



PLEINE FORME APRES L'ACCOUCHEMENT

Pour Mamans avec bébés de 2 semaines à 6 mois

- ❖ Conseils de l'allaitement au sevrage et organisation lors de la reprise du travail avec allaitement total ou partiel. Hygiène alimentaire familiale. Gestion des nouvelles denrées.
- ❖ Massage-bébé, puériculture, hygiène personnelle de la mère et de l'enfant dans la période post-natale.
- ❖ Gymnastique maman-bébé : rééducation du périnée et exercices corporels avec l'enfant corps-à-corps. Essais des différents portés-bébé en tissu et travail de la nouvelle posture.
- ❖ Contraception et allaitement, restructuration du couple dans les semaines qui suivent la naissance. Réorganisation de la vie de famille, sociale et professionnelle avec un nouveau-né.
- ❖ Deux cours en option avec les grands-mères et les pères.

Groupe : de 3 à 6 mamans avec bébés
 Durée : 2 heures par semaine ou quinzaine
 Session : 6 semaines
 Horaire : mercredi ou jeudi
 de 09h00 à 11h00
 de 13h00 à 15h00
 Prix : CHF 350.- par session
 Enseignante : Evelyne Moreillon Delachaux
 Sage-Femme BS / FSSF / ESF
 Spécialisation en rééducation uro-gynécologique,
 cours du Prof. Chanteraine, GÉ.



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

PLEINE FORME APRES L'ACCOUCHEMENT

mes matinées de libres sont :

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mercredi | <input type="checkbox"/> matin | <input type="checkbox"/> après-midi |
| <input type="checkbox"/> jeudi | <input type="checkbox"/> matin | <input type="checkbox"/> après-midi |

Date de naissance de mon enfant:

Prénom de mon enfant:

NOM :

PRENOM :

RUE :

LOCALITE :

TELEPHONE :

PORTABLE :

MAIL :

: A renvoyer à la Grange Rouge