INFORMATION À L'ATTENTION
DES FUTURS PARENTS

Maternité

BIEN NAÎTRE

Votre accompagnement durant votre grossesse et après...

Site
DINANT

chuuclnamur.be

CHU UCL NAMUR

BIEN NAÎTRE

REMERCIEMENTS

Merci à toute l'équipe des sages-femmes du site de Dinant pour leur implication dans la rédaction de cette brochure.

4 INTRODUCTION
6 BIENVENUE DANS NOTRE MATERNITÉ !
12 MES RENDEZ-VOUS
14 MES QUESTIONS, REMARQUES, NOTES AU GYNÉCOLOGUE OU À LA SAGE-FEMME
16 NOTIONS ESSENTIELLES POUR SE COMPRENDRE
18 LES SÉANCES D'INFORMATION
20 LE REMBOURSEMENT DES PRESTATIONS DES SAGES-FEMMES
24 L'ÉCHOGRAPHIE
26 LE NIP TEST
27 VOTRE ALIMENTATION AU PREMIER TRIMESTRE
28 LES SÉROLOGIES AU PREMIER TRIMESTRE
34 VOTRE ALIMENTATION AU DEUXIÈME TRIMESTRE
35 L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE

36 DÉPISTAGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL

37 DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

38 LA CONSULTATION PRÉNATALE SAGE-FEMME

40 MES QUESTIONS À POSER LORS DE LA PROCHAINE RENCONTRE AVEC LA SAGE-FEMME

42 LA PRÉPARATION AQUATIQUE

48 VOTRE ALIMENTATION AU TROISIÈME TRIMESTRE

49 LES DERNIERS MOIS

50 LE CONTENU DE VOTRE VALISE

54 QUAND VOUS RENDRE À LA MATERNITÉ?

56 VOTRE ACCOUCHEMENT

60 LES PREMIÈRES HEURES APRÈS VOTRE ACCOUCHEMENT

62 LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

64 MON PROJET DE NAISSANCE ET MES QUESTIONS

69 INFORMATIONS PRATIQUES

70 UNE JOURNÉE-TYPE À LA MATERNITÉ

73 DURÉE DE VOTRE SÉJOUR ET RETOUR PRÉCOCE

76 LES PETITS MAUX CHEZ MAMAN

79 LES PETITS MAUX CHEZ BÉBÉ

82 LES CONSEILS DE SORTIE POUR MAMAN

85 LES CONSEILS DE SORTIE POUR BÉBÉ

88 SÉANCE DE PORTAGE

90 SÉANCE MASSAGE BÉBÉ

92 SÉANCE DE BÉBÉ SIGNE

94 NOTES PERSONNELLES

© CHU UCL Namur

INTRODUCTION

Vous avez choisi le CHU UCL Namur - Site de Dinant pour le suivi de votre grossesse, pour votre accouchement et les jours qui suivront. Nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez.

Une brochure pour vous aider et vous guider

Cette brochure est votre « compagnon » pour vous aider et vous guider tout au long de votre grossesse mais aussi lors de votre séjour dans notre maternité. Nous vous invitons à la conserver précieusement et à y noter vos questions et remarques.

NOTRE ÉQUIPE

Notre sage-femme en chef : Céline Potiez.
Nos gynécologues : Dr Julie Dauvillée, Dr Thuy Do, Dr Tudor Cristian Iacob, Dr Jean-Marc Ghilain, Dr Lucienne Nana, Dr Konstantin Polisiou.
Nos pédiatres : Pr Eddy Bodart, Dr Charlotte Cauwe, Dr Sophie Duquesne, Dr Jean El Hayek, Dr Jérôme Jaumotte, Dr Marika Toniolo, Pr David Tuerlinckx.
Nos anesthésistes : Dr Véronique Bourtembourg, Dr Emilie Evrard, Dr Arnaud Gaudin, Dr Paul Leclercq, Dr Jean-François Lentini, Dr Benoit Piret, Dr André Rosoux.
Notre psychologue : Marion Crasson.
Notre assistante sociale : Géraldine Garlant.

