



# Voyage en mère

Mon carnet de suivi de grossesse





Vous attendez un heureux évènement ?

*Félicitations !*

Ce livret vous offrira quelques repères  
pour éclairer le bout de chemin  
que nous allons faire ensemble.

Ce carnet appartient à

.....

### MON SUIVI

Mon gynécologue : .....

Ma maternité : .....

### MA SANTÉ

**Mon groupe sanguin :**  A  B  AB  O  +  -

**Mon immunité :**

Toxoplasmose  Immunisée  Non-immunisée

CMV  Immunisée  Non-immunisée

Rubéole  Immunisée  Non-immunisée

**Mes antécédents médicaux :** .....

.....

.....

# Table des matières

1

## Introduction

Présentation générale de l'hôpital et du plateau mère-enfant .....	8
Votre suivi .....	10
Vos dates de rendez-vous .....	11

2

## Le premier trimestre

La première consultation .....	15
Le NIP test et l'amniocentèse .....	15
Le bilan sanguin .....	16
Groupe sanguin .....	16
La toxoplasmose .....	18
Le cytomégalovirus (CMV) .....	18
La rubéole .....	19
La listériose .....	19
La consommation de tabac .....	20
La consommation d'alcool .....	20
Les médicaments .....	20
Les vitamines de grossesse .....	21
Les consultations prénatales avec une sage-femme à la Clinique CSPO .....	22
Quand tout n'est pas si rose .....	22
Démarches administratives .....	23

3

## Le deuxième trimestre

L'échographie morphologique .....	27
Le dépistage du diabète gestationnel .....	27
La préparation à la naissance .....	28
Les soirées d'informations .....	28
Les préparations collectives .....	29
Les préparations individuelles .....	31
Votre projet de naissance .....	34
La consultation d'anesthésie .....	39
Si vous devez être hospitalisée pendant votre grossesse .....	40
Les démarches administratives .....	41

4

## Le troisième trimestre

L'échographie du troisième trimestre .....	45
La vaccination contre la coqueluche .....	45
Le frottis vaginal (streptocoque B) et la prise de sang .....	45
Le monitoring .....	45
Check-list : ma valise pour la maternité .....	46
Préparer votre retour à la maison .....	47
Les démarches administratives .....	48

5

## Votre accouchement

Quand venir ?.....	52
Qui peut vous accompagner ?.....	52
En pratique.....	55
Nos salles de naissances.....	56
Le premier bilan.....	57
Le travail.....	58
L'induction de l'accouchement.....	59
La césarienne.....	60
Le peau à peau.....	61
Le début de l'alimentation de votre bébé.....	61
L'allaitement maternel.....	62

6

## La maternité

Votre séjour en pratique.....	66
Une journée type.....	66
La chambre.....	67
L'accompagnant.....	67
Le test de dépistage de la surdité.....	68
Le test de Guthrie.....	68
L'ONE.....	68
La kiné postnatale.....	68
Le service de néonatalogie.....	69
L'unité koala et les soins.....	70
Le jour de sortie.....	71
Les démarches administratives.....	71

7

## Le post-partum

Suivi du post-partum à domicile.....	74
Les consultations d'allaitement maternel.....	75
La visite postnatale chez le gynécologue.....	75
Le baby-blues.....	75
La première visite pédiatrique.....	76
L'ostéopathie en post-partum.....	76
Les démarches administratives.....	77

8

## Pour en savoir plus

Livres et sites.....	80
----------------------	----

9

## Votre espace personnel

Notes.....	84
Démarches administratives : Récap.....	86

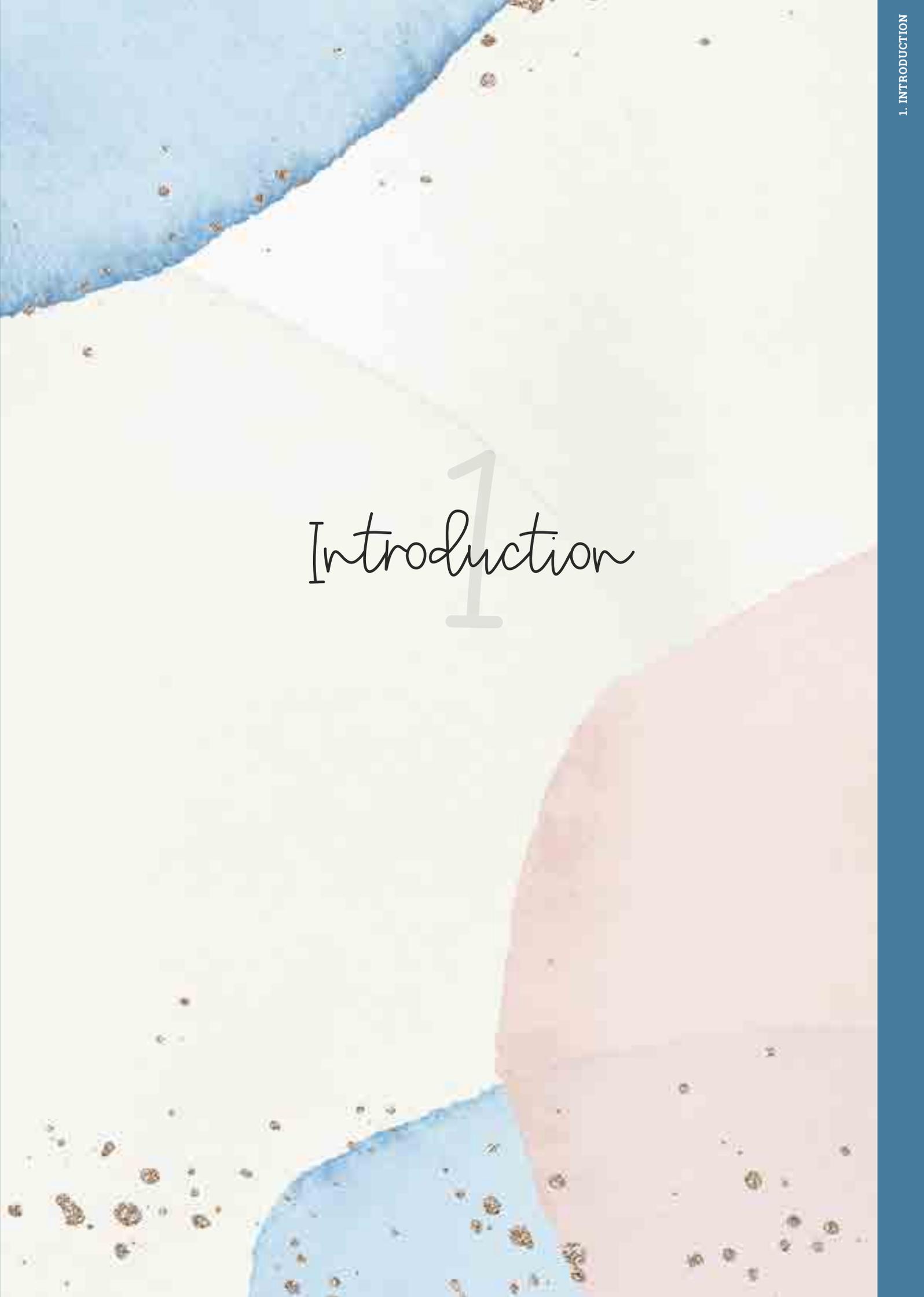
10

## A compléter

Documents.....	91
Les numéros utiles.....	104







# Introduction

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE L'HÔPITAL ET DU PLATEAU MÈRE-ENFANT

Située au cœur du Brabant Wallon, la Clinique Saint-Pierre Ottignies est un centre hospitalier régional qui fait partie d'un grand réseau hospitalier avec les Cliniques Universitaires Saint-Luc, les Cliniques de l'Europe et la Clinique Saint-Jean.

La Clinique Saint-Pierre d'Ottignies vous offre également la possibilité de réaliser votre suivi dans l'une de ses trois polycliniques situées à Wavre, Louvain-La-Neuve et Jodoigne.

De plus, des plages de consultations se sont ouvertes sur Gembloux, Mont-Saint-Guibert et Braine l'Alleud.

### NOTRE MATERNITÉ

**Une équipe pluridisciplinaire** composée de gynécologues, pédiatres, sages-femmes, anesthésistes, psychologue, assistante sociale et kinésithérapeutes...

**Un service composé** de 6 salles de naissance, 27 lits de Maternité, 4 lits en unité Koala et un centre néonatal pouvant accueillir 8 bébés.

**Environ 1400 accouchements par an.** Labellisés IHAB depuis 2006, nous réévaluons continuellement nos pratiques pour améliorer la prise en charge des couples et de leur bébé.

### IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés et des mères)

« Ce programme de l'OMS et de l'Unicef a pour objectif d'assurer à chaque nouveau-né et à sa mère le meilleur capital de santé et de bien-être possible. Il incite les services de santé à fournir aux parents une information et un accompagnement de qualité, à favoriser l'établissement précoce du lien mère-enfant, à protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel. »

Notre service a été plusieurs fois labellisé par ce programme depuis 2006.





## VOTRE SUIVI

Tout au long de votre grossesse, le gynécologue de votre choix sera votre référent. Cependant, les gynécologues de CSPO ont à cœur de travailler en étroite collaboration et, par conséquent, en équipe, ce qui vous amènera peut-être à en rencontrer d'autres (échographie morphologique, amniocentèse...). Vous pourrez rencontrer l'équipe des sages-femmes à plusieurs reprises : pour les consultations prénatales, les préparations à la naissance réalisées au sein de la clinique (aquatique et yoga), les soirées d'informations, en salle de naissance et à la maternité...

Lors de votre accouchement, vous serez accompagnée par votre gynécologue. Si celui-ci n'est pas disponible (nuit, congés, week-end...), il sera remplacé par un de ses collègues (homme ou femme), selon une liste de garde préétablie. Un gynécologue est présent dans l'hôpital 24h/24.

Après la naissance, vous serez entourée par l'équipe des sages-femmes tout au long de votre séjour. Votre bébé sera également pris en charge par l'équipe des pédiatres. Les sages-femmes, gynécologues et pédiatres du service resteront également à vos côtés après votre retour au domicile.

## NOS GYNÉCOLOGUES

Chef de service : Dr JC Verougstraete;  
Dr C Aerts, Dr J Bavay, Dr AL Beyra-Vanneste,  
Dr V Boon, Dr JC Lousse,  
Dr JP Magritte, Dr J Bettendorf,  
Dr V Malvaux, Dr C Petre-Valcu, Dr L Verreth,  
Dr M Bernard.

## NOS GYNÉCOLOGUES EXTERNES

Dr Bernard, Dr G Boulet, Dr A Depelseneer,  
Dr O Givron, Dr L Lambot, Dr M Poncelet,  
Dr S Lepièce.

## NOS SAGES-FEMMES

Sage-femme chef : Mme H Houyet,  
Sages-femmes chefs adjointes :  
Mme A Carlier, Mme C Montfort;  
accompagnées de leur équipe  
d'une quarantaine de sages-femmes.

## NOS PÉDIATRES

Chef de service : Dr N Bilem;  
Dr S Balbeur, Dr B Brasseur, Dr M Barbier,  
Dr E Costenoble, Dr F Dockx, Dr S Dupont,  
Dr J Mergen, Dr A-S Maernoudt, Dr M Michel,  
Dr L Pratte, Dr E Heylen, Dr T Voicu.

## NOS INFIRMIÈRES DE NÉONATOLOGIE

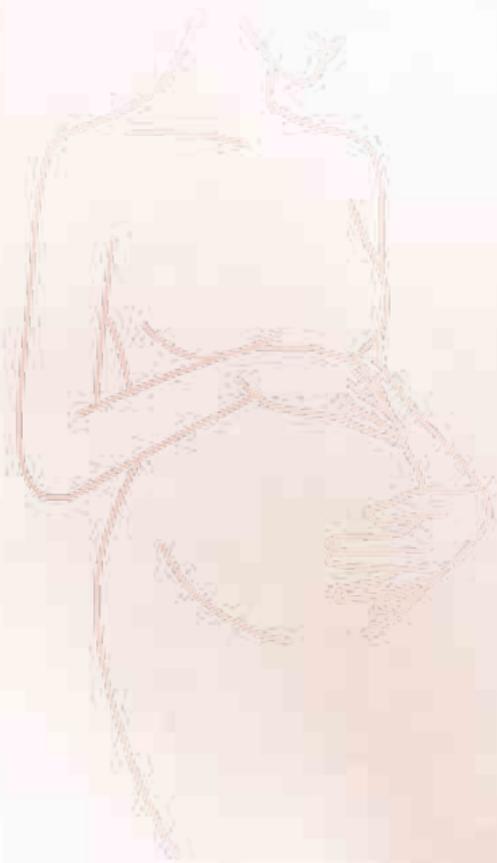
Chef de service : Mme M Cavrenne;  
Chef-adjointe : Mme M-C Mambourg ;  
accompagnées de leur équipe d'une vingtaine  
d'infirmières pédiatriques.

## NOTRE ÉQUIPE PSYCHO-SOCIALE

Assistante sociale : Mme L Devleeschouwer;  
Psychologue : Mme G de Menten;  
Pédopsychiatre : Dr M Laurent;  
Les TMS ONE.

## NOS KINÉSITHÉRAPEUTES

Mme N Vander Cuylen et Mme V Poels.





## VOS DATES DE RENDEZ-VOUS

SEMAINES D'AMÉNORRHÉE	EXAMENS	MES RDV
<b>8-9</b>	Echo de datation et première consultation.	.....
<b>12-13</b>	Echo 1 <sup>er</sup> trimestre.	.....
<b>12-13</b>	NIP Test (prise de sang).	.....
<b>16-18</b>	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
<b>20-21</b>	Consultation avec le gynécologue.	.....
<b>22</b>	Echo 2 <sup>ème</sup> trimestre. Envoyer document périodurale.	..... .....
<b>24-26</b>	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
<b>24-28</b>	Test de diabète gestationnel (OGTT).	.....
<b>28-30</b>	Consultation avec le gynécologue. Vaccination coqueluche / RhoGAM.	..... .....
<b>32</b>	Echo 3 <sup>ème</sup> trimestre.	.....
<b>34-35</b>	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
<b>37</b>	Consultation avec le gynécologue. Frottis strepto B + prise de sang. 1 <sup>er</sup> monitoring.	..... ..... .....
<b>38,5</b>	Monitoring.	.....
<b>40</b>	Consultation avec le gynécologue. Echographie. Monitoring.	..... ..... .....
<b>&gt; 40</b>	Monitoring par 48h.	.....

Ce tableau est à titre informatif et peut varier en fonction de votre gynécologue et de votre grossesse.



**MES NOTES**

A large white rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing notes.



# Le premier <sup>2</sup> trimestre

## Jusqu'à 15 semaines d'aménorrhée



### CE QU'IL SE PASSE DANS VOTRE CORPS...

Votre utérus augmente de volume régulièrement et atteint vers 12 semaines la taille d'un pamplemousse.

Vos seins deviennent plus lourds et plus sensibles. La pigmentation de l'aréole augmente.

Votre cœur peut battre plus rapidement que d'habitude et vous pouvez être plus vite essouffée.

Vous pouvez présenter des nausées et/ou des épisodes de vomissements.

La prise de poids est en général faible lors de ce premier trimestre.

### ET POUR VOTRE BÉBÉ

Durant ces premiers mois, votre bébé commence à se former et ses organes se développent.

Vers 6-7 semaines, son petit cœur commence à battre et on peut voir les battements à l'échographie.

À 8 semaines, il commence à bouger même si cela passe encore inaperçu.

À 12 semaines, il mesure environ 10 cm et pèse 50 grammes. On distingue déjà très bien ses bras et ses jambes.

