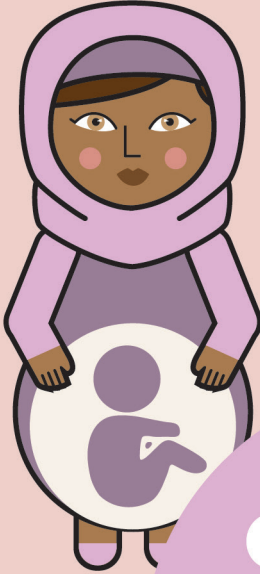
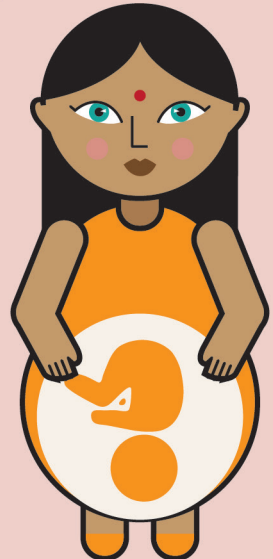
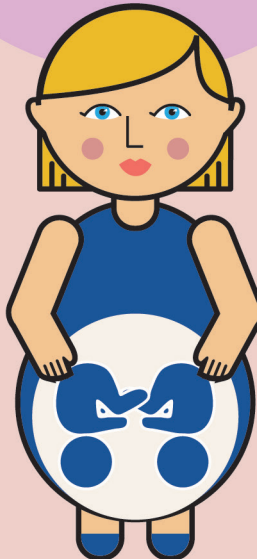
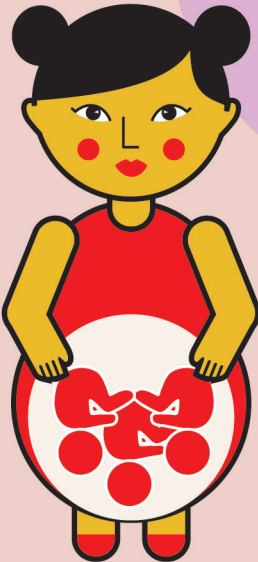


H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



9 mois
et c'est parti pour
toute la vie...
*La grossesse
étape par étape*



C'est à ERASME que vous écrivez VOTRE histoire



ÊTRE PARENTS

SE PRÉPARER

AVOIR ENVIE D'UN ENFANT

RENTRE
R À LA MAISON

ACCOUCHER

SUIVRE SA GROSSESSE

respect

diversité

ouverture

choix

Renseignements

Cette brochure appartient à :

GSM :

Nom et GSM du (de la) conjoint(e) :

Etat civil :

Adresse :

Mutuelle :

Sommaire

<u>Qui vais-je rencontrer pendant ma grossesse ?</u>	6
<u>Qui va suivre ma grossesse ?</u>	8
<u>Que lire durant la grossesse ?</u>	9
<u>Le Cocon</u>	10
<u>De 0 à 13 semaines</u>	12
<u>De 14 à 26 semaines</u>	14
<u>De 27 à 40 semaines</u>	17
<u>Projet de naissance</u>	21
<u>Comment se passe l'accouchement ?</u>	23
<u>Comment rejoindre l'hôpital ?</u>	25
<u>Comment se passe le séjour à la maternité ?</u>	27
<u>Et après ?...</u>	29
<u>Se faire aider</u>	32
<u>De retour à la maison</u>	38
<u>Et si tout ne se passe pas comme prévu ?</u>	40
<u>Les autres intervenants à votre disposition</u>	45

Chers futurs parents,

Vous voici au début d'une grande aventure.

Vous avez choisi notre hôpital pour y faire suivre votre grossesse. Nous vous remercions de cette marque de confiance.

Tout commence par neuf mois de transformations, de découvertes, mais aussi de questionnements et d'inconnu. Neuf mois au cours desquels notre équipe pluridisciplinaire mettra tout en œuvre pour vous accompagner au mieux.

L'aventure se poursuit à la maternité où vous allez découvrir votre bébé, échanger vos premiers regards et vivre vos premiers moments de parents entourés par une équipe bienveillante, soucieuse de vous accompagner au mieux dans ces instants précieux.

À travers cette brochure, nous vous proposons d'aborder étape par étape l'évolution de votre grossesse jusqu'à l'accouchement et le séjour à la maternité. Vous y trouverez de nombreux conseils et informations. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre sage-femme.

Nous vous souhaitons la plus belle des aventures,

L'équipe de périnatalité.

Qui vais-je rencontrer pendant ma grossesse ?

	Nom
Gynécologue	
Sage-femme	
Kiné	
ONE/Kind en Gezin	
Psychologue/ Pédopsychiatre	
Sage-femme à domicile	
Pédiatre	
Médecin traitant/Médecin spécialiste	

EMC
900 Route
de Lennik

	Lieu	Téléphone
Consultation prénatale	EMC / 2 ^{ème} étage	02 555 35 08
Dépistage du diabète de grossesse	EMC / Rez-de-chaussée	02 555 39 33

À
l'Hôpital
général

Echographies et Médecine fœtale	Rez-de-chaussée/Route 178	02 555 36 36
Prélèvements	Rez-de-chaussée/Route 88	02 555 39 33
Salle de naissance - MIC	2 ^{ème} étage/Route 316	02 555 33 21
Cocon	4 ^{ème} étage/Route 441	02 555 55 96
Local bien-être	4 ^{ème} étage/Route 456	02 555 55 96
Maternité	6 ^{ème} étage/Route 538	02 555 34 35
Centre Néonatal	6 ^{ème} étage/Route 543	02 555 34 30
Coordination et consultante lactation		02 555 81 95

Visite virtuelle sur notre site : erasme.ulb.ac.be/visite-virtuelle-maternite

1963
naissances

51,1 %
des accouchements
sans intervention
médicale

210
bébés nés
au cocon

Césariennes :
14,9 %

42
sièges

Épisiotomies :
3,5 %

43
jumeaux

Déclenchements :
31 %

Allaitement
maternel :
92,8 %



Qui va suivre ma grossesse ?

L'Hôpital Erasme est certifié «Initiative Hôpital ami des bébés» qui a pour objectif d'offrir à la nouvelle famille un accompagnement bienveillant dans le respect de chacun avant, pendant et après la naissance.

L'équipe hospitalière qui vous prend en charge est constituée d'hommes et de femmes qui partagent sans restriction l'engagement d'assurer à tous les soins les meilleurs, sans distinction de statut social, d'origine ou de religion.

Plusieurs professionnels de la santé peuvent suivre votre grossesse et travaillent en collaboration.



LE GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIEN :

Prend en charge les grossesses «normales», mais s'occupe également de celles dites «à risque».

Il réalise les échographies lors d'une consultation spécialisée, les actes techniques plus complexes et pratique les accouchements et les césariennes.

LA SAGE-FEMME :

Prend en charge les grossesses et les accouchements dits «normales» (sans complication) ainsi que le suivi après la naissance.

La fréquence des visites est le plus souvent : une fois par mois jusqu'à 30 semaines, ensuite deux fois par mois jusqu'au terme prévu.



LE BINÔME GYNÉCOLOGUE/SAGE-FEMME :

Le suivi de grossesse peut aussi être réalisé en alternance par une équipe gynécologue/sage-femme de votre choix.

