

UN ORGANISME POUR VOUS SOUTENIR DURANT LA GROSSESSE ET LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE DE VOS ENFANTS

Écoute et références *gratuit* - 438.830.4323



Nous sommes là au bout du fil! Besoin de ventiler? Vous manquez de temps pour trouver ce que vous cherchez? Nous vous écouterons et vous aiderons à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin en cette période unique et charnière qu'est l'arrivée de votre enfant.

Rencontres prénatales *gratuit* - inscription nécessaire

(en zoom, une session vous sera proposée selon votre date prévue d'accouchement)



Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces 5 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. [Pour plus de détails](#)

Groupe mères-bébés *gratuit* - inscription nécessaire

(en présentiel en respectant les mesures sanitaires, réservé aux citoyennes lavalloises)



Ces rencontres offertes en session de 8 rencontres d'une durée de 2 heures, vous aideront à démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Prenez ce temps pour vous et profitez des échanges bienveillants et de ce moment de partage. [Plus de détails](#)

Soutien postnatal *gratuit* - inscription nécessaire



Du répit pour les nouveaux parents : un service par semaine pour une durée d'environ 3 mois (en formule Répit-poussette et Halte-répit) et des rencontres individuelles au besoin (en zoom ou à nos locaux). [Pour plus de détails](#)

UNE PROGRAMMATION VARIÉE Pour partager, s'outiller et prendre soin de vous



Causeries et En mou avec Amélie (en Zoom) *gratuit* - sans inscription

Plusieurs causeries par mois vous sont proposées sur une variété de sujets! On vous invite à échanger et poser vos questions. Vous arrivez quand vous pouvez et nous vous accueillons dans un espace virtuel détendu et ouvert.

Ateliers de groupes (en Zoom) Plusieurs sont offerts gratuitement ou au tarif de 16\$ à 40\$ (selon votre revenu)

Nos divers ateliers vous informent sur les besoins de votre enfant, partagent des trucs pour faciliter votre adaptation à la vie avec bébé et vous invite à vous faire confiance dans cette nouvelle aventure.

Yoga postnatal (40\$ à 80\$, selon votre revenu)

Prenez le temps de respirer profondément, de bouger et de délier les tensions dans une atmosphère chaleureuse et décontractée, avec bébé ou non. Un rendez-vous hebdomadaire à ne pas manquer!

DES CONSULTATIONS PRIVÉES

Consultante en lactation (à domicile ou à nos locaux) *Gratuit* *



Dans certaines situations, la douleur ou des difficultés peuvent ternir l'expérience de l'allaitement au point de vous inciter à y mettre un terme. L'expertise d'une consultante en lactation peut vous aider à gérer plusieurs difficultés et vous permettre de poursuivre cette relation unique avec bonheur et sans inconfort. [Pour plus de détails](#)

* Offert gratuitement temporairement grâce à une subvention du MSSS.

Consultations privées pré ou postnatales (en virtuel ou en présence) 100\$/2 h - 190\$/4 h - 265\$/6 h



Des consultations personnalisées et privées avec une intervenante périnatale : des cours prénataux sur des thématiques choisies, une préparation à l'allaitement, une aide pour la transition à la parentalité, un atelier de portage ou tout autre approfondissement sur un sujet qui vous concerne.

Bain Thalasso bébé® 90\$/la séance de 1 h 30 à 2h (dans notre salle spécialement aménagée)



Un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur, apaisant et réparateur qui permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère. [Pour plus de détails](#)

Programmation AVRIL 2021

Pour en savoir plus, contactez [Claudine coordo@mieuxnaitre.org](mailto:claudine_coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323



Indique si l'activité a lieu en virtuel (en Zoom) ou en présence à nos locaux (en respect des recommandations du gouvernement pour vous assurer un environnement sécuritaire).



gratuit payant

Indique si l'inscription est requise, par courriel à coordo@mieuxnaitre.org.

Certaines activités sont payantes et les tarifs sont modulés selon votre revenu familial. Le prix ne doit jamais être un frein à votre participation, faites-nous part de vos réalités. Paiement par virement bancaire, chèque ou comptant.

