



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 visio conférence : Développement du langage (Zoom)**
Mardi 20 octobre 10-12h
[Évènement facebook](#)
- **Causerie en visio conférence : Consommation : Mes choix, mes influences**
Mercredi 28 octobre 10-12h
[Évènement facebook](#)
- **Causerie en visio conférence : Posez vos questions sur l'allaitement à une marraine de Nourri-Source à Laval**
Mercredi 4 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 conseillère en intervention périnatale 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 postnatales \$

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 22, 29 oct et 5, 12, 19 et 26 novembre 10-12h

Inscription jusqu'au mardi 20 octobre

[Évènement facebook](#)

\$ Les frais d'inscription seront entre 30\$ et 95\$, selon le revenu du ménage. Le tarif ne doit jamais être un frein à votre participation. Les paiements pourront être faits par virement bancaire (idéalement), chèque ou argent comptant.

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.

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

Ateliers (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.

- **Parents à deux Visioconférence (Zoom) Gratuit**
Jeudi 15 oct 18-20h
Inscriptions jusqu'au mardi 13 octobre
[Évènement facebook](#)
- **Bébé pleure...Que faire? Visioconférence (Zoom) Gratuit**
Lundi 19 oct 14-16h
Inscriptions jusqu'au jeudi 15 octobre
[Évènement facebook](#)
- **Peur d'accoucher? Visioconférence (Zoom) Gratuit**
Jeudi 29 oct 18-20h
Inscriptions jusqu'au mardi 27 octobre
[Évènement facebook](#)

\$ À partir de cette date, nous reprendrons nos activités en économie sociale. Les frais d'inscription seront entre 16\$ et 40\$, selon le revenu du ménage. Le tarif ne doit jamais être un frein à votre participation. Les paiements pourront être faits par virement Interac (idéalement) ou chèque.

- **Bouger pour accoucher (Présentiel, ou 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 (Présentiel, ou Zoom) \$**
Jeudi 19 novembre 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 16 novembre
[Évènement facebook](#)
- **Éviter l'épuisement parental Visioconférence (Zoom) Gratuit**
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 la page Facebook](#)

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