

## MODALITÉS PRATIQUES

### Séances de kinésithérapie périnatale :

Prise de rendez-vous tous les matins  
au 065 41 38 40

### Séances de kinésithérapie de rééducation :

au 065 41 81 53

### Programme de préparation à la naissance par la sophrologie

Dès votre 20<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée, vous avez aussi la possibilité de bénéficier de ce programme, diffusé sur la plateforme Waystobe. Plus d'infos et conditions d'accessibilité via M. Jean-Marc Cornez.



#### Lieu

CHU Ambroise Paré  
Boulevard Kennedy, 2 à 7000 Mons

Niveau 0 - Aile G



#### Coordinateur :

M. Jean-Marc Cornez  
065 41 38 40



Cette brochure a été réalisée avec l'avis de nos patients et de leurs familles

Éditeur responsable : CHUPMB / Rédacteur : J.-M. Cornez / Approbateur : P. Degand  
DOC-780-0820 / Version 1



— Kinésithérapie  
périnatale

APPRENDRE À  
ÉCOUTER SON CORPS

Bienveillance

DOC-780-0820



## 1. KINÉSITHÉRAPIE PRÉNATALE

Dès 28 semaines d'aménorrhée ( $\pm$  6 mois), notre équipe de kinésithérapeutes vous accueille afin de vous **aider à vivre harmonieusement votre grossesse et à préparer la naissance de votre bébé.**

Lors des séances, l'accouchement sera abordé sous différents aspects :

- les respirations à utiliser pendant les contractions
- les positions les plus confortables à adopter pendant le travail
- l'utilisation des ballons thérapeutiques en salle d'accouchement
- les différentes méthodes de poussée pour mettre au monde votre bébé le plus facilement possible
- les explications théoriques liées à la naissance
- une visite du bloc accouchement est prévue

➔ **Votre partenaire est toujours le bienvenu !**

Nous vous proposons également des séances répondant à des **besoins personnels** :

- maux de dos
- problèmes circulatoires
- massage
- drainage lymphatique...

## 2. ASSISTANCE EN SALLE DE NAISSANCE :

si votre kinésithérapeute est présent dans l'établissement, il vous aidera bénévolement **lors de votre accouchement.**

