

Hôpital
Erasme



ULB

9 mois

et c'est parti pour
toute la vie...





Renseignements

Cette brochure appartient à :

GSM :

Nom et GSM du futur papa :

Etat civil :

Adresse :

Mutuelle :

Sommaire

Qui vais-je rencontrer pendant ma grossesse ?	6
Qui va suivre ma grossesse ?	7
De 0 à 13 semaines	8
De 14 à 26 semaines	11
De 27 à 40 semaines	14
Projet de naissance	17
Comment se passe l'accouchement ?	19
Comment se passe le séjour à la maternité ?	23
Et après ?...	25
Et si tout ne se passe pas comme prévu ?	36
Autres intervenants à votre disposition	41

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 et nous en sommes très honorés.

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.

A 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	Téléphone
Gynécologue		
Sage-femme		
Kiné		
ONE/Kind en Gezin		
Assistante sociale		
Psychologue/ Pédopsychiatre		
Consultante en lactation		02 555 50 72
Sage-femme coordinatrice des soins périnataux		02 555 81 95
Sage-femme à domicile		
Pédiatre		
Médecin traitant/Médecin spécialiste		

	Lieu	Téléphone
Consultation de gynécologie	Rez-de-chaussée/Route 166	02 555 35 08
Echographies et Médecine fœtale	Rez-de-chaussée/Route 178	02 555 36 36
Prélèvement	Rez-de-chaussée/Route 88	02 555 39 33
Unité de surveillance prénatale/ maternité	2 ^{ème} étage/Route 323	02 555 34 15
Maternité	6 ^{ème} étage/Route 538	02 555 34 35
Centre Néonatal	6 ^{ème} étage/Route 543	02 555 34 30
Consultation pédiatrique	Rez-de-chaussée/Route 228	02 555 37 86
Salle de naissance	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	

Qui va suivre ma grossesse ?

L'hôpital Erasme adhère à la démarche qualitative « 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 ». Les patientes suivies par un gynécologue obstétricien voient une sage femme deux fois sur la grossesse. 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 « eutociques » (sans complication) ainsi que le suivi après la naissance. La fréquence des visites est le plus souvent : 1x/mois jusqu'à 30 semaines, ensuite 2x/mois jusqu'au terme prévu. Si le suivi est fait par une sage femme il y a deux visites chez le gynécologue.
- **Le binôme gynécologue/sage-femme** : le suivi de grossesse peut aussi être réalisé en alternance par une équipe gynécologue/sage-femme de votre choix. 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 (voir feuillet informatif).
- **Le Cocon** : accueille les femmes en bonne santé dont la grossesse se déroule sans complication et qui souhaitent s'y faire suivre. Le suivi est assuré exclusivement par une équipe de sages-femmes.

De 0 à 13 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, ...
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 vous sont transmises. 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 déjà 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.

Que lire durant la grossesse ?

A 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.lllbelgique.org
- www.vbbb.be
- www.breastfeeding.nhs.uk

→ 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
- « L'allaitement » de Marie Thirion

→ 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

Les questions à poser à ma sage-femme et à mon gynécologue

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, de vos prises de sang, de planifier le test de dépistage du diabète gestationnel (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 et la participation aux séances d'information sont également abordées 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.

Les échographies ?

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... L'échographiste va pouvoir s'assurer que les organes ont un aspect habituel, apprécier la croissance du fœtus, observer les mouvements, vérifier la quantité de liquide amniotique, la position du placenta... et aussi identifier le sexe si les parents le souhaitent.

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 un 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 « A la carte... » jointe à la présente brochure.

L'hôpital propose également différentes séances d'informations concernant le déroulement de l'accouchement, l'allaitement et le séjour à la maternité auxquelles nous vous invitons à participer. Elles se déroulent en soirée de 18h30 à 20h30. Vous trouverez l'agenda détaillé dans la brochure annexe.



Les questions à poser à ma sage-femme et à mon gynécologue

Quand consulter en urgence ?