Vendredi 2 avril

Atelier sexologique en éducation inclusive



10h - 12h

ATELIER
sexologique sur
l'éducation
inclusive

[En savoir plus](#)

Lundi 5 avril



10h - 12h

ATELIER
Portage débutant

[En savoir plus](#)

Mardi 6 avril



10h - 11h15

ACTIVITÉ
Yoga postnatal

[En savoir plus](#)

Mercredi 7 avril



10h - 12h

CAUSERIE
Couches lavables

[En savoir plus](#)

Lundi 12 avril



10h - 10h45

ATELIER
L'entraînement
après l'accouchement

[En savoir plus](#)

Mardi 13 avril



10h - 11h15

ACTIVITÉ
Yoga postnatal

[En savoir plus](#)

Mercredi 14 avril



10h - 12h

CAUSERIE
Le développement
du langage

[En savoir plus](#)

Jeudi 15 avril



19h - 21h

ATELIER
Éviter
l'épuisement
parental

[En savoir plus](#)

Lundi 19 avril



10h - 12h

ATELIER
Bébé pleure ...
Que faire?

[En savoir plus](#)

Mardi 20 avril



10h - 11h15

ACTIVITÉ
Yoga postnatal

[En savoir plus](#)

Mercredi 21 avril



10h - 12h

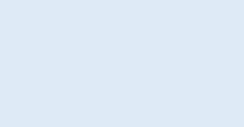
CAUSERIE
Le sommeil de
bébé (0-12 mois)

avec la
Maison de quartier Vimont
et le Relais familial
d'Auteuil
[En savoir plus](#)

Consultez la section
[Événement de notre page
Facebook](#) pour toutes nos
activités.

Et joignez le groupe
d'échanges et de discussion
[Mieux-Naitre à Laval,
échanges entre parents](#)

Lundi 26 avril



10h - 12h

CAUSERIE
Se préparer à l'été
avec bébé [En savoir plus](#)

Mercredi 28 avril



10h - 12h

CAUSERIE
Se préparer à l'été
avec bébé [En savoir plus](#)

Jeudi 29 avril
















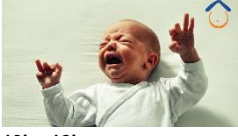



19h - 21h

ATELIER
Bouger pour
accoucher
[En savoir plus](#)

































Programmation MAI 2021

Pour en savoir plus, contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

<p>Lundi 3 mai</p>  <p>10h - 12h ATELIER <i>Sommeil de bébé</i> En savoir plus</p>	<p>Mardi 4 mai</p>  <p>10h - 11h15 ACTIVITÉ <i>Yoga postnatal</i> En savoir plus</p>	<p>Mercredi 5 mai</p>  <p>19h - 21h CADEAU <i>Fête des mères</i> <i>Atelier créatif</i> En savoir plus</p>	<p>Jeudi 6 mai</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Peur d'accoucher</i> En savoir plus</p>	 <p>Indique si l'activité a lieu en virtuel (en Zoom) ou en présence à nos locaux (en respect des recommandations du gouvernement pour vous assurer un environnement sécuritaire).</p>
<p>Lundi 10 mai</p>  <p>10h - 12h ATELIER <i>Portage débutant</i> En savoir plus</p>	<p>Mardi 11 mai</p>  <p>10h - 11h15 ACTIVITÉ <i>Yoga postnatal</i> En savoir plus</p>	<p>Mercredi 12 mai</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE <i>La cohabitation de bébé et votre animal de compagnie</i> avec le Relais familial d'Auteuil En savoir plus</p>	<p>Jeudi 13 mai</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Parents à deux</i> En savoir plus</p>	 <p>gratuit payant Indique si l'inscription est requise, par courriel à coordo@mieuxnaitre.org. Certaines activités sont payantes et les tarifs sont modulés selon votre revenu familial. Le prix ne doit jamais être un frein à votre participation, faites-nous part de vos réalités. Paiement par virement bancaire, chèque ou comptant.</p>
<p>Mardi 18 mai</p>  <p>10h - 11h15 ACTIVITÉ <i>Yoga postnatal</i> En savoir plus</p>	<p>Mercredi 19 mai</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE <i>Le développement affectif</i> En savoir plus</p>	<p>Jeudi 20 mai</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Soins au nouveau-né</i> En savoir plus</p>		
<p>Mardi 25 mai</p>  <p>10h - 11h15 ACTIVITÉ <i>Yoga postnatal</i> En savoir plus</p>	<p>Mercredi 26 mai</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE <i>Avoir une accompagnante à la naissance, pourquoi?</i> En savoir plus</p>			
<p>Lundi 31 mai</p>  <p>10h - 12h ATELIER <i>Bébé pleure ... Que faire?</i> En savoir plus</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>4e trimestre ; Les trois premiers mois avec bébé</i> En savoir plus</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>Consultez la section Événement de notre page Facebook pour toutes nos activités.</p> <p>Et rejoignez le groupe d'échanges et de discussion Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents</p> </div>			

