

Source
de vie

L'AVENTURE
d'une vie

Clinique de
La Source
Lausanne



THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.



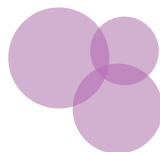
La qualité au service de votre santé



ESTELLE



POUR VOUS l'aventure commence



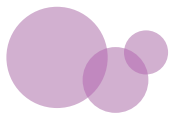
Vous êtes enceinte, félicitations! Vous voilà au début d'une bouleversante et merveilleuse aventure. La maternité de la Clinique de La Source vous offre un cadre dans lequel **votre médecin gynécologue** et nos sages-femmes vous accompagnent et vous entourent tout au long de votre grossesse. Grâce à cet espace privilégié alliant confort et technologie médicale de pointe, vous pourrez vous préparer et accueillir votre enfant en toute confiance et sérénité.

Future maman, la Clinique de La Source est à l'écoute de vos désirs, l'une de nos sages-femmes vous attend pour **une visite personnalisée** de notre maternité. Vous aurez alors l'occasion de lui faire part de vos souhaits concernant votre accouchement. Les différentes possibilités d'accouchement qui s'offrent à vous vous seront décrites afin que le jour venu et si la situation le permet, la naissance de votre enfant se déroule telle que vous le souhaitez. Cette visite personnalisée sera également le moment pour vous de découvrir et de vous familiariser avec le lieu dans lequel naîtra votre enfant.

FOCUS

Tous vos rendez-vous à la maternité de la Clinique de La Source peuvent être pris en ligne sur **www.lasource.ch/maternite**. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous renseigner au **021 641 31 20**.

ECOUTE
et confiance



« Notre équipe, en étroite collaboration avec votre médecin gynécologue prendra soin de vous. »

Notre équipe, constituée d'infirmières et de sages-femmes en formation continue régulière, vous accompagne et se tient à votre entière disposition; vous pouvez compter sur elle à toute heure du jour et de la nuit. Que ce soit au cours de votre grossesse ou lors de votre retour à la maison avec votre enfant, nous sommes là pour vous écouter, vous conseiller et répondre à vos questions.

A la demande de votre médecin gynécologue et selon votre souhait, les contrôles ambulatoires avant et après votre accouchement peuvent être effectués au sein de notre unité.

Si, au cours de votre grossesse ou après la naissance de votre enfant, une hospitalisation s'avérait nécessaire, notre équipe, en étroite collaboration avec votre médecin gynécologue prendra soin de vous.

« Si vous souhaitez accoucher à la Clinique de La Source, il vous suffit de contacter votre gynécologue qui réservera votre séjour. Vous pouvez également à tout moment prendre contact avec notre équipe pour une visite personnalisée. »

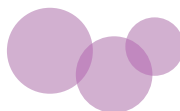
*Elizabeth Williams-Smith,
sage-femme*



FOCUS

Tous vos rendez-vous à la maternité de la Clinique de La Source peuvent être pris en ligne sur **www.lasource.ch/maternite**. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous renseigner au **021 641 31 20**.

VOUS PRÉPARER à sa naissance



Tout au long de cette belle aventure qui est la vôtre, nous sommes là pour vous écouter, vous conseiller et répondre à vos questions.

Nous vous proposons trois méthodes de préparation à la naissance: Classique, Ballon Forme® prénatal ou Piscine.

COURS CLASSIQUES

Une sage-femme ainsi qu'un de nos médecins anesthésistes sont à disposition pour répondre à toutes vos questions et vous donner les informations nécessaires pour vous préparer à la naissance de votre enfant et vivre votre grossesse avec sérénité. Pour votre confort, les cours classiques sont limités à 5 couples par session et débutent dès la 26^e semaine de votre grossesse.

Durant les cours, les thèmes suivants sont abordés:

- Prévention pour bien vivre votre grossesse.
- Le pré-travail et le travail (les contractions).
- La péridurale, ses avantages et ses inconvénients.
- La césarienne, les forceps et la ventouse.
- La naissance et l'accueil de votre nouveau-né.
- L'allaitement.
- Exercices de relaxation et de respiration.

FOCUS

Tous nos cours sont réservés aux futures mamans ayant prévu de donner naissance à la Clinique de La Source.

