

Séances de préparation à la naissance et à la parentalité

La préparation à la naissance est une **préparation physique et psychologique**, qui permet d'aborder l'accouchement avec **plus de sérénité**, afin de participer activement à la naissance de votre bébé.

Dans ce cadre, Mme Triponney Audrey Sage-femme libérale, vous propose d'aborder les thèmes suivants :

Les modifications du corps pendant la grossesse
Quand venir à la maternité

Le déroulement du travail
Relaxation et détente pour un accouchement serein

Comment bouger en accouchant

Comment moduler la douleur par moi-même

La respiration et les poussées

L'hospitalisation et le retour à la maison

L'allaitement maternel

Les séances individuelles ou en groupe (maximum 3 couples), sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale.

Elles sont proposées les **lundis, mardis et jeudis de 18h à 20h.**
Les papas sont invités à y participer.

Les séances se déroulent **au Centre Hospitalier Léon Binet de Provins au Rez-de-chaussée des consultations prénatales.**

Si vous souhaitez suivre une ou plusieurs de ces séances, vous pouvez me contacter au **06 61 75 15 80.**