Que lire durant la grossesse ?

À l'heure où l'information est disponible partout, tout de suite, il est parfois difficile de faire le tri entre ce qui est pertinent et ce qui l'est moins. Voici quelques pistes pour vous guider vers une information juste et intéressante. Il s'agit d'une liste non exhaustive, n'hésitez pas à en parler avec votre gynécologue et/ou sage-femme afin d'avoir d'autres références :

Sites internet :

- www.erasme.ulb.ac.be
- www.ONE.be
- www.kindengezin.be
- www.sage-femme.be
- www.Ingridbayot.com
- www.infor-allaitement.be
- www.l1lbelgique.org
- www.vbbb.be
- www.breastfeeding.nhs.uk
- www.co-naitre.net



Livres :

- «Une naissance heureuse» d'Isabelle Brabant
- «J'accouche bientôt, que faire de la douleur ?» de Maïté Trélaün
- «Parents futés, bébé ravi» d'Ingrid Bayot
- «Attendre bébé... autrement» de Catherine Piraud-Rouet et Emmanuelle Sampers-Gendre
- «L'accouchement, bien-être et maternité» de Bernadette de Gasquet
- «Le quatrième trimestre de la grossesse» d'Ingrid Bayot «L'art de l'allaitement maternel» la leche league, version poche, éditions Pocket
- «L'allaitement de A à Z» de Claude - Suzanne Didierjean-Jouveau
- «Allaiter plus longtemps» de Claude - Suzanne Didierjean-Jouveau
- «La voie lactée, l'allaitement maternel» de Claude - Suzanne Didierjean-Jouveau
- «Porter bébé, avantages et bienfaits» de Claude - Suzanne Didierjean-Jouveau
- «Les vrais besoins de votre bébé» de Bernadette Lavollay

Ouvrages drôles et légers :

- «Le cahier grossesse des Paresseuses» de Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi
- «Le cahier jeune maman des Paresseuses» de Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi
- «Toi, moi et la tétée» de Mònica Calaf et Mikel Fuentes



Le Cocon

Un gîte de naissance à l'hôpital Erasme

Vous pouvez également choisir de faire suivre votre grossesse et d'accoucher au sein de notre gîte de naissance intra-hospitalier, «Le Cocon», situé au 4^{ème} étage de l'hôpital.

Qu'est-ce qu'un gîte de naissance ?

C'est un lieu convivial et sécurisé où vous pouvez mettre au monde votre enfant sous la responsabilité d'une sage-femme. Vous êtes dans l'hôpital, mais vous accouchez par l'une des sages-femmes de l'équipe qui vous assiste en continu, de la manière la plus naturelle possible. Les sages-femmes sont formées spécifiquement pour suivre les grossesses sans complications et pratiquer l'accouchement normal.

Qui peut accoucher en gîte de naissance ?

Toutes les femmes en bonne santé et dont la grossesse se présente à priori normalement (ne pas avoir un antécédent de césarienne, ne pas attendre des jumeaux, etc.). Pour accoucher en gîte de naissance, votre grossesse doit être suivie en consultation prénatale et votre accouchement préparé avec une sage-femme de l'équipe du Cocon qui vous assure un accompagnement personnalisé et global.

En quoi le gîte de naissance est-il différent d'une salle d'accouchement classique ?

Dans le gîte de naissance, la prise en charge des grossesses et des accouchements repose sur la confiance dans le processus physiologique de la naissance. D'une manière générale on peut donc dire que les accouchements physiologiques nécessitent moins d'interventions techniques et satisfont fortement les parents. L'assistance que vous y recevez est assurée uniquement par l'une des sages-femmes de l'équipe qui vous assiste pendant le travail et l'accouchement dans un environnement spécialement conçu pour que vous vous y sentiez comme chez vous.

Quelques heures après la naissance de votre bébé, votre sage-femme vous accompagne à la maternité.

Votre retour à la maison aura été préparé avec votre sage-femme pendant les consultations prénatales. Quelques jours après votre retour à la maison, vous êtes revue en consultation post-natale par votre sage-femme, au Cocon.

Que se passe-t-il s'il y a un problème au cours de la grossesse ou à l'accouchement ?

Si un problème survient pendant la grossesse, la surveillance médicale par le gynécologues référents du Cocon se fait de manière plus fréquente toujours en collaboration avec votre sage-femme. De même, en cours d'accouchement, si une complication apparaît ou si vous souhaitez une péridurale, votre sage-femme vous transfère directement en salle d'accouchement classique. Vous y êtes dès lors prise en charge par l'équipe médicale avec le soutien de votre sage-femme et des sages-femmes de la salle d'accouchement.

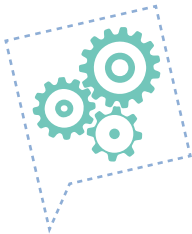
Puis-je changer d'avis en cours de grossesse ou d'accouchement ?

Bien sûr, à tout moment vous pouvez demander à bénéficier d'un suivi plus médical et à accoucher dans la salle d'accouchement classique.

Comment faire en pratique ?

Si vous souhaitez avoir plus d'informations, vous pouvez contacter directement l'une des sages-femmes de l'équipe par téléphone ou par mail. Si vous souhaitez prendre rendez-vous, adressez-vous aux secrétaires de la consultation de gynécologie.

La liste des sages-femmes de l'équipe du Cocon est disponible sur le site de l'hôpital www.erasme.ulb.ac.be



Cocon : T 02 555 55 96 - Route 441
Consultation de gynécologie : T 02 555 35 08
M cocon.clini-obs@erasme.ulb.ac.be
S www.erasme.ulb.ac.be/cocon

De  à  semaines

Quelle surveillance ?

Au premier trimestre, votre dossier médical est ouvert et nous récoltons toutes les informations nécessaires au bon déroulement du suivi de votre grossesse.

Un examen général est effectué : prise de poids, tension artérielle, contrôle des urines, etc.

Nous veillons à la planification de vos rendez-vous et prenons connaissance de vos demandes.

Une information générale sur le suivi de la grossesse vous est donnée et des brochures d'information concernant les dépistages sont disponibles à la consultation prénatale et à l'échographie. Nous planifions également le bilan des prises de sang à effectuer, ainsi que vos échographies.

Les échographies ?

Les échographies de grossesse sont réalisées dans la Clinique d'échographie et de médecine fœtale. Ces échographies ne sont pas obligatoires mais sont importantes pour le suivi d'une grossesse normale et le dépistage de certaines maladies. En Belgique, trois échographies sont remboursées et plus si nécessaire pour des raisons de surveillance médicale approfondie.

Les échographies de grossesse sont réalisées par des spécialistes qui, en plus de leur expertise et de la rigueur exigée pour ces examens particulièrement importants, sont attentifs à l'accueil lors de ces premières rencontres entre les parents et leur futur enfant.

Les échographies sont réalisées en images classiques en 2 dimensions (2D) et si les conditions le permettent des images en 3 dimensions (3D) peuvent être obtenues.



L'échographie du premier trimestre est idéalement réalisée **vers 12-13 semaines de grossesse**. Cet examen permet de voir le fœtus pour la première fois, d'entendre le rythme cardiaque et d'observer ses mouvements. Les mesures permettent de dater la grossesse et de calculer la date présumée de l'accouchement.

