



Se préparer à l'arrivée de bébé

À partir du 4^e mois de grossesse, sauf en cas de contre-indication médicale, les futures mamans peuvent bénéficier de séances gratuites de préparation à la naissance dans les centres médico-sociaux du Conseil général ou à domicile. Mais des séances sont également proposées au centre aquatique de Ham ou au Nautilus à Amiens. Des sages-femmes de la protection maternelle et infantile (PMI) spécialement formées à cette technique organisent et animent ces préparations en présence d'un surveillant de bassin. Pas besoin de savoir nager, ni d'être sportive pour profiter de cette heure de détente chaque semaine. « *C'est beaucoup plus facile de se mouvoir dans l'eau. En apesanteur, nous faisons des assouplissements, des abdominaux, beaucoup d'exercices de respiration et de relaxation* », explique Nelly Grosjean, sage-femme de PMI. « *Ces séances de préparation permettent aux futures mamans d'améliorer leur contrôle respiratoire, leur état veineux, de s'assouplir et de se muscler en douceur et surtout de se sentir bien* », souligne Martine Morellec, médecin de prévention prénatale au service de PMI du Département. ■ G.Y.



Séance de préparation à la naissance à la piscine de Ham.

C'EST BON À SAVOIR

Inscriptions auprès des sages-femmes de PMI
à Amiens : 03 60 03 46 00 ou à Ham : 03 60 03 47 91