

Hôpital
Erasme



ULB



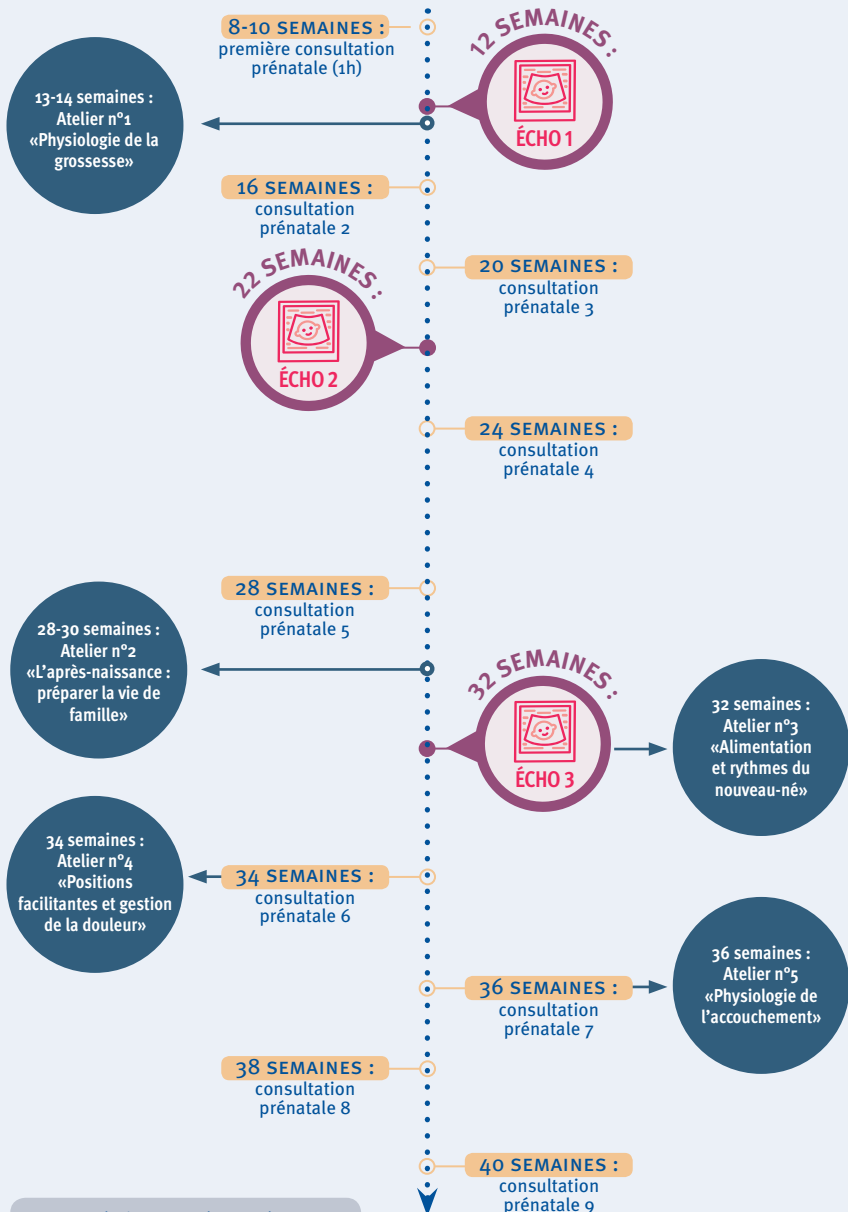
À la carte



Sommaire

<u>Le trajet clinique</u>	3
<u>Préparations à la naissance et à la parentalité</u>	5
<u>Les séances de préparations spécifiques</u>	7
L'haptonomie	7
L'hypnose prénatale	8
Préparation globale à la naissance	9
Préparation à l'accouchement d'un bébé en siège	10
Kinésithérapie pré et post natale	11
Une consultation de tabacologie	13
<u>Le Cocon</u>	14

Le trajet clinique



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 petits groupes (5 couples)

