



Espace bien-être maternité

Chaque année,
6 000 enfants naissent
dans 2 établissements du groupe OC Santé,
Saint-Roch et Clémentville.

Afin d'apporter confort et bien-être, avant et après la naissance aux mamans et aux enfants, la polyclinique Saint-Roch crée un espace « **Bien-être maternité** » qui regroupe différentes pratiques de soins et de nursing, assurées par les sages-femmes, les puéricultrices et les auxiliaires puéricultrices de l'établissement.

Ces services viennent en complément de la préparation à l'accouchement pratiquée dans les cabinets de sages-femmes.



Polyclinique Saint-Roch

Médecine - Chirurgie - Maternité - Pédiatrie



Pour tout renseignement
ou prise de rendez-vous,

04 67 61 50 00

ou en ligne sur

www.oc-sante.fr

rubrique Polyclinique Saint-Roch /
Infos pratiques

ACUPUNCTURE



L'acupuncture est une des principales branches de la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à réguler l'équilibre énergétique en tenant compte à la fois du corps et de l'esprit.

C'est un outil « précieux » qui peut s'utiliser à n'importe quel moment de la grossesse aussi bien à titre préventif que pour soulager certains maux de la grossesse comme les nausées et vomissements, les troubles du sommeil, le stress et l'anxiété, les lombalgies et sciatgies, la constipation, le sevrage tabagique...

Les consultations d'acupuncture obstétricale sont dispensées par nos sages-femmes titulaires d'un diplôme interuniversitaire obtenu auprès de la Faculté de Médecine.

Durée de la consultation : 45 min.

PAROLES DE PÈRES



La naissance d'un enfant est un événement fort qui touche l'ensemble de la famille. Mais alors que les futures mères bénéficient d'une préparation à la naissance très spécifique, quelle est la place du père ? Sont-ils de simples accompagnants ou peuvent-ils être de véritables acteurs de cette naissance ?

Voilà pourquoi un groupe « paroles de pères » a vu le jour à la clinique Saint-Roch. En l'absence des mamans, les futurs pères peuvent se rencontrer autour de Christophe et Lionel, sages-femmes à la maternité, afin d'aborder les sujets qu'ils n'osent peut être pas évoquer, pour exprimer leur émotions et leurs interrogations sur la grossesse, l'accouchement et la vie de père.

Durée de la séance : 1h30

HYPNOSE



L'hypnose est un état naturel utilisé spontanément dans notre vie quotidienne.

Il s'agit d'un état de conscience modifiée et d'hyper-concentration.

L'hypnose repose tant sur des réponses ponctuelles à des situations particulières qu'à l'apprentissage de l'autohypnose.

L'hypnose peut aider les futures mamans à :

- **apprendre** à entrer dans un état de confort en réponse aux petits maux de la grossesse (nausées, prises de poids...),
- **optimiser** la confiance en leurs ressources et capacités et transformer ainsi leurs peurs,
- **percevoir** et gérer différemment la douleur lors du travail et de l'accouchement,
- **préparer** positivement l'accouchement,
- **favoriser** les relations et contacts mère-enfant en gérant mieux sommeil et stress pour moins d'anxiété et plus de confiance en soi.

Que ce soit une future maman qui attend son enfant avec bonheur ou une future maman anxieuse et remplie de peurs qui nécessite une attention particulière, l'hypnose s'adresse à toute femme désireuse de gérer sa grossesse et la naissance de son bébé de façon épanouie.

Durée de la consultation : 45 min.



NUTRITION



Pour une grossesse en santé, la future maman doit porter une attention toute particulière à son alimentation.

Anticiper ses besoins en vitamines, minéraux et acides gras essentiels améliore le déroulement de grossesse. Il est plus facile de conserver un « bon poids » et d'être moins fatiguée le jour de l'accouchement.

Des séances d'information et de conseils personnalisés assurées par une sage-femme permettent d'aplanir les difficultés alimentaires, de retrouver les « réflexes santé » et d'accompagner le développement de l'enfant.

Durée de la séance d'information : 1h30

ALLAITEMENT



La Consultante en lactation est une personne spécialisée en allaitement maternel.

Elle valorise, informe, suggère et accompagne la maman sur son projet d'allaitement en anténatal jusqu'au sevrage.

- A 36 semaines de grossesse, une réunion de groupe ou individuelle est proposée pour établir un projet personnalisé d'allaitement.

