

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler  
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 26 333 9020  
www.hopitauxschuman.lu  
facebook.com/lapagedesparents

## EN CAS DE QUESTION OU DE DIFFICULTÉS, MERCI DE CONTACTER :

Tiphaine Dourster, Sage-femme, coordinatrice des séances pré et postnatales

T +352 26 333 9526

prepa-naissance@hopitauxschuman.lu

## POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATIONS, NOUS VOUS INVITONS ÉGALEMENT À CONSULTER :

www.acteurdemasante.lu

## CONSULTATIONS SPÉCIFIQUES

### L'entretien prénatal précoce

Pour un accompagnement plus personnalisé, une rencontre avec une sage-femme est possible durant votre grossesse.

Il s'agit d'un temps privilégié d'écoute, d'échange et d'informations autour de votre grossesse, votre accouchement et de l'arrivée de bébé.

Cet entretien a pour objectif de réaliser ensemble une «photographie» de votre grossesse afin de faire le point sur vos ressources (énergies) pour mener à bien cette étape importante de votre vie.

Prise de rendez-vous : +352 26 333 9020

### Le tabac et les femmes

Pour toute information et/ou aide au sevrage tabagique dans le cadre d'une grossesse, le pôle Femme, Mère, Enfant vous propose des consultations avec une sage femme tabacologue.

Prise de rendez-vous : +352 26 333 9020

### Service d'assistance psychologique et/ou sociale

En cas de besoin, vous pouvez contacter nos services les jours ouvrables de 8h30 à 16h30.

Service psychologique : T +352 26 333 9101

Service social : T +352 26 333 9100

## PLATEFORME ACTEUR DE MA SANTÉ

### www.acteurdemasante.lu

Notre plateforme digitale a pour ambition de vous informer de manière claire et ludique sur des sujets qui vous concernent en tant que futurs et nouveaux parents.

Parcourez la catégorie « **Grossesse et naissance** » et consultez nos différents outils didactiques :

- Les « **articles** » qui reprennent de manière synthétique les principaux éléments à retenir pour chaque sujet abordé,
- Les courtes **séquences vidéo** ou les **diaporamas** pour visualiser les bons gestes à réaliser,
- Les **quizz** pour tester vos connaissances,
- Les serious games,
- Certains ateliers prénataux donnés **en live**.

Tout ceci sans devoir vous déplacer, à votre rythme, autant de fois que vous le souhaitez. Toutes les informations mises en ligne sont rédigées et validées par des professionnels de santé des HRS.



## INFORMATIONS SUR LES PRÉPARATIONS À LA NAISSANCE



L'équipe du pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman vous propose un ensemble d'ateliers sur place et en ligne pour vous préparer activement à la naissance de votre bébé.

---

## EN PRÉSENTIEL

### CYCLE DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Ce cycle, composé de 2 séances, allie informations pratiques, exercices de positionnement et de respiration ainsi qu'un temps de relaxation. Ce cycle permet :

- de vous informer sur votre grossesse,
- de vous préparer à votre accouchement,
- de vous préparer aux premiers jours avec votre bébé.

Ce cycle est accessible dès la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse.



### ATELIER NESTING OU AGIR POUR LA SANTÉ DES GÉNÉRATIONS FUTURES

Les 1000 premiers jours (de la conception jusqu'au 2 ans de l'enfant) sont considérés comme une étape primordiale dans le développement de bébé. Assurer son capital santé durant cette période sensible est l'affaire de tous. Cet atelier vous aide à identifier les polluants intérieurs et vous donne les moyens pour agir afin de créer un environnement sain pour vous et votre bébé.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

L'activité physique durant la grossesse est bénéfique pour la santé de la future mère et celle de bébé. Elle prépare le corps à l'accouchement, réduit le stress, favorise le sommeil et améliore l'estime de soi. Les activités sont possibles du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse.

### ATELIER DES PÈRES

Cet atelier permet de sensibiliser les pères à l'évolution dans leur relation avec leur partenaire et à leur nouveau rôle parental.

### DEVENIR ET ÊTRE PARENTS

Animé par l'Ecole des Parents « Janusz Korzcak ». Des conseillers évoquent votre engagement de parents, le rôle du père et de la mère dans l'éducation de l'enfant. Le lien que le père et la mère nouent avec leur petit marque le début de l'éducation jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte.

## EN LIGNE (SÉANCES LIVE)

### L'ALLAITEMENT MATERNEL

Cette session est dédiée à l'allaitement maternel. Une consultante en lactation vous informe sur la physiologie et répond à vos questions.



### SE PRÉPARER À LA CÉSARIENNE

Cet atelier vous aide à vous préparer au cas où une césarienne est envisagée. Les différentes étapes de la césarienne y sont abordées (le déroulement et accompagnement au bloc opératoire, la place du père pendant l'intervention, l'accueil de votre bébé, la première mise au sein, le suivi postopératoire...)

## L'APRÈS NAISSANCE

L'après-naissance ou quatrième trimestre de la grossesse est la période couvrant les 3 mois suivant la naissance.

Différents thèmes sont abordés : le sommeil du nouveau-né, la prévention de la mort subite, le co-dodo, les pleurs de bébé, la sécurité affective, les coliques, la tétine, le portage...

---

### MODALITÉS PRATIQUES DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

Les séances sont délivrées en français, luxembourgeois et anglais.

Inscriptions sur le site [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu) en suivant le lien: Je suis patient/futurs parents > informations pour futurs parents > préparation à la naissance

Les ateliers sont accessibles uniquement pour les patientes accouchant au pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman.

---