Des tests de dépistage sont proposés pour évaluer plus précisément la bonne évolution de la grossesse et le développement fœtal.



QUE FAIRE DÈS MAINTENANT ?

- Vérifier que vous êtes en ordre de mutuelle
- Fournir à votre employeur ou au bureau de chômage un certificat médical attestant de votre grossesse
- Choisir un milieu d'accueil pour votre enfant : pour obtenir la liste des milieux d'accueil situés près de chez vous ou de votre travail, vous pouvez consulter le site de l'ONE ou contacter votre maison communale.



LES QUESTIONS À POSER À MA SAGE-FEMME ET À MON GYNÉCOLOGUE

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

De  14 à  26 semaines

Quelle surveillance ?

Au cours du second trimestre, vos différentes consultations ont pour but d'assurer le suivi de votre santé et de vos prises de sang, ainsi que de planifier le test de dépistage du diabète de grossesse.

Vous bénéficierez d'un examen général à chaque consultation et le cœur de votre bébé est écouté à l'aide d'un petit appareil appelé «doptone».

La préparation à la naissance est également abordée, ainsi que le projet de naissance.

Le deuxième trimestre est aussi le moment d'aborder le «retour au nid» et de préparer votre sortie de la maternité. Vous êtes conseillés et guidés quant au choix des différents professionnels (sage-femme, pédiatre, etc.) qui vous prendront en charge lors de votre retour à la maison avec votre bébé.

La deuxième échographie, également appelée échographie «morphologique», se pratique **entre 20 et 22 semaines de grossesse**. Les détails sont mieux visualisés : les mains, les pieds, le visage, etc. L'échographe va pouvoir s'assurer que le développement des organes a un aspect habituel, apprécier la croissance du fœtus, observer les mouvements, vérifier la quantité de liquide amniotique, la position du placenta, etc.



Quelle préparation ?

Pour préparer la venue de votre bébé, nous vous encourageons à suivre une préparation à la naissance. Elle a pour but de vous apporter bien-être, écoute et informations afin d'aborder la venue au monde de votre bébé sereinement et en confiance. Elle aide également à prévenir les petits «maux» du quotidien en favorisant l'éveil physique, sensoriel et psychologique de la future maman. L'Hôpital Erasme propose différentes préparations dont les détails et les modalités pratiques sont repris dans l'annexe «À la carte» jointe à la présente brochure.

Quand consulter en urgence ?

Il est important de vous rendre aux urgences si vous avez :

- Des pertes de sang comme des règles ou davantage
- La sensation de perdre du liquide autre que des pertes vaginales
- Des douleurs dans le bas-ventre et/ou dans le dos qui ne passent pas après le repos
- L'impression que votre bébé bouge moins
- Des maux de têtes, des étourdissements, des troubles de la vue
- La sensation d'un état grippal avec éventuellement de la fièvre
- Des brûlures en urinant
- Les pieds et les mains fortement gonflés
- Fait une chute ou un accident de voiture.



QUE FAIRE DÈS MAINTENANT ?

- Demander l'allocation de naissance à votre caisse d'allocation familiales ou celle de votre conjoint dès cinq mois de grossesse révolus en envoyant la demande d'allocation fournie par votre employeur.
- Si vous n'êtes pas mariés, votre conjoint peut effectuer une reconnaissance anticipée de paternité auprès de la commune, ce qui lui permettra de déclarer la naissance de votre enfant sans l'obligation de votre présence.
- Planifier vos inscriptions aux séances d'information (Voir la brochure «À la carte»)
- Organiser vos séances de préparation à la naissance (Voir la brochure «À la carte»)

Et l'allaitement maternel ?

• Avant la naissance

Si vous vous posez des questions sur l'allaitement maternel, les sages-femmes se feront un plaisir d'y répondre et de vous informer lors des consultations ou durant les séances de préparation à la naissance.

• Après la naissance

Que vous désiriez allaiter ou pas, vous serez conseillés par les sages-femmes dès la salle de naissance et durant votre séjour en maternité.

• Après le retour à la maison,

les sage-femmes indépendantes, les médecins et les conseillères en lactation prendront le relais.

Si nécessaire, vous pouvez contacter nos conseillères en lactation au 02 555 50 72 ou au 02 555 81 95 ou les rencontrer en consultation allaitement.



LES QUESTIONS À POSER À MA SAGE-FEMME ET À MON GYNÉCOLOGUE

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

De  27 à  40 semaines

Quelle surveillance ?

Le praticien s'assure de la bonne évolution de votre grossesse par le suivi général qui reste le même au fil des consultations.

A partir de 35 semaines un frottis vaginal est réalisé afin de savoir si vous êtes porteuse du streptocoque du groupe B (inoffensif pendant la grossesse, mais qui nécessite la prise d'antibiotiques pendant l'accouchement en vue de protéger votre bébé).

Au cours de ce dernier trimestre, l'accouchement, le mode d'alimentation de votre enfant et l'organisation de son arrivée sont abordés. N'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre gynécologue et/ou votre sage-femme.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre gynécologue et/ou votre sage-femme. Vous rencontrerez aussi le partenaire parent - enfant de l'ONE qui vous présentera leur service de liaison.

Si vous dépassez votre date prévue d'accouchement, nous organisons une surveillance sous forme de monitoring au 2^{ème} étage en salle d'accouchement à raison de 2 fois par semaine et une induction du travail est organisée après 10 à 15 jours de dépassement du terme, sauf si une raison médicale l'impose avant. Une échographie est réalisée à 41 semaines pour vérifier la présence de liquide amniotique. Le monitoring dure environ une heure et une sage-femme est disponible pour répondre à vos questions. On prévoit un monitoring pré-opératoire en cas de césarienne.



L'échographie du troisième trimestre, vers 30-32 semaines, permet de repérer la position fœtale : tête en bas, en siège ou en transverse. Elle sert aussi à contrôler la croissance du futur bébé, la position du placenta, l'estimation de son poids et de la quantité de liquide amniotique, et à revoir les organes fœtaux. Le fœtus a grandi rapidement depuis l'échographie précédente et cela peut être déconcertant de ne plus le voir en entier sur l'écran. Les détails sont souvent mieux mis en évidence et il est parfois possible de voir ses cheveux ou de revoir son visage.

La clinique du siège

La clinique du siège de l'Hôpital Erasme prend en charge les patientes, les couples dont le bébé se présente par le siège au-delà de 36-37 semaines de grossesse (ce qui survient dans 3% des cas).

Les rendez-vous pour la prise en charge (version, discussion, préparation à la naissance d'un siège, etc.) durant les dernières semaines de la grossesse sont pris au 02/5553321 ou au 02/5553636 et se déroulent en salle d'accouchement au 2^{ème} étage de l'hôpital.

Une brochure à l'attention des parents est disponible sur demande et sur notre site (www.erasme.ulb.ac.be/clinique-du-siege).

En 2019, c'est 42% des bébés en siège qui ont pu naître par voie basse.

Que mettre dans ma valise ?