## LA PREMIÈRE CONSULTATION

Lors de cette première visite, votre gynécologue vous pose différentes questions afin de créer votre dossier de grossesse. Il réalise également une échographie pour déterminer l'âge de la grossesse, la date prévue de l'accouchement et s'il s'agit d'une grossesse multiple. Cet examen est indolore et sans risque pour votre bébé comme pour vous.

Le suivi de grossesse comporte en moyenne 4 échographies : la première échographie qui permet de dater la grossesse et donc de préciser la date du terme de votre grossesse puis une par trimestre (vers 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée).

## LE NIP TEST ET L'AMNIOCENTÈSE

Le Test Prénatal Non-Invasif (TPNI) ou « *Non Invasive Prenatal Testing* » (NIPT) évalue le risque pour les trisomies 21, 18 et 13 chez le fœtus par l'analyse de l'ADN fœtal circulant dans le sang maternel. Même si celui-ci est fiable à plus de 99%, il s'agit bien d'un test de dépistage et non de diagnostic. En cas de résultat positif, de même qu'en cas d'anomalie à l'échographie, une amniocentèse est recommandée. Ce test, recommandé mais non obligatoire, est presque entièrement remboursé depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2017. Il est réalisé à partir de la 12<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée. Le NIPT permet également de déterminer le sexe de votre bébé. Le résultat du prélèvement est obtenu dans un délai de 1 à 3 semaines.

L'**amniocentèse** consiste à prélever stérilement du liquide amniotique (dans lequel baigne le fœtus) pendant la grossesse. Ce prélèvement est fait à travers le ventre de la maman grâce à une seringue à l'aiguille très fine. Si cet examen effraie de nombreuses femmes, il n'est généralement pas plus douloureux qu'une prise de sang. Cet examen n'est réalisé que dans certaines situations particulières. Il n'est bien sûr pas réalisé pour chaque grossesse. La plupart du temps, l'amniocentèse est effectuée pour analyser et compter les chromosomes fœtaux afin de dépister d'éventuelles anomalies génétiques ou chromosomiques chez le bébé.



## LE BILAN SANGUIN

Le début de votre grossesse sera le moment de réaliser un bilan sanguin afin de faire le point sur différents aspects de votre santé : votre groupe sanguin, vos sérologies, votre immunité pour la toxoplasmose, le CMV (cytomégalovirus), la rubéole, l'hépatite B, l'hépatite C, la varicelle, le

parvovirus B 19, le HIV et la syphilis, la fonction thyroïdienne, la glycémie à jeun, vos réserves vitaminiques, etc.

### Le groupe sanguin

Le groupe sanguin est classé en 4 groupes : le groupe **A**, le **B**, le **AB** et le **O**. À cette information s'ajoute le « Rhésus » : **+** ou **-**.



**O+ : 36%**

**O- : 6%**



**A+ : 37%**

**A- : 7%**



**B+ : 9%**

**B- : 1%**



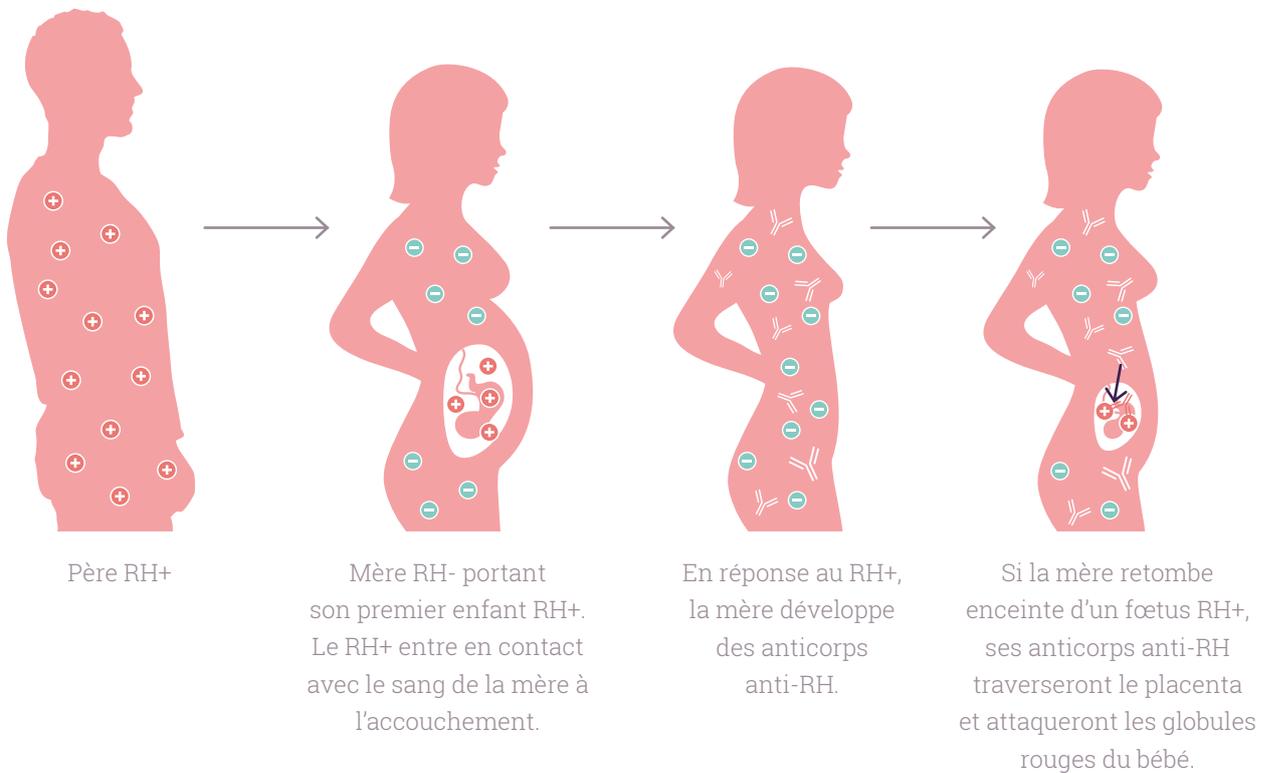
**AB+ : 3%**

**AB- : 1%**

Votre gynécologue sera particulièrement attentif si vous êtes **rhésus négatif**.

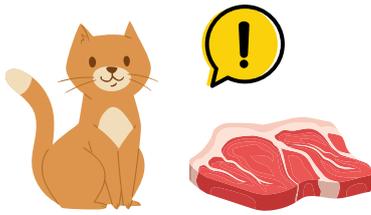
Une incompatibilité rhésus se produit lorsqu'une maman rhésus négatif est enceinte d'un bébé rhésus positif. En cas de passage du sang foetal vers la circulation maternelle, la maman rhésus négatif, ne reconnaissant pas l'antigène rhésus positif, peut développer des anticorps. Ces anticorps passent la barrière placentaire et provoquent la destruction des globules rouges du bébé. Ce contact se produit principalement au moment de la naissance. Les anticorps produits lors de ce contact peuvent persister plusieurs années et poser problème lors de grossesses suivantes avec un bébé rhésus positif.

C'est pourquoi votre gynécologue suivra régulièrement votre taux d'anticorps durant la grossesse et préviendra tout problème grâce au RHOGAM, une injection d'immunoglobulines administrée au troisième trimestre et après l'accouchement (si votre bébé est rhésus positif). Ce médicament empêche le système immunitaire de la maman de produire les anticorps ciblant les globules rouges du bébé. Il sera également administré, plus tôt dans la grossesse, en cas de saignement important, de chute, de coup, d'amniocentèse....



**Mon groupe sanguin :**

**Le groupe sanguin du papa :**



## LA TOXOPLASMOSE

### Qu'est-ce que la toxoplasmose ?

Cette maladie, généralement bénigne, est causée par un **parasite que nous retrouvons dans l'intestin du chat ou enkysté dans la viande**. Elle peut, si elle est contractée pendant la grossesse, engendrer des atteintes chez le bébé (cerveau, cœur, yeux...).

Si votre prise de sang révèle que vous n'êtes pas immunisée, une série de précautions seront à prendre pour éviter toute contamination durant la grossesse.

Un contrôle régulier de votre immunité vous sera **proposé et recommandé jusqu'à la naissance**.

### Comment éviter de se contaminer ?

La contamination peut avoir lieu de 3 manières : en mangeant de la viande insuffisamment cuite, en mangeant des aliments souillés par les excréments de chats (crudités...) et par contact dans les yeux et la bouche avec des mains souillées (cuisine, jardinage...).

#### Veillez donc à :

- ➔ Vous laver les mains régulièrement et en particulier avant de préparer la nourriture et avant chaque repas ainsi que lorsque vous manipulez de la viande **saignante crue, de la terre ou des légumes crus non lavés**;
- ➔ Ne manger que de la **viande bien cuite** : pas de viande rouge, pas de filet américain, pas de charcuterie crue;
- ➔ Ne consommer que des **légumes et des fruits lavés** minutieusement et idéalement, **épluchés ou cuits**;
- ➔ Eviter le contact ou utiliser des gants lorsque vous manipulez la terre du jardin, le bac du **chat**...



## LE CYTOMÉGALOVIRUS (CMV)

### Qu'est-ce que le cytomégalovirus ?

Il s'agit d'un virus qui provoque une maladie généralement bénigne mais qui peut, si elle est contractée pendant la grossesse, engendrer des atteintes chez le bébé (neurologiques et auditives). Le risque est plus élevé durant la première moitié de la grossesse.

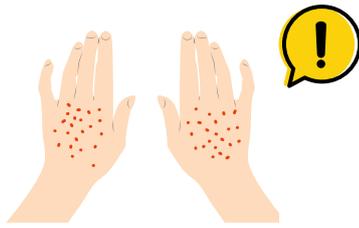
Si votre prise de sang révèle que vous n'êtes pas immunisée, une série de précautions seront à prendre pour éviter toute contamination pendant votre grossesse.

### Comment éviter de se contaminer ?

Le virus se transmet essentiellement par les **urines, la salive et toutes les sécrétions** (larmes...) **des jeunes enfants**.

#### Veillez donc à :

- ➔ Vous **laver soigneusement les mains** après avoir changé un bébé, aidé un enfant à aller aux toilettes, après l'avoir mouché ou essuyé sa salive;
- ➔ **Ne pas goûter le biberon** d'un bébé et ne pas mettre sa tétine en bouche;
- ➔ **Ne pas manger** avec les mêmes couverts que l'enfant.
- ➔ **Ne pas prendre de bain** avec un enfant.



## LA RUBÉOLE

### Qu'est-ce que la rubéole ?

La rubéole est une **maladie virale**, qui, lorsqu'elle est développée par la femme enceinte, peut occasionner des troubles chez le bébé.

### Comment éviter de se contaminer ?

Le **vaccin (RRO) contre la rubéole** est la seule façon de se prémunir d'une contamination par le virus de la rubéole. Il est généralement administré dans l'enfance, ce qui implique que la majorité des patientes sont déjà immunisées contre la rubéole. Malheureusement, ce vaccin ne peut être administré pendant la grossesse.

**Si vous n'êtes pas vaccinée, n'oubliez pas de le faire après l'accouchement pour être protégée lors d'une prochaine grossesse. En attendant, évitez tout contact avec les personnes présentant une éruption cutanée et de la fièvre.**



## LA LISTÉRIOSE

### Qu'est-ce que la listériose ?

La listériose est causée par la **consommation d'aliments contaminés par la Listeria**. Il s'agit d'une bactérie très répandue dans l'environnement : le sol, la végétation, l'eau, les égouts, les matières fécales des animaux et des humains.

Elle peut se retrouver dans les **produits laitiers crus**, les **légumes crus** et les **viandes non cuites**, les **produits de la mer**.

Des aliments peuvent également être **contaminés après transformation, comme les hot-dogs, les viandes froides ou les charcuteries artisanales, les poissons fumés**.

Les symptômes peuvent apparaître soudainement : vomissements, nausées, crampes, diarrhée, maux de tête, constipation ou fièvre. Parfois, cela ressemble à un syndrome grippal.

Pendant la grossesse, la maladie peut être transmise au fœtus par le placenta et peut mener à un accouchement prématuré, une fausse couche ou des problèmes de santé chez le nouveau-né.

### Comment éviter de se contaminer ?

- ➔ **Cuire à point toutes les viandes** : bœuf, agneau, volaille et porc;
- ➔ **Laver les légumes crus et les fruits** avant de les consommer;
- ➔ Consommer uniquement des **produits laitiers pasteurisés**;
- ➔ **Se laver les mains** avant et après la manipulation des aliments crus;
- ➔ **Nettoyer** tous les ustensiles de cuisine utilisés.

## LA CONSOMMATION DE TABAC

Le tabagisme augmente le risque de certaines complications durant la grossesse : risque plus élevé de fausse-couche, de rupture prématurée de la poche des eaux, un bébé qui naît avec un retard de croissance (poids de naissance plus petit) et d'autres anomalies au niveau du placenta.

Après la naissance, le tabac majore le risque de mort subite ainsi que des troubles respiratoires (asthme, otite, pneumonie) chez le bébé.

Des solutions existent pour diminuer, voire arrêter de fumer, à la fois pour vous et votre conjoint. Des substituts peuvent aussi être proposés pour combler le manque.

N'hésitez pas à contacter un **tabacologue**. Ils sont là pour vous aider dans votre démarche. Les consultations sont partiellement remboursées par la mutuelle. N'hésitez pas à demander des informations lors d'une consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.

### Ressources

- » **Ligne Tabac** : Tabacstop : 0800/114100
- » **www.fares.be** : vous trouverez la liste des Centres d'aide aux fumeurs (CAF) et des tabacologues privés.
- » Certains médecins de la Clinique peuvent vous aider grâce à l'hypnose, entre autre.

## LA CONSOMMATION D'ALCOOL

### Alcool = Tolérance zéro!

Quand une femme enceinte absorbe de l'alcool, son sang en contient... et le sang du bébé également. L'alcool est toxique et il n'y a aucune dose limite connue actuellement pour fixer un seuil de risque pour le développement neurologique de votre enfant. Quel qu'il soit (vin, bière, alcool fort), l'alcool constitue un danger. Il convient donc d'**éviter toute boisson alcoolisée pendant la grossesse**.

Si vous ressentez malgré tout le besoin de consommer de l'alcool pendant la grossesse, n'hésitez pas à en informer votre gynécologue, votre sage-femme ou votre médecin généraliste. Ils pourront vous aider.