Programmation JUIIN 2021

Pour en savoir plus, contactez [Claudine coordo@mieuxnaitre.org](mailto:Claudine.coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323

	<p>Mardi 1 juin</p>  <p>10h – 11h GRUPE DE MARCHE au Centre de la nature En savoir plus</p>   <p>20h – 21h30 CONFÉRENCE La planification des repas, conférence par Flo Organisation, avec Espace Famille Villeray En savoir plus</p>  	<p>Mercredi 2 juin</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE La sécurité et les bancs d'auto En savoir plus</p>  	  <p>Indique si l'activité a lieu en virtuel (en Zoom) ou en présence à nos locaux (en respect des recommandations du gouvernement pour vous assurer un environnement sécuritaire).</p>   <p>gratuit payant</p> <p>Indique si l'inscription est requise, par courriel à coordo@mieuxnaitre.org.</p> <p><i>Certaines activités sont payantes et les tarifs sont modulés selon votre revenu familial. Le prix ne doit jamais être un frein à votre participation, faites-nous part de vos réalités. Paiement par virement bancaire, chèque ou comptant.</i></p>		
<p>Lundi 7 juin</p>  <p>19h – 21h ATELIER Sommeil de bébé En savoir plus</p> 	<p>Mardi 8 juin</p>  <p>10h – 11h GRUPE DE MARCHE au Centre de la nature En savoir plus</p> 	<p>Mercredi 9 juin</p>  <p>10h -12h CAUSERIE La place des grands-parents En savoir plus</p> 			
	<p>Mardi 15 juin</p>  <p>10h – 11h GRUPE DE MARCHE au Centre de la nature En savoir plus</p> 		<p>Jeudi 17 juin</p>  <p>19h - 21h ATELIER Bouger pour accoucher En savoir plus</p>  		
	<p>Mardi 22 juin</p>  <p>10h – 11h GRUPE DE MARCHE au Centre de la nature En savoir plus</p> 	<p>Mercredi 23 juin</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE La culpabilité parentale En savoir plus</p> 			
<p>Lundi 28 juin</p>  <p>10h – 12h ATELIER Portage débutant En savoir plus</p>  	<p>Mardi 29 juin</p>  <p>10h – 11h GRUPE DE MARCHE au Centre de la nature En savoir plus</p> 	<p>Consultez la section Événement de notre page Facebook pour toutes nos activités.</p> <p>Et joignez le groupe d'échanges et de discussion Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents</p>			

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE NOS ATELIERS

PEUR D'ACCOUCHER : 6 mai



Donner naissance est une expérience qui engage totalement les parents. Les peurs ressenties sont fréquentes, multiples et génératrices de stress. Les explorer et les comprendre peut aider à faire plus d'espace à la joie d'attendre bébé.

L'accouchement étant facilité par l'abandon, cet atelier sera l'occasion de remplir votre réservoir de confiance et d'outils pour vous détendre.

BOUGER POUR ACCOUCHER : 8 avril, 17 juin



Le mouvement est une clé importante pour soutenir le travail des contractions, ouvrir la voie à votre bébé et faciliter son passage. Plusieurs positions sont possibles lors du jour J, ainsi que des mouvements qui soulagent et font progresser le travail. Dans cet atelier, vous aurez des outils pour vous centrer sur votre corps et vous sentir davantage en confiance.

SOINS AU NOUVEAU-NÉ : 12 avril, 20 mai



Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Cet atelier vous informe sur les besoins en soins physiques du nouveau-né, sur son hygiène quotidienne et quelques particularités courantes telles que prendre sa température ou moucher son nez. Parmi les sujets abordés : le bain, les couches, les problèmes de santé courants (rhume, fièvre, infections),

les pleurs, le poids, la motricité, la sécurité de votre bébé. De plus, vous serez amené à reconnaître sa façon de communiquer, de même que les indices de son développement normal de 0 à 3 mois. Enfin, nous espérons vous sensibiliser à l'importance de vous faire confiance et de vous découvrir comme parent avec votre propre style de parentage : un point central de l'atelier.

