

# PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

Cyrille Philippe- Sage-femme-Maïeuticien  
www.cyrillephilippesagefemme.com

*Je vous propose 7 séances de préparation, de 2h.*

*Prévoyez une tenue souple.*

*Votre conjoint est le bienvenue à toutes les séances sauf à la n°6.*

- n°1 : Technique de Sons\*
- n°2 : Technique de Contact\*
- n°3 : Gestion de la douleur\*
- n°4 : Intelligence Corporelle
- n°5 : Phase Yoyo\*(Technique posturale d'accouchement)
- n°6 : Schéma Corporel Bassin/Périnée + approche tactile de l'accueil du bébé
- n°7 : Accueil Bébé\*

\*séances les plus importantes pour le conjoint.

+ une séance uniquement pour les pères (2h) à 20€. Merci de s'inscrire sur le panneau en salle d'attente.

+ un ateliers allaitement (2h). Merci de s'inscrire sur le panneau en salle d'attente.

+ un atelier développement moteur du nourrisson (2h). Merci de s'inscrire sur le panneau en salle d'attente.

## **Lectures conseillées :**

- J'accouche bientôt, que faire de la douleur ? Maïtie Trelaün. Edition Souffle d'Or.
- Se préparer en couple à l'accouchement. Maïtie Trelaün. Edition Souffle d'Or.
- Vivre sa grossesse et son accouchement. Une naissance heureuse. Isabelle Brabant. Edition Chronique sociale.
- L'Allaitement. Marie Thirion. Edition Albin Michel.
- Pour une Naissance sans violence, Frédéric Lebloyer
- A chaque jour ses prodiges, Être parents en pleine conscience, Myla & John Kabat-Zinn, Ed° Les Arènes
- Vidéo : Miracle of life, Rolf Larsen <https://www.youtube.com/watch?v=d0vN5aVopfA>

## **Contacts Associations usagers**

- Galactée : 04.72.07.01.00
- Leche League : [www.lalecheleague.fr](http://www.lalecheleague.fr)

## **Horaires des permanences téléphoniques**

Les lundi, mardi et vendredi entre 13h30 et 15h30 et les jeudi entre 10h et 12h.