



INFORMER

Votre séance de sophrologie par l'HAD AP-HP

Une séance de sophrologie rien que pour vous

Dans le cadre de votre hospitalisation à domicile, nous vous offrons une séance de relaxation afin de vous accorder un moment de pause.

Cette vidéo se trouve sur le lien suivant : <https://urlz.fr/fVT4>



Vous pouvez également scanner ce QR code et accéder directement à la vidéo.

Cette séance dure une dizaine de minutes. Elle peut se pratiquer debout, assise, allongée, demi-assise, l'important étant de trouver une position dans laquelle vous êtes à l'aise.

Vous pouvez pratiquer ces exercices de respiration profonde et relaxation de façon quotidienne. Elle vous demande donc peu de temps, pas de matériel particulier et peut se pratiquer facilement chez vous.

A vous de vous approprier la méthode

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode de relaxation qui permet de retrouver un équilibre, une harmonie entre le mental et le physique, de prendre conscience de son corps, à travers des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation d'images positives. On atteint progressivement un état de conscience entre la veille et le sommeil.

En étant à l'écoute de ses sensations, elle permet de mobiliser ses propres capacités et accroît la confiance en soi, le bien-être, la sérénité, permet de diminuer les tensions, l'anxiété, l'insomnie et les troubles du sommeil en général. Elle permet de prendre du recul et traverser ainsi plus sereinement un changement de situation.

Elle est donc particulièrement adaptée lors de votre grossesse, aussi bien pour appréhender tous les maux du quotidien, les problèmes et incertitudes, préparer la naissance et envisager un retour plus serein à la maison quelles que soient les circonstances.

Vous pouvez également pratiquer ces exercices après votre accouchement, pour profiter d'un moment de calme.



Qu'est-ce-que l'Hospitalisation à Domicile - HAD - de l'AP-HP en obstétrique ?

L'Hospitalisation à Domicile - HAD - de l'AP-HP en obstétrique est une alternative à l'hospitalisation conventionnelle. Elle vous permet de rester dans votre environnement familial tout en bénéficiant des soins nécessaires et adaptés à vous-même et à votre nouveau-né.

L'HAD de l'AP-HP apporte les soins adaptés au niveau de risque de la femme enceinte ou du couple mère-enfant en sortie de maternité. Elle permet un retour à domicile dans un contexte de pathologie qui nécessite une surveillance en hospitalisation : pathologie médicale, situation de vulnérabilité ou soutien à la parentalité. Elle est prescrite par votre maternité et se déroule en lien étroit avec celle-ci.

Afin de prendre en compte vos besoins sociaux, financiers, psycho-sociaux ou médicaux, la prise en charge peut faire intervenir différents acteurs : psychologue, assistante sociale, diététicienne, kinésithérapeute etc.

**Nous assurons la continuité des
soins pour vous et votre bébé
24h/24, 7j/7.**