

A PROPOS

PRESENTATION

Je m'appelle Carole, maman de deux enfants dont les moments de la grossesse resteront pour moi mes plus beaux souvenirs. Aimer cet enfant que l'on ne rencontre que par ses mouvements et revivre une deuxième rencontre lors de sa naissance reste unique dans la vie de parent. Nous pouvons apprécier les changements de notre corps amenant à la vie, et renaitre en devenant maman.

Mon parcours m'a beaucoup apporté, et mon intérêt au cours de ces dernières années s'est de plus en plus tourné vers l'accompagnement de la grossesse, la parentalité et le bien-être des futures mères.

Appréciant le dynamisme ainsi que la détente au cours d'une grossesse et après l'accouchement, j'apprécie d'accompagner la femme à s'approprier son corps dans cette période pleine de changements tout en restant active.

Le bien-être reste essentiel dans notre vie actuelle. La recherche d'un massage adapté à la femme enceinte m'a amené à découvrir les principes de l'Ayurvèda. J'ai ainsi pris conscience des éléments qui pouvaient influencer notre santé, notre esprit et notre bien-être. La grossesse est un grand chamboulement physique et hormonal dans la vie d'une femme, où peuvent s'ajouter du stress et des angoisses. J'essayerai de vous aider au mieux pour une grossesse sereine amenant à un bébé plus apaisé.



MON PARCOURS

J'ai obtenu mon Diplôme d'Etat de Sage-Femme à la Faculté de médecine de Clermont Ferrand en 2009 (France).

J'ai exercé à la maternité de Thonon-Les-Bains et de Sallanches (France) avant de rejoindre la Suisse en 2012 au sein de la Clinique Générale Beaulieu à Genève.

Durant ces dernières années j'ai exercée en salle de naissance, au post-partum, j'ai animé des cours de préparation à la naissance ainsi que des séances prénatales aquatiques. De plus, j'ai présenté des séances de conseils posturaux et de conseils postnataux auprès des nouvelles mères, et pratiqué des massages ayurvédiques en pré et postnatal.

J'ai toujours su que le suivi personnalisé au domicile ou en cabinet serait dans mon parcours à venir. Le contact distant du milieu hospitalier apporte une autre approche et une autre relation avec la future mère, la mère ou le couple.

L'AYURVEDA

DECOUVRIR L'AYURVEDA

La recherche d'un massage adapté à la femme enceinte, dans le but de lui apporter du bien-être, m'a amené par hasard à la découverte de l'Ayurvédā. J'ai trouvé cela passionnant et vous propose une petite introduction.

Que signifie Ayurvédā ?

Cette médecine indienne très ancienne définit un mot sanskrit « ayur » signifiant VIE et « védā » signifiant CONNAISSANCE - SCIENCE.

Celle-ci se base sur le fait que chaque être humain est né d'une constitution individuelle unique par un corps (sharir), de cinq organes sensoriels (indriyas), d'un esprit (sattva) et d'une âme (purusha).

Le corps peut influencer l'esprit, et l'esprit peut influencer le corps. L'ayurvédā cherche à amener vers « un corps sain dans un esprit sain ».

Quel est le rôle de l'Ayurvêda ?

La médecine ayurvédique répond à des besoins d'aujourd'hui étant même reconnue « méthode de soin » par l'Organisation Mondiale de la Santé.

L'ayurvêda distingue trois forces ou énergies vitales appelées Doshas, et vise l'établissement et le maintien d'une harmonie entre ces trois forces ; Vata, Pitta, Kapha.

Les 5 éléments universels qui constituent le corps physique de l'être humain se retrouvent dans les doshas, responsables des fonctions physiques, psychiques et spirituelles du corps : l'air, l'éther, le feu, l'eau et la terre.

Les 5 éléments sont omniprésents et leur concentration varie durant les stades de la vie, dépendant de nos différentes activités comme par exemple manger, respirer, boire, travailler, dormir...

En résumé, quand l'équilibre des 3 doshas est perturbé, on considère qu'un trouble ou symptôme d'une maladie peut apparaître.

Chacun d'entre nous est en équilibre instable et nous évoluons à tout instant, selon notre âge, notre psychisme, notre environnement, notre entourage ou notre situation professionnelle.

Comme chaque individu est unique, l'Ayurvêda repose d'abord sur un bilan de ses propres énergies : s'écouter, se connaître, c'est vivre mieux !

L'Ayurvêda cherche à rétablir un équilibre et une harmonie des trois doshas en ayant recours à une alimentation adéquate, des plantes, des soins et massages.

