



Centres Hospitaliers Jolimont asbl

Siège social

Rue Ferrer, 159
B-7100 Haine-Saint-Paul

Hôpital de Jolimont

Rue Ferrer, 159
B-7100 Haine-Saint-Paul
Tél: 064 233 011

Hôpital de Lobbes

Rue de la Station, 25
B-6540 Lobbes
Tél: 071 599 211

Hôpital de Nivelles

Rue Samiette, 1
B-1400 Nivelles
Tél: 067 885 211



Intéressée ? Des questions ? Vous souhaitez prendre rendez-vous ?

N'hésitez pas à nous contacter:

Maternité de Jolimont : 064/23.36.50

Août 2018
JFM-G-ENR-125-01



www.jolimont.be



PRÉPARATION PRÉNATALE AQUATIQUE



www.jolimont.be

VOUS ÊTES ENCEINTE ? VOUS AVEZ ACCOUCHÉ ?

Les sages-femmes de Jolimont vous proposent des séances de pré et post natales aquatiques.

Dans une ambiance de bien-être ces séances sont un moment de détente, d'écoute et de partage d'expérience avec d'autres mamans.

Les cours sont collectifs dans une piscine chauffée entre 27°C et 30°C.



LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

AVANTAGES

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

POUR QUI?

Toute femme enceinte de plus de 6 mois, seule ou accompagnée suivie ou non dans un hôpital du Groupe Jolimont.

INFOS PRATIQUES

Où? «Aquaform», Faubourg de Soignies 56A
1400 Nivelles

Quand? Le jeudi de 17h à 19h

Prix? • Seule : 9,05 € après le remboursement mutuelle
• Accompagnée : 15€ après le remboursement mutuelle

ET APRÈS LA NAISSANCE...

AVANTAGES

Différents groupes musculaires seront sollicités rythmés pas la respiration ainsi que par le mouvement de l'eau.

POUR QUI?

- 4 à 6 semaines après l'accouchement et après la visite de contrôle chez le gynécologue.
- La maman devra obligatoirement avoir eu 4 séances de rééducation du périnée chez un kiné ou une sage-femme.

INFOS PRATIQUES

Renseignement auprès de la sage-femme.