LA MATERNITÉ DU SITE DE DINANT EN QUELQUES CHIFFRES

- 646 accouchements en 2018
- 75% d'allaitement maternel
- 1 femme sur 2 accouche par choix sans péridurale
- Environ 30 sages-femmes à votre écoute

Le CHU UCL Namur

Situé en province de Namur, le CHU UCL Namur est réparti sur les sites hospitaliers de Dinant, Godinne et Sainte-Elisabeth. Le Foyer Saint-François, centre de soins palliatifs de 10 lits, vient compléter l'ensemble.

Outre l'activité hospitalière, nous disposons d'infrastructures d'hébergement de personnes âgées et d'accueil de la petite enfance.

Le CHU peut également s'appuyer sur des polycliniques situées à Erpent et à Ciney. Fort de plus de 4.500 collaborateurs dont 500 médecins, le CHU UCL Namur propose une offre de soins et de services complète à ses patients.

Le CHU est composé de départements complets de médecine et de chirurgie, de plateaux techniques modernes en imagerie et biologie médicale, d'hôpitaux de jour et d'un secteur de pathologie cancéreuse reconnu. Il intègre également dans son offre de soins un pôle mère-enfant (services de pédiatrie, maternités, blocs d'accouchement et services de néonatologie) ainsi que plusieurs centres d'excellence (chirurgie cardiaque, chirurgie maxillo-faciale, hématologie, oncologie, O.R.L., radiothérapie, etc.). Le CHU constitue le premier centre de transplantation pulmonaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

© CHU UCL Namur

BIENVENUE DANS NOTRE **MATERNITÉ !**

En tant que future maman, votre premier contact avec notre maternité s'est fait via votre gynécologue-obstétricien. En réalité, c'est une équipe complète qui œuvre quotidiennement pour faire de cette belle aventure qu'est la naissance d'un enfant un moment inoubliable.

Tout au long de votre parcours, votre conjoint et vous aurez l'occasion de rencontrer divers autres membres de cette équipe : les pédiatres, les anesthésistes, les sages-femmes, les assistantes sociales, les psychologues, les kinésithérapeutes, le personnel technique et administratif... mais c'est en fait l'ensemble de l'institution qui s'emploiera à rendre la venue au monde de votre bébé la plus agréable possible tout en intégrant une sécurité médicale indispensable.

BÉBÉ À BORD

Ma/mon gynécologue est le Dr

.....

Mon accouchement est prévu le

.....

Mon bébé est

☐ Une fille

☐ Un garçon

Son prénom

.....

© CHU UCL Namur

LE PREMIER TRIMESTRE DE VOTRE GROSSESSE

© CHU UCL Namur

Vos seins peuvent gonfler et les aréoles s'élargir et brunir.

Je mesure 4 à 5 mm à la fin du premier mois. Mes petits organes commencent déjà à se développer.

1 LE PREMIER MOIS

Je mesure 2 à 3 cm. Mes bras et mes jambes se développent et mon petit cœur bat.

2 LE DEUXIÈME MOIS

Vous pouvez avoir des nausées et vous sentir toujours fatiguée. Votre utérus fait désormais la taille d'une mandarine.

Une ligne brune peut apparaitre entre votre nombril et votre pubis. Votre utérus a la taille d'un pamplemousse.

3 LE TROISIÈME MOIS

Je mesure maintenant 10 cm. Les traits de mon visage se forment et parfois je souris.

© CHU UCL Namur

MES RENDEZ-VOUS

Par facilité d'organisation, vous pouvez planifier l'ensemble de vos rendez-vous à l'avance. Ce calendrier est évolutif selon les besoins de la grossesse.

PRISE DE RENDEZ-VOUS ET RENSEIGNEMENTS

- Site de Dinant (Saint-Vincent)
- +32 (0)82 21 23 23
- En semaine de 8h30 à 17h

- Policlinique Sainte-Marie à Ciney
- +32 (0)83 21 23 83

AGE GESTATIONNEL	DATE DU RENDEZ-VOUS	EXAMENS RÉALISÉS
⚠ **Premier rendez-vous** 7 semaines	... / ... / ...	Échographie de datation embryonnaire : estimation précise de l'âge de votre enfant et de la date d'accouchement. Prise de sang de début de grossesse.
Vous pouvez déjà participer à la 1ère séance d'information sur la grossesse (voir page 18).		
12 semaines	... / ... / ...	Evaluation du nombre de bébés, l'implantation, l'évolutivité, la morphologie ultra précoce (tête, thorax, abdomen, membres, clarté nucale, etc.). Proposition du Test (test prénatal non-invasif - voir page 26) .
16 semaines	... / ... / ...	Morphologie embryonnaire précoce: recherche d'éventuelles anomalies morphologiques et suivi du développement de l'enfant.

