



Chaque grossesse est unique

Pour la vivre sereinement et harmonieusement nous vous proposons un suivi spécifique en préparation à la naissance.

Moment privilégié dans votre grossesse et avec votre bébé, vous rencontrez une sage-femme qui vous accompagne, vous informe, vous rassure.

Accueillie au sein de la clinique de l'Anjou, vous prenez vos repères dans cet espace alors plus familier et plus intime. La visite des salles de naissance est incluse dans les séances.

Trois méthodes de préparation sont proposées et détaillées à l'intérieur de cette brochure et sur : www.clinique-anjou.fr/pole-mereenfant/suivi-de-votre-grossesse/

**Pour vous inscrire, contactez notre répondeur au
02 41 44 71 89
ou sur nos numéros respectifs (à l'intérieur de la
brochure) en précisant :**

- o Vos **coordonnées**
- o La **date prévue de votre accouchement**
- o Si vous l'avez choisie, **la méthode** que vous souhaitez suivre

Nous vous recontacterons ensuite pour répondre à vos questions et organiser les rendez-vous.

02 41 44 71 89

www.clinique-anjou.fr/pole-mereenfant/suivi-de-votre-grossesse/

Les sages-femmes de la
Clinique de l'Anjou
assurent votre

Préparation
à la naissance et
à la parentalité



Trois méthodes de préparation vous sont proposées

Elles se basent sur les mêmes principes :

- o Un temps d'information et d'échanges en abordant la grossesse, l'accouchement et l'après naissance
- o Un temps de mise en pratique propre à chaque méthode

Formées à la méthode Bernadette De Gasquet, nos préparations à la naissance intègrent une approche autour des postures et mouvements pour soulager, accompagner et faciliter la naissance

Les 8 séances sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale.

La méthode classique

Cette méthode est une préparation à la naissance alliant des séances :

- o **D'information et explications** concrètes sur le déroulement de votre grossesse et de la naissance de votre bébé
- o **De relaxation simple**
- o Un travail sur des **rythmes respiratoires adaptés** à chaque étape de l'accouchement
- o **Les différentes postures** pour faciliter la naissance

C'est une mise en condition de l'évènement que sera la mise au monde de votre bébé.

Ces séances sont aussi l'occasion de s'accorder du temps pour vous ainsi que pour votre futur enfant.

La confiance en vous renforcée et acquise au fil des semaines construira force et sérénité. Ainsi le jour de la naissance de votre bébé, vous aurez acquis une maîtrise vous permettant de vivre au mieux ce moment d'émotion intense.



Contact :
Orane Mougin **09.81.74.96.59**
mouginsagefemme@gmail.com

Se préparer avec la sophrologie

La sophrologie est une méthode de développement personnel adaptée à la naissance. Elle associe une relaxation profonde et une prise de conscience du corps, ce qui apporte un équilibre physique et psychique.

Cette relaxation est aussi dynamique puisqu'elle s'accompagne

- o **De mouvements et de postures adaptés** aux différentes étapes de votre grossesse et de votre accouchement
- o **D'exercices respiratoires**
- o **D'exercices d'écoute corporelle et de recueil de sensations**

La sophrologie permet d'établir une relation privilégiée avec son bébé et de se projeter de façon positive dès le début de la grossesse jusqu'au retour à la maison.

La sophrologie laisse la possibilité à la future maman :

- o De vivre une grossesse harmonieuse et sereine
- o De garder toute son autonomie pendant le travail
- o De se préparer à assumer en toute confiance son nouveau rôle de maman

Cette méthode acquise progressivement sera une aide concrète et réelle pour un meilleur vécu de votre grossesse, de votre accouchement et des premiers instants avec votre bébé.

Contact :
Raphaëlle Chupin **06.86.23.25.67**
raphaelle.sagefemme@gmail.com



La préparation globale

Cette préparation aborde des aspects physique et psychique de la grossesse. Dans votre ventre grandit un enfant, dans votre tête se construit une maman.

La préparation globale regroupe 3 outils :

- o **Le toucher affectif** : être à l'écoute de bébé et communiquer par le biais du toucher et de l'émotion auxquels les bébés vont répondre. Ces moments partagés développent le lien d'attachement progressif au bébé.
- o **La compréhension du devenir mère** : en considérant chaque femme dans son vécu personnel, elle permet de définir ses besoins et aborder sereinement la maternité.
- o **La sophrologie** : en relaxation profonde, vous partagez un moment intime avec votre enfant et pratiquez des exercices de visualisation des différentes étapes de votre nouveau rôle de maman. Dans les exercices d'écoute corporelle, vous développez la capacité d'adapter respirations, postures et mouvements en fonction des ressentis et de l'évolution du travail.

L'entraînement en sophrologie vous aidera à ancrer dans votre mémoire vos outils et vos moyens, et à renforcer, si c'est nécessaire, vos capacités.



Contact :
Sophie Jallier **06.13.68.27.88**
Cécile Perronnelle **06.84.33.84.38**