Cours

De préparation à la naissance et à la parentalité

EHC - Maternité de Morges



EHC Maternité de Morges

Sommaire

Yoga prénatal 5

Préparation à la naissance « semaine » 6

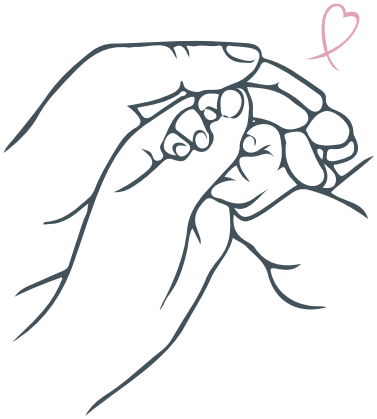
Préparation à la naissance « week-end » 8

Antenatal Classes 10

Yoga post-natal 11

Massage bébé 12

Cours de préparation à l'allaitement (gratuit) 13



Notre mission

Accompagnement
personnalisé

Bienveillance
et écoute

Expertise
et confiance



Informations pratiques



Inscriptions

En ligne sur notre site
cours-maternite.ehc-vd.ch



Lieu

Maternité
Hôpital de Morges
Ch. du Crêt 2, 1110 Morges



Contact

021 804 25 06
ienfant1@ehc.vd.ch

Yoga prénatal



Objectifs

Vivre au mieux sa grossesse en développant la confiance en soi par l'harmonisation du corps et de l'esprit.

La grossesse est le meilleur moment pour débuter le Yoga :

- sensibilité accrue
- intériorisation plus aisée
- flexibilité du corps physique augmentée
- fluidité de l'énergie facilitée...

Ce cours vous conduira vers la conscience de votre corps, de votre respiration par un entraînement physique et énergétique.

Tarif
(comprend l'ensemble des séances)

200.-

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici

Programme

Chaque séance comprend en alternance :

- des moments de méditation
- des enchaînements de posture
- de la relaxation

...et les liens avec la pratique en salle d'accouchement

Séances
5 séances de 1h30 renouvelable si souhaité

Dès
Le début de la grossesse jusqu'au terme

Lieu
Les séances ont lieu dans un espace dédié. La Réception de l'hôpital de Morges vous guidera pour vous y rendre.

Accompagnement
Non

Tenue
Confortable

Préparation à la naissance

Semaine



Présentation du cours

Cette préparation vous aidera à vivre une naissance sereine et en confiance avec vous-même, avec votre partenaire et le personnel hospitalier.

Elle vous permet une prise de contact avec l'équipe qui vous accompagnera lors de l'accouchement et des premiers jours de vie de votre enfant ainsi qu'avec les locaux.

Objectifs principaux :

- vous donner des repères concernant le processus de la grossesse et de la naissance afin de faciliter un choix éclairé et éveiller votre participation active (femme et couple)
- vous donner confiance dans votre capacité à accoucher
- développer vos compétences parentales et personnelles afin d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions
- instaurer un échange au sein de votre couple ainsi qu'avec d'autres futurs parents dans la même situation
- vous aider à prendre conscience de votre corps et de votre mobilité au travers de différents exercices de travail corporel afin de vous préparer au mieux à la naissance

Les principaux sujets abordés sont :

- présentation de la maternité
- grossesse, conseils et signes de consultations
- le déroulement de l'accouchement
- la respiration
- la mobilité du bassin et le travail du périnée
- les différentes méthodes d'accompagnement et de gestion de la douleur (moyens alternatifs et péridurale)
- les positions d'accouchement
- la rencontre avec le bébé et la nouvelle vie de famille
- les soins au nouveau-né (bain, cordon, change etc…)
- l'alimentation au sein ou artificielle (biberon)
- le sommeil
- les pleurs
- le retour à domicile et matériel utile
- Une visite des salles de naissance et de la maternité sera organisée si possible lors d'un des cours.

Préparation à la naissance

Semaine



Séances

- 3 cours avec une sage-femme abordant la grossesse et l'accouchement
- 2 cours avec une soignante abordant les soins au nouveau-né et l'allaitement
- 1 cours avec un médecin gynécologue
- 1 cours avec un médecin pédiatre





Lieu

Les cours sont dispensés par des sages-femmes dans un espace dédié. La réception de l'Hôpital de Morges vous guidera pour vous rendre à la salle de cours.

Cours médecins : bâtiment principal/Niveau 0/Suivre les panneaux « Foyer ».