CONSULTATION SAGE-FEMME

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

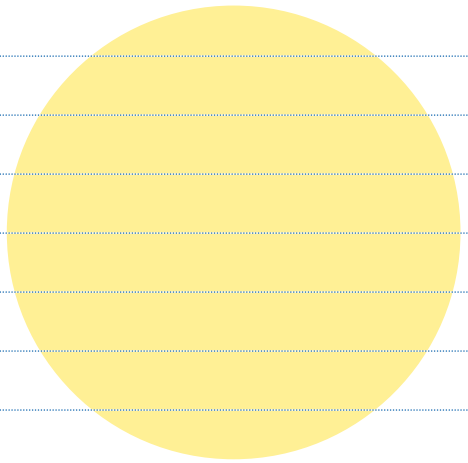
DÉPISTAGE DU DIABÈTE DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

AGE GESTATIONNEL	DATE DU RENDEZ-VOUS	EXAMENS RÉALISÉS
20 semaines	... / ... / ...	Évolution en taille et en poids de votre enfant. Prise de rendez-vous de la consultation avec la sage-femme.
24 semaines	... / ... / ...	Echographie morphologique de dépistage des malformations. Chaque organe est étudié de manière précise.Recherche des malformations accessibles à l'échographie. Prescription du dépistage du diabète de grossesse sur avis du gynécologue (/!\ pas si vous avez subi un bypass).
28 semaines	... / ... / ...	Proposition de séances d'information (accouchement, alimentation du nouveau-né, séjour à la maternité, positions d'accouchement). Prescription d'une éventuelle préparation à la naissance.
32 semaines	... / ... / ...	Échographie du troisième trimestre. Position fœtale-croissance. Prescription d'une éventuelle kinésithérapie prénatale.
36 semaines	... / ... / ...	Prélèvement bactériologique maternel en prévention de l'infection du nouveau-né (streptocoque).
38 semaines	... / ... / ...	Evaluation du bien-être fœtal, contrôle du liquide amniotique. Monitoring à réaliser avant la consultation sur rendez-vous.
39 semaines	... / ... / ...	Evaluation du bien-être fœtal, contrôle du liquide amniotique. Monitoring à réaliser avant la consultation sur rendez-vous.
40 semaines (280 jours) = terme théorique	... / ... / ...	Date d'accouchement théorique. Monitoring à réaliser avant la consultation sur rendez-vous.

© CHU UCL Namur

MES QUESTIONS, REMARQUES, NOTES AU GYNÉCOLOGUE OU À LA SAGE-FEMME



© CHU UCL Namur

NOTIONS ESSENTIELLES **POUR SE COMPRENDRE**

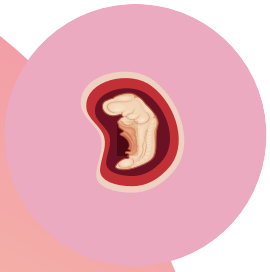
Une **grossesse** dure 280 jours **en moyenne**, c'est à dire 40 semaines d'aménorrhée.

La **naissance à terme** survient entre 37 semaines et 41 semaines. Le terme théorique de l'accouchement reste un terme **purement indicatif**.

Un **accouchement prématuré** est un accouchement qui survient avant 37 semaines de gestation.

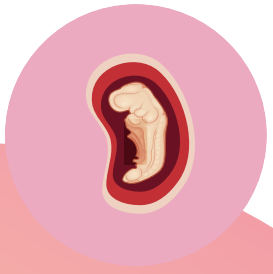
3 SEMAINES

Le coeur bat.



2 MOIS

Tous les organes sont formés. On parle de «foetus».

