Services de soutien à la Cité Famille

Nous sommes là pour vous

# Mission et objectifs

Les services de soutien constituent une part importante des soins prénataux et postnataux dispensés par Cité famille. Les services de soutien visent à optimiser la santé des femmes enceintes et des nouvelles mères par des examens réguliers, des soins prénataux et postnataux, la nutrition, l’exercice et le repos. Les services de soutien se concentrent également sur le soutien émotionnel et l’adaptation, aident à répondre aux besoins pratiques ou aux préoccupations, et apportent même un soutien aux partenaires et aux soignants. Notre équipe de services de soutien travaille en collaboration avec votre gynécologue obstétricien et votre pédiatre pour s’assurer que vos soins de santé sont bien coordonnés et que les besoins de votre famille sont satisfaits.

### Soutien psychologique

La grossesse et l’accouchement peuvent être émotionnellement difficiles, et les services de soutien visent à répondre aux besoins émotionnels de la femme enceinte et de la nouvelle mère en leur offrant des conseils, du support et un soutien psychologique. Notre équipe vous mettra en contact avec des ressources et des personnes compétentes.

### L’éducation

Les services de soutien permettent à une femme enceinte ou à une nouvelle mère d’acquérir les connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant leur santé et celle de leur enfant. Cela comprend des informations sur la grossesse et l’accouchement, l’allaitement, les soins au bébé et la nutrition. Notre équipe organise des cours et des ateliers pour vous soutenir dans vos besoins de santé et votre rôle de parent.

### Défense des intérêts

Les services de soutien permettent aux femmes enceintes et aux nouvelles mères de défendre leurs intérêts et ceux de leur enfant, en veillant à ce qu’elles reçoivent des soins et un soutien appropriés.

### Construire une communauté

Les services de soutien visent à faciliter le développement de réseaux de soutien social qui peuvent apporter un soutien émotionnel, pratique et informatif aux femmes enceintes et aux nouvelles mères. Nos ateliers prénataux et postnataux et nos groupes de soutien mettent les femmes enceintes et les jeunes mères en contact avec des experts et des pairs.

# Ateliers et groupes de soutien

Nos ateliers et groupes de soutien visent à fournir aux futures et nouvelles mères les connaissances et le soutien dont elles ont besoin pour mener à bien leur grossesse, leur accouchement et leur maternité.

### Cours prénataux

Les cours prénataux sont conçus pour informer les futurs parents sur une grossesse, un accouchement et des soins aux nouveau-nés. Les sujets abordés comprennent l’éducation à l’accouchement, l’allaitement, la gestion de la douleur et les soins post-partum.

### Cours de puériculture

Les cours de puériculture sont généralement suivis après la naissance d’un bébé et ont pour but d’éduquer les nouveaux parents sur les soins à apporter au nourrisson. Les sujets abordés comprennent le change, l’alimentation, le bain et la détection des signes de maladie.

### Groupes de soutien à l’allaitement

Les ateliers sur l’allaitement visent à fournir des informations et un soutien aux mères qui choisissent d’allaiter. Les sujets abordés comprennent les bases de l’allaitement, la production de lait et la position du bébé.

### Groupes de soutien postnatal

Les groupes de soutien postnatal offrent un soutien émotionnel et des conseils aux nouvelles mères qui peuvent se sentir dépassées ou souffrir de dépression postnatale.

### Cours de yoga prénatal

Les cours de yoga prénatal sont conçus pour aider les futures mamans à rester actives et en bonne santé pendant la grossesse. Ces cours mettent l’accent sur la respiration, la relaxation et les mouvements doux.

Un exemple d’horaire de cours est présenté ci-dessous.

# Initiatives de sensibilisation

Le travail de sensibilisation est une composante essentielle du soutien aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans. Notre travail vise à promouvoir la santé et le bien-être des mères et de leurs nouveau-nés en sensibilisant et en défendant les politiques et les pratiques qui viennent en aide à la santé maternelle et infantile.

### Accès à des soins de santé de qualité

Nous nous efforçons de faire en sorte que les femmes enceintes et les nouvelles mères aient accès à des services de santé de qualité et abordables, y compris des soins prénataux, des soins obstétriques, des soins pédiatriques et des services de santé mentale.

### Santé maternelle et infantile

Nous soutenons des initiatives en faveur de la santé maternelle et infantile qui permettent une grossesse, un accouchement et des soins postnataux sûrs et sains. Ces initiatives comprennent l’amélioration de la nutrition et la lutte contre les disparités en matière de santé.