

GYMNASTIQUE PRÉNATALE

En langue française et luxembourgeoise

Aussi pour débutantes

À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair

(8x 1heure pour les femmes seulement)

La gymnastique prénatale renforce tous les muscles qui changent fortement lors de la grossesse comme la poitrine, les abdominaux, le dos et les muscles du périnée et du vagin. sont exercés car ils doivent porter le bébé pendant les neufs mois. La gymnastique prénatale évite aussi l'incontinence urinaire.

Vous pouvez exercer le yoga et la gym prénatale dès votre début de grossesse. Les cours sont proposés par des cycles de

8 séances. Il faudra toujours s'inscrire dans un cycle complet. Vous pouvez participer à plusieurs cycles si cette façon de détendre vous soulage au long de toute votre grossesse.

Une seule séance manquée peut être reprise plus tard !!

1 seule séance manquée peut être reprise plus tard

DATES ET HORAIRES 8x les VENDREDIS de 18.30 à 19.30

à 15, rue Aloyse Kayser à Luxembourg/ Belair (maison de coin)

Octob 2016	Décem 2016	Février 2017	Avril 2017	Juin 2017	Aout 2017	Octob 2017	Décembre 2017
07.10	02.12	03.02	07.04	02.06	04.08	06.10	01.12
14.10	09.12	10.02	14.04	09.06	11.08	13.10	08.12
21.10	16.12	17.02	21.04	16.06	18.08	20.10	15.12
28.10	30.12	24.02	28.04	30.06	25.08	27.10	22.12
04.11	06.01	03.03	05.05	07.07	01.09	03.11	29.12
11.11	13.01	10.03	12.05	14.07	08.09	10.11	05.01
18.11	20.01	17.03	19.05	21.07	15.09	17.11	12.01
25.11	27.01	14.03	26.05	28.07	22.09	24.11	19.01

YOGA PRÉNATAL

En langue française et luxembourgeoise
Aussi pour débutantes

À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair

(8x 1heure pour les femmes seulement)

Lors des séances de Yoga prénatal, vous effectuez différentes postures et ainsi vous pouvez : dénouer les tensions, être en harmonie avec votre corps, rendre le bassin plus souple, favoriser une bonne circulation sanguine, muscler les abdominaux, renforcer les muscles des jambes pour supporter le poids du ventre, soulager le dos et le périnée, mieux connaître votre corps et ses limites, apprendre à vous positionner correctement, adapter votre corps au bouleversement qu'il subit, contrôler vos émotions et calmer vos peurs.

Vous pouvez exercer le yoga et la gym prénatale dès votre début de grossesse. Les cours sont proposés par des cycles de

8 séances. Il faudra toujours s'inscrire dans un cycle complet. Vous pouvez participer à plusieurs cycles si cette façon de détendre vous soulage au long de toute votre grossesse.

Participation seulement possible par réservation d'un cycle de 8 séances !

1 seule séance manquée peut être reprise plus tard

**DATES ET HORAIRES 8x les SAMEDIS MATINS de 10.45 à 11.45
à 15, rue Aloyse Kayser à Luxembourg/ Belair (maison de coin)**

Octob 2016	Décem 2016	Février 2017	Avril 2017	Juin 2017	Aout 2017	Octob 2017	Décembre 2017
01.10	03.12	04.02	01.04	03.06	05.08	07.10	02.12
08.10	10.12	11.02	08.04	10.06	12.08	14.10	09.12
15.10	17.12	18.02	15.04	17.06	19.08	21.10	16.12
22.10	31.12	25.02	22.04	24.06	26.08	28.10	23.12
29.10	07.01	04.03	29.04	01.07	02.09	04.11	30.12
05.11	14.01	11.03	06.05	08.07	09.09	11.11	06.01
12.11	21.01	18.03	13.05	15.07	16.09	18.11	13.01
19.11	28.01	25.03	20.05	22.07	23.09	25.11	20.01

Dates pour les cours français 2016-2017

Voir chez dates luxembourgeoises pour Yoga et gym prénatal bilingue !!