Voici quelques éléments à ne pas oublier en vous rendant à l'hôpital :



**CONSEIL
DE NOTRE ÉQUIPE**
PENSEZ À LAVER LES
VÊTEMENTS NEUFS.

DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

Papiers d'identité
de la maman

POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

Il est conseillé de prévoir
un petit sac pour la salle
d'accouchement contenant :

...❖ Pour maman :

- Pantoufles
- De quoi grignoter léger pour maman, et pour le/la conjoint(e)
- Des aliments légers pour maman (ex : fruits secs, biscuits secs, etc.)
- Des boissons non pétillantes
- Un spray d'eau.
- Un coussin de noyau de cerises ou une bouillote

...❖ Pour bébé :

- Un body
- Un bonnet
- Un pyjama chaud (même en été)
- Une couverture chaude (style plaid).

POUR LA MATERNITÉ

...❖ Pour maman :

- Des slips
- Des chemises de nuit
- Un peignoir
- Des affaires de toilette
- Des gants et serviettes de toilette
- Un coussin d'allaitement
- Un soutien-gorge sans armatures
- Des pantoufles.
- Des vêtements pratiques pour mater, faire du peau à peau, allaiter, etc. (exemple : top, t-shirt ou chemise à ouverture facile, soutien d'allaitement, etc.)
- Si vous le souhaitez, une écharpe de portage.

...❖ Pour bébé :

- Des bodys
- Des pyjamas
- Des chaussons/ chaussettes
- 2 bonnets
- Des gants et serviettes de toilette
- Des vêtements pour la sortie
- Une couverture chaude (style plaid)
- Des cotons de ouate (10x10 cm) pour nettoyer le siège du bébé avec du liniment.



QUE FAIRE DÈS MAINTENANT ?

- ❑ Informer votre employeur de la répartition de votre congé de maternité. Il est fixé à 15 semaines et est indemnisé par la mutuelle. Il peut éventuellement être prolongé par un congé d'allaitement, un congé parental ou une interruption de carrière. N'hésitez pas à contacter le service social de votre employeur pour de plus amples informations. Nous disposons également d'une consultation d'assistante sociale au sein de l'hôpital, n'hésitez pas à prendre rendez-vous si besoin.
- ❑ Via la liste de sages-femmes qui vous est remise en consultation, nous vous invitons à choisir et contacter la sage-femme qui s'occupera de vous et votre bébé après votre sortie de la maternité. Celle-ci pourra déjà vous rendre visite vers 34 semaines de grossesse afin de répondre à toutes vos questions concernant votre retour à la maison.
- ❑ Remplir votre projet de naissance en concertation avec votre conjoint(e) et votre sage-femme et/ou gynécologue.





Projet de naissance

Le projet de naissance est un ensemble de choix que vous ferez pour le suivi de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour en maternité. Il peut être élaboré par écrit avec votre sage-femme.

Le projet de naissance est unique pour chaque couple et permet donc à l'équipe de vous accompagner et de vous guider tout en respectant vos choix.

Voici les options qui sont possibles dans notre maternité. N'hésitez pas à en parler avec votre sage-femme et votre gynécologue.

Pendant le travail il est possible :

- D'écouter de la musique
- De tamiser les lumières
- D'utiliser l'aromathérapie
- De manger et boire,
- De vous déplacer et positionner librement
- D'aller dans le bain

Pour soulager la douleur, différents moyens peuvent être utilisés :

- Accompagnement par une sage-femme ou un kinésithérapeute
- Bain
- Marcher et bouger (ballon)
- Massages
- Respiration
- Mise en pratique ma préparation à la naissance
- Péridurale.

Si le travail ralentit, plusieurs techniques existent pour le stimuler :

- La marche et le mouvement
- Le bain ou la douche
- La thérapeutique posturale (changement de position, ballon, etc.)
- Il est aussi possible d'éviter la stimulation et de laisser à bébé le temps dont il a besoin.

Différentes positions d'accouchement sont possibles :

- Accroupie
- À 4 pattes
- Couchée sur le dos
- Debout
- Semi-assise
- Sur le côté.

Certaines techniques peuvent aider au moment de pousser :

- Utiliser un miroir pour voir arriver mon bébé
- Qu'on masse mon périnée
- Que la personne qui m'accompagne participe
- Qu'on me conseille sur la façon de pousser
- Qu'on me laisse pousser selon mes besoins.

En cas de césarienne, plusieurs niveaux de proximité peuvent être choisis :

- Que la personne qui m'accompagne soit présente lors de la naissance de mon bébé
- Que la proximité mère-enfant soit maintenue au maximum, ou du moins que la présence du/de la conjoint(e) soit maintenue en permanence auprès du bébé.

Pour nourrir votre bébé, différents choix s'offrent à vous :

- Allaiter votre bébé au sein
- Ne pas allaiter mais proposer une première tétée en salle de naissance
- Ne pas allaiter au sein mais proposer des préparations de lait pour nouveau-né

A la naissance de votre bébé, plusieurs choses sont mises en place pour garantir la physiologie de cette première rencontre :

- Qu'il soit déposé immédiatement en peau à peau sur moi
- Qu'on respecte le rythme de mon bébé afin qu'il puisse faire sa première tétée
- Qu'il soit remis à la personne qui m'accompagne si je suis inconfortable
- Qu'on attende deux minutes après la naissance pour couper le cordon
- Que le cordon ait cessé de battre avant qu'on le coupe
- Couper moi-même le cordon
- Que la personne qui m'accompagne coupe le cordon
- Que les soins et l'examen de mon bébé aient lieu après la première tétée sauf contre-indication médicale.
- Le chemin jusqu'à la maternité se fera en peau à peau avec votre bébé

Notes sur mon plan de naissance :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voici les modalités possibles pour le séjour à la maternité :

- Une chambre seule
- Une chambre commune
- Être accompagnée la nuit (uniquement en chambre seule).

Comment se passe l'accouchement ?

Quand se rendre à l'hôpital ?

Il n'est pas toujours facile de détecter le début du travail. N'hésitez pas à téléphoner à votre gynécologue, sage-femme ou en salle de naissance pour demander conseil. Voici quelques signes qui peuvent vous faire penser à l'approche de l'accouchement.

- La perte des « eaux » :**

Durant 9 mois, votre bébé baigne dans une poche remplie d'un liquide appelé liquide amniotique (habituellement transparent comme de l'eau, très rarement verdâtre). Il se peut que cette poche se rompe à l'approche de l'accouchement. Même sans contractions, il faut vous rendre à l'hôpital ou appeler votre sage-femme ou votre gynécologue.
- Les contractions utérines :**

Il s'agit d'un durcissement intermittent des muscles utérins, vous pouvez le ressentir en posant votre main sur votre ventre. Les contractions aident le col à se dilater et poussent le bébé vers le bas. Vous pouvez les ressentir dans le ventre, mais également dans le bas du dos. Il est important de prendre en compte la régularité de ses contractions : si celles-ci surviennent toutes les 5 minutes et ce pendant 1 heure, il faut vous rendre à l'hôpital.
- La perte de sang** comme des règles ou plus.
- Une diminution ou une absence des mouvements de votre bébé.**

Par où passer ?

Si vous arrivez **entre 7h et 18h**, entrez par **l'entrée principale de l'hôpital**, ne faites pas les formalités d'admission et montez au **2^{ème} étage** en salle de naissance (**route 316**).

Si vous arrivez **la nuit**, entrez par les **urgences** où un brancardier vous accompagnera en salle de naissance (*Plan en page 25*).

En salle de naissance...

À votre arrivée en salle de naissance, une sage-femme vous accueille.

