



Maternité

Centre hospitalier de Maubeuge

ATELIERS ET SÉANCES

Grossesse, naissance et parentalité

UN PROGRAMME DE 4 SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Bénéficiez d'un parcours de 4 séances pour aborder sereinement toutes les étapes de votre grossesse et de votre accouchement. Ces séances ont lieu à la maternité ou aux consultations externes.



1

Respiration et exercices d'épargne corporelle

Apprenez à mieux respirer et à adopter des gestes doux pour préserver votre corps durant la grossesse et après l'accouchement.



2

Les urgences, l'accouchement et le séjour à la maternité

Toutes les infos essentielles pour reconnaître les signes du travail et bien préparer votre séjour à la maternité.



3

Les postures pour le travail et l'accouchement, la poussée

Découvrez des positions et techniques pour faciliter le travail et adopter une poussée efficace lors de l'accouchement.



4

Prise de conscience du périnée, la contraception

Comprendre le rôle du périnée, le protéger et choisir la contraception adaptée après l'accouchement.

DES SÉANCES COMPLÉMENTAIRES



Activité aquatique

Séance de préparation à la naissance réservée aux futures mamans et animée par une sage-femme.

Quand ? Le jeudi de 9h à 10h OÙ ? Piscine de Jeumont



Rééducation du périnée

Des séances de rééducation personnalisées et adaptées à vos besoins.

Quand ? Le vendredi OÙ ? Consultations externes



Visite de la maternité

Découvrez votre futur lieu d'accouchement et échangez sur l'arrivée de bébé avec les professionnels de santé.

Quand ? 2x par mois OÙ ? Maternité de Maubeuge



Consultations en lactation

Un accompagnement personnalisé durant votre grossesse pour vous informer et répondre à vos questions.

Quand ? Tous les jeudis OÙ ? Maternité de Maubeuge



Consultation d'Accueil et d'Orientation (CAO)

Un temps d'informations médicales pour répondre à vos questions et organiser votre suivi de grossesse (+ une échographie).

Quand ? 1 à 2x par mois OÙ ? Consultations externes

MES RENDEZ-VOUS à la maternité

Préparation à la naissance

Séance ① Rendez-vous le ____ / ____ / 20__ à ____ h__

Séance ② Rendez-vous le ____ / ____ / 20__ à ____ h__

Séance ③ Rendez-vous le ____ / ____ / 20__ à ____ h__

Séance ④ Rendez-vous le ____ / ____ / 20__ à ____ h__

Mes rendez-vous complémentaires



Maternité
Centre hospitalier de Maubeuge

Rue Simone Veil - 59 600 - Maubeuge

Secrétariat Maternité : 03 27 69 44 38 / 03 27 69 44 39

www.ch-maubeuge.fr    



Doctolib