



Mieux-Naitre à Laval – Centre de ressources périnatales Activités et services

Mieux-Naitre à Laval souhaite soutenir les parents afin qu'ils puissent vivre la venue de leur enfant de la façon la plus harmonieuse et satisfaisante possible.

Causeries - Gratuit

Les causeries traitent d'un thème particulier et vous donne l'occasion d'échanger et de poser vos questions. Vous arrivez à l'heure qui vous est possible et nous vous accueillerons dans un espace détendu et ouvert, que ce soit en ligne ou dans nos locaux.

Plusieurs causeries par mois vous sont offertes. Les prochaines causeries seront :

- **Causerie en en visio conférence : Posez vos questions sur l'allaitement à une marraine de Nourri-Source à Laval**
Mercredi 4 novembre 10-12h
[Évènement facebook](#)
- **Causerie en en visio conférence : En mou avec Amélie, on se dit tout! Sujet – Vide-toi le COVID**
Lundi 9 novembre 14-16h
[Évènement facebook](#)
- **Causerie avec Suzane en visioconférence : La place des grands-parents**
Mercredi 18 novembre 10-12h
[Évènement facebook](#)

Écoute et références - Gratuit

Vous avez besoin de ventiler? De valider vos émotions? Vous avez besoin d'une ressource mais n'avez pas le temps de chercher? Contactez-nous, nous sommes là pour vous aider à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin lors de cette étape intense que représentent la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et l'adaptation à la vie avec un nouveau-né. Quelle que soit votre préoccupation durant votre grossesse ou la première année de vie de votre enfant, notre équipe est disponible pour répondre à vos questions, que ce soit en personne, par téléphone ou par visioconférence.

Information & inscription :
Claudine
coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Rencontres prénatales - Gratuit

Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Comme futurs parents, les rencontres vous permettent de bien vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé dans votre vie, d'aborder votre expérience avec plus de confiance, d'outils et de complicité.

Nous vous offrons deux formules : des rencontres de groupe en présentiel (8 rencontres de 2h) et des rencontres de groupe en virtuel (4 rencontres de 2h) via la plateforme Zoom.

Contactez-nous et nous vous proposerons la session de rencontres qui vous convient.

Répit-poussette - Gratuit

Vous êtes fatiguée ou vous manquez de temps parce que votre bébé vous accapare énormément? Notre assistante périnatale peut faire une sortie avec votre bébé (1 an maximum) en poussette, pour vous donner une période de répit pouvant aller jusqu'à 2 heures. Elle peut également s'occuper de bébé (en poussette toujours) pour vous accompagner lors d'un rendez-vous ou pour faire l'épicerie.

Pour plus de détails et pour vérifier votre admissibilité, contacter Pascale comm@mieuxnaitre.org / 438-830-4323.

Halte-répit chez MNL - Gratuit

L'assistante périnatale vous offre une période de répit de 2h30 lors de laquelle vous pouvez lui confier votre bébé dans les locaux de Mieux-Naître à Laval. Selon vos besoins, vous pouvez faire exactement ce que vous voulez : quitter les lieux pour un rendez-vous, aller faire vos courses, retourner à la maison faire une tâche sans interruption ou prendre un bon bain chaud ou encore, rester sur place pour vous reposer dans notre fauteuil inclinable ou pour échanger avec l'assistante périnatale.

Pour plus de détails et pour vérifier votre admissibilité, contacter Pascale comm@mieuxnaitre.org / 438-830-4323.

Information & inscription :
Claudine
coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Activités de groupe tarifées \$

Certaines activités de groupe sont offertes moyennant un tarif qui est modulé selon votre revenu familial. Cependant, comme organisme communautaire, notre priorité est que ces activités soient accessibles à toutes et à tous.

Ainsi, le **tarif des activités de groupe ne doit jamais être un frein à votre participation.**

Si toutefois le tarif proposé vous cause un souci, n'hésitez pas à nous le mentionner, une solution sera identifiée.

Modes de paiement : idéalement par virement bancaire (Interac),
sinon chèque ou argent comptant.

