



# CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ (CAP)

Discutons de votre prochaine  
aventure parentale !



Chers parents,



Bienvenue au CAP, un espace d'écoute et d'accompagnement au sein de notre Écomaternité.

Notre objectif est de vous soutenir, informer et guider afin que vous abordiez la parentalité en toute confiance.

## NOTRE ÉQUIPE

Nous sommes 3 sages-femmes coordinatrices et nous travaillons en collaboration avec les gynécologues, pédiatres, sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, psychologues, assistante sociale, diététicienne, sexologue, conseillères en lactation...

Le CAP collabore avec d'autres structures locales (ONE, VIF...) afin de proposer un réseau d'accompagnement pour les familles et améliorer l'accès aux ressources disponibles.

**Dès le 4<sup>ème</sup> mois de la grossesse**, nous vous invitons à prendre contact avec une coordinatrice du CAP.



## NOS SERVICES

- Une consultation personnalisée : ce moment privilégié permet de remplir votre dossier, de répondre à vos questions et vous accompagner dans vos choix.
- Une visite de la maternité : la familiarisation avec les lieux permet de vous préparer en toute sérénité au jour de la naissance.
- Des séances d'informations de groupe qui permettent de découvrir l'essentiel à connaître sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, les premiers jours de la vie d'une maman, de son bébé et du partenaire.
- Des ateliers sur le massage bébé, le portage physiologique, la santé environnementale, la sexualité périnatale, les couches lavables, la diététique, le tabac...
- Une préparation spécifique à l'accouchement de jumeaux ou par le siège.
- De la préparation à la naissance en collaboration avec des sages-femmes libérales et des kinésithérapeutes.
- Des groupes de paroles destinés aux futur.e.s pères ou mères afin d'échanger et partager autour de la parentalité.
- Un accompagnement lors de certains actes de médecine foetale (amniocentèse...)
- Des consultations après l'accouchement afin d'échanger sur votre expérience.
- Une coordination du retour à domicile.



## CONTACTS



**Hôpital de Mons - Site Kennedy**  
**Écomaternité (4<sup>ème</sup> étage des ailes A, B & D)**  
Boulevard Kennedy, 2  
7000 Mons



### Informations

065 41 44 68 ou 065 41 44 69  
cap@helora.be

### Prise de rendez-vous

065 41 41 41 ou via MyHAP\*, notre application mobile.  
\*Disponible gratuitement sur l'App Store ou le Google Play.



REF



Groupe Facebook  
Centre d'accompagnement à la parentalité (CAP)



Instagram  
chu\_helora



Youtube  
CHUHELORA