« Les 5 éléments créent la réalité universelle. Leur équilibre dans l'univers amène l'harmonie et leur déséquilibre une catastrophe. Le vent qui est primordial à la vie devient en excès un ouragan ou un tremblement de terre. Un fleuve tranquille fertilise la terre mais déclenche des catastrophes s'il déborde, le soleil rend la vie possible mais un été trop chaud amène la sécheresse et détruit la vie et les aliments »

Citation de Lydia Bosson

MASSAGES AYURVEDIQUES

✓ Massage royal du corps « MAHABHYANGA »

Le Mahabhyanga est considéré en Inde comme le traitement par excellence afin de renverser le processus de vieillissement.

Comment se déroule le massage ?

Par l'utilisation d'huiles chaudes ayurvédiques à base de sésame et de plantes, ce massage « maternant » inclut la tête, le visage et le corps dans sa globalité. Adapté à la femme enceinte, il associe des pressions, des frictions, des étirements et la mise en mouvement douce des articulations.

Grâce à ce merveilleux massage, vous pourrez :

- détendre votre corps et votre esprit, apporter une sensation générale de bien-être
- réduire votre niveau de stress, vos peurs et vos angoisses
- nourrir, régénérer et assouplir les différents tissus et articulations de votre corps
- stimuler le système lymphatique, la circulation sanguine et le métabolisme
- réguler les troubles digestifs, physiques et émotionnels liés à la grossesse
- améliorer votre sommeil
- permettre la stimulation des flux énergétiques
- vous détoxifier
- renforcer votre système immunitaire

OU SEULEMENT JUSTE VOUS DETENDRE ET PRENDRE UN MOMENT POUR VOUS

Que dois-je savoir ?

- Lors de la prise de rendez-vous, un questionnaire vous sera envoyé afin de mieux vous connaître et d'adapter le choix de l'huile selon vos besoins.
- Nous échangerons avant le soin afin de connaître vos attentes et s'il y a des maux qu'ils soient liés à la grossesse ou non.
- Il est important de bien s'hydrater après le soin.

En prénatal : massage possible après 13 semaines d'aménorrhée.

En postnatal : dès 4 à 6 semaines postnatales

- massage hors période menstruelle
- possible avec l'allaitement

✓ massage « GAMATHI »

Tonique et rafraichissant, ce soin associe un massage du ventre et des jambes dont les différents soins prodigués apportent un « effet froid ». Un enveloppement de fango sera effectué à la fin du soin (boue cryogénique)

Les problèmes de jambes lourdes sont souvent associés à une mauvaise circulation et à une faiblesse du fonctionnement des vaisseaux sanguins. Ce manque de flux énergétique est responsable des manifestations suivantes :

- dilatation des capillaires
- varices
- rétention d'eau et œdèmes
- cellulite
- douleurs au toucher
- manque d'élasticité des tissus

« Nous ne pouvons pas changer la nature profonde de notre mode de déplacement, mais nous pouvons influencer positivement la beauté de nos jambes»

Lydia Bosson

Tarification :

✓ Massage Mahabhyanga :

(Prévoir 15 min avant et après le massage)

- massage 1h : 130 CHF
- Possibilité d'ajouter un enveloppement fango : 30 minutes 40CHF

✓ Massage Gamathi

Soin d'1h30 : 160 CHF

BALLON FORME

Présentation

✓ Ballon forme Prénatal

Dès la 12^{ème} semaine d'aménorrhée, l'activité améliore les conditions physiques de la femme enceinte et prépare son corps à l'accouchement. Vous faciliteriez le déroulement de la grossesse et réduirez les maux associés.

Les exercices proposés permettent :

- Un renforcement musculaire
- Un assouplissement et renforcement du périnée
- La mobilité du bassin
- Une prise de conscience corporelle
- De favoriser une bonne circulation des membres inférieurs
- D'exercer les bras
- D'augmenter la capacité cardio-respiratoire
- D'augmenter son endurance
- D'avoir un moment de partage et d'échange

Que dois-je savoir ?

L'usage d'un ballon de gymnastique « anti-éclatement » est primordial.

Le diamètre du ballon doit être adapté à votre taille.

✓ Ballon forme couple

- favorise la proximité du couple avant et pendant le travail d'accouchement
- accélère l'évolution du travail en étant actif pendant le travail
- augmente la circulation globale du corps par le mouvement
- diminue la douleur
- réduit le stress et facilite la détente

✓ Ballon forme postnatal

Dès 6 semaines après votre accouchement ou 8 semaines après votre césarienne, je vous propose des séances de gym avec la méthode BALLON FORME.