Les rendez-vous peuvent être pris en ligne sur www.lasource.ch/maternite.



*« Nous sommes là pour vous écouter,
vous conseiller et répondre à
vos questions. »*



COURS BALLON FORME® PRÉNATAUX

Nos cours Ballon Forme® vous permettront de bien vivre votre grossesse et de préparer votre corps à la naissance de votre bébé. Un médecin anesthésiste participera à l'une des sessions et répondra à toutes vos questions. Les cours sont limités à 4 mamans pour plus de confort et de bien-être, 5 séances vous sont proposées les mercredis de 18h à 20h dès la 14^e semaine de votre grossesse, avec l'accord de votre gynécologue.

Grâce à nos cours vous pourrez :

- Renforcer de manière douce et adaptée vos muscles (abdominaux, dorsaux, périnéaux).
- Prendre conscience de votre corps et plus spécifiquement de votre bassin et de votre périnée.
- Adopter une meilleure posture.
- Travailler votre équilibre et vous assouplir.
- Renforcer vos jambes et vos bras et soulager votre dos.
- Favoriser une bonne respiration.

Déroulement d'une session :

- Exercices avec le ballon forme pendant 1h30 – réservés aux mamans uniquement.
- Thèmes des cours classiques suivi de questions et réponses pendant 30 minutes – ouvert aux conjoints.

«Nos cours vous permettront de bien vivre votre grossesse et de préparer votre corps à la naissance de votre bébé.»



COURS PISCINE

La Clinique de La Source propose aux futures mamans des cours de préparation à la naissance en piscine, en partenariat avec le Royal Savoy Hôtel & Spa à Lausanne.

Une de nos sages-femmes, spécialement formée, vous accueille directement au Royal Savoy, dispense les cours en piscine et répond à vos questions dans une **atmosphère intimiste et détendue**. Un moment de détente au Spa ainsi qu'une collation vous seront offertes.

Pour garantir confort et intimité, nos cours sont limités à 4 mamans par séance et débutent dès la 14^e semaine de grossesse, avec l'accord de votre gynécologue.

5 séances ont lieu les lundis de 9h à 11h au Spa de l'Hôtel Royal Savoy.

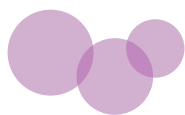
Nos cours piscine vous permettront de :

- Renforcer vos muscles abdominaux, dorsaux et périnéaux en douceur.
- Travailler l'ouverture de vos hanches.
- Soulager les articulations et votre dos grâce à la légèreté corporelle apportée par l'eau.
- Etirer et assouplir votre corps.
- Travailler votre respiration.
- Vous détendre dans une eau à 31°C.
- Etre en harmonie avec votre bébé.

FOCUS

Tous vos rendez-vous à la maternité de la Clinique de La Source peuvent être pris en ligne sur **www.lasource.ch/maternite**. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous renseigner au **021 641 31 20**.

LE
Jour J



Vous ressentez des contractions? Celles-ci sont rapprochées? **N'hésitez pas, appelez nos sages-femmes** qui sauront vous indiquer si le moment est venu pour vous de vous rendre à la maternité.

A votre arrivée vous serez prise en charge par notre équipe et dirigée vers l'une de nos salles d'accouchement où s'associent pour votre bien-être et votre sécurité une ambiance apaisante, confortable et une technologie de pointe.

Comme pour les autres temps forts de cette aventure, le père de l'enfant est le bienvenu à vos côtés quel que soit le mode d'accouchement. Vous pourrez ainsi, au cours de ce moment intense en émotions, accueillir votre enfant à deux.

« Notre service assure au futur papa une place privilégiée, lui permettant une participation active, avant, pendant et après la naissance de l'enfant. »

François Millier, Responsable du service maternité

Nos médecins-anesthésistes expérimentés se tiennent prêts à intervenir à tout instant.

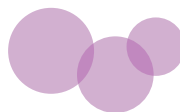
Outre les compétences de ses équipes médicales et soignantes, la maternité de la Clinique de La Source met à votre disposition pendant votre séjour : des chambres à un ou deux lits, au design contemporain et mobilier élégant avec salle de bain. En plus des accessoires habituels chaque chambre est dotée d'un téléviseur de dernière génération, avec système EONA intégré; une solution multimédia pratique et attrayante permettant notamment le partage de contenu entre vos différents appareils numériques, ainsi qu'un accès gratuit au réseau WiFi. Dans les chambres privées, durant tout le séjour, **nous offrons la possibilité au père de l'enfant de dormir sur un lit d'appoint, sans supplément de prix.** Il suffit pour cela d'effectuer la demande auprès de l'équipe soignante.





