



## PLEINE FORME APRES L'ACCOUCHEMENT

Pour Maman avec bébé(s) de 2 semaines à 6 mois

- ❖ Conseils en allaitement maternel ou de substitution : complet ou mixte. Organisation lors de la reprise de l'activité professionnelle entre allaitement au sein, biberons et tire-lait, sur le lieu de travail. Sevrage et introduction des solides. Rythme et hygiène alimentaire.
- ❖ Méthodes d'endormissement et apprentissage de portage du bébé selon le modèle d'écharpe, Adaptation des sorties selon la météo.
- ❖ Hygiène personnelle et soins alternatifs de la mère et de l'enfant, Massage-bébé. Prévention des maladies et accidents.
- ❖ Remise en forme des muscles transverses, fessiers et du périnée par une gymnastique quotidienne et ludique avec bébé. Divers portages du bébé et bonne posture dans les tâches ménagères.
- ❖ Restructuration du couple et gestion de la contraception durant l'allaitement. Réorganisation de la vie en famille dans la nouvelle répartition des charges et de l'hygiène incontournable du foyer.
- ❖ Invitation des grands-mères. Rôles, contribution ou engagement des grands-parents : entre réjouissance et obligation ou désirs du couple.

Groupe : de 3 à 8 mamans avec bébés  
 Durée : 2 heures par semaine ou quinzaine  
 Session : 6 semaines  
 Horaire : de 09 h 00 à 11 h 00 ou  
 de 13 h 00 à 15 h 00  
 Prix : CHF 350,- par session  
 (en général remboursé par les caisses-maladie)  
 Lieu : La Grange Rouge, Rue du Village 5, 1274 Grens  
 Enseignante : Evelyne Moreillon Delachaux  
 Sage-Femme BS / FSSF / ESF  
 Formation en rééducation du périnée.  
 Diplômée en Économie familiale et Maternité CEMEF, Marcellin  
 Renseignements : ☎ + 41 22 362 0 372



Je désire recevoir le bulletin d'inscription pour le cours de:

## PLEINE FORME APRES L'ACCOUCHEMENT

(cocher toutes les variantes envisageables)

- |                                   |                                   |                                     |                                     |                                     |                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mardi    | <input type="checkbox"/> mercredi | <input type="checkbox"/> jeudi      | <input type="checkbox"/> après-midi | <input type="checkbox"/> après-midi | <input type="checkbox"/> après-midi |
| <input type="checkbox"/> mercredi | <input type="checkbox"/> jeudi    | <input type="checkbox"/> après-midi | <input type="checkbox"/> après-midi | <input type="checkbox"/> après-midi | <input type="checkbox"/> après-midi |

Date de naissance de mon enfant:

Prénom de mon enfant:

NOM : .....

PRENOM : .....

RUE : .....

LOCALITE : .....

TELEPHONE : .....

PORTABLE : .....

MAIL : .....

☒ : A renvoyer à La Grange Rouge  
 Rue du Village 5  
 CH - 1274 Grens