



**H.U.B**

HÔPITAL UNIVERSITAIRE  
DE BRUXELLES  
ACADEMISCH ZIEKENHUIS  
BRUSSEL

HÔPITAL  
Erasmus



ULB



HÔPITAL  
JULES BORDET  
HOSPITAL

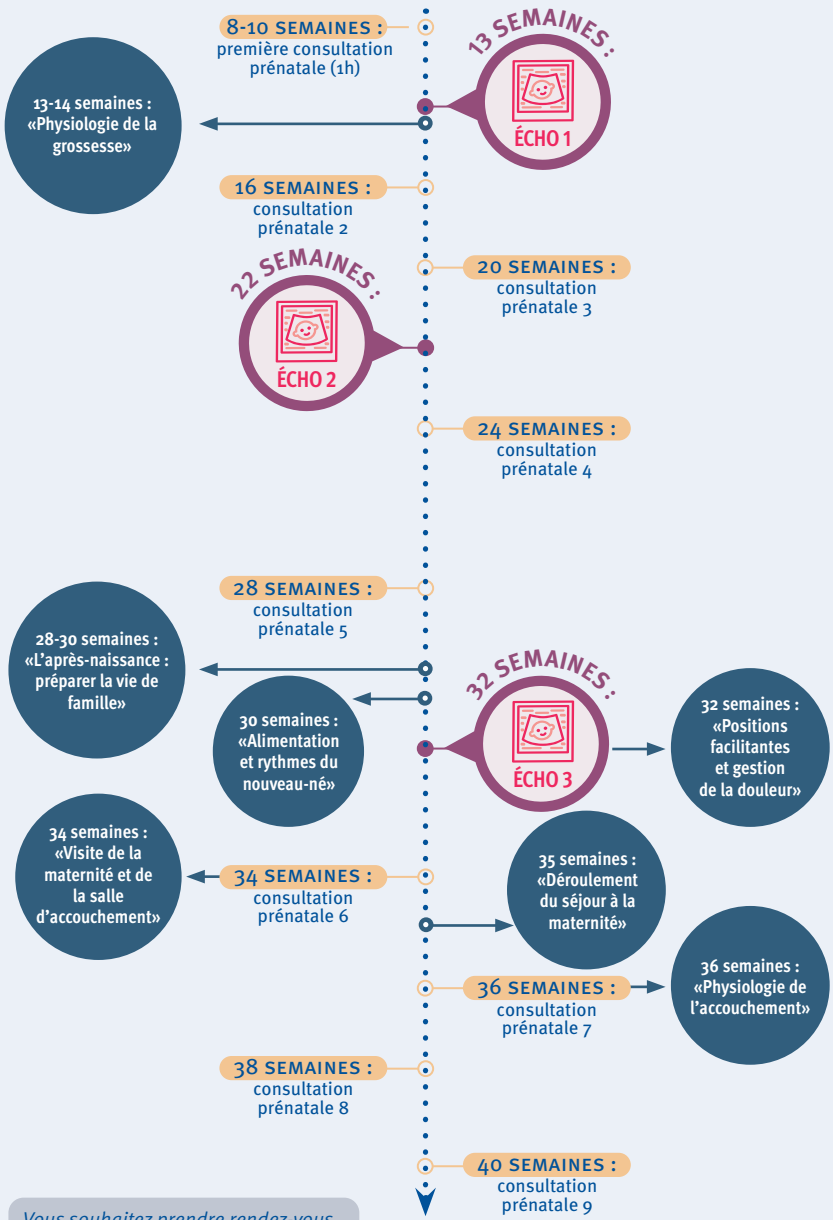
**À la carte**



# Sommaire

<u>Votre parcours de grossesse</u>	3
<u>Préparations à la naissance et à la parentalité</u>	5
<u>Les séances de préparations spécifiques</u>	6
L'hypnose prénatale	6
Préparation à l'accouchement d'un bébé en siège	6
Kinésithérapie pré et post natale	7

# Votre parcours de grossesse



*Vous souhaitez prendre rendez-vous pour les ateliers de préparation à la naissance ? Appelez le 02 555 35 08*





# Préparations à la naissance et à la parentalité

Futurs parents ? Préparez-vous !

Une grande aventure, ça se prépare : pour accueillir votre bébé et préparer au mieux votre nouvelle vie de parents, nous vous proposons de prendre part, en petits groupes, à des séances de préparations à la naissance et à la parentalité. Celles-ci ont pour but de vous apporter bien-être, écoute et conseils pratiques, le tout dans une ambiance sereine et conviviale.

