

## CABINET DE SAGES FEMMES LIBERALES

*Clinique Bretéché, 3 rue de la Béraudière, 44000 Nantes*

CHOPIN Zohara  
CRESPEL Amandine  
DEBRAY Sylvie  
LAOT Claire  
MARCHAL Geneviève

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous  
**02.51.86.87.19**

### ➤ LA PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT



De la piscine à la sophrologie, en passant par la préparation classique... Une préparation à l'accouchement est toujours utile. Elle permet de préparer sereinement l'arrivée de votre bébé.

Elle se déroule au 4ème étage de la maternité, au même niveau que les cabinets des gynécologues obstétriciens.

- **Entretien individuel de début de grossesse**

Cet entretien vous permettra d'avoir un premier échange pour parler de votre maternité. Il est le moment privilégié pour exprimer vos attentes ou vos craintes, ou tout simplement de nous exposer votre projet de naissance. C'est aussi l'occasion de vous livrer de nombreuses informations sur la grossesse et l'accouchement.

*seule ou en couple,  
séance unique d'1h environ*

- **Préparation « classique »**

Ces rencontres sont l'occasion de vous expliquer les différentes étapes d'un accouchement, et comment être actrice de votre accouchement. Il vous sera expliqué notamment la respiration abdominale, l'utilisation du ballon et l'intérêt des postures pendant votre travail.

*seule ou en couple,  
jusqu'à 5 séances d'1h environ*

- **Relaxation par la sophrologie**

La sophrologie permet d'atteindre un niveau de détente qui vous permettra de vous relaxer et de vous projeter dans l'accueil de votre enfant.

*seule,  
jusqu'à 3 séances d'1h environ*

- **La piscine prénatale**

L'eau est idéale pour se détendre et se relaxer. Cette activité permet aussi d'être plus à l'aise avec son corps en permettant un relâchement musculaire et une plus grande liberté de mouvements. Ce moment de bien être deviendra un échange privilégié avec votre enfant.

*seule,  
jusqu'à 3 séances d'1h environ*

*18 bis rue Fourré, Nantes  
mardi/jeudi/vendredi de 12h45 à 14h  
le samedi, toute la journée.*

- **La réunion sur l'allaitement maternel**

Cette rencontre permet de répondre à toutes les questions que vous vous posez sur l'allaitement. Elle permet de vous donner des conseils pour que votre allaitement s'installe dans de bonnes conditions, dès son commencement.

*seule ou en couple,  
séance unique d'1h environ*

### Inscriptions

Penser à nous dès le 4ème mois pour l'entretien précoce.

Sinon, s'inscrire à partir du 7ème mois de grossesse pour tous les cours de préparation à l'accouchement.

Nous vous invitons à nous laisser un message sur notre répondeur avec vos nom/prénom/numéro de téléphone et date prévue d'accouchement, et nous vous rappellerons au plus vite.

### Règlement

8 séances de préparation à l'accouchement sont remboursées par l'Assurance Maladie. Vous devrez être munies à chaque cours de votre carte vitale et d'un chéquier.

## ➤ **LA REEDUCATION PERINEALE - Mme Chopin, Mme Debray**

La rééducation périnéale est faite manuellement et peut être débutée 2 mois après votre accouchement. Vous pouvez venir accompagnée de votre bébé pendant les consultations, qui durent environ 30 minutes. 10 séances sont souvent nécessaires après votre accouchement, et sont remboursées par l'Assurance Maladie.

## ➤ **LE SUIVI A DOMICILE PRENATAL ET POSTNATAL**

Nous vous invitons à nous contacter pour organiser ensemble votre suivi.