

# ATELIERS AUTOUR DE L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

GRATUITS  
Sur Inscription



Les mardis de 12h30 à 13h45 au RPE

12/03/24 : Bien vivre sa grossesse

19/03/24 : Santé et environnement

26/03/24 : Place de l'ostéopathie pendant la grossesse et le post partum

02/04/24 : "Et Bébé, on lui donne quoi à manger ?!"

09/04/24 : Atelier Périnée

30/04/24 : Importance de découvrir le carnet de santé

14/05/24 : Abdos, posture

21/05/24 : Motricité de l'enfant

28/05/24 : Le portage à bras au quotidien

04/06/24 : "SOS nouveaux parents"

11/06/24 : Sensibilisation aux 1ers secours auprès des bébés et enfants

Renseignements et inscriptions : 06 31 14 39 24 / [coordinatrice.mspo@gmail.com](mailto:coordinatrice.mspo@gmail.com)



HAUTBÉARN<sup>\*</sup>  
communauté de communes



Maison  
de Santé  
du Piémont  
Oloronais

Maison de Santé du Piémont Oloronais

55 bis rue Carrérot, 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, 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 ?