

2024

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 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: [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)

Si possible, veuillez vous inscrire avant 24 semaines d'aménorrhée 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

Pour les cours en langue luxembourgeoise, veuillez regarder la page suivante.

### Portage du nouveau-né (FR)

22.01. | 18.03. | 24.06. | 16.09. | 04.11.2024

14h15 à 16h15 heures dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité (en groupe)  
Inscription obligatoire : [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)

### Allaitement maternel, alimentation du nouveau-né (FR)

07.02. | 03.04. | 05.06. | 07.08. | 02.10. | 04.12.2024

14h15 à 16h15 heures dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité (en groupe)  
Inscription obligatoire : [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)

### Diversification alimentaire (LU, FR)

Début diversification 1 x par mois

Suite diversification tous les 2 mois

14h15 à 16h15 heures dans la salle de séjour à l'US 11 Maternité (en groupe)  
Inscription obligatoire :  
8166-61223 (Me et Je 8h30 à 16h30) ou  
8166-51110 (Lu à Ve 10h00 à 12h00)

### Consultation en lactation (rdv individuel)

Mercredi et jeudi 8h30 - 16h30 sur rendez-vous

Salle « Consult. lactation » US 11 Maternité  
Inscription obligatoire :  
8166-61223 (Me et Je 8h30 à 16h30) ou  
8166-51110 (Lu à Ve 10h00 à 12h00)

## 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: [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)  
Bitte melden Sie sich, wenn möglich, vor der 24. Schwangerschaftswoche an. 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 mit, da wir auf Gymnastikmatten sitzen. Vergessen Sie nicht, etwas zum Trinken mitzubringen.

## Informationsveranstaltungen

Kurse in französischer Sprache finden Sie auf der anderen Seite.

### Tragen des Neugeborenen (LU, DE)

19.02. | 13.05. | 22.07. | 07.10. | 09.12.2024

14:15 - 16:15 Uhr Aufenthaltsraum US 11 Maternité (Gruppenkurs)  
Anmeldung erforderlich: [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)

### Stillen und Ernährung des Neugeborenen (LU, DE)

10.01. | 06.03. | 08.05. | 03.07. | 04.09. | 06.11.2024

14:15 - 16:15 Uhr Aufenthaltsraum US 11 Maternité (Gruppenkurs)  
Anmeldung erforderlich: [cours prenatal@chdn.lu](mailto:cours prenatal@chdn.lu)

### Beikost (LU, DE)

Frühe Beikost: 1 x pro Monat

Späte Beikost: alle 2 Monate

14:15 - 16:15 Uhr Aufenthaltsraum US 11 Maternité (Gruppenkurs)  
Anmeldung erforderlich:  
8166-61223 (Mi + Do 8:30 - 16:30 Uhr) oder  
8166-51110 (Mo - Fr 10:00 - 12:00 Uhr)

### Stillberatung (individuell)

Mittwoch und Donnerstag 8:30 - 16:30 Uhr

nach vorheriger Terminabsprache

Raum „Stillberatung“ US 11 Maternité  
Anmeldung erforderlich:  
8166-61223 (Mi + Do 8:30 - 16:30 Uhr) oder  
8166-51110 (Mo - Fr 10:00 - 12:00 Uhr)

cours  
gratuits

gratis

## Cours l'Eltereschoul J. Korczak

20.03.2024 | 23.10.2024 (FR)

19h00 | salle de séjour US 11 Maternité

*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

## Kurse der Eltereschoul J. Korczak

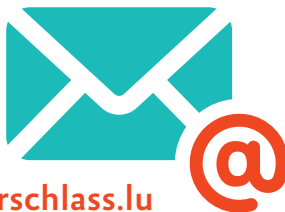
24.04.2024 | 13.11.2024 (LU)

19:00 Uhr | Aufenthaltsraum US 11 Maternité

*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.

- 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

Inscription obligatoire :  
[eltereschoul-nord@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul-nord@kannerschlass.lu)



120, avenue Salentiny  
L-9002 Ettelbruck  
T +352 8166-51110  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

