

## REPORTAGE

Seul(e), entre mamans ou en famille, vous pourrez vous retrouver pour « **papo'thé** », participer à un atelier culturel et créatif pour vous-même ou vos enfants, bouquiner dans un des canapés, jouer à un jeu avec vos p'tits bouts !

Régulièrement, **des intervenants** sont invités au salon pour proposer **des ateliers bien-être** ou des animations pour vos enfants (vous pourrez retrouver le programme directement sur le site du salon de thé).

Vos enfants peuvent jouer, lire ou dessiner grâce aux livres, jeux et crayons mis à leur disposition...**comme à la maison**.

**Soucieuse de votre confort** en lieu public, une table à langer et une chaise haute sont à votre disposition, ainsi qu'un micro-onde pour réchauffer le biberon.

**En soutien à l'association « AAMP »**, toutes les mamans adhérentes souhaitant venir au salon pour se poser après un atelier à la maternité par exemple, pourront bénéficier d'un

accueil des plus chaleureux et tester un thé

de leur choix !

[www.teatime-store.fr](http://www.teatime-store.fr)



## AGENDA

**Sam 18 et dim 19 juillet**  
Fête des lumières étincelantes, place de l'église à Pertuis

**Mer 29 juillet à 20:30**  
Contes au clair de lune, rdv sur le parvis de la mairie de Pertuis

**Lundi 3 au samedi 8 août**  
Festival big band

**Samedi 15 août**  
Spectacle pyrotechnique

**Jeudi 20 au samedi 22 août**  
Pertuis plage

**Ven 24 au dim 26 août**  
Festival Sun Art

**Sam 5 septembre de 9h30 à 17h30**  
Fête des associations

## REMERCIEMENTS

Cécile, Virginie et Caroline, l'équipe de "A portée de bisous" **remercient Elsa et sa maman Pauline** qui ont eu la gentillesse et la générosité **d'offrir** à notre atelier une **écharpe de portage**.

Cette écharpe viendra enrichir nos ateliers et nous permettra de **présenter aux parents** un dispositif de portage supplémentaire et différent de ceux que nous avons déjà.

Encore merci !!!

## Pour nous contacter

**AAMP**  
Maternité Centre Hospitalier de Pertuis  
BP 110—84123 PERTUIS CEDEX  
**TÉL : 06.86.99.89.56**

E-MAIL : [assos.aamp@yahoo.fr](mailto:assos.aamp@yahoo.fr)  
SITE : [www.maternite-pertuis.fr](http://www.maternite-pertuis.fr)

## Pour adhérer à l'AAMP

**L'adhésion annuelle coûte 10 €**  
Elle **permet de participer** à des activités variées ( *faible coût demandé par votre animatrice* ), **soutenir** les actions, **s'informer** sur tous les thèmes liés à la parentalité, **partager et échanger**

## ÇA BOUGE À L'AAMP

Voici le nouvel affichage que vous trouverez en salle d'attente des consultations gynéco-obstétricales (RdC et 1<sup>er</sup> étage).  
N'hésitez pas à vous munir d'une vignette informative sur les activités qui vous intéressent



# LES GAZOUILLIS

N° 5

Chers lecteurs, chères lectrices des Gazouillis,

Cinquième numéro et toujours fidèles à nos actions, je vous présente nos projets réalisés autour de la communication. **L'AAMP se met tout en couleur** pour vous informer des accompagnements qu'elle dispense. **Plusieurs panneaux d'affichage** sont installés dans les locaux de la maternité, les flyers sont à votre disposition (cf rubrique « Ca bouge à l'AAMP »).

A partir du mois de septembre, **les ronds dans l'eau ne se pratiqueront plus à la piscine municipale de Pertuis**. Celle-ci devant être rénovée, **fermera ses portes pour une durée de 3 ans**. Nous continuerons à nager dans la piscine du Puy Ste Réparate dès le mois de septembre avec un nouveau créneau, **le jeudi de 15H30 à 16H30**. Pour toutes questions à ce sujet, n'hésitez pas à nous écrire par mail [aamp.piscine@gmail.com](mailto:aamp.piscine@gmail.com).

Les vacances sont bientôt là et n'oubliez pas de visiter notre site pour prendre connaissance **des activités qui fonctionneront en « mode été »**.  
Je vous souhaite un très bel été, de bonnes vacances et je vous donne rendez-vous au mois de novembre pour le dernier numéro de l'année et nos projets à venir.  
Merci pour votre soutien.

**Adriana PLANTE**  
Présidente de l'AAMP

Portrait d ' une sage-femme

**Sage-femme qui es-tu ?**

La sage-femme est une personne qui s'occupe de la femme avant, pendant et après la **grossesse physiologique**. Grâce à ses compétences cliniques, théoriques et son droit de prescription, elle assure le bien-être et la sécurité de la mère, du couple et de son nouveau-né.

