



INFORMATIONS PATIENTE

Les Naiades



Préparation
à la naissance et
à la parentalité en
milieu aquatique

Tous les samedis matin de 9h45 à
11h30 hors vacances scolaires.

En partenariat avec la piscine
« Belle Etoile » de Montivilliers.

Les sages-femmes du Groupe
Hospitalier du Havre, vous proposent,
des séances de préparation,
d'échanges et de détente en piscine
dès le 5^{ème} mois de grossesse.

Pour un renseignement
ou si vous souhaitez vous inscrire,
contactez le secrétariat de la
Maternité au **02 32 73 40 83**

Rez-de-chaussée du Pavillon Femme Mère Enfant
Maternité du Groupe Hospitalier du Havre - Hôpital Jacques Monod
29 avenue Pierre Mendès France - Montivilliers



**GROUPE
HOSPITALIER
DU HAVRE**



Vous êtes enceinte, de 5 mois et plus, et vous souhaitez :

- Renforcer les contacts avec votre bébé ainsi que les liens parents-enfant
- Effectuer un travail physique doux et adapté à la grossesse
- Travailler votre respiration
- Vous sentir légère comme une plume et vous détendre

Des sages-femmes du Groupe Hospitalier du Havre, formées à la préparation à la naissance et à la parentalité en piscine, accompagnées d'un maître-nageur, vous invitent aux séances de préparation « les Naïades ».

Le milieu aquatique est particulièrement adapté à la femme enceinte. Il vous permettra de vous mouvoir facilement et de vous sentir légère. Plus la grossesse avance et plus vous apprécierez ces sensations.



Ces séances en piscine vous permettront de :

- Soulager les petits maux de la grossesse tels que les douleurs lombaires, les jambes lourdes...,
- Vous préparer à la naissance de votre bébé,
- Vous relaxer dans l'eau, milieu propice à la détente musculaire.

La sage-femme répondra à vos questions à la fin des séances, lors d'un temps d'échanges et de convivialité autour d'une boisson chaude. Ces séances sont collectives. Les conjoints sont cordialement invités à y participer.



Tarifs :

L'entrée de la piscine est de 1 € 20 par participant. Si vous souhaitez uniquement bénéficier de ces séances de préparation à la naissance et à la parentalité en piscine, celles-ci seront prises en charge dans le cadre de la préparation à la naissance par l'assurance maternité. Si ces séances de préparation en piscine sont en complément des 7 séances « classiques » de préparation à la naissance et à la parentalité, un supplément de 10 € par séance pour vous et votre conjoint, vous sera demandé.