

**HIRSLANDEN** baby

# LE BONHEUR D'UNE NAISSANCE

# THE JOY OF A BIRTH



# SOMMAIRE

## CONTENTS

- 4 5 bonnes raisons d'accoucher à la Clinique des Grangettes**  
5 good reasons to give birth at the Clinique des Grangettes
- 6 Prestations et soins durant le séjour**  
Benefits and care during the stay
- 9 Préparer son accouchement**  
Preparing for labour
- 11 Cours de préparation à la naissance**  
Birth preparation classes
- 16 Cours de ballon forme prénatal**  
Prenatal birthing ball classes
- 17 Sécurité et accompagnement**  
Security and support
- 19 Centre Brazelton Suisse**  
Brazelton Centre, Switzerland
- 22 Physiothérapie post-natale et atelier de massage pour bébé**  
Post-natal physiotherapy and baby massage workshop
- 25 Consultations spécialisées dès votre retour à domicile**  
Specialised consultations on your return home
- 27 Contacts utiles**  
Useful contacts

**LA CLINIQUE DES GRANGETTES PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT MÈRE-ENFANT PERSONNALISÉ AFIN DE PRÉPARER AU MIEUX VOTRE ACCOUCHEMENT, DE VEILLER À VOTRE CONFORT PENDANT VOTRE SÉJOUR ET DE VOUS GUIDER LORS DE VOTRE RETOUR À DOMICILE.**

Avec près de 900 naissances par an, la Clinique des Grangettes est l'institution privée de Suisse la plus expérimentée en la matière. Cette solide expérience, soutenue par une politique constante de formation continue, a développé des compétences uniques en Suisse. Notre personnel soignant s'emploie jour et nuit au bien-être de la maman et de son nouveau-né, en offrant un accompagnement personnalisé tout au long du séjour. De nombreux services sont mis à la disposition des futurs et jeunes parents pour les accompagner dans l'apprentissage de la parentalité de manière professionnelle et bienveillante.

**THE CLINIQUE DES GRANGETTES OFFERS PERSONALISED MOTHER-CHILD CARE TO PREPARE YOU OPTIMALLY FOR CHILDBIRTH, ENSURE YOUR COMFORT DURING YOUR STAY AND GIVE YOU GUIDANCE ON YOUR RETURN HOME.**

As the leading private maternity clinic in Switzerland, with nearly 900 births per year, the Clinique des Grangettes is the most experienced private institution in Switzerland. This wealth of experience, supported by a policy of continuous training, has led to the development of skills that are unique in Switzerland. Our care staff work day and night in the interests of the well-being of mothers and babies, offering personalised support throughout the stay. A wide range of services are made available to future and new parents to support them in learning about parenthood in a professional and compassionate way.

# 5 BONNES RAISONS D'ACCOUCHER À LA CLINIQUE DES GRANGETTES

## 5 GOOD REASONS TO GIVE BIRTH AT THE CLINIQUE DES GRANGETTES

### SÉCURITÉ

- Équipe de soins expérimentée  
24 h / 7
- Salle de césarienne intégrée aux salles  
d'accouchement
- Anesthésistes 24 h / 7
- Garde de pédiatres néonatalogues  
24 h / 7
- Centre d'urgences pédiatriques
- Centre de pédiatrie spécialisée  
pluridisciplinaire
- Centre d'échographie prénatale au  
cœur de la maternité

### CONFORT ET SOINS

- Prise en charge globale maman-bébé
- Soins portés au bébé à la nurserie ou  
en chambre selon le désir de la maman
- Accompagnement personnalisé grâce  
à une équipe d'intendantes
- Chambres individuelles et rénovées,  
spacieuses, lumineuses et  
contemporaines
- Service hôtelier de haut niveau

### CENTRE BRAZELTON SUISSE

- Compréhension de la personnalité  
et des besoins du nouveau-né avec le  
Dr Nadia Bruscheweiler-Stern
- Ostéopathie

### SAFETY

- An experienced team is on hand 24/7
- The delivery rooms have an operating  
theatre for caesarean sections
- Anaesthetists on hand 24/7
- Paediatricians on duty 24/7
- Centre for paediatric emergencies
- Centre for specialised pluridisciplinary  
paediatrics
- Centre for prenatal ultrasound as part  
of the maternity ward

### CARE AND COMFORT

- Complete care for mother and baby
- Care is given to the baby at the nursery  
or in the mother's room, according to  
the patient's wish
- Personalised support thanks to a team  
of intendants
- Single, spacious, newly renovated,  
light-filled rooms with contemporary  
design
- Exclusive lodging and catering services

### SWISS BRAZELTON CENTRE

- Understanding the personality and  
needs of the newborn with  
Dr Nadia Bruscheweiler-Stern
- Osteopathy

## **COURS ET OFFRES DE SOINS SPÉCIFIQUES**

- Cours de préparation à la naissance: français, anglais, semaine et week-end
- Massages pour bébé
- Accompagnement des mamans à l'allaitement
- Physiothérapie post-accouchement
- Conseils pour le retour à domicile et alimentation du bébé

## **BIEN-ÊTRE ET ENVIRONNEMENT**

- Soins bien-être en chambre
- Parc arborisé

Visite personnalisée sur rendez-vous et informations au T +41 22 305 01 14.

