ATELIERS AUTOUR DE L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

GRATUITS

Sur Inscription

Les mardis de 12h30 à 13h45 au RPE

21/02/23 : Alimentation et conséquences

28/02/23 : Atelier périnée

07/03/23 : Santé et environnement

14/03/23 : Suivi carnet de santé

21/03/23 : Abdos, postures

28/03/23 : Bien vivre sa grossesse

04/04/23 : "SOS nouveaux parents !"

25/04/23 : Motricité de l'enfant

02/05/2023 : Portage de l'enfant (de 0 à 12 mois)

Renseignements et inscriptions : 06 31 14 39 24 / coordinatrice.mspo@gmail.com

HAUTBÉARN

Maison de Santé du Piémont Oloronais

Maison de Santé du Piémont Oloronai

6 av. de la gare 64400 Oloron Sainte-Marie

Permanence 9h-17h lundi, mardi, jeudi et vendredi

Relais Petite Enfance

26 rue Jean Moulin 64400 Oloron Sainte-Marie

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

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

"SOS nouveaux parents" :
Temps d'échange sur la parentalité. Difficultés rencontrées mais aussi moments de bonheur à partager !

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

Atelier périnée :
Sensibiliser sur l'importance de la rééducation.
"Mon périnée, un allié : rôle, fonctionnement, renforcement".

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).

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

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

Motricité de l'enfant :
Etapes du développement moteur de l'enfant dans le but de l'accompagner dans ses découvertes motrices.

Portage de l'enfant (de 0 à 12 mois) :
Comment porter son enfant au quotidien : conseils et conséquences du portage.
Présentation et utilisation de matériel de portage

Ne pas jeter sur la voie publique