

Les **cours de préparation** à la **naissance**



Les sages-femmes de la maternité vous proposent des cours de préparation à la naissance, **entièrement remboursées par la sécurité sociale.**

Tous les mardis et vendredis

Différents types de préparation sont proposés :

préparation globale, hypnose, sophrologie, yoga, piscine, méthode de Gasquet, Bonapace, Quantik Mama...



Ces séances de préparation servent à :

- **expliquer le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches ;**
- **apprendre des exercices corporels, de relaxation et les gestes et postures à adopter pendant la grossesse et lors de l'accouchement ;**
- **connaître les soins à apporter à votre enfant dès la naissance ;**
- **préparer votre retour à la maison avec votre bébé.**

Renseignement et inscription auprès du secrétariat de la maternité : **02 99 71 71 82**