

ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITÉ

En complément des consultations médicales, vous pouvez bénéficier de plusieurs temps d'échanges et d'informations tout au long de votre grossesse. Ces rendez-vous sont réalisables au CHPG ou en ville (liste des sages-femmes disponible sur demande au secrétariat)

Inscription au + 377 97 98 95 56

Bilan pré-natal de prévention : il s'agit d'un entretien d'information avec une sage-femme, réalisable dès le premier trimestre : il permet de faire le point sur vos habitudes de vie (alimentation, tabac, sport...), vos vaccinations, la prévention bucco-dentaire, les infections dangereuses pendant la grossesse (CMV, toxoplasmose, listéria...)

Entretien prénatal précoce : Un entretien à partir du 4^{ème} mois de grossesse, du lundi au vendredi. Ce rendez-vous permet d'échanger avec une sage-femme pour identifier vos besoins d'accompagnement; de repérer d'éventuelles vulnérabilités psychique, sociale ou médicale; de vous orienter vers les professionnels adaptés notamment pour la planification des séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Ateliers collectifs : les lundi, mardi, jeudi et vendredi

Atelier n°1 : Quand venir à la maternité (lundis de 14h-14h45)

Atelier n°2 : Santé environnementale (lundis 15h-15h45)

Atelier n°3 : Posture et respiration (mardis 14h-14h45)

Atelier n°4 : Donner naissance (mardis 15h-15h45)

Atelier n°5 : L'alimentation du nouveau-né (jeudis 14h -14h45)

Atelier n°6 : Les premiers jours à la maternité (jeudis 15h-15h45)

Atelier n°7 : Le retour à la maison (vendredis 15h-15h45)



Séances individuelles/Projet de naissance : Lors du dernier mois de votre grossesse, nous vous proposons un entretien individuel pour discuter et finaliser votre projet de naissance, vos demandes personnalisées (allaitement, peau à peau, accouchement physiologique...) ou si votre accouchement doit être programmé (déclenchement / césarienne)

Atelier diététique pour femmes enceintes : Tous les 1ers mardis du mois de 12h à 13h30

Possibilité de manger un repas pendant l'atelier : 12 euros

Prise de rendez-vous : contact.hospitmater@chpg.mc

Sans inscription

Activité aquatique pour femme enceinte

Le vendredi de 10h à 10h45 en présence d'une sage-femme à la Piscine St Charles de Monaco.

Nécessité d'un bonnet de bain, de claquettes peignoir ou serviette. Prévoir un certificat médical d'aptitude physique. Entrée piscine selon le tarif en vigueur.

Coaching papa

Tous les derniers jeudis du mois (hors jour férié) à 19h30. Animé par une sage-femme homme afin d'aborder des questionnements de futurs ou jeunes papas relatifs à la grossesse, l'accouchement, l'arrivée du nouveau-né et le retour à la maison en famille.

L'entrée ne nécessite pas d'inscription, cependant nous vous recommandons de prendre contact au +377 97 98 95 56