*« Durant votre séjour, nos sages-femmes
seront à vos côtés pour vous
seconder dans les premiers soins
à donner à votre enfant. »*

UN ACCOMPAGNEMENT personnalisé



A l'écoute de vos souhaits et de vos besoins, nos sages-femmes sont présentes à vos côtés pour vous seconder dans les premiers soins à donner à votre enfant. Durant votre séjour dans notre maternité, vivez pleinement ces instants privilégiés pour faire connaissance en toute sérénité avec votre nouveau-né. Vous pouvez le garder auprès de vous jour et nuit ou, si vous le désirez, profiter de le confier à nos sages-femmes pour vous reposer quelques heures.

Notre équipe soignante est également présente pour vous accompagner et vous conseiller en respectant le mode d'alimentation que vous choisissez pour votre enfant. Si vous le souhaitez une conseillère en lactation se tient à votre disposition durant votre séjour dans notre maternité, mais également lorsque vous serez de retour chez vous.

Notre infirmière clinicienne spécialisée en diabétologie est également à votre disposition sur demande, en cas de diabète gestationnel*.

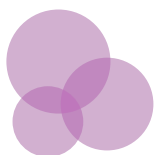
Pendant votre grossesse et à votre retour à domicile, nos diététiciennes sont à votre disposition, sur demande et avec une ordonnance médicale pour des consultations diététiques en ambulatoire**.

Durant votre séjour, elles sont également à votre disposition sur demande, pour répondre à vos éventuelles questions.

* Prestations remboursées par votre assurance maladie de base sur ordonnance médicale.

** Les suivis à titre préventif ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie obligatoire des soins.





EN FORME

et bien dans votre corps

Les différentes méthodes de rééducation vous seront proposées selon le diagnostic posé lors de votre visite de contrôle des **6 semaines post-partum** chez votre médecin gynécologue. Les **9 séances de consultation** qui vous seront prescrites par votre médecin gynécologue ou par une sage-femme, sont données par **nos sages-femmes diplômées en urodynamique**; les exercices et techniques (biofeedback, électrostimulation et exercices sur ballon) consistent à un auto-apprentissage de la musculature du plancher pelvien.

La **rééducation périnéale*** est une technique pour tonifier le périnée, ensemble de muscles très sollicités pendant la grossesse et lors de l'accouchement. La rééducation périnéale **limite ainsi les risques d'apparition de problèmes d'incontinence urinaire** liés à la grossesse et à l'accouchement.

Nous proposons également aux mamans ayant donné naissance à la Clinique de La Source des cours **Ballon Forme®** postnataux. 5 séances données par nos sages-femmes vous permettront de renforcer vos abdominaux, dorsaux et périnée. **Ces cours ne sont pas remboursés par les assurances.**



*Prestations remboursées par votre assurance maladie de base sur ordonnance médicale.



FASCIATHÉRAPIE, ACUPUNCTURE et aromathérapie

Soucieux de votre bien-être, des séances de fasciathérapie, d'acupuncture et d'aromathérapie vous sont offertes du début de votre grossesse, jusqu'à 8 semaines après votre accouchement.

FASCIATHÉRAPIE

La grossesse est synonyme de changements corporels. La fasciathérapie permet de soulager de nombreux maux de grossesse et d'éventuelles douleurs pour les futures mamans comme pour les bébés. Cette méthode douce peut apaiser le corps et l'esprit durant et après la grossesse tant pour la maman que pour le nouveau-né.

ACUPUNCTURE

En tant que branche de la médecine chinoise, l'acupuncture vise à réguler l'équilibre énergétique. Pendant et après la grossesse, l'acupuncture permet de prévenir ou de traiter divers maux (anxiété, nausées, troubles digestifs et veineux, ...). La prise de médicaments étant souvent contre indiquée durant la grossesse, l'acupuncture s'avère être une excellente alternative.

