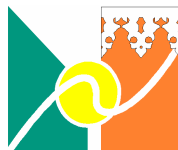


COMMENT ACCEDER GRATUITEMENT A CE PROGRAMME?



C.G.S.S. REUNION



Liberté - Égalité - Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Direction régionale
des affaires sanitaires et sociales

*Atelier financée dans le cadre du Groupement
Régional de Santé Publique*

Il suffit de s'inscrire au Réseau périnatal réunion en signant vous-même ainsi que le professionnel qui suit votre grossesse le formulaire d'inclusion au réseau. Le professionnel de santé nous adressera votre inscription :

Vous n'avez plus qu'à nous contacter au **0262 35 15 59** pour fixer la date de votre 1ère séance.

A votre 1er rendez-vous vous recevrez le dossier du Réseau Périnatal Réunion comprenant le guide d'information « Vous attendez un enfant », un dossier cartonné où vous pourrez classer les résultats de vos examens médicaux et votre carnet de maternité. Vous y trouverez également des adresses utiles pour votre grossesse et après la naissance.



46D Allée des Aubépines - Bassin Plat
97410 Saint Pierre

Téléphone : 0262 35 15 59

Télécopie : 0262 35 16 65

Messagerie : reper@wanadoo.fr

Site Internet : www.perinat-reunion.org



ATELIER DIETETIQUE SUD REUNION 2008



PROGRAMME A DESTINATION DES FEMMES ENCEINTES EN SURCHARGE DE POIDS

Le Réseau Périnatal Réunion,

Souhaitant apporter une aide personnalisée aux femmes enceintes en surcharge de poids vous propose d'intégrer un programme d'accompagnement adapté.

I. Atelier Prénatal

1. Une diététicienne

- Une consultation individuelle vous permettra d'évaluer vos besoins et d'établir un programme avec des objectifs réalisables.
- Deux cours collectifs où vous seront expliqués les différents groupes d'aliments, l'alimentation équilibrée et où vous pourrez trouver la réponse à vos questions
- Une deuxième consultation individuelle à 6 mois de grossesse pour faire le point sur les acquis
- Un accès à des consultations individuelles supplémentaires tout au long du programme au moment où vous en avez besoin.

2. Séances de gymnastiques douce et relaxation :

Dans votre cas, il est essentiel de faire de l'exercice physique. Cette activité physique devant être également adaptés. Ainsi 1 séance par une sage-femme est prise dans le programme. Vous aurez ensuite accès, si vous le désirez, à 1 cours de gymnastique tous les 15 jours.

3. Information spécialisée couplée avec un groupe de parole :

Lors du programme, une séance sera dévolue à une information délivrée par une sage-femme libérale qui répondront à vos questions et pourront vous éclairer sur la surcharge pondérale couplée à une grossesse. Cette séance vous sera proposée tous les premiers vendredi du mois et sera suivi d'un groupe de parole où vous pourrez exprimer vos sentiments et réactions.

4. Atelier « Développement personnel » :

Cet atelier a pour objectif :

- Prendre conscience de l'importance « du bien être », comment se sentir bien ?
- Mener un travail de réflexion sur la valorisation de la personne, sur l'estime de soi,
- Apprendre à mieux se connaître et à s'accepter,

5. Atelier cuisine :

Vous permettra de :

- Mettre en pratiques les connaissances,
- Expérimenter de nouvelles recettes,
- Partager un moment d'échange et de convivialité

6. Consultations individuelles par un psychologue :

Des consultations avec un psychologue peuvent vous être proposées si vous en avez le besoin sur simple demande.

