

PRATIQUEMENT

Atelier de 3 séances chronologiques qui complètent les séances d'information prénatales :

- Des trucs et astuces pour se sentir confortable pendant la grossesse : exercices sur tapis avec ballon d'exercice (*swiss ball*)...
- Comment gérer son travail et son accouchement.
- Utilisation du matériel disponible en salle de naissance (ballon, écharpes de suspension, baignoire de dilatation...).
- Guidance du partenaire dans son rôle d'accompagnant, de la grossesse à l'accueil de bébé, en passant par les étapes du travail et l'accouchement
- Rencontre avec les sages-femmes avant la naissance pour échanger sur la philosophie d'accompagnement et tisser la confiance.

La continuité que nous avons créée dans ces séances impose de **participer à l'ensemble des 3 séances** et de respecter leur chronologie.

- En petit groupe (5 couples maximum)
- Le dimanche matin à 9h, 10h30 ou 13h
- Uniquement sur inscription : 04 355 50 11
- Chaque séance dure une heure.
Merci d'être ponctuel et présent 10 minutes avant le début de la séance.

A emporter

Tenue confortable et adaptée à l'utilisation de ballon, tapis de sol... pour les 2 partenaires.

Coût

- 15€/couple/séance en plus des frais directement pris en charge par la mutuelle.
- 20€ à votre charge en cas d'absence non excusée minimum 24h à l'avance au 04 355 50 11 ou au 04 355 50 00 le samedi entre 9h et 17h.

CHC.be

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège
• Parking C
• Route 642 (4^e étage)

Plus d'infos sur nos séances d'information prénatales et l'ensemble du parcours Bien naître au CHC sur CHCbaby.be



S2_58-atelierprénatalis_1_1710 2024

CHC
GROUPE SANTÉ

Votre hôpital est membre du réseau de santé **move**

CHC.be

GROSSESSE SERÈINE, NAISSANCE EN DOUCEUR

Atelier pratico-pratique en couple pour se préparer à la naissance



CHC
GROUPE SANTÉ



Nous vous accompagnons pour vous préparer à vivre

- les changements de la grossesse
- l'accouchement
- votre place d'accompagnant
- l'accueil de votre bébé

SÉANCE 1 LA GROSSESSE (entre 27 - 30 semaines)

La grossesse est un moment de grands bouleversements physiques. Vous ne faites pas que concevoir un bébé : votre corps doit aussi s'adapter à de nombreux changements (digestion, sommeil, hormones, volume sanguin...).

Thèmes abordés lors de cette séance :

- Comprendre ce qui change en vous
- Accompagner ces transformations
- Découvrir des trucs et astuces pour soulager les inconforts (étirer son dos, position pour dormir...)

SÉANCE 2 EN SALLE DE NAISSANCE (entre 31 - 34 semaines)

- Se familiariser avec les différentes étapes du travail
- Acquérir des outils pour favoriser un travail harmonieux (mobiliser son bassin, respirer...)
- Utiliser des ressources pendant l'évolution du travail

SÉANCE 3 L'ACCOUCHEMENT ET L'ACCUEIL DE BÉBÉ (entre 35 - 37 semaines)

Se représenter

- la naissance de bébé (poussée, respiration, position...)
- le rôle de votre accompagnant
- la physiologie de l'arrivée de bébé
- le resserrage du bassin...