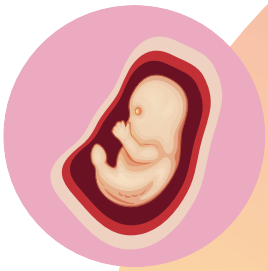


3 MOIS

Le sexe est identifiable.

4 MOIS

Le bébé bouge.



ENTRE 4 ET 5 MOIS

Le bébé perçoit des sons.

6 MOIS

Les organes du bébé sont construits.

7 MOIS

Le bébé se retourne.

9 MOIS

Le bébé est prêt à naître.

© CHU UCL Namur

LES SÉANCES D'INFORMATION

Nos sages-femmes organisent tout au long de votre accompagnement des séances d'information gratuites (renseignez-vous auprès de votre mutuelle). Il est nécessaire de réserver au +32 (0)82 21 23 23. Les co-parents sont également les bienvenus.

INSCRIPTION

+32 (0)82 21 23 23 (Secrétariat)

Places limitées !

Première séance : La Grossesse

DÈS 12 SEMAINES DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

La sage-femme vous parlera de votre grossesse, de l'hygiène de vie, des maladies/infections, des consultations, des différentes échographies, des préparations à la naissance, de la vie affective et sexuelle pendant la grossesse, des changements corporels.

Deuxième séance : L'accouchement

À PARTIR DE 30 SEMAINES DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

Cette séance traite du travail, de l'accouchement, de la péridurale, de la césarienne ainsi que des soins au nouveau-né.

- Une visite du bloc d'accouchement vous sera proposée.

Troisième séance : L'alimentation du nouveau né

ℹ À PARTIR DE 30 SEMAINES DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

Avez-vous déjà pensé au mode d'alimentation de votre bébé? Quel que soit votre choix, une sage-femme vous informera et répondra à toutes vos questions.

Quatrième séance : Le séjour à la maternité

ℹ À PARTIR DE 30 SEMAINES DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

Cette séance vous permettra de comprendre comment se déroule une journée type à la maternité, quels seront les soins que nous allons vous prodiguer.
Une démonstration du bain et du change de bébé vous sera proposée.

- Vous aurez l'occasion de visiter la maternité et le centre néonatal.

Cinquième séance : La pratique

ℹ ENTRE 30 ET 36 SEMAINES DE GROSSESSE

MON RENDEZ-VOUS EST LE :

Il s'agit d'une approche pratique et dynamique durant laquelle vous pourrez essayer les différentes positions adoptées lors d'un travail et de l'accouchement.

⚠ Attention, une tenue décontractée est conseillée.

© CHU UCL Namur

LE REMBOURSEMENT DES **PRESTATIONS DES SAGES-FEMMES**

Les prestations des sages-femmes, quel que soit le lieu, sont remboursées partiellement pour les préparations à l'accouchement et totalement pour les consultations pré et post-natales à concurrence d'un certain nombre (variable selon les prestations).

Ce tableau vous permettra de les comptabiliser ; vous saurez ainsi quand votre mutuelle n'acceptera plus de procéder au remboursement des prestations supplémentaires au quota. Il vous suffit de noter la date et le nom de la sage-femme que vous avez rencontrée dans la case correspondant à la prestation.

Les préparations à l'accouchement

- Préparation individuelle (maximum 12 séances remboursées) = 2 cases = 12 séances.
- Préparation collective (2 à 5 mamans) = 1 case et demi = 16 séances.
- Préparation collective (6 à 10 mamans) = 1 case = 24 séances.

➢ A noter : les différents types de préparations sont cumulables.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

© CHU UCL Namur

Les consultations prénatales

- 12 consultations maximum dont une pour l'ouverture du dossier sage-femme et 11 pour les consultations suivantes.

Ouverture du dossier	1	2	3
4	5	6	7
8	9	10	11

Les consultations postnatales

- 9 consultations maximum dont 6 consultations (comprenant les 3 consultations d'allaitement possibles) et 3 consultations sur motivation de la sage-femme.

1	2	3	4
5	6	7	8
9			

L'ÉCHOGRAPHIE

L'échographie permet d'apporter des renseignements précis sur votre grossesse actuelle.

