



PREPARATION A LA NAISSANCE

Pour femmes enceintes et couple

- ❖ Hygiène de la grossesse : sport, alimentation, repos et changement dans la vie de couple.
- ❖ Massage, détente et respiration pendant la dilatation. Rôle du partenaire et de la sage-femme pendant l'accouchement. Positions et modes d'accouchement en fonction du lieu de la situation et de l'entourage choisi.
- ❖ Encouragement à l'accouchement instinctif dans le respect et l'intimité du couple. Rôle d'une équipe médicale lors d'une naissance compliquée et médicalisée.
- ❖ Organisation et préparation du jour de l'accouchement et des premiers jours dès la naissance: allaitement, soins du nouveau-né et aide au ménage.

Groupes : de 2 à 8 femmes / hommes / couples
 Durée : 2 h. par semaine dès le 3^{ème} trim. de grossesse
 Session : 6 soirées en couples dont une soirée où les couples séparés sont en 2 groupes.
 Horaire : jeudi de 20h30 à 22h30
 Prix dames : CHF 350.- / future-mère
 Prix messieurs : CHF 50.- / futur-père
 Lieu : La Grange Rouge, Rue du Village 5, 1274 Grens
 Enseignante : Evelyne Moreillon Delachaux
 sage-femme BS / FSSF / ESF
 Intervenants : Nicolas Liardon
 père de famille, debriefer et médiateur FSM
 Renseignement : ☎ + 41 22 362 0 372



Je désire recevoir le bulletin d'inscription pour le cours de:

PREPARATION A LA NAISSANCE

La date prévue de mon accouchement a été calculée pour le :

NOM :

PRENOM :

RUE :

LOCALITE :

TELEPHONE :

PORTABLE :

MAIL :

: A renvoyer à
 la Grange Rouge
 Rue du Village 5
 1274 Grens