Elle procède ensuite à un examen général et contrôle l'état de dilatation de votre col. Un monitoring est ensuite installé pour enregistrer le rythme cardiaque de votre bébé et la fréquence des contractions. Un monitoring portable peut être installé pour vous laisser l'occasion de vous mobiliser et d'adopter les positions apprises lors de la préparation à la naissance.

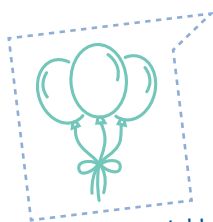
Nous disposons de salles de naissance entièrement équipées pour vous accueillir confortablement : baignoires, ballons, tapis, écharpe de suspension, musique sont à votre disposition.

Une grande place est laissée aux sages-femmes qui vous accompagnent lors de la naissance de votre enfant et ce, dans le respect de votre projet de naissance. Dans la mesure du possible et tant que l'accouchement se déroule normalement, les actes médicaux sont évités afin de laisser une plus grande place à la physiologie et au respect de votre projet de naissance.

Dans les cas où une complication surviendrait, notre équipe se tient prête à réagir efficacement afin de vous assurer les meilleurs soins possibles. Nous travaillons donc en étroite collaboration avec les autres services de l'hôpital : néonatalogie, pédiatrie, anesthésie, radiologie et réanimation.

Être accompagnée durant le travail et l'accouchement est primordial. Le/la conjoint(e) ou une personne proche est la bienvenue à vos côtés en salle de naissance. De plus, si vous souhaitez être accompagnée par un professionnel extérieur (kiné, sage-femme, haptonome, doulas) c'est possible, parlez-en à votre sage-femme ou gynécologue.

Et les visites ?



La naissance d'un enfant est un moment privilégié à partager en intimité. Pour cette raison et par respect pour les autres patientes, les visites en salle de naissance ne sont pas autorisées. Une salle d'attente pour les proches est disponible à l'extérieur, devant les portes vitrées. Nous vous demandons également de limiter au maximum l'utilisation des téléphones

portables en salle de naissance.

En salle d'opération

Si vous mettez au monde votre bébé par césarienne, ce qui peut arriver dans certains cas, celle-ci se fait en salle d'opération, le plus souvent sous anesthésie péridurale. Le(a) conjoint(e) est vivement invité à accompagner la maman et le bébé, ce qui vous permet de participer à sa naissance.

La césarienne douce

La césarienne douce est le fruit d'une volonté d'humaniser la césarienne, parfois nécessaire mais aussi parfois mal vécue par les parents. Elle est possible pour toutes les césariennes programmées. Toutes les étapes sont alors réfléchies pour que l'expérience des parents se rapproche le plus possible d'une naissance par voie basse : respect de l'intimité des parents autant que possible, soins post-opératoires adaptés pour permettre le peau-à-peau dès la naissance, etc.

Vous trouverez plus d'informations et une vidéo explicative sur notre site : www.erasme.ulb.ac.be/cesarienne-douce

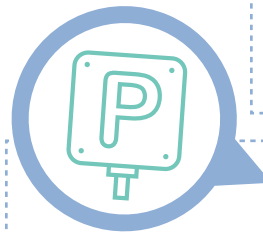
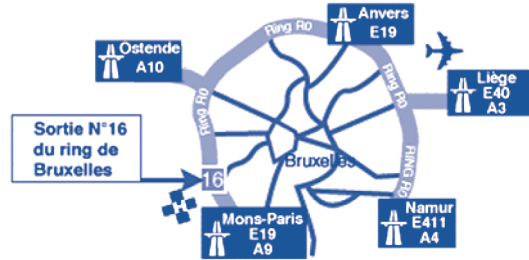
Comment rejoindre l'hôpital ?



En voiture

Depuis les autoroutes Namur (E411/A4), Liège (E40/A3), Anvers (E19), Ostende (A10), Charleroi (E19/A9), prendre la sortie «ULB Erasme» (n°16 ou n°15a) du ring de Bruxelles.

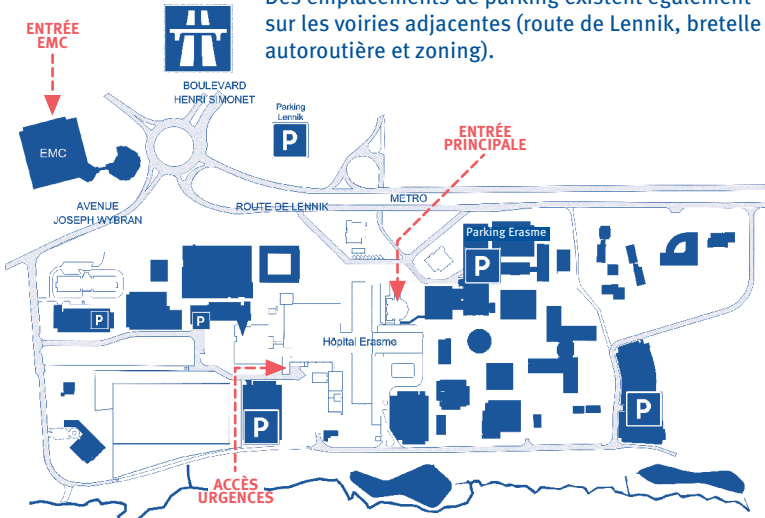
À la sortie, suivre les indications «ULB Hôpital Erasme»



Parkings

À proximité de l'hôpital, deux parkings surveillés, gérés par une société extérieure, sont accessibles aux visiteurs moyennant paiement.

Des emplacements de parking existent également sur les voiries adjacentes (route de Lennik, bretelle autoroutière et zoning).





Transports en commun
Métro Ligne 5 — Station Erasme
Bus 98 (Stib)
Bus 141-142 (De Lijn)

Fiche d'accessibilité Université Libre de Bruxelles Campus Erasme

B Bruxelles-Midi

±25' 3'

B Bruxelles-Central

±24' 3'

B Bruxelles-Nord

±32' 3'

ULB Campus du Solbosch

±48' 3'

Fréquences

Lignes	PM	C	PS
Erasme			
Erasme - Herrmann-Debroux Erasmus - Herrmann-Debroux	6	7:30	6
Leerbeek - Brussel	30'	-	30'
Leerbeek - Brussel	30'	-	30'
Leerbeek - Brussel	20'	20'	20'
Gare de l'Ouest			
Stockel - Gare de l'Ouest Stokkel - Weststation	6	7:30	6
Simonis (Leopold II) - Simonis (Elisabeth)	6	7:30	6
Simonis (Elisabeth) - Roi Baudouin Simonis (Elisabeth) - Koning Boudewijn	6	7:30	6
Berchem Station - Drogenbos Château Berchem Station - Drogenbos Kasteel	6	10	6
Gare Centrale - Machtens Centraal Station - Machtens	12	15	12
Correspondances Aansluitingen			

PM = Heure de pointe du Matin
C = Heure creuse
PS = heure de pointe du soir

Attente maximum
(Horaires jaunes)

ULB Campus de La Plaine

Avec la STIB ±36' 3'

Comment se passe le séjour à la maternité ?

Environ deux à trois heures après l'accouchement, vous êtes installée à la maternité, selon votre choix de chambre privée ou double.

