

## PLANNING 2<sup>e</sup> TRIMESTRE 2026

# PARCOURS DES 1000 jours



Avril				
L	M	M	J	V
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	
Mai				
L	M	M	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
Juin				
L	M	M	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

### Les ateliers pendant la grossesse

#### Atelier Nesting – Santé environnementale (3h)\*

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

#### 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...).

#### 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