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ : 31 mai



La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Le corps, la tête et le cœur des parents devront s'adapter à un million de nouveautés. Le bébé passe d'un cocon doux, constant, rassurant, à sa vie aérienne, avec de nouvelles sensations à apprivoiser et un lien à tisser avec ses parents. Comment vivre les 3 premiers mois de vie de bébé avec le plus de douceur possible ? Comment le corps qui vient de donner naissance récupère-t-il ? Que vivent les bébés, qu'est-ce qui les rassurent pendant cette période de grande transition ? Et les partenaires ? Comment s'adapter à ces changements si rapides, intenses ? C'est un grand passage qui mérite ce deux heures, ce temps d'arrêt.

BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE? 19 avril, 31 mai



Les pleurs constituent l'équipement de base du bébé pour assurer sa survie. Mais il n'est pas rare d'avoir satisfait tous les besoins du bébé et que les pleurs perdurent sans qu'on en comprenne la raison précise. Les pleurs persistants amènent tous les parents à se questionner sur les causes, les solutions, les approches à privilégier,

certain allant jusqu'à remettre en question leurs compétences... Cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce comportement propre au bébé et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires de tout un chacun.

SOMMEIL DE BÉBÉ : 3 mai, 7 juin



Rares sont les parents qui traversent les premières semaines suivant l'accouchement sans expérimenter un déficit de sommeil. Entre les questions de l'entourage, les mythes culturels qui entourent le sommeil des bébés, les multiples adaptations nécessaires lors de l'accueil d'un nouveau-né et leur propre besoin de

repos, plusieurs parents se sentent fragilisés. En comprenant bien le développement normal d'un nouveau-né et ses besoins, il devient plus facile d'avoir des attentes réalistes face à son sommeil et de s'adapter pour traverser cette période le plus harmonieusement possible.

L'ENTRAÎNEMENT DURANT LA GROSSESSE : 6 avril



Groupe Promo-Santé Laval vous offre cet atelier-conférence sur l'entraînement et la maternité. Cet atelier vise à vous informer sur les exercices à privilégier et ceux à proscrire durant la grossesse et à vous outiller sur certaines conditions connues chez la femme enceinte.

L'ENTRAÎNEMENT APRÈS L'ACCOUCHEMENT : 12 avril



Groupe Promo-Santé Laval vous offre cet atelier-conférence sur l'entraînement et la maternité. Cet atelier vise à vous informer sur les exercices à privilégier et ceux à proscrire suite à un accouchement et à vous outiller sur certaines réalités post-accouchement. Cet atelier s'adresse à toutes femmes ayant eu un enfant.

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL : 15 avril



Qu'est-ce que l'épuisement ou le "burnout" parental ? C'est : l'impression de ne pas y arriver, une grande fatigue, des sentiments ambivalents face aux enfants, de l'irritabilité et parfois même, l'envie de fuir ou de s'isoler. Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison? Comment valser et garder l'équilibre entre tous les rôles à jouer? Cet atelier sera l'occasion de démystifier ce vécu parfois difficile et qui crée souvent beaucoup de culpabilité chez ceux et celles qui le vivent. Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

PARENTS À DEUX : 13 mai



Solidifiez votre relation de parents. Comment? En comprenant bien les besoins de chacun des partenaires; en explorant des pistes pour garder l'équilibre pendant la période postnatale; en vous outillant pour une communication ouverte et positive et en déterminant vos valeurs communes. Un incontournable pour vivre la transition à la parentalité dans l'harmonie.

ATELIER DE PORTAGE DÉBUTANT : 5 avril, 10 mai, 28 juin



Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages en permettant au nouveau-né une adaptation en douceur à son nouvel environnement. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, l'allaitement, le repos de la mère, etc. Et le portage est beaucoup plus simple qu'il peut en avoir l'air, surtout si vous suivez cet atelier qui met l'emphase sur la sécurité et le confort. L'atelier peut être suivi en prénatal et en postnatal.

YOGA POSTNATAL : 4 au 25 mai



Que vous ayez accouché au cours de la dernière année, que vous soyez seule ou avec votre bébé (et d'autres enfants), vous êtes bienvenue. Le yoga vous permettra de respirer profondément, de bouger et de délier les tensions dans une atmosphère chaleureuse et décontractée. Un doux moment dans l'instant présent à partager avec votre enfant pour votre bien-être physique, mental et émotionnel.

GROUPE DE MARCHÉ : 1^{er} au 29 juin



Nourri-Source Laval et Mieux-Naître à Laval débutent une toute nouvelle activité cet été pour les lavallois qui attendent un enfant, ou un parent avec son bébé. Inscrivez-vous pour sortir de la maison, rencontrer d'autres parents, se remettre en forme tranquillement, toute raison est bonne!