Veuillez noter que les conjoint(e)s ne peuvent rester dormir que dans les chambres privées.

Notre équipe pluridisciplinaire met tout en œuvre pour vous aider à développer vos compétences de nouveaux parents et renforcer votre autonomie.

Concrètement :

- Pour les soins de la maman, la sage-femme vous donne quelques conseils
- Pour les soins du bébé, nous accompagnons les parents
- Pour l'alimentation de bébé, au sein ou au biberon, nous vous soutiendrons dans votre choix
- Vous faites connaissance avec votre bébé entourée d'une équipe soutenante.

Hôpital Ami des Bébés

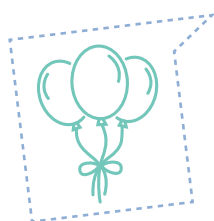
L'hôpital bénéficie également depuis Avril 2008 du Label «Hôpital Ami des Bébés», délivré par l'Unicef. Ce label reconnaît au service de maternité une qualité dans l'information et l'accompagnement offerts aux parents (accueil, confort, soins, bien-être et allaitement de leur enfant). C'est dans ce même esprit que le service dispose d'une banque de lait maternel : le lait maternel y est conservé pour être donné à son enfant. Ce service permet aussi de fournir à un nouveau-né qui en a besoin, du lait maternel pasteurisé provenant de différentes mères, après accord de ses parents.

Quels examens peuvent être pratiqués en cours de séjour ?

- Prises de sang ou échographies, nous vous les expliquons le cas échéant.

Quels professionnels rencontrez-vous ?

- Le gynécologue pour toute question médicale le jour de votre sortie
- Le pédiatre pour examiner votre enfant à son arrivée et le jour de votre départ
- La sage-femme pour vous accompagner dans les soins quotidiens
- La puéricultrice, pour des conseils concernant bébé et son dépistage auditif
- La pédopsychiatre ou la psychologue du département mère-enfant, si vous le souhaitez
- La conseillère en lactation, dès que vous en avez besoin
- Le kiné pour vous remettre en forme rapidement
- Le partenaire parents-enfants de l'ONE pour vous présenter leur service de liaison si cela n'a pas été fait en prénatal.



Et les visites ?

Sachant que le séjour en maternité est conçu pour le repos de la maman, l'approvisionnement mutuel des parents et de leur bébé et l'acquisition de votre autonomie, il est important d'avoir du temps pour vous et de ne pas vous laisser envahir par la famille et les amis. Pour cette raison, les visites sont autorisées de 15h à 19h30, et seulement quelques personnes à la fois.

Nous vous conseillons de planifier ces visites au mieux, dans le respect des besoins de votre famille, et de visiter notre site internet www.erasme.ulb.ac.be afin de connaître les modifications possibles concernant les visites autorisées en maternité.

Le(a) conjoint(e) est bien sûr le(a) bienvenu(e) à tout moment, en respectant toutefois le besoin d'intimité de chaque personne dans les chambres doubles, et avant 20h.

Et le retour à la maison ?

Après les premiers jours à l'hôpital, l'accompagnement se poursuit à la maison par votre sage-femme et l'ensemble des personnes qui constituent votre réseau d'aide.

Et après... ?

Comment préparer votre retour à la maison ?

Si votre accouchement s'est bien passé, et que votre bébé et vous-même êtes en bonne santé, il est déjà temps de rentrer à la maison. À l'Hôpital Erasme, les professionnels des soins à la mère et au nouveau-né ont élaboré un trajet qui vous accompagne de la conception jusqu'à la fin de la période postnatale, jusqu'à ce que l'enfant ait un an.

Dans cette optique, il est important d'anticiper – déjà pendant la grossesse – votre retour à la maison tant au niveau de vos soins que de ceux de votre bébé, mais également sur le plan de l'aide-ménagère et familiale.

Pendant la grossesse, nous vous conseillons de prendre contact avec certains intervenants qui assureront le suivi postnatal (ex : sage-femme pour les soins postnataux, pédiatre ou médecin traitant pour le bébé, kinésithérapeute).

Votre retour à la maison sera organisé avant votre sortie de la maternité.

Le suivi extrahospitalier

Lors de votre sortie, divers relais et rendez-vous sont organisés :

- Avec la sage-femme indépendante de votre choix dès le lendemain de votre sortie, à votre domicile
- Avec le pédiatre ou votre médecin traitant dans les 7 à 10 jours qui suivent la naissance
- Avec la gynécologue six à huit semaines après la naissance
- Avec la kinésithérapeute de votre choix dans les six semaines après la naissance
- Avec la sage-femme consultante en lactation si vous nécessitez de l'aide plus pointue concernant votre allaitement.

De manière plus détaillée, au cours de ce suivi, la sage-femme assure :

- ❖ **Pour vous** : examen clinique, surveillance du périnée, des pertes ainsi que du bon déroulement de votre allaitement
- ❖ **Pour votre enfant** : un examen clinique, c'est-à-dire, surveillance du poids, de l'hydratation, de la coloration, du cordon ombilical et de l'alimentation (sein ou biberon).

Elle répond à toutes vos questions à propos des soins au bébé, son alimentation, ses éveils et rythmes, ses besoins. Seront également envisagées : votre récupération physique, votre image corporelle, vos émotions en tant que mère, mais aussi en tant que femme et compagne, ainsi que la place du/de la conjoint(e).

Quelques conseils utiles

Demandez de l'aide à votre entourage

S'occuper d'un bébé pendant les premières semaines suivant l'accouchement représente un travail à temps plein et il est parfois possible de se sentir dépassée par les événements. C'est normal ! Il est donc préférable d'anticiper l'aide dès la grossesse. Pensez à déléguer les tâches ménagères à la famille, aux amis ou faites appel à une aide extérieure.

D'autres choses (courses, repassage, repas surgelés, aller chercher les aînés à l'école) peuvent être prévues sous forme de «bons cadeaux» tout aussi valables, si pas plus utiles qu'une liste de naissance (voir ci-après).

Faites-vous choyer

Il est possible de vous sentir seule pour faire face à cette nouvelle responsabilité qu'est la vie avec un tout petit entièrement dépendant de vous.

Dès lors vous pouvez vous sentir triste, dépassée, déprimée, douter de vos capacités et compétences.

Le fait de partager ces sentiments avec vos proches, vos amies, d'autres mères, ou des professionnels peut vous redonner confiance et vous permettre d'aborder votre nouveau rôle avec plus de sérénité.

N'hésitez pas non plus à faire appel à votre conjoint(e) pour vous soulager : portage, bercement peau à peau, bain, change, promenade, prise en charge des aînés, etc.

Enfin, sachez que le portage du bébé en écharpe le calme et peut être une bonne façon d'atténuer ses pleurs à certains moments tout en vous permettant de continuer vos activités.



NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

Se faire aider



BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

.....

BON POUR
NOUS PRÉPARER
UN REPAS

DE LA PART DE

.....

BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

.....

BON POUR
S'OCCUPER
DES(S) AÎNÉ(S)

DE LA PART DE

.....



BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

.....

BON POUR
1H DE DÉTENTE
(MASSAGE, COIFFEUR, ETC.)

DE LA PART DE

.....

BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

.....

BON POUR
1H DE
MÉNAGE

DE LA PART DE

.....