Ces séances sont animées par des sages-femmes et ont lieu plusieurs fois par semaine afin de vous permettre de trouver le moment qui vous convient le mieux.

## Les préparations semi-collectives en petit groupe (5 couples maximum) ou en séance individuelle

Différents sujets sont abordés tout au long de la grossesse de la manière suivante :

- Atelier n°0 : Visite de la maternité + salle d'accouchement : se familiariser avec les lieux et connaître le pratico-pratique de son arrivée à Erasme  
 ...→ **À prendre vers 34 semaines**
- Atelier n°1 : physiologie de la grossesse : comment gérer le début de grossesse  
 ...→ **À prendre vers 13-14 semaines**
- Atelier n°2 : 4<sup>ème</sup> trimestre et retour au nid : comment préparer les premiers mois avec bébé et mon retour à la maison après accouchement  
 ...→ **À prendre vers 28 semaines**
- Atelier n°3 : Alimentation et rythmes du nouveau-né : comment favoriser un bon démarrage de l'allaitement maternel et comprendre les rythme de bébé  
 ...→ **À prendre vers 30 semaines**
- Atelier n°4 : Positions facilitantes et gestion de la douleur : comment dois-je me positionner pendant le travail et gérer ma douleur  
 ...→ **À prendre vers 32 semaines**
- Atelier n°5 : Physiologie de l'accouchement : l'accouchement en pratique et les premières heures avec bébé ...→ **À prendre vers 36 semaines**
- Atelier n°6 : Déroulement du séjour à la maternité : programme et priorités en maternité ...→ **À prendre vers 35 semaines**

Pour prendre rendez-vous : T 02 555 35 08

Vous trouverez les agendas complets et les modalités de prise de rendez-vous sur le site [www.erasme.ulb.ac.be](http://www.erasme.ulb.ac.be).

# Les séances de préparation spécifiques

## L'hypnose prénatale

L'HypnoNatal est une nouvelle méthode de préparation psychique à l'accouchement, basée sur l'hypnose ericksonienne. Créée et enseignée par Lise Bartoli, une Psychologue clinicienne et hypnothérapeute spécialisée en périnatalité, cette technique permet aux futures mères de puiser en elles toutes les ressources indispensables pour vivre pleinement leur grossesse et leur accouchement tout en restant toujours connectées à leur enfant.

Le but de l'HypnoNatal est d'accompagner les femmes enceintes vers un cheminement plus humain et intuitif où elles pourraient reprendre confiance en leurs compétences à devenir mère. L'hypnoNatal se pratique en quatre sessions espacées de plusieurs semaines.

Les quatre séances durent environ 1h en individuel. Durant chaque séance, un thème particulier est abordé.

Pour prendre rendez-vous : T 02 555 35 08

## Préparation à l'accouchement d'un bébé en siège

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

L'équipe de spécialistes de la clinique du siège (obstétriciens et sages-femmes) propose une prise en charge intégrée avec, comme fil conducteur, la sécurité de la mère et du bébé : version par manœuvre externe, discussion voies d'accouchement, second avis, préparation à la naissance, etc.

### Qu'est-ce qu'un siège ?

Votre bébé est en siège, ce qui signifie qu'il est positionné avec les pieds ou les fesses vers le bas. La plupart des bébés se présentent la tête vers le bas en fin de grossesse. Toutefois 3 à 5% des bébés restent en siège. Or, si votre bébé est en siège après 36 semaines de grossesse, il y a peu de chances qu'il se retourne tout seul.

C'est pourquoi, dans ce cas, si votre bébé est en siège à 36 semaines, votre gynécologue ou votre sage-femme vous proposera un rendez-vous à la clinique du siège. Les rendez-vous se déroulent à la route 323 (2<sup>ème</sup> étage).

## Yoga prénatal

Accompagnées par une sage-femme, les femmes enceintes qui le souhaitent peuvent suivre à partir du mois de novembre une préparation à la naissance par le yoga prénatal, en petits groupes, à raison d'une séance tous les 15 jours.

