



La (les) Préparation(s) à la naissance et à la parentalité

Son but est de vous informer sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement et sur les méthodes qui peuvent vous aider à préparer et à vivre dans les meilleures conditions la naissance de votre enfant. ^[1]_{SEP}

Ces séances vont vous permettre, grâce à un travail personnel de participer le plus sereinement possible à votre accouchement. C'est à vous de choisir, parmi les différentes disciplines existantes, celle qui vous conviendra le mieux. Elles sont la plupart du temps dirigées par les sages-femmes.

Combien de séances ?

8 séances sont prises en charge à 100% par l'assurance maladie :

- 1 entretien prénatal précoce (4ème mois) devenu obligatoire depuis Mai 2020
- 7 séances de préparation à la naissance (non obligatoires)

Les différents types de préparation

- La Préparation « classique »
- La Préparation en Piscine
- L'Haptonomie
- La Sophrologie
- Le Shiatsu
- Le Yoga

...

L'entretien prénatal précoce (autour du 4^{ème} mois de grossesse)

La préparation à la naissance et à la parentalité débute par cet entretien (individuel ou en couple).

Ce RDV ne se substitue pas aux consultations de suivi de la grossesse.

Il sert à

***Créer un premier lien** avec les professionnels de santé qui s'occuperont de vous, de votre grossesse et de votre bébé

***Vous informer sur**

- vos droits liés à la maternité,
- le rôle des professionnels autour de la femme enceinte : les sages-femmes, les gynécologue-obstétriciens, les anesthésistes, les pédiatres et équipe de puériculture, votre médecin généraliste
- les ressources de soins à proximité : la maternité de Beaune (ou une autre),
- le choix des modalités d'accouchement, les possibilités d'accompagnement pendant la grossesse et après la naissance...

***Faire le point sur le suivi médical** et son importance tout au long de la grossesse et après (notamment le travail sur le périnée après l'accouchement)