Votre première échographie

La grossesse est-elle bien implantée dans l'utérus ou en dehors de l'utérus (grossesse intra ou extra-utérine) ?

La grossesse est-elle unique ou est-ce une grossesse multiple?

L'échographie permet de dater votre grossesse en corrélation avec la date des dernières règles et cela avant 14 semaines.

Observer directement le fœtus

L'échographie est la seule méthode qui permet d'observer directement le fœtus dans l'utérus avant sa naissance. Cette méthode, utilisée pendant toute votre grossesse, existe depuis bientôt 50 ans. Aucune influence négative sur la mère ou sur l'enfant n'a pu être démontrée à ce jour.

Elle permet d'observer la vitalité de votre bébé, son développement, sa prise de poids, la position de votre placenta, la quantité du liquide amniotique ainsi que la formation d'éventuelles anomalies et/ou malformations (sévères) chez votre bébé.

Fournir des éléments de décision importants

Si des problèmes sont mis en évidence, l'échographie peut vous fournir des éléments de décision importants. Si une anomalie est découverte, cet examen peut vous confronter à des décisions éthiquement difficiles . C'est pourquoi, il est important que vous préveniez votre médecin si, pour des raisons personnelles, vous ne souhaitiez pas vous soumettre à un tel examen.

Nous vous informons que, quelle que soit l'expertise de l'examinateur, l'échographie ne peut pas diagnostiquer tous les problèmes pouvant affecter votre enfant.

Votre médecin répondra volontiers aux questions que vous pourriez avoir au sujet de cet examen.

© CHU UCL Namur

Si vous souhaitez faire appel à un lieu d'accueil pour votre enfant (crèche, maison d'accueil, accueillante autonome...), nous vous conseillons de les contacter au plus tôt.

LE NIP TEST

Vers 12 semaines d'aménorrhée, ce test vous est proposé par votre gynécologue, si l'échographie du premier trimestre le justifie.

Evaluation du risque de trisomie 21, 18 et 13

Le Test Prénatal Non-Invasif (TPNI) ou « Non Invasive Prenatal Testing » (NIPT) évalue le risque de trisomie 21, 18 et 13 fœtale par l'analyse de l'ADN fœtal circulant dans le sang maternel.

Très sensible, cette méthode permet un taux de détection de plus de 99%.

Le NIP Test ne nécessite qu'un seul prélèvement de sang. Les résultats sont généralement disponibles dans un délai maximum de 3 semaines. Ce test se réalise sur rendez-vous.

Si vous ne désirez pas connaitre le sexe de votre futur bébé, faites-en part à votre gynécologue.