## **COURSES AND SPECIAL CARE**

- Prenatal classes given in French and English during the week and on weekends
- Infant massages
- Support for mothers during nursing
- Postnatal physiotherapy
- Advice on returning home and feeding the baby

## **WELL-BEING AND THE SURROUNDINGS**

- In-room beauty treatments
- Quiet park

If you wish to visit the clinic, please call us via T +41 22 305 01 14.

# PRESTATIONS ET SOINS DURANT LE SÉJOUR

## BENEFITS AND CARE DURING THE STAY

La Clinique des Grangettes propose un accompagnement mère-enfant personnalisé afin de préparer au mieux votre accouchement, de veiller à votre confort pendant votre séjour et de vous guider lors de votre retour à domicile. Nous avons le plaisir de vous présenter ci-dessous l'ensemble des prestations mises à votre disposition durant votre séjour, quel que soit votre type d'assurance (privée ou semi-privée).

### PRESTATIONS HÔTELIÈRES ET RESTAURATION

- Première nuit et petit déjeuner offerts au papa
- Parking pour le père pour toute la durée du séjour
- Trousseau bébé pour tout le séjour
- Organisation hôtelière sur mesure assurée par une intendante
- Voiturier et bagagiste du lundi au vendredi
- Cuisine adaptée selon vos envies
- Eau minérale offerte pendant la durée du séjour

Clinique des Grangettes offers a personalised mother-child care service to prepare for your childbirth the best way possible, to ensure your comfort during your stay and to provide you with guidance when you return home. We are pleased to present below all the services available to you during your stay, whatever your type of insurance (private or semi-private).

### HOTEL AND CATERING SERVICES

- First night and breakfast offered for Daddy
- Parking for the father for the duration of the stay
- Baby bag for the whole stay
- Bespoke hotel organisation provided by a female attendant
- Valet and porter from Monday to Friday
- Meals adapted to your desires
- Mineral water provided for the duration of the stay

### **SOINS SPÉCIFIQUES POUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ**

- Prise en compte des plans de naissances
- Aménagement des salles d'accouchement avec liane, ballon, enceintes connectées et piscine mobile sur demande
- Soins bébé donnés au choix en chambre ou à la nursery
- Nursery 24 h / 7
- Cours conseils sortie et allaitement
- Cours posture et périnée

### **SOINS BIEN-ÊTRE**

- Soin esthétique ou massage au choix en chambre (30 min)
- Soin «Escale bien-être» offert lors de l'inscription à la maternité (90 min)

### **PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES OFFERTES PAR LA CLINIQUE**

- Annonce bébé offerte dans la presse et sur le site internet de la clinique
- Organisation des visites d'une sage-femme pour votre retour à domicile

### **SPECIFIC CARE FOR MOTHER AND BABY**

- Consideration of birth plans
- Layout of delivery rooms with birth support ropes, birthing balls, smart speakers and mobile pool on request
- Baby care given either in the room or in the nursery
- Nursery 24/7
- Advisory courses on returning home and breastfeeding
- Posture and perineum classes

### **WELLNESS TREATMENTS**

- Aesthetic care or massage in the room (30 min)
- «Wellbeing stopover» treatment offered when you register at the maternity ward (90 min)

### **ADDITIONAL SERVICES OFFERED BY THE HOSPITAL**

- Baby announcement provided in the press and on the hospital's website
- Organisation of midwife visits at home for your return

## **UNE ATTENTION PARTICULIÈRE EST PROPOSÉE AUX PATIENTES DÉTENTRICES D'UNE ASSURANCE PRIVÉE**

Nous vous prions de trouver ci-dessous le détail des prestations complémentaires offertes durant votre séjour au sein de notre maternité :

- Corbeille de fruits
- Produits cosmétiques
- Grand lange swaddle en mousseline
- Journal gratuit
- Supplément du petit déjeuner offert
- Café, thé et tisane offerts durant le séjour

## **PRESTATIONS PROPOSÉES SUR DEMANDE EN SUPPLÉMENT**

- Room service
- Possibilité de déjeuner ou dîner en chambre ou au restaurant de la clinique
- Suite parentale
- Lit accompagnant
- Consultation diététique
- Régime alimentaire possible (halal, casher)
- Assistance pour le retour à domicile (ménage, courses, pharmacie, préparation des repas, etc.)

La souscription à une assurance privée ou semi-privée est requise pour bénéficier de la prise en charge des frais d'hospitalisation et des frais médicaux pour un accouchement à la Clinique des Grangettes.

## **PARTICULAR ATTENTION IS GIVEN TO PATIENTS WITH PRIVATE INSURANCE**

Please find below the details of the additional services offered during your stay in our maternity ward:

- Fruit basket
- Cosmetic products
- Large muslin swaddle
- Free newspaper
- Breakfast second helpings offered
- Coffee, tea and herbal tea provided during the stay

## **SERVICES ADDITIONALLY AVAILABLE ON REQUEST**

- Room service
- Option to eat lunch or dinner in the hospital room or restaurant
- Parental suite
- Accompanying bed
- Dietetic consultation
- Special diets possible (halal, kosher)
- Assistance for returning home (cleaning, shopping, pharmacy, meal preparation, etc.)

Taking out private or semi-private insurance is required to benefit from the coverage of hospitalisation and medical expenses for childbirth at the Clinique des Grangettes.



