

# Allaitement maternel avant et après la naissance

animé par l'association Solidarilait-Île-de-France



## AU PROGRAMME

Des bénévoles de l'association **Solidarilait - Île-de-France** vous proposent des rencontres d'informations et d'échanges autour de l'allaitement maternel.

Les bénévoles, expérimentées et formées, répondront à vos questions. Elles sont à l'écoute de tous les projets d'allaitement.

## CALENDRIER :

- **Démarrer l'allaitement**  
1 à 2 mardis  
par mois  
9h30 - 11h30
- **Quand bébé grandit**  
1 mardi ou  
mercredi par mois  
10h00 - 12h30

- Vous y trouverez un soutien, des informations, des astuces, et des suggestions.
- Vous pourrez exprimer vos idées que ce soit avant ou après la naissance de votre enfant.



## ATELIERS GRATUITS

Sur inscription

## Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

 trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle

 [trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)

# Maternité et droits sociaux



## AU PROGRAMME

Bien vivre votre grossesse est essentiel et pour vous aider à y voir plus clair dans vos démarches (droits et obligations pendant le temps de la maternité et après), une des assistantes sociales de la maternité vous propose d'échanger autour des thèmes suivants :

### CALENDRIER :

3<sup>ème</sup> mercredi  
du mois

9h30 - 11h30

- Le suivi de grossesse
- L'assurance maternité
- Le travail et la maternité : la législation
- Le congé maternité et le congé paternité
- La déclaration de naissance
- La reconnaissance de l'enfant
- Les prestations familiales
- Les aides à domicile
- Le congé parental
- Le suivi à la PMI
- Questions, échanges

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# L'alimentation du nourrisson de la naissance à 4 mois



## AU PROGRAMME

Une diététicienne vous propose d'échanger autour de l'alimentation lactée.

Elle vous aidera à faire le point sur les deux types de lait (maternel et infantile) et particulièrement sur le lait infantile.

## CALENDRIER :

Un lundi  
par mois

14h00 - 16h00

- Qu'est-ce qu'un lait infantile ?
- Comment le choisir ?
- Quelles sont les différences avec le lait maternel ?
- Que veut dire 1<sup>er</sup> âge, 2<sup>ème</sup> âge, lait de croissance ?
- Du lait jusqu'à quand ?
- Comment préparer un biberon ?  
Stérilisation ou pas ?
- Rythme des repas (quantités de biberons, de lait, horaires, durée)

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)



## ATELIER ESPACE PARENTÈLE

# La Prématurité

### Entretien de présentation des services de Réanimation et de Néonatalogie pour les parents dont l'enfant risque de naître prématurément ou d'être hospitalisé

À sa naissance, en fonction du terme et des difficultés qu'il pourrait rencontrer, votre bébé sera hospitalisé dans le service de néonatalogie ou de réanimation du pôle de périnatalité. Si vous en ressentez

le besoin, vous pourrez rencontrer une professionnelle de ce secteur pour échanger sur le fonctionnement de ces services, répondre à vos questionnements et ainsi vous préparer au séjour de votre bébé dans ces lieux de soins.

➔ Rencontre individualisée par couple, parfois en collectif pour des grossesses multiples de même terme.

**Date :** à la demande

**ATELIER  
GRATUIT**

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23

Sur inscription

✉ espace.parentele.trs@aphp.fr

Une professionnelle du service prendra ensuite contact avec vous

### Allaiter un nouveau-né prématuré ou hospitalisé à la naissance en Néonatalogie

Vous envisagez d'allaiter votre bébé né prématurément ou hospitalisé à la naissance. Des infirmières ou des infirmières-puéricultrices du service de néonatalogie vous présentent cet allaitement, ses bienfaits et répondent à vos questions.

Elles vous parlent également de l'accompagnement des premières têtées. Si votre choix d'allaiter n'est pas encore fait, vous pouvez y venir pour réfléchir et partager votre expérience.

- Comment mettre en route et stimuler la lactation ?
- Comment tirer son lait ?
- Comment le conserver ?

**Date :** 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi du mois 14h30 - 16h30

**ATELIER  
GRATUIT**

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23

Sur inscription

✉ espace.parentele.trs@aphp.fr

### Préparation à la sortie après un séjour en Néonatalogie

Votre enfant est hospitalisé dans le service de néonatalogie et sa sortie approche.