De retour à la maison

❖ Pour la sécurité de votre bébé

- Couchez-le sur le dos, sur un matelas ferme, dans une gigoteuse sans couverture, ni oreiller, ni couette
- Ne le couvrez pas trop, la température de la chambre doit être de 18°C
- Ne fumez pas en présence de votre bébé
- Ne mettez pas de peluches au niveau de sa tête, mettez-les aux pieds du lit
- Évitez les tours de lits
- Évitez l'accès de tous les animaux domestiques au berceau de bébé
- Aérez régulièrement la chambre du bébé et n'utilisez pas de systèmes de chauffage qui risquent de créer du monoxyde de carbone
- Ne laissez jamais votre bébé seul, même quelques instants : sur la table à langer, sur un lit, dans la voiture ou dans le bain
- Ne lui donnez pas de médicaments sans avis médical
- En voiture, utilisez un maxi-cosy.

❖ Les signes d'alerte auxquels vous devez être attentifs pour vous

Les signes suivants doivent vous pousser à consulter rapidement votre gynécologue ou médecin traitant. En cas de besoin, n'hésitez pas à vous présenter aux urgences.

- Une température de plus de 38°C, des frissons, l'impression d'être courbaturée comme quand on a la grippe
- Les seins rouges, douloureux, engorgés
- La suture du périnée devient douloureuse, rouge, gonflée
- Les pertes vaginales deviennent malodorantes
- Une sensation de brûlure en urinant
- Des saignements abondants (vous mouillez complètement plusieurs serviettes hygiéniques en 2 heures)
- Des difficultés respiratoires ou douleur à la poitrine
- La cicatrice de césarienne présente un écoulement
- Des maux de tête, troubles de la vue, nausées, vomissements
- Une douleur, rougeur et un gonflement du mollet ou de la cuisse.

❖ Les signes d'alerte auxquels vous devez être attentives pour votre bébé (-2 mois)

Si votre bébé a moins de 5 langes bien mouillés par 24h à partir du 5^{ème} jour de vie, ou s'il n'a pas eu de selles depuis 48h au cours de la première semaine de vie, consultez votre pédiatre ou médecin traitant.

Si votre bébé présente les signes suivants, rendez-vous aux urgences :

- Bébé a de la fièvre (plus de 38°C) qui persiste alors que vous l'avez déshabillé
- Il présente des difficultés respiratoires
- Il devient de plus en plus jaune et ne mange plus aussi souvent que d'habitude
- Il vomit en jets de façon répétée
- Il a un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles, ne s'éveille plus pour téter
- Pâleur, coloration bleutée des lèvres.

L'Hôpital Erasme a mis en place une procédure de réhospitalisation pour vous et votre bébé : en cas de besoin, vous bénéficiez d'un passage prioritaire aux urgences.

Si vous consultez un professionnel, veillez à vous munir de son carnet de santé remis à la maternité, il est le lien indispensable entre les différents professionnels.



Et si tout ne se passe pas comme prévu ?

La grossesse est une période de vulnérabilité particulière pour vous et l'enfant à naître. Même si elle se passe généralement sans complication pour la majorité des femmes, le bon déroulement de la grossesse peut parfois être perturbé. Les complications rencontrées pendant la grossesse sont : le diabète gestationnel, l'hypertension (et ses complications comme la pré-éclampsie), le surpoids, la menace d'accouchement prématuré, les maladies infectieuses, les pathologies cardiaques, rénales, neurologiques, etc. Une fois diagnostiquées, ces pathologies de la grossesse nécessitent une surveillance médicale accrue. Aussi, un suivi particulier est réalisé en consultation. Toutefois, en cas de nécessité, vous pourriez être dirigée vers le service de surveillance prénatale intensive.

Médecine fœtale (échographie)

Certaines grossesses sont considérées «à risque», risque maternel ou fœtal. Ces situations nécessitent des investigations supplémentaires, la grossesse est alors prise en charge par une équipe périnatale pluridisciplinaire. Cette équipe fait appel à différentes spécialistes : obstétriciens, généticiens, échographistes, psychologues, néonatalogues, pédiatres spécialisés (cardiologues, néphrologues, neurologues, etc.) et chirurgiens pédiatriques. Chaque situation est particulière et un suivi adapté sera organisé et coordonné pour tenter de diminuer le stress vécu par les couples confrontés à des situations difficiles. Nous avons un souci d'efficacité, de rapidité mais aussi de respect de leurs émotions. L'équipe des sages-femmes est particulièrement attentive à cet accompagnement. Des échographies sont réalisées régulièrement pour suivre le bien-être de votre bébé ainsi que des monitorings. Des examens techniques (imagerie, prise de sang, etc.) sont programmés pour la mise au point de votre affection.

Unité de surveillance prénatale

Durant votre hospitalisation, nos sages-femmes vous accompagnent et répondent à vos questions, à vos attentes, concernant votre santé et celle de votre futur bébé. Elles sont également un soutien important lors de moments d'inquiétudes ou d'incertitudes face à votre hospitalisation.

Durant cette surveillance, vous pouvez rencontrer de nombreux professionnels de la santé (gynécologue, pédiatre, infirmière pédiatrique, assistante sociale, psychologue, pédopsychiatre, ergothérapeute) si vous en ressentez le besoin.

À votre disposition

Pendant votre hospitalisation dans l'Unité de Surveillance Périnatale, vous avez la possibilité de pratiquer l'hypnose.

Récemment, nous avons également intégré dans nos soins la participation d'artistes (conteur, magicien, dessinateur, chanteuse, musicien, expression théâtrale) qui viennent distraire, amuser, détendre, calmer l'angoisse parfois présente chez nos mamans hospitalisées.

Le centre néonatal

Les soins couplés en chambres parents-prématurés

Le Service de Néonatalogie compte des lits de soins intensifs, mais également des «chambres parents-prématurés». Ces chambres permettent aux parents de séjourner avec leur nouveau-né nécessitant des soins légers, sous la supervision de l'équipe de soins néonataux et de la maternité. Par cette hospitalisation commune, l'équipe souhaite soutenir le développement des liens précoces parents-enfants ainsi qu'une prise en charge par les parents de leur nouveau-né.

Ceci favorise également l'allaitement maternel et le portage en «peau-à-peau» des enfants par leurs parents.

Ces chambres permettent aussi en cas de naissances prématurées, et/ou en cas de grossesse multiple, de donner aux parents une chambre calme et paisible pour apprendre à connaître leurs enfants et leurs besoins tout en ayant l'aide des infirmières et des médecins et ainsi, les préparer, en douceur, à un retour à domicile.



Lors du séjour dans le Service de Néonatalogie, les parents sont intégrés à l'évolution de leur bébé par l'équipe néonatale composée de différents médecins et infirmières. Après la sortie de leur enfant, ces parents ont la possibilité d'un suivi au long cours de leur enfant par des médecins spécialisés dans le développement neurologique pédiatrique.

Une grande attention est portée au bien-être des enfants prématurés : un programme appelé **NIDCAP** (Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program) a été instauré dans le service depuis 2000. Ce programme a pour but d'individualiser la prise en charge et d'améliorer le développement de ces enfants à haut risque en modifiant au mieux l'environnement (minimalisation du bruit et de la lumière, etc.), en adaptant les soins selon les rythmes et besoins de chaque bébé et en respectant leur repos et confort. Ce programme se consacre aussi à l'accompagnement des parents en améliorant la compréhension des comportements de leur bébé par son observation et en participant activement à ses soins.

