

# Cours de préparation à la naissance en piscine



Dispensés par des sages-femmes, les cours de préparation à la naissance en piscine allient exercices de renforcement, de respiration, d'assouplissement et de relaxation. Le travail musculaire et articulaire est réalisé tout en douceur. Il donne l'occasion aux femmes de prendre conscience de leur corps, de leur bassin et de sa mobilité.

Le corps en apesanteur dans l'eau offre aux femmes une sensation de légèreté et de bien-être. L'eau chaude permet également d'améliorer certains maux de grossesse tels que les douleurs lombaires et ligamentaires ou encore les oedèmes des membres inférieurs.

Pour terminer les séances, la relaxation est un moment privilégié de contact et d'échange entre la maman et son bébé, renforçant ainsi leur lien affectif.

Les cours de préparation à la naissance en piscine ne sont pas forcément liés à un désir d'accoucher dans l'eau.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager car la profondeur de l'eau permet d'avoir son fond dans l'ensemble du bassin.

**Lieu** : RHNe - Val-de-Ruz, 2043 Fontaines, parking visiteurs à disposition.

**Quand** : Les lundis de 17h30 à 19h00  
Fin de la séance à 19h30, en cas de séance théorique (3ème et 6ème à adapter en fonction des envies et besoins du groupe)

**Public** : Femmes enceintes entre la 28ème semaine et le terme de la grossesse sans contre-indication à une préparation à la naissance dans l'eau  
Certificat médical délivré par le gynécologue traitant nécessaire

**Prix** : 250.-- pour 6 séances  
Participation de 150.-- par l'assurance maladie de base.  
L'inscription est définitive et les soirées manquées ne seront pas remboursées.

**Le bulletin d'inscription est à retourner à :**

" Cours de préparation à la naissance" Salle d'accouchement  
Réseau hospitalier neuchâtelois - Pourtalès  
Rue de la Maladière 45  
2000 Neuchâtel



Pour tout renseignement : Tél. 032 / 919 40 85 de 8h00 à 12h00

La confirmation de l'inscription au cours est envoyée 1 mois avant le début du cours. Si le cours est déjà complet, nous vous informerons rapidement par téléphone ou courrier.

**Bulletin d'inscription**

Nom : .....

Nom de jeune fille : .....

Prénom : .....

Date de naissance: .....

Profession: .....

Adresse complète : .....

No tél privé : ..... No tél prof: .....

Date présumée de l'accouchement: .....

Lieu de l'accouchement : .....

Médecin traitant : .....

Assurance maladie: .....

Certificat médical

Date : .....

Signature : .....