

**Quand vous inscrire?**

Dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, vous pouvez vous inscrire en participant seule ou accompagnée par la personne de votre choix aux cours qui vous intéressent.

En cas d'empêchement, nous vous remercions de nous informer au 022 382 42 27.

**Tarifs des prestations**

- L'accouchement, grossesse en mouvement, une nouvelle vie commence et retour à domicile, vivre sa grossesse au quotidien, soulager la douleur pendant l'accouchement, à la découverte de votre futur bébé, vivre sa grossesse et son accouchement.  
Forfait (1 à 7 cours) de 100 francs facturé dès la 1<sup>ère</sup> participation.  
L'assurance de base prend entièrement à sa charge cette prestation sans limite de franchise, ni participation financière de l'assurée.

**- Allaitement**

Le conseil en allaitement est remboursé par l'assurance de base sans limite de franchise, ni participation financière de l'assurée.

**- Grossesses multiples**

Cette prestation spécialisée est remboursée comme une consultation médicale sans limite de franchise, ni participation financière de l'assurée.

Tout rendez-vous non décommandé 24h à l'avance sera facturé.

**Lieu**

Hôpitaux universitaires de Genève  
Maternité - Service d'obstétrique  
Bd de la Cluse 30, 1205 Genève

**Renseignements**

Tél. 022 382 42 27

[http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch/  
preparation.naissance@hcuge.ch](http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch/preparation.naissance@hcuge.ch)



## Programme des cours de préparation à la naissance

Département de gynécologie et d'obstétrique

**Vous allez prochainement accoucher  
à la Maternité?**

**Participez à un cours pour mieux vivre  
votre grossesse**

## Programme des cours

<b>Mardi</b>	<b>Allaitement</b>	<b>18h à 19h30</b>	<b>1x sem.</b>
sage-femme et médecin	Informier sur l'alimentation du nouveau-né. Favoriser le dialogue avec les professionnels autour de l'alimentation.		
<b>Mercredi</b>	<b>Accouchement</b>	<b>18h à 20h</b>	<b>1x sem.</b>
sage-femme et médecin	Découvrir le processus habituel de l'accouchement: les signes précurseurs du travail, le moment de partir pour la Maternité, la dilatation du col, la douleur, la naissance. Aborder le sujet des accouchements instrumentés et de la césarienne. Visite de la salle d'accouchement.		
<b>Jeudi</b>	<b>Grossesse en mouvement</b>	<b>16h à 17h30</b>	<b>1x sem.</b>
sage-femme	1h30 de détente partagée avec d'autres femmes (sans accompagnant). Connaître des postures et des mouvements qui vous aident à prendre conscience de votre bassin et de votre périnée. Apprendre à gérer la douleur des contractions.		
<b>Jeudi</b>	<b>Une nouvelle vie commence et retour à domicile</b>	<b>18h à 19h30</b>	<b>1x sem.</b>
sage-femme	Donner des outils pour accompagner la mère, le couple dans sa nouvelle vie. Informer sur le déroulement des premiers jours à la Maternité. Préparer le retour à domicile. Renseigner sur la contraception et la rééducation du périnée.		

<b>Lundi</b>	<b>Vivre sa grossesse au quotidien</b>	<b>18h à 19h30</b>	<b>2 x mois</b>
sage-femme	Connaître et comprendre les modifications liées à la grossesse. Conseils sur l'hygiène de vie pendant cette période. Prévention de la prématurité et informations «sur Quand venir à la Maternité».		2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> du mois
<b>Lundi</b>	<b>A la découverte de votre futur bébé</b>	<b>12h30 à 14h</b>	<b>2 x mois</b>
sage-femme, et psychologue	Préparer les parents à comprendre leur futur bébé, son «langage» et son bien-être émotionnel.		2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> du mois
<b>Mardi</b>	<b>Soulager la douleur pendant l'accouchement</b>	<b>18h à 19h30</b>	<b>1 x mois</b>
sage-femme, médecin et anesthésiste	Découvrir les différentes possibilités pour soulager la douleur.		3 <sup>e</sup> du mois
<b>Vendredi</b>	<b>Grossesses multiples</b>	<b>13h à 14h30</b>	<b>1 x mois</b>
sage-femme et médecin	Accompagnement précoce des femmes, des couples qui attendent des jumeaux ou plus...		1 <sup>er</sup> du mois
<b>Samedi</b>	<b>Vivre sa grossesse et son accouchement</b>	<b>9h à 13h</b>	<b>3 x mois</b>
sage-femme	La grossesse au quotidien, le processus de l'accouchement, les premiers jours à la Maternité et le retour à domicile.		1 <sup>er</sup> , 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> du mois