Il est important de contacter votre gynécologue ou le gynécologue de garde (02 555 53 80 ou 02 555 26 46) ou 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 annexe « A la carte... »)
- Organiser vos séances de préparation à la naissance (Voir la brochure annexe « A la carte... »)

Et l'allaitement maternel ?

- Avant la naissance

Si vous vous posez des questions sur l'allaitement maternel, les sage femmes se feront un plaisir d'y répondre et de vous informer lors des consultations ou durant les séances d'information.

- 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 et les médecins prendront le relais.

Si nécessaire, vous pouvez contacter notre conseillère en lactation au T 02 555 50 72

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 vérifier 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 sage-femme.

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 un déclenchement est organisé 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.

Les échographies ?

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, estimer son poids, la quantité de liquide amniotique, 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 les cheveux, de distinguer chaque doigt ou de revoir encore mieux le visage...

Que mettre dans ma valise ?

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

- Documents administratifs :
- Papiers d'identité de la maman

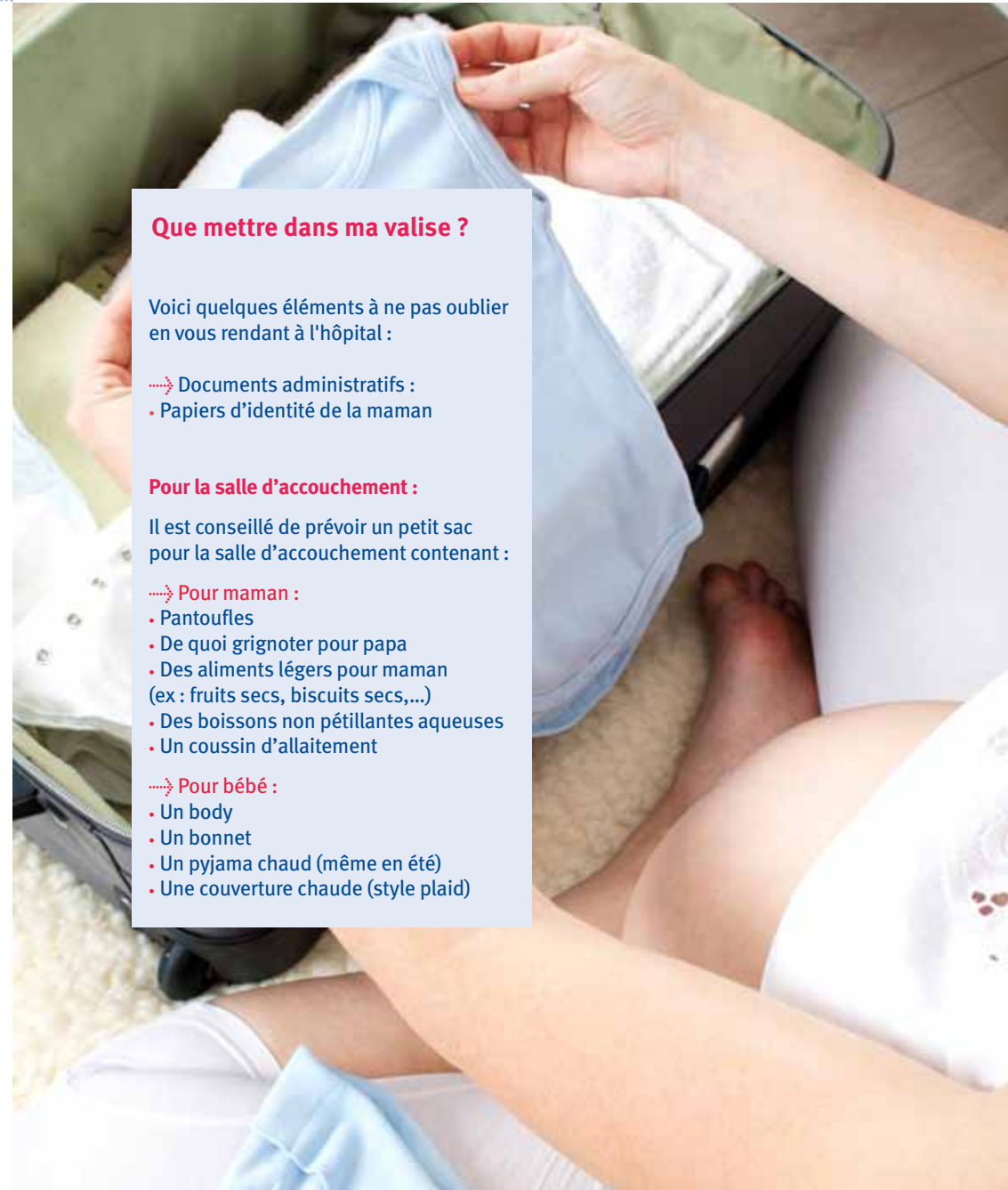
Pour la salle d'accouchement :