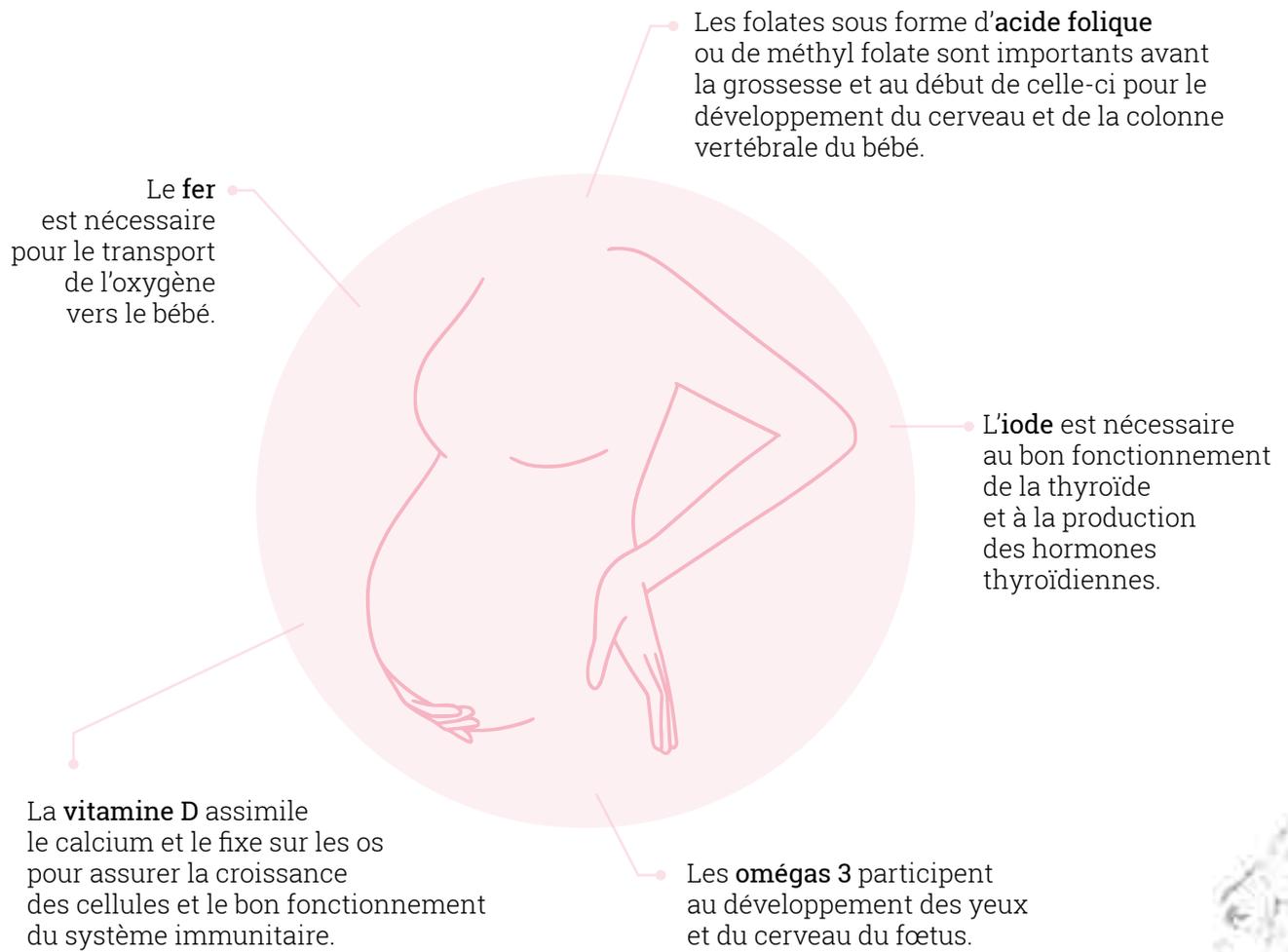
## LES MÉDICAMENTS

**Un nombre important de médicaments sont déconseillés voire interdits** durant la grossesse. Néanmoins, certains sont autorisés comme, par exemple, le paracétamol et certains antibiotiques.

Il est recommandé de toujours demander l'avis de votre médecin traitant ou de votre gynécologue avant toute prise de médicament.

## LES VITAMINES DE GROSSESSE

En plus d'une alimentation équilibrée, il est important de prendre un complexe de vitamines et minéraux, dès le désir d'enfant et jusqu'à la fin de l'allaitement. **Pourquoi ?**



## LES CONSULTATIONS PRÉNATALES AVEC UNE SAGE-FEMME

À la Clinique Saint-Pierre, la sage-femme travaille en étroite collaboration avec le gynécologue et est disponible pour vous rencontrer, ainsi que votre conjoint, **dès la 15<sup>ème</sup> semaine de grossesse**. Rencontrer la sage-femme est complémentaire à la consultation chez le gynécologue. La sage-femme réalise des consultations prénatales au cours desquelles une surveillance médicale de la grossesse est effectuée : prise de sang, frottis vaginal, écoute du cœur du bébé, prise du poids et de la tension, examen physique général et toucher vaginal si nécessaire. C'est également un moment privilégié pour parler, avec vous, de vos attentes, de l'accueil en salle de naissance, répondre à vos questions et aborder tout sujet qui vous préoccupe.

### Où ?

Le bureau est situé au 1<sup>er</sup> étage à côté de la maternité, route 115.

### Quand ?

Tous les mardis de 10h à 17h10 et les jeudis de 8h30 à 15h40. La durée de la première consultation est d'1h et les suivantes de 30 minutes.

### Comment ?

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter le 010/437360 (secrétariat gynécologie)

Durant la grossesse, chaque patiente a droit à **12 consultations prénatales avec sage-femme remboursées par la mutuelle** (quelle que soit votre mutuelle). Pour vous aider à comptabiliser les prestations avec sage-femme (que ce soit à l'hôpital ou à l'extérieur), vous trouverez page 26 des tableaux à compléter lors de vos rendez-vous. Cela vous servira pour les consultations prénatales, les préparations à la naissance et les consultations postnatales et d'allaitement.



## QUAND TOUT N'EST PAS SI ROSE...

La grossesse engendre d'intenses bouleversements physiques et parfois aussi psychologiques. Ce n'est peut-être pas le bon moment pour vous, le contexte est peut-être difficile ou simplement imprévu selon vos aspirations. Et même si tout va pour le mieux, la grossesse est un moment particulier où chacun doit trouver un nouvel équilibre.

Au vu de notre propre histoire et de notre personnalité, le chemin pour devenir parent peut parfois ne pas être si simple. Vous ressentirez peut-être le besoin d'être entourée par un professionnel de la santé.

L'équipe médicale, les sages-femmes, la psychologue et l'assistante sociale travaillent en collaboration pour vous guider au mieux dans vos difficultés et appréhensions, et ce, à toutes les étapes de la grossesse. N'hésitez pas à en faire la demande.

*“Imaginez une maison  
où on aurait entassé dans une pièce bien fermée à clé  
tout un tas de vieilles choses  
dont on a parfois même oublié l'existence.*

*Le temps de la grossesse serait comme le moment  
où cette porte s'ouvre pour faire un grand rangement  
afin de faire une belle chambre au futur bébé.  
Pas si simple de tout trier,  
de savoir que garder ou jeter  
surtout si on avait entreposé beaucoup d'affaires.  
On a parfois besoin d'un petit coup de pouce  
pour y faire le ménage.*

*Et en même temps, c'est une très belle opportunité  
de remettre les choses à leur juste place  
afin d'accueillir au mieux ce nouvel enfant.”*

Ann'Yvonne Lurot



## LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

	À FAIRE	EN COURS	FAIT !
<p>➔ <b>Prévenir votre employeur</b></p> <p>Un certificat médical devra être remis à votre employeur attestant la grossesse et stipulant la date présumée de l'accouchement. Cela vous permettra de bénéficier des <b>mesures de protection de la maternité prévues par la loi</b>. Ce certificat doit être transmis soit par lettre recommandée, soit de main à main (contre accusé de réception), <b>au plus tard 7 semaines avant la date prévue de l'accouchement</b>.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Prévenir votre mutuelle</b></p> <p>Vous devez remettre un certificat médical attestant la grossesse et stipulant la date présumée de l'accouchement. <b>Cela vous permet de bénéficier des indemnités de congé de maternité</b>.</p> <p>Si vous êtes écartée par la médecine du travail, fournissez la prescription d'écartement ainsi que l'attestation de l'employeur justifiant l'écartement.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>L'assurance hospitalisation (optionnel)</b></p> <p>Chaque organisme d'assurance prévoit des clauses et des contrats différents. Certains imposent un stage d'attente. <b>Veillez à bien vous renseigner pour savoir de quel type d'assurance vous bénéficiez et pour quel type de chambre vous serez couverte</b> (commune ou privée). Le supplément d'honoraires pour les chambres privées s'élève à 200% au sein de notre institution.</p> <p><b>Attention à l'acompte</b> demandé par l'hôpital lors de votre <b>admission en chambre individuelle</b>, avec ou sans assurance.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Prévoir un milieu d'accueil pour votre bébé</b></p> <p>Vous pouvez introduire une <b>demande d'inscription</b>, en y joignant un certificat de grossesse, <b>à partir du début du 3<sup>ème</sup> mois de grossesse révolu</b>. Il est conseillé de se renseigner au plus vite sur les types de milieux d'accueil proches de chez vous ou de votre lieu de travail.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



MES NOTES

A large white rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



# Le deuxième trimestre

## De 16 à 28 semaines d'aménorrhée



### CE QU'IL SE PASSE DANS VOTRE CORPS...

Vous vous sentez en meilleure forme. Les nausées diminuent, voire disparaissent le plus souvent. Votre ventre continue de s'arrondir.

Vers 20 semaines, vous pourriez percevoir les premiers mouvements de votre bébé.

Des crampes dans les jambes peuvent parfois être ressenties, une alimentation riche en magnésium (bananes, fruits secs) permet d'atténuer les symptômes.

Les seins prennent du volume. Un écoulement de colostrum peut parfois apparaître.

Les dents sont plus sensibles et les gencives peuvent saigner plus facilement.

### ET POUR VOTRE BÉBÉ

Durant ce deuxième trimestre, la croissance de votre bébé s'accélère.

Ses sens s'éveillent. Il réagit aux bruits, à votre voix, à la musique.

Il a parfois le hoquet et suce son pouce.

Son corps se couvre d'un enduit blanchâtre appelé vernix qui nourrit et protège sa peau.

## L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE

Cette échographie a lieu autour de 22 semaines d'aménorrhée et a pour but de dépister d'éventuelles malformations ainsi que d'évaluer la croissance de votre bébé. Chaque élément de la morphologie du bébé est analysé (cerveau, cœur, colonne vertébrale...) ainsi que l'aspect, l'insertion du placenta et la quantité de liquide amniotique. Pour que l'échographie se passe au mieux, **évitez de mettre de la crème ou de l'huile sur votre ventre 48h avant l'examen.**

Cette échographie nécessitant toute l'attention du gynécologue, nous vous demandons de ne venir accompagnée que d'une seule personne (adulte). Si votre bébé est dans une position peu favorable pour l'examen, il est possible qu'il faille compléter l'examen lors d'un rendez-vous ultérieur. L'échographie reste un examen de dépistage et ne peut donc garantir de manière absolue l'absence d'anomalie fœtale. Certaines anomalies sont donc susceptibles de ne pas se voir à l'échographie.



## LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL

### Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le dosage du glucose (sucre) dans le sang est appelé glycémie. Le diabète gestationnel se définit par un taux de glucose élevé dans le sang (= hyperglycémie) que l'on détecte pour la première fois durant la grossesse.

### La cause ?

Chez certaines femmes, le corps ne parvient pas à sécréter assez d'insuline pour contrebalancer l'effet des hormones du placenta, entraînant une hyperglycémie, puis un diabète.

### Comment le dépister ?

Par un test d'hyperglycémie provoqué (OGTT) réalisé entre 24 et 28 semaines d'aménorrhée. Il

s'agit de prélèvements sanguins visant à analyser les variations de glycémie suite à l'ingestion d'une boisson sucrée.

### Pourquoi faut-il traiter ?

Des complications peuvent apparaître lorsque le diabète de grossesse n'est pas bien contrôlé et que le taux de sucre dans le sang demeure élevé. Vous pourriez présenter un surplus de liquide amniotique augmentant le risque d'un accouchement prématuré et d'hypertension artérielle. Votre bébé pourrait avoir un poids plus élevé que la normale (macrosomie) augmentant le risque d'accouchement difficile ou de césarienne ainsi qu'un risque plus élevé d'hypoglycémie à la naissance.

### En pratique

Une prise de sang sera réalisée afin de connaître votre taux de sucre à jeun. Ensuite, nous vous demanderons de boire une solution sucrée. Deux autres prises de sang seront réalisées 1h et 2h après la prise de cette boisson. Les résultats vous seront transmis par votre gynécologue. Cet examen dure 2h30 et se pratique dans un centre de prélèvement. À la clinique Saint Pierre au rez-de-chaussée de l'aile 800 ou dans l'une des polycliniques (Wavre, Jodoigne et Louvain-la-Neuve).

- Heure d'arrivée : 8h
- Présentez-vous **à jeun** (ne pas boire ni manger après minuit).
- Avec votre demande d'examen complétée par votre gynécologue.
- Apportez un repas. Il est **impératif de manger avant de reprendre la voiture** (une tartine, sandwich, une boisson sucrée).



### Prise de rendez-vous pour l'OGTT à :

→ CSPO : 010/43 72 59 (7h30-17h)

→ Centre médical de Wavre :  
010/23.29.29 (7h30-11h)

→ Centre médical de Jodoigne :  
010/43.68.00 (9h-17h)

### Si mon test est positif

La mise en place d'une alimentation équilibrée, établie par une diététicienne, suffit à contrôler la glycémie chez la majorité des femmes. Dans certains cas, un traitement par insuline sera nécessaire durant la grossesse.

Un suivi pluridisciplinaire sera mis en place pour vous aider à équilibrer vos glycémies et ainsi éviter ces complications.

## LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

### Les soirées d'informations

Afin de vous préparer à la naissance de votre bébé, l'équipe des sages-femmes de la maternité organise des cycles d'informations en groupe sur les thèmes suivants :

- ➔ Accueillir, materner, allaiter bébé.
- ➔ Les premiers jours de bébé, le retour accompagné à domicile, l'ONE.
- ➔ L'accueil en salle de naissance et le suivi de travail.
- ➔ Accompagner la douleur pendant le travail, les différentes méthodes de préparation.
- ➔ Le quatrième trimestre de la grossesse.

Ces séances se déroulent le lundi à 18h30, dans la salle Oleffe du nouveau bâtiment administratif (aile 1000) en face de l'entrée de la clinique, avenue Reine Fabiola. Elles sont gratuites et ouvertes à tout le monde !

**Pour connaître les dates, rendez-vous sur le site de la clinique [www.cspo.be](http://www.cspo.be)**

Sur ce même site, vous trouverez également une présentation du plateau mère-enfant ainsi que les présentations des différentes soirées-informations filmées.



Vous pouvez également les retrouver sur **Youtube**.

### Les préparations collectives

Les sages-femmes de la maternité proposent 2 types de préparation à la naissance pour les patientes accouchant à la Clinique Saint-Pierre. Des séances de **yoga prénatal** et des séances de **préparation aquatique** (Aqua'elles).

#### ► Yoga prénatal

Le yoga permet de rester en mouvement pendant la grossesse, d'atténuer les désagréments éventuels de la grossesse, de communiquer différemment avec votre bébé, d'acquiescer davantage de confiance en soi et en son corps. Il constitue également un bon accompagnement à l'accouchement. Chaque séance de yoga prénatal contient : pranayama (techniques respiratoires), pratique posturale et relaxation.

#### Où ?

Salle « Ecole du dos » (près de la salle kiné) au rez-de-chaussée de l'aile 800.

#### Quand ?

À partir de 16 semaines d'aménorrhée. Le mercredi soir de 18h à 19h et de 19h à 20h. N'oubliez pas de vous présenter aux admissions des consultations avant de vous rendre à votre séance.

#### Comment ?

Les cours se donnent en groupe de max. 10 mamans.

#### Prix

20€/cours (remb. partiel par la mutuelle)

#### Inscriptions

Via l'adresse mail [yoga@cspo.be](mailto:yoga@cspo.be)

#### Remarque

Les inscriptions se font via une liste d'attente. N'hésitez donc pas à vous y prendre tôt.

#### Un empêchement ?

Merci de nous prévenir le plus rapidement possible par mail à [yoga@cspo.be](mailto:yoga@cspo.be)



### ► Aquar'elle

Nous organisons des séances de préparation aquatique en piscine. L'eau offre une sensation de légèreté et de bien-être. C'est un moment privilégié pour se détendre, rencontrer d'autres mamans, poser des questions... Les sages-femmes vous proposeront des exercices musculaires, d'étirement, de respiration et de relaxation.