L'aide psychologique

Vous ou quelqu'un de proche venez de vivre ou vivez une situation difficile autour de la grossesse et/ou de la naissance ?

Vous pouvez contacter notre équipe psycho-périnatale via le secrétariat de gynécologie au 02 555 35 08.

Vous pourrez bénéficier du soutien

- d'une pédopsychiatre/psychothérapeute d'orientation systémique et formée à la pratique EMDR ainsi qu'au Brazelton
- d'une psychologue clinicienne/psychothérapeute d'orientation analytique
- d'une psychologue clinicienne spécialisée en thérapie EMDR.

... Le/la pédopsychiatre et psychothérapeute d'orientation psychanalytique

Est spécialisé dans :

- Les troubles psychiatriques en pré et/ou post-natal (troubles anxieux, troubles de l'humeur, troubles psychotique, trouble stress post-traumatique, etc.)
- Les troubles qui gravitent autour de la relation «Parents-bébé»
- Les troubles de l'enfant de 0 à 2 ans 1/2 : troubles de l'oralité, troubles du sommeil, troubles de l'attachement, etc.
- La rencontre avec le bébé : échelle d'observation des compétences du bébé selon T.B.Brazelton : cette échelle permet d'accompagner les parents dans la découverte de leur bébé. Elle peut se réaliser dès la naissance jusqu'à 2 mois. Elle met en évidence les nombreuses compétences du bébé, mais également ses fragilités et permet aux parents de :
 - Comprendre les besoins de leur bébé
 - Entrer en communication avec lui
 - Se sentir plus confiants dans leur nouveau rôle
 - Renforcer le lien d'attachement avec leur enfant.
- La prise en charge des traumatismes périnataux et transgénérationnels par la méthode EMDR
- La rencontre de la famille nucléaire ainsi que la famille élargie.

... Le/la psychologue clinicienne, thérapeute systémique

Est spécialisé dans :

- Le deuil : interruption volontaire de grossesse et interruption médicale de grossesse, deuil périnatal, mort fœtale, mort-né
- Les violences conjugales
- Les angoisses de la grossesse et/ou de l'accouchement
- L'annonce de handicap
- Le soutien à la parentalité
- Le soutien à la relation parents-bébé.

... Le/la psychologue clinicienne, thérapeute EMDR

Est spécialisé aussi dans :

- La clinique du traumatisme tel que :
 - > Accouchement difficile
 - > Césarienne en urgence
 - > Hospitalisation néonatale

Ces expériences difficiles laissent parfois un souvenir amer et souvent rempli de souffrance, même plusieurs années après. L'EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) vous offre un outil supplémentaire pour vous apaiser et trouver une meilleure distance émotionnelle par rapport à ces événements difficiles. L'EMDR s'impose de plus en plus comme étant l'une des méthodes les plus efficaces et les plus rapides pour les personnes présentant des symptômes de stress post-traumatique.



Les autres intervenants à votre disposition

L'assistant social

En collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire et les intervenants extérieurs, le Service Social peut vous donner des informations relatives à la législation sociale (mutuelle, prime de naissance, allocations familiales, congés thématiques maternité-paternité-parental, etc.) ou relatives à l'aide et aux soins à domicile. L'assistant(e) social(e) peut vous orienter dans le cadre de ces démarches. Vous pouvez prendre rendez-vous via l'accueil de la gynécologie.

L'ONE

L'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
- Aux politiques de l'enfance
- À la protection de la mère et de l'enfant
- À l'accompagnement médico-social de la mère et de l'enfant
- À l'accueil de l'enfant en dehors de son milieu familial et au soutien à la parentalité.

Durant votre 3^{ème} trimestre de grossesse, nous vous proposons de rencontrer le partenaire parents-enfants de l'ONE afin qu'il vous présente les services offerts par l'ONE après la naissance de votre enfant. Il vous remettra également le carnet de l'enfant.

Votre enfant a besoin d'être suivi régulièrement tout au long de sa croissance, dès sa naissance. Vous avez plusieurs possibilités : l'ONE, le médecin de famille ou le pédiatre.

L'ONE propose à toutes les familles un service médico-social préventif financé par la communauté : des consultations pour enfants de 0 à 6 ans et accessibles à tous les parents. Elles ont pour but d'assurer le suivi de santé de votre enfant. Une équipe, composée d'un médecin, d'un partenaire parents-enfants et de bénévoles, vous accueille pour réaliser, sur rendez-vous, une série d'examen médicaux (vaccins, dépistage visuel, etc.). Ils répondent également à toutes les questions que vous vous posez. Ils peuvent donc vous aider dans votre rôle de parents.

La consultante en lactation

Spécialisée en allaitement, la consultante en lactation peut vous accompagner avant et après la naissance pour vous aider à réaliser votre projet de nourrir bébé au sein. Vous pouvez prendre rendez-vous via la consultation de Gynécologie.

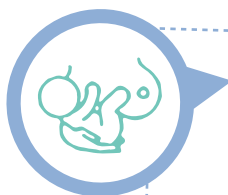
Voici les situations dans lesquelles elle peut vous soutenir :

... Pendant la grossesse

- Information adaptée à votre situation
- Premier allaitement difficile
- Questionnement par rapport à l'anatomie de vos seins ou antécédents de chirurgie mammaire
- Allaitement des jumeaux, triplés
- Malformations dépistées chez le bébé (fente palatine, trisomie 21).

... Après la naissance

- Problème de succion chez le bébé
- Démarrage tardif de la lactation
- Seins engorgés
- Seins et/ou mamelons douloureux
- Prise de poids lente ou perte de poids chez le bébé
- Prématurité
- Trop ou pas assez de lait
- Allaitement et reprise du travail
- Hospitalisation de la mère et/ou de l'enfant pendant la lactation
- Maladie de la mère ou de l'enfant pendant la lactation
- Sevrage et diversification alimentaire.



Consultation d'allaitement

RDV 02 555 35 08

Où ? À la consultation de gynécologie

EN CAS D'URGENCE

N'hésitez pas à nous contacter au 02 555 81 95

Numéros de téléphone et sites utiles

Pour vous aider dans la vie de tous les jours, des associations assurent une permanence téléphonique, donnent des informations et organisent des réunions.



- Infor-allaitement
T 02 242 99 33
www.infor-allaitement.be
- La leche League
T 02 268 85 80
www.lllbelgique.org
- Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding
T 03 281 73 13
www.vbbb.be
- Brussels Childbirth Trust
T 02 721 39 28
www.breastfeeding.nhs.uk
- UPSFB (Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges)
www.upsfb.be

❖ À l'Hôpital Erasme

- Sage-femme coordinatrice de soins périnataux
T 02 555 81 95
- Consultation Pédiatrie
T 02 555 37 86
- Consultation Gynécologie (rendez-vous sages-femmes et gynéco)
T 02 555 35 08
- Consultation allaitement
T 0 555 81 95
- Maternité 2^{ème} étage
T 02 555 34 15
- Maternité 6^{ème} étage
T 02 555 34 35
- Rendez-vous pour les préparations prénatales
T 02 555 35 08
- Contact Kinésithérapie
T 02 555 52 54