Les cours sont prévus pour tous les couples et adaptés à toutes les Maternités. Les frais : 25-35€ par soirée, le conjoint est gratuit

Début cours en :	OCTOB. 2016	JANV. 2017	AVRIL 2017	JUILLET 2017
1) Accouchement Les contractions, la naissance du bébé antidouleurs, la péridurale, Césarienne.... 25€ à virer à l'avance	26.10.16 Mercredi 19.00-20.30	18.01.17 Mercredi 19.00-20.30	26.04.17 Mercredi 19.00-20.30	26.07.17 Mercredi 19.00-20.30
2) Bébé Adaptation à la nouvelle vie, examens , tests, visites pédiatre, jaunisse, perte de poids, pleurs, vaccins..... 25€ à virer à l'avance.	09.11.16 Mercredi 19.00-20.30	25.01.17 Mercredi 19.00-20.30	03.05.17 Mercredi 19.00-20.30	02.08.17 Mercredi 19.00-20.30
3) Allaitement Explications sur la bonne mise au sein et la prévention des problèmes et des crevasses... 25€ à virer à l'avance.	16.11.16 Mercredi 19.00-20.30	01.,02.17 Mercredi 19.00-20.30	10.05.17 Mercredi 19.00-20.30	09.08.17 Mercredi 19.00-20.30
4) Respirer et relâcher séance pratique de respiration + relaxation.... pour maman toute seule 35€ à virer d'avance.	17.11.16 sans papa Jeudi 14.00-15.30	26.01.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30	11.05.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30	10.08.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30
5) Pratique d'accoucher Aide par le papa. Respirer avec douleurs. Positions pendant douleurs et pour accoucher 35€ à virer à l'avance.	23.11.16 avec papa Mercredi 19.00-20.30	08.02.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	17.05.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	16.08.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30
6) Visite de la Maternité+ cours + Les premiers 14 jours à la maison, les suites de couche, baby blues, sexualité, contraception, Devenir parents + rester couple, les formalités. 25€ à virer à l'avance.	30.11.16 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la nouvelle Maternité	15.02.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la nouvelle Maternité	24.06.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la nouvelle Maternité	23.08.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la nouvelle Maternité
7) Séance pratique Démonstration du change, bain, soins, emmaillotage,	26.11.16 Samedi 16.30-18.00	11.02.17 Samedi 16.30-18.00	31.05.16 Samedi 16.30-18.00	19.08.16 Samedi 14.30-16.00

Dates pour les cours luxembourgeois 2016-2017

25 - 35 € par séance pour maman, conjoint est gratuit !

Début cours en :	DECEMBRE 2016 en luxemb.	MARS 2017 en Luxemb.	JUIN 2017 en Luxemb.	SEPTEMB 2017 en Luxemb.
1) Accouchement Les contractions, la naissance du bébé antidouleurs, la péridurale, Césarienne.... 25€ à virer à l'avance	07.12.16 Lëtzebuerg. Mercredi 19.00-20.30	01.03.17 Lëtzebuerg. Mercredi 19.00-20.30	14.06.17 Lëtzebuerg. Mercredi 19.00-20.30	13.09.17 Lëtzebuerg. Mercredi 19.00-20.30
2) Bébé Adaptation à la nouvelle vie, examens ,tests, visites pédiatre, jaunisse, perte de poids, pleurs, vaccins..... 25€ à virer à l'avance.	14.12.16 Mercredi 19.00-20.30	08.03.17 Mercredi 19.00-20.30	28.06.17 Mercredi 19.00-20.30	04.10.17 Mercredi 19.00-20.30
3) Allaitement Explications sur la bonne mise au sein et la prévention des problèmes et des crevasses... 25€ à virer à l'avance.	21.12.16 Mercredi 19.00-20.30	15.03.17 Mercredi 19.00-20.30	05.07.17 Mercredi 19.00-20.30	11.10.17 Mercredi 19.00-20.30
4) Respirer et relâcher séance pratique de respiration + relaxation.... pour maman toute seule 35€ à virer d'avance.	22.12.16 sans papa Jeudi 14.00-15.30	16.03.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30	06.07.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30	12.10.17 sans papa Jeudi 14.00-15.30
5) Pratique d'accoucher Aide par le papa. Respirer avec douleurs. Positions pendant douleurs et pour accoucher 35€ à virer à l'avance.	04.01.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	22.03.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	12.07.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	18.10.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30
6) Visite de la Maternité+ cours + Les premiers 14 jours à la maison, les suites de couche, baby blues, sexualité, contraception, Devenir parents + rester couple, les formalités. 25€ à virer à l'avance.	11.01.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la Nouvelle Maternité	29.03.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la Nouvelle Maternité	19.07.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la Nouvelle Maternité	25.10.17 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la Nouvelle Maternité
7) Séance pratique Démonstration du change, bain, soins, emmaillotage, massage coliques du bébé... 25€ à virer à l'avance	17.12.16 Samedi 14.00-15.30	05.04.17 Mercredi 19.00-20.30	22.07.17 Samedi 14.00-15.30	08.11.17 Mercredi 19.00-20.30