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

- Pour maman :
- Pantoufles
- De quoi grignoter pour papa
- Des aliments légers pour maman (ex : fruits secs, biscuits secs,...)
- Des boissons non pétillantes aqueuses
- Un coussin d'allaitement

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
- Un spray d'eau
- Des affaires de toilette
- Des gants et serviettes de toilette
- Un soutien-gorge
- Des pantoufles

→ Si vous allaitez :

- Des chemises de nuit boutonnées à l'avant
- Un soutien-gorge d'allaitement
- Un coussin d'allaitement
- Une crème pour les mamelons (Lansinoh®)
- Un petit coussin en noyaux de cerises

→ Pour bébé :

- Des bodys
- Des grenouillères (ces vêtements sont confortables et faciles à mettre et à enlever)
- Des chaussons/ chaussettes
- 2 bonnets
- Des gants et serviettes de toilette
- Une paire de moufles en coton
- Des vêtements pour la sortie
- Une couverture chaude (style plaid)

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 et 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 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 à la maternité.

Le projet de naissance est unique pour chaque couple et permet donc à l'équipe de vous accompagner de façon très personnalisée. La sage-femme pourra ainsi vous proposer des lignes de conduites à tenir en adéquation avec vos souhaits et de ce fait, tentera de vous faire vivre l'accouchement de façon active, et non pas en tant que spectateur de la mise au monde votre enfant.

Je m'appelle

.....

Pendant mon accouchement, je serai accompagnée par

.....

Pendant le travail, j'aimerais :

- Ecouter de la musique
- Que les lumières soient tamisées
- Utiliser l'aromathérapie
- Pouvoir manger et boire si j'en ressens le besoin
- Pouvoir me déplacer et me positionner librement
- Pouvoir aller dans le bain

Je souhaiterais aussi :

- Etre informée de toutes les interventions avant qu'elles soient posées
- Qu'on limite le va-et-vient du personnel dans ma chambre
- Qu'on utilise uniquement des appareils portatifs de façon intermittente pour vérifier l'état de mon bébé

Pour soulager la douleur, j'aimerais avoir recours aux méthodes suivantes :

- Etre accompagnée par ma sage-femme ou mon kinésithérapeute
- Bain ou douche
- Ballon thérapeutique et marcher
- Massages
- Respiration
- Mettre en pratique ma préparation à la naissance
- Péridurale

Dans la mesure du possible, je souhaiterais éviter les interventions suivantes :

- Anesthésie locale à la poussée
- Episiotomie
- Installation d'une perfusion d'emblée
- Péridurale

Comment se passe l'accouchement ?

