



PRÉPARATION DYNAMIQUE À LA NAISSANCE

Se préparer à l'accouchement, c'est possible ! Cet événement n'est pas appelé à rester mystérieux. Si vous vous entraînez à le maîtriser, il deviendra plus familier et vous aborderez plus sereinement cet incroyable et intense moment qu'est la naissance.

Dès le 7^e mois de grossesse, nous vous accompagnons afin de vous aider à vivre harmonieusement votre grossesse et à préparer votre accouchement.

Déroulement du cours

Nous vous proposons 4 séances, soit le mardi après-midi, soit le jeudi après-midi. Ces séances se déroulent en groupes de 4 futures mamans.

Nous y abordons différents aspects de l'accouchement :

- les respirations à pratiquer pendant les contractions ;
- les positions les plus confortables à adopter pendant le travail et l'accouchement ;
- l'utilisation des ballons thérapeutiques ;
- les différentes méthodes de poussée pour mettre au monde votre bébé le plus facilement possible.

Les séances sont également consacrées à votre bien-être.

Vous y pratiquerez :

- des exercices de prévention des troubles de la grossesse qui vous permettront de réduire les maux de dos, les désagréments circulatoires et aussi de conserver une certaine agilité ;
- de la relaxation et des exercices de relâchement musculaire.

En pratique

Si ces séances vous intéressent et que votre grossesse ne présente pas de contre-indication à la pratique de l'exercice physique, nous vous invitons à prendre contact avec le Pôle Mère-Enfant pour vous inscrire et nous vous recontactons au moment voulu.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital