

**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.

Relevailles à domicile, soutien postnatal *gratuit* - inscription nécessaire



Bébé vous tient éveillé? La maison prend des allures de champs de bataille? Nos assistantes périnatales viennent à la rescousse pour vous donner le répit dont vous avez besoin. [Pour plus de détails](#)

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



Causeries, ateliers de groupe, marches, groupe de soutien, activités ludiques, etc.

Nos activités vous informent sur les besoins de votre enfant, vous donnent des trucs pour faciliter votre adaptation à la vie avec bébé et vous invitent à vous faire confiance dans cette nouvelle aventure. Elles vous permettent aussi de rencontrer d'autres nouveaux parents comme vous, de vous divertir et de prendre soin de vous.

Groupe de marche au centre de la nature

Le groupe de marche prend une petite pause pour les mois les plus froids.

Nous serons de retour en mars, dès que le temps plus doux sera de retour. Nous vous tiendrons au courant!



DES CONSULTATIONS PRIVÉES

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® 100\$/la séance de 1 h 30 à 2 h (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](#)

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE NOS ATELIERS

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ



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?



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, certains 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.

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL



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.

GROUPE MÈRES-BÉBÉS



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. Ces activités ont lieu en présentiel en respectant les mesures sanitaires, réservé aux citoyennes lavalloises.

PORTAGE DÉBUTANT



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'accent sur la sécurité et le confort. L'atelier peut être suivi en prénatal et en postnatal.

RENCONTRES PRÉNATALES



Notre activité phare offerte tout au long de l'année ! Ces 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.

SOINS AU NOUVEAU-NÉ



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.

SOMMEIL DE BÉBÉ



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.

PARENTS À DEUX



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 MASSAGE 0-6 MOIS



Les 5 ateliers de 60 minutes de massage pour bébé seront l'occasion d'apprendre des mouvements de massage simples pour bébé, mais aussi de passer un précieux moment de proximité avec votre tout-petit.

Les ateliers s'adressent aux familles de bébés de 0 à 6 mois.

YOGA PRÉNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous. Les ateliers s'adressent aux personnes qui attendent bébé à partir de la 12^e semaine de grossesse.

YOGA POSTNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité, de petits massages de bébé... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous.

Les ateliers s'adressent aux familles de bébés de 1 à 7 mois.

Programmation JANVIER 2022

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

Légende



En présence à MNL, GRATUIT



En présence à MNL, à tarif modulé selon votre revenu et votre réalité



En visio sur Zoom, GRATUIT

Mercredi 5 janv

Jeudi 6 janv



10h - 12h / 13h - 15h
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 4 novembre au 27 janvier

Vendredi 7 janv

Lundi 10 janv

Mardi 11 janv



10h - 12h
CAUSERIE VIRTUELLE
Intégration à la garderie
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)

Mercredi 12 janv

Jeudi 13 janv



13h - 15h
ATELIER
Portage débutant
COMPLET



19h - 21h
ATELIER VIRTUEL
Sommeil de bébé
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)

Vendredi 14 janv



YOGA POSTNATAL VIRTUEL
14 janv au 18 fév
10h - 11h15
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

12h30 - 13h45
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Lundi 17 janv

Mardi 18 janv

Mercredi 19 janv



13 - 15h
CAUSERIE VIRTUELLE
Et le père de bébé, que vit-il?
Avec Stéphane de la Maison de quartier Vimont
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 19 janvier au 16 février
[En savoir plus](#)
Pour s'inscrire :
coordo@mieuxnaitre.org

Jeudi 20 janv



10h - 12h / 13h - 15h
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 4 novembre au 27 janvier



19h - 21h
ATELIER VIRTUEL
4e trimestre ; Les trois premiers mois avec bébé
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)

Vendredi 21 janv



YOGA POSTNATAL VIRTUEL
14 janv au 18 fév
10h - 11h15
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

12h30 - 13h45
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Lundi 24 janv

Mardi 25 janv



19h - 20h15
YOGA PRÉNATAL VIRTUEL
Session du 25 janvier au 1^{er} mars
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Mercredi 26 janv



10 - 11h15
CAUSERIE VIRTUELLE SUR INSCRIPTION
Lorsqu'il y a séparation... Avec Paryse du RFMRL
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
Session du 19 janvier au 16 février

Jeudi 27 janv



10h - 12h / 13h - 15h
GROUPE MÈRES-BÉBÉS
Session du 4 novembre au 27 janvier

Vendredi 28 janv



YOGA POSTNATAL VIRTUEL
14 janv au 18 fév
10h - 11h15
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

12h30 - 13h45
[En savoir plus](#)
[Pour s'inscrire](#)

Lundi 31 janv



19h - 21h
ATELIER
Parents à deux
[En savoir plus](#)
[Pour participer](#)