Quels sont les intérêts ?

- Améliorer son image corporelle et sa condition physique : renforcement en douceur des muscles abdominaux, dorsaux, du plancher pelvien
- Augmenter sa capacité cardio-respiratoire
- Augmenter son endurance
- Massage périnéal
- Favoriser la circulation des membres inférieurs
- Mise en mouvement et étirement des bras et des épaules
- Moment de convivialité de partage et d'échange
- réduire l'isolement et les risques de dépression du post-partum

Cette pratique ne remplace pas une rééducation périnéale et abdominale avec un physiothérapeute. Elle permet une pratique transitoire en reprenant conscience de ses capacités avant une activité sportive plus intense.

Prestations

- ✓ Préparation à la naissance et à la parentalité avec la méthode BALLON FORME PRENATAL ET COUPLE

L'arrivée d'un bébé est probablement une aventure inconnue qui suscite chez vous plusieurs interrogations. Afin de préparer au mieux l'arrivée de votre bébé je vous propose de participer à des séances collectives, chacune se déroulant en 2 temps.

Une première partie est consacrée à des informations théoriques, et la deuxième partie se base sur des exercices respiratoires, posturaux avec utilisation d'un ballon de gym, des étirements, des massages et points d'acupression ainsi que de la relaxation.

Thèmes abordés :

- séance 1 : maux de grossesse et quand venir à la maternité
- séance 2 : accouchement physiologique et gestion de la douleur
- séance 3 : médicalisation de l'accouchement
- séance 4 : séjour à la maternité et retour à la maison

✓ Préparation à la naissance et à la parentalité en privé

Les besoins seront définis avant la mise en place du cours afin d'adapter au mieux votre demande.
Possible en français ou en anglais.

Tarification

✓ Cours collectifs :

4 séances de 2h : 350 CHF

1 séance de 1h : 60 CHF pour reprendre l'accompagnement postural et la gestion de la douleur.

✓ Cours privé :

Séance d'1h30 : 150 CHF au cabinet

170 CHF au domicile

PRENATAL

✓ Entretien prénatal

L'intérêt de cet entretien permet de faire connaissance afin de répondre à vos questionnements et faire un point sur votre grossesse.

Vous attendez votre premier bébé, nous pourrions clarifier ensemble vos attentes ou vos questions concernant votre grossesse et votre futur accouchement.

Vous avez déjà des enfants ou vécu une grossesse, nous discuterons ensemble du vécu de vos accouchements, de vos expériences et comment vous préparer au mieux à l'arrivée de ce nouveau bébé.

N'hésitez pas à préparer à l'avance vos questions et de m'en faire part si vous le souhaitez avant l'entretien.

Séance d'lh

✓ Suivi en collaboration avec votre médecin

Sur demande de votre médecin, je peux effectuer :

- ✓ un contrôle de grossesse avec cardiotocographie au cabinet (enregistrement des bruits du cœur fœtaux et des contractions)
- ✓ Le suivi d'une grossesse à risque ou à caractère pathologique au domicile, dès la 13^{ème} semaine d'aménorrhée.

POSTNATAL

Suivi post-natal

Je suis à votre disposition afin de vous accompagner dans cette nouvelle vie de parent dès le retour à la maison.

Quel est mon rôle ?

- Effectuer les contrôles nécessaires de la maman et du bébé
- Accompagner et soutenir dans la parentalité
- Accompagner et soutenir dans votre allaitement
- Etre à votre écoute et répondre à vos questionnements

Je m'adapterai à vos choix et à vos besoins tout en apportant mes compétences pour vous aider.

VOTRE GROSSESSE

PREPARER L'ARRIVEE DE SON BEBE

Essayons de revenir à l'essentiel même si les coups de cœur sont bien évidemment autorisés. Voici mes conseils ...

SOMMEIL

- lit à barreau

- Lit de co-dodo ou berceau si souhaité au début
- matelas ferme à la taille du lit
- gigoteuse (petit sac de couchage pour bébé) 0-6 mois évolutive avec l'âge et adaptée à la saison
- Alèses et draps housses

TRANSPORT

- Siege auto groupe 0-1 et plus selon votre choix
- Poussette+maxi cosy ou landau et /ou Echarpe de portage, porte-bébé

