

COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Inscrivez-vous en ligne !



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Préparation **classique**

Les cours et leurs objectifs :

Ma grossesse

Comprendre les modifications de votre corps liées à la grossesse. Conseils sur votre alimentation, votre sommeil, la prévention...

- ▶ Entre 19 et 24 semaines de grossesse (5-6 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement possible

Grossesse en mouvement

Apprendre les postures et les mouvements qui vous aident à prendre conscience de votre bassin et de votre périnée. Exercices pour gérer les maux (nausées, mal de dos...) liés à la grossesse.

- ▶ Entre 25 et 32 semaines de grossesse (6-7 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Sans accompagnement

Accouchement

Connaître les premiers signes du travail, les situations de consultation en urgence et les différentes phases de l'accouchement (approche théorique et pratique). Découvrir les différentes méthodes pour soulager la douleur et les autres possibilités d'accouchement (instrumenté, césarienne...) ainsi que la place de votre partenaire.

- ▶ Dès 32 semaines de grossesse (7 mois)
- ▶ Durée 3h – Accompagnement conseillé

+ **INFO**

Tous les cours sont animés par une sage-femme et ont lieu à la Maternité des HUG. Parfois un médecin ou un anesthésiste l'accompagne.

Après la naissance

Connaître le déroulement du séjour à la maternité et préparer votre nouveau rôle de parent pour le retour à la maison. La contraception et la rééducation du périnée sont abordées.

- ▶ Dès 35 semaines de grossesse (8 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement possible

Découvrir son futur bébé

Comprendre votre nouveau-né, son langage et son bien-être émotionnel, selon la méthode Brazelton.

- ▶ Dès 34 semaines de grossesse (7-8 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement possible

Alimentation du nouveau-né

Découvrir les différentes possibilités d'alimentation de votre bébé (sein, biberon ou lait artificiel). Conseils sur les positions pour allaiter, les techniques de la mise au sein, l'utilisation du tire-lait et la préparation des biberons.

- ▶ Dès 34 semaines de grossesse (7-8 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement conseillé

La péridurale

Information sur ce qu'est la péridurale et quelles sont ses spécificités. Cette explication est donnée par un anesthésiste.

- ▶ Dès 30 semaines de grossesse (7-8 mois)
- ▶ Durée 1h – Accompagnement possible

Préparation complémentaire

Les cours et leurs objectifs :

Préparation en piscine à la naissance

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Apprendre les mouvements qui faciliteront votre accouchement, travail sur la respiration et la relaxation.

Lieu : Bains de Cressy à Conflans

- ▶ Dès 16 semaines de grossesse (4 mois)
- ▶ Durée 5 x 45 min. – Sans accompagnement

Préparation à la naissance et techniques d'autohypnose

Apprendre à vivre sereinement votre grossesse, à préparer activement votre accouchement et à construire votre confiance à devenir parent.

- ▶ Dès 20-22 semaines de grossesse (5 mois)
- ▶ Durée 4 x 1h30 – Accompagnement possible

Cours global ou de dernière minute

Ce module reprend l'ensemble des cours précédents et vous est destiné si vous n'avez pas pu les suivre.

- ▶ Dès 35 semaines de grossesse (8 mois)
- ▶ Durée 4h – Accompagnement possible

Préparation **spécialisée**

Les cours, disponibles uniquement sur recommandation de la sage-femme, et leurs objectifs :

Grossesse multiple

Apprendre et comprendre les spécificités d'une grossesse multiple.

- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement possible

Accoucher différemment

Césarienne programmée, quelle prise en charge et quelle place pour votre partenaire ?

- ▶ Dès 37-38 semaines de grossesse (8 mois)
- ▶ Durée 1h30 – Accompagnement conseillé

Cours **post-partum**


Le cours et ses objectifs :

Atelier portage en écharpe

Apprendre les différentes techniques de portage en écharpe ainsi que ses avantages pour le bébé et le parent.

- ▶ Dans le mois qui suit la naissance
- ▶ Durée 2h – Accompagnement possible, la présence du bébé est obligatoire

Informations pratiques

Dès le 4^e mois de grossesse, vous pouvez vous inscrire aux cours qui vous intéressent directement en ligne. Tout cours non annulé 24h à l'avance sera facturé. Retrouvez toutes les informations pratiques (prix, horaires...) sur :  www.hug-ge.ch/pan

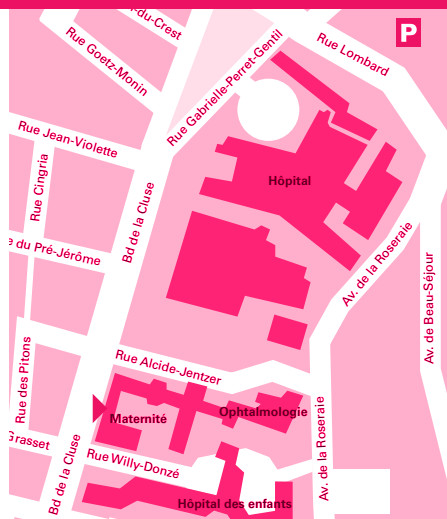
La priorité est donnée aux futures mamans dont l'accouchement est prévu à la maternité des HUG.

Département de gynécologie et d'obstétrique

Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Accès

Tram 12, 18
arrêt « Augustins »
Bus 35 arrêt
« Maternité-pédiatrie »



*Cette brochure a été réalisée
par le département de gynécologie
et d'obstétrique en collaboration
avec le service des publications.*