

Chaque grossesse est unique

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

Moment privilégié autour de votre bébé où une sage-femme vous accompagne, vous informe et vous rassure.

Accueillis **au sein de la maternité**, vous prenez vos repères dans cet espace plus familier.

Nous vous conseillons de vous inscrire **dès le 4ème mois de grossesse pour un premier rdv, suivi selon vos attentes de 7 séances de préparation à la naissance. Le conjoint(e) est le bienvenu. La visite des salles de naissance est incluse.**

Deux méthodes de préparation sont proposées et détaillées à l'intérieur de cette brochure et sur :

www.clinique-anjou.fr/annuaire/preparation-a-la-naissance-et-a-la-parentalite/



Pour vous inscrire, contactez notre répondeur au
02 41 44 71 89

ou sur nos numéros /emails respectifs (à l'intérieur de la brochure) en précisant :

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

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

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

Préparation à la naissance et à la parentalité



Deux méthodes de préparation vous sont proposées

Elles se basent sur les mêmes principes :

- Un temps d'**information et d'échanges** en abordant la grossesse, l'accouchement et l'après naissance
- 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 :

- D' **informations et explications** concrètes sur le déroulement de votre grossesse, de la naissance de votre bébé et de l'après-naissance
- De **relaxation simple**
- Un travail sur les **rythmes respiratoires** adaptés à chaque étape de l'accouchement
- Les différentes **postures pour faciliter** la naissance seule ou à deux

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, votre couple et 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 confiance 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 dans une approche globale

Devenir maman

Se préparer c'est avant tout **cheminer vers sa maternité**. C'est s'accorder un temps pour se projeter avec son bébé dès le début de la grossesse et au-delà du retour à la maison.

A travers la sophrologie, ces moments favorisent le contact et tissent une tendre et douce relation avec votre enfant.

Se préparer à l'accouchement

Se repérer pour se sentir sereine et confiante en partageant **des informations** portant sur la grossesse, le temps du travail, les modalités de la naissance et l'accueil de bébé.

Trouver des repères à son rythme. Basée sur **la sophrologie**, cette approche vous propose de recueillir vos sensations corporelles, tout en guidant votre intuition vers vos ressources.

Vous vivez votre accouchement de manière plus consciente et plus apaisée.

Acquérir des outils concrets

- **Ressentir, bouger, s'adapter** : à l'écoute de votre corps, vous explorez **des positions et des mouvements** qui soutiennent votre bien être et accompagnent naturellement la naissance.
- **Ajuster sa respiration** pour trouver son rythme avec les contractions.

Ces temps peuvent se vivre seule ou accompagnée.

Cette préparation guide chaque femme, couple, vers d'avantage de confiance, de sérénité et d'autonomie.

Vous devenez actrice de votre maternité et de votre accouchement.



Contacts :

Sophie Jallier **06.13.68.27.88**
sophie.jallier@wanadoo.fr
Cécile Perronnelle **06.84.33.84.38**
sf.cecileperronnelle@icloud.com