

Cynthia CALLAOU et Pauline FORTUNE, sage-femme.

Cabinet Les Volcans, 12 Avenue maréchal Leclerc 63800 Cournon d'Auvergne.

• Pour tout échange :

Mail à privilégier : ccallaou.sagefemme@gmail.com ; pfortune.sagefemme@gmail.com

Portable, pour les urgences : 07.77.20.49.82 ; 06.13.72.19.54

• Pour **prendre rdv** : ccallaou-sagefemme.fr, pour le premier entretien et pour les préparations en individuels, en groupe merci de fixer les rendez-vous avec l'une d'entre nous.

• Les séances de préparation à la naissance :

- **collectives** : **32.48€** la séance d'une heure trente (remboursées à 100% dans la limite de 7, au-delà à votre charge).

- **individuelles** (à composer à la carte) mais avec une part à votre charge (33.60 tarif sécu +17€ pour une séance d'1h OU +45€ pour 1h30)

S1 : La grossesse et ses modifications, premières approches de chant prénatal.

Modifications physiologiques, maux de la grossesse et leurs remèdes.

S2 : Le périnée, la respiration... Les apports du yoga et du son et des techniques N'feraïdo.

Les postures et la respiration pendant la grossesse, le travail, l'accouchement, après la naissance. Idées reçues et réalité sur la sexualité pendant la grossesse.

S3 : L'accouchement, la mobilité pendant le travail et les positions d'accouchement

Physiologie de l'accouchement : mécanique de la progression du bébé dans le bassin, poussée (théorie), naissance, délivrance, les positions favorisantes et calmantes du travail.

S4 : Le pré-travail et le travail.

Anatomie et physiologie. Contractions de fin de grossesse. Pré-travail. Bouchon muqueux. Perte des eaux. Quand partir ? Qu'est-ce que la douleur ? Comment je l'aborde ? Que puis-je en faire ? Apport des techniques de « gestion » de la douleur en couple de J. Bonapace, des techniques N'Feraïdo et du chant prénatal.

S5 : L'allaitement maternel et/ou biberon

Tout ce qu'il faut connaître pour allaiter sereinement et balayer les idées reçues. Conseils matériels et gestion des tétées au biberon pour une bonne tolérance digestive et la prévention des reflux et régurgitations.

S6 : Une nouvelle famille : rétablissement physique de maman, parentalité, couple.

Soins et surveillance à la maternité, puis à la maison, contraception, rééducation, reprise du sport, visite post-natale... Equilibre du couple, de la famille, de la fratrie, sexualité, baby-blues, dépression du post-partum...

S7 : Le bébé

Développement du bébé, besoins psycho-affectifs, pleurs et sommeil, soins naturels apportés au bébé et approche holistique aux différents maux des premiers mois (coliques, dents, fièvre etc...), puériculture (le nécessaire l'utile et le superflu), parentage (peau à peau, portage en écharpe, massages, son, berceuses...).

ET/OU

Si vous souhaitez faire plus de pratiques en groupe ou en individuel:

CP1 et 2 : Chant Prénatal : Accès sur la grossesse

CP3 et 4 : Chant Prénatal : Accès sur l'accouchement

CP5 et 6 : Chant Prénatal : Accès sur le post partum

M1 : Yoga, mouvement et position pour la grossesse

M2 : Mobilité pendant le travail, les positions qui soulagent et aide à la progression harmonieuse du travail

M3 : Yoga, mouvement et position pour la fin de grossesse et mobilité du bassin pour l'accouchement

R1 à R6 : Relaxation et visualisations pour la grossesse et l'accouchement

B1, B2, B3 : Méthode Bonapace : Approche de la douleur et outils en couple (en individuel uniquement)

• **Les consultations individuelles courtes** : (23€ remboursé à 100%)

C1 : Se préparer pour un accouchement harmonieux : Homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, massage du périnée...

C2 : La poussée. Mise en pratique de la poussée en expiration freinée dans diverses positions et/ou en chant prénatal, après 37SA.

• **Les consultations individuelles longues** : (23€ remboursé à 100%+ 17€)

C3 : La préparation N'Feraïdo à l'accouchement.

C4 : Aide à la rédaction du projet de naissance.

L'aromathérapie et la phytothérapie, en cours ou en fin de grossesse, pour les maux et difficultés de la grossesse, et à terme pour aider à la mise en travail.

• **Monitoring de fin de grossesse** avec ou sans naturopathie : entre 38 et 41 SA .

32.48€ , prise en charge à 100% par la sécurité sociale, dans la limite de deux.

Faire le point sur la fin de grossesse, rediscuter des attentes de tout le monde concernant l'accouchement, petits rappels des séances de préparation à la naissance...

• **L'accompagnement à domicile** : lors du retour à la maison, visites par 24h/72h selon les besoins (remboursé à 100% jusqu'au 7^{ème} jour après la naissance ; puis prise en charge à 70%)

Pour le soutien au retour à la maison, la pesée du bébé, l'aide pour l'alimentation du bébé, ses soins...

• **Les consultations de suivi et de soutien de l'allaitement maternel**

1 consultation pour la maman et 1 pour le bébé (2x23€ remboursables sur la base de 70% sécu +/- 30% mutuelle).

Au cabinet **avec votre bébé**, vérification de la bonne mise en place de votre allaitement, suivi et soutien en cas de souci, accompagnement au sevrage et/ou à l'allaitement mixte à la reprise du travail.

Observation de la tétée. Pesée. Conseils et prescriptions.

• **La visite post natale (23€ remboursé à 100%)** :

A prendre 6 à 8 semaines après votre accouchement, vous pouvez la faire au cabinet si vous n'avez pas eu de complications lors de la grossesse.

• **Les séances de rééducation périnéale (19.6€, remboursé à 100%)**.

Méthodes utilisées : la rééducation basée sur des exercices de visualisation dont l'efficacité est contrôlée par toucher vaginal. Complément avec l'utilisation d'une sonde en Biofeedback. Yoga si souhaité.

• **Les consultations gynécologiques (23€ remboursé à 70% +/- 30% mutuelle)** :

Pour votre **contraception** (y compris pose de stérilet, d'implant, symptothermie, diaphragme...), et le suivi gynécologique complet (examen des seins, frottis...).

• **Les ateliers (20€ non remboursé)** :

Portage, massage, yoga post partum, contraception...