

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.

Soutien postnatal *gratuit* - inscription nécessaire



Du répit pour les nouveaux parents : des relevailles à domicile à raison d'un service de 2h par semaine pour une durée d'environ 3 mois. [Pour plus de détails](#)

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



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

Nos activités 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. Elles vous permettent aussi de rencontrer de nouveaux parents, de vous divertir et de prendre soin de vous.

DES CONSULTATIONS PRIVÉES

Consultante en lactation (à domicile) tarif à préciser



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](#)

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 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 JUILLET 2021

Pour en savoir plus, contactez 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.

Mardi 6 juillet



10h – 11h
GRUPE DE MARCHÉ
au Centre de la nature avec Nourri-Source Laval

[En savoir plus](#)

Mercredi 7 juillet

10h - 12h
CAUSERIE
Santé abdomino-pelviennne avec Nourri-Source Laval

[En savoir plus](#)
[Lien Zoom](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
3 de 5

[En savoir plus](#)

Jeudi 8 juillet



10h - 12h / 13h30 – 15h30
GRUPE MÈRES-BÉBÉS

[En savoir plus](#)

Mardi 13 juillet



10h – 11h
GRUPE DE MARCHÉ
au Centre de la nature avec Nourri-Source Laval

[En savoir plus](#)

Mercredi 14 juillet



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
4 de 5

[En savoir plus](#)

Jeudi 15 juillet



10h - 12h / 13h30 – 15h30
GRUPE MÈRES-BÉBÉS

[En savoir plus](#)



18h30 – 21h
SOIRÉE TÉMOIGNAGE
Enfancements réalisés en temps de covid : la parole à deux familles avec Groupe MAMAN

[En savoir plus](#)
[Lien Zoom](#)

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](#)

Mardi 20 juillet



10h – 11h
GRUPE DE MARCHÉ
au Centre de la nature avec Nourri-Source Laval

[En savoir plus](#)

Mercredi 21 juillet



10h -12h
CAUSERIE
Le bilinguisme de mon enfant avec Nourri-Source Laval et le Relais familial d'Auteuil

[En savoir plus](#)
[Lien Zoom](#)

Jeudi 22 juillet



10h - 12h / 13h30 – 15h30
GRUPE MÈRES-BÉBÉS

[En savoir plus](#)



18h30 - 21h
RENCONTRE PRÉNATALE
5 de 5

[En savoir plus](#)

Lundi 26 juillet



10h – 12h
ATELIER
Portage débutant

[En savoir plus](#)



19h - 21h
ATELIER
Soins au nouveau-né

[En savoir plus](#)

Mardi 27 juillet



10h – 11h
GRUPE DE MARCHÉ
au Centre de la nature avec Nourri-Source Laval

[En savoir plus](#)

Mercredi 28 juillet



10h -12h
CAUSERIE
Intégration à la garderie avec Nourri-Source Laval et le Relais familial d'Auteuil

[En savoir plus](#)
[Lien Zoom](#)

Jeudi 29 juillet





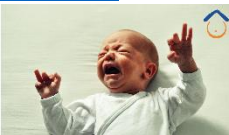


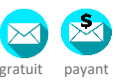










10h - 12h / 13h30 – 15h30
GRUPE MÈRES-BÉBÉS

[En savoir plus](#)

Programmation AOÛT 2021

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

<p>Lundi 2 août</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE <i>Le sommeil de bébé (0-12 mois)</i> avec Nourri-Source Laval et le Relais familial d'Auteuil En savoir plus Lien Zoom</p>	<p>Mardi 3 août</p>  <p>10h - 11h GRUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> avec Nourri-Source Laval En savoir plus</p>		<p>Jeudi 5 août</p>  <p>10h - 12h / 13h30 - 15h30 GRUPE MÈRES-BÉBÉS 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 9 août</p> <p>10h - 11h CAUSERIE EN PRÉSENCE! <i>Torticolis et plagiocéphalie (tête plate) chez le bébé</i> avec Nourri-Source Laval et Action Sport Laval En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Bébé pleure ... Que faire?</i> En savoir plus Lien Zoom</p>	<p>Mardi 10 août</p>  <p>10h - 11h GRUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> avec Nourri-Source Laval En savoir plus</p>		<p>Jeudi 12 août</p>  <p>10h - 12h / 13h30 - 15h30 GRUPE MÈRES-BÉBÉS En savoir plus</p>	 <p>gratuit payant</p> <p>Indique si l'inscription est requise, par courriel à coordo@mieuxnaître.org.</p> <p>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 17 août</p>  <p>10h - 11h GRUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> avec Nourri-Source Laval En savoir plus</p>	<p>Mercredi 18 août</p>  <p>10h - 11h DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE (0-24 MOIS) EN PRÉSENCE! avec Nourri-Source Laval et Muziks et minis COMPLET En savoir plus</p>	<p>Jeudi 19 août</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Parents à deux</i> EN PRÉSENCE! En savoir plus Pour s'inscrire</p>	
	<p>Mardi 24 août</p>  <p>10h - 11h GRUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> avec Nourri-Source Laval En savoir plus</p>	<p>Mercredi 25 août</p>  <p>10h - 12h CAUSERIE EN PRÉSENCE! <i>L'anxiété chez les nouveaux parents</i> avec Nourri-Source Laval et le Relais familial d'Auteuil En savoir plus Pour s'inscrire</p>	<p>Jeudi 26 août</p>  <p>10h - 12h / 13h30 - 15h30 GRUPE MÈRES-BÉBÉS En savoir plus</p>  <p>19h - 21h ATELIER <i>Éviter l'épuisement parental</i> En savoir plus Lien Zoom</p>	
	<p>Mardi 31 août</p>  <p>10h - 11h GRUPE DE MARCHÉ <i>au Centre de la nature</i> avec Nourri-Source Laval 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-Naître à Laval, échanges entre parents</p>		

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE NOS ATELIERS

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ : Prochaine date en automne 2021



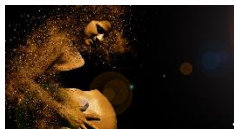
La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Le corps, la tête et le cœur des parents devront s'adapter à un million de nouveautés. Le bébé passe d'un cocon doux, constant, rassurant, à sa vie aérienne, avec de nouvelles sensations à apprivoiser et un lien à tisser avec 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? 9 août 2021



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.

BOUGER POUR ACCOUCHER : Prochaine date en automne 2021



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.

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL : 26 août 2021



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.

GRUPE DE MARCHÉ : 1^{er} au 29 juin, 6 au 27 juillet, 3 au 31 août 2021



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!

GRUPE MÈRES-BÉBÉS 3 juin au 12 août, 26 août au 28 octobre 2021



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.

PARENTS À DEUX : 19 août 2021



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.

PEUR D'ACCOUCHER : Prochaine date en automne 2021



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.

PORTAGE DÉBUTANT : 28 juin, 26 juillet 2021



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 23 juin au 21 juillet, 1er au 29 septembre 2021



Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces 5 rencontres virtuelles 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 : 26 juillet 2021



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 : causerie 2 août, atelier prochaine date en automne 2021



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.