AROMATHÉRAPIE

Avec l'aide d'un professionnel, un très grand nombre d'huiles essentielles peuvent être employées durant la grossesse, pendant la phase d'allaitement et sur le nouveau-né pour soulager différents maux et en soutien à l'accouchement.

Cette méthode est très intéressante d'un point de vue somatique et psychologique et constitue un allié de choix en parallèle au suivi gynécologique.

Vous pouvez réserver une séance d'aromathérapie en complément à l'acupuncture ou demander cette prestation en salle d'accouchement.



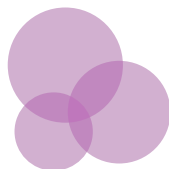
FOCUS

Ces prestations offertes par notre clinique sont réservées à nos patientes.

Les rendez-vous peuvent être pris en ligne sur

www.lasource.ch/maternite.

UN SUIVI PÉDIATRIQUE
**par le médecin
de votre choix**






Durant votre séjour à la maternité, votre bébé sera suivi par le pédiatre de votre choix. Il est recommandé de prendre contact et de rencontrer le futur pédiatre de votre enfant déjà durant votre grossesse afin de faire connaissance.

Le pédiatre est présent en cas de césarienne pour assurer l'adaptation de votre bébé à son nouveau milieu.

En cas d'accouchement par voie basse, votre nouveau-né est examiné une première fois le jour de sa naissance.

Dans tous les cas, votre pédiatre sera informé de son évolution durant le séjour (variations de son poids, éventuelle jaunisse, etc.).

Avant votre retour à la maison, votre bébé bénéficiera d'un deuxième examen pédiatrique, au cours duquel vous pourrez encore poser toutes les questions concernant sa santé, afin de retourner à domicile dans les meilleures conditions.



*« Nous offrons aux mamans comme
aux papas un cours de
portage en écharpe. »*

VOUS ET VOTRE BÉBÉ au quotidien



Nous offrons aux mamans comme aux papas un cours de portage en écharpe, donné par les sages-femmes, pour garantir un bon positionnement de l'enfant.

Ce cours s'appuie sur les caractéristiques suivantes :

- Apprendre comment utiliser une écharpe de portage, de manière à protéger le dos du bébé et celui des parents.
- Devenir attentif aux besoins de l'enfant afin qu'il se sente rassuré, en sécurité, et prévenir ses éventuelles contrariétés.
- Permettre de créer un lien et une proximité avec l'enfant.
- Bénéficier de conseils sur les autres modes de portage existants.

De même, nous proposons une initiation au massage de l'enfant. Celle-ci s'oriente sur les pratiques ayurvédiques/thaïlandaises/classiques occidentales et manifeste des bienfaits tels que :

- Détente et relaxation.
- Stimulation de l'enfant dans ses dimensions corporelles, sensibles et affectives.
- Contribution à une meilleure digestion, soulagement d'éventuelles coliques en faveur d'un meilleur sommeil.

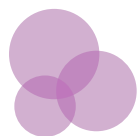
FOCUS

Ces prestations offertes par notre clinique sont réservées à nos patientes.

Tous vos rendez-vous à la maternité de la Clinique de La Source peuvent être pris en ligne sur **www.lasource.ch/maternite**. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous renseigner au **021 641 31 20**.

Les petits plus

QUI AGRÉMENTENT VOTRE SÉJOUR



Dans le cadre de votre séjour à la maternité de la Clinique de La Source, nous avons le plaisir de vous offrir, outre le service hôtelier haut de gamme, les prestations suivantes qui, nous l'espérons, contribueront à faire de votre séjour un moment inoubliable :

- La mise à disposition d'un lit d'appoint pour le père de l'enfant (uniquement pour les patientes en chambre privée).
- Un repas pour vous et la personne de votre choix dans notre restaurant La Véranda pendant que votre bébé est gardé par l'équipe de la maternité.
- Trousse de toilette avec le nécessaire de base pour vous.
- Un sac à dos à langer.
- Un bon pour un massage relaxant de 50 minutes avec accès au spa, à l'hôtel Royal Savoy, à Lausanne.
- Une invitation pour 2 personnes au Théâtre de Vidy Lausanne.
- Un accès gratuit à notre parking lors de votre visite découverte de la maternité et le jour J.
- L'annonce de la naissance de votre enfant sur notre site web ainsi que dans le journal 24H.
- Une photo de votre bébé, réalisée par un photographe professionnel (www.igor-maria.com).