Partenaire

Le partenaire ou 1 accompagnant adulte



Dès

24 semaines de grossesse jusqu'à 1 mois avant le terme pour le dernier jours de cours



Tenue

Confortable

Tarif
(comprend l'ensemble des cours)



320.-

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici

Préparation à la naissance

Week-end

Présentation du cours



Nous vous proposons une préparation à la naissance sur deux samedis à 1 semaine ou 2 d'intervalle selon le planning. Elle vous aidera à vivre une naissance sereine et en confiance avec vous-même, avec votre compagnon et le personnel hospitalier.

Elle vous permet une prise de contact avec l'équipe qui vous accompagnera lors de l'accouchement et des premiers jours de vie de votre enfant ainsi qu'avec les locaux.

Premier samedi : Journée avec une sage-femme, 2x 3h

- présentation de la maternité
- grossesse, conseils et signes de consultations
- le déroulement de l'accouchement
- la respiration
- la mobilité du bassin
- les différentes méthodes d'accompagnement et de gestion de la douleur (moyens alternatifs et péridurale)
- les positions d'accouchement
- le travail du périnée

Deuxième samedi :

Matin

Cours avec une sage-femme - Tenue ample et confortable requise.
Créée en 2002 par Danielle Fournier, cette méthode propose des mouvements et positions d'appui en couple autour du ballon pour faciliter l'accouchement selon 3 principes :

- La gravité : optimisée grâce à différentes positions.
- Le mouvement : améliore la circulation pour réduire la douleur musculaire et ligamentaire.
- La proximité : aide le partenaire à trouver sa place pour rassurer et détendre la future maman.

Un livret est fourni pour continuer à se préparer et se détendre ensemble à la maison.

Après-midi

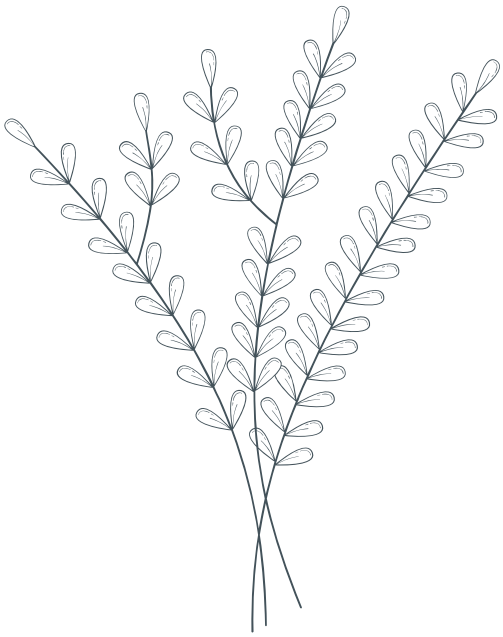
cours avec une soignante (puéricultrice, sage-femme) au sujet du nouveau-né.
Les principaux sujets abordés sont :

- la rencontre avec le bébé et la nouvelle vie de famille
- les soins au nouveau-né (bain, cordon, change etc…)
- l'alimentation au sein ou artificielle (biberon)
- le sommeil
- les pleurs
- le retour à domicile et matériel utile

Une visite des salles de naissance et de la maternité sera organisée si possible lors d'un des cours.

Préparation à la naissance

Week-end



Séances

- 2 samedis de cours avec une sage-femme et une puéricultrice
- 1 cours avec un médecin gynécologue (lundi)
- 1 cours avec un médecin pédiatre (lundi)

Lieu

Les cours sont dispensés par des sages-femmes dans un espace dédié. La réception de l'Hôpital de Morges vous guidera pour vous rendre à la salle de cours.

Cours médecins : bâtiment principal/Niveau 0/Suivre les panneaux « Foyer ».

Partenaire

Le partenaire ou 1 accompagnant adulte

Dès

24 semaines de grossesse jusqu'à 1 mois avant le terme pour le dernier jours de cours

Tenue

Confortable

Tarif

(comprend l'ensemble des cours + repas des 2 samedis pour le couple)

400.-

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici

Antenatal Classes



Presentation

This course given in English, aims to help you and your partner live birth as calmly and confidently as possible.

It will give you information about welcoming your baby, the organization of the maternity as well as permit you to visit the facilities

Aims

You will have the opportunity to express your questions and concerns.

- Partnering with you to bring complete information, in order for you to make your choices.
- Open a space for you to share together as a couple and with other couples.
- Journey with you as you develop personal and parenthood skills.