Si le travail ralentit, j'aimerais qu'on privilégie les techniques suivantes pour le stimuler :

- La marche et le mouvement
- Le bain ou la douche
- La thérapie posturale (changement de position, ballon, ...)
- Je préférerais qu'on évite la stimulation et qu'on laisse à mon bébé le temps dont il a besoin

Lorsque viendra le temps de pousser, j'aimerais utiliser les positions suivantes :

- Accroupie
- A quatre pattes
- Couchée sur le dos
- Debout
- Semi-assise
- Sur le côté

Pour m'aider à pousser, je souhaite :

- 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

Si une césarienne s'avérait nécessaire, je préférerais :

- 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 papa soit maintenue en permanence auprès du bébé

A la naissance de mon bébé, même par césarienne, j'aimerais :

- Qu'il soit déposé immédiatement en peau à peau sur mon ventre
- 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

A la maternité, je souhaite :

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

Je souhaite :

- Allaiter mon bébé et qu'il ne reçoive pas de supplément
- Allaiter mon bébé et qu'on lui offre des suppléments de préparations lactées seulement s'il y a une indication médicale
- Nourrir mon bébé avec des préparations lactées

Je crois que l'information suivante vous sera utile :

.....

.....

Signature des parents :



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 le 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.

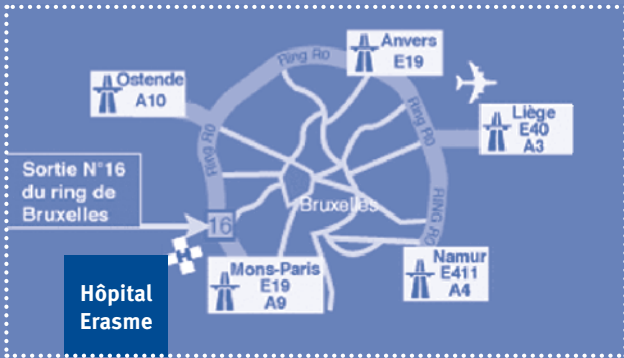
Par où passer ?

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 au verso*).

En salle de naissance...

A votre arrivée en salle de naissance, une sage-femme vous accueille et vous installe. 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.

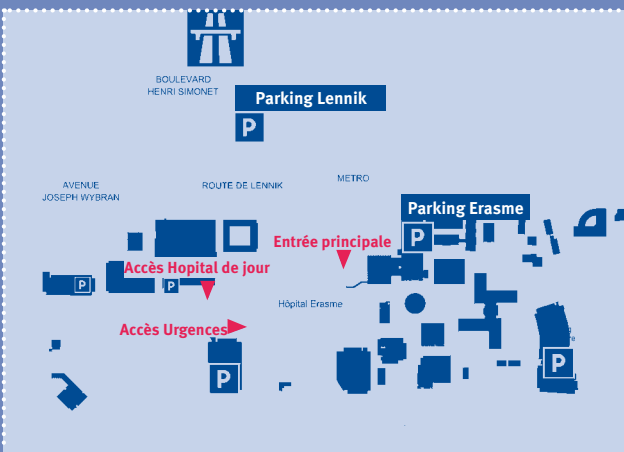


En voiture

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. A la sortie, suivre les indications “ ULB Hôpital Erasme ”

Parkings



A 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).



Fiche d'accessibilité **ULB**



Bruxelles-Midi

- Gare du Midi Zuidstation
- M 2 Simons (Leopold III)
- M 6 Erasmie (Leopold III) Roi Baudouin
- Gare de l'Ouest Weststation
- M 5 Erasme Erasme

±25'  22'  3'



Bruxelles-Central

- Gare Centrale Centraalstation
- M 5 Erasme Erasme

±24'  21'  3'



Bruxelles-Nord

- Gare du Nord Noordstation
- T 3 Charbail
- T 4 Stalle
- De Broeckère
- M 5 Erasme Erasme

±32'  29'  3'



Campus du Solbosch

- ULB
- B 71 Delta
- B 72 ADEPS

±48'  45'  3'

Campus de La Plaine

- Delta
- M 5 Erasme Erasme

Avec la STIB ±36'  33'  3'

Fréquences		PM	C	NS
M 2	Erasmie - Herrmann Debroux Erasme - Herrmann Debroux	6	7:30	6
B 441	Lierbeek - Brussel	30'	30'	
B 142	Lierbeek - Brussel	30'	30'	
B 130	Lierbeek - Brussel	20'	20'	20'

