

**ATELIERS DE PARENTALITE
2025 - SITE DE FONTAINEBLEAU**

Les séances sont réservées exclusivement à la future maman et à la personne qui l'accompagnera lors de l'accouchement.

Vous pouvez y assister dans l'ordre de votre choix

Il est nécessaire de vous inscrire par mail

Rendez-vous au sous-sol du pavillon mère-enfant pour les séances en groupe.

Apportez votre carte vitale ou N° de sécurité sociale.

La **visite** de l'espace naissance et de la maternité est suspendue. Pour combler ce manque, nous avons créé des visites virtuelles de l'espace naissance et prochainement de la maternité. Elles sont visibles sur la **page Facebook** « *maternité de Fontainebleau* »

Vous y trouverez également d'autres actualités.

Les séances 1 à 4 sont animées par les sages-femmes hospitalières. Mail : inscription-mater.fon@ch-sud77.fr

Les séances 5 à 7 (exercices pratiques, en groupe) sont animées par les sages-femmes libérales

mail : courspratiquesfontainebleau@gmail.com

2025	Séance n° 1	Séance n° 2	Séance n° 3	Séance n° 4	Séance allaitement
Thème	Télé-entretien en individuel (en couple si possible) L'entretien prénatal Le projet de naissance	En groupe L'accouchement	En groupe La gestion de la douleur et la péridurale	En groupe Le nouveau-né, de l'hospitalisation, du retour à la maison	Par l'équipe de puéricultrices
Jour et heure	Variable en journée	Le jeudi de 10h à 12h	Le jeudi de 13h30 à 15h	Le jeudi de 15h30 à 17h	Le 1 ^{er} jeudi de chaque mois à 14h
	Des séances « entre hommes » sont proposées une fois par mois à 17h Renseignements et inscriptions par mail à inscription-mater.fon@ch-sud77.fr .				

2025	Séance n° 5	Séance n° 6	Séance n° 7	Séance n° 8
Thème	<u>COURS PRATIQUE</u> L'accouchement Positions et mobilité pendant le travail Gestion de la contraction	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> Respiration Gestion de la contraction Relaxation	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> La poussée	<u>EXERCICES PRATIQUES</u> Yoga doux Relaxation Le périnée
	INSCRIPTION par mail à	courspratiquesfontainebleau	@gmail.com	
Jour et heure	Vendredi de 9h30 à 11h	Vendredi de 11h à 12h	Vendredi de 10h à 11h	Vendredi de 11h à 12h
janvier		10		24
février		7		14
mars		7 ou 21		28
avril		11		25
mai		16		23
juin		13		27
juillet		4 ou 18		25
août		1		
septembre		12		26
octobre		3		17
novembre		7		21
décembre		5		12