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

- **Aux alentours de 13-14 semaines de grossesse** – Atelier n°1 : «Physiologie de la grossesse» : en pratique, il y sera question du bébé, de la manière dont le corps évolue, des ressentis, des petits maux de la grossesse et de leurs remèdes.
- **Aux alentours de 28-30 semaines de grossesse** – Atelier n°2 : «4^{ème} trimestre et retour au nid» : comment se passent les premiers mois avec bébé ? De qui dois-je m'entourer ?
- **Aux alentours de 32 semaines de grossesse** – Atelier n°3 : «Alimentation et rythmes du nouveau-né» : à quel rythme notre bébé vit-il et comment favoriser un bon démarrage de l'allaitement ?
- **Aux alentours de 34 semaines** – Atelier n°4 : «Positions facilitantes et gestion de la douleur» : le travail d'accouchement en pratique, comment gérer les sensations fortes ?
- **Aux alentours de 36 semaines** – Atelier n°5 : «Physiologie de l'accouchement» : l'accouchement en pratique et les premières heures avec bébé.

Pour prendre rendez-vous : T 02 555 35 08

Les séances d'information collectives (groupe de 20 couples)

Ces séances d'information théoriques se réalisent en groupe selon quatre thèmes spécifiques :

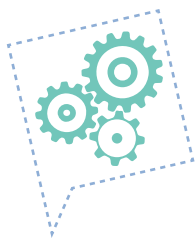
- Le déroulement de l'accouchement
- L'allaitement maternel
- Le séjour à la maternité et les rythmes du bébé
- Les jumeaux et triplés

Inscriptions : T 02 555 35 08

Les préparations individuelles

Le Service de Gynécologie-Obstétrique vous propose également des préparations individuelles. Plusieurs méthodes peuvent vous être utiles :

- Haptonomie (rendez-vous : T 02 555 35 08)
- Préparation globale à la naissance (rendez-vous : T 02 555 35 08)
- Préparation «mon bébé est en siège» (rendez-vous : T 02 555 33 25)
- Kinésithérapie prénatale en séances collectives ou individuelles (rendez-vous : T 02 555 52 54).
- Hypnose prénatale (rendez-vous : T 02 555 35 08)
- Tabacologie (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.

Les séances de préparation spécifiques

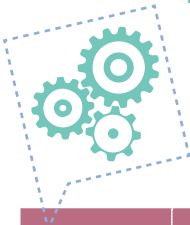
L'haptonomie

«L'haptonomie part du principe que la relation parents-enfant peut se créer avant la naissance. Un contact interactif, affectif et ludique peut naître entre vous, parents et votre enfant pendant la grossesse.

Cette préparation par le toucher permet au futur papa d'entrer en relation avec son enfant, et d'aider la maman au moment de la naissance. La maman apprend à être différente face aux contractions et à la douleur avec l'aide du papa, dans le but d'accompagner et de guider l'enfant dans son chemin de naissance. Dans ce contexte d'amour, d'attention et de respect, dans la reconnaissance d'un être nouveau à part entière, le développement du sentiment de sécurité permet à l'enfant de trouver sa propre voie de vie dans l'autonomie et l'authenticité.

L'accompagnement postnatal permet de poursuivre ce cheminement.»

M. Lacroix



Modalités pratiques

Cet accompagnement peut commencer à **partir de votre 4^e mois de grossesse, à raison d'une séance individuelle** environ toutes les trois semaines (environ six séances pendant la grossesse).

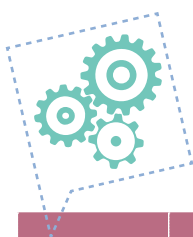
Où ?	Quand ?	Renseignements	Coût
Local Bien Naître 4 ^{ème} étage Route 456	Sur rendez-vous Le lundi de 15h à 21h	Inscription en séance individuelle (ou en couple) T 02 555 35 08	Reboursement mutuelle en partie 25€ à votre charge

L'hypnose prénatale

L'HypnoNatal est une nouvelle méthode de préparation psychique à l'accouchement, basée sur l'hypnose éricksonienne. 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.