#### Où ?

Au sein de notre piscine chauffée se situant dans l'aile 800.

#### Quand ?

À partir de 26 semaines de grossesse. Le mardi et le jeudi soir de 18h à 19h et de 19h à 20h. N'oubliez pas de vous présenter aux admissions des consultations avant de vous rendre à votre séance.

#### Comment ?

Les cours se font en groupe de maximum 5 mamans. Lors de ces cours, vous pouvez venir accompagnée de votre partenaire.

#### Prix

25€/cours (remb. partiel par la mutuelle)

#### Inscriptions

Via l'adresse mail [aquarelle@cspo.be](mailto:aquarelle@cspo.be)

#### Remarque

Les inscriptions se font via une liste d'attente. N'hésitez donc pas à vous y prendre tôt.

#### Un empêchement ?

**Merci de nous prévenir le plus rapidement possible par mail à [aquarelle@cspo.be](mailto:aquarelle@cspo.be) ou au 010/43.71.40 (maternité).**

## Les préparations individuelles

Il existe différentes préparations individuelles à la naissance (haptonomie, préparation affective, hypno naissance,...) qui peuvent être réalisées également en complément d'une préparation collective.

### ► La kiné périnatale

Il est également possible de se préparer avec des kinésithérapeutes spécialisés en périnatalité. Cette préparation se déroule en complément des préparations avec la sage-femme.

Vous êtes la bienvenue à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse environ. Ces séances ont pour but de vous aider à vous sentir bien dans votre corps de femme enceinte, grâce à des conseils, des mobilisations douces et des massages pour une prise en charge globale. Les kinés vous aideront dans la gestion des maux de dos, de sciatiques, de difficultés respiratoires liés à la grossesse.

Ils vous accompagneront dans votre préparation à l'accouchement, par l'apprentissage de techniques de respiration, des positions à adopter durant le travail et les poussées. Ces positions sont dites physiologiques, c'est-à-dire qu'elles respectent l'architecture du bassin et du corps de la femme et permettent à votre bébé de vous aider pendant l'accouchement. Ils vous aideront à prendre conscience de votre périnée et de le préparer pour le passage de votre bébé. Votre partenaire est le bienvenu. Sa participation à au moins une séance est précieuse. Toute l'équipe est, bien sûr, présente pour répondre à toutes vos questions et vous fournir le maximum d'outils pratiques.

#### Où ?

Route 19 (à côté du secrétariat de gynécologie)

#### Quand ?

À partir du 3<sup>ème</sup> trimestre. Généralement 4 séances sont prévues entre 34 et 38 semaines ou plus tôt en cas de douleur par exemple.

#### Comment ?

Les séances sont individuelles.

#### Prix (conventionné)

25€/séance

#### Inscriptions

010/43.73.83 (secrétariat de Médecine physique)  
ou 010/43.76.09 (numéro direct)

### ► La consultation d'allaitement

Vous vous questionnez sur le mode d'alimentation que vous choisirez pour votre bébé ? Vous souhaitez en parler avec un professionnel de la santé afin de faire un choix éclairé ?

Vous souhaitez allaiter et vous désirez vous y préparer au mieux ?

Afin de répondre à vos différentes questions sur le sujet, vous avez la possibilité de rencontrer une sage-femme de la clinique durant votre grossesse.

#### Où ?

Route 115 (1<sup>er</sup> étage à côté de la maternité)

#### Quand ?

Les lundi, mercredi et vendredi après-midi.  
Durée : 1 heure.

#### Inscriptions

010/43.73.70 (secrétariat de gynécologie)

### ► La préparation

#### par une sage-femme indépendante

Il est tout à fait possible de combiner nos préparations avec une préparation à la naissance auprès d'une sage-femme indépendante.

Le site [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be) reprend un listing des sages-femmes indépendantes de votre région.



### LES CONSULTATIONS PRÉNATALES

Le quota maximum est de **12 consultations** dont 1 pour l'ouverture du dossier sage-femme et 11 pour les consultations suivantes. Il est possible de cumuler le même jour une consultation prénatale et une préparation à l'accouchement.

1.    ..... (ouverture)
2.    .....
3.    .....
4.    .....
5.    .....
6.    .....
7.    .....
8.    .....
9.    .....
10.    .....
11.    .....
12.    .....

### LES CONSULTATIONS POST-NATALES APRÈS LE JOUR 5 DEPUIS L'ACCOUCHEMENT

Une visite par jour est programmée jusqu'au 5<sup>ème</sup> jour après la naissance. Ensuite, le quota maximum est de **9 consultations** dont 6 consultations (comprenant les 3 consultations d'allaitement possible) et 3 consultations sur motivation de la sage-femme. Pour la suite, des consultations postnatales sont encore possibles avec la prescription d'un médecin.

1.    .....
2.    .....
3.    .....
4.    .....
5.    .....
6.    .....
7.    ..... (motivée)
8.    ..... (motivée)
9.    ..... (motivée)
10.    ..... (sur prescription)
11.    ..... (sur prescription)
12.    ..... (sur prescription)

## VOTRE PROJET DE NAISSANCE

Chaque grossesse est unique, chaque couple a ses propres désirs et attentes. Nous souhaitons vous accompagner le mieux possible pour que la naissance de votre bébé soit un moment inoubliable.

Rédiger un projet de naissance permet de mettre par écrit vos souhaits et vos attentes concernant le travail, l'accouchement et l'arrivée au monde de votre bébé. Ce projet vous permet donc de réfléchir à la manière dont vous aimeriez vivre chaque instant.

Présentez-le à votre gynécologue et/ou en consultation prénatale avec la sage-femme; ceux-ci pourront vous aiguiller et le valider. Ce projet sera respecté au mieux mais pourrait être adapté par l'équipe soignante en fonction de la situation clinique et des priorités médicales. Le document sera inséré dans votre dossier et visible par l'équipe qui vous prendra en charge le jour de l'accouchement.

Afin de vous aider au mieux dans votre réflexion et votre rédaction voici quelques informations concernant les équipements de nos salles de naissances ainsi que nos pratiques habituelles.

**1. Vous avez la possibilité d'être soutenue** par la personne (kiné, sage-femme) qui vous a préparée à la naissance de votre bébé. Pour cela, il est nécessaire d'avoir complété le document ad hoc, validé par votre gynécologue.

**2. Durant le travail**, vous pouvez :

- Écouter de la musique. Un baffle est présent dans chacune des salles; vous pouvez en disposer en librement en vous y connectant via bluetooth.
- Moduler l'intensité et la couleur des lumières.
- Boire des boissons transparentes, sucrées, sans pulpes, non pétillantes. Ex : eau, jus de pomme, boisson pour sportif (Aquarius/ Ergysport récup), Icetea pêche. Sauf avis médical contraire.
- Bouger, marcher, prendre les positions de votre choix. Pour vous aider dans vos mouvements, chaque salle dispose d'un ballon et d'un anneau de suspension.
- Prendre un bain. Deux baignoires sont disponibles : une se trouve dans la salle nature et l'autre dans une salle de bain séparée.
- Utiliser l'aromathérapie ou l'homéopathie (apportées par vos soins)
- Une télémétrie (monitoring déambulatoire sans fil) est disponible.
- Un coussin d'allaitement est disponible dans chaque salle.
- Une voie d'entrée veineuse (obturateur) est installée de façon systématique dès le début du travail. La perfusion ne sera installée qu'après vous en avoir expliqué la nécessité (installation de la péridurale, perfusion de Syntocinon, antibiotiques...).
- L'épisiotomie est réalisée uniquement en cas d'indication médicale.
- Si le travail spontané stagne et pour relancer sa dynamique, il vous sera proposé soit de rompre la poche des eaux, soit de débiter une perfusion de Syntocinon pour régulariser les contractions.

**3. Lors de l'accouchement**, si aucune surveillance particulière n'est nécessaire :

- ➔ Différentes positions sont possibles en accord avec le gynécologue responsable de l'accouchement.
- ➔ Le papa ou coparente peut couper le cordon. Nous réalisons le clampage tardif de celui-ci. Le don de sang de cordon n'est pas réalisable dans notre établissement.
- ➔ Le bébé est mis en peau à peau immédiatement sur sa maman, et ce pour une durée de minimum 2 heures. Le papa ou coparente a également la possibilité de faire du peau à peau avec le bébé après la première tétée, en salle de naissance ou en chambre.
- ➔ Une première mise au sein est proposée au bébé dès qu'il montre qu'il est prêt à téter.
- ➔ Une tétée d'accueil est possible si vous le souhaitez avant de nourrir votre bébé avec une préparation lactée.
- ➔ L'examen du pédiatre est réalisé après le peau à peau.

**4. La césarienne** peut être programmée durant la grossesse ou décidée en cours de travail pour différentes raisons médicales. La décision est alors prise plus ou moins rapidement. Le médecin met tout en œuvre pour vous l'expliquer au mieux. L'anesthésie utilisée est de préférence la rachianesthésie ou la péridurale. Suivant le degré d'urgence, une anesthésie générale peut être pratiquée.

- ➔ Programmée : le papa ou coparente peut y assister.
- ➔ Non programmée : la présence du papa ou de la coparente se discute avec l'anesthésiste au cas par cas sauf en cas d'extrême urgence.
- ➔ Dans la mesure du possible et après examen du bébé par le pédiatre, le bébé est placé en peau à peau avec la maman jusqu'à la fin de la suture.
- ➔ Durant la période où la maman est en salle de réveil, le bébé est installé en peau à peau avec l'accompagnant(e) dans la chambre de la maternité.



# Mon projet de naissance



Nom : ..... Prénom : .....

Gynécologue : .....

Mon travail :

Mon accouchement :

Les premiers moments avec bébé :

En cas de césarienne :

Divers :





## QUESTIONNAIRE À COMPLÉTER ET À RENVOYER À: PERIMAT@CSPO.BE



Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Téléphone : .....

Adresse mail : .....@.....

Date du terme prévu : ..... / ..... / ..... Gynécologue : .....

Poids actuel : ..... kg Taille : .....

Poids avant la grossesse : ..... kg

Allergie (médicament, latex,...) ?  oui  non

Si oui, expliquez : .....

Tabac durant la grossesse ?  oui  non

### Souffrez-vous de l'une des pathologies suivantes ?

▶ Hypertension artérielle ?  oui  non

▶ Trouble de la coagulation ?  oui  non

(ecchymose spontanée, saignement de nez, déficit de facteurs de la coagulation chez vous ou dans la famille)

▶ Diabète ?  oui  non

Si oui, avez-vous un traitement et lequel ? .....

▶ Pathologie thyroïdienne ?  oui  non

▶ Migraine ?  oui  non

▶ Scoliose (déviation de la colonne) ?  oui  non

▶ « Sciatique » (douleurs aiguës dans le dos ou dans les jambes) ?  oui  non

Si oui, côté douloureux .....

▶ Autre pathologie (reins, foie, cœur...) ?  oui  non

Si oui, précisez : .....

Prenez-vous des médicaments, autres que les vitamines de grossesse ?  oui  non

Si oui, lesquels ? .....

Avez-vous déjà bénéficié d'une péridurale dans le passé ?  oui  non

Si oui, dans quel cadre ? .....

Souhaitez-vous une péridurale ?  oui  non

Avez-vous pris connaissance des supports vidéo ?  oui  non

Si, après avoir visionné les deux supports vidéos proposés sur le site internet CSPO.be, vous avez encore des questions concernant la péridurale, merci de prendre rendez-vous en consultation d'anesthésiologie au 010/437370.

## LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

Dans le cadre de votre grossesse et de votre accouchement à venir, le service d'Anesthésiologie tient à vous informer le mieux possible concernant la prise en charge proposée à la Clinique Saint-Pierre.



En scannant ce QR-code, vous découvrirez deux vidéos explicatives sur l'anesthésie.

Ces vidéos vous donneront beaucoup d'informations utiles par rapport à la péridurale en obstétrique, et sur ce qui est proposé dans notre institution. Elles sont également consultables sur le site de la Clinique : [www.cspo.be](http://www.cspo.be), dans l'onglet Services, puis Anesthésiologie.

Si c'est votre première grossesse suivie à la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, complétez le questionnaire ci-contre (page 38) vers 20 semaines de grossesse et faites-le nous parvenir en nous le renvoyant à l'adresse mail suivante : [perimat@cspo.be](mailto:perimat@cspo.be).

Après avoir pris connaissance de vos réponses, nous vous contacterons par téléphone ou par mail **UNIQUEMENT** s'il y a lieu de compléter le bilan ou pour fixer un éventuel rendez-vous. Bien sûr, si vous souhaitez absolument rencontrer un anesthésiste, il vous est toujours possible de prendre un rendez-vous via le secrétariat au 010/437 370.

Un bilan sanguin dans les 6 dernières semaines de grossesse est indispensable afin de s'assurer que les paramètres de la coagulation sont corrects. Votre gynécologue se chargera, comme d'habitude, de vous remettre la demande de prise de sang.



## **SI VOUS DEVEZ ÊTRE HOSPITALISÉE PENDANT VOTRE GROSSESSE...**

Dans certaines situations, une hospitalisation dans notre service de maternité durant votre grossesse peut s'avérer nécessaire. Dans ce cas, nous vous accompagnons en équipe pour que votre séjour se passe en toute sécurité pour vous et votre bébé.

### **Votre journée**

- ➔ Une sage-femme vous aide pour les soins d'hygiène si vous devez observer un repos strict au lit.
- ➔ Vous bénéficierez plusieurs fois par jour d'un monitoring afin de détecter la présence de contractions et le bien-être de votre (vos) bébé(s).
- ➔ D'autres examens peuvent aussi être demandés par votre gynécologue : prise de sang, suivi de la glycémie, récolte d'urines, échographie...
- ➔ Profitez de ce séjour pour discuter avec l'équipe des sujets qui vous posent question sur votre grossesse, l'accouchement, votre alimentation, la future alimentation du (des) bébé(s), ...

### **Aspects pratiques de votre séjour**

- ➔ Les repas sont servis à 8h00, 12h30 et 17h30 puis desservis à 9h00, 13h00 et 18h45. Des chariots de rangement pour les plateaux sont accessibles près des ascenseurs si vous souhaitez manger en dehors de ces heures. Pour réchauffer vos plats chauds, un micro-onde est à votre disposition dans la salle de séjour qui se situe sur le palier. Vous y trouverez également un frigo ainsi qu'une bouilloire.
- ➔ Pour votre bien-être, nous vous encourageons à respecter les heures de visite (14h00 à 19h45). Le matin, seule une personne proche est la bienvenue. En chambre seule, un lit d'accompagnant permet à l'un de vos proches de passer la nuit afin de vous aider et vous permettre de vous reposer. La facturation de la nuit comprend le petit déjeuner. Il est également possible de commander d'autres repas. Adressez-vous à la sage-femme.



## LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

	À FAIRE	EN COURS	FAIT!
<p><b>➔ La reconnaissance anticipée</b>            Pour un couple non marié, il est possible de se rendre dans sa commune pendant la grossesse pour effectuer une reconnaissance anticipée.  <b>Quand ?</b> La reconnaissance de l'enfant peut se faire à la commune à partir de 24 semaines d'aménorrhées.  <b>Pourquoi ?</b> Afin que le nouveau-né porte dès la naissance le nom du coparent et que celui-ci puisse se rendre seul à l'État Civil après la naissance.  <b>Qui ?</b> Les 2 parents, munis de leur pièce d'identité ainsi que d'un certificat de grossesse.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p><b>➔ La prime de naissance</b>            L'allocation de naissance est une prime payée à la future maman.  <b>Quand ?</b> La demande peut se faire via un formulaire dès le 6<sup>ème</sup> mois et être perçue dès le 8<sup>ème</sup> mois.  <b>Comment ?</b> Une demande doit être introduite à la caisse d'allocation familiale de votre choix ou celle à laquelle vous êtes affiliée si ce n'est pas votre premier enfant. Les montants seront identiques quelle que soit la caisse d'allocations familiales que vous aurez choisie.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**MES NOTES**

A large white rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing notes.

