

PRÉPARATION À LA NAISSANCE



PRÉSENTATION DU COURS

Cette préparation 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.

OBJECTIFS PRINCIPAUX DES COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ:

- 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

- 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.

ORGANISATION

- Nous vous conseillons de débiter les cours à partir de la 24^{ème} semaine (6^{ème} mois de grossesse). Vous êtes invitées à vérifier que vous terminez la session des cours environ un mois avant la date prévue de votre accouchement.
- Nous vous remercions de venir avec une tenue confortable.
- Les cours sont ouverts au futur père, s'il ne peut pas être présent, un(e) proche peut vous accompagner.
- Les cours sont en français.

Pour des questions concernant les cours (sauf inscriptions uniquement sur le site), vous pouvez nous contacter par mail : cours.maternite@ehc.vd.ch
Foire aux questions p.16

PROGRAMME DES COURS OU SUJETS ABORDÉS PENDANT LES COURS

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)

7 cours d'1 heure 45 minutes dont :

- 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

Prix : 320.- pour la totalité

TARIF
320.-

Renseignements, dates et inscription sur notre site www.ehc-vd.ch

Lieu : salle de cours du 5^{ème} étage (côté « salles de naissance et consultations ») sauf les deux cours avec les médecins au niveau 0 (Salle 0.15 pour le cours avec le gynécologue et à l'auditoire pour le pédiatre)