

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom et prénom :

Matricule :

Adresse : rue n°

Code postal : Ville :

Téléphone : Privé : GSM :

Bureau :

Date de l'accouchement :

Gynécologue :

Cours choisis :

- Cours de gymnastique douce pour femmes enceintes
- Préparation à la naissance
 - Programme A
 - Programme B
 - Programme A+B
- Rééducation postnatale
- Remise en forme après l'accouchement
- Massage bébé

*Formulaire à renvoyer au Cabinet de Kinésithérapie
par courrier, par fax ou email.*

Cabinet de Kinésithérapie Maman-Enfant,
situé à la Clinique Privée Dr E. Bohler :
5, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg

Tél. : 26 333 9080

Fax : 26 333 9088

Email : info@cabinetmamanenfant.lu

www.cabinetmamanenfant.lu



• bouger ensemble



• retrouver son corps



• complicité

Mmaman
Enfant
KINÉSITHÉRAPIE

KINÉSITHÉRAPIE ET MATERNITÉ



Clinique Privée
Dr E. Bohler

5, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg-Kirchberg Téléphone 26333-1

AVANT LA NAISSANCE

Enceinte et bien dans votre corps !

APRÈS LA NAISSANCE

Les kinésithérapeutes vous proposent différentes approches de préparation à la naissance.

PRÉPARATION ACTIVE À LA NAISSANCE

Qui vous permettra de vivre pleinement les transformations, tant physiques qu'émotionnelles, liées à la grossesse et à l'accouchement. Cette préparation, basée sur la méthode du Docteur Lamaze, se définit comme étant le résultat d'une éducation physique et psychique de la femme enceinte pendant les derniers mois de sa grossesse.

Deux programmes de cours différents vous sont proposés :

- **Programme A :**
en début de grossesse, à partir du 4^{ème} mois

Inquiète de la transformation qui s'opère et du devenir de sa silhouette, la future maman se sentira aidée par cette activité corporelle qui, lui permettant de maintenir son corps en harmonie, améliorera sa condition physique et psychique.

Cycle de 4 séances d'une heure par semaine.

1^{ère} séance : Prise de conscience de votre corps. Position du dos. Respiration abdominale.

2^{ème} séance : Travail du périnée : prise de conscience, contractions volontaires, assouplissement, relaxation.

3^{ème} séance : Étirez-vous ! Assouplissez-vous ! Exercices proposés dans un travail à deux personnes. Exercices de mise en forme, tonification musculaire. Les papas sont les bienvenus à cette séance.

4^{ème} séance : Connaître, prévenir et surmonter les passages difficiles.

- **Programme B :**
en cours de grossesse, à partir du 7^{ème} mois

Pour vivre pleinement la naissance de son enfant.

Cycle de 4 séances de 2 heures par semaine.

1^{ère} séance : La respiration.

2^{ème} séance : Le positionnement pour accoucher, variez les positions pendant les contractions.

3^{ème} séance : La mise au monde, la poussée : apprendre à canaliser son énergie pour faciliter la venue du bébé. Une poussée différente ?

4^{ème} séance : L'après bébé : le périnée, les abdominaux, la rééducation ; que faire immédiatement à la suite de la naissance et plus longtemps après ; la reprise du sport ; bien porter bébé. Questions-réponses.

Toutes les séances se dérouleront si possible en présence des futurs papas.

S'OCUPER DE SON CORPS EN DOUCEUR

Maintenez-vous en forme ! Étirez-vous ! Même en attendant bébé ! Lors de la grossesse, une statique correcte ainsi que la pratique d'exercices d'étirement sont les meilleurs garants de votre bien-être. Les étirements sont riches de détente, de bonne mise en forme et tonifient les muscles.

Lors du cours de gymnastique douce, vous découvrirez une série d'exercices, à pratiquer seule ou à deux et que vous pourrez combiner en fonction de vos besoins.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Lieux des cours :**

Au cabinet de Kinésithérapie Maman-Enfant, situé dans les locaux de la Clinique Privée Dr E. Bohler.

- **Cours proposés :**

- **Séances de gymnastique douce :**

en groupe à raison d'une heure par semaine.

- **Préparation à la naissance :**

Programme A : en début de grossesse, à partir du 4^{ème} mois

Programme B : en cours de grossesse, à partir du 7^{ème} mois

Le mieux est de prendre rendez-vous à la fin de votre troisième mois de grossesse.

**Pour tout renseignement complémentaire,
veuillez contacter le Cabinet de Kinésithérapie
Maman-Enfant au 26 333 9080.**

POSTNATALE

Pendant votre séjour à la maternité, une kinésithérapeute vous rend visite pour vous donner quelques conseils et effectuer les premiers exercices postnataux.

Six semaines après l'accouchement, sur ordonnance médicale, vous pouvez entamer une rééducation postnatale, qui harmonisera votre sangle abdominale et rétablira le bon fonctionnement de votre plancher pelvien (10 séances d'une demi-heure, entièrement prises en charges par la caisse de maladie luxembourgeoise).

Nous vous proposons également des cours de remise en forme après l'accouchement, qui vous permettront de retrouver la ligne tout en respectant votre corps (gym post-natale en groupe et aquagym).

MASSAGE BEBE

Nourrir son enfant ? Oui, mais pas seulement de lait !

Il faut le prendre dans ses bras, le caresser, le bercer, le masser ... dans le but de l'aider à s'ouvrir et à s'éveiller vers le monde qui l'entoure.

Un mois et demi à deux mois après la naissance de bébé, les jeunes parents peuvent venir apprendre à le masser, lors de séances individuelles ou en groupe, pour pouvoir reproduire chaque jour les bons gestes à la maison, et ainsi vivre d'intenses moments d'échanges avec lui.

Informations pratiques : Consultation du lundi au vendredi, de 8 à 19 heures, sur rendez-vous. Possibilité de suivre les cours de manière individuelle ou en groupe.