# Le troisième trimestre

## A partir de 29 semaines d'aménorrhée



### CE QU'IL SE PASSE DANS VOTRE CORPS...

Le bassin se prépare pour le jour J en bougeant de quelques millimètres; cela peut occasionner des douleurs. Une visite chez l'ostéopathe pourrait vous aider.

Une ligne brune peut apparaître sur votre ventre.

Les pertes vaginales augmentent ou deviennent plus liquides.

Il est possible de ressentir quelques contractions utérines. Rien d'anormal tant qu'elles passent avec le repos et/ou qu'elles ne sont pas trop fréquentes (moins de 10/jour). Ces contractions préparent votre col pour le jour de l'accouchement.

Votre sommeil peut être de moins bonne qualité. Pensez à ralentir le rythme, à faire les choses plus calmement.

### ET POUR VOTRE BÉBÉ

Votre bébé devient plus énergique.

S'il ne l'a pas déjà fait, c'est à ce moment-là qu'il positionne sa tête en bas.

C'est le temps pour bébé de terminer la maturation de ses différents organes.

Les poumons, par exemple, arrivent à maturité vers 37 semaines.

## L'ÉCHOGRAPHIE DU TROISIÈME TRIMESTRE

Cette échographie permet d'évaluer le bien-être de votre bébé. Le gynécologue vérifie sa présentation (tête, siège, transverse), sa croissance et sa morphologie générale.



**Avez-vous présenté votre projet de naissance à votre gynécologue ? Si ce n'est pas le cas, n'oubliez pas de le faire lors de votre prochaine consultation !**

## LA VACCINATION CONTRE LA COQUELUCHE

### Pourquoi ?

La coqueluche est une maladie infectieuse sévère et très contagieuse qui peut être très grave pour les jeunes bébés. De plus, on observe une recrudescence depuis quelques années.

### Pour qui ?

Le conseil supérieur de la santé recommande la vaccination à tous les membres de la famille afin de protéger plus efficacement les bébés de moins de 6 mois en attendant qu'ils reçoivent eux-mêmes leur schéma de vaccination (à 2 mois, 3 mois et 4 mois).

### Comment ?

En vous faisant vacciner entre la **26 et la 32<sup>ème</sup> semaine de grossesse**. Cette vaccination doit être répétée à chaque grossesse, permettant au bébé de naître avec les anticorps protecteurs qui lui auront été transmis par la maman.

Si la dose de rappel n'a pas été administrée pendant la grossesse, elle devrait être administrée dès que possible après l'accouchement.

Le partenaire, les adolescents qui n'ont pas eu de rappel à 14-16 ans et les adultes qui entreront en contact avec le nouveau-né devraient être en ordre de vaccination.

## LE FROTTIS VAGINAL (LE STREPTOCOQUE B) ET LA PRISE DE SANG

Lors de la consultation vers **36-37 semaines**, votre gynécologue réalise un frottis vaginal pour le dépistage du **streptocoque B**. Cette bactérie est présente chez certaines femmes à l'état normal et nécessite un traitement par antibiotique lors du travail et de l'accouchement. Ceci évitera le passage éventuel du streptocoque chez votre bébé lors de sa naissance.

C'est aussi lors de cette consultation que le gynécologue vous donnera une demande de prise de sang à réaliser afin de faire un dernier bilan (de votre coagulation entre autres) avant votre terme. Cette prise de sang est à faire, que l'on souhaite la péridurale ou non.

## LE MONITORING

### Qu'est-ce qu'un monitoring ?

C'est un appareil qui permet d'écouter le cœur de votre bébé et de détecter les contractions grâce à deux capteurs placés sur votre ventre.

L'examen dure en général 30 minutes, temps durant lequel vous devez rester allongée sur le côté. Il se pratique au local monitoring, route 026 au rez-de-chaussée. Le week-end, les monitorings sont réalisés en salle de naissance au 1<sup>er</sup> étage.

### Quand dois-je venir faire un monitoring ?

À partir de 37 semaines ou plus tôt si le gynécologue le juge nécessaire.

### Prise de rendez-vous ?

010/437736 (du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h30)



## CHECK-LIST: MA VALISE POUR LA MATERNITÉ (MAMAN / CO-PARENT / BÉBÉ)

### POUR LA SALLE DE NAISSANCE

#### Maman

- Une chemise de nuit ou un t-shirt confortable
- Un essuie et un gant de toilette
- Un savon
- Des boissons (liquides clairs non pétillants et sans pulpe. Ex. : eau, Aquarius, jus de pomme...)
- Votre projet de naissance complété
- Votre dossier médical si vous êtes suivie par un gynécologue externe à la Clinique
- Vos sangles de monitoring (Si vous n'en avez pas encore, vous les recevrez lors de votre arrivée)
- Votre carte d'identité et votre carte d'assurance hospitalisation
- .....

#### Co-parent

- Un Appareil photo et son chargeur
- De quoi écouter de la musique
- Des boissons et en-cas
- Votre déclaration de naissance anticipée
- .....

#### Bébé

- Un pyjama chaud
- Un body longues manches
- Un bonnet
- Une couverture
- .....



### POUR LA MATERNITÉ

#### Maman

- Des vêtements de nuit
- Une paire de pantoufles
- Des culottes confortables
- Deux soutien-gorge d'allaitement
- Votre nécessaire de toilette
- Des serviettes hygiéniques normales
- Une tenue pour le jour du départ
- .....

#### Le petit plus

- Un coussin d'allaitement
- Une lampe de chevet
- En-cas, bouteilles d'eau
- .....

#### Bébé

- Une gigoteuse et une couverture
- Quelques tétras
- Des pyjamas (4-5)
- Des bodys (4-5)
- Des chaussettes
- Des bavoirs
- Un bonnet
- Son nécessaire de toilette : essuies, gants de toilette, savon, peigne et brosse.
- .....



Les serviettes hygiéniques, les coussinets d'allaitement et les langes pour le bébé (1 paquet de 36 pièces) sont fournis par la maternité. Une trousse comprenant un thermomètre, du liniment, des cotons pour le change ainsi que des produits de toilette, vous sera proposée à la vente lors de votre séjour. Vous pouvez néanmoins amener vos propres fournitures.

## PRÉPARER VOTRE RETOUR À LA MAISON

Avec l'arrivée de bébé à la maison, l'organisation familiale sera chamboulée et votre emploi du temps chargé. Il est bénéfique de réfléchir à l'avance à ce que vous pourriez mettre en place pour vous simplifier la vie au maximum.

### Des petits gestes pourront vous faciliter le quotidien :

- » Préparer des repas à l'avance et les congeler;
- » Prévoir l'utilisation des courses click and collect;
- » Se faire offrir des bons cadeaux (bon pour un repas, bon pour faire des courses, bon pour garder le bébé quelques heures pour faire une sieste...);
- » Demander à vos visiteurs de venir avec un repas ou de repartir avec une manne de linge;
- » Aménager votre lieu de vie de manière pratique (coussin à langer à chaque étage de la maison, matériel de puériculture à portée de main...).

Il est également primordial de vous créer un réseau de personnes de confiance. Être entourée et soutenue vous aidera à traverser les moments plus compliqués. En effet, comme le dit ce proverbe africain : « Il faut tout un village pour élever un enfant. »

Se renseigner sur les professionnels de santé de votre région que vous solliciterez en post-partum : **kinésithérapeute** pour la rééducation périnéale, **sage-femme** et **pédiatre**. En effet, votre nouveau-né devra être vu par un pédiatre dans les jours qui suivent votre retour à la maison.

Lors de votre séjour, un pédiatre est attiré chaque jour pour la maternité. Cependant, si vous souhaitez rencontrer un pédiatre en particulier, n'hésitez pas à en faire part à l'équipe de sages-femmes, celui-ci sera prévenu.





## LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

	À FAIRE	EN COURS	FAIT!
<p><b>👉 Le congé de maternité</b> Le congé de maternité est un droit pour les travailleuses.</p> <p><b>Les travailleuses salariées / fonctionnaires</b> <b>Comment l'obtenir ?</b> En envoyant un <b>certificat médical</b> à votre employeur stipulant la date présumée de l'accouchement. Cela doit être fait au plus tard <b>7 semaines avant la date prévue de votre accouchement</b>, 9 semaines en cas de naissances multiples.</p> <p><b>Quelle durée ?</b> Le congé de maternité est de <b>15 semaines</b> et se divise en deux parties : → Le congé prénatal : 1 semaine doit obligatoirement être prise en prénatal, 6 semaines facultatives. → Le congé postnatal : 9 semaines doivent obligatoirement être prises en postnatal, avec un maximum de 14 semaines.</p> <p>S'il y a arrêt médical dans les 6 semaines avant la date présumée de l'accouchement, cela ne réduira pas la durée légale du congé de maternité.</p> <p><b>Quel montant ?</b> L'indemnité financière sera versée par votre mutuelle et sera calculée selon un pourcentage de votre rémunération.</p> <p><b>Cas particuliers ?</b> → En cas de naissances multiples, le congé est de 17 semaines au lieu de 15 semaines; → En cas d'hospitalisation du nouveau-né dès sa naissance, à partir du 7<sup>ème</sup> jour passé au centre néonatal, la durée de séjour s'ajoutera au congé postnatal avec un maximum de 24 semaines.</p> <p><b>Les travailleuses indépendantes</b> <b>Comment l'obtenir ?</b> En complétant un <b>formulaire de demande auprès de votre mutuelle</b> et en fournissant un <b>certificat médical</b> mentionnant la date prévue de l'accouchement.</p> <p><b>Quelle durée ?</b> Le congé de maternité est de 12 semaines. 1 semaine obligatoire en prénatal et 2 obligatoires en postnatal.</p> <p><b>Quel montant ?</b> Un montant forfaitaire hebdomadaire sera versé par votre mutuelle.</p>	○	○	○
<p><b>👉 Le congé de naissance (de paternité)</b> Communément appelé congé de paternité, il est accessible à tous les coparents (papa ou deuxième maman) qu'ils soient salariés, indépendants ou fonctionnaires.</p> <p><b>Quelle durée ?</b> Ce congé est, depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2021, de <b>15 jours</b>. Ceux-ci peuvent être pris en une fois ou de manière étalée, dans les 4 mois qui suivent la naissance.</p> <p><b>Comment l'obtenir ?</b> Vous devez prévenir votre employeur de votre absence directement après l'accouchement. Ensuite, vous remplirez un document de demande auprès de votre mutuelle et en y joignant un extrait d'acte de naissance.</p> <p><b>Quelle indemnité ?</b> Vous serez payé les 3 premiers jours par votre employeur. Pour les 12 jours restants, c'est votre mutuelle qui vous paiera un certain pourcentage de votre salaire. Un cas particulier est prévu pour allonger ce congé si l'hospitalisation de la maman dure plus de 7 jours.</p>	○	○	○

	À FAIRE	EN COURS	FAIT!
<p><b>➔ Aide à l'allaitement</b></p> <p><b><u>Le congé d'allaitement</u></b>                      Il n'y a pas de dispositions légales qui prévoient un droit à ce congé. Cependant, avec une convention collective de travail ou un accord individuel avec votre employeur, vous pouvez y accéder. Ce congé s'assimile à un congé sans solde.</p> <p><b><u>L'écartement pour allaitement</u></b>  <b>Pour qui ?</b> Ce congé est lui légalement prévu. Il est accessible pour les femmes allaitantes qui font des travaux reconnus comme dangereux par la loi, pour elle ou pour leur enfant. La deuxième condition est que l'employeur ne peut lui trouver un travail de remplacement ou adapter le poste de travail.  <b>Quel montant ?</b> Une indemnité de 60% du salaire brut plafonné est prévue par la mutuelle.  <b>Quelle durée ?</b> Vous pouvez y avoir accès jusqu'aux 5 mois de l'enfant.</p> <p><b><u>Les pauses d'allaitement</u></b>                      Lorsque vous reprenez le travail après votre congé de maternité et jusqu'aux 9 mois de votre enfant, vous avez le droit de prendre une pause pour allaiter ou tirer votre lait.                      La pause d'allaitement dure 30 minutes.                      → Si vous travaillez 4h ou plus par jour, vous avez droit à une pause.                      → Si vous travaillez au moins 7h30 par jour, vous avez droit à deux pauses.</p> <p><b>Comment l'obtenir ?</b> Vous devez avertir votre employeur au moins 2 mois à l'avance de votre souhait de prendre des pauses d'allaitement. Au début de la période, vous fournissez à votre employeur la preuve de l'allaitement au moyen d'une attestation d'un bureau de consultation pour nourrissons ou d'un certificat médical. Ensuite, vous devez envoyer une attestation tous les mois.</p> <p><b>Quel montant ?</b> Les pauses ne sont pas rémunérées mais vous avez droit à une indemnité payée par la mutualité.</p>	○	○	○

**NOTES**

.....

.....

.....

.....



MES NOTES

A large, white, rounded rectangular area containing horizontal dotted lines for writing, set against a solid red background.



# 5 Votre accouchement

Votre date de terme approche et votre bébé va bientôt pointer le bout de son nez.

L'accouchement peut se déclencher quelques jours avant ou quelques jours après le terme présumé. On parle de prématurité si votre bébé naît avant ses 37 semaines.

### QUAND VENIR ?

Il faut vous présenter en salle de naissance si :

- » Vous ressentez des **contractions utérines** qui se rapprochent, se régularisent et deviennent plus douloureuses. Pour un premier bébé, on conseille de se rendre à la maternité si les contractions sont douloureuses, régulières toutes les 5 à 10 minutes depuis 2 heures. Vous pouvez prendre un bain ou une douche et si les contractions persistent, il est sans doute temps de se rendre en salle de naissance.
- » Vous perdez du **liquide amniotique**, qu'il soit abondant ou juste quelques gouttes.
- » Vous avez des **pertes de sang** (des pertes de sang de faible quantité sont tolérées si elles font suite à un examen médical ou un rapport sexuel).
- » Vous ressentez votre **bébé bouger moins** de 10 fois sur 24h.

La perte du bouchon muqueux ne nécessite pas une visite à l'hôpital si elle n'est accompagnée d'aucun autre symptôme cité ci-dessus.

En cas de doute, ou si vous démarrez de la maison, appelez-nous au **010/43.72.87** (salle de naissance). Ce numéro est accessible 24h/24 et 7jours/7.

**Aucune réservation de chambre ne doit se faire avant le jour J. Votre chambre vous sera attribuée à votre arrivée.**

### QUI PEUT VOUS ACCOMPAGNER ?

Une seule personne peut rester à vos côtés. Si vous le souhaitez, un professionnel de la santé pourra être présent en plus lors du travail et de l'accouchement. Cela doit être discuté en prénatal avec votre gynécologue qui signera le document ci-joint.





**DEMANDE D'AUTORISATION**  
Présence d'une sage-femme / kiné / doula en salle de naissance

**À REMPLIR PAR LA PATIENTE**

Madame (Nom Prénom) .....  
sollicite la présence de ..... (sage-femme / kiné / doula),  
lors de l'accouchement prévu le .....

Date :

Signature :

**À REMPLIR PAR LA SAGE-FEMME / KINÉ / DOULA**

Madame / Monsieur (Nom Prénom) .....  
domicilié .....  
Téléphone .....  
Numéro INAMI : .....  
Assuré par : ..... (compagnie d'assurance)  
Police numéro : .....

