

2023

Cours de préparation à la naissance
Geburtsvorbereitungskurse

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.

Le prix s'élève à 10 € par séance.

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: coursprenatal@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 porter des vêtements confortables ainsi que des chaussettes. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Réunions d'information

Le CHdN vous offre des réunions d'information sur l'allaitement maternel et le portage du nouveau-né.

La participation à ces cours est gratuite.

L'inscription est obligatoire par courriel :

coursprenatal@chdn.lu

Allaitement maternel

06.02. | 24.04. | 10.07. | 25.09. | 20.11.2023
de 14h15 à 16h15 dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité

Portage du nouveau-né

23.01. | 20.03. | 26.06. | 11.09. | 06.11.2023
de 14h15 à 16h15 heures dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité



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.

Pro Sitzung werden € 10,- berechnet.

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, da wir auf Gymnastikmatten sitzen. Vergessen Sie nicht, etwas zum Trinken mitzubringen.

Informationsveranstaltungen

Das CHdN bietet Ihnen Informationskurse zum Thema Stillen und Tragen des Neugeborenen an. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos. Anmeldung erforderlich per Email: coursprenatal@chdn.lu

Stillen

09.01. | 06.03. | 12.06. | 21.08. | 23.10.2023
von 14:15 bis 16:15 Uhr im Aufenthaltsraum der US 11 Maternité

Tragen des Neugeborenen

20.02. | 15.05. | 24.07. | 09.10. | 11.12.2023
von 14:15 bis 16:15 Uhr im Aufenthaltsraum der US 11 Maternité



Cours l'Eltereschoul J. Korczak

**On ne naît pas parents - on le devient
« Un enfant n'est rien sans lien qui le retient »**

Pourtant, de nombreuses questions et incertitudes surgissent au cours de la première année de parentalité. Un attachement sûr est la condition préalable à un développement physique et émotionnel sain de l'enfant. Dans notre atelier interactif, nous vous accompagnons à travers les différents thèmes et questions.

- Accompagner un enfant - une condition pour grandir
- Besoins, ressources et capacités de l'enfant
- Le couple parental : un nouveau défi
- Le rôle de la mère et du père, points forts et compétences

22.02. | 19.04. | 22.06. | 27.09. | 29.11.2023 (FR)
19h00 | salle de séjour US 11 Maternité

Kurse der Eltereschoul J. Korczak

**Man wird nicht als Eltern geboren
„Erziehung ist Beispiel und Liebe, sonst nichts“ Friedrich Fröbel**

Dennoch treten viele Fragen und Unsicherheiten im ersten Jahr der Elternschaft auf. Eine sichere Bindung ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und emotionale Entwicklung des Kindes. In unserem interaktiven Workshop begleiten wir Sie durch die unterschiedlichen Themen und Fragen. *Ein Kind erziehen - eine Bedingung fürs Wachsen?*

- Das Kind begleiten – eine Bedingung fürs Wachsen
- Bedürfnisse, Ressourcen und Fähigkeiten des Kindes
- Das Elternpaar: eine neue Herausforderung
- Die Rolle der Mutter und des Vaters, Stärken und Kompetenzen

11.01. | 15.03. | 24.05. | 19.07. | 25.10.2023 (LU)
19:00 Uhr | Aufenthaltsraum US 11 Maternité

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



120, avenue Salentiny
L-9002 Ettelbruck
T +352 8166-51110
www.chdn.lu

