

GHR

Mulhouse Sud-Alsace

HÔPITAL FEMME-MÈRE-ENFANT
Pôle Maternité Gynécologie

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE



BULLETIN D'INSCRIPTION

Préparation piscine

Nom, prénom _____

Nom de naissance _____

Date de naissance _____

Adresse _____

N° de téléphone privé _____

N° de téléphone professionnel _____

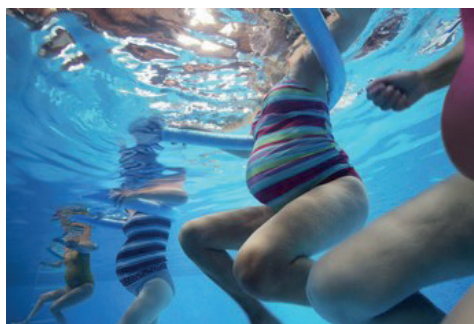
Profession _____

Adresse e-mail _____

Nom de votre gynécologue ou de votre sage-femme

Date prévue de l'accouchement : ____ / ____ / _____

Merci de vous inscrire, dès le 4^{ème} mois de grossesse.





Hôpital Femme-Mère Enfant

Madame,

Dès le 6^{ème} mois de grossesse, vous pouvez participer à des cours de préparation à la naissance.

Profitez-en, ces 8 séances sont prises en charge à 100% et les choix d'activités sont variés.

A l'hôpital Femme-Mère-Enfant nous vous proposons :

- L'entretien prénatal précoce
- Une visite virtuelle de la maternité
- Une préparation par Haptonomie
- Une préparation en piscine

Pour les autres types de préparation à la naissance, vous pouvez vous rapprocher d'une SF libérale avec qui nous travaillons en réseau. Vous trouverez toutes les informations sur le site des SF libérales d'Alsace **www.asfla.fr**

- **L'entretien prénatal précoce**

Dès le 4^{ème} mois de grossesse, vous pouvez bénéficier d'un **entretien individuel** avec une sage-femme. Il vous permettra de répondre à vos questions concernant l'hygiène de la grossesse, la préparation à la naissance, la parentalité. Pour cela il suffit de vous inscrire au secrétariat des consultations des sages-femmes au ☎ **03 89 64 69 40 ou 03 89 64 69 48**

- **La visite de la maternité**

Nous vous proposons une visite virtuelle de la maternité :
<http://bit.ly/maternite-fme-ghrmsa>

- **La préparation « en piscine »**

Il est indispensable de savoir nager et d'être à l'aise dans l'eau. Cette préparation se déroule en sept séances d'une durée de deux heures chacune dans **le bassin de l'hôpital Emile Muller**. Elles comprennent des exercices aquatiques musculaires et respiratoires ainsi qu'une partie théorique hors de l'eau où les étapes de l'accouchement, le séjour à la maternité et le retour à domicile seront abordés. **Une visite de la maternité est également incluse.**

Début des cours : dès le 7^{ème} mois

- **L'haptonomie**

Le nombre de séances est de 6 à 8 et d'une durée de 30 minutes chacune. Cette préparation à la naissance se déroule en couple et vous permettra de vivre ce temps où chacun a déjà sa place. Cette force affective ainsi développée pourra vous porter bien au-delà de la naissance.

Début des cours : rendez-vous à prendre dès la fin du 1^{er} trimestre de grossesse au secrétariat du Dr GILLIOT ☎ **03 89 64 69 40**

EN PRATIQUE

Veillez trouver ci-joint une feuille d'inscription détachable pour la préparation en piscine, qu'il vous suffira d'adresser dûment complétée au plus vite à l'adresse ci-dessous, accompagnée d'une photocopie de votre **attestation de carte Vitale** (mise à jour pour les 100% maternité). Nous vous enverrons la convocation dès la constitution des groupes environ 15 jours avant le début des séances.

- **Hôpital Emile Muller**

Service de rééducation fonctionnelle

Préparation à la naissance en piscine

20 rue du Dr Laennec - 68051 Mulhouse Cedex

Accueil rééducation : ☎ **03 89 64 61 05**

Sage-femme : ☎ **03 89 64 81 41**



La Maison Périnatale d'Altkirch

Site d'Altkirch

23 rue du 3^{ème} Zouaves - 68130 ALTKIRCH

HEURES D'OUVERTURE DE LA MAISON PÉRINATALE D'ALTKIRCH

Du lundi au vendredi de 8h15 à 17h30 - le samedi de 8h15 à 12h

Secrétariat : 03 89 08 30 20

A la Maison Périnatale d'Altkirch nous vous proposons :

- L'entretien périnatal précoce
- Une préparation à la naissance «classique»
- La danse prénatale
- Une préparation en piscine

La Maison Périnatale de Thann



Site Thann

1 rue Saint-Jacques - 68800 THANN

HEURES D'OUVERTURE DE LA MAISON PÉRINATALE DE THANN

Du lundi au vendredi de 8h15 à 17h30 - le samedi de 8h15 à 12h

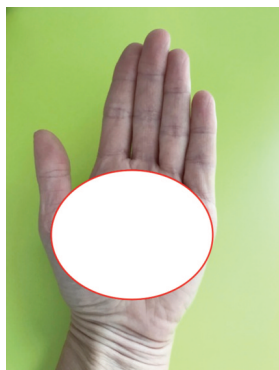
Secrétariat : 03 89 37 71 91

A la Maison Périnatale de Thann nous vous proposons :

- L'entretien périnatal précoce
- Une préparation à la naissance «classique»
- Une préparation à la naissance «sophrologie»
- La danse prénatale

Ne pesez plus, visualisez !

Une paume de main = environ 120 g de viande ou de poisson



Un poing = 100 g de pâtes, riz ou légumes cuits