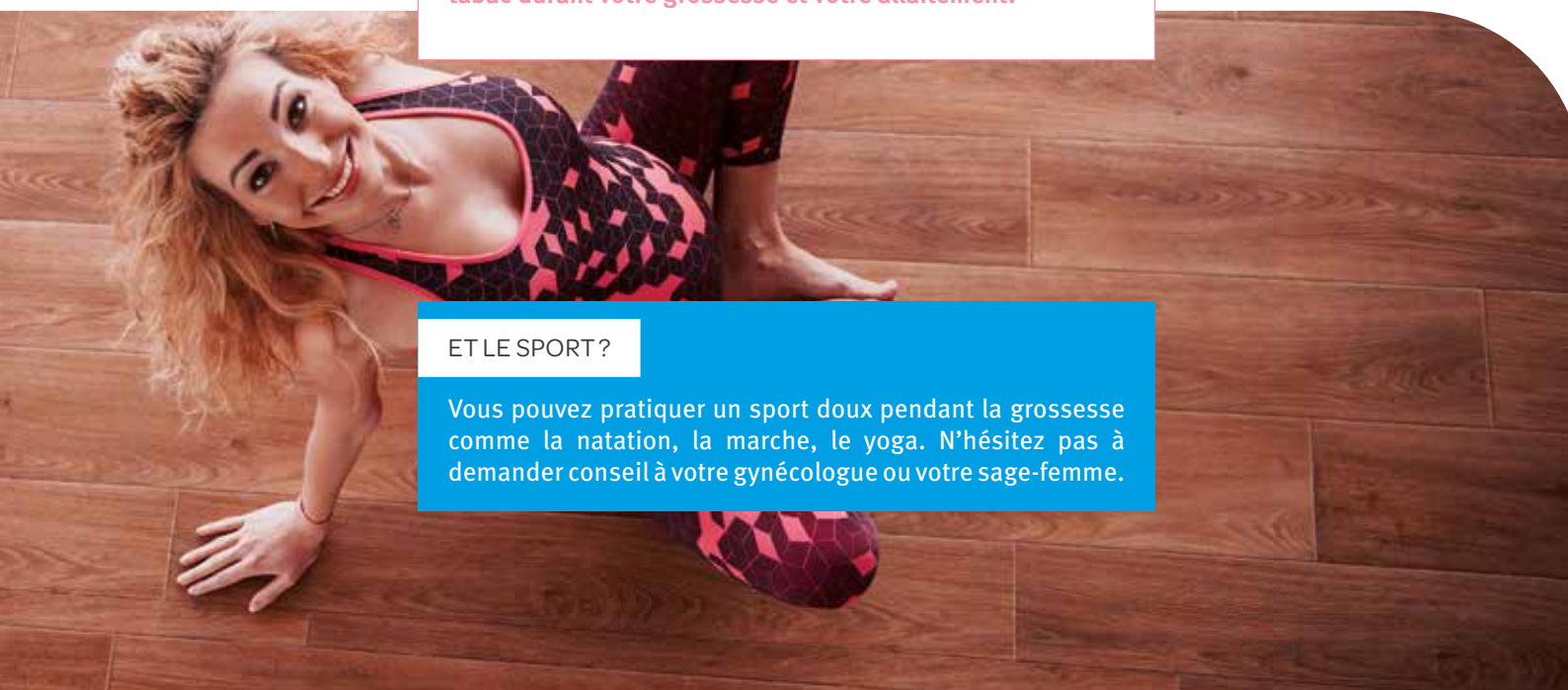
VOTRE ALIMENTATION AU PREMIER TRIMESTRE

Les 3 premiers mois, le rythme de fonctionnement de votre corps s'accélère. Il vous faut une alimentation très variée pour couvrir tous vos besoins avec un surplus de vitamines B9 (légumes verts, foie, levures).

Si vous avez des nausées, fractionnez vos repas. Mangez des céréales pour **accroître votre énergie**.

Misez sur les bons acides gras (huiles végétales) pour le cerveau du bébé et sur les laitages pour la solidité des os.

Il vous est vivement conseillé de ne consommer ni alcool ni tabac durant votre grossesse et votre allaitement.



ET LE SPORT ?

Vous pouvez pratiquer un sport doux pendant la grossesse comme la natation, la marche, le yoga. N'hésitez pas à demander conseil à votre gynécologue ou votre sage-femme.

LES SÉROLOGIES AU PREMIER TRIMESTRE

Dès le début de votre grossesse, votre gynécologue vous prescrit une prise de sang dans laquelle nous recherchons ce que nous appelons les sérologies. En fonction de l'état de votre immunité, il faut prendre certaines précautions.

Toxoplasmose

Le parasite appelé « toxoplasme » peut s'avérer dangereux lorsque vous êtes enceinte, surtout pendant le premier trimestre. Il peut être la cause d'une infection intra-utérine qui peut conduire à la mort du fœtus, à une fausse couche spontanée ou à une naissance prématurée. Si le bébé survit à cette infection, il pourrait présenter de la fièvre voire des malformations congénitales.

SI VOUS N'ÊTES PAS IMMUNISÉE, CERTAINES PRÉCAUTIONS SONT DONC DE RIGUEUR

- Les chats sont le plus souvent vecteurs du toxoplasme dans leurs excréments. Il faut donc faire attention à l'entretien du bac à litière de votre animal et nettoyer ce dernier toutes les semaines à l'eau chaude et avec des gants.
- Lors du jardinage, il est également important de porter des gants et de se laver les mains soigneusement.
- Les légumes et les fruits doivent être convenablement lavés et de préférence cuits ou pelés. Lavez à grande eau les aliments souillés de terre ainsi que les ustensiles et surfaces ayant servi à la préparation de votre repas. Au restaurant ou chez des amis, soyez vigilante.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement le réfrigérateur.
- La viande crue peut également contenir le toxoplasme (filet américain, jambon fumé, carpaccio de bœuf, etc.). Il est donc strictement déconseillé d'en consommer. Celle-ci doit être consommée cuite (pas de cuisson saignante, ni rosée). A noter qu'une viande fumée (barbecue) n'est pas considérée comme cuite.