Des professionnelles du service de néonatalogie vous proposent d'aborder les thèmes suivants :

- Alimentation de votre enfant
- Digestion
- Vie au quotidien
- Santé de votre enfant

**Date :** 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi du mois  
12h00 - 13h30  
ou 14h30 - 16h30  
en fonction des plannings

Cette réunion permet de rencontrer et d'échanger avec d'autres parents qui sont dans la même situation

**ATELIER  
GRATUIT**

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23

Sur inscription

✉ espace.parentele.trs@aphp.fr



trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle



trousseau.aphp.fr

# Préparation à l'état civil



## AU PROGRAMME

Les agents du bureau de l'état civil de l'hôpital vous proposent un temps de rencontre afin de faciliter vos démarches administratives et la constitution de votre dossier d'hospitalisation.

### CALENDRIER :

Tous les mardis

13h - 13h45

- Expliquer les fonctionnements et les méthodes d'interventions propres au bureau d'état civil de la maternité de Trousseau
- Répondre aux questions juridiques liées à l'état civil
- Identifier les situations particulières
- Faciliter la prise de rendez-vous individuel avec le bureau d'état civil

**ATELIER  
GRATUIT**

Sur inscription

### Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# SOS préma et son pic-nic des parents



## AU PROGRAMME

Pourquoi ne pas prendre un peu de temps pour vous et vous ressourcer non loin de votre bébé hospitalisé ? un atelier proposé par une bénévole de l'association **SOS Préma-Bébé Hospitalisé**.

### CALENDRIER :

Un jeudi  
par mois

12h - 14h

Partagez un temps de pause  
autour d'un sandwich,  
une salade ou un café  
en échangeant votre expérience.



**ATELIER  
GRATUIT**

Sur inscription

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# Les Mardis Père : rencontre et paroles de pères autour du deuil prénatal



## AU PROGRAMME

Aujourd'hui encore, malgré les avancées médicales, chaque année en France environ 7300 couples sont confrontés à l'arrêt d'une grossesse et la perte de l'enfant attendu.

Confrontés à un deuil prénatal, les femmes et les hommes peuvent éprouver un vécu d'isolement, de solitude et d'incompréhension.

Le vécu singulier des pères en devenir face à une perte prénatale requiert une écoute spécifique.

## CALENDRIER :

Les mardis pairs

9h - 10h

Dans ce contexte, nous vous proposons de venir échanger, partager vos émotions et vos interrogations au cours d'un temps de rencontre deux mardis matin par mois.

- Deux psychologues cliniciennes animent ce groupe pouvant accueillir jusqu'à 8 participants.
- Vous pouvez venir à une ou plusieurs séances.

**ATELIER  
GRATUIT**

Sur inscription

## Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [mardis.peres@gmail.com](mailto:mardis.peres@gmail.com)



trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle



[trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)

# Prévention de la brûlure chez le jeune enfant



## AU PROGRAMME

Vous êtes futurs parents ou parents, professionnels de santé vous souhaitez apprendre les réflexes pour éviter l'accident domestique lié à la brûlure chez l'enfant.

## CALENDRIER :

Le 2<sup>ème</sup> lundi  
du mois

10h - 12h

Venez participer à l'animation proposée par l'équipe spécialisée du Centre des Brûlés (infirmière et auxiliaire puéricultrice)



ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# Devenir parents : paroles autour du don de gamètes



## AU PROGRAMME

De nombreux couples ont aujourd'hui recours à un don de gamètes (ovocytes ou sperme) pour concevoir leur enfant.

### CALENDRIER :

Un mardi  
tous les 2 mois

18h30 - 20h

Un parcours de PMA avec don est souvent long et éprouvant ; il s'accompagne de diverses émotions et questions que nous vous proposons de venir partager :

- Parler ou pas du recours au don à notre enfant ?
- Cela va-t-il avoir un impact sur la relation à venir avec notre enfant ?
- En parler ou non avec notre entourage ?

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

**Émilie LUCAZEAU**

☎ 01 44 73 74 01 ✉ [emilie.lucazeau@aphp.fr](mailto:emilie.lucazeau@aphp.fr)

# L'analgésie péridurale



## AU PROGRAMME

Un médecin anesthésiste vous explique comment est réalisée cette analgésie péridurale.

### CALENDRIER :

Un jeudi  
toutes les  
3 semaines

14h - 15h

Il vous propose d'aborder les thèmes suivants :

- La péridurale, qu'est-ce que c'est ?
- À quoi sert-elle ?
- Quelles sont les contre-indications ?
- Quel est l'intérêt ?
- Quels sont les effets secondaires ?
- Existe-t-il d'autres méthodes ?
- La décision, le choix
- Questions, échanges

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# L'aventure de la naissance et la rencontre avec son bébé



## AU PROGRAMME

Dans son monde liquide, chaud et obscur, l'enfant perçoit, ressent, communique, bien avant sa naissance... Le passage de la vie aquatique à la vie aérienne va lui demander des efforts pour s'adapter à ce nouvel environnement et y retrouver des repères rassurants. Un médecin pédiatre accueillant les nouveau-nés vous fera partager son expérience et répondra à vos questions.