# PRÉPARER SON ACCOUCHEMENT

## PREPARING FOR LABOUR

**NOS COLLABORATEURS SONT À VOTRE ÉCOUTE ET À VOTRE DISPOSITION POUR PRÉPARER AU MIEUX VOTRE SÉJOUR AU SEIN DE LA CLINIQUE.**

### PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Mettez à profit les quelques mois d'attente qui précèdent le grand jour de la naissance pour vous préparer à vivre pleinement cet instant unique. Votre gynécologue et nos sages-femmes sauront parfaitement vous conseiller.

### VISITE DE LA CLINIQUE

Pour vous permettre de mieux connaître notre établissement, nous avons organisé un service de visites. Si vous souhaitez participer à l'une d'elles, il suffit de vous inscrire auprès du service de réservation obstétrique. À cette occasion, vous pourrez poser toutes les questions qui vous préoccupent. Une visite de la maternité est également organisée lors des cours de préparation à la naissance.

### ENTRÉE À LA CLINIQUE

Dès que votre bébé vous fera sentir qu'il désire découvrir le monde extérieur (contractions, perte des eaux, perte de sang, etc.), appelez la clinique et demandez la salle d'accouchement. Une sage-femme vous renseignera et contactera votre gynécologue. Selon les instructions que vous aurez reçues, présentez-vous à la réception de la clinique.

**OUR STAFF MEMBERS ARE AT YOUR DISPOSAL AND READY TO ANSWER ALL YOUR QUESTIONS SO THAT YOU ARE WELL PREPARED FOR YOUR STAY AT THE CLINIC.**

### PREPARING FOR LABOUR

Take advantage of the few months of waiting that precede the great day of giving birth to prepare yourself to experience this unique moment. Your gynaecologist and our midwives are able to advise you optimally.

### VISIT THE CLINIC

To allow you get to know our property, we offer a tour. If you want to participate in it, simply register with the obstetric reservation service. On the tour, you will be able to raise any questions you may have. A visit of the clinic is also organized during the prenatal classes.

### ADMISSION TO THE CLINIC

As soon as your baby makes you feel he or she is ready to see the outside world (contractions, water breaking, bleeding, etc.), call the clinic and ask for the delivery room. A midwife will inform you and contact your gynaecologist. Depending on the instructions you receive, come to the clinic reception.

## CE QU'IL FAUT METTRE DANS VOTRE VALISE

### Pour votre entrée

Chemises de nuit  
Trousse de toilette  
Carte de groupe sanguin  
Documents pour la déclaration  
de naissance

### Une tenue de sortie pour votre enfant

1 body en coton  
1 paire de chaussons ou chaussettes  
1 grenouillère ou pyjama  
1 bonnet  
1 gilet ou nid d'ange (selon la saison)

## DURANT VOTRE SÉJOUR

- La clinique met à votre disposition l'ensemble du linge et les pyjamas nécessaires pour le bébé durant le séjour.
- Un lit accompagnant est mis à votre disposition gracieusement pour la 1<sup>re</sup> nuit, puis sur demande.
- Une équipe d'intendantes œuvrent à la mise en place d'un véritable service hôtelier. Elles s'adapteront à votre rythme et à vos souhaits.

## WHAT TO PACK IN YOUR SUITCASE

### For your stay

Night shirts  
Toilet bag  
Blood group card  
Birth certificate documents

### An outfit for your child to leave the clinic

1 cotton leotard  
1 pair of slippers or socks  
1 sleep suit or pair of pyjamas  
1 hat  
1 vest or baby sleeping bag

## DURING YOUR STAY

- The clinic provides all the bedding and pyjamas for your baby during your stay.
- An extra bed is available for the 1<sup>st</sup> night, then at your request.
- A team of hostesses allows us to offer a real hotel standard service. They adapt to your rhythm and your desires.



# COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

## BIRTH PREPARATION CLASSES

LA CLINIQUE DES GRANGETTES OFFRE DIFFÉRENTES FORMULES DE COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE POUR LES FUTURES MAMANS ET LEUR CONJOINT, ALTERNANT THÉORIE ET TRAVAIL CORPOREL. DEUX FORMULES SONT PROPOSÉES: DES COURS EN SEMAINE OU LE WEEK-END.

### COURS ORGANISÉS EN SEMAINE

Cours de théorie les jeudis de  
18h30 à 20h (en français)

- Théorie 1** Présentation des cours, anatomie, la fin de la grossesse, quand venir à la clinique
- Théorie 2** L'accouchement et sa prise en charge, la provocation-stimulation, l'anesthésie, la césarienne
- Théorie 3** Le séjour en maternité: les soins de la maman et du bébé, visite de la clinique
- Théorie 4** L'alimentation du nouveau-né (allaitement maternel, biberon)

THE CLINIQUE DES GRANGETTES OFFERS DIFFERENT OPTIONS OF BIRTH PREPARATION CLASSES FOR MOTHERS-TO-BE AND THEIR PARTNERS, ALTERNATING THEORY AND GENTLE GYMNASTICS. TWO OPTIONS ARE AVAILABLE: WEEKDAY OR WEEKEND CLASSES.

### CLASSES ORGANISED DURING THE WEEK

Theory classes on Thursdays from  
6.30 p.m. to 8 p.m. (in French)

- Theory 1** Introduction to the classes, anatomy, the end of pregnancy, when to come to the clinic
- Theory 2** Giving birth and treatment, induction stimulation, anaesthesia, caesareans
- Theory 3** Your stay at the maternity clinic: care for mother and baby, visit the clinic
- Theory 4** Feeding your newborn baby (breast feeding, bottle feeding)

### **Cours de travail corporel un mardi par mois de 18h30 à 20h (en français)**

- Gym
- Sensibilisation à la respiration et à la dynamique du bassin et du périnée
  - Exercices variés pour soulager les maux de fin grossesse, massages et relaxation

Une tenue confortable est recommandée pour les deux participants.

