

PROGRAMME DE COURS
POUR FUTURES MAMANS ET FUTURS PAPAS



VOTRE SANTÉ, NOTRE ENGAGEMENT
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE

Conseil et information –
Hirslanden Healthline T 0848 333 999



Comment se rendre à la Clinique Cecil

- Bus: ligne no 3 (Gare CFF – Bellevaux) ou no 6 (Maladière – Sallaz) ou no 21 (Gare CFF – Blécherette), **arrêt Cecil**
- Train: **gare CFF**, Lausanne
- Métro: M1, **arrêt Vigie**
- Le parking est payant. Veuillez vous référer aux panneaux de signalisation.

Maternité Cecil

Clinique Cecil
Avenue Ruchonnet 53
CH-1003 Lausanne
T +41 21 310 50 02
F +41 21 310 52 22
cecil.maternite@hirslanden.ch

www.hirslandenbaby.ch
www.hirslanden.ch

853 959 1500 04/10 KSB/SJ KROMER PRINT AG

Clinique Cecil
Maternité Cecil
Avenue Ruchonnet 53
CH-1003 Lausanne

Geschäftsantwortsendung Invia commerciale-risposta

Envoi commercial-réponse

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Les sages-femmes vous informent sur la grossesse, l'accouchement, la relaxation, la péridurale, l'allaitement et la bonne statique. Visite de la maternité et d'une salle d'accouchement.

Participants
Petits groupes de 6 à 7 couples. Maximum 14 personnes.

Quand
Dès la 28^{ème} semaine de grossesse.

Accompagnement
Sages-femmes de la Clinique Cecil.

Date
Lundi ou mardi.

Durée
1 soir par semaine pendant 5 semaines de suite. De 18h45 à 20h15.

Lieu
Maternité Cecil, Clinique Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 250.– par couple (veuillez vous renseigner quant à la participation de votre caisse maladie).

Conseil
Vêtements confortables.

DELIVERY CLASS

Before the birth you can familiarise yourself with the birth unit. Visit of the birth rooms and the maternity unit. A self-explanatory movie will be shown to you. You are welcome to visit at any time, but tell the midwife beforehand as she will be there to answer your questions.

Attendance
Private course.

Length
One 2-hour course.

Registration
To be individually scheduled.

Where
Maternity ward of Clinique Cecil, Lausanne.

Cost
CHF 150.–

AQUAGYM ET RELAXATION

Avant la naissance, exercices musculaires doux, respiration et relaxation. Echanges questions-réponses avec une sage-femme.

Participants
Petits groupes de 6 personnes (priorité donnée aux futures mamans accouchant à la Clinique Cecil).

Quand
Dès la 28^{ème} semaine de grossesse.

Accompagnement
Sages-femmes de la Clinique Cecil avec formation spécifique.

Durée
5 séances, 1 fois par semaine, pendant 1 heure.

Lieu
Piscine de la Clinique Bois-Cerf, Lausanne. Bassin à 28° et bain chaud à 33°.

Prix
CHF 250.– les 5 séances.

Conseil
Prendre avec vous maillot de bain et linge. Sèche-cheveux à disposition.

Remarque
Les séances sont réservées aux futures mamans.

OSTÉOPATHIE POUR MAMAN

L'ostéopathie permet de traiter les modifications du rachis et du bassin liées à la grossesse ainsi que les douleurs qui peuvent en découler (lombalgie, sciatique, etc.).

Quand
Entre la 9^{ème} et la 38^{ème} semaine de grossesse et dès la sortie de la clinique avec l'accord du médecin.

Accompagnement
Un ostéopathe D.O. reconnu par les caisses maladie.

Durée
Séance individuelle de 1 heure ou de 45 minutes. Avec ou sans prescription médicale.

Lieu
Centre de physiothérapie et d'ostéopathie Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 120.– la séance (remboursée par la plupart des assurances complémentaires: se renseigner).

