

## Horaires et lieu des séances et ateliers

- ▶ **Marche prénatale**  
le lundi de 14 h 30 à 16 h  
Parc de Champagne - Reims
- ▶ **Activité aquatique**  
Mardi de 16 h à 18 h sur le site Sébastopol  
*Les séances de piscine ont lieu dans le bassin de l'Hôpital Sébastopol (48 rue de Sébastopol - Reims).*
- ▶ **Allaitement maternel**  
Lundi 9 h - 11 h  
Maison de la Santé  
*La Maison de la Santé est située devant l'entrée de l'hôpital Robert Debré, Rue du Général Kœnig.*
- ▶ **Protéger sa famille des polluants**  
Mardi 15 h 30 - 17 h  
Maison de la Santé
- ▶ **Mon accouchement** (2 séances)  
Lundi 9h - 11 h et Mardi 15 h 30 - 17 h  
Maison de la Santé
- ▶ **Portage et retour à la maison**  
Mardi 15 h 30 - 17 h  
Maison de la Santé
- ▶ **Visite de la Maternité**  
Lundi 16 h 30 - 17 h 30  
ou Mardi 14 h - 15 h  
Hall Alix De Champagne  
Niveau 0 près du stand Happytal.

## POUR VOUS INSCRIRE :

Formulaire d'inscription à déposer au secrétariat de gynécologie-obstétrique ou à envoyer par mail à l'adresse suivante :

[secretariat-gyneco@chu-reims.fr](mailto:secretariat-gyneco@chu-reims.fr)



Suivez l'actualité du CHU sur



CHU DE REIMS



## Préparation à la naissance et à la parentalité



PÔLE FEMME PARENTS ENFANT  
MATERNITÉ



Établissement de proximité,  
soins d'excellence

 [www.chu-reims.fr](http://www.chu-reims.fr)

## Sujets abordés :

*la grossesse / le travail / l'accouchement / le périnée / l'allaitement maternel / la parentalité / la contraception / le séjour à la maternité / le retour à la maison / l'accueil et les soins du nouveau-né / la puériculture.*

### Préparation à la naissance

Que vous soyez sur le point de devenir parent pour la première fois ou que vous ajoutiez un nouveau membre à votre famille, **préparez-vous à l'aventure de la parentalité.**

Notre programme de préparation à la naissance et à la parentalité est conçu pour vous accompagner, vous soutenir et vous encourager à prendre une place dans la construction de votre rôle de parent.

Chaque chemin vers la parentalité est unique, c'est pourquoi nous vous proposons **de personnaliser** votre programme en choisissant un parcours et **des ateliers** en fonction de vos besoins.

L'Assurance maladie couvre jusqu'à sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Nous vous invitons donc à créer votre parcours en respectant **une limite de sept séances.**

Les ateliers durent environ 1 h 30 et sont proposés en fin d'après-midi pour faciliter votre participation et celle du coparent.

Nous avons choisi de constituer des petits groupes de 6 futurs mamans pour créer un environnement propice aux échanges.

Pour vous aider à faire votre choix, vous pouvez consulter la section préparation à la naissance de notre site internet vous y trouverez des informations sur les différents ateliers proposés.

### 3 parcours personnalisés

#### ► Ateliers prénataux sans activité :

1 à 5 ateliers au choix parmi ceux proposés.

#### ► Séances de marche prénatale et ateliers prénataux

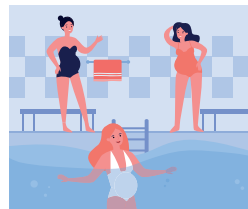
3 séances de 1 à 4 ateliers au choix parmi ceux proposés.



#### ► Séances d'activités aquatiques et ateliers prénataux :

3 séances sportives 1 à 4 ateliers au choix parmi ceux proposés.

L'accès au bassin et à la marche nordique est réservé aux futures mamans, le coparent sera le bienvenu pour les autres ateliers.



### 5 ateliers proposés

#### ► Protéger sa famille des polluants



#### ► Visite de la Maternité



#### ► Mon accouchement



#### ► Allaitement maternel



#### ► Initiation au portage et retour à la maison