Durée de la réunion d'information : 1h30

- **SOS Allaitement** : 7 jours sur 7, une consultante en lactation se tient à disposition des mamans. Qu'il s'agisse d'une difficulté particulière ou du besoin d'un bilan plus général sur l'allaitement, une consultation est possible quotidiennement, sur rendez-vous.

Durée de la consultation : de 1h30 à 2h



MASSAGE BÉBÉ



Parce que le massage favorise l'éveil affectif, relationnel, sensoriel, émotionnel et psychomoteur chez le jeune enfant,

nous vous proposons des ateliers de massage avec bébé. Ainsi, les parents pourront établir une relation de confiance, grâce à des gestes doux et structurés, dans un cadre calme et apaisant.

Durée de la consultation : 20 min. à 1h (selon l'âge de l'enfant)



PORTAGE BÉBÉ (à partir de mai 2016)



Porter son enfant permet au nouveau-né, dans la continuité naturelle de la grossesse, une adaptation en douceur à son nouvel environnement.

Des ateliers de portage se destinant à l'enfant de sa naissance jusqu'à ses 3 ans sont proposés. Le portage aide au développement général de l'enfant et favorise l'attachement, le sentiment de bien-être, de sécurité, de confiance et de chaleur.

Durée : 30 min.

RÉFLEXOLOGIE

PLANTAIRE (à partir de septembre 2016)



Nos pieds sont le reflet miniature de l'ensemble de notre corps et de nos organes, et une petite simulation des points et des zones réflexes permet d'en maintenir l'équilibre.

La réflexologie crée un état de relaxation profond et peut prévenir divers maux quotidiens : douleurs de ventre et de dents, difficultés du sommeil, hyperactivité, douleurs d'otites, rhumes, tensions, terrains d'eczémas, reflux, énurésie.

Les bébés et les enfants, particulièrement ouverts et sensibles, répondent et réagissent très bien à la réflexologie plantaire, à découvrir dans nos ateliers.

Durée : 20 min. à 1h (selon l'âge de l'enfant)



TABACOLOGIE (à partir de septembre 2016)



Vous allez être maman et vous voulez retrouver la liberté et profiter de cette grossesse pour arrêter ?

A n'importe quel moment de la grossesse, l'arrêt du tabac apporte un bien-être supplémentaire à la maman et son enfant.

Parce qu'arrêter de fumer n'est pas facile, nous sommes là pour accompagner votre sevrage tabagique.

Il n'est jamais trop tard, même en fin de grossesse !



Le Pôle mère-enfant de Saint-Roch en quelques chiffres :

3 200

accouchements par an

12

Puéricultrices

33

Gynécologues-obstétriciens

17

Auxiliaires de puériculture

2

Chirurgiens Pédiatres

16

Aides-soignantes

16

Pédiatres

plus de 1 000
tentatives de FIV

8

Anesthésistes

et plus de 400
naissances par an grâce aux
techniques d'aide médicale
à la procréation du centre
AMP Saint-Roch

38

Sages-femmes

Un plateau technique complet avec un service de radiologie (scanner, échographie, doppler, radiologie conventionnelle), des radiologues pédiatres et un laboratoire d'analyses médicales sur site et ouvert 24h/24.

LES ÉTABLISSEMENTS DU GROUPE OC SANTÉ

MONTPELLIER

- Polyclinique Saint-Roch
Médecine, chirurgie, obstétrique
- Clinique du Millénaire
Médecine, chirurgie
- Clinique Clémentville
Médecine, chirurgie, obstétrique
- Clinique Fontfroide
Rééducation fonctionnelle, réadaptation cardiaque
- Résidence Les Glycines
EHPAD
- Home Santé H.A.D.
Hospitalisation à domicile
- Les Terrasses des Glycines
Résidence Seniors

CASTELNAU-LE-LEZ

- Centre Bourgès
Rééducation neurologique

BALARUC-LES-BAINS

- Clinique Plein Soleil
Soins de suite et réadaptation

GALLARGUES

- Clinique Les Oliviers
Soins de suite, endocrinologie

VÉRARGUES

- Clinique Stella
Psychiatrie

BÉZIERS

- Clinique La Pergola
Psychiatrie

PIGNAN

- Clinique Saint Martin de Vignogoul
Psychiatrie

FLORENSAC

- Résidence Les Lavandes
EHPAD



Polyclinique Saint-Roch

Médecine - Chirurgie - Maternité - Pédiatrie

Quartier Les Grisettes

560, avenue du Colonel Pavelet - Montpellier

0 826 888 882 Service 0,20 € /min
+ prix appel