



Programme Pré-partum

Un accompagnement pendant votre grossesse

*En collaboration avec la maternité de la clinique des Grangettes,
nous vous accompagnons et répondons à toutes vos interrogations
au sein de nos centres de physiothérapie.*



En collaboration avec:

HIRSLANDEN 
CLINIQUE DES GRANGETTES

Programme pré-partum



À PARTIR DE VOTRE 16ÈME SEMAINE DE GROSSESSE

Accessible dès la 14ème semaine d'aménorrhée sur autorisation de votre médecin ou votre sage-femme.



6 SÉANCES - 90 MINUTES 1 FOIS TOUTES LES 3 SEMAINES

Enseignées par nos physiothérapeutes spécialisé(e)s en rééducation pré et post-partum.

CONTENU DE VOTRE PROGRAMME

- 1** Rappels anatomo-physiologiques et mécaniques simples concernant la zone que l'on va travailler ;
- 2** Pratique basée sur la thématique du jour et application directe à la grossesse ou l'accouchement ;
- 3** Retour au calme/relaxation en fin de séance avec différentes techniques de gestion de la douleur, de la respiration.... ;
- 4** Votre partenaire sera convié lors de votre dernier cours.

En complément de ce programme et si vous êtes suivie à la clinique des Grangettes, vous pourrez suivre **des cours de préparation à la naissance réalisés par les sages femmes**. Elles aborderont avec vous l'accouchement, le déroulement de votre futur séjour à la clinique ainsi que l'alimentation du nouveau-né.

Ce programme **n'est pas pris en charge par l'assurance de base**, mais peut être partiellement remboursé par l'assurance complémentaire.

PRIX DU PROGRAMME
420 CHF



Déroulement de votre grossesse

1 ADAPTER VOTRE RYTHME

- activité physique modérée (marche, piscine, exercices doux)
- se reposer et dormir davantage



1—3 MOIS

4—6 MOIS

3 PRÉPAREZ VOUS POUR L'ACCOUCHEMENT

- entretien de la fonction respiratoire
- mobilité pelvienne et thoracique, mobilité du diaphragme
- initiation à la préparation périnéale
- confiance en soi, gestion de la douleur



7—9 MOIS



POST PARTUM

2 CONTINUER OU COMMENCER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- entretien gymnique: transverse, mobilité bassin, étirements des muscles fessiers
- éviter le surpoids gestationnel



REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ANTÉRIEURE

- compétence abdomino-périnéale avant reprise du sport progressive et douce
- pas de saut, d'impact ou de charge
- bilan périnéal



Les changements

Pendant la grossesse certains changements peuvent être déroutants.

MÉTABOLISME

FONCTION
PÉRINÉALE

STRESS

PEAU

HORMONALE

POSTURE

SEXUALITÉ

BIOMÉCANIQUE

CIRCULATOIRE

ALIMENTATION

SEINS

RESPIRATION



Nous vous aiderons à y voir plus clair.

Blank handwriting practice lines on the left page, consisting of 12 sets of three horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

Blank handwriting practice lines on the right page, consisting of 12 sets of three horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

*« Un bébé rallonge les jours, raccourcit les nuits
et multiplie le bonheur. »*



Physiotherapie des Grangettes

- +41 22 552 39 97
- secretariat@physio-desgrangettes.ch
- Route de Chêne 112 - 1224 Chêne-Bougeries,
Bâtiment M
- Lu à Je 7h30—19h, Ve 7h30—18h

Physiothérapeute en charge du programme:

- mp.mancheron@physio-desgrangettes.ch
- l.labaune@physio-desgrangettes.ch

www.physiotherapie-grangettes.ch



Physiotherapie La Colline Carouge

- +41 22 552 39 95
- carouge@physio-lacolline.ch
- Rue Roi-Victor Amé 7 - 1227 Carouge
- Lu à Ve 7h30—19h

Physiothérapeute en charge du programme

- l.pfrimmer@physio-lacolline.ch

www.physiotherapie-lacolline.ch



 @physiotherapielacolline  @physiotherapielacolline

 Physiothérapie La Colline Genève