

2021

**COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE
GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE**

Les circonstances actuelles (Covid-19) nous exigent probablement d'annuler certains cours.
Merci pour votre compréhension.

Préparation à la naissance

Le CHdN vous propose un cours de préparation à la naissance en groupe de 4 à 8 femmes. Ce cours est divisé en 8 séances durant lesquelles vous aurez des informations concernant la grossesse, l'accouchement et la vie avec votre enfant. Nous ferons des exercices pratiques et vous aurez des réponses à vos besoins et questions. Vos partenaires également sont les bienvenus. Nous sommes ravis de pouvoir vous accompagner sur ce bout de votre chemin de vie.

Quand et où ?

Les cours débutent entre 24 et 29 semaines de grossesse. Ils ont lieu dans les locaux de la physiothérapie du CHdN **les mardis de 10h15 à 11h45 (en langue française).**

Inscriptions

Email: cours prenatal@chdn.lu avec indication de votre nom, prénom, matricule, téléphone, de la date théorique du terme d'accouchement ainsi que du nom de votre gynécologue. Nous vous contacterons le plus vite possible.

Ce qu'il faut amener aux cours

Les cours se font sur des matelas de gymnastique. Veuillez amener une couverture ou un grand drap de bain et porter des vêtements confortables ainsi que des chaussettes. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Le prix s'élève à 10 € par séance.

Réunion d'information « allaitement maternel »

08.02. | 10.05. | 16.08. | 25.10. | 20.12.2021
de 14h15 à 16h15 dans la salle de séjour à l'US
11 Maternité

Réunion d'information « portage du nouveau-né »

25.01. | 19.04. | 12.07. | 11.10. | 13.12.2021
de 14h15 à 16h15 heures dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité

La participation aux cours est gratuite.
Inscription obligatoire cours prenatal@chdn.lu



Die besonderen Umstände der Covid 19-Zeit können leider eine Absage verschiedener Kurse erfordern. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Geburtsvorbereitung

Das CHdN bietet Ihnen einen Geburtsvorbereitungskurs (8 Sitzungen) in Gruppen von 4 - 8 Frauen an. Sie erhalten Informationen über die Schwangerschaft, die Geburt und das Zusammenleben mit dem Neugeborenen. Wir werden praktische Übungen machen und auf Ihre Bedürfnisse und Fragen eingehen. Ihr Partner darf Sie gerne begleiten. Wir freuen uns, Sie bei diesem wichtigen Lebensabschnitt begleiten zu dürfen.

Wann und wo?

Sie sollten zwischen der 24. und 29. Schwangerschaftswoche mit den Kursen beginnen. Die Kurse finden immer **dienstags von 08:15 bis 09:45 Uhr (in luxemburgischer Sprache)** in der Physiotherapie im CHdN statt.

Anmeldung

Email coursprenatal@chdn.lu - Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Vornamen, Sozialversicherungsnummer, Telefon sowie den voraussichtlichen Geburtstermin und den Namen Ihres Gynäkologen an. Sie erhalten so schnell wie möglich eine Antwort von uns.

Was Sie mitbringen sollten

Ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie dicke Socken, eine Decke oder ein großes Tuch mit, da wir auf Gymnastikmatten sitzen. Vergessen Sie nicht, etwas zum Trinken mitzubringen.

Pro Sitzung werden € 10,- berechnet.

Informationsveranstaltung „Stillen“

11.01. | 22.03. | 28.06. | 27.09. | 22.11.2021
von 14:15 bis 16:15 Uhr im Aufenthaltsraum
der US 11 Maternité

Informationsveranstaltung „Tragen des Neugeborenen“

01.03. | 07.06. | 13.09. | 08.11. | 27.12.2021
von 14:15 bis 16:15 Uhr im Aufenthaltsraum
der US 11 Maternité

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.
Anmeldung erforderlich coursprenatal@chdn.lu



Cours l'Eltereschoul J. Korczak : On ne naît pas parents - on le devient

13.01. | 28.04. | 07.07. | 27.10.2021

19h00 | salle de séjour US 11 Maternité

Conscients qu'aux soins corporels et affectifs des premiers mois s'ajoute peu à peu une responsabilité éducative, ce séminaire organisé par l'Ecole des Parents en collaboration avec la maternité du CHdN Ettelbruck vise à sensibiliser les futurs parents à cette thématique, tout en laissant beaucoup de place à l'échange entre les parents et à leurs questions.

- Eduquer un enfant - une condition pour bien grandir?
- Le rôle du père et de la mère - ressources et compétences.
- Le couple parental - un nouveau défi?
- La vie en famille - gérer le quotidien.

Kurse der Eltereschoul J. Korczak On ne naît pas parents - on le devient

03.03. | 19.05. | 22.09. | 08.12.2021

19:00 Uhr | Aufenthaltsraum US 11 Maternité

Neben der körperlichen und affektiven Pflege des Babys während der 1. Monate, tritt im Laufe der Zeit auch die erzieherische Verantwortung in den Fokus. Dieser Workshop, den die Elternschule in Zusammenarbeit mit der Maternité des CHdN Ettelbruck anbietet, sensibilisiert werdende Eltern für die Thematik „Erziehung“, vermittelt Inhalte und lässt zugleich viel Raum für Austausch und Fragen in der Gruppe.

- Ein Kind erziehen - eine Bedingung fürs Wachsen?
- Die Rolle des Vaters und der Mutter - Stärken und Kompetenzen.
- Das Elternpaar - eine neue Herausforderung - Den Alltag in der Familie gestalten.

Inscription obligatoire / Anmeldung erforderlich : +352 621 34 32 71 (Mme Nilles)
Eltereschoul Norden-Westen



120, avenue Salentiny
L-9002 Ettelbruck
T +352 8166-51110
10, rue G.-D. Charlotte
www.chdn.lu