

CHICAN Emeline, sage-femme  
7Ter rue de la libération  
77123 TOUSSON  
emeline-chican-sage-femme.fr ou Doctolib

## Séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Vous avez droit à 7 séances prises en charge par la sécurité sociale pendant la grossesse, à utiliser librement (séances théoriques au cabinet ou à l'hôpital, séances de Pilates adaptées à la grossesse avec moi, autres avec mes collègues : piscine, chant prénatal...).  
Co-parent bienvenu. 3 patientes/couples par séance max.

### Séance 1 : Le déroulement de l'accouchement (environ 1h45)

- Les phases et la surveillance du travail
- Les analgésies
- Le déclenchement
- Les « imprévus »
- La césarienne

### Séance 2 : Le nouveau-né (environ 1h30)

- L'accueil du nouveau-né à la naissance
- Les examens médicaux en maternité
- L'alimentation du nouveau-né : avantages et inconvénients sein/biberon
- Pourquoi bébé pleure ? Comment y répondre ?
- Les soins du bébé en maternité
- Le suivi médical
- Les notions de sécurité à la maison

### Séance 3 : L'allaitement maternel (environ 1h45)

- Physiologie de l'allaitement, positions, complications

### Séance 4 : Le post-partum (séjour à la maternité côté maman, retour à la maison) (environ 1h15)

- Les soins et examens à la mère
- Que faut-il apporter à la maternité ?
- Le baby-blues, la dépression post-natale
- L'organisation du suivi au retour à la maison
- L'entretien post-natal
- Le suivi gynécologique, la contraception
- La rééducation du périnée

### Séance 5 : atelier gestion des contractions : séance individuelle adaptée au projet de naissance, si possible avec le co-parent (environ 45mn)

- Rappels sur la physiologie de l'accouchement
- Petits outils de gestion de la douleur
- Travail postural, mobilité, ballon, démonstration des massages

**Je vous proposerai les créneaux par la messagerie Doctolib  
(pas de réservation directement en ligne)**