

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
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 2862 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 2862 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 consulta-
tions avec une sage femme tabacologue.

Prise de rendez-vous : +352 2862 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 2862 9101
Service social : T +352 2862 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.



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN



INFORMATIONS SUR LES PRÉPARATIONS
À LA NAISSANCE

AVANT
LA
NAISSANCE

hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

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^e 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

Notre équipe de sage-femme vous accompagne dans la pratique pour préparer le corps à l'accouchement, favoriser le sommeil et réduire le stress.

Pensez à prendre une tenue adaptée (baskets, tenue souple), de l'eau et une collation.

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

Inscriptions sur le site 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.