

Ateliers animés par les kinés, sages-femmes, diététiciennes, psychomotriciennes, ostéopathes et médecins de la Maison de Santé du Piémont Oloronais

Bien vivre sa grossesse :

Trucs, astuces et exercices pratiques pour éviter les petits maux et faire de votre grossesse un bon souvenir.

Santé et environnement :

Réflexion autour de l'environnement de bébé à la maison et sur les expositions potentiellement nocives pour la santé au quotidien.

Place de l'ostéopathie pendant la grossesse et le post partum :

L'ostéopathie pour maman, quand et pourquoi ? L'ostéopathie pour bébé, quand et pourquoi ?

"Et Bébé, on lui donne quoi à manger ?!" :

Questions et réponses autour de l'alimentation de bébé (allaitement, laits infantiles, diversification...)

Atelier Périnée :

Sensibiliser sur l'importance de la rééducation.

"Mon périnée, un allié : rôle, fonctionnement, renforcement".

Importance de découvrir le carnet de santé :

S'approprier le carnet de santé pour y puiser des informations utiles.

Abdos, postures :

Reprise de l'activité physique en post partum tout en préservant le périnée.

(Renforcement des abdominaux en hypo pression, travail postural et gainage).

Motricité de l'enfant :

Etapas du développement moteur de l'enfant dans le but de l'accompagner dans ses découvertes motrices.

Le portage à bras au quotidien :

Comment porter son enfant au quotidien tout en protégeant son propre corps de porteur ?

Suite de la réflexion sur le développement moteur du bébé et le prendre soin de nous, parents.

"SOS nouveaux parents" :

Temps d'échange sur la parentalité. Difficultés rencontrées mais aussi moments de bonheur à partager !

Sensibilisation aux situations de 1ers secours auprès des bébés et enfants :

Nous vous proposons des mots et des gestes pour faire face à certains maux du quotidien.

Nous tenterons de répondre à la question : Comment réagir quand bébé pleure et connaître la gravité de son état ?