OSTÉOPATHIE POUR BÉBÉ

L'ostéopathie prend en charge les troubles fonctionnels du nourrisson (troubles du sommeil, coliques, constipations, régurgitations, torticolis ou traumatismes liés à la naissance).

Quand
Dès la 5^{ème} semaine.

Accompagnement
Un ostéopathe D.O. reconnu par les caisses maladie.

Durée
Séance individuelle de 1 heure ou de 45 minutes. Avec ou sans prescription médicale.

Lieu
Centre de physiothérapie et d'ostéopathie Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 120.– la séance de 1 heure (remboursée par la plupart des assurances complémentaires: se renseigner).

TRAITEMENT DE L'INCONTINENCE URINAIRE

Nous proposons une prise en charge pour traiter les incontinences urinaires pouvant survenir lors de la grossesse ou après l'accouchement. Ces traitements permettent de rééduquer le périnée par l'apprentissage d'exercices spécifiques.

Participant
Séance individuelle dans le respect de l'intimité, sur prescription médicale.

Quand
Dès le retour à votre domicile ou dès l'apparition des symptômes.

Accompagnement
Un thérapeute au bénéfice d'une spécialisation en pelvipérinéologie.

Durée
Séance de 30 minutes. Nombre de séances à définir avec le médecin.

Lieu
Centre de physiothérapie et d'ostéopathie Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 45.– par séance. Remboursée par l'assurance maladie de base.

COURS DE MASSAGES POUR BÉBÉ

Initiation aux gestes de massage pour votre bébé. Massages inspirés de techniques indiennes et suédoises, du yoga et de la réflexologie. Les gestes favorisent l'éveil de l'enfant et préviennent les coliques.

Participants
La mère et/ou le père et le bébé. Petits groupes de maximum 5 bébés. Priorité donnée aux bébés nés à la Clinique Cecil, Lausanne.

Quand
Dès la 3^{ème} semaine de vie et jusqu'à 6 mois.

Accompagnement
Monitrice diplômée de l'association AIMB.

Durée
4 séances de 1 heure, 1 fois par semaine. Vendredi après-midi.

Lieu
Centre de physiothérapie et d'ostéopathie Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 170.– et CHF 155.– pour les patientes de la Clinique Cecil (huile de massage fournie).

ATELIER «MON PAPA, CE PRO!»

Rencontres, partage, informations, échanges et soutien pour futurs papas.

Participants
Environ 10 personnes.

Quand
Dès que le futur papa en ressent le besoin!

Accompagnement
Monsieur André Berthoud, psychologue, thérapeute, homme, père et fils, accompagné d'une sage-femme de la Clinique Cecil.

Durée
1 séance à choix, chaque dernier mercredi du mois, de 19h00 à 20h30 suivie d'un apéritif.

Lieu
Clinique Cecil, Lausanne.

Prix
CHF 50.– la séance.

Remarque
L'atelier est réservé aux futurs pères.

INSCRIPTION AUX COURS

Je m'inscris au(x) cours suivant(s)

<input type="checkbox"/> Cours de préparation à la naissance	Date de l'accouchement
	Soirée souhaitée
	Médecin traitant
<input type="checkbox"/> Delivery class	Date of birth
	Personal physician

<input type="checkbox"/> Aquagym et relaxation	Date de l'accouchement
	Date souhaitée
	Médecin traitant
<input type="checkbox"/> Ostéopathie pour maman	Date de l'accouchement
	Médecin traitant

<input type="checkbox"/> Ostéopathie pour bébé	Date de naissance
	Médecin traitant
<input type="checkbox"/> Traitement de l'incontinence urinaire	Date de l'accouchement
	Médecin traitant

<input type="checkbox"/> Cours de massages pour bébé	Date de l'accouchement
	Médecin traitant
<input type="checkbox"/> Atelier «Mon papa, ce pro!»	Date souhaitée

EXPÉDITEUR

Nom	Prénom	Rue	No postal	Lieu	Téléphone	E-mail	Date	Signature
-----	--------	-----	-----------	------	-----------	--------	------	-----------

Je désire plus d'informations, veuillez me contacter svp.