

# Atelier de soutien à la parentalité : comment bien préparer son post partum ?

Vendredi 30 janvier de 18h30 à 20h



## Comment bien préparer son post-partum ?

Devenir parent est une aventure intense, bouleversante et profondément transformatrice. Si la grossesse et l'accouchement sont souvent bien préparés, la période du post-partum reste encore trop peu anticipée, alors même qu'elle représente un moment clé pour l'équilibre de la mère, du couple et de la famille.

Parce que la parentalité nécessite des ressources, du soutien et des repères, Nadia Ghalleb, sage-femme, propose un **atelier de soutien à la parentalité** dédié à la préparation du post-partum.

## Pourquoi préparer son post-partum ?

Le post-partum est une période de grands changements physiques, émotionnels et organisationnels. Anticiper cette étape permet de :

- mieux comprendre les besoins de la mère après l'accouchement,
- favoriser la récupération physique et émotionnelle,
- prévenir l'épuisement et l'isolement,
- s'organiser concrètement pour l'arrivée du bébé,
- identifier les ressources et soutiens disponibles.

Cet atelier offre un espace bienveillant d'information, d'échange et de réflexion pour aborder cette période avec plus de sérénité.

## Infos pratiques

Sur inscription à l'accueil de la MELC  
01.30.27.30.90  
GRATUIT