

## 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](mailto: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

[Plan sexologique en éducation sexuelle](#)



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

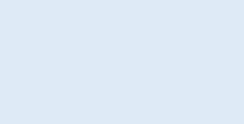
CAUSERIE  
Le sommeil de  
bébé (0-12 mois)

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](mailto:coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323

<p><b>Lundi 3 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> ATELIER <i>Sommeil de bébé</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>		<p><b>Mercredi 5 mai</b></p>  <p><b>19h - 21h</b> CADEAU <i>Fête des mères</i> <i>Atelier créatif</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>Jeudi 6 mai</b></p>  <p><b>19h - 21h</b> ATELIER <i>Peur d'accoucher</i> <a href="#">En savoir plus</a></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><b>Lundi 10 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> ATELIER <i>Portage débutant</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>		<p><b>Mercredi 12 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> CAUSERIE <i>La cohabitation de bébé et votre animal de compagnie</i> avec le Relais familial d'Auteuil <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>Jeudi 13 mai</b></p>  <p><b>19h - 21h</b> ATELIER <i>Parents à deux</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	 <p>gratuit payant Indique si l'inscription est requise, par courriel à <a href="mailto:coordo@mieuxnaitre.org">coordo@mieuxnaitre.org</a>. 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><b>Mercredi 19 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> CAUSERIE <i>Le développement affectif</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>Jeudi 20 mai</b></p>  <p><b>19h - 21h</b> ATELIER <i>Soins au nouveau-né</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>		
	<p><b>Mercredi 26 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> CAUSERIE <i>Avoir une accompagnante à la naissance, pourquoi?</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>			
<p><b>Lundi 31 mai</b></p>  <p><b>10h - 12h</b> ATELIER <i>Bébé pleure ... Que faire?</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>  <p><b>19h - 21h</b> ATELIER <i>4e trimestre ; Les trois premiers mois avec bébé</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	<div data-bbox="605 1701 1291 1964" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>Consultez la section <a href="#">Événement de notre page Facebook</a> pour toutes nos activités.</p> <p>Et joignez le groupe d'échanges et de discussion <a href="#">Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents</a></p> </div>			

# Programmation JUIN 2021

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

	<p><b>Mardi 1 juin</b></p>  <p><b>CONFÉRENCE</b> 20h – 21h30 <i>La planification des repas, conférence par Flo Organisation, avec Espace Famille Villeray</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>Mercredi 2 juin</b></p>  <p>10h - 12h <b>CAUSERIE</b> <i>La sécurité et les bancs d'auto</i> <a href="#">En savoir plus</a></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><b>Lundi 7 juin</b></p>  <p>19h – 21h <b>ATELIER</b> <i>Sommeil de bébé</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>		<p><b>Mercredi 9 juin</b></p>  <p>10h - 12h <b>CAUSERIE</b> <i>La place des grands-parents</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	 <p>gratuit payant Indique si l'inscription est requise, par courriel à <a href="mailto:coordo@mieuxnaître.org">coordo@mieuxnaître.org</a>. <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>Consultez la section <a href="#">Événement de notre page Facebook</a> pour toutes nos activités.</p> <p>Et rejoignez le groupe d'échanges et de discussion <a href="#">Mieux-Naître à Laval, échanges entre parents</a></p>		<p><b>Jeudi 17 juin</b></p>  <p>19h - 21h <b>ATELIER</b> <i>Bouger pour accoucher</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>	
	<p><b>Mercredi 23 juin</b></p>  <p>10h - 12h <b>CAUSERIE</b> <i>La culpabilité parentale</i> <a href="#">En savoir plus</a></p>		
<p><b>Lundi 28 juin</b></p>  <p>10h – 12h <b>ATELIER</b> <i>Portage débutant</i> <a href="#">En savoir plus</a></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<sup>e</sup> 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



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.