SOINS

- Table à langer avec matelas à langer
- Baignoire ou réducteur de bain
- Serviettes à capuche
- Thermomètre de bain
- Produits de soin corps et cheveux pour le bain sans savon à PH neutre, sans parfum, sans huiles essentielles ni parabènes
- Sérum physiologique
- Coton ouate (soins du visage)
- Liniment oléo-calcaire
- Carrés de coton ou lingettes sèches (soins des fesses)
- Thermomètre rectal plus fiable. Le thermomètre auriculaire est aussi très pratique mais être bien sûr de sa fiabilité
- Alèses jetables
- Couches taille I
- Mouche-bébé à usage occasionnel en cas d'encombrement nasal
- Peigne ou brosse
- Ciseaux à ongles, lime à ongles

VETEMENTS ET AUTRES

- Bodys
- Pyjamas, vêtements
- Brassières en laine pour la naissance
- Chaussettes

- Chaussons
- Bavoirs
- Langes
- Un doudou imprégné de votre odeur
- Lolette

ALIMENTATION

Si vous souhaitez allaiter votre bébé, le matériel nécessaire si besoin au bon déroulement de votre allaitement vous sera conseillé pendant votre séjour à la maternité.

- 2 ou 3 biberons suffisent même pour une alimentation au lait artificiel (pensez au stockage et au nettoyage...), ou si besoin de compléments de lait maternel ou artificiel, ou d'un choix d'allaitement mixte.
- Lait 1^{er} âge
- Egouttoir à biberon
- Goupillon à biberon
- Sachets de congélation pour lait maternel
- Chaise haute
- Préparation à la diversification : petites cuillères, bavoirs, bols, assiettes, gobelet

POUR LA MAMAN

- Coussin de positionnement et d'allaitement
- 2 à 3 soutien-gorge d'allaitement sans armatures. La brassière peut être très confortable pour la nuit afin de protéger et supporter votre poitrine. (prévoir 1 à 2 tailles environs au-dessus de votre taille initiale)
- Coussinets d'allaitement pour protéger votre soutien-gorge
- Crème de soin protectrice des mamelons à base de Lanoline
- veilleuse

LA VALISE DE MATERNITE

POUR LA MAMAN

En salle de naissance

Ne pas oublier :

- votre carte d'identité ou passeport
- votre carte d'assurance
- carnet de grossesse si vous en avez un
- votre questionnaire d'anesthésie si non envoyé à votre maternité
- vos documents de réservation si vous accouchez en clinique

Adapter cet environnement afin de vous sentir bien en préparant :

- une playlist de musiques appropriées à ce moment. prévoir un câble USB si besoin.
- Boisson sucrée et énergisante
- Barres de céréales et fruits secs ou snacks
- Lecture, tablette
- Tapis de yoga si vous souhaitez le vôtre selon votre pratique

Des boissons et collations peuvent vous être proposées à la maternité si besoin.

Pendant le séjour

Vous ne serez pas malade mais juste maman...Vous avez le droit d'être belle ! Alors prévoyez :

- des vêtements et pyjamas confortables, adaptés à l'allaitement si vous souhaitez
- soutien-gorge d'allaitement
- compresses ou coussinets d'allaitement
- culottes jetables
- serviettes hygiéniques à flux abondant (si vous souhaitez les vôtres) à modéré pour la fin du séjour
- coques d'argent si vous en avez des personnelles d'un premier allaitement
- ceinture de grossesse, type Physiomat®, si déjà utilisée pendant votre grossesse afin de stabiliser votre bassin et votre posture après l'accouchement
- crème protectrice des mamelons à base de lanoline pure si vous en avez une

- trousse de toilette
- Savon pour toilette intime à PH neutre
- Pantoufles ou chaussures de détente personnelle

Si vous êtes plus à l'aise, vous pouvez préférer l'utilisation des chemises fournies par la maternité.

Cette liste est à adapter à votre lieu d'accouchement, selon ce qui peut vous être déjà fourni après demande de renseignements (culottes jetables, serviettes hygiéniques, nécessaire à l'allaitement...)

POUR LE BEBE

Généralement les cliniques mettent à disposition les vêtements nécessaires à votre bébé durant votre séjour, ainsi que les produits de soins (par ex : couches, produit nettoyant corps-cheveux, liniment oléo-calcaire, compresses, désinfectant pour le cordon, thermomètre, linge de bain)

- ✓ Prévoyez une tenue pour le jour de la sortie : un bonnet, un body, un pyjama ou une tenue, une brassière ou jacket, des chaussettes, des chaussons, une combinaison ou veste chaude selon la saison.
- ✓ Si vous apportez vos effets personnels, prévoyez :
 - Une gigoteuse 0-6 mois
 - 6 à 8 bodys selon la durée de votre séjour
 - 5 à 7 pyjamas
 - 3 brassières
 - 2 bonnets
 - 3 paires de chaussettes
 - 1 paire de chausson
 - Combinaison ou veste chaude pour le jour du départ
 - Des langes
 - Une lolette si vous souhaitez

VOTRE ASSURANCE DE BASE

EN PRENATAL

Selon l'OFSP, dès la 13^{ème} semaine de grossesse et jusqu'à 8 semaines après l'accouchement, les femmes ne doivent plus participer aux coûts des prestations médicales générales et des soins en cas de maladie. Ceci englobe les coûts de traitement des maladies sans rapport avec la grossesse.

