

CHU HELORA



HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

Maternité de Lobbes

071 59 93 91

Secrétariat gynéco

071 59 92 11 - option 2

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

Maternité de Jolimont

064 23 36 50

OBST-DOC-056-V2/Mars 2024



Facebook : CHU Helora - Jolimont et Lobbes



Instagram : chu_helora

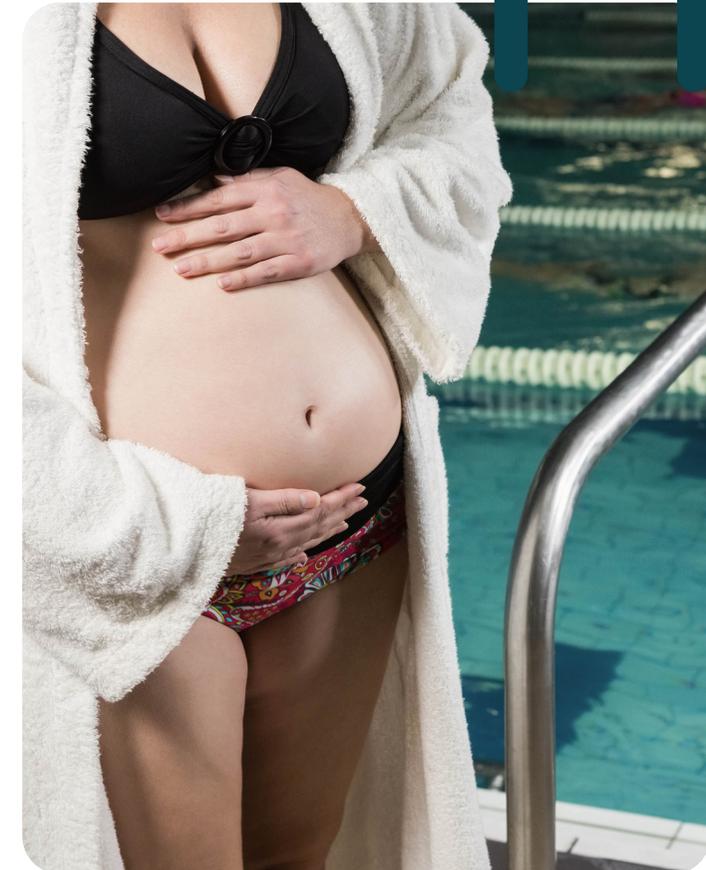


Youtube : CHUHELORA

+HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

PRÉPARATION PRÉNATALE AQUATIQUE

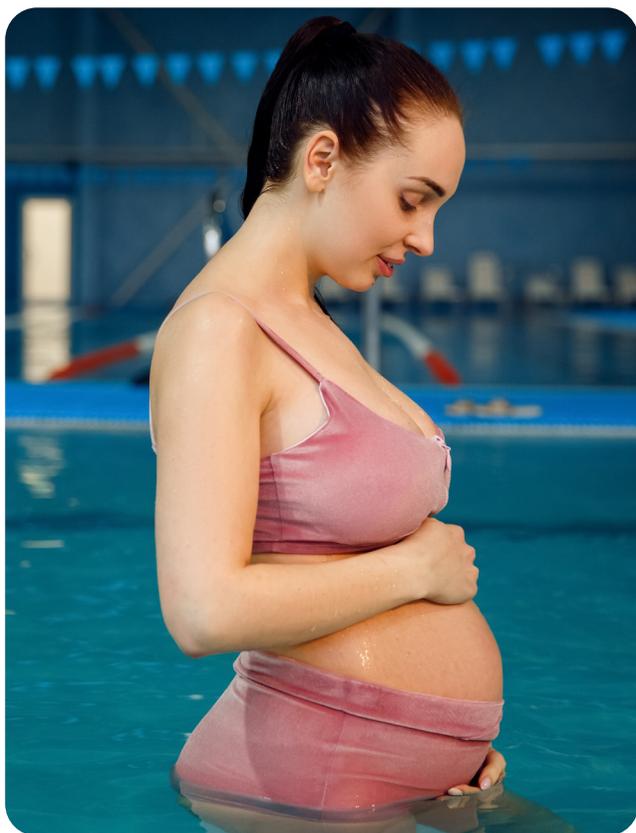


VOUS ÊTES ENCEINTE ?

Les sages-femmes des maternités de Jolimont et Lobbes vous proposent des séances de préparation prénatale aquatique.

Dans une ambiance de bien-être, ces séances sont un moment de détente et d'écoute ; l'occasion de prendre du temps pour soi et son futur bébé.

Les cours sont collectifs et se donnent dans une piscine chauffée à 32°C.



LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

AVANTAGES

- Détente physique et bien-être.
- Sensation de légèreté.
- Soulagement du dos.
- Prévention ou réduction des œdèmes.
- Contrôle de la prise de poids.
- Acquisition de réflexes respiratoires.
- Renforcement de certains muscles.

POUR QUI ?

Cours collectifs pour toute femme enceinte de plus de 25 semaines, seule ou accompagnée, suivie ou non dans un des hôpitaux des CHU HELORA.

Ouvert à toute sauf contre-indication de votre gynécologue.

INFOS PRATIQUES

Où ? « Aquamove », rue Mahy Faux 200, 7133 Buvrines.

Quand ? Le lundi de 16h45 à 17h45.

Prix ?

- Prix maman accompagnée: 17,63€ après remboursement

- Prix maman seule: 10,64€ après remboursement

QUE FAUT-IL APPORTER ?

- Carnet de grossesse et vignette de mutuelle.
- Maillot.
- Essuie.
- Collation.
- Peignoir et lunettes (facultatif).

SÉANCE TYPE

- Echauffement.
- Etirement .
- Exercices musculaires.
- Exercices respiratoires.
- Exercices ludiques.
- Relaxation.