Themes discussed

- A healthy pregnancy
- Reasons to seek professional advice
- Maternity visit
- Labour and birth
- Pain management
- Recovery after birth
- Welcoming your baby
- Care of the newborn
- Feeding your baby
- Going home

Price
(All included)

280.-

Registration online

Or click here

Place

The classes are taught by midwives in a dedicated space.

The reception at Morges Hospital will guide you to the classroom.

Yoga post-natal

Présentation

Le Yoga post-natal avec bébé est l'occasion de se détendre, d'habiter à nouveau ce «corps d'après grossesse» et de partager les joies de la maternité avec d'autres mamans.

En compagnie des bébés, il règne une atmosphère familiale propice à la sérénité, bienfaitrice après des nuits courtes.

Ce cours est donné par une sage-femme formée au yoga postnatal, qui pratique cette discipline depuis de longues années.



Objectifs

- Se reconnecter à soi après l'accouchement
- Refermer certaines zones du corps (abdomen, bassin, périnée)
- Réduire le stress et la fatigue
- Détendre le dos
- Retrouver force et tonus
- Prendre du temps pour soi
- Aller à la rencontre d'autres mamans et bébés
- Retrouver de l'énergie

Programme

- Accueil / installation avec bébé
- Recentrage et exercices de respiration
- Alternance de postures et d'étirement
- Relaxation
- Temps d'échange entre les mamans et les bébés

Séances
6 séances de 1h30, 1x par semaine

Lieu
Les séances ont lieu dans un espace dédié. La Réception de l'hôpital de Morges vous guidera pour vous y rendre.

Dès
3 semaines post-accouchement par voie basse ou 4 à 6 semaines post-césarienne

Accompagnement
votre bébé

Tenue
Confortable

Tarif
(comprend l'ensemble des séances)

240.-

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici

Massage bébé

Objectif

Notre offre de cours s'inspire du concept et de la philosophie de l'Association Suisse en Massage pour Bébé (ASMB).

Nos monitrices certifiées par l'ASMB mettent les besoins de votre bébé au cœur des massages. Nous vous proposons d'apprendre les massages pour enrichir votre relation avec votre enfant et échanger entre parents lors des rencontres.

Ce cours favorise

- Le renforcement des liens d'attachement avec votre enfant
- La relaxation et le partage d'un moment de bien être avec votre bébé
- Le soulagement de certains maux (ex. gaz, coliques, maux de dentition, tensions musculaires, pleurs, etc.)
- Le sommeil de votre enfant
- La mise en éveil de tous les sens de votre bébé

Tarif
(comprend l'ensemble des séances)

200.-

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici



Séances

4 séances de 1h30

Organisation

Nous vous remercions de prendre avec vous lors du cours :

- Un linge de bain
- Un change pour votre enfant

Nous fournissons l'huile de massage au pépin de raisin.

Dès

Le 2ème mois de vie de l'enfant jusqu'à 6 mois

Accompagnement

partenaire bienvenu

Tenue

Confortable

Lieu

Les séances ont lieu dans un espace dédié. La Réception de l'hôpital de Morges vous guidera pour vous y rendre.

Cours de préparation à l'allaitement

Présentation

Cette séance est un espace de parole et d'échange concernant votre expérience d'allaitement ou vos représentations sur l'allaitement.

Nous vous proposons de revoir la physiologie et la mise en route d'un allaitement avec des conseils et des astuces pour la gestion de la fratrie pendant votre nouvel allaitement.

Ce cours est donné par une consultante en lactation certifiée IBCLC.



Sujets abordés

- Physiologie de l'allaitement, montée du lait et composition du lait, positions d'allaitement
- Rythme du bébé, complications de l'allaitement
- Allaiter avec un aîné, co-allaitement
- Reprise du travail, conservation du lait maternel
- Sevrage

Ce cours s'adresse

- Aux femmes enceintes ayant déjà vécu un allaitement (multipare).
- Aux femmes enceintes de leur premier enfant qui souhaitent développer le sujet de l'allaitement.

Séances
1 séance de deux heures

Dès
Le début de la grossesse jusqu'au terme

Lieu
Les séances ont lieu dans un espace dédié. La Réception de l'hôpital de Morges vous guidera pour vous y rendre.

Accompagnement
partenaire bienvenu

Tenue
Confortable

Tarif



Offert

Inscriptions sur notre site

Ou cliquez ici

EHC Maternité de Morges



Visitez le site web de la Maternité

Ou cliquez ici

Téléchargez la version digitale du catalogue

Ou cliquez ici

Lieu

Maternité
Hôpital de Morges
Ch. du Crêt 2, 1110 Morges

Contact

021 804 25 06
ienfant1@ehc.vd.ch