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

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

www.acteurdemasante.lu

Réf. Nr. article Orbis: 1026893
Description: NOS THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES
Imprimé au Luxembourg
W. 01/24 – Ed. 01/24

CONTACTS

Acupuncture
Martine Dupont
Prise de rendez-vous : www.doctena.lu
T +352 671 88 68 08
info@md-acupuncture.lu
www.md-acupuncture.lu

Besoins nutritionnels de la femme
Dr Nadia Terki
Médecine nutritionnelle, préventive et thérapeutique
T +352 621 32 77 93
nadiaterki@hotmail.com

Hypnose Ericksonienne
Concepcion Karthaeuser-Exposito
Infirmière diplômée d'état
Praticienne en hypnose Ericksonienne
Master en sophrologie Caycédienne branche clinique DU Tech. de Relaxation et sophrologie (CSL / Univ. St. Etienne)
T +352 621 37 37 35
ckarthaeuser@hotmail.com
www.sophrologie-sante.lu

Lilla Habbi
Aide-soignante
Practicienne en hypnose Ericksonienne
T +33 3 651 820 184
habbi.lilla@gmail.com

Hypnose Seikoya
Ludivine Vetier
Infirmière diplômée d'état, praticienne en hypnose Ericksonienne
Maître REIKI, Maître enseignant en Thérapies Brèves
T +33 9 52 86 80 33
www.seikoya.com

Premiers Secours Emotionnels (PSE)
Viviane Kieffer-Schmit
Infirmière diplômée d'état, Conseillère de premier secours émotionnels
T +352 691 72 06 03
info@babymassage.lu
www.babymassage.lu

Sophrologie
Concepcion Karthaeuser-Exposito
Infirmière diplômée d'état
Master en Sophrologie Caycédienne, diplômée en Hypnose Ericksonienne et Hypnose Périnatale
T +352 621 37 37 35
ckarthaeuser@hotmail.com
www.sophrologie-sante.lu

Yoga prénatal
Tiphaine Dourster
Sage-femme
T +33 6 86 52 71 83
t.dourster@hotmail.fr

Françoise Kirsch
Sage-femme
T +352 661 38 65 70
fkirsch.yoga@gmail.com

Julie Péchard
Sage-femme
T +33 6 59 83 24 06
julie.pechard@hotmail.com

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

ACCRÉDITÉ OR ACCREDITATION

INFORMATIONS SUR TOUTES NOS THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

UNE OFFRE DE SOINS EN THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Le Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman accorde aux thérapies complémentaires une place concrète dans son offre de soins. En effet, certaines méthodes adjuvantes à la médecine conventionnelle sont proposées dans les domaines de la femme, du couple et du nouveau-né. Ces activités sont assurées dans le cadre d'un partenariat par un ensemble de professionnels libéraux, diplômés et qualifiés en thérapies complémentaires.

QUELLES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES ?

L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une pratique thérapeutique ancestrale qui repose sur l'idée d'un flux d'énergie.

Dans la vie des femmes, les indications sont nombreuses : arrêt du tabac, troubles du poids, douleurs menstruelles, migraines, amélioration de la fertilité, accompagnement des procréations médicalement assistées. L'acupuncture soulage naturellement les troubles de la grossesse (nausées, hypersalivation, douleurs lombaires...) et prépare à l'accouchement.

L'acupuncture aide aussi la jeune maman dans le cadre de l'allaitement, la dépression du post-partum, la perte de poids.

Les bébés peuvent également profiter des bienfaits de l'acupuncture japonaise, sans aiguille, par un doux travail énergétique. Les séances sont
très courtes (maximum 5 minutes) et améliorent régurgitations, coliques, pleurs...

LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA FEMME ET CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

Ils changent en fonction des différentes étapes de sa vie. Comment adopter la meilleure alimentation pour une santé optimale du pré-conceptionnel à la grossesse, puis durant la période d'allaitement ?

N'oublions pas les besoins lors de la pré-ménopause à un âge très avancé pour vieillir en bonne santé.

Comment rétablir l'équilibre de son poids et le stabiliser suite à toutes ces périodes de fluctuations hormonales?
Surpoids, diabète, cancer, ostéoporose : quelle alimentation adopter ?

LES PREMIERS SECOURS ÉMOTIONNELS

Cette approche fait appel à la psychothérapie corporelle moderne centrée sur l'élaboration du lien entre les parents et les nouveau-nés ou jeunes enfants. Elle y trouve un intérêt dans les troubles émotionnels par exemple des expériences difficiles autour de la grossesse, des bébés pleurants, inconsolables, qui dorment insuffisamment...

L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE ET PÉRINATALE

L'objectif de cette discipline est d'amener Inconscient et Conscient à travailler ensemble afin de permettre de régler des difficultés variées aussi bien physiques qu'émotionnelles de la personne.

Dans l'hypnose Ericksonienne, le praticien est à l'écoute, il adapte son style d'élocution et d'approche à la personne qu'il reçoit. Il permet à la personne d'accéder à ses propres ressources pour implémenter les changements souhaités. Les applications sont nombreuses sur le plan physique, comportemental et du développement personnel.

LA SOPHROLOGIE

C'est une méthode de relaxation physique et mentale qui renforce la présence du corps et permet de prendre conscience de soi et de ses émotions au moment où elles se présentent. Elle permet de surmonter et/ou de transformer nos émotions telles que l'angoisse, la peur, la tristesse, en pensées positives.

Cette pratique psychocorporelle s'appuie sur des exercices à la fois statiques et dynamiques tels que la respiration, la visualisation, des activations corporelles par le mouvement, le toucher associées à des exercices respiratoires.

La sophrologie a de nombreuses indications. En obstétrique, elle aide les futures mamans à vivre les différentes étapes de sa grossesse ainsi que l'accouchement avec plus de sérénité et de confiance.

LE YOGA PRÉNATAL

Le yoga est une discipline qui considère l'individu dans sa globalité et qui touche aussi bien le corps que l'esprit.

Le yoga prénatal repose sur la maîtrise du souffle (le Prana) ainsi que sur un enchaînement de postures (Assanas) adaptées aux femmes enceintes afin de faciliter le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.

Sa pratique a une action bénéfique sur les inconforts de la grossesse comme les douleurs dorsales, les lombalgies, les douleurs de type sciatique.
Le yoga prénatal est complémentaire à la préparation classique à la naissance et permet d'améliorer la mobilité du bassin, la tonicité musculaire et l'élasticité du périnée.
Il apporte une détente physique et mentale à la future maman profitables à son bébé.