

LA GROSSESSE / LA NAISSANCE / 0-8 MOIS

2<sup>e</sup> trimestre 2026



La maison des  
**familles**

sur les chemins de la parentalité



**suresnes**

**Le Cocon**  
une structure  
accompagnant  
principalement  
les futurs et jeunes  
parents



La maison des  
**familles**

## Cafés des parents

Un temps de rencontres, d'échange, de ressources et de partage d'expériences  
autour du tout petit et de la parentalité

### Reprise du travail

Organisation, modes de garde,  
émotions et équilibre familial, etc.

**Samedis 11/04, 04/07**  
10h30-12h

**Mardi 16/06**  
14h30-16h

### Le sommeil et l'endormissement

Comprendre les rythmes du  
bébé et trouver des pistes pour  
des nuits plus sereines.

**Samedis 18/04, 13/06**  
10h30-12h

**Mardis 19/05**  
14h30-16h

### Comprendre mon bébé

Pleurs, sécurité affective,  
alimentation, sommeil, etc.

**Mardis**  
**14/04, 05/05, 02/06**  
14h30-16h

### La motricité du bébé

Découvrir les étapes du  
développement moteur et  
accompagner bébé dans  
ses explorations.

**Mardis**  
**21/04, 12/05,**  
**09/06, 07/07**  
14h30-16h

### L'éveil du bébé

Des idées simples pour solliciter  
l'éveil de votre tout-petit  
au quotidien.

**Mardis**  
**28/04, 26/05**  
14h30-16h

**Samedi 27/06**  
10h30-12h

### Nourrir son bébé

Allaitement, biberon,  
diversification et respect  
du rythme de bébé.

**Jeudis**  
**09/04, 07/05, 25/06**  
14h-15h30

## Ateliers

Des ateliers pratiques pour vous accompagner et vous aider au quotidien  
dans votre vie de parents

### Soins et bien-être du bébé

Les gestes du quotidien :  
change, bain, lavage de nez,  
soins de peau, etc.

**Samedis**  
**25/04, 30/05, 20/06**  
10h-11h30

### Massage bébé

Apprendre à masser son bébé  
pour partager un moment de  
détente et de complicité.

**Lundis**  
**20/04, 18/05, 22/06**  
14h30-16h

### Portage

Découvrir les bases et  
bienfaits du portage  
en sécurité et confort.

**Vendredis**  
**03/04, 29/05, 05/06**  
14h30-16h