



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.**



À PARTIR DE VOTRE 16ÈME SEMAINE DE GROSSESSE

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



1 À 4 SÉANCES 60 MINUTES / SÉANCE

Enseignées par nos physiothérapeutes spécialisées en rééducation pré et post- partum.

Contenu de votre programme

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



Pourquoi dois-je réaliser ce programme ?

1 **Restez active**
durant votre grossesse

2 **Prenez conscience**
des changements dans
votre corps

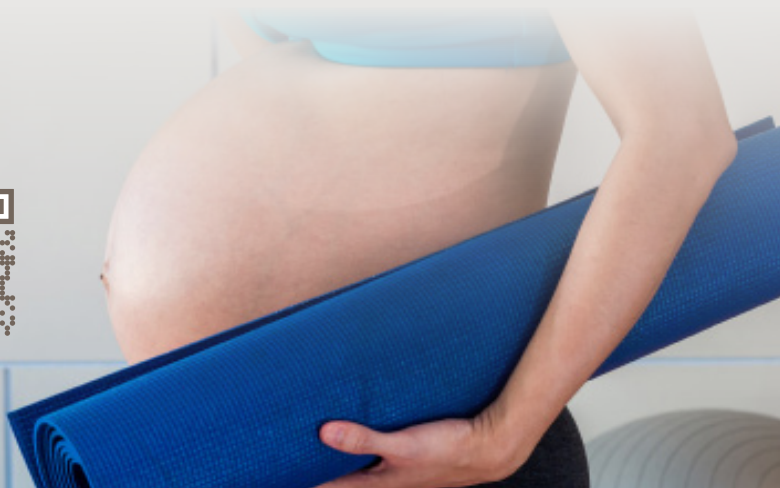
3 **Prévenez le surpoids**
ainsi que les troubles
musculosquelettiques

4 **Préparez votre accouchement**
tout en anticipant les complica-
tions pré et post partum

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.

COURS INDIVIDUEL

120CHF par
séance



Prendre rendez-vous

+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

En collaboration avec :

HIRSLANDEN
CLINIQUE DES GRANGETTES