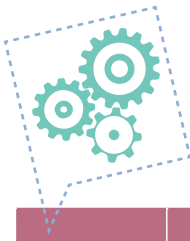


Où ?	Quand ?	Renseignements	Coût
Local Bien Naître 4 ^{ème} étage Route 456	Sur rendez-vous Le lundi de 15h à 21h	Inscription en séance individuelle (ou en couple) T 02 555 35 08	Remboursement mutuelle en partie 25€ à votre charge
Au Cocon 4 ^{ème} étage Route 441	Le mardi de 9h à 13h30	Inscription en séance individuelle (ou en couple) T 02 555 35 08	Remboursement mutuelle en partie 25€ à votre charge

Préparation globale à la naissance

La préparation globale permet de comprendre les mécanismes en jeu au cours de l'accouchement, et d'élaborer des outils qui permettront d'accompagner ce processus. Nous aborderons tout particulièrement les mécanismes de la douleur, le fonctionnement du bassin, les étapes de l'accouchement et le chemin du bébé. Nous apprendrons des attitudes et des gestes concrets qui pourront être utilisés au moment de la naissance.

La préparation à l'accouchement peut commencer à partir du 6^e mois de grossesse et compte cinq séances d'une durée d'une heure.



Où ?	Quand ?	Renseignements	Coût
Au Cocon 4 ^{ème} étage Route 441	Le mardi de 9h à 13h30	Inscription en séance individuelle T 02 555 35 08	Remboursement mutuelle en partie 25€ à votre charge

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, 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^{ème} étage).

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.
- **Lors des séances collectives**, l'accouchement sera abordé sous ses différents aspects.
Les kinésithérapeutes vous apprendront :
 - Les respirations à utiliser pendant les contractions
 - Les positions les plus confortables à adopter pendant le travail
 - L'utilisation des ballons thérapeutiques en salle de naissance
 - Les différentes méthodes de poussée pour mettre au monde votre bébé dans les meilleures conditions.
- **Les futurs pères** sont toujours les bienvenus, mais une séance plus spécifique leur est consacrée :
 - Cours «Papa» : rôle de l'accompagnant en salle d'accouchement.
- Les séances sont également 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 sur rendez-vous chaque mercredi après-midi.
- **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.



Modalités pratiques

Quoi	Quand ?	Où ?	Renseignements
Séances collectives de kinésithérapie prénatale	Lundi-mardi-jeudi de 16 à 17h (2 cours / semaine)	Centre Bucopa- 806 (au-dessus de la galerie commerciale) 2 ^{ème} étage à gauche en sortant des ascenseurs. Route 35	Horaire sur répondeur T 02 555 43 57
Consultation individuelle de kinésithérapie prénatale	Mercredi après-midi	Local «Bien Naître» 4 ^{ème} étage de l'hôpital. Route 456	T 02 555 52 54
Séances de kinésithérapie «Retour Au Nid»	Mercredi de 11h à 11h45	Local «Bien Naître» 4 ^{ème} étage de l'hôpital. Route 456	T 02 555 52 54
Séances collectives de kinésithérapie postnatale	Lundi et jeudi de 11h à 12h	Centre Bucopa-806 (au-dessus de la galerie commerciale), 2 ^{ème} étage à gauche en sortant des ascenseurs. Route 35	T 02 555 52 54

Tenue confortable et drap de bain souhaités

Une consultation de tabacologie

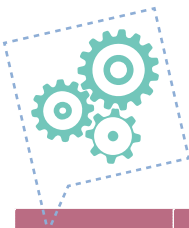
La venue au monde d'un enfant est l'occasion idéale pour remettre en question votre tabagisme.

Arrêter de fumer n'est pas simple !
C'est pourquoi un accompagnement vous est proposé.

Vous êtes enceinte ou vous avez accouché et vous souhaitez parler de votre tabagisme avec une sage-femme tabacologue ?

Bénéficiez de huit consultations remboursées durant la grossesse.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre gynécologue ou votre sage-femme.



Où ?	Quand ?	Renseignements	Coût
Consultation Gynécologie	Sur rendez-vous Le mercredi de 13h à 16h	Inscription en séance individuelle (ou en couple) T 02 555 35 08	8 séances remboursées durant la grossesse