

COURS PRÉNATAUX

En langue luxembourgeoise
Depuis 1991 par la sage-femme Michèle Finck

À 15, rue Aloyse Kayser Luxembourg/ Belair

Les cours sont prévus pour tous les couples et adaptés à toutes les maternités. Les frais sont comptés par couple, même prix si maman vient seule

YOGA aussi pour débutantes (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.

GYMNASTIQUE (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 neuf 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 !!!*

L'ACCOUCHEMENT (avec papa)

- La perte du bouchon muqueux et de l'eau amniotique
- Le début des contractions
- La phase des poussées et la sortie du bébé
- La coupe du cordon et la délivrance du placenta
- Le rôle du papa dans la salle d'accouchement
- L'anesthésie péridurale
- La ventouse. Le forceps et la césarienne

LE BÉBÉ (avec papa)

- Les premiers moments après la naissance
- La phase difficile de l'adaptation
- Les premiers tests et les visites du pédiatre

- La jaunisse. Les pleurs. Le rôle du papa.

L'ALLAITEMENT (avec papa)

- La première mise au sein
- La montée laiteuse
- Les différentes positions et le bon fonctionnement de la tétée
- L'aide par le partenaire
- Comment prévenir les bouts sensibles et les engorgements....
- L'alimentation de la femme enceinte

RESPIRER et RELÂCHER (le seul cours sans papa)

- Séance pratique de respiration et de relaxation
- Respirer et gérer les douleurs
- Voyage méditatif chez le bébé

PRATIQUES D'ACCOUCHER (avec papa)

- Séance avec le papa
- Respirer avec le mal
- Positions pour accoucher
- Rôle du papa

LA VISITE de la MATERNITÉ (avec papa)

- Visite et explications sur la salle d'accouchement
- Visite d'une chambre particulière à un lit
- Visite d'une chambre à deux lits
- Rendez-vous : Réception de la Maternité CHL à 19.00hrs!!

LE PREMIERS TEMPS AVEC LE BÉBÉ (avec papa)

- Les premières semaines assez importantes après la naissance
- Comment gérer famille et amis
- Les suites de couche et la rééducation. Babyblues et dépression
- La reprise de la sexualité et la contraception
- Devenir parents et rester couple

LA SÉANCE PRATIQUE SUR BÉBÉ (avec papa)

- Démonstration du change, du bain et de l'habillement
- Comment lever, tourner et porter le bébé
- L'emballage et massage
- Comment donner le biberon et comment faire roter le bébé
- Comment réagir lors du réflexe Moro et bébé excité

Dates pour les cours luxembourgeois 2016

Début cours en :	Septemb. 2016 luxembourgeois	OCTOB. 2016 en français !	DECEMBRE 2017 en luxemb.	JANV. 2016 en franç. !!!
1) Accouchement Les contractions, la naissance du bébé antidouleurs, la péridurale, Césarienne.... 25€ à virer à l'avance	14.09.16 Mercredi 19.00-20.30	26.10.16 Mercredi 19.00-20.30	07.12.16 Lëtzebuerg. Mercredi 19.00-20.30	15.01.17 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.	21.09.16 Mercredi 19.00-20.30	09.11.16 Mercredi 19.00-20.30	14.12.16 Mercredi 19.00-20.30	25.01.17 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.	05.10.16 Mercredi 19.00-20.30	16.11.16 Mercredi 19.00-20.30	21.12.16 Mercredi 19.00-20.30	01.02.17 Mercredi 19.00-20.30
4) Respirer et relâcher séance pratique de respiration + relaxation.... pour maman toute seule 35€ à virer d'avance.	06.10.16 sans papa Jeudi 14.00-15.30	17.11.16 sans papa Jeudi 14.00-15.30	22.12.16 sans papa Jeudi 14.00-15.30	03.02.17 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.	12.10.16 avec papa Mercredi 19.00-20.30	23.11.16 avec papa Mercredi 19.00-20.30	04.01.17 avec papa Mercredi 19.00-20.30	08.02.17 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.	19.10.16 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la Nouvelle Maternité	30.11.16 19.00-20.30 Mercredi R-vous à la Réception de la nouvelle Maternité	11.01.17 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
7) Séance pratique Démonstration du change, bain, soins, emmaillotage, massage coliques du bébé... 25€ à virer à l'avance	15.10.16 Samedi 16.30-15.30	26.11.16 Samedi 16.30-18.00	17.12.16 Samedi 14.00-15.30	11.02.17 Samedi 16.30-18.00

Dates pour le Yoga prénatal 2016 -2017

YOGA (120€) 8xSamedi Aussi pour débutants	10.45- 11.45	10.45- 11.45	10.45- 11.45	10.45- 11.45
	06.08	01.10	03.12	04.02
	13.08	08.10	10.12	11.02
	20.08	15.10	17.12	18.02
	27.08	22.10	31.12	25.02
	03.09	29.10	07.01	04.03
	10.09	05.11	14.01	11.03
	17.09	12.11	21.01	18.03
	24.09	19.11	28.01	25.03

Pour le Yoga et la gymnastique vous pouvez choisir un ou plusieurs cycles de huit séances pour rester bien en forme tout au long de votre grossesse. L'inscription se fait uniquement dans les 8 séances, car votre place restera réservée pour les huit fois. Veuillez mettre une tenue légère. 1 seule séance manquée pourra être reprise plus tard !

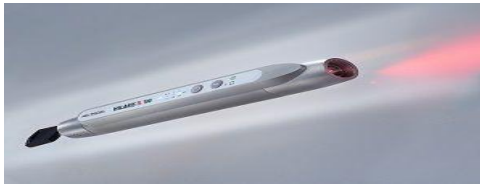
Dates pour la Gym prénatale 2016-2017

GYMNASTIQUE 8x Vendredi (120€)	18.30- 19.30	18.30- 19.30	18.30- 19.30	18.30- 19.30
	05.08	07.10	02.12	03.02
	12.08	14.10	09.12	10.02
	19.08	21.10	16.12	17.02
	26.08	28.10	30.12	24.02
	02.09	04.11	06.01	03.03
	09.09	11.11	13.01	10.03
	16.09	18.11	20.01	17.03
	23.09	25.11	27.01	24.03

Votre confirmation de participation sera garantie dès votre paiement de la somme demandée sur le compte : CCPLLULL : LU21 1111 3573 2675 0000 de Michèle Finck. Les cours seront tenus à : LUXEMBOURG, 15,rue Aloyse Kayser (maison de coin) à Lux/ Belair (parkings) Consultez et vérifiez aussi les dates à : www.sage-femme.

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.



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 et sans effets secondaires

Selon 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

Traitement aussi possible à votre domicile.

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