Pour votre grossesse

L'assurance de base prend en charge :

- ✓ **7 examens de contrôles** de grossesse
- ✓ **2 échographies:** - entre la 12^{ème} et 14^{ème} semaine de grossesse
-entre la 20^{ème} et 23^{ème} semaine de grossesse

Lors d'une grossesse à risque, des échographies supplémentaires sont prises en charge si le gynécologue l'estime nécessaire.

- ✓ **suivi de la grossesse à risque à domicile** en collaboration avec votre médecin
- ✓ un **forfait de 150 CHF** pour l'une des prestations suivantes dispensée par une sage-femme :
 - un cours individuel ou collectif de préparation à la naissance
 - un entretien prénatal en vue de la naissance, de la planification et de l'organisation de la période post-natale à domicile
 - préparation à l'allaitement

Autre prise en charge spécifique :

- ✓ L'analyse prénatale du risque de trisomie 21
- ✓ Le test prénatal non invasif (DPNI) lorsqu'il y a un risque élevé de Trisomie 21, 18 ou 13
- ✓ L'amniocentèse en cas de DPNI à risque élevé

PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Selon l'OFSP, l'assurance obligatoire prend en charge l'accouchement à domicile, dans un hôpital ou une maison de naissance à conditions que ces derniers établissements figurent sur la liste hospitalière du canton de résidence.

L'assistance d'un médecin ou d'une sage-femme fait partie de la prestation.

EN POSTNATAL

- ✓ Suivi à domicile par une sage-femme jusqu'à 56 jours après l'accouchement.
- Jusqu'à 16 visites dans le cas d'un premier enfant, d'une naissance prématurée, d'une naissance multiple ou d'une césarienne
- 10 visites pour les autres situations
- Les visites supplémentaires sont toujours possibles sur ordre médical de votre médecin. Dès la 9^{ème} semaine, cette prestation figure en tant que « maladie » soit avec franchise et participation de l'assurée.

- ✓ 3 consultations d'allaitement pendant toute la durée de celui-ci.
- ✓ Contrôle postnatal entre la 6^{ème} et 10^{ème} semaine suivant l'accouchement.
- ✓ Rééducation périnéale (prestation sous « maladie » donc avec franchise et participation de l'assurée)

VOTRE ASSURANCE COMPLEMENTAIRE

Renseignez-vous auprès de votre assurance complémentaire afin de connaître votre prise en charge sur les prestations liées à votre grossesse ainsi que les mois à venir et faites votre choix :

- Préparation à la naissance en groupe
- Préparation à la naissance en privé
- Préparation à la naissance en piscine
- Préparation à la parentalité
- Massages de la femme enceinte
- Drainage lymphatique
- Gym ballon prénatal
- Gym postnatale avec bébé
- Yoga prénatal
- Haptonomie
- Sophrologie

- Chant prénatal
- Aromathérapie
- Homéopathie
- Naturopathie
- Acupuncture
- Hypnose
- Portage bébé
- Massage bébé
- Médiation familiale
- Consultante en lactation IBCLC
- Yoga maman-bébé

PRISE EN CHARGE DU NOUVEAU-NE

- ✓ nouveau-né en bonne santé : les soins ainsi que son séjour sont pris en charge par l'assurance maladie de la mère. Ils sont considérés comme des prestations maternité non soumis à la participation des coûts.
- ✓ Nouveau-né avec problèmes de santé : les frais de traitements ainsi que le séjour hospitalier ne sont plus considérés comme des prestations maternité, et sont pris en charge par l'assurance-maladie du nouveau-né.

CONTACT

Carole LE CAP Sage-femme

- ✓ Téléphone : 0041.79.530.91.41
- ✓ Email : carole.le-cap@gmch.ch
- ✓ Site internet : www.gmch.ch
- ✓ Adresse : Groupe médical de Champel

Avenue de Miremont, 39

1206 GENEVE

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Pour un suivi à domicile ou un cours de préparation à la naissance en privé, merci de me contacter par téléphone ou Email.

Agenda - entretien prenatal

- Préparation à la naissance en groupe
- Massages ayurvédiques