

Plan d'accès à la Clinique



Cours de Préparation à la Naissance

LES EQUIPES MEDICALES ET PARA-MEDICALES
DE LA CLINIQUE DE LA MUETTE SONT HEUREUSES
DE VOUS PROPOSER UN PROGRAMME
DE PREPARATION A LA NAISSANCE

Cours proposés :

- ☛ Sages Femmes
- ☛ Gynécologue
- ☛ Pédiatres
- ☛ Sophrologue
- ☛ Pilates
- ☛ Papas

Pour la prise de rendez-vous :
secrétariat des cours

Tél : 01.40.72.33.77

Du lundi au vendredi de 8H à 20H et le samedi de 8H à 12H

Les cours auront lieu à la Clinique de la Muette
46-48 rue Nicolo
75116 PARIS

SAGES FEMMES

Cours collectifs

A débiter vers 6 mois

Des cours collectifs ainsi que des cours particuliers sont animés par les Sages-Femmes de l'établissement. 8 cours sont remboursés par la Sécurité Sociale.

Coût : 35 euros remboursés par la Sécurité Sociale

A régler sur place par chèque ou en espèces (prévoir l'appoint).

Cours n° 1 : - Entretien prénatal (à partir de 4 mois)

Un temps d'échange avec la sage-femme sur :

- ⇒ Bien vivre sa grossesse (l'alimentation, les activités corporelles, l'administratif, les petits mots de la grossesse, ...)
- ⇒ Le Projet de Naissance

Cours n° 2 : - Quand venir à la Maternité ?

- ⇒ Les contractions
- ⇒ La perte des eaux
- ⇒ Les autres signes

Cours n°3 : - Accouchement / Césarienne

Cours n°4 : - Respiration pendant les contractions utérines

Le périnée (prise de conscience, massage)

Cours n°5 : - La Poussée (Relaxation spécifique pour l'accouchement – *seule la maman est invitée à participer à ce cours*)

Cours n°6 : - Puériculture

- ⇒ Le trousseau / valise maternité
- ⇒ Tout pour la maison

Cours n°7 : - Allaitement

- ⇒ Faire son choix
- ⇒ Mise en place de l'allaitement maternel

Cours n°8 : - Les suites de couche

- ⇒ le séjour à la maternité
- ⇒ Organisation du suivi post-natal (visite à domicile)
- ⇒ Retour à la maison
- ⇒ Rééducation périnéale

Cours n°9 : - Yoga : grossesse et naissance sans stress

Cours n°10 : - Automassage : des gestes pour soulager son nouveau-né

- ⇒ modelage bébé et emmaillotage

Cours n°11 : - Acupuncture : sur rendez-vous avec Padideh AMELI (Tél : 06.23.48.11.19)

Cours n°12 : - Cours de Préparation en Hypnose :

En 4 séances (1. Se détendre en Hypnose / 2. Gérer les contractions / 3. La Poussée / 4. L'Après-Naissance) sur rendez-vous avec Amélie MENUY (Tél : 06.72.41.88.53)

PEDIATRE

Ces cours sont assurés par les Pédiatres de l'établissement

- ☛ Accueil du nouveau-né
- ☛ Soins en salle de naissance
- ☛ Alimentation du nouveau-né
- ☛ Soins, suites de couches
- ☛ Conseils pour la sortie
- ☛ La place du père

Coût : 50 euros – remboursés par la Sécurité Sociale et les mutuelles

TABAGISME

Accompagnement au sevrage, avec le Dr D. COESTER : docteurdenyscoester@yahoo.fr

SOPHROLOGUE

Cours assurés par Carole SERRAT - *Auteur du livre « La Médit-Action »*

- ☛ Relaxation mentale et physique
- ☛ Sérénité
- ☛ Grossesse et bien être

Cours collectif : coût 25 euros

Cours individuel : coût 60 euros

HAPTONOMIE

☛ Séance individuelle pour le couple assurée par le **Docteur Albert GOLDBERG**, gynécologue, à son cabinet : 56, rue Hallé – 75014 PARIS
Contacter le Docteur GOLDBERG au 01.47.05.63.52

Coût : 70 euros

☛ Séance individuelle de préparation en couple assurée par **Anne-Marie MOUTON**.
Tél : 06.07.36.11.03 – 1^{er} rdv entre 18 et 25 semaines
Coût : 45 euros
(non pris en charge par la CPAM)

PILATES

Cours assurés par Tasha CLAVEL

Prise de rdv au : 06.76.17.15.67

Ce cours de gymnastique est proposé à la femme enceinte jusqu'à 8 mois de grossesse avec l'accord de votre médecin.

Tenue à prévoir : caleçon, tee-shirt, chaussettes

Coût : 30 euros

ET POUR LE FUTUR PAPA....

Afin de préparer les pères aux différentes étapes de l'arrivée d'un enfant la Clinique de la Muette organise des cours exclusivement dédiés à la paternité.

Ces cours qui prennent la forme de groupe de parole sont animés par une sage-femme de la clinique. Ils permettent d'aborder comment bien accompagner sa femme pendant la grossesse et l'accouchement et comment créer le lien avec son enfant.

Inscription obligatoire : 01.40.72.33.77.

Coût : 35€ - remboursés par la Sécurité Sociale et les mutuelles