Rencontres postnatales de groupe \$

Les rencontres postnatales sont un incontournable pour démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Chaque accouchement est unique et fait vivre aux parents toutes sortes d'émotions. De plus, le mode de vie change radicalement avec l'arrivée de bébé dont les besoins peuvent être exigeants voire épuisants! Quand la famille élargie s'en mêle, c'est parfois salutaire ou encore, c'est un autre défi!

Les rencontres postnatales vous permettront de revenir sur différents thèmes, de boucler ce qu'il y a à boucler, de mieux comprendre vos émotions et les légitimer tout en profitant de l'expérience d'autres parents. L'animatrice guidera les échanges, elle vous aidera à mettre en perspective votre vécu et à identifier les solutions qui vous conviennent.

La prochaine série aura lieu les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre et 3 et 10 décembre 2020 de 10h à 11h30.

Inscription jusqu'au mercredi 4 novembre

[Évènement facebook](#)

\$ Les frais d'inscription seront entre 30\$ et 95\$, selon le revenu du ménage.

Information & inscription :
Claudine
coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Ateliers de groupe (2h) \$

Nos ateliers sur divers sujets vous informent sur les besoins de votre enfant, partagent des trucs pour faciliter votre adaptation à la vie avec bébé et favorisent les échanges. Nous sommes toujours auprès de vous pour vous soutenir.

\$ *Les frais d'inscription seront entre 16\$ et 40\$, selon le revenu du ménage.*

- **Bouger pour accoucher Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 5 novembre 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 2 novembre
[Évènement facebook](#)
- **Sommeil de bébé Visioconférence (Zoom) \$**
Lundi 9 novembre 10-12h
Inscriptions jusqu'au mercredi 4 novembre
[Évènement facebook](#)
- **Soins au nouveau-né Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 19 novembre 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 16 novembre
[Évènement facebook](#)
- **Bébé pleure...Que faire? Visioconférence (Zoom) \$**
Lundi 7 décembre 10-12h
Inscriptions jusqu'au jeudi 3 décembre
[Évènement facebook](#)
- **Parents à deux Visioconférence (Zoom) \$**
Lundi 14 décembre 18h30-20h30
Inscriptions jusqu'au vendredi 11 décembre
[Évènement facebook](#)
- **Éviter l'épuisement parental Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 21 janvier 2021 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 18 janvier
[Évènement facebook](#)

Information & inscription :
Claudine
coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Consultations privées pré ou postnatales \$

Vous aimeriez bénéficier d'un enseignement sur mesure? Qu'il s'agisse de cours prénataux axés sur les thématiques de votre choix, d'une préparation à l'allaitement ou pour la transition à la parentalité, d'une initiation au portage ou autre approfondissement spécifique sur un sujet qui vous concerne, vous pouvez bénéficier de consultations privées avec notre conseillère en intervention périnatale (en personne ou par visioconférence).

\$ 100\$ pour 2 heures / 190\$ pour 4 heures / 265\$ pour 6 heures

Bain Thalasso bébé ® \$

Le Thalasso Bain Bébé ® est un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur. On écoute Bébé, on l'observe, on propose... et c'est lui qui nous guide. Le Thalasso Bain Bébé permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère, ce qui s'avère apaisant et réparateur.

Offrir ce soin à votre bébé, c'est lui offrir un cadeau de bienvenue au monde. Le bain n'est plus qu'hygiénique : il devient plaisir, partage, bien-être, émotions et bébé s'abandonne ou se libère.

Description du service : le soin, d'une durée de 1 h 30 à 2h, doit être fait entre 0 et 4 semaines de vie, le plus tôt est le mieux! Le soin comprend un bilan de santé sommaire, le bain, un massage (selon le temps et si bébé est disposé) et un retour sur l'expérience. Vous bénéficierez d'informations pertinentes sur la périnatalité et repartirez plus confiants et outillés de quelques trucs pour des bains plus plaisants à la maison. Serviettes, musique douce et huile à massage font partie du soin.

\$ 90\$/la séance qui a lieu dans notre salle spécialement aménagée pour ce soin.

Les services à domicile ne sont pas disponibles en ce moment. Reçus d'assurances disponibles.

Pour voir toutes nos activités, consultez la section [Événement de notre page Facebook](#)

Nous vous invitons aussi à joindre notre groupe d'échange et de discussion

[Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents](#)

Si vous n'avez pas de compte Facebook, contactez-nous et nous vous informerons!