Déclare avoir pris connaissance du règlement d'ordre intérieur au verso et accepte de s'y conformer.

Date :

Signature + cachet :

**À REMPLIR PAR LE GYNÉCOLOGUE**

Je soussigné Docteur .....  
autorise la présence de Mme/M .....  
sage-femme / kiné / doula agréé, lors de l'accouchement de Madame .....  
prévu pour le .....

Date :

Signature + cachet :



## **RÈGLEMENT D'ORDRE INTÉRIEUR RELATIF À LA PRÉSENCE D'UNE SAGE-FEMME / KINÉ / DOULA EXTÉRIEURE À L'ACCOUCHEMENT**

- 1.** La présence de professionnels n'ayant pas de contrat ou de convention avec la Clinique Saint-Pierre à Ottignies doit être sollicitée par les futurs parents au gynécologue qui assure le suivi médical de la future maman.
- 2.** La demande est introduite par écrit (formulaire au recto).
- 3.** L'autorisation porte limitativement sur la présence à l'accouchement. Elle ne s'étend pas aux soins post-partum.
- 4.** Le (la) professionnel(le) extérieur(e) supporte seul(e) la responsabilité des actes posés par lui (elle) dans le cadre de l'accouchement. Il (elle) sera couvert(e) par une assurance en responsabilité civile professionnelle.
- 5.** Les honoraires éventuels découlant de la présence du (de la) professionnel(le) extérieur(e) ne pourront pas être perçus dans l'enceinte de l'hôpital au cours du séjour de la maman.
- 6.** Aucune intervention de la Clinique n'est due au (à la) professionnel(le) extérieur(e), ni pour ses prestations, ni pour ses frais de déplacement.
- 7.** Le (la) professionnel(le) extérieur(e) s'engage à respecter les dispositions du règlement d'ordre intérieur des salles de naissances. Il (elle) est tenu(e) d'obtempérer aux ordres des médecins et des sages-femmes durant le déroulement du travail et de l'accouchement. Il (elle) s'abstient d'interférer dans le déroulement des soins et de donner des instructions au personnel soignant.

## EN PRATIQUE

### Comment accéder à la salle de naissances ?

Notre service est situé au 1<sup>er</sup> étage de l'hôpital, route 140.

#### → Entre 7h et 20h

L'entrée se fait par l'accueil principal de l'hôpital, étage 0 ou par l'entrée des urgences au -1 sans vous y inscrire.

#### → Entre 20h et 7h

Présentez-vous à l'entrée de nuit (= entrée des urgences), étage -1. Montez directement dans le service sans vous inscrire aux urgences.

La salle de naissance est un service fermé. Il faut sonner au parlophone à l'entrée pour vous annoncer à la sage-femme.

### Dois-je m'inscrire à mon arrivée ?

Non, pas dans un premier temps. Une fois l'hospitalisation confirmée, votre accompagnant doit se rendre aux admissions afin de régler les formalités administratives. En fonction du type de chambre et de votre mutuelle, un acompte vous est demandé pour le séjour (150€/semaine en chambre commune, 1025€/semaine en chambre privée). Vous pouvez également bénéficier d'un forfait parking (10 euros/semaine) et de la carte pour la télévision (5euros/jour + 5 euros de caution).

### Que faut-il emmener ?

Pas besoin d'apporter votre grosse valise ! N'emmenez que le sac prévu pour la salle de naissance. Votre accompagnant aura le temps après l'accouchement d'aller rechercher le restant de vos affaires.



## NOS SALLES DE NAISSANCE

Notre service comprend **6 salles d'accouchement**. Le travail, l'accouchement et les soins post-partum ont lieu dans la même salle.

Chaque salle dispose d'un ballon, d'un coussin d'allaitement et d'un anneau de suspension. Vous avez la possibilité de tamiser les lumières et de connecter votre playlist à un baffle via Bluetooth.

Nous disposons de deux monitorings sans fil que nous utilisons pour faciliter votre mobilisation, idéal lorsque vous êtes sans péridurale.

Des baignoires de dilatation sont également disponibles. Le bain aide à gérer la douleur et favorise un travail harmonieux.

Tout au long de votre travail et en fonction de vos envies, la sage-femme est là pour vous guider.

Afin de créer votre cocon en salle de naissance, nous vous invitons à investir les lieux en apportant votre musique, vos écharpes de suspension ou des objets personnels rassurants. Emmenez également avec vous vos outils de préparation à la naissance (aromathérapie, homéopathie, balle en mousse...).



## LE PREMIER BILAN

Lors de votre arrivée au bloc d'accouchement, vous êtes accueillie par une sage-femme. Après un bref questionnaire afin d'apprendre à mieux vous connaître et comprendre le motif de votre venue, celle-ci fait un bilan complet comprenant :

- » Une tigelette urinaire;
- » La prise des paramètres généraux (tension artérielle, pulsations, température);
- » Un monitoring;
- » Un toucher vaginal.

Si le travail a commencé, vous êtes installée dans une salle de naissance.



## LE TRAVAIL

**Il y a autant de travail qu'il y a de mamans !** Et pour une même maman, le déroulement du travail peut différer d'un enfant à l'autre.

La sage-femme et l'équipe médicale sont là du début à la fin pour vous guider, vous écouter et vous expliquer au fur et à mesure ce qui se passe dans votre corps et pour votre bébé.

Voici quelques informations générales qui peuvent déjà vous éclairer.

» Nous mettons l'accent sur la **mobilisation** tout au long du travail. Celle-ci est indispensable pour favoriser un travail harmonieux, pour la gestion de la douleur...

La mobilisation peut se faire avec ou sans péridurale et nos tables d'accouchement permettent une grande mobilité.

» Un **monitoring** est placé pour surveiller votre bébé. Grâce à une centrale, il est observé par l'équipe en continu à partir du bureau des sages-femmes.

» Durant le travail, vous devrez **rester à jeun** mais vous pourrez consommer des boissons pour vous donner de l'énergie : boissons sans pulpes et sans gaz (Ice-tea pêche, Aquarius, jus de pomme...).

» Par principe de précaution, nous plaçons systématiquement **une perfusion**. Néanmoins, celle-ci peut être obturée (placement d'un bouchon) pour que vous puissiez rester tout à fait libre de vos mouvements. Cette perfusion est utilisée notamment si vous désirez une péridurale ou pour l'administration de médicaments tels que l'ocytocine ou les antibiotiques en cas de nécessité.

» La **sage-femme** vient vous voir régulièrement tout au long du travail. Elle collabore avec le gynécologue qui sera appelé lors de l'accouchement ou en cours de travail si la situation le nécessite.

» Vous pourriez également rencontrer un **assistant de gynécologie**, un **stagiaire** ou un **pédiatre**.



Lors de l'accouchement, si tout se présente normalement :

- » L'épisiotomie n'est réalisée qu'en cas de stricte nécessité. Son indication est évaluée au cas par cas, en fonction des circonstances de l'accouchement ;
- » Différentes positions sont possibles ;
- » Le papa ou coparente peut couper le cordon ;
- » L'examen du pédiatre est réalisé après le **peau à peau** et idéalement avant votre transfert à la maternité ;
- » Le **papa** ou **coparente** a également la possibilité de faire du **peau à peau** avec le bébé après la première tétée, en salle de naissance ou en chambre.



## L'INDUCTION DE L'ACCOUCHEMENT

Dans certains cas, l'accouchement doit être provoqué, c'est ce qu'on appelle une induction. Celle-ci peut s'avérer nécessaire pour différentes raisons médicales qui concernent la maman, le bébé ou la grossesse en général.

Il existe **plusieurs méthodes d'induction** et le choix est orienté notamment par l'évolution de votre col. Certaines mamans sont hospitalisées la veille afin de procéder à une maturation du col pendant la nuit précédant l'accouchement. Dans tous les cas, l'induction comprend d'une part la mise en place d'une perfusion d'ocytocine qui provoque des contractions et, d'autre part, la rupture de la poche des eaux.

Si vous êtes hospitalisée le matin-même de l'induction, présentez-vous à 7h en ayant déjeuné léger. Si vous entrez la veille, votre gynécologue vous tient informée de l'heure exacte de votre admission. Une personne de votre choix peut passer la nuit à vos côtés en salle de naissance (quel que soit le type de chambre souhaitée). Vous pouvez vous diriger directement au 1<sup>er</sup> étage en salle de naissance. L'inscription aux admissions se fera ultérieurement.



## LA CÉSARIENNE

Dans certains cas, les accouchements se font par césarienne, cela représente en Belgique environ 20% des naissances.

### Quel type de césarienne ?

#### La césarienne programmée

Une césarienne est programmée lorsque l'accouchement par voie basse n'est pas envisageable pour des raisons maternelles ou fœtales.

Vous serez dans ce cas hospitalisée la veille de l'intervention, à la maternité.

Au moment de la planification de la césarienne, votre gynécologue vous donnera des documents d'informations complémentaires.

#### La césarienne non programmée

Une césarienne non programmée a lieu lorsque des complications en cours de travail empêchent la naissance de votre bébé par voie basse. Certaines circonstances peuvent nécessiter une césarienne en urgence. Par exemple : stagnation de la dilatation du col durant le travail, mauvais monitoring du bébé...

**Déroutement :** L'intervention se déroule au quartier opératoire, étage -1. La présence du papa est autorisée en cas de césarienne programmée.

Pour une césarienne non programmée, la décision se prend au cas par cas et dépend des circonstances.

**Quelle anesthésie ?** La césarienne s'effectue le plus souvent sous péridurale ou rachianesthésie, ce qui vous permet de rester éveillée tout au long de l'intervention. Dans de rares cas, une anesthésie générale est nécessaire.

**Les premiers moments avec votre nouveau-né :** À la naissance, votre bébé sera examiné par le pédiatre et, si les conditions le permettent, il sera placé en peau-à-peau sur vous jusqu'à la fin de l'intervention. Une première tétée et/ou une tétée d'accueil vous est proposée si le bébé en montre l'envie. Vous serez ensuite dirigée en salle de réveil pendant que votre bébé continuera le peau-à-peau avec l'accompagnant(e) dans la chambre de la maternité.

**Les jours qui suivent :** La perfusion et la sonde vésicale seront enlevées dans les heures suivant la césarienne. La reprise de l'alimentation et de la mobilisation sont également très rapides. Vous devrez porter des bas de contention jour et nuit. Vous aurez quotidiennement une injection d'anticoagulant. Des soins seront effectués pour la cicatrice de césarienne et les agrafes seront ôtées 5 jours après la naissance. Les techniques actuelles permettent une récupération rapide et un retour à la maison plus précoce.





### LE PEAU-À-PEAU

Dès la naissance, il vous sera proposé d'accueillir votre bébé en peau-à-peau. Ce moment précieux permet un atterrissage en douceur, réconfortant et présentant plein d'autres avantages :

- » Meilleure régulation de la température;
- » Meilleure régulation des fonctions cardiovasculaires;
- » Meilleure régulation de la glycémie;
- » Favorise la première mise au sein;
- » Favorise l'attachement.

### LE DÉBUT DE L'ALIMENTATION

Lors de ce premier contact peau-à-peau, la sage-femme vous aidera à reconnaître les signes d'envie de téter de votre bébé.

Quel que soit le mode d'alimentation que vous avez choisi, l'équipe des sages-femmes vous accompagnera pas-à-pas.

Après un accouchement par voie basse, c'est après le peau-à-peau et la première alimentation que nous réalisons les soins de votre bébé (poids, taille...) en général 2 heures après la naissance.

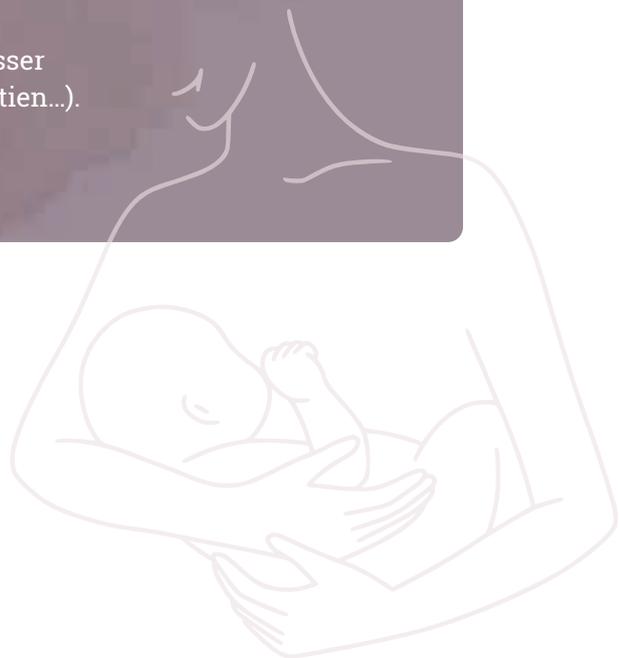
Si votre bébé est transféré au service de néonatalogie, nous mettrons tout en œuvre pour que vous puissiez le rejoindre au plus vite. Une attention particulière sera portée au démarrage de votre allaitement soit par une mise au sein soit par l'expression manuelle de votre lait.

## L'ALLAITEMENT MATERNEL

Riche d'une équipe motivée et continuellement formée, le plateau mère-enfant met en pratique les 10 conditions pour le succès de l'allaitement maternel, proposées par l'IHAB afin de vous aider au mieux dans le bon démarrage de l'allaitement.

### 10 CONDITIONS POUR LE SUCCÈS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL, PROPOSÉES PAR L'IHAB

1. Adopter une politique d'allaitement maternel formulée par écrit.
2. Donner à tous les membres du personnel soignant les compétences nécessaires pour mettre en œuvre cette politique grâce à une formation continue.
3. Informer toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement maternel dès le début de la grossesse.
4. Favoriser le contact peau-à-peau dès la naissance, quel que soit le mode alimentaire choisi par les parents, pendant au moins une heure et encourager la mère à reconnaître quand son bébé est prêt à téter et l'aider si nécessaire.
5. Indiquer aux mères comment pratiquer l'allaitement au sein et entretenir la lactation même si elles se trouvent séparées de leur bébé.
6. Ne donner aux nouveau-nés aucun aliment ni aucune boisson autre que le lait maternel, sauf indication médicale.
7. Laisser l'enfant avec sa mère 24h/24.
8. Encourager l'allaitement au sein à la demande de l'enfant en respectant son rythme d'éveil et de sommeil.
9. Ne donner aux enfants nourris au sein aucune tétine artificielle ou sucette.
10. Avant le retour à domicile, les mères seront informées des personnes ressources auxquelles elles peuvent s'adresser (sage-femme, consultante en lactation, association de soutien...).



## Les avantages de l'allaitement maternel

### POUR LA MAMAN

- » Perte de poids plus rapide
- » Diminution du risque de cancer du sein
- » Lien d'attachement favorisé grâce aux hormones de l'allaitement
- » Pratique : lait toujours disponible à bonne température
- » Economique
- » Diminue le risque d'ostéoporose
- » L'utérus retrouve plus vite sa taille initiale
- » Diminue les pertes sanguines après l'accouchement
- » Diminue le baby-blues
- » Retour de règles retardé
- » Sommeil plus réparateur
- » Endormissement plus rapide
- » ...

### POUR LE BÉBÉ

- » Lait adapté à l'âge et aux besoins de l'enfant
- » Diminution des risques d'infection
- » Diminution des allergies
- » Prévention de l'obésité
- » Prévention du diabète
- » Diminution du risque de mort subite du nourrisson
- » ...

