



Préparation à la naissance et à la parentalité

au Centre Hospitalier Jura Sud



INITIATIVE HÔPITAL
AMI DES
BÉBÉS



■ Préparation à la **naissance** et à la **parentalité** : PNP ■



Le temps de la grossesse est un moment privilégié et important pour se préparer aux changements liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'arrivée du nouveau-né dans la famille.

La préparation à la naissance est un temps d'information et d'apprentissage corporel, spécifique à vos demandes. C'est un lieu de rencontre avec des femmes enceintes, des futurs pères, mais aussi avec notre équipe.

Le Centre Hospitalier Jura Sud du site de Lons-le-Saunier vous propose différentes méthodes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) :

- Préparation dite classique, en groupe
- Préparation en couple avec la méthode BONAPACE :
Accoucher en confiance
- Préparation en Hypno-Relaxation en individuel
- Préparation en Piscine
- Chant Prénatal Psycho-phonique
- Séance d'information réservée aux futurs pères
- Visite de la maternité

Pour vous inscrire :

Quelle que soit la méthode, adressez-vous au secrétariat des consultations de gynéco-obstétrique dès le 4^{ème} mois.

03 84 35 60 30 ou **03 84 35 61 16**



Préparation « Classique »

Sept séances de Préparation à la Naissance et à la Parentalité (PNP) dite « classique » vous sont proposées au Centre Hospitalier Jura Sud du site de Lons-le-Saunier.

Ces séances se déclinent en 7 rencontres auxquelles les conjoints sont conviés :

- D'une durée de 2h,
- En petit groupe,
- Animées par une sage-femme ou une auxiliaire de puériculture.

Déroulement et contenu des séances

Elles se déroulent en deux parties :

- Une première partie sous forme d'échanges répondant à vos questionnements et préoccupations.
- Une deuxième partie sous forme de travail corporel, détente.

Travail et
accouchement

Rythmes
et **besoins** des
nouveau-nés

Visite de la
maternité

Retour à
domicile et
contraception

Alimentation

Allaitement
maternel

Séjour à la
maternité





Préparation à la **naissance**

en **couple**



ACCOUCHER EN CONFIANCE (Méthode BONAPACE)

Une sage-femme accueille 3 couples pour 5 séances de 2 heures en fin de journée (17h-19h). Cette préparation qui peut commencer dès le 6^{ème} mois permet de :

- Préparer le corps pendant la grossesse.
- Comprendre l'accouchement physiologique et quelles sont les conditions propices pour un bon déroulement.
- Réduire les sensations fortes de l'accouchement grâce aux méthodes non pharmacologiques de réduction de la douleur.
- Donner au futur père les moyens d'appliquer ces méthodes pour soulager sa partenaire et participer activement à l'accouchement.



Prévoir une tenue souple et apporter 2 serviettes de bain.

Vous pouvez suivre en plus les séances « Rythmes et besoins du nouveau-né » et « allaitement maternel ».



■ ■ ■ Se préparer avec l'hypno relaxation ■ ■

Nous vous vous proposons une préparation individuelle basée sur une relaxation profonde et durable.

En 3 à 4 séances, avec une sage-femme, vous développerez votre propre climat intérieur. Un climat agréable qui vous accompagnera tout au long de votre grossesse et de votre accouchement. Ce climat vous permettra d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions possibles.

Vous développerez vos capacités de détente et de centrage. Vous pourrez les utiliser seule le jour J et à d'autres occasions.

L'hypnose est définie comme un état modifié de conscience. L'hypnoanalgésie est une technique efficace et non médicamenteuse de prise en charge de la douleur. Elle reste compatible avec tout autre moyen d'analgésie si tel est votre souhait. Elle prépare le corps et l'esprit pour une naissance plus en douceur.



Vous pouvez suivre en plus les séances « Rythmes et besoins du nouveau-né » et « allaitement maternel ».



Préparation en piscine



En piscine, la préparation à la naissance vous permettra de préparer plus facilement votre corps tout en vous sentant plus légère

5 séances vous sont proposées au rythme d'une tous les 15 jours. Elles durent une heure et sont effectuées sous la surveillance d'une sage-femme formée à cette pratique.

Elles se déroulent à la piscine de l'ESPE*, dans un petit bassin (pas besoin de savoir nager), qui est chauffé entre 29°C et 30°C

Ces séances permettent de s'assouplir et de faire travailler tous les muscles de votre corps.

Vous abordez différentes séries d'exercices à votre rythme, commençant par un échauffement, puis des exercices de respiration, d'étirements pour finir sur la relaxation.

Les mouvements de l'eau font également office de massage, améliorent la circulation sanguine et diminuent les varices.

En cas de deux absences consécutives, les séances ultérieures seront annulées.

*Ecole Supérieur du Professorat et de l'Education



**Bonnet de bain obligatoire
N'oubliez pas votre serviette**

ESPE (anciennement IUFM)
23 rue des écoles
à Lons-le-Saunier

Possibilité de parking à l'intérieur



Se préparer avec le chant prénatal



Le chant prénatal psycho-phonique c'est :

- L'opportunité de travailler votre souffle et votre posture pour retrouver la souplesse et la tonicité musculaire (diaphragme, abdominaux, et périnée) nécessaires à votre accouchement.
- Un moment de détente et de massages apportés par les vibrations, que vous vous offrez et que vous offrez à votre bébé, favorisant l'installation du lien.
- Le plaisir de partager et chanter en couple, en groupe.

Enchantez-vous selon une méthode créée par Marie-Louise Aucher, chanteuse et Chantal Verdière, sage-femme.

Les séances comportent une partie théorique sur la grossesse, accouchement et les suites de naissances et une partie travail corporel.

Le chant prénatal psycho-phonique permet de développer votre souffle et de ressentir les vibrations pour vous aider dans la gestion des contractions de travail (et du stress en général).

5 séances les lundis de 9h à 11h.



Tenue et chaussettes confortables, une petite bouteille d'eau sont conseillées.

Vous pouvez suivre en plus les séances « Rythmes et besoins du nouveau-né » et « allaitement maternel ».



Pour les futurs pères

Le Dr Bernard GUILLON propose aux futurs pères une soirée d'échanges pour répondre à toutes les questions que pose l'arrivée d'un enfant dans une famille.

De la grossesse à l'accueil du bébé à la maison en passant par l'accouchement et l'allaitement. Une discussion « entre hommes » pour vivre ces événements en toute sérénité.

Date : Le deuxième mardi de chaque mois
Dates disponibles au secrétariat

Lieu : Salle des alliances, rez-de-chaussée du bâtiment D,
Service de consultations gynécologie-obstétrique

Horaires : 19h - 21h

Inscription auprès du secrétariat : **03 84 35 60 30 ou 03 84 35 61 16**

Visite de la maternité

Vous ne faites pas de PNP ou vous êtes accompagnée par un professionnel libéral :

Une visite de la maternité est organisée le vendredi une semaine sur deux de 10h15 à 11h15. Pour mieux connaître les lieux, guidées par une sage-femme, en couple ou accompagnée de la personne de votre choix, venez découvrir notre maternité : nous vous proposons de parcourir les secteurs de consultations, de salles de naissances et les chambres de la maternité. Au cours de la visite nous pourrions également répondre à vos questions.

Afin d'organiser au mieux cette visite et répondre à vos attentes, merci de vous inscrire auprès du secrétariat :

03 84 35 60 30 ou 03 84 35 61 16