## CALENDRIER :

Le 3<sup>ème</sup> mardi  
du mois

19h - 21h

Cet atelier proposé en soirée permet aux couples d'échanger à propos de l'arrivée de leur bébé.

Il y sera question de la naissance de l'enfant, d'une famille et des ajustements à prévoir avec un nouveau-né.

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# Vous êtes futurs parents de jumeaux, de triplés ou plus



## AU PROGRAMME

Parce qu'attendre plus d'un enfant et devenir parents de multiples nécessite encore plus d'accompagnement, des professionnels de santé de Trousseau et un représentant de l'association « Jumeaux et Plus » vous proposent une réunion, avant la naissance, d'informations et d'échanges.

### CALENDRIER :

Un samedi  
par trimestre

10h - 12h

Salle de  
visioconférence

- Le suivi échographique et obstétrique des grossesses multiples
- La prévention
- L'accouchement
- Les suites de couches
- Présentation de l'association
- Questions, échanges



**ATELIER  
GRATUIT**

Sur inscription

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

 trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle

 [trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)

# Votre séjour à la maternité



## AU PROGRAMME

Une sage-femme vous explique comment s'organise ce temps de votre arrivée aux urgences jusqu'à la sortie de la maternité.

### CALENDRIER :

Certains  
mardis

14h - 16h30

- La durée de votre séjour
- L'organisation du séjour après la naissance pendant lequel vous serez accueilli avec votre enfant en suites de couches
- La liste du matériel à prévoir
- Les soins pour vous et votre bébé
- La mise en route de l'allaitement ou des biberons
- Les visites à la maternité
- Les prestations familiales
- Le retour à la maison (soutien et organisation)
- La rééducation du périnée
- La contraception

SELON DISPONIBILITÉS

**Visite d'une chambre à l'étage des suites de couches**

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

 trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle

 [trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)

# Le retour à la maison avec bébé



## AU PROGRAMME

Afin de répondre à vos questions sur la thématique du retour à la maison avec votre bébé, des puéricultrices de la PMI (Protection Maternelle et Infantile) animent ce temps de rencontre et abordent entre autres les thématiques suivantes :

### CALENDRIER :

Un vendredi  
sur deux

10h - 12h

- la PMI
- le matériel de puériculture
- l'organisation matérielle avec un tout-petit
- les soins
- le suivi médical du nouveau-né
- l'alimentation du nouveau-né
- les premières sorties
- les rythmes d'un bébé, ses besoins, les vôtres
- le sommeil, les pleurs
- les interactions au quotidien
- la cellule familiale
- les modes de garde

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# Prévention de la Bronchiolite et de la Gastroentérite



## AU PROGRAMME

Futurs et jeunes parents, venez échanger avec un professionnel de Réanimation néonatale/pédiatrique autour de ces deux thématiques.

## CALENDRIER :

Octobre  
à janvier

- Sensibilisation
- Conduite à tenir

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

# Être et devenir papa



## AU PROGRAMME

Cet atelier est ouvert à tous les pères ou futurs pères. Venez échanger et partager.

## CALENDRIER :

Mensuel

Animé par des professionnels de la parentalité du Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP) et/ou de la maternité de l'hôpital Trousseau

ATELIER  
GRATUIT

Sur inscription

Espace Parentèle

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

 trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle

 [trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)

# Cuisine et précarité



## AU PROGRAMME

Cet atelier est accessible sous certaines conditions : en présence d'un(e) diététicien(ne), d'une sage-femme, d'une assistante sociale et d'une puéricultrice, les femmes enceintes ou jeunes mamans préparent et partagent un repas équilibré pendant un moment convivial et agréable.

## CALENDRIER :

Mensuel

Participation des professionnels du Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP) et de la maternité de l'hôpital Trousseau.

**ATELIER  
GRATUIT**

Sur inscription

**Espace Parentèle**

☎ 01 44 73 52 23 ✉ [espace.parentele.trs@aphp.fr](mailto:espace.parentele.trs@aphp.fr)

 trousseauparis • Coordinatrice Espace Parentèle

 [trousseau.aphp.fr](http://trousseau.aphp.fr)