Nous avons à cœur de vous accompagner au mieux dans vos choix, que nous respectons. Quelle que soit la façon dont vous souhaitez nourrir votre enfant, nous serons à votre écoute et tenterons de vous aider à accomplir votre projet.



### Pour en savoir plus

Le livret « J'allaiter mon bébé » que vous retrouverez en ligne ou en consultation prénatale lors de votre rencontre avec la sage-femme.





MES NOTES

A large, white, rounded rectangular area occupying the majority of the page, designed for writing. It features horizontal dotted lines spaced evenly down its length, providing a guide for handwriting. The background of the entire page is a solid, muted orange color.



# La maternité

Votre retour à la maison avec bébé a lieu **deux à trois jours après la naissance**. Si celle-ci a lieu par **césarienne**, votre retour est prévu autour du **cinquième jour**. La date de sortie peut varier en fonction de l'évolution du bébé ou de la vôtre.

Si vous souhaitez rentrer plus tôt, parlez-en rapidement au gynécologue, au pédiatre et à la sage-femme. Votre séjour pourrait également être prolongé pour des raisons médicales.

## VOTRE SÉJOUR EN PRATIQUE

### Une journée type

**7h - 7h30** : Transmission d'équipe des sages-femmes.

**8h** : Distribution des petits-déjeuners et début des soins aux mamans et aux bébés par la sage-femme.

**En matinée** : Visite du gynécologue; visite du pédiatre et en semaine, visite de l'ONE, de la kiné et de l'audiologiste pour le dépistage néonatal de la surdité.

**12h30** : Distribution des repas.

**13h30 - 14h** : Changement des équipes et transmission des informations.

**À partir de 14h** : Poursuite des soins aux mamans et aux bébés par les sages-femmes de l'après-midi.

**17h30** : Distribution des repas.

**20h30 - 21h** : Changement des équipes et transmission des informations.

**Nuit** : Poursuite des soins aux mamans et aux bébés par les sages-femmes de la nuit.





### **Votre chambre**

La maternité comprend 2 types de chambres. Des chambres individuelles (privées) et des chambres à 2 lits (communes). **Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou de votre assurance pour savoir de quel type de chambre vous pouvez bénéficier.**

Chaque chambre est équipée d'une salle de bain et d'un coin bébé, d'une télévision, d'un coffre-fort et d'un accès WIFI gratuit.

**Aucune réservation de chambre ni pré-admission n'est possible ni nécessaire.**

Si vous désirez une estimation des frais de séjour, vous pouvez vous rendre sur le site internet de la clinique : [www.cspo.be/cout-hospitalisation](http://www.cspo.be/cout-hospitalisation)

### **L'accompagnant**

Dans les chambres privées, l'accompagnant peut être présent 24h/24 et bénéficier d'un lit d'appoint. En chambre commune, il n'est malheureusement pas possible de passer la nuit, mais celui-ci peut être présent tout au long de la journée, à partir de 7h30-8h. Vous pouvez également commander des repas en début de séjour auprès de la sage-femme de la maternité. Le petit déjeuner est inclus dans la nuitée.

#### **Tarifs :**

- » Nuit + petit déjeuner : 36€
- » Dîner : 10€
- » Souper : 6€

#### **Heures de visite :**

En chambre commune : de 14h à 16h et de 18h à 19h45. En chambre privée : 14h-19h45.



### LE TEST DE DÉPISTAGE DE LA SURDITÉ

Un test simple, rapide et totalement indolore permet de vérifier si votre bébé entend bien. Ce test est réalisé par un audiologiste dans votre chambre durant le séjour à la maternité.

Le résultat est immédiat. Le test peut être altéré par un bruit de fond trop élevé, du liquide dans l'oreille (eau du bain par exemple), un enfant trop agité... Dans ce cas, ou, si vous quittez la maternité avant que le test n'ait pu être effectué, il faudra prendre rendez-vous dans un délai d'un mois.



**Prise de rendez-vous :**  
010/43.73.67 (secrétariat ORL)

### LE TEST DE GUTHRIE

Le test de Guthrie consiste en une **prise de sang réalisée à votre bébé à partir de 48 heures de vie**. Ce test sert à dépister des maladies métaboliques ou endocriniennes rares qui nécessitent une prise en charge précoce.

**Pas de nouvelle, bonne nouvelle !** Si les résultats sont normaux, ils ne vous sont pas communiqués. Si un problème est détecté, un pédiatre de l'hôpital vous en informera et des examens complémentaires seront réalisés. Pas de panique ! Un résultat anormal n'est pas toujours le signe d'une maladie. Si vous quittez la maternité avant que le test soit réalisé, il sera fait à la maison par la sage-femme.

### L'ONE

L'ONE ou Office de la Naissance et de l'Enfance est l'organisme de référence de la Fédération Wallonie-Bruxelles pour toutes les questions relatives à l'enfance et au soutien à la parentalité. **Ce service est gratuit et assure le suivi de l'enfant et de la famille jusqu'à l'âge de 6 ans révolus.** Une PEP (Partenaire Enfant-Parent) passera vous voir durant votre séjour en maternité. Elle vous présentera les services offerts par l'ONE et vous remettra les coordonnées des consultations pour votre enfant proches de chez vous.

### LA KINÉSITHÉRAPIE POSTNATALE

Elle commence 6 semaines après votre accouchement et consiste à remuscler le périnée et la sangle abdominale afin d'éviter des fuites urinaires et/ou une descente d'organes.

Il est important de faire appel à un **kinésithérapeute spécialisé**. Nous serons là pour vous conseiller. Vous pouvez dès le lendemain de l'accouchement (ou 2 jours après une césarienne) faire déjà quelques exercices qui vous aideront à réveiller les muscles qui ont été sollicités pendant la grossesse et l'accouchement. Attention, à ce stade-ci, ce n'est qu'un réveil musculaire, soyez donc toujours à l'écoute de votre corps : on travaille sans douleur !

**La kinésithérapeute de notre service de maternité passera durant votre séjour pour vous expliquer ces exercices.** Dans tous les cas, attendez le feu vert du professionnel pour porter des charges lourdes, faire des abdominaux et reprendre le sport. Vous recevrez à la sortie de la maternité la prescription médicale pour les séances. Renseignez-vous auprès d'une sage-femme ou d'une kinésithérapeute de votre région.





### LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE

Notre centre néonatal se situe au 1<sup>er</sup> étage, en face de la maternité. Dans ce service, nous accueillons les nouveau-nés à partir de **32 semaines** mais aussi les bébés nés à terme nécessitant une surveillance particulière. Il est composé de chambres dites "intensives" et de chambres "mère/enfant" dans lesquelles un parent a la possibilité de loger.

L'équipe soignante est composée de pédiatres et d'infirmières ayant une formation spécialisée.

Le service est ouvert aux parents 24h/24. Votre présence auprès de votre enfant et la participation à ses soins sont au cœur de la philosophie du service. Les soignants vous guideront tout au long de votre parcours.

#### Heures de visite pour le reste de la famille :

De 14h30 à 15h30 et de 18h30 à 19h30.

Une personne maximum peut accompagner le parent.

Numéro de téléphone du service : 010/43.72.94.



## L'UNITÉ KOALA ET LES SOINS DE DÉVELOPPEMENT

Situé entre la maternité et le centre néonatal, le service koala a été créé pour accueillir les bébés plus fragiles. **Il concerne les nouveau-nés qui vont suffisamment bien pour rester près de vous dans votre chambre mais qui nécessitent une surveillance plus rapprochée qu'à la maternité.** Sont concernés : les bébés nés entre 35 et 37 semaines, les nouveau-nés de petit poids ou ayant eu une adaptation difficile à la naissance...

L'unité koala est gérée en collaboration entre la maternité et le centre néonatal pour assurer les soins de maman et de bébé.

En fonction de l'évolution de votre bébé, une réorientation vers la maternité ou le centre néonatal pourrait avoir lieu en cours de séjour.

### Heures de visite :

De 14h30 à 15h30 et de 18h30 à 19h30.

Maximum 2 personnes à la fois peuvent venir en visite et ce durant 30 minutes.



## Les soins de développement

Dans un souci constant d'amélioration de nos pratiques, nous avons mis l'accent depuis quelques années sur les soins de développement au sein de notre plateau mère-enfant.

Ils regroupent un ensemble de techniques visant à mieux comprendre les bébés, à être attentifs à leur environnement pour favoriser leur bien-être et les aider à se développer harmonieusement.

Avant toute chose, les soins de développement, plus qu'une technique sont **une philosophie de soins dans laquelle les parents sont considérés comme partenaires à part entière.**

### Comment ?

- » En évitant toute séparation de la mère et de son enfant en particulier lors de naissances prématurées;
- » En réduisant le stress lié aux facteurs environnementaux (bruit, lumière, respect du sommeil);
- » En soutenant les parents dans la compréhension du comportement de leur enfant;
- » Au moyen d'attentions quotidiennes :
  - Peau à peau dès la naissance et réitéré durant le séjour
  - Emmillotage (lors des soins, du bain, ...)
  - Réaliser les soins lors des moments d'éveil du bébé
  - ...



## LE JOUR DE SORTIE

La sortie de la maternité se décide le matin-même. Celle-ci sera validée par le gynécologue concernant la maman et par le pédiatre concernant le bébé. En général, le départ est prévu pour 14h. La sage-femme qui s'occupe de vous le matin se chargera de coordonner le suivi à domicile.



## LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

	À FAIRE	EN COURS	FAIT!
<p>➔ <b>La déclaration de naissance</b></p> <p>La déclaration de naissance de votre enfant est envoyée par voie informatique à l'État civil d'Ottignies. La notification de la déclaration de naissance ainsi que le document du choix du nom vous seront remis par la sage-femme. Ceux-ci seront glissés dans le carnet de l'enfant (ONE). Vous aurez besoin de ces documents afin de compléter les démarches auprès de la commune d'Ottignies dans un délai de 15 jours calendrier.</p> <p><b>Coordonnées de l'Etat civil :</b>                  2, Espace du Cœur de Ville (1<sup>er</sup> étage)                  1340 Ottignies Louvain-la-Neuve.                  010/43.61.20</p>	○	○	○



MES NOTES

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a space for notes. It is filled with horizontal dotted lines, spaced evenly from top to bottom, providing a guide for handwriting.



# Le post-partum 7

### SUIVI DU POST-PARTUM À DOMICILE

Quel que soit le jour de votre sortie de la maternité, nous mettons en place un suivi à domicile jusqu'au 5<sup>ème</sup> jour après l'accouchement.

Si vous habitez dans un rayon de 20 km autour de la clinique, une sage-femme de la maternité se rendra chez vous. Si vous habitez hors de ce périmètre, une sage-femme indépendante de votre région prendra le relais.

Nous la contacterons par téléphone afin de s'assurer de la continuité du suivi.

Si vous avez été préparée par une sage-femme durant votre grossesse, celle-ci pourra, si vous le souhaitez, assurer le suivi peu importe la région. Au cours des visites, la sage-femme réalise le **suivi médical maman-bébé**, répond à vos questions et accueille vos émotions de parents : état physique et émotionnel, alimentation de bébé, suivi de la jaunisse et de la courbe de poids, le test de Guthrie, vérification de la cicatrisation du périnée ou de la cicatrice de césarienne...



## LES CONSULTATIONS D'ALLAITEMENT MATERNEL

Au-delà du 5<sup>ème</sup> jour et jusqu'au un an de votre enfant, vous pouvez bénéficier de consultations d'allaitement avec une sage-femme de la maternité.

**Pourquoi ?** Pour en savoir plus ou vous aider à faire face à une difficulté concernant votre allaitement (douleur, prise de poids lente, bébé inconfortable...), mais aussi pour envisager la reprise du travail, le sevrage ou la diversification alimentaire.

**Quand ?** Ces consultations se tiennent le lundi, mercredi et vendredi après-midi.

**Où ?** Le bureau est situé au premier étage à côté de la maternité, route 115.



**Prise de rendez-vous :**  
010/43.73.70 ou 010/43.72.81

## LA VISITE POSTNATALE CHEZ LE GYNÉCOLOGUE

La consultation avec votre gynécologue a lieu dans les **6 à 8 semaines** suivant l'accouchement.

Celle-ci a pour but de faire un bilan général : vérification du périnée ou de la cicatrice de césarienne, bon déroulement de la reprise des rapports, débriefing de votre accouchement et des premières semaines à la maison.

Ce sera également le moment de discuter de la contraception que vous désirez pour la suite.



**Prise de rendez-vous :**  
010/43.73.60

## LE BABY-BLUES

Lors des premiers jours avec votre bébé, **la joie se mêle parfois à l'envie de pleurer**. C'est le cas pour beaucoup de jeunes mamans. C'est un phénomène hormonal qui s'appelle le baby-blues. Cela peut cependant être déconcertant pour vous, votre partenaire et vos proches. Rassurez-vous, cela ne durera pas ! N'hésitez pas à en parler à quelqu'un de confiance de votre entourage, votre sage-femme ou, si besoin, à une psychologue périnatale.



**Prise de rendez-vous avec la psychologue de notre maternité :** 010/437193

## LA PREMIÈRE VISITE PÉDIATRIQUE

Dans les premières semaines suivant la naissance, votre bébé devra être examiné par un pédiatre.

- » Si vous quittez la maternité précocement (1 ou 2 jours après l'accouchement) : une visite chez le pédiatre est à prévoir entre le 5<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> jour de vie.
- » Si vous quittez la maternité le 3<sup>ème</sup> jour ou au-delà : une visite chez le pédiatre est à prévoir pour le 15<sup>ème</sup> jour de vie au plus tard.

Le pédiatre qui réalise l'examen de sortie sera là pour vous guider. Le suivi peut également être assuré par le médecin de la consultation ONE.

**En cas d'urgence, votre enfant peut être vu par un pédiatre via le service des urgences, 24h/24 et 7j/7.**



**Prise de rendez-vous pour les consultations : 010/437370 (secrétariat pédiatrie)**

Les infos plus précises concernant les soins de votre bébé vous seront transmises à la maternité notamment dans le feuillet concernant le retour à domicile.



Scannez ce QR-code pour ouvrir la brochure.

## L'OSTÉOPATHIE EN POST-PARTUM

Une visite chez l'ostéopathe peut être utile pour la maman car la grossesse et l'accouchement ont fait subir au corps d'importantes transformations. L'ostéopathe peut vous aider à retrouver un nouvel équilibre et soulager les douleurs de bassin par exemple.

Il peut aussi aider votre bébé, d'autant plus en cas d'accouchement difficile et/ou de problème de succion, de douleur lors des tétées, de constipation...

La première visite de votre bébé peut déjà s'envisager dès la sortie de la maternité.





## LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

	À FAIRE	EN COURS	FAIT!
<p>➔ <b>Prévenir le milieu d'accueil</b> Par un simple coup de téléphone, vous confirmez que l'enfant est né et que vous souhaitez toujours bénéficier de la place réservée.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Prévenir votre employeur.</b></p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Les avantages financiers légaux</b> Vous pouvez bénéficier, lors du remplissage de la déclaration d'impôts :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'une <b>déduction</b> d'un montant par <b>enfant à charge</b></li> <li>• d'une déduction de frais occasionnés par la <b>garde</b> de votre enfant</li> <li>• d'une réduction sur le <b>précompte immobilier</b>. La demande se fait aux contributions par lettre recommandée.</li> </ul> <p>Pour les <b>indépendantes</b>, vous avez droit à des <b>titres-services gratuits</b> dont le nombre dépend de votre mutuelle.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Inscrire votre bébé à la mutuelle</b> Il suffit de fournir un extrait d'acte de naissance accompagné d'une demande d'inscription à votre mutualité dans les plus brefs délais après la naissance. L'Etat civil vous fournira le document quand vous irez déclarer la naissance.</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<p>➔ <b>Les allocations familiales</b> La demande pour l'obtention de cette aide mensuelle est introduite automatiquement avec la demande pour la prime de naissance.</p> <p>Il vous restera simplement à leur faire parvenir le document que vous recevrez à la commune lors de la déclaration de naissance. Une fois le dossier complet, vous percevrez les allocations dès le deuxième mois de votre enfant. Le montant et les modalités pratiques de celles-ci sont déterminés par le lieu du domicile de l'enfant.</p> <p><b>Pour plus d'informations concernant les allocations:</b> En Wallonie : <a href="http://www.aviq.be">www.aviq.be</a> À Bruxelles : <a href="http://www.famiris.brussels">www.famiris.brussels</a></p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



MES NOTES

A large white rectangular area with rounded corners, serving as a space for notes. It is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Pour en savoir plus...