#### **Prix**

5 cours	350 CHF
1 cours de théorie	80 CHF
1 cours de gym	50 CHF

#### **Inscription**

Par téléphone au **T +41 22 305 01 14** auprès du service de réservation obstétrique

#### **Annulation**

Des frais peuvent être engagés si l'annulation survient tardivement, moins de deux jours avant la date du début du cours.

### **Physical workshop one Tuesday a month from 6.30 p.m. to 8 p.m. (in French)**

- Gym
- Being aware of your breathing and the movement of your pelvis and perineum
  - Various exercises to ease pain at the end of pregnancy, massages and relaxation

Comfortable clothing is recommended for both participants.

#### **Prices**

5 classes	350 CHF
1 theory class	80 CHF
1 physical workshop	50 CHF

#### **Registration**

By phone on **T +41 22 305 01 14** with the obstetrics reservation service

#### **Cancelling**

Late cancellations might incur a fee, less than two days before the beginning of the course.

**LA FORMULE DU WEEK-END OFFRE AUX COUPLES QUI LE DÉSIRENT DEUX JOURS DE PARTAGE AVEC D'AUTRES FUTURS PARENTS SUR TOUTES LES QUESTIONS OU PRÉOCCUPATIONS AUTOUR DE LA NAISSANCE.**

### **COURS ORGANISÉS LE WEEK-END**

Afin de se préparer à vivre au mieux cet événement, des informations théoriques ainsi qu'un ensemble d'exercices pratiques vous sont proposés. Les exercices physiques étant dispensés aux couples, une tenue confortable est recommandée pour les deux participants.

#### **Théorie**

- Présentation des cours, anatomie, la fin de la grossesse, quand venir à la clinique
- Prise en charge pendant l'accouchement, respiration, dilatation, provocation, stimulation, l'anesthésie, la césarienne
- L'accouchement, le séjour en maternité: les soins de la maman et du bébé
- Visite de la clinique, l'alimentation du nouveau-né (allaitement maternel, biberon)

#### **Gym**

- Exercices d'introduction au travail de la respiration, du périnée, des postures de prévention des maux de dos, d'activation de la circulation veineuse et lymphatique

**THE WEEKEND OPTIONS OFFER COUPLES WHO WISH TO PARTICIPATE TWO DAYS OF SHARING WITH OTHER FUTURE PARENTS ON ALL ISSUES OR CONCERNS ABOUT THE BIRTH.**

### **CLASSES ORGANISED ON THE WEEKEND**

To be best prepared for this big event, theoretical information and a set of practical exercises are offered. As physical exercises are taught to the couples, comfortable clothing is recommended for both participants. Classes are given in French or English.

#### **Theory**

- Presentation of the classes, anatomy, end of pregnancy, when to come to the clinic
- Care during labour, breathing, dilation, provocation, stimulation, anaesthesia, caesarean section
- Labour, the stay in the maternity ward: care for mother and baby
- Visit to the clinic, feeding the new-born (breast-feeding, bottle feeding)

#### **Gym**

- Introductory exercises for breathing work, perineum, postures to prevent back pain, activation of venous and lymphatic circulation.

**Horaires**

De 9h à 16h30  
le samedi et le dimanche  
1 heure 30 de pause pour le déjeuner

**Prix**

350 CHF  
Les repas peuvent être pris sur place le samedi et/ou le dimanche au tarif de 25 CHF par personne.

**Parking**

Gratuit les week-ends

**Inscription**

Par téléphone au **T +41 22 305 01 14**  
auprès du service de réservation obstétrique

**Annulation**

Des frais peuvent être engagés si l'annulation survient tardivement, moins de deux jours avant la date du début du cours.

**Schedules**

From 9 a.m. to 4.30 p.m.  
on Saturdays and Sundays,  
1 hour 30 lunch break.

**Prices**

350 CHF  
Lunch is available at the clinic on Saturday and /or Sunday for 25 CHF per person.

**Parking**

Free on weekends

**Registration**

By phone on **T +41 22 305 01 14** with the obstetrics reservation service

**Cancelling**

Late cancellations might incur a fee, less than two days before the beginning of the course.



# COURS DE BALLON FORME PRÉNATAL

## PRENATAL BIRTHING BALL CLASSES

Ces cours permettent d'assouplir, de tonifier et de détendre. La méthode utilisée permet de mieux vivre la grossesse, d'atténuer certains maux comme les lombalgies, les lourdeurs des membres inférieurs et les sciatalgies et de familiariser la future maman au ballon de naissance pour l'accouchement.

Ces cours sont organisés par petits groupes et proposés au choix en français ou en anglais. Ils sont destinés aux femmes enceintes depuis 20 semaines jusqu'au terme de leur grossesse.

### **Prix**

Un abonnement de 4 séances d'une heure est proposé au tarif de 100 CHF (25 CHF par cours).

### **Inscription**

Par téléphone au **T +41 22 305 01 14** auprès du service de réservation obstétrique

### **Dates et horaires**

#### **Cours en français**

lundi de 18h à 19h

#### **Cours en anglais**

lundi de 19h15 à 20h15

These classes aim to help you become supple, toned and relaxed. The method used improves the pregnancy experience and give relief to certain aches and pains such as low back pain, heavy sensation in the legs and sciatica and to familiarise mothers-to-be with the birthing ball for labour.

