

## **CABINET DE SAGES FEMMES LIBERALES**

*Clinique Bretéché, 3 rue de la Béraudière, le château, 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**  
**(numéro urgences maternité : 02.51.86.86.58)**

### ➤ **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 dans l'enceinte de la clinique, au « château », le bâtiment situé à gauche de l'entrée principale.

- **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 méthode Bonapace**

Cette méthode canadienne a pour objectif de rendre l'accouchement plus satisfaisant, notamment grâce au rôle actif que jouera le père dans la réduction de la douleur de sa partenaire.

*seule ou en couple,  
2 à 4 séances d'1h45 environ*

Inscriptions

Penser à nous dès le 4ème mois pour l'entretien précoce.  
Sinon, s'inscrire à partir du 6ème 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.