Gare de l'Ouest		PM	C	NS
M 2	Erasmie - Herrmann Debroux Erasme - Herrmann Debroux	6	7:30	6
M 2	Simons (Leopold III) - Simons (Elisabeth)	6	7:30	6
M 6	Simons (Elisabeth) - Roi Baudouin	6	7:30	6
T 82	Barthelm Station - Dingemans Chateau Barthelm Station - Dingemans Kerkhof	6	10	6
B 85	Gare Centrale - Maelbeek Central Station - Maelbeek	12	15	12

PM = Heure de pointe du matin
C = Heure creuse
NS = Heure de pointe du soir

Attente maximum (Horaires juniets)

Alternatives


A vélo :
Carte cycliste disponible sur www.velo.ulb.ac.be
Parking vélo : il y a un parking vélo à la station de métro Erasme.


En Taxi :
Il est possible de prendre un taxi sur le campus Erasme et aux gares de Bruxelles-Midi, Bruxelles-Central et Bruxelles-Nord, ainsi qu'à la station de métro Saint-Guidon.


En voiture :
Depuis les autoroutes de Namur (E411/A4), Liège (E40/A3), Anvers (E19), Ostende (A10), Charleroi (E19/A9) prendre la sortie n°16 du ring de Bruxelles. A la sortie, suivre les indications "ULB-Hôpital Erasme".



Parking :
de transit : Parking de dissuasion en face du campus Erasme ainsi qu'à CEREA, Kraainem, Delta, Herrmann Debroux, Stalle et Rodebeek.
Payant : Le campus Erasme est pourvu de nombreux parkings payants.

070 23 2000 [www.stib.be !\[\]\(79c3d2213a537e0b57097d2640bb108b_img.jpg\) 02 528 28 28 \[www.snb.be\]\(http://www.snb.be\)](http://www.stib.be)

 010 23 53 53 www.infotec.be

 070 220 200 www.delijn.be

 02 227 93 02 www.cambio.be

 www.velo.ulb.ac.be  www.fets.irisnet.be

Transports en commun

Métro Ligne 5
Station Erasme

Bus 98 (Stib)

Bus 141-142 (De Lijn)

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.

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.

Etre accompagnée durant le travail et l'accouchement est primordial. Le papa ou une personne proche est le bienvenu 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. Par contre la famille et les amis sont les bienvenus quelques heures plus tard à la maternité. En attendant une salle d'attente est à leur disposition à l'extérieur devant les portes vitrées. Nous vous demandons également de limiter au maximum l'utilisation des téléphones portables en salle de naissance.

La césarienne

Votre gynécologue peut décider de vous faire accoucher par césarienne pour diverses raisons. Elle se fait en salle d'opération, le plus souvent sous anesthésie péridurale. Le papa est vivement invité à accompagner la maman et le bébé.

Une brochure détaillée concernant la césarienne est disponible en consultation, n'hésitez pas à la demander à votre sage-femme ou gynécologue.

Comment se passe le séjour à la maternité ?

Environs 2 à 3 heures après l'accouchement, vous êtes installée à la maternité, selon votre choix de chambre privée ou double. Pensez-y avant

Veillez noter que les papas ne peuvent dormir à côté des mamans 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 d'hygiène de la maman, la sage-femme vous donne quelques conseils
- Pour les soins d'hygiène du bébé, nous accompagnons papa et maman
- 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.

L'hôpital bénéficie également depuis Avril 2008 du Label « **Hôpital Ami des Bébé**s », délivré par l'Unicef. Ce label reconnaît au service de maternité une qualité dans l'information et l'accompagnement offerts aux parents dans l'accueil, le confort, les soins, le bien-être et l'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/la **gynécologue** pour toute question médicale et d'office le jour de votre sortie
- Le/la **pédiatre** pour examiner votre enfant à son arrivée et le jour de votre départ

- La **sage-femme**, pour vous guider dans vos soins et apprentissages 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**, si nécessaire
- Le/la **kiné** pour vous remettre en forme rapidement !
- La **TMS** (travailleuse médico-sociale) de l'ONE pour vous présenter leur service de liaison

Et les visites ?

