

Cours de préparation à la naissance en piscine



Dispensés par des sages-femmes, les cours de préparation à la naissance en piscine allient exercices de renforcement, de respiration, d'assouplissement et de relaxation. Le travail musculaire et articulaire est réalisé tout en douceur. Il donne l'occasion aux femmes de prendre conscience de leur corps, de leur bassin et de sa mobilité.

Le corps en apesanteur dans l'eau offre aux femmes une sensation de légèreté et de bien-être. L'eau chaude permet également d'améliorer certains maux de grossesse tels que les douleurs lombaires et ligamentaires ou encore les oedèmes des membres inférieurs.

Pour terminer les séances, la relaxation est un moment privilégié de contact et d'échange entre la maman et son bébé, renforçant ainsi leur lien affectif.

Les cours de préparation à la naissance en piscine ne sont pas forcément liés à un désir d'accoucher dans l'eau.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager car la profondeur de l'eau permet d'avoir son fond dans l'ensemble du bassin.

Lieu : RHNe - Val-de-Ruz, 2043 Fontaines, parking visiteurs à disposition.

Quand : Les lundis de 17h15 à 19h00. Fin de la séance à 20h00, en cas de séance théorique (3^{ème} et 6^{ème} à adapter en fonction des envies et besoins du groupe)
ou
Les mardis de 20h00 à 21h45. Début de séance à 19h45 en cas de séance théorique (3^{ème} et 6^{ème} cours)

Public : Femmes enceintes entre la 28^{ème} semaine et le terme de la grossesse sans contre-indication à une préparation à la naissance dans l'eau
Certificat médical délivré par le gynécologue traitant nécessaire

Prix : 300.- pour 6 séances
Participation de 150.-- par l'assurance maladie de base.
L'inscription est définitive et les soirées manquées ne seront pas remboursées.

Le bulletin d'inscription est à retourner par mail à :

admin.obstetrique@rhne.ch



Pour tout renseignement : Tél. 032 / 919 40 85 de 8h00 à 12h00

La confirmation de l'inscription au cours est envoyée 1 mois avant le début du cours.
Si le cours est déjà complet, nous vous informerons rapidement par téléphone ou
courrier.

Bulletin d'inscription au cours piscine

Nom :

Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance:

Profession:

Adresse complète : ..

No tél privé : No tél prof:

Date présumée de l'accouchement:

Lieu de l'accouchement :

Gynécologue traitant :

Assurance maladie:

Cours les lundis

Cours les mardis

Pas de préférence pour le jour des cours

Certificat médical

Date :

Signature :