## Qu'est-ce que le yoga prénatal ?

Il s'agit de yoga traditionnel, mais dont les postures sont adaptées aux pour les femmes enceintes. Les séances proposées à l'hôpital Erasme sont menées par une sage-femme, Lucie Richard, qui offre une préparation à la naissance tant physique qu'émotionnelle. Certaines explications comme le passage du bébé dans le bassin sont aussi abordées. Au début de chaque pratique, les femmes ont la possibilité d'exprimer leur sentiments ou inconforts physiques qui les traversent. La séance sera ainsi la plus personnalisée possible car adaptée aux besoins de chacune.

## Quels sont les bénéfices du yoga pendant la grossesse ?

Le yoga prénatal permet de soulager certaines tensions, gênes ou maux de la grossesse. Il permet d'assouplir muscles et articulations, de se mettre en mouvement avec douceur, trouver les postures qui nourrissent et qui peuvent être utilisées tout au long de la grossesse mais aussi au cours du travail et de la naissance. C'est un temps pour soi et pour son bébé. Il aide les femmes enceintes à construire une conscience plus fine et une meilleure relation avec leur corps. Il permet de retrouver un ancrage pour développer plus de confiance en soi.

## Comment se passent les cours ?

Les cours sont ouverts à toutes les femmes, qu'elles pratiquent déjà le yoga ou qu'elles le découvrent à l'occasion de la grossesse. Ils se déroulent tous les quinze jours dans un local adapté de l'Hôpital Erasme, toujours en petits groupes (cinq femmes au maximum) pour pouvoir répondre aux besoins de chacune. Les cours sont prévus un vendredi sur deux entre 17h et 18h30, à partir du mois de novembre, et tout l'équipement est disponible sur place.

## Kinésithérapie pré et post natale

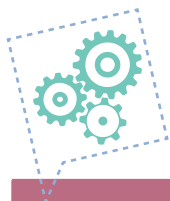
- **Dès 5 mois de grossesse**, notre équipe de **kinésithérapeutes** vous accueille afin de vous aider à vivre harmonieusement votre grossesse et à préparer votre accouchement.
- Les séances sont consacrées au bien-être de la future maman. Vous aurez la possibilité de pratiquer :
  - De la relaxation (Jacobson, Sophrologie, etc.)
  - De la gymnastique traditionnelle douce
  - Des exercices de prévention et de traitement des troubles liés à la grossesse (circulatoires, statiques, etc.)
  - Des exercices périnéaux.
- **Des séances individuelles** de kinésithérapie prénatale sont également possibles.
- **La gymnastique postnatale** :  
L'équipe des kinésithérapeutes mettra tout en œuvre pour vous rencontrer durant votre séjour à la maternité afin de vous expliquer votre programme d'exercices.

Les séances de kinésithérapie postnatale sont organisées de la manière suivante :

- ➔ **Dès votre sortie de la maternité :**  
Nous vous accueillons lors de séances préparatoires de sensibilisation en petit groupe (de trois à cinq mamans).  
Pour pouvoir participer à ces séances, vous recevez un rendez-vous durant votre séjour à la maternité ou après votre sortie par téléphone au 02 555 52 54.
- ➔ **Ensuite, dès six semaines après la naissance de votre bébé :**  
Si vous ne présentez aucun problème particulier ET si vous avez participé aux séances préparatoires, nous vous proposons des séances collectives sans rendez-vous.

## Grossesse multiple

Vous attendez deux ou plusieurs enfants ? Cette séance de préparation sera globale et axée sur les spécificités de votre grossesse tout au long du parcours.  
Les questions qui vous concernent plus particulièrement pourront être abordées avec la sage-femme lors de cette séance, raison pour laquelle nous la proposons en individuel uniquement. La sage-femme vous donnera également les petits trucs et astuces à connaître afin de gérer au mieux le quotidien avec vos enfants.



### Modalités pratiques

Quoi	Où ?	Renseignements
Séances collectives de kinésithérapie prénatale	Centre Bucopa- 806 (au-dessus de la galerie commerciale) 2 <sup>ème</sup> étage à gauche en sortant des ascenseurs. Route 35	Horaire sur répondeur T 02 555 52 54
Consultation individuelle de kinésithérapie prénatale	Local «Bien Naître» 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital. Route 456	T 02 555 52 54
Séances de kinésithérapie «Retour Au Nid»	Local «Bien Naître» 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital. Route 456	T 02 555 52 54
Séances collectives de kinésithérapie postnatale	Centre Bucopa-806 (au-dessus de la galerie commerciale), 2 <sup>ème</sup> étage à gauche en sortant des ascenseurs. Route 35	T 02 555 52 54

Tenue confortable et drap de bain souhaités