Sachant que le séjour en maternité est conçu pour le repos de la maman, l'appropriation mutuel des parents et 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 20h, et seulement quelques personnes à la fois. Papa, nous comptons sur vous pour planifier ces visites au mieux, dans le respect des besoins de votre nouvelle petite famille. Vous êtes bien sûr le bienvenu 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 quelques jours d'apprentissage près de nous, et rassurés par tout ce qui a été planifié durant votre grossesse, vous êtes prêts pour le retour au nid.



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, votre séjour à la maternité sera relativement court. A l'Hôpital Erasme, les professionnels des soins à la mère et au nouveau-né ont élaboré un trajet qui vous prend en charge de la conception jusqu'à la fin de la période postnatale. Dans cette optique, il est important de préparer – déjà pendant la grossesse – les conditions de 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 déjà contact avec certains intervenants qui assureront le suivi postnatal (ex : sage-femme pour les soins postnataux, pédiatre ou médecin traitant pour le bébé, kinésithérapeute). Dans ce cadre, l'Hôpital Erasme vous propose une plateforme de coordination. Dès lors, votre retour à la maison sera planifié 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 6 à 8 semaines après la naissance
- Avec la kinésithérapeute de votre choix dans les 6 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 le bon déroulement de votre allaitement

→ **Pour votre enfant** : un examen clinique : surveillance du poids, hydratation, coloration, surveillance du cordon ombilical et 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 père.

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).

Ne restez pas isolée.

Il est possible de vous sentir seule pour faire face à cette nouvelle responsabilité qu'est la prise en charge d'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.

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.

N'hésitez pas à faire appel à votre compagnon pour vous soulager : portage, bercement peau à peau, bain, change, promenade, prise en charge des aînés, ...



BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

BON POUR
**FAIRE
LES COURSES**

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, ...)**

DE LA PART DE

BON CADEAU



POUR LA NAISSANCE DE

BON POUR
**UNE SOIRÉE
DE BABYSITTING**

DE LA PART DE

NOTES



Grid of horizontal dashed lines for notes.



...✚ 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
- Ne laissez jamais votre bébé seul même quelques instants : sur la table à langer, sur un lit, dans la voiture, 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

Les signes suivants doivent vous faire consulter votre gynécologue ou médecin traitant :

- Température > 38°C, frissons, 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
- Sensation de brûlure en urinant
- Saignements abondants (vous mouillez complètement plusieurs serviettes hygiéniques en 2 heures)
- Difficultés respiratoires ou douleur à la poitrine
- La cicatrice de césarienne présente un écoulement
- Maux de tête, troubles de la vue, nausées, vomissements
- Douleur, rougeur et gonflement du mollet ou de la cuisse.

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

Les signes suivants doivent vous faire consulter :

- Bébé a de la fièvre (>38°C) qui persiste malgré que vous l'ayez déshabillé
- Il présente des difficultés respiratoires
- Il a moins de 5 langes bien mouillés par 24h à partir du 5^{ème} jour de vie
- Il n'a pas eu de selles depuis 48h au cours de la première semaine de vie
- 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
- 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 vous. Vous y trouverez de nombreux conseils importants et son rapport de sortie



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, ...

Une fois diagnostiquées, ces pathologies de la grossesse nécessitent une surveillance médicale accrue. Un suivi particulier est réalisé en consultation. Toutefois, en cas de nécessité, vous pouvez être dirigée vers le service de surveillance prénatale intensive où tout est mis en œuvre pour votre santé, votre bien-être et celui de votre futur enfant.