**FICHE D'INSCRIPTIONS aux COURS de PRÉPARATIONS
à la NAISSANCE en langue française et luxembourgeoise
Avec la sage-femme Michèle Finck à 15, rue Aloyse Kayser Lux/Belair**

Mr et Mme : _____

Adresse : _____

Date et lieu d'accouchement: _____

Nom du gynécologue: _____

GSM _____ Adresse E-mail: _____

(Vous pouvez participer à l'entité des cours ou vous faites votre choix parmi les sujets qui vous intéressent. Vous avez même la possibilité de suivre des cours dans d'autres séries, ceci avec ou sans partenaire)

INSCRIPTIONS aux COURS prénataux à Luxembourg

Veillez cocher les cours, dates et langue souhaités :

YOGA ☐ Début : _____

GYM ☐ Début : _____

LUXEMBOURGEOIS ☐ FRANÇAIS ☐

1) L'ACCOUCHEMENT ☐ Date: _____

2) LE BÉBÉ ☐ Date: _____

3) L'ALLAITEMENT ☐ Date: _____

4) RESPIRER + RELÂCHER sans papa ☐ Date: _____

5) PRATIQUES D'ACCOUCHEMENT ☐ Date: _____

6) VISITE MATERNITÉ. CHL + COURS ☐ Date: _____

7) SÉANCE PRATIQUE sur bébé ☐ Date: _____

Veillez renvoyer cette fiche à:

Michèle Finck par mail : michele.finck@sage-femme.lu

ou par voie postale à : 1, um Bur 7475 Schoos

L'inscription peut aussi se faire par GSM : 691 483 283

Traitement Laser

En cas de mastite

En cas d'abcès mammaire

En cas de crevasses aux mamelons

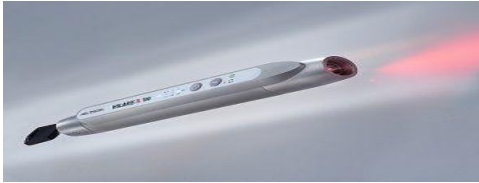
En cas d'un engorgement mammaire

En cas de production de lait insuffisante

Pour une belle cicatrisation de l'épisiotomie

Pour une belle cicatrisation de la suture de césarienne.

En cas de coliques, fesses rouges et nombrils suintant



Effets des traitements par Laser:

- Mise en route des effets biochimiques
- Augmentation du métabolisme cellulaire
- Sans chaleur, sans incision, sans douleur
- Guérison spontanée par effets régulatoires

Avantages du traitement Low-Level-Laser:

- Sans souffrance
- Temps de traitement très court
- Traitement sans douleurs + sans effets secondaires

Dépendant de la durée de l'application du Laser.

Traitements possibles à 2 adresses :

Luxembourg , Belair à 15, rue Aloyse Kayser

Schoos 7475, près de Mersch à 1 um Bur

Aussi possible à votre propre domicile, frais de routes comptés

R-v.: 691 483 283 Michèle Finck sage-femme