

# Rencontres parents et sages-femmes

## Cours de préparation à la naissance

### Projet pilote



### Pour qui ?

- Vous attendez votre premier enfant,
- Vous êtes en début de grossesse et votre terme est idéalement pour la 1ère session : **autour du 19 avril 2018,**  
pour la 2ème session : **autour du 28 juin 2018**
- Vous désirez accoucher naturellement autant que possible.

## Pour quoi ?

- Pour vous donner les moyens de faire des choix éclairés,
- Pour vous préparer à la physiologie de l'accouchement et à la douleur qui l'accompagne.

## Par qui ?

- Nous sommes des sages-femmes indépendantes regroupées à l'Arcade Sages-Femmes : nous ne travaillons pas dans une institution comme un hôpital ou une clinique.
- Notre référent légal est le médecin cantonal du DEAS (Département de l'Emploi, des Affaires sociales et de la Santé).

## Quand ?

**1ère session les 5 février, 19 février et 19 mars 2018 COMPLET!**

**2ème session les 16 avril, 30 avril et 28 mai 2018.**

**Au total 5 rencontres de 2h, 4 avant la naissance et 1 après :**

- 2 rencontres collectives à l'Arcade de 18h à 20h,
- 1 rencontre individuelle à domicile (horaire à convenir),
- 1 rencontre collective en salle d'accouchement « nature » à la maison de naissance « la Roseraie »,
- 1 rencontre collective après la naissance, à l'Arcade :

**La date de cette séance post natale n'est actuellement pas encore fixée.**

## Des infos, des échanges, du mouvement

### **Les sages-femmes peuvent :**

- Amener les informations pour vous aider à faire des choix éclairés,
- Proposer les alternatives qui existent pour accoucher à Genève,
- Présenter le déroulement naturel de l'accouchement,
- Évoquer quelques moyens afin de faire respecter vos choix,
- Trouver avec vous les moyens qui vous conviennent pour vous préparer à supporter stress, douleur et difficultés pendant l'accouchement.

### **Tous ensemble nous pouvons aussi :**

- Évoquer les thèmes qui vous intéressent, vous questionnent ou même vous inquiètent concernant votre accouchement.

### **Et encore : bouger, se relaxer, respirer, expérimenter :**

- Lors de chaque rencontre nous bougeons pour nous sensibiliser aux mécanismes de l'accouchement.
- Lors de la rencontre à la maison de naissance « la Roseraie », nous avons l'occasion d'expérimenter comment fonctionne une salle d'accouchement « nature », très semblable à celle de la Maternité des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).

## Combien ?

- 150 fr. (forfait pour la préparation à la naissance remboursé par la LAMal),
- 220 fr. (1 visite pré-natale remboursée par la LAMal et une participation de l'Arcade Sages-femmes à titre de subvention de ce projet pilote).

### Projet pilote :

Avec vous, nous cherchons à savoir si une préparation à la naissance axée sur la physiologie de l'accouchement pourrait permettre un allègement de la médicalisation (c'est-à-dire une diminution des provocations, des césariennes, des péridurales).

Aussi, cette démarche étant un projet pilote, elle sera entièrement gratuite pour les parents.

### Pour en savoir plus :

Sage-femme de contact pour ce projet : Ivana Cerovaz

[www.arcade-sages-femmes.ch](http://www.arcade-sages-femmes.ch)  
[info@arcadesf.ch](mailto:info@arcadesf.ch)