



# Programme Pré-partum

## *Un accompagnement pendant votre grossesse*

En collaboration avec la maternité de la clinique des Grangettes, nous vous accompagnons et répondons à toutes vos interrogations **au sein de nos centres de physiothérapie.**



### **À PARTIR DE VOTRE 16ÈME SEMAINE DE GROSSESSE**

Accessible dès la 14ème semaine d'aménorrhée sur autorisation de votre médecin ou votre sage-femme.



### **6 SÉANCES - 90 MINUTES 1 FOIS TOUTES LES 3 SEMAINES**

Enseignées par nos physiothérapeutes spécialisées en rééducation pré et post- partum.

## **CONTENU DE VOTRE PROGRAMME**

- Rappels anatomo-physiologiques et mécaniques simples concernant la zone que l'on va travailler ;
- Pratique basée sur la thématique du jour et application directe à la grossesse ou l'accouchement ;
- Retour au calme/relaxation en fin de séance avec différentes techniques de gestion de la douleur, de la respiration.... ;
- Votre partenaire sera convié lors de votre dernier cours.



# POURQUOI DOIS-JE RÉALISER CE PROGRAMME ?

## 1

### **Restez active**

durant votre grossesse

## 2

### **Prenez conscience**

des changements dans  
votre corps

## 3

### **Prévenez le surpoids**

ainsi que les troubles  
musculosquelettiques

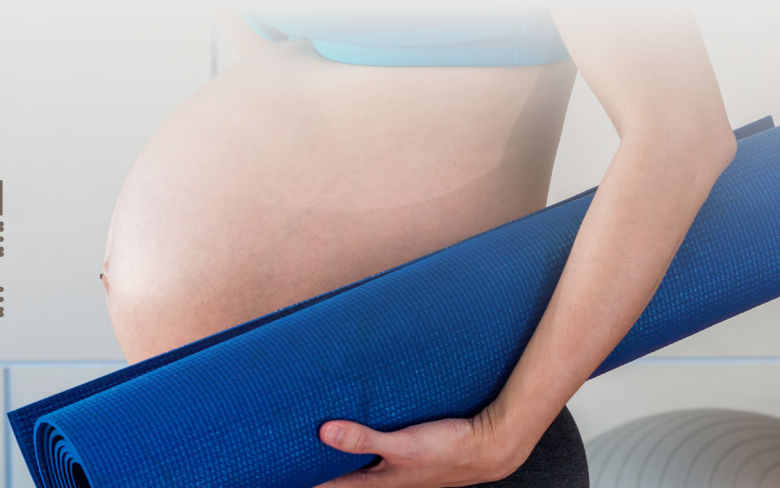
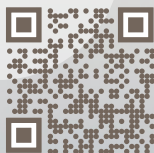
## 4

### **Préparez votre accouchement**

tout en anticipant les complications  
pré et post partum

En complément de ce programme et si vous êtes suivie à la clinique des Grangettes, vous pourrez suivre des cours de préparation à la naissance réalisés par les sages femmes. Elles aborderont avec vous l'accouchement, le déroulement de votre futur séjour à la clinique ainsi que l'alimentation du nouveau-né.

**PRIX DU  
PROGRAMME**  
420 CHF



**PHYSIOTHÉRAPIE**

LA COLLINE CAROUGE

Tél : +41 22 552 39 95

carouge@physio-lacolline.ch



**PHYSIOTHÉRAPIE**

DES GRANGETTES

Tél : +41 22 552 39 97

secretariat@physio-desgrangettes.ch

En collaboration avec :

**HIRSLANDEN**

CLINIQUE DES GRANGETTES