Une prise de sang par mois sera effectuée pendant votre grossesse pour contrôler l'absence d'infection récente.

Cytomégalovirus

Le virus se transmet essentiellement via les fluides corporels (sperme, urine, salive, secrétions nasales, etc.). Le risque de transmission de la mère au foetus est d'environ 40% à la suite d'une première infection avec le virus. Seuls 10% des bébés infectés pendant la grossesse développent des séquelles soit mineures au niveau de l'audition ou plus sérieuses avec une atteinte neurologique.

QUELQUES RECOMMANDATIONS HYGIÉNIQUES, SURTOUT SI VOUS ÊTES EN CONTACT AVEC DES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS

- Se laver soigneusement les mains et souvent, avant et après avoir changé un enfant.
- Jeter rapidement les couches souillées d'urines.
- Laver le pot d'un bébé tous les jours avec des gants (ou le faire laver par une autre personne), à l'eau bouillante ou au désinfectant.
- Utiliser des couverts séparés. Eviter de terminer leurs repas.
- Ne pas embrasser sur la bouche ses enfants, éviter le contact avec les sécrétions nasales et les larmes.
- Eviter de prendre un bain avec vos enfants (contact possible avec les urines).
- Prévoir un linge de maison spécialement réservé pour vos enfants. Ne pas utiliser leurs affaires de toilette.

Une prise de sang par mois sera effectuée pendant votre grossesse pour contrôler l'absence d'infection récente.

Listériose

La listériose est une infection d'origine alimentaire, rare mais sévère, dûe à une bactérie. La contamination principale se fait par la consommation :

- de fromages au lait cru (ainsi que les fromages vendus râpés) ;
- d'œufs ;
- de poissons et crustacés consommés crus ;
- de distributeurs de glaces à l'italienne.

© CHU UCL Namur

WEEKS

LE DEUXIÈME TRIMESTRE DE VOTRE GROSSESSE

© CHU UCL Namur

4 LE QUATRIÈME MOIS

Vos nausées ont normalement disparu. Vous êtes en pleine forme, même si votre utérus prend de la place.

Je mesure 15 à 20 cm, mes ongles poussent et un duvet fin couvre ma peau.

Je mesure 25 à 30 cm. Mes cheveux et mes sourcils poussent. Je sais avaler du liquide et j'ai parfois le hoquet.

Vous sentez les premiers mouvements de votre bébé. Vous pouvez être essoufflée et vos jambes peuvent gonfler.

5 LE CINQUIÈME MOIS

6 LE SIXIÈME MOIS

Je mesure 30 à 35 cm.
Ma peau se recouvre d'une couche grasse.
Je peux ouvrir les yeux.

Votre ventre a grossi et son poids peut tirer sur votre colonne vertébrale.

© CHU UCL Namur

VOTRE **ALIMENTATION** AU DEUXIÈME TRIMESTRE

Continuez à manger régulièrement des céréales pour l'énergie et des aliments riches en B9.

Pour assurer le développement cellulaire de votre bébé, un apport accru de provitamines A (carotte, melon) et de protéines (viande maigre et poisson) est conseillé.

Il est également important de boire beaucoup d'eau et de tisanes pour éliminer. Vous pouvez manger aussi des légumes riches en eau (tomate, concombre, etc.).

L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE

L'échographie morphologique est une échographie en 2D qui se déroule entre la 21ème et la 24ème semaine, elle a pour but de dépister d'éventuelles malformations chez le fœtus et d'évaluer sa croissance.