En tant que profession médicale, la sage-femme exerce aussi bien en milieu hospitalier (service des salles de naissance, des suites de couche, des grossesses à risque et des consultations) qu'en secteur libéral (suivi de grossesse, préparation à la parentalité, rééducation périnéale..) ou encore en PMI (Protection Maternelle Infantile).

**Avant la grossesse :** la sage-femme vous accompagne dans la décision d'une future grossesse lors de la consultation pré-conceptionnelle . Elle est également présente dans les unités de PMA (Procréation Médicale Assistée).

**Pendant la grossesse :** la sage-femme assure le suivi mensuel, donne des cours de préparation à la parentalité, effectue la surveillance des grossesses à risque à domicile ou en milieu hospitalier, constitue un accompagnement psychologique et de bien-être par le biais de différentes spécialisations (acupuncture, haptonomie, yoga, sophrologie..).

**A l'accouchement :** la sage femme vous accompagne pendant toute la durée du travail jusqu'à la naissance de votre enfant, elle pratique elle-même l'accouchement dans les limites de la physiologie et fait appel aux médecins en cas de complications, effectue le premier examen clinique de votre enfant.

**Après l'accouchement :** vous retrouvez la sage-femme lors votre séjour à la maternité (Service de Suites de Couche) mais également lors de votre retour à la maison, de la consultation du post-partum et pour la rééducation périnéale !

Mais aussi... Tout au long de votre vie de femme, la sage-femme vous accompagne pour un suivi gynécologique de prévention. Elle vous orientera vers un gynécologue en cas de nécessité. Elle est au centre également du suivi de votre contraception (pose d'implant, stérilet, prescription de la pilule..).

**En bref, elle est partout !**

DANS LES NIDS ...

**Sont nés à la Maternité de Pertuis ce premier semestre :**  
117 filles  
124 garçons

*Prénom féminin vedette*

**ANNA  
EMMA (3)**

*Prénom masculin vedette*

**NATHAN (5)**



ADRESSES UTILES

**Ludothèque**  
*Prêt de jeux, jouer sur place, animations*  
Rue des Festons 84120 PERTUIS Tél : 04.42.92.10.80  
Ouvert de 14h à 18 h lundi, mardi, jeudi, vendredi  
Ouvert le mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h  
Ouvert le samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30  
[www.ludocerfolant.com](http://www.ludocerfolant.com)

**Jardin de l'Europe**  
*Parc pour enfant*  
Rue des Festons 84120 PERTUIS  
Tél : 04 90 79 20 76

ZOOM SUR ...

Vous emmenez votre enfant au soleil ? Soyez très vigilant, car votre enfant ou votre bébé est très sensible aux rayons UVA et UVB du soleil. Couvrez-lui toujours la tête, hydratez-le très souvent, évitez les heures les plus chaudes (12 h à 16h) et surtout appliquez lui la plus haute protection.

1. **Choisissez des lunettes de soleil** pour votre bébé ou votre enfant, ainsi qu'un chapeau ! A partir de 3 mois, un enfant doit porter des lunettes de soleil en cas de forte luminosité ou de réverbérations. Jusqu'à 4 ans, une protection de niveau 4 sera nécessaire.
2. Appliquez sur son visage et son corps, une **crème très haute protection** de type "Ecran total" indice 50. Renouvelez souvent l'application.
3. **Hydratez souvent votre enfant**
4. **Rafrâchissez le visage** de votre enfant avec une **eau thermale** (Brumisateur), tout au long de la journée.
5. Le soir, après sa toilette, hydratez pleinement votre bébé ou votre enfant avec un **soin après-soleil**.

LA BOITE À IDÉES



**Activité bébé 3-6 mois**

**La lune**  
Mettre bébé tout nu avant le bain ou dans une chambre à bonne température. Laissez le jouer avec ses bras et jambes, il bouge dans tous les sens. Au bout d'un moment, interrompez le pour jouer au jeu de la Lune.

La lune est ronde, la lune est ronde (dessinez deux fois le cercle sur le ventre de bébé)  
Elle a deux yeux (dessinez deux yeux imaginaires)  
Un nez (dessinez un nez)  
et une ... BOUCHE (faites un gros baiser sur son ventre)

Les bébés apprennent très vite à jouer à ce jeu et en raffolent.

**Créer un bâton de pluie**  
Prenez deux boîtes allongées, une petite et une grande. Remplissez les de grains de riz et refermez les bien. Les deux bâtons de pluie sont prêts. Donnez le petit au bébé et montrez lui l'exemple en inclinant le grand bâton. Et pourquoi pas danser et sauter en rond avec le bâton de pluie? Bébé va adorer ça.

IDÉE RECETTE

**Compote fraise ... rhubarbe**

Pour varier des compotes habituelles, voici une recette de printemps

200g de rhubarbe  
100 g de fraises  
50 g de sucre

Peler la rhubarbe au couteau ou à l'économe et la couper en petits cubes.  
Nettoyer les fraises et les couper en deux.  
Dans une casserole ou le babycook, faites cuire les fruits avec le sucre pendant 20 min.  
Mixer et laisser refroidir.

C'est prêt et votre bébé va adorer !

