

**POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATIONS,
NOUS VOUS INVITONS ÉGALEMENT À
CONSULTER :**

www.acteurdemasante.lu

**EN CAS DE QUESTION OU DE DIFFICULTÉS
MERCİ DE CONTACTER :**

tiphaine.dourster@hopitauxschuman.lu

AUTRES PRÉPARATIONS SPÉCIFIQUES

Préparation individuelle à la naissance

Une première rencontre avec une sage femme libérale vous permet de construire un programme personnalisé de préparation à la naissance tant au niveau du contenu que du rythme. Puis, un accompagnement associant théorie et pratique se réalise selon les modalités définies avec cette même sage femme dans l'objectif de répondre au mieux à vos attentes.

Pour plus d'informations : www.sage-femme-lux.fr

infocontactdelph@gmail.com

Séances remboursées par la CNS selon certaines conditions.

Le tabac et les femmes

Pour toute information et/ou aide au sevrage tabagique dans le cadre d'une grossesse ou d'une intervention chirurgicale, le pôle Femme, Mère, Enfant vous propose des consultations avec une sage femme tabacologue.

T +352 26 333 9525

Prise de rendez-vous : +352 26 333 9020

Service d'assistance psychologique et/ou sociale

En cas de besoin, vous pouvez contacter nos services les jours ouvrables de 8h30 à 16h30.

Service psychologique T +352 26 333 9101

Service social T +352 26 333 9100

PLATEFORME ACTEUR DE MA SANTE

www.acteurdemasante.lu

Notre plateforme digitale a pour ambition de vous informer de manière **claire** et **ludique** sur des sujets qui vous concernent en tant que futurs et nouveaux parents.

Parcourez la catégorie « Naissance » et consultez nos différents outils didactiques :

- Les « **articles** » qui reprennent de manière synthétique les principaux éléments à retenir pour chaque sujet abordé ;
- Les courtes séquences **vidéo** ou les **diaporamas** pour visualiser les bons gestes à réaliser ;
- Les **quizz** pour tester vos connaissances ;
- Les serious games ;
- Certains ateliers prénataux donnés **en live**.

Tout ceci sans devoir vous déplacer, à votre rythme, autant de fois que vous le souhaitez. Toutes les informations mises en ligne sont rédigées et validées par des professionnels de santé de la Clinique.



Avant la naissance

www.hopitauxschuman.lu

CYCLE DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Afin de vivre le plus sereinement possible la fin de votre grossesse, la clinique vous propose un cycle pour vous préparer activement à la naissance de votre bébé. Ces séances allient informations, exercices pratiques de positionnement et de respiration, relaxation et un temps d'échange.

1ère séance :
Déroulement
de la fin de
la grossesse

3ème séance : les soins
aux nouveaux-nés,
l'accompagnement à la
nouvelle parentalité, les
compétences du
nouveau-né, le séjour
à la maternité et
l'allaitement

2ème séance : le travail,
l'accouchement,
l'accompagnement de la
douleur, respiration, le
positionnement pendant
le travail et
l'accouchement et les
premiers instants
avec bébé



Modalités pratiques du cycle de préparation à la naissance :

- cycles de 3 séances (2h chacune)
- en français, luxembourgeois et anglais
- 8 futures mamans (accompagnées si vous le désirez)
- tenue confortable
- inscription sur le site www.hopitauxschuman.lu en suivant le lien: Patient > informations pour futurs parents > préparation à la naissance
- dès la 28ème semaine de grossesse
- uniquement pour les patientes qui accouchent à la Clinique Bohler.

ATELIERS D'INFORMATION

Atelier Nesting ou agir pour la santé des générations futures

Ces ateliers sont un lieu d'échange et d'informations sur tout ce qui touche à l'environnement du nouveau-né. Les objectifs sont de sensibiliser les participants aux risques pour la santé liés à l'environnement intérieur et prévenir l'exposition en trouvant des solutions alternatives.

www.wecf-france.org

L'alimentation du nouveau né

Cette session est dédiée à l'alimentation du nouveau-né et du nourrisson. Une consultante en lactation vous informe sur l'allaitement et répond à vos questions. Cet atelier est également proposé en live; inscrivez-vous via le lien suivant : www.acteurdemasante.lu/fr/seances-live/

La Parole est aux pères

Le père tient une place importante dans la traversée de la maternité ; il est pour lui-même, sa compagne et l'enfant ce soutien indispensable au déroulement de la maternité. Ces séances dédiées uniquement aux pères se veulent un moment d'échange et de discussion entre futurs pères et le personnel soignant.



Se préparer à la césarienne

Une rencontre avec une infirmière de la salle d'opération vous aide à préparer à cet accouchement. Elle vous explique le déroulement et l'accompagnement lors du passage au bloc opératoire, la place du père pendant l'intervention, l'accueil de votre bébé, la première mise au sein, le suivi postopératoire, etc.

Devenir et être parents

Animé par l'Ecole des Parents « Janusz Korczak ». Des conseillers évoquent votre engagement de parents, le rôle du père et de la mère dans l'éducation de l'enfant. Le lien que le père et la mère nouent avec leur petit marque le début de l'éducation jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte.

Modalités pratiques des ateliers d'information :

- une séance (de 1h à 2h selon atelier choisi)
- 8 à 12 futures mamans selon l'atelier choisi (accompagnées si elles le désirent)
- en français, luxembourgeois et anglais
- Inscription sur le site www.hopitauxschuman.lu en suivant le lien: Patient > informations pour futurs parents > préparation à la naissance
- à n'importe quel moment de la grossesse
- uniquement pour les patientes qui accouchent à la Clinique Bohler.