These classes are organised in small groups and offered in either French or English. They are aimed at women from week 20 of their pregnancy until the end of pregnancy.

### **Prices**

A subscription of 4 sessions of 1 hour each is offered at 100 CHF (25 CHF per class).

### **Registration**

By phone on **T +41 22 305 01 14** with the obstetrics reservation service

### **Dates and times**

#### **Classes in French**

Monday from 6 p.m. to 7 p.m.

#### **Classes in English**

Monday from 7.15 p.m. to 8.15 p.m.



# SÉCURITÉ ET ACCOMPAGNEMENT

## SECURITY AND SUPPORT

**LA CLINIQUE MET TOUT EN ŒUVRE POUR ASSURER AUX MAMANS ET AUX NOUVEAU-NÉS UN SUIVI MÉDICAL OPTIMAL ET SÉCURISÉ. UN ENCADREMENT PARTICULIER EST ÉGALEMENT PROPOSÉ AFIN DE PRÉPARER AU MIEUX LE RETOUR À DOMICILE.**

### **ÉCHOGRAPHIE PRÉNATALE**

Toujours soucieux d'améliorer la qualité des services mis à disposition de ses patientes, la Clinique des Grangettes et Dianecho ont mis en place une consultation d'échographie obstétricale directement au sein de la clinique. Cette consultation, supervisée par le Dr Philippe Extermann, le Dr Christian Bisch et le Dr Isabelle Eperon, permet d'offrir un service médical complémentaire, de qualité et de proximité aux futures mamans.

Les patientes peuvent ainsi procéder au suivi de leur grossesse, aux échographies de croissance et aux contrôles de fin de grossesse directement au sein de la clinique.

### **NÉONATOLOGIE**

Afin de garantir un suivi médical optimal et sécurisé des nouveau-nés dans notre service de néonatalogie, nous vous offrons la possibilité de choisir le pédiatre qui assurera le suivi de votre enfant, selon une liste de pédiatres agréés.

**THE CLINIC DOES ITS UTMOST TO ENSURE THE OPTIMAL AND SAFE MEDICAL CARE OF MOTHERS AND NEWBORNS. SPECIAL SUPPORT IS ALSO PROVIDED TO PREPARE YOU FOR YOUR RETURN HOME.**

### **ANTENATAL ULTRASOUND**

With the aim of constantly improving the quality of its services to its patients, the Clinique des Grangettes and Dianecho have set up an obstetric ultrasound consultation directly within the clinic. This consultation, supervised by Dr. Philippe Extermann, Dr. Christian Bisch and Dr. Isabelle Eperon offers a high-quality local complementary medical service to mothers-to-be.

This allows patients to monitor their pregnancy with growth ultrasounds and end-of-pregnancy checks directly within the clinic.

### **NEONATOLOGY**

To guarantee the optimal and safe medical follow-up of newborns in our neonatology department, we offer you the option to choose a paediatrician from an approved list who will follow up your child.

If your paediatrician is unable to travel to you, a team of on-call paediatricians is available 24 hours a day to respond as

En cas d'impossibilité pour votre pédiatre de se déplacer, une équipe de pédiatres de garde est disponible 24 h / 7 pour intervenir dans les plus brefs délais en cas d'urgence.

De plus, durant toute la durée de votre séjour, une prise en charge médicale de votre enfant se fera en complément du pédiatre par le néonatalogue répondant.

### **CONSULTATION DIÉTÉTIQUE ET ALLAITEMENT**

Nos diététiciennes diplômées sont à votre disposition durant votre séjour. Elles peuvent, sur demande, préparer un programme de remise en forme personnalisé après l'accouchement ou répondre à toute question relative à l'alimentation pendant l'allaitement.

### **ALIMENTATION DU BÉBÉ ET CONSEILS POUR LE RETOUR À DOMICILE**

Des consultations personnalisées ou des groupes de discussion entre mamans, animés par un professionnel, vous seront proposés durant votre séjour pour aborder avec vous les questions liées à l'alimentation du bébé et plus largement aux interrogations liées à votre retour à domicile.

Les rencontres entre mamans sont accessibles à toutes et se déroulent **les lundis et les jeudis**.

quickly as possible in the event of emergencies.

In addition, during your entire stay, your child's medical care will be provided by the attending neonatologist in addition to the paediatrician.

### **DIETARY AND BREASTFEEDING ADVICE**

Our qualified dietitians are at your disposal during your stay. They can prepare a personalised fitness program after delivery or answer any questions relating to diet during breastfeeding.

### **BABY FEEDING AND ADVICE ON RETURNING HOME**

Personalised consultations or discussion groups between mothers, guided by a professional, will be offered during your stay to discuss with you the questions relating to baby feeding and more broadly on questions relating to your return home.

Meetings between the mothers are accessible to all and held on: **Mondays and Thursdays**.

