Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · PRÉPARATION

Quelle préparation à la naissance choisir ?

Plusieurs approches existent. La meilleure est celle qui vous aide à vous sentir informée et confiante.

7 séances prises en charge **à 100 %** par l'Assurance Maladie si elles sont animées par une **sage-femme** ou par un **médecin**. Elles suivent l'entretien prénatal précoce, obligatoire, de préférence au 1er trimestre, et débutent le plus souvent **à partir du 7e mois**.

APPROCHE	CE QU'ON Y TRAVAILLE	CE QU'EN DISENT LES ÉTUDES
Séances « classiques »	Grossesse, naissance, suites, besoins du bébé, retour à la maison ; respiration, postures, détente.	But : renforcer votre confiance et vous donner des repères. Leurs effets restent peu mesurés.
Yoga, relaxation	Exercices du corps et du souffle, détente.	Pourraient atténuer la douleur pendant le travail (preuves faibles).
Hypnose	Concentration et détente guidées, apprises pour être utilisées seule.	Moins d'antidouleurs, sans moins de péridurales (preuves faibles).
Sophrologie, haptonomie, piscine	Détente et respiration ; toucher, souvent avec l'autre parent ; exercices dans l'eau.	Peu ou pas évaluées scientifiquement.

Séances le plus souvent **en groupe**, parfois individuelles, ouvertes en partie à **l'autre parent**. Le contenu s'adapte à votre situation (premier bébé ou non, jumeaux, handicap…). **Après la naissance**, un entretien postnatal précoce, obligatoire, a lieu entre la 4e et la 8e semaine ; un second peut être proposé entre la 10e et la 14e.

Pour choisir

Aucune approche n'a fait la preuve de sa supériorité : suivez vos envies, combinez si vous le souhaitez, et vérifiez qui anime les séances pour le remboursement.

Sources · HAS, Préparation à la naissance, recommandations, 2005 · Santé.fr, Les séances de PNP, 2022 (màj 2026) · Service-Public.fr, Grossesse : examens médicaux, 2026 · Smith CA et al., *Cochrane Database Syst Rev* 2018;3:CD009514 (PMID 29589650) · Madden K et al., *Cochrane Database Syst Rev* 2016;5:CD009356 (PMID 27192949).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.