Si une anomalie est diagnostiquée

Si une anomalie est diagnostiquée, une mise au point vous sera alors proposée (amniocentèse, IRM, prise de sang, etc.). Pour certaines anomalies, l'échographie anténatale permet de préparer au mieux l'accueil du nouveau-né. Pour certaines anomalies incompatibles avec la vie ou de mauvais pronostics, une demande d'interruption médicale de grossesse peut être justifiée. Une équipe pluridisciplinaire (sage-femme, psychologue et comité éthique) se joindra à votre gynécologue pour vous encadrer au mieux dans ces moments difficiles. Un livret d'informations vous sera présenté.

Malgré les progrès techniques, cet examen ne peut détecter 100% des anomalies soit parce que la malformation est difficilement accessible, soit parce que les conditions d'examen sont difficiles dus à la position du fœtus, à la quantité du liquide ou au poids maternel. Il est également possible qu'une anomalie soit absente au 2ème trimestre et n'apparaisse qu'au 3ème trimestre.

En pratique

Pour que votre échographie se déroule dans les meilleures conditions, évitez de mettre de la crème ou de l'huile sur votre ventre les 48h qui précèdent l'examen.

De façon à ce que votre bébé ait toute l'attention de l'échographiste, nous vous demandons de ne venir accompagnée que d'une seule personne.

© CHU UCL Namur

DÉPISTAGE DU **DIABÈTE GESTATIONNEL**

Dès 24 semaines, le test de dépistage du diabète de grossesse vous sera proposé, si nécessaire.

⚠ Si vous avez subi un bypass, vous ne devez pas passer ce test. Une autre méthode sera privilégiée.

Celui-ci consiste à boire une solution contenant du glucose (sucre) suivie d'une prise de sang 1 heure et 2 heures après l'ingestion de la boisson.

Il se fait sur rendez-vous, à jeûn (donc sans boire, ni manger).
Nous vous demandons également de ne pas fumer avant le test.

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

La prime de naissance

Dès 24 semaines, la demande d'obtention de la prime de naissance est introduite.

Un formulaire spécifique vous sera fourni par votre employeur ou votre mutuelle. L'allocation de naissance est payée à partir du huitième mois de grossesse. La prime de naissance peut uniquement être payée à la mère de l'enfant.

La reconnaissance anticipée de paternité

Si l'enfant n'est pas issu d'un couple marié mais que vous souhaitez qu'il porte le nom de votre partenaire, une reconnaissance anticipée de paternité peut être introduite à la commune.

Un document vous sera fourni par votre médecin à votre demande. Munis de cette attestation et de votre carte d'identité, le père ou le co-parent de l'enfant et vous-même, devrez vous présenter ensemble à l'état civil de la commune où se situe le domicile de la maman.

© CHU UCL Namur

LA **CONSULTATION PRÉNATALE** SAGE-FEMME

La consultation prénatale vous est proposée à la maternité depuis la fin de l'année 2015. Elle a été créée pour répondre à la demande du gouvernement de privilégier les retours précoces de la maman et du bébé à la maison.

Dans ce but, à partir de 20 semaines de grossesse, les sages-femmes vous rencontrent à la maternité, en entretien privé, afin d'ouvrir votre dossier d'accouchement et de vous préparer à ce retour à la maison. Elles aborderont également avec vous, toutes les activités proposées par notre équipe.

Vous serez directement contactée par notre secrétaire afin de fixer un rendez-vous.
Le jour du rendez-vous, passez par l'accueil central afin de vous munir d'étiquettes pour compléter votre dossier.

Si vous êtes suivie en consultation privée (hors de l'hôpital) chez votre gynécologue, merci de vous assurer que ce rendez-vous est programmé.

MON RENDEZ-VOUS EST FIXÉ LE...

LA VACCINATION CONTRE LA **COQUELUCHE**

Pourquoi faut-il se vacciner ?

La coqueluche peut être une maladie très grave chez les jeunes bébés (éventuellement mortelle). Elle est en recrudescence depuis quelques années. Les adultes peuvent attraper la coqueluche et la transmettre, sans le savoir, à leurs enfants.

Même si vous avez fait la coqueluche ou si vous êtes vaccinés, la protection contre cette maladie diminue avec le temps. Il est proposé aux adolescents et aux adultes une vaccination de rappel afin d'éviter la transmission aux nourrissons non protégés. Votre bébé sera vacciné contre la coqueluche
grâce au