# CENTRE BRAZELTON SUISSE

## BRAZELTON CENTRE, SWITZERLAND

**LA CLINIQUE DES GRANGETTES HÉBERGE EN SON SEIN LE SEUL CENTRE BRAZELTON DE SUISSE. FONDÉ EN 1998, CE CENTRE PROPOSE AUX PARENTS DE DÉVELOPPER DÈS LA NAISSANCE UNE RELATION HARMONIEUSE AVEC LEUR ENFANT.**

### **CONSULTATION AVEC L'ÉCHELLE DE BRAZELTON**

Cette évaluation clinique du comportement est proposée par un spécialiste qui révèle et commente pour les parents les caractéristiques personnelles de leur nourrisson. Les parents sont sensibilisés aux signaux exprimés par leur enfant dès ses premiers jours de vie. Ils apprennent à les comprendre et pourront y répondre plus facilement. Ils se sentent plus confiants et naturellement renforcés dans leur rôle de parents et les liens d'amour et d'attachement en sont consolidés.

Pour un cadre confortable et propice à l'examen, il convient :

- que votre bébé ait entre 2 jours et 2 mois environ
- qu'il ait mangé peu avant
- qu'il soit endormi si possible

**THE CLINIQUE DES GRANGETTES CONTAINS THE ONLY BRAZELTON CENTRE IN SWITZERLAND. FOUNDED IN 1998, IT AIMS TO HELP PARENTS TO DEVELOP A HARMONIOUS RELATION-SHIP WITH THEIR CHILD FROM BIRTH.**

### **CONSULTATION WITH THE BRAZELTON SCALE**

This clinical behaviour evaluation is offered by a specialist who analyses and comments to the parents on the personal characteristics of their infant. Parents are made aware of the signals expressed by their child from the first days of life. They learn to understand them and can respond more easily. They feel more confident and naturally reinforced in their role as parents and the bonds of love and attachment are strengthened.

For a comfortable setting conducive to the examination, it is advisable that:

- your baby is between 2 days and 2 months old
- your baby has eaten shortly before
- your baby is asleep if possible



### **ATELIER DE SENSIBILISATION À L'OBSERVATION DU NOURRISSON**

Cet atelier est proposé aux parents, aux grands-parents et à toute personne intéressée. Avant les mots, les signaux de communication sont comportementaux. Les bébés expriment ce qu'ils ressentent par des gestes, des mimiques et parfois des pleurs. Comprendre ce qu'il dit est une nécessité pour celui qui lui donne des soins. Inspiré de l'échelle de Brazelton, cet atelier apporte des clés de compréhension et de multiples exemples en images. Il aborde également la construction de la parentalité selon l'approche psycho-logique du Dr Nadia Bruschweiler-Stern.

### **CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE POUR LE NOURRISSON**

L'ostéopathie est une approche à la fois préventive et curative qui s'adresse au corps du nouveau-né dans sa globalité. Avec des techniques manuelles douces combinées à l'approche du Centre Brazelton, elle aide à restaurer l'équilibre fonctionnel du bébé. Les soins d'ostéopathie peuvent être proposés dès la naissance. Ils soulagent les tensions et procurent détente et bien-être.

### **INFANT OBSERVATION AWARENESS WORKSHOP**

This workshop is offered to parents, grandparents and any other interested parties. Before words are learned, communication signals are behavioural. Babies express what they feel by gestures, facial expressions and sometimes tears. Understanding what your baby is telling you is a necessity for those providing care. Inspired by the Brazelton scale, this workshop provides the means of understanding and many examples in the form of images. It also addresses the construction of parenting according to the psychological approach of Dr. Bruschweiler-Stern.

### **OSTEOPATHY CONSULTATION FOR INFANTS**

Osteopathy is a preventative and curative approach that focuses on the body of the newborn as a whole. With gentle manual techniques combined with the Brazelton Centre approach, it helps restore the functional balance of the baby. Osteopathy treatment can be offered from birth. It relieves tension and increases relaxation and well-being.

### **Les professionnels du Centre**

- Dr Nadia Bruscheweiler-Stern:  
Spécialiste FMH en pédiatrie et en  
pédopsychiatrie, directrice du Centre  
Brazelton Suisse, médecin consultant  
aux Hôpitaux Universitaires de Genève
- Laetitia Ammon-Chansel:  
Ostéopathe CDS et sage-femme

### **Renseignements et inscriptions**

- Si vous séjournez à la clinique, vous  
pouvez vous renseigner auprès du per-  
sonnel soignant ou joindre le numéro  
de téléphone interne 1665.
- Si vous venez de l'extérieur,  
vous pouvez prendre rendez-vous  
**au T +41 22 305 06 65.**
- Pour des questions plus spécifiques au  
cours de la grossesse ou de la première  
année de votre enfant, vous pouvez  
demander une consultation privée  
avec le Dr Bruscheweiler-Stern au  
**T +41 22 30 5 06 60/65.**
- Retrouvez toutes les informations utiles  
sur le site internet [www.brazelton.ch](http://www.brazelton.ch)

### **The professionals at the Centre**

- Dr. Nadia Bruscheweiler-Stern:  
Swiss Medical Association-accredited  
specialist in paediatrics and child  
psychiatry, Director of the Brazelton  
Centre Switzerland, consultant physi-  
cian at University Hospitals of Geneva
- Laetitia Ammon-Chansel:  
CDS osteopath and midwife

### **Information and registration**

- If you are staying at the clinic, you can  
get information from the nursing staff  
or call the internal telephone number  
1665.
- If you are coming from outside,  
you can make an appointment  
**on T +41 22 305 06 65.**
- For more specific questions during  
pregnancy or in your baby's first year,  
you can ask for a private consultation  
with Dr. Bruscheweiler Stern on  
**T +41 22 305 06 60/65.**
- You will find all the information you  
need on the website [www.brazelton.ch](http://www.brazelton.ch)

