

PLANNING 1^{er} TRIMESTRE 2026

PARCOURS DES 1000 jours



Janvier

L	M	M	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Février

L	M	M	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

Mars

L	M	M	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

Les ateliers pendant la grossesse

Atelier Nesting – Santé environnementale (3h)*

Comment accueillir son bébé dans un environnement sain et propice à sa santé ?

Dates à venir, se renseigner auprès du secrétariat de la maternité

Atelier « Bien dans mon corps » (3h)*

L'alimentation et l'activité physique pendant la grossesse : comment prendre soin de soi et de son bébé pendant 9 mois ?

Atelier « Futurs parents » (3h)*

Toutes les clefs pour accueillir sereinement votre bébé (sommeil, pleurs, alimentation, matériel...).

Dates à venir, se renseigner auprès du secrétariat de la maternité

Atelier « Bien dans mon corps en mouvement » (1h)

Pratique de mouvements adaptés pendant la grossesse, en musique, de manière ludique et conviviale. Les ateliers se déroulent à l'extérieur de l'hôpital et/ou en visio depuis chez vous.

Inscriptions et renseignements au 07 61 47 81 05

Danse prénatale (1h)*

Au-delà d'un moment de détente et d'échange, la danse prénatale a de réelles vertus pour l'accouchement; elle permet de rester active dans le mouvement et de se sentir bien dans son corps.

Dates à venir, se renseigner auprès du secrétariat de la maternité

Atelier « découverte de l'allaitement maternel » (3h)*

Pour répondre à toutes vos questions sur l'allaitement maternel.

** Ces ateliers se déroulent à la maternité du Centre Hospitalier de la Côte Basque*



Les ateliers après la grossesse

Café allaitement (1h)

Dates à venir, se renseigner auprès du secrétariat de la maternité

Atelier portage (2h)

Un atelier pratique pour apprendre à porter votre bébé en écharpe, de façon physiologique et en toute sécurité.

Dates à venir, se renseigner auprès du secrétariat de la maternité

Atelier « Bien dans mon corps en mouvement » (1h)

Pratique de mouvements adaptés, après la grossesse, en musique, de manière ludique et conviviale. Vos bébés sont les bienvenus ! Ateliers en visio ou en présentiel.

Inscriptions et renseignements au 07 61 47 81 05

Permanence téléphonique allaitement au 05 33 78 82 87: lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 17h

Les puéricultrices/consultantes en lactation répondent à toutes vos questions concernant l'allaitement maternel ou les éventuelles difficultés rencontrées.

Atelier individuel de soutien/maintien de l'allaitement maternel

Sur demande au 05 33 78 82 87.



Maternité CHCB