Voici quelques pistes que nous vous conseillons afin d'aborder votre grossesse et la maternité en toute sérénité.

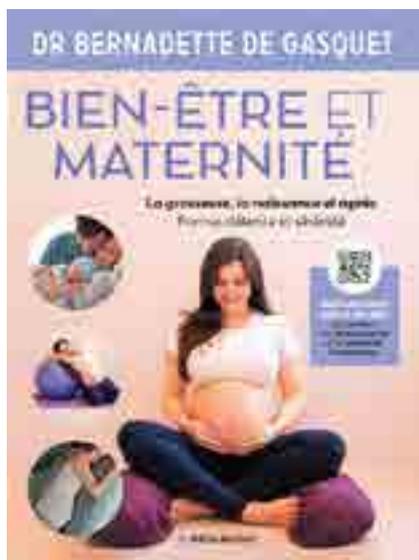
### Les livres :

#### Vivre sa grossesse et son accouchement - Isabelle Brabant



Depuis sa première édition il y a plus de vingt ans, ce livre a accompagné des milliers de femmes durant leur grossesse et la naissance de leur bébé. Nouvellement mis à jour pour répondre aux besoins et aux questionnements de la femme enceinte, ce livre explique tout le processus de la grossesse et de l'accouchement, du début du travail jusqu'à l'arrivée du bébé. Il traite de chacune des étapes de ce parcours fascinant, à savoir les changements émotionnels et physiques, les grands préparatifs, la transformation dans le couple, le suivi de la grossesse, le travail de l'accouchement et les lendemains de la naissance. Vous trouverez également dans ce livre des conseils précieux sur l'accompagnement de la femme en travail, des moyens de support pour bien vivre la douleur ainsi qu'une section sur l'accouchement à la maison.

#### Bien-être et maternité - Dr Bernadette de Gasquet



Avez-vous déjà vu des gros ballons en salle de naissance ? Des coussins d'allaitement ? Entendu parler d'accouchement en position «aménagée», de la poussée en soufflant ?... Tout cela, c'est le fruit du travail du Dr Bernadette de Gasquet depuis les années 80, de ses travaux sur le périnée, l'incontinence, l'importance des premières semaines. Elle a formé 80% des professionnels de la maternité et des praticiens du périnée en France. Et assure des formations dans de nombreux pays.

Livre de référence depuis trente ans, Bien-être et maternité se modernise. Sa nouvelle édition refondue, richement illustrée, offre avec 25 QR codes l'accès à des vidéos permettant de pratiquer le yoga pré et post-natal, de soulager les inconforts et de se préparer à la naissance avec le film-Trouver sa position d'accouchement.

Structuré en questions-réponses ce livre apporte des solutions personnalisée grâce à des moyens simples pour soulager les gênes mécaniques pendant toute la grossesse(mal de dos, problèmes digestifs ou circulatoires, troubles du sommeil...) ; une préparation active à l'accouchement par voie basse ou césarienne avec la participation du papa ; des conseils pour mieux vivre les suites de couches ; des éléments de réflexion face aux modes, aux peurs véhiculées par les pressions sociales (péri-durale, épisiotomie, allaitement...) et par les réseaux sociaux.

Et tout cela dans le souci du bébé car son bien-être passe par le vôtre.

## J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ? - Maïtie Trélaün



Depuis la nuit des temps, les femmes mettent au monde leur petit d'Homme. Ce moment est bien souvent vécu comme une épreuve douloureuse. Pourquoi ? Quelle est cette douleur ? Faut-il aller à sa rencontre ou la fuir ? Pourquoi est-elle si souvent vécue comme une souffrance ? L'analgésie péridurale est-elle la solution ? En connaissons-nous les conséquences ? Ce livre allie une approche scientifique de la naissance, accessible à tous, à une réflexion sur la douleur en général et la douleur de l'enfantement en particulier. Il apporte une compréhension globale de l'enfantement très novatrice, aux antipodes de l'hyper médicalisation actuelle.

## L'allaitement. De la naissance au sevrage. - Dr Marie Thirion



Plus qu'un guide pratique, ce livre apporte des réponses complètes, réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères d'aujourd'hui : Toutes les femmes peuvent-elles allaiter ? Pourquoi certaines femmes disent-elles qu'elles n'ont pas eu de lait ? Quels sont les avantages du lait maternel par rapport au lait maternisé ? Est-ce que l'allaitement fatigue ? Qu'est-ce qu'une lymphangite ? Peut-on interrompre quelques jours l'allaitement ? Que faire si le bébé ne veut pas téter ? Comment doit se nourrir une femme qui allaite ? L'allaitement abîme-t-il les seins ? La sexualité est-elle compatible avec l'allaitement ?...

Avec cette nouvelle édition, ce grand classique de l'allaitement qui intègre les dernières connaissances scientifiques permet à toutes celles qui le désirent de vivre pleinement cette période unique de leur vie de femme.

### Les sites :

 [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

 [www.supermaman.be](http://www.supermaman.be)

 [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)

 [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be) : carnet « Naître parents »

 [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

 [www.ONE.be](http://www.ONE.be)



# Votre espace personnel







## RÉCAPITULATIF DES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

### 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE

page 23

- Prévenir votre employeur
- Prévenir votre mutuelle
- L'assurance hospitalisation (optionnel)
- Prévoir un milieu d'accueil pour votre bébé

### 3<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE

page 48

- Le congé de maternité
- Le congé de naissance (de paternité)
- Aide à l'allaitement

- La reconnaissance anticipée
- La prime de naissance

### 2<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE

page 41

**RETOUR  
À LA  
MAISON**

page 77

- ➔ Prévenir le milieu d'accueil
- ➔ Prévenir votre employeur.
- ➔ Les avantages financiers légaux
- ➔ Inscrire votre bébé à la mutuelle
- ➔ Les allocations familiales

- ➔ La déclaration de naissance

**À LA  
MATERNITÉ**

page 71







# 10

A compléter





## VOS DATES DE RENDEZ-VOUS



SEMAINES D'AMÉNORRHÉE	EXAMENS	MES RDV
8-9	Echo de datation et première consultation.	.....
12-13	Echo 1 <sup>er</sup> trimestre.	.....
12-13	NIP Test (prise de sang).	.....
16-18	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
20-21	Consultation avec le gynécologue.	.....
22	Echo 2 <sup>ème</sup> trimestre. Envoyer document périodurale.	..... .....
24-26	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
24-28	Test de diabète gestationnel (OGTT).	.....
28-30	Consultation avec le gynécologue. Vaccination coqueluche / RhoGAM.	..... .....
32	Echo 3 <sup>ème</sup> trimestre.	.....
34-35	Consultation avec le gynécologue ou la sage-femme.	.....
37	Consultation avec le gynécologue. Frottis strepto B + prise de sang. 1 <sup>er</sup> monitoring.	..... ..... .....
38,5	Monitoring.	.....
40	Consultation avec le gynécologue. Echographie. Monitoring.	..... ..... .....
> 40	Monitoring par 48h.	.....

Ce tableau est à titre informatif et peut varier en fonction de votre gynécologue et de votre grossesse.









# Mon projet de naissance



Nom : ..... Prénom : .....

Gynécologue : .....

Mon travail :

Mon accouchement :

Les premiers moments avec bébé :

En cas de césarienne :

Divers :





## QUESTIONNAIRE À COMPLÉTER ET À RENVOYER À : PERIMAT@CSPO.BE



Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Téléphone : .....

Adresse mail : ..... @ .....

Date du terme prévu : ..... / ..... / ..... Gynécologue : .....

Poids actuel : ..... kg Taille : .....

Poids avant la grossesse : ..... kg

Allergie (médicament, latex,...) ?  oui  non

Si oui, expliquez : .....

Tabac durant la grossesse ?  oui  non

### Souffrez-vous de l'une des pathologies suivantes ?

▶ Hypertension artérielle ?  oui  non

▶ Trouble de la coagulation ?  oui  non

(echymose spontanée, saignement de nez, déficit de facteurs de la coagulation chez vous ou dans la famille)

▶ Diabète ?  oui  non

Si oui, avez-vous un traitement et lequel ? .....

▶ Pathologie thyroïdienne ?  oui  non

▶ Migraine ?  oui  non

▶ Scoliose (déviation de la colonne) ?  oui  non

▶ « Sciatique » (douleurs aiguës dans le dos ou dans les jambes) ?  oui  non

Si oui, côté douloureux .....

▶ Autre pathologie (reins, foie, cœur...) ?  oui  non

Si oui, précisez : .....

Prenez-vous des médicaments, autres que les vitamines de grossesse ?  oui  non

Si oui, lesquels ? .....

Avez-vous déjà bénéficié d'une péridurale dans le passé ?  oui  non

Si oui, dans quel cadre ? .....

Souhaitez-vous une péridurale ?  oui  non

Avez-vous pris connaissance des supports vidéo ?  oui  non

Si, après avoir visionné les deux supports vidéos proposés sur le site internet CSPO.be, vous avez encore des questions concernant la péridurale, merci de prendre rendez-vous en consultation d'anesthésiologie au 010/437370.



## CHECK-LIST : MA VALISE POUR LA MATERNITÉ (MAMAN / CO-PARENT / BÉBÉ)

## POUR LA SALLE DE NAISSANCE

## Maman

- Une chemise de nuit ou un t-shirt confortable
- Un essuie et un gant de toilette
- Un savon
- Des boissons (liquides clairs non pétillants et sans pulpe. Ex. : eau, Aquarius, jus de pomme...)
- Votre projet de naissance complété
- Votre dossier médical si vous êtes suivie par un gynécologue externe à la Clinique
- Vos sangles de monitoring (Si vous n'en avez pas encore, vous les recevrez lors de votre arrivée)
- Votre carte d'identité et votre carte d'assurance hospitalisation
- .....

## Co-parent

- Un Appareil photo et son chargeur
- De quoi écouter de la musique
- Des boissons et en-cas
- Votre déclaration de naissance anticipée
- .....

## Bébé

- Un pyjama chaud
- Un body longues manches
- Un bonnet
- Une couverture
- .....

## POUR LA MATERNITÉ

## Maman

- Des vêtements de nuit
- Une paire de pantoufles
- Des culottes confortables
- Deux soutien-gorge d'allaitement
- Votre nécessaire de toilette
- Des serviettes hygiéniques normales
- Une tenue pour le jour du départ
- .....

## Le petit plus

- Un coussin d'allaitement
- Une lampe de chevet
- En-cas, bouteilles d'eau
- .....

## Bébé

- Une gigoteuse et une couverture
- Quelques tétras
- Des pyjamas (4-5)
- Des bodys (4-5)
- Des chaussettes
- Des bavoirs
- Un bonnet
- Son nécessaire de toilette : essuies, gants de toilette, savon, peigne et brosse.
- .....

Les serviettes hygiéniques, les coussinets d'allaitement et les langes pour le bébé (1 paquet de 36 pièces) sont fournis par la maternité. Une trousse comprenant un thermomètre, du liniment, des cotons pour le change ainsi que des produits de toilette, vous sera proposée à la vente lors de votre séjour. Vous pouvez néanmoins amener vos propres fournitures.





## DEMANDE D'AUTORISATION

### Présence d'une sage-femme / kiné / doula en salle de naissance

#### À REMPLIR PAR LA PATIENTE

Madame (Nom Prénom) .....  
sollicite la présence de ..... (sage-femme / kiné / doula),  
lors de l'accouchement prévu le .....

Date :

Signature :

#### À REMPLIR PAR LA SAGE-FEMME / KINÉ / DOULA

Madame / Monsieur (Nom Prénom) .....  
domicilié .....  
Téléphone .....  
Numéro INAMI : .....  
Assuré par : ..... (compagnie d'assurance)  
Police numéro : .....

Déclare avoir pris connaissance du règlement d'ordre intérieur au verso et accepte de s'y conformer.

Date :

Signature + cachet :

#### À REMPLIR PAR LE GYNÉCOLOGUE

Je soussigné Docteur .....  
autorise la présence de Mme/M .....  
sage-femme / kiné / doula agréé, lors de l'accouchement de Madame .....  
prévu pour le .....

Date :

Signature + cachet :



## RÈGLEMENT D'ORDRE INTÉRIEUR RELATIF À LA PRÉSENCE D'UNE SAGE-FEMME / KINÉ / DOULA EXTÉRIEURE À L'ACCOUCHEMENT

1. La présence de professionnels n'ayant pas de contrat ou de convention avec la Clinique Saint-Pierre à Ottignies doit être sollicitée par les futurs parents au gynécologue qui assure le suivi médical de la future maman.
2. La demande est introduite par écrit (formulaire au recto).
3. L'autorisation porte limitativement sur la présence à l'accouchement. Elle ne s'étend pas aux soins post-partum.
4. Le (la) professionnel(le) extérieur(e) supporte seul(e) la responsabilité des actes posés par lui (elle) dans le cadre de l'accouchement. Il (elle) sera couvert(e) par une assurance en responsabilité civile professionnelle.
5. Les honoraires éventuels découlant de la présence du (de la) professionnel(le) extérieur(e) ne pourront pas être perçus dans l'enceinte de l'hôpital au cours du séjour de la maman.
6. Aucune intervention de la Clinique n'est due au (à la) professionnel(le) extérieur(e), ni pour ses prestations, ni pour ses frais de déplacement.
7. Le (la) professionnel(le) extérieur(e) s'engage à respecter les dispositions du règlement d'ordre intérieur des salles de naissances. Il (elle) est tenu(e) d'obtempérer aux ordres des médecins et des sages-femmes durant le déroulement du travail et de l'accouchement. Il (elle) s'abstient d'interférer dans le déroulement des soins et de donner des instructions au personnel soignant.



# Numéros utiles

Accueil principal hôpital.....	010/437.211
Assistante sociale.....	010/437.223
Centre néonatal.....	010/437.294
Consultations Gynécologie/Obstétrique	
Site Ottignies.....	010/437.360
Site Louvain-la-Neuve.....	010/232.570
Site Jodoigne.....	010/436.800
Site Wavre.....	010/232.910
Site Gembloux (centre Pégase).....	081/600.600
Site Mont-Saint-Guibert (centre Vita santé).....	010/394.844
Site Braine-l'Alleud (Women's Medical Center).....	02/353.27.27
Consultation prénatale Sage-Femme.....	010/437.360
Consultation allaitement maternel.....	010/437.360
Consultation pédiatrique.....	010/437.370
Dépistage surdité.....	010/437.367
Etat civil d'Ottignies.....	010/436.120
Kinésithérapeute.....	010/437.609
Maternité.....	010/437.281
Psychologue.....	010/437.193
Prise de sang.....	010/437.259
Salles de naissances.....	010/437.287



Cette brochure est éditée par la Clinique St Pierre d'Ottignies.

Éditeur responsable : Dr Philippe Pierre. Crédit photos : Clinique Saint-Pierre.