Liste des prestations

Nous vous offrons :

Pendant votre séjour

- Mise à disposition d'un lit d'appoint pour le père de l'enfant (uniquement pour les patientes en chambre privée).
- Repas pour vous et la personne de votre choix dans notre restaurant La Véranda pendant que votre bébé est gardé par l'équipe de la maternité.
- Trousse de toilette avec le nécessaire de base pour vous.
- Un sac à dos à langer.
- Accès gratuit à notre parking lors de votre visite découverte de la maternité et le jour J.
- Annonce de la naissance de votre enfant sur notre site web ainsi que dans le journal 24H.
 - Une photo de votre bébé, réalisée par un photographe professionnel (www.igor-maria.com).

Du début de votre grossesse et jusqu'à 8 semaines après votre accouchement

(sans limitation du nombre de consultations et dans la mesure des places disponibles)

- Séances de fasciathérapie (branche douce de l'ostéopathie) pour vous et votre bébé.
- Séances d'acupuncture.
 - Séances d'aromathérapie en complément à l'acupuncture.

Après la naissance

- Cours de portage en écharpe.
- Initiation au massage de l'enfant.
- Massage relaxant de 50 minutes avec accès au spa, à l'hôtel Royal Savoy, à Lausanne.
- Invitation pour 2 personnes au Théâtre de Vidy Lausanne.

Toutes ces prestations sont réservées à nos patientes.



Votre assurance privée ou semi-privée comprend

- Accompagnement personnalisé au fil de votre grossesse et lors de votre accouchement par votre médecin gynécologue et nos sages-femmes.
- Séjour en chambre privée ou semi-privée (1 lit ou 2 lits).
- Conseils pour l'alimentation et la prise en charge de votre bébé donnés par notre conseillère en lactation lors de votre séjour.
- Conseils diététiques et diabétologiques sur demande lors de votre séjour.
- Des cours de préparation à la naissance*, classiques, Ballon Forme® ou piscine donnés par nos sages-femmes.

* L'assurance maladie de base rembourse une partie des cours. Certaines assurances complémentaires prennent en charge la différence.

Votre assurance de base prend en charge sur ordonnance

- Séances de rééducation du périnée données par nos sages-femmes diplômées en urodynamique.
- Consultations diététiques* en ambulatoire avant et après votre séjour.
- Conseils par notre infirmière en diabétologie en cas de diabète gestationnel.

* Les suivis à titre préventif ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie obligatoire des soins.



Source de vie

Prenez vos
rendez-vous en ligne sur
[www.lasource.ch/
maternite](http://www.lasource.ch/maternite)

Informations au
021 641 31 20
maternite@lasource.ch
www.lasource.ch/maternite



La Source

| Clinique | Ecole |

La Clinique de La Source appartient à une fondation à but non lucratif.

Principales spécialités médicales

- Anesthésiologie
- Cardiologie interventionnelle
- Chirurgie orthopédique et traumatologie
- Chirurgie plastique, reconstructive et esthétique
- Chirurgie robotique
- Chirurgie viscérale et thoracique
- Gastro-entérologie
- Gynécologie & obstétrique
- Médecine intensive
- Médecine interne et générale
- Médecine nucléaire
- Neurochirurgie
- Neurologie
- Oncologie médicale et chirurgicale
- Pneumologie
- Radiologie diagnostique et interventionnelle
- Radio-oncologie/ radiothérapie
- Rhumatologie interventionnelle
- Urologie

Centres et prestations

- Centre ambulatoire pluridisciplinaire
- Centre de cardiologie interventionnelle
- Centre de chirurgie robotique La Source – CHUV
- Unité de diabétologie
- Service diététique
- Centre d'imagerie du sein
- Laboratoires d'analyses médicales 24h/24
- Maternité
- Centre médico-chirurgical de l'obésité
- Institut de physiothérapie
- Présence d'un médecin spécialiste en anesthésiologie 24h/24
- Institut de radiologie
- Centre de radio-oncologie
- Unité de soins intensifs certifiée SSMI
- Urgences 7j/7 – Centre médical de La Source