

# PRÉPARATION A LA NAISSANCE

**Vous attendez un enfant.  
Pour l'accueillir en toute sérénité,  
il faut vous préparer.  
Venez nous rejoindre !**



## PRÉPARATION CLASSIQUE

Information sur la grossesse

l'accouchement

les soins du nouveau-né et son alimentation

En 6 séances, vous pourrez trouver une réponse à vos questions.

Le mardi au CHAM de 10h à 12h et de 18h à 20h

Le lundi sur Hesdin de 14h00 à 16h00 - Hôpital Local Résidence Mahaut d'Artois - 3, rue Prévost

Le lundi sur Fruges : de 9h30 à 11h30 - Le Jardin d'Éveil - Rue du Marais

NOUVEAU

## PRÉPARATION SOPHROLOGIE

Les mêmes thèmes sont abordés avec l'aide de la sophrologie. C'est un entraînement qui vous permet de trouver les forces nécessaires pour prendre en charge votre

situation. Elle vous donne les moyens d'agir en personne autonome et responsable.

Elle vous permet de développer vos capacités

de bien vivre avec le stress

de devenir plus positive

de partager vos expériences

d'apprendre à vivre les choses autrement

Le lundi, le mercredi et le jeudi de 17h à 19h



En plus, nous vous proposons :

NOUVEAU

## PRÉPARATION EN PISCINE

Gym douce dans l'eau, elle peut être associée à une autre préparation.

Le mardi de 16h à 17h, à l'hôpital Maritime de Berck sur Mer.



## LES RENCONTRES ALLAITEMENT

Information autour de l'allaitement avec des sages-femmes toutes les 6 semaines le vendredi de 14h à 16h.

## INFORMATION SUR LA PÉRIDURALE

Une fois par mois, un anesthésiste vous informe sur la péridurale. Le mercredi de 16h à 18h.

Inscription au secrétariat d'anesthésie - Tél : 03 21 89 35 90

## PAROLES D'HOMMES

Une rencontre juste entre futurs papa pour évoquer la grossesse, l'accouchement et les suites.

Le vendredi de 18h30 à 20h tous les 2 mois

Inscription dès le 6<sup>ème</sup> mois au secrétariat de maternité du CHAM : 03 21 89 45 55