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 différents spécialistes : obstétriciens, généticiens, échographistes, psychologues, néonatalogues et pédiatres spécialisés (cardiologues, néphrologues, neurologues, ...) et chirurgiens pédiatriques. Chaque situation est particulière et le suivi adapté sera organisé et coordonné pour tenter de diminuer le stress vécu par les couples confrontés à des situations difficiles dans un souci d'efficacité, de rapidité mais aussi de respect de leurs émotions. L'équipe des sages-femmes est particulièrement attentive à cet accompagnement.

Unité de surveillance prénatale

Durant votre hospitalisation, nos sages-femmes vous accompagnent, 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. Vous avez aussi la possibilité d'être accompagnée par l'hypnose tout en étant hospitalisée.

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.

Durant la surveillance en hospitalisation, des échographies sont réalisées régulièrement pour suivre le bien être de votre bébé ainsi que des monitorings, des examens techniques (imagerie, prise de sang, ...) sont programmés pour la mise au point de votre affection.

Le centre néonatal

... Les soins couplés en chambres parents-prématurés

Le Service néonatal compte des lits de soins intensifs, mais également des « chambres parents-prématurés ». Ces chambres permettent à la maman de séjourner avec son 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 Soins néonataux, 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, les parents de petits prématurés 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 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, ...), 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 nous contacter grâce au Secrétariat de Gynécologie au 02 555 35 08
Notre équipe psycho-périnatale est disponible pour vous accompagner et vous soutenir.

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

Est spécialisée dans :

- Les troubles psychiatriques en pré et/ou post-natal (troubles anxieux, troubles de l'humeur, troubles psychotique, trouble stress post-traumatique, ...)
- 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, ...
- 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

... Le/la psychologue clinicienne, thérapeute systémique :

Est spécialisée dans :

- Le deuil : interruption volontaire de grossesse et interruption médicale de grossesse, deuil périnatal, mort fœtale, mort-né
- Les problèmes de couple
- Les violences conjugales
- Les problèmes génétiques
- Demande de diagnostic de paternité
- Angoisses de la grossesse et/ou de l'accouchement
- Annonce de handicap

... Le/la psychologue clinicienne, thérapeute EMDR :

Est spécialisée 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 une des méthodes les plus efficaces et les plus rapides pour les personnes présentant des symptômes de stress post-traumatique.

Les troubles de la relation parent-enfant suite à une hospitalisation au Service néonatal.

Autres intervenants à votre disposition

L'assistante sociale

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...) ou relatives à l'aide et aux soins à domicile.

L'assistante sociale peut vous orienter dans le cadre de ces démarches. Vous pouvez prendre rendez-vous à sa consultation 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 :

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

Durant votre séjour à la Maternité, un TMS (travailleur médico-social) vous présente les services offerts par l'ONE après la naissance de votre enfant. Il vous remettra également le carnet de l'enfant.

Si 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 TMS et de bénévoles, vous accueille pour réaliser, sur rendez-vous, une série d'examen médicaux (vaccins, dépistage visuel, ...). 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, elle 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

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

...✚ A l'Hôpital Erasme

Sage-femme coordinatrice de soins périnataux	T 02 555 81 95
Séances de portage / massage bébé	T 02 555 34 30
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 35 08
Maternité 2ème étage	T 02 555 34 15
Maternité 6ème étage	T 02 555 34 35
Rendez-vous pour les séances d'informations prénatales	T 02 555 34 35 - T 02 555 34 15
Contact Kinésithérapie	T 02 555 52 54

Hôpital Erasme
Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles - T 02 555 31 11
M webmaster@erasme.ulb.ac.be

Périnatalogie
T 02 555 33 21 - 02 555 34 15

Néonatalogie
T 02 555 34 30

Polyclinique du Lothier
Boulevard Baudouin 27 - 1000 Bruxelles
T 02 221 87 11 - F 02 221 87 02
M polyclinique.lothier@erasme.ulb.ac.be

Polyclinique de Nivelles
Rue des Conceptionnistes 3 - B - 1400 Nivelles
T 067 84 06 92 - F 067 84 06 91
M accueil.polyclinique-nivelles@erasme.ulb.ac.be

www.erasme.ulb.ac.be