# PHYSIOTHÉRAPIE POST-NATALE ET ATELIER DE MASSAGE POUR BÉBÉ

## POSTNATAL PHYSIOTHERAPY AND BABY MASSAGE WORKSHOP

**LA GROSSESSE PEUT ÊTRE ÉPROUVANTE POUR VOS MUSCLES. NOS PHYSIOTHÉRAPEUTES VOUS PROPOSENT DES CONSULTATIONS SPÉCIFIQUES POUR UNE REMISE EN FORME TOUT EN DOUCEUR.**

### **PHYSIOTHÉRAPIE POST-NATALE**

La grossesse crée des déséquilibres musculaires qui influencent le rachis ostéoarticulaire et la statique pelvienne et engendrent des soucis périnéaux. Nos physiothérapeutes proposent des consultations post-partum spécifiques aux patientes.

### **CONSEILS POSTURE ET PÉRINÉE**

Un atelier a été mis en place afin de prodiguer aux mamans des conseils de posture et de maintien du périnée. Il allie théorie et pratique et est accessible à toutes les mamans pendant leur séjour en clinique.

Cet atelier permet d'adopter les bons réflexes avant le retour à domicile.

### **Horaires des cours**

Les ateliers ont lieu le mercredi et le vendredi de 11h à 12h.

**PREGNANCY CAN BE TAXING ON YOUR MUSCLES. OUR PHYSIOTHERAPISTS OFFER YOU SPECIFIC CONSULTATIONS FOR A GENTLE RETURN TO FITNESS.**

### **POSTNATAL PHYSIOTHERAPY**

Pregnancy creates muscle imbalances that influence the osteoarticular spine and pelvic statics and cause perineal problems. Our physiotherapists offer specific postpartum consultations to patients.

### **POSTURE AND PERINEUM ADVICE**

A workshop has been set up to provide mothers with advice on posture and maintenance of the perineum. It combines theory and practice and is accessible to all mothers during their clinic stay. This workshop allows you to adopt the best practices before returning home.

### **Class schedule**

The workshops are held on Wednesdays and Fridays from 11 a.m. to 12 p.m.

## **ATELIER DE MASSAGE POUR BÉBÉ**

Inspiré des massages indiens et suédois, de la réflexologie et du yoga, l'atelier de massage pour bébé favorise le développement du jeune enfant. Les parents apprennent à mieux décrypter les signaux de confort de chaque bébé et à lui procurer bien-être et détente dans un moment de partage intime.

Cet atelier est destiné aux bébés dès quatre semaines et jusqu'à un an environ. L'atelier est collectif (4 familles maximum).

### **Horaires des cours**

La clinique propose des sessions de quatre ateliers de massage pour bébé. Les ateliers ont lieu le lundi de 10h à 11h30 en français et le mardi de 14h à 15h30 en anglais, 4 semaines de suite.

### **Prix**

240 CHF pour les 4 ateliers de massage bébé

### **Inscription**

L'inscription peut se faire par téléphone au **T +41 22 305 01 14**.

## **BABY MASSAGE WORKSHOP**

Inspired by Indian and Swedish massage, reflexology and yoga, the baby massage workshop promotes the development of young children. Parents learn to better interpret the comfort signals of each baby and provide well-being and relaxation in a moment of intimate sharing.

This workshop is designed for babies from four weeks to around one year. The workshop is collective (maximum four families).

### **Class schedule**

The clinic offers sessions of four baby massage workshops. The workshops are held on Monday from 10 a.m. to 11.30 a.m. in French and on Tuesday from 2 p.m. to 3.30 p.m. in English, for 4 consecutive weeks.

### **Price**

240 CHF for 4 baby massage workshops

### **Registration**

Registration by telephone on **T +41 22 305 01 14**.





# CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES DÈS VOTRE RETOUR À DOMICILE

## SPECIALISED CONSULTATIONS ON YOUR RETURN HOME

**LE PERSONNEL SOIGNANT, DES SAGES-FEMMES SPÉCIALISÉES ET LE CENTRE DE PÉDIATRIE SONT À VOTRE DISPOSITION DÈS VOTRE RETOUR À DOMICILE.**

### **DES SAGES-FEMMES QUALIFIÉES**

Le personnel soignant de la clinique reste à votre disposition même après votre retour à domicile pour toute question vous concernant ou concernant votre bébé.

Vous pouvez les joindre  
24 h / 7 au  
**T +41 22 305 03 30.**

Vous pouvez par ailleurs, pour votre retour, demander la visite d'une sage-femme à domicile. Vous pouvez en faire la demande lors de votre séjour auprès de la sage-femme qui s'occupe de vous ou prendre contact à tout moment auprès des personnes ou institutions suivantes:

### **Arcade sages-femmes**

Permanence téléphonique  
**T +41 22 329 05 55**

### **Sages-femmes indépendantes**

Service de réservation obstétrique  
**T +41 22 305 01 14**

**THE NURSING STAFF, SPECIALISED MIDWIVES AND THE PAEDIATRIC CENTRE ARE AT YOUR DISPOSAL ON YOUR RETURN HOME.**

### **QUALIFIED MIDWIVES**

The nursing staff of the clinic remains at your disposal for any questions you may have concerning yourself or your baby, even after your return home.

You can reach them 7 days a week, 24 hours a day on **T +41 22 305 03 30.**

You can also ask a midwife to visit your home. You can request this during your stay from the midwife who is taking care of you or by contacting the following persons or institutions at any time:

### **Midwives Arcade Hotline**

**T +41 22 329 05 55**

### **Independent Midwives**

Obstetrics Reservations Service  
**T +41 22 305 01 14**



## CONSULTATIONS D'URGENCES PÉDIATRIQUES

Les urgences pour enfants de la Clinique des Grangettes forment le plus grand service de consultations et d'urgences pédiatriques privé de Suisse. Avec sa structure moderne et adaptée aux besoins spécifiques des parents, le centre offre une couverture médicale et chirurgicale complète.

Ouvert à tous les patients y compris avec la seule assurance de base, le centre pédiatrique assure des consultations d'urgence aussi bien de médecine que de chirurgie pédiatrique de 9h à 22h, 7 jours sur 7, sans nécessité de prendre rendez-vous au préalable. Les urgences bénéficient des infrastructures présentes sur place. L'unité de radiologie pédiatrique et la présence de spécialistes dans tous les domaines pédiatriques permettent une prise en charge optimale et complète des urgences.

**T +41 22 305 05 55**

## EMERGENCY PAEDIATRIC CONSULTATIONS

The children's emergency ward at the Clinique des Grangettes is the largest private paediatric consultation and emergency department in Switzerland. With its modern structure adapted to the specific needs of parents, the centre offers complete medical and surgical cover.

Open to all patients including those with only basic insurance, the Paediatric centre provides emergency medical and paediatric surgery consultations from 9 a.m. to 10 p.m., 7 days a week, without the need to make an appointment in advance. The emergency ward benefits from the infrastructure available on site. The paediatric radiology unit and the presence of specialists in all paediatric fields allow for optimal and complete management of emergency cases.

**T +41 22 305 05 55**

# CONTACTS UTILES

## USEFUL CONTACTS

**NOS ÉQUIPES SONT À VOTRE  
DISPOSITION POUR TOUTE  
INFORMATION COMPLÉMENTAIRE.**

**OUR TEAMS ARE AT YOUR DISPOSAL  
FOR ANY ADDITIONAL INFORMATION  
YOU MAY REQUIRE.**

### **Sages-femmes**

Midwives

T +41 22 305 03 20

### **Réservation obstétrique**

Obstetrics reservation

T +41 22 305 01 14

### **Réception principale**

Main reception

T +41 22 305 01 11

### **Centre d'échographie prénatale**

#### **Dianecho**

Prenatal echography centre

Dianecho

T +41 22 705 11 60

### **Diététicienne**

Dietitian

T +41 22 305 01 11

### **Conseils en allaitement**

Breastfeeding advice

T +41 22 305 03 30

### **Néonatalogie**

Neonatology

T +41 22 305 03 30

### **Centre Brazelton Suisse**

Brazelton Centre, Switzerland

T +41 22 305 06 65

### **Physiothérapie**

Physiotherapy

T +41 22 305 01 11

### **Atelier de massage pour bébé**

Baby massage workshop

T +41 22 305 01 14

### **Nurserie**

Nursery

T +41 22 305 03 30

### **Arcade sages-femmes**

Arcade sages-femmes

T +41 22 329 05 55

### **Consultations d'urgences pédiatriques**

Emergency paediatric consultations

T +41 22 305 05 55

### **Urgences adultes**

Emergencies

T +41 22 305 07 77

## L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.

NOUS SOMMES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. NOS 17 CLINIQUES, 4 CENTRES MÉDICAUX, 17 INSTITUTS DE RADIOLOGIE ET 5 INSTITUTS DE RADIOTHÉRAPIE AINSI QUE NOS CENTRES DE CHIRURGIE AMBULATOIRE ET NOS SERVICES D'URGENCES S'Y ENGAGENT JOUR APRÈS JOUR. NOUS SOMMES ÉGALEMENT PRÉSENTS DANS VOTRE RÉGION: AARAU, BERNE, BIENNE, CHAM, GENÈVE, GUIN, HEIDEN, LAUSANNE, LUCERNE, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHOUSE, SAINT-GALL, ZURICH.

VOUS TROUVEREZ DAVANTAGE DE DÉTAILS SUR LES SITES SUR: [WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/SITES)

## EXPERTISE YOU CAN TRUST.

YOUR HEALTH IS OUR PRIMARY CONCERN. WE LOOK AFTER YOUR HEALTH EVERY DAY AT OUR 17 HOSPITALS, 4 OUTPATIENT CLINICS, 17 RADIOLOGY INSTITUTES AND 5 RADIOTHERAPY INSTITUTES AS WELL AS AT OUR INTEGRATED OUTPATIENT CENTRES AND EMERGENCY DEPARTMENTS. WE ARE HERE TO HELP YOU IN YOUR REGION TOO: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENEVA, HEIDEN, LAUSANNE, LUCERNE, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST GALLEN AND ZURICH.

FOR DETAILS ABOUT THE SITES, VISIT: [WWW.HIRSLANDEN.CH/LOCATIONS](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/LOCATIONS)

CONSEIL ET INFORMATION | ADVICE AND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

**CLINIQUE DES GRANGETTES**  
CHEMIN DES GRANGETTES 7  
1224 CHÊNE-BOUGERIES  
T +41 22 305 01 11  
[INFORMATIONS@GRANGETTES.CH](mailto:INFORMATIONS@GRANGETTES.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/GRANGETTES](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/GRANGETTES)

