

PRATIQUEMENT

- Merci d'être ponctuel et présent 10 minutes avant le début de la séance
- Entrez dans le bâtiment, montez au 3^e étage, et attendez la sage-femme devant la porte de la piscine
- Le vestiaire compte 6 cabines et des casiers sécurisés
- Le rincage des pieds dans le pédiluve et une douche au savon sont obligatoires avant d'entrer dans l'eau

À EMPORTER

- 1 vignette de mutuelle à la première séance
- Votre maillot, un drap de bain ainsi que des tongs propres pour éviter de glisser en vous déplaçant entre les vestiaires et le pédiluve
- Le bonnet n'est pas obligatoire.
En cas de cheveux longs, il faudra les attacher.
- Pince-nez et lunette si vous en ressentez le besoin



QUAND ET OÙ ?

- Le jeudi, en soirée, à 17h30, 19h ou 20h30
- Uniquement sur rendez-vous au centre d'accueil téléphonique (CAT) du Groupe santé CHC : 04 355 50 11

- Chaque séance dure une heure.
- Nous conseillons un cycle de 8 séances à raison d'une séance par semaine.
- En cas d'absence, merci de prévenir le CAT au 04 355 50 11

- **Clinique CHC MontLégia**
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège
Piscine du CRF
Parking L - route 120



NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège

Liens utiles
~ chcbaby.be
~ chcjunior.be

CHC Clinique CHC
MONTLÉGIA

LA PRÉPARATION AQUATIQUE À LA NAISSANCE



CHC Clinique CHC
MONTLÉGIA



POURQUOI SE PRÉPARER DANS L'EAU ?

QU'EST-CE QU'UNE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ?

Une préparation à la naissance est une rencontre entre un couple qui attend un enfant et des professionnels de la naissance - ici des sages-femmes - au cours de laquelle le professionnel va donner des informations, des conseils, apprendre les techniques, dialoguer, échanger sur la grossesse, la naissance et les premiers moments de vie de l'enfant.

Le but est de vous aider, futurs parents, à bien vivre la grossesse, à vous préparer à l'accouchement et à l'accueil de votre bébé. C'est aussi l'occasion de vous donner des petits trucs et astuces pour apprendre à gérer les petits maux de la grossesse et la douleur de l'accouchement.

Une préparation à la naissance est un accompagnement important qui aide les futurs parents à bien vivre le travail et l'accouchement. C'est aussi un moment pour se poser autour de ce futur bébé, et déjà lui consacrer un peu de temps.



- ~ L'eau est la base de toute vie.
- ~ L'eau est apaisante.
- ~ L'eau chaude nous relaxe.
- ~ L'eau favorise l'expression des sensations.
- ~ L'eau fait exprimer les émotions.
- ~ L'eau crée un lien affectif important entre les futurs parents et le bébé.
- ~ Le contact avec le bébé est favorisé par les mouvements et le toucher, plus doux dans l'eau.
- ~ L'eau nous donne la légèreté physique.
- ~ La pression de l'eau diminue la rétention d'eau et améliore la circulation.

EN QUOI CONSISTE LA PRÉPARATION PRÉNATALE AQUATIQUE ?

La préparation prénatale aquatique est une préparation globale où l'on aborde la naissance sous de nombreux aspects. Vous allez y apprendre les respirations adéquates, l'assouplissement des muscles et des articulations, la mobilité du bassin, les techniques de poussée dynamique... Une grande place est aussi laissée aux échanges, explications, informations, ainsi qu'à la relaxation.

Les séances sont données par une dizaine de sages-femmes de la Clinique CHC MontLégia. Elles fonctionnent en alternance, ce qui vous permet de rencontrer plusieurs sages-femmes et de peut-être faire connaissance avec celles qui vous accompagneront lors de la naissance de votre bébé ou de votre séjour à la maternité.

Nous accueillons cinq couples par séance. Une future maman seule ou accompagnée par sa maman, sa sœur ou une amie sera aussi la bienvenue.

Concrètement, la séance de prénatale aquatique se répartit en 3 phases :

- L'affranchissement a pour but l'accoutumance à l'eau et l'amélioration de la respiration. Des exercices d'expiration active, de respiration relaxante et de contrôle respiratoire vous sont proposés.
- La dynamique a pour but la mise en forme générale. On y pratique la tonification musculaire et articulaire, la natation adaptée à la femme enceinte, l'apprentissage de la position d'accouchement, les poussées et les différentes phases de l'accouchement.
- La relation a pour but l'harmonisation du couple. On y exerce les bercements, l'intériorisation, la communication avec le bébé, la relaxation profonde à la surface de l'eau... sur fond musical.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Les séances s'adressent aux couples qui souhaitent accoucher à la Clinique CHC MontLégia et à la Clinique CHC Heusy et qui sont suivis par un gynécologue du Groupe santé CHC.

Nous vous conseillons de débuter les séances à partir de 24 semaines, environ 5 mois de grossesse.

Il est préférable, mais pas indispensable, de savoir nager. Par contre, si vous avez peur de l'eau, nous vous conseillerons un autre type de préparation à la naissance.

Les enfants ne sont pas admis aux séances de prénatale aquatique.



COÛT

- 20 €/séance/couple sont facturés, en plus des frais directement pris en charge par la mutuelle
- 15 € à votre charge en cas d'absence non excusée (pas besoin de certificat médical)

Notez bien, vous avez droit à un grand nombre de consultations sages-femmes (voir document récapitulatif reçu lors de la première consultation sage-femme) mais la mutuelle ne rembourse qu'une seule prestation sage-femme par jour.

Nous vous conseillons de ne pas cumuler sur la même journée, un rendez-vous (arc-en-ciel ou préadmission), une séance d'information ou de préparation à la naissance ou toute autre consultation sage-femme sans quoi vous ne serez pas remboursée.