

Présentation des possibilités de travail en préparation à la naissance et à la parentalité

Thèmes abordés lors des séances en groupe:

- ✓ Accompagnement de la naissance: 4 séances,
- ✓ Travail corporel (en eutonie),
- ✓ La vie avec un bébé,
- ✓ Allaitement maternel (si envisagé).

Pour une première naissance, l'ensemble de ces séances est recommandé.

100% pris en charge par la sécurité sociale : 1 entretien individuel + 7 séances.

Travail complémentaire individuel en cas de besoin:

1) Travail de libération des peurs (selon Ariane Seccia)

« Même si elles ne le conscientisent pas toujours vraiment, de très nombreuses futures mères portent en elles de lourdes peurs et parfois même une grande souffrance.

Peur de la douleur, de ne pas y arriver, de ne pas être une bonne mère, peur de l'enfant anormal, du pouvoir médical, de la césarienne, de perdre son espace...

Le travail sur les peurs est fondamental. L'enjeu est majeur car les stress les plus violents peuvent prendre vie dans le corps. Ils ont la faculté de se matérialiser sous forme d'affections ou de barrages codés, induisant des complications pendant la grossesse et des accouchements longs et difficiles. Ils peuvent aussi se transmettre à l'enfant et orienter sa vie vers un mode de fonctionnement non-libéré. »

extrait de la dernière de couverture de : Message d'une sage-femme, pour une naissance libre, les peurs de la grossesse et de l'accouchement.

Ariane Seccia Boulanger.

Site internet : naissanceslibres.wordpress.com

Accompagnement individuel et spécialisé d'environ 3h à 6h.

Tarif : acte hors nomenclature: 60€/heure (dont 26,50 € à 37,20€/heure remboursé par la sécurité sociale et une partie de 22,80€ à 33,50€/heure restant à votre charge remboursable par certaines mutuelles).

2)Hypnose

Qu'est ce que l'hypnose ?

Chacun a pu faire l'expérience d'un roman dont la lecture consciencieuse permet de nous évader, ou celle d'une suspension hors du temps à force de contempler le mouvement des vagues, etc. En bref, chacun a pu faire l'expérience d'un **état de conscience modifiée** (différent donc de l'état de veille habituelle). L'état hypnotique est précisément ce moment de conscience où les choses sont perçues autrement.

Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est **reproduire intentionnellement cet état de conscience modifié** avec un objectif qui varie (relaxation, travail sur les peurs, préparation et visualisation positive de la grossesse, l'accouchement ou le post-partum), tout en conservant son libre-arbitre.

L'état hypnotique étant la reproduction d'un état naturel et spontané, **tout le monde peut y avoir accès.**

Accompagnement individuel et spécialisé d'une à plusieurs séances d'une heure.

Tarif : acte hors nomenclature: 60€/heure (dont 26,50 € à 37,20€/heure remboursé par la sécurité sociale et une partie de 22,80€ à 33,50€/heure restant à votre charge remboursable par certaines mutuelles).

3)Eutonie

Pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations pour soulager et prévenir les tensions inutiles, et gagner de la liberté de mouvement.

Accompagnement individuel ou en groupe de 45 min à 1 heure par séance

Tarif : maximum 45€ (prise en charge par la sécurité sociale et mutuelle selon les cas). Nombre de séances selon les besoins.

4)Prévention par l'alimentation

Pendant la grossesse, plus que jamais, la qualité de l'alimentation est importante. Non seulement elle ne peut que favoriser la bonne santé du bébé mais en plus, elle peut faciliter la grossesse, éviter un accouchement prématuré et faciliter l'accouchement.

Accompagnement individuel et spécialisé d'1h.

Tarif : acte hors nomenclature: 60€/heure (dont 26,50 € à 37,20€/heure remboursé par la sécurité sociale et une partie de 22,80€ à 33,50€/heure restant à votre charge remboursable par certaines mutuelles)

5)Demande de Préparation à la naissance en individuel

Tarif : acte hors nomenclature: 60€/heure (dont 26,50 € à 37,20€/heure remboursé par la sécurité sociale et une partie de 22,80€ à 33,50€/heure restant à votre charge remboursable par certaines mutuelles)