

Programme 1er semestre 2020

Maternité

Aix-en-Provence



La maternité du Centre Hospitalier du Pays d'Aix vous propose des **ateliers gratuits et sans inscription** pour vous accompagner durant votre grossesse et vous informer sur plusieurs thématiques.

Présentez-vous à l'accueil de la maternité ¼ h avant l'atelier choisi, le lieu de l'atelier vous sera indiqué



Visite de la maternité

Tous les mercredis à 18h00 et les jeudis à 15h00 (sauf jours fériés)

Réunions d'information

Naître enchantés (lundi-17h15) Se présenter à l'accueil	J'AIME prendre soin de mon bébé (lundi-14h00)	Accueillir bébé dans un environnement sain (mardi-14h30)	Le bien-être en chanson (mardi-14h00)
23 janvier 16 mars 27 avril 18 mai 15 juin	20 janvier 10 février 23 mars 6 avril 25 mai 16 juin	7 janvier 4 février 3 mars 7 avril 5 mai 2 juin	28 janvier 18 février 17 mars 21 avril 12 mai 9 juin

Décryptage des pleurs des bébés (jeudi-14h00)	Optimiser les apports nutritionnels pour la femme enceinte et allaitante (mercredi-10h00)	La cohérence cardiaque pour accompagner la femme enceinte (mercredi-10h00)
16 janvier 13 février 12 mars 9 avril 14 mai 11 juin	15 janvier 12 février 11 mars 8 avril 13 mai 3 juin	22 janvier 19 février 18 mars 22 avril 27 mai 24 juin



Hypnose médicale et maternité

ou comment accompagner autrement la grossesse et l'accouchement

5 séances prénatales à débiter dès le 4ème mois et une séance postnatale

Les vendredis à
14h00

24 janvier
28 février
27 mars
24 avril
22 mai
26 juin

Seules les patientes ayant participé à cette présentation pourront être suivies par la suite.

Durée : 2 h

Tarifcation : les patientes doivent passer au bureau des entrées pour se faire enregistrer puis se présenter à l'accueil du service de maternité du Centre Hospitalier du Pays d'Aix.

Programme 1er semestre 2020

Maternité

Aix-en-Provence

J'AIME Prendre soin de mon bébé

Allaitez, **I**dentifier ses besoins, le **M**aterniser, l'**E**couter

Des séances d'information sur les besoins, les rythmes de votre bébé, sur son alimentation et répondre à vos questionnements

Accueillir bébé dans un environnement sain



Choisir des produits du quotidiens (ménagers, cosmétiques) et aménager son logement (en particulier la chambre de bébé) sans nuire à sa santé. Conseils pratiques et atelier ludique.

Décryptage des pleurs des bébés

Pour vous initier à l'écoute de votre enfant pour détecter ce dont il a besoin.



Naître, enchantés

PAR L'EXPRESSION VOCALE AJUSTÉE (EVA)

Une méthode pour rester acteurs de l'accouchement, en lien avec votre bébé et l'équipe médicale!



Le bien-être en chanson

Pour les futurs parents et parents/bébés de la maternité, pour prendre un temps pour soi dans la joie en apprenant des chansons autour de la grossesse et la naissance et pour bébé.

Les parents repartiront avec les paroles des chansons apprises.

Association
Chante avec moi

Optimiser les apports nutritionnels pour la femme enceinte et allaitante

Pour une démarche micronutritionnelle adaptée à l'accompagnement de la femme enceinte, pour répondre aux besoins de la maman et de son enfant



Cohérence cardiaque pour accompagner la femme enceinte (mercredi-10h00)

Par la respiration guidée, la cohérence cardiaque aide à lutter contre le stress et ses conséquences en favorisant l'équilibre normal du corps entre notre système de repos et d'effort, ce dernier étant trop sollicité en cas de stress



Programme 1er semestre 2020

Maternité

Aix-en-Provence



La maternité du Centre Hospitalier du Pays d'Aix vous propose des **ateliers gratuits et sans inscription** pour vous accompagner durant votre grossesse et vous informer sur plusieurs thématiques.

Présentez-vous à l'accueil de la maternité ¼ h avant l'atelier choisi, le lieu de l'atelier vous sera indiqué



Visite de la maternité

Tous les mercredis à 18h00 et les jeudis à 15h00 (sauf jours fériés)

Réunions d'information

Naître enchantés (lundi-17h15) Se présenter à l'accueil	J'AIME prendre soin de mon bébé (lundi-14h00)	Accueillir bébé dans un environnement sain (mardi-14h30)	Le bien-être en chanson (mardi-14h00)
23 janvier 16 mars 27 avril 18 mai 15 juin	20 janvier 10 février 23 mars 6 avril 25 mai 16 juin	7 janvier 4 février 3 mars 7 avril 5 mai 2 juin	28 janvier 18 février 17 mars 21 avril 12 mai 9 juin

Décryptage des pleurs des bébés (jeudi-14h00)	Optimiser les apports nutritionnels pour la femme enceinte et allaitante (mercredi-10h00)	La cohérence cardiaque pour accompagner la femme enceinte (mercredi-10h00)
16 janvier 13 février 12 mars 9 avril 14 mai 11 juin	15 janvier 12 février 11 mars 8 avril 13 mai 3 juin	22 janvier 19 février 18 mars 22 avril 27 mai 24 juin



Hypnose médicale et maternité

ou comment accompagner autrement la grossesse et l'accouchement

5 séances prénatales à débiter dès le 4ème mois et une séance postnatale

Les vendredis à
14h00

24 janvier
28 février
27 mars
24 avril
22 mai
26 juin

Seules les patientes ayant participé à cette présentation pourront être suivies par la suite.

Durée : 2 h

Tarifcation : les patientes doivent passer au bureau des entrées pour se faire enregistrer puis se présenter à l'accueil du service de maternité du Centre Hospitalier du Pays d'Aix.

Programme 1er semestre 2020

Maternité

Aix-en-Provence

J'AIME Prendre soin de mon bébé

Allaitez, **I**dentifier ses besoins, le **M**aterniser, l'**E**couter

Des séances d'information sur les besoins, les rythmes de votre bébé, sur son alimentation et répondre à vos questionnements

Accueillir bébé dans un environnement sain



Choisir des produits du quotidiens (ménagers, cosmétiques) et aménager son logement (en particulier la chambre de bébé) sans nuire à sa santé. Conseils pratiques et atelier ludique.

Décryptage des pleurs des bébés

Pour vous initier à l'écoute de votre enfant pour détecter ce dont il a besoin.



Naître enchantés

PAR L'EXPRESSION VOCALE AJUSTÉE (EVA)

Une méthode pour rester acteurs de l'accouchement, en lien avec votre bébé et l'équipe médicale!



Le bien-être en chanson

Pour les futurs parents et parents/bébés de la maternité, pour prendre un temps pour soi dans la joie en apprenant des chansons autour de la grossesse et la naissance et pour bébé.

Les parents repartiront avec les paroles des chansons apprises.

Association
Chante avec moi

Optimiser les apports nutritionnels pour la femme enceinte et allaitante

Pour une démarche micronutritionnelle adaptée à l'accompagnement de la femme enceinte, pour répondre aux besoins de la maman et de son enfant



Cohérence cardiaque pour accompagner la femme enceinte (mercredi-10h00)

Par la respiration guidée, la cohérence cardiaque aide à lutter contre le stress et ses conséquences en favorisant l'équilibre normal du corps entre notre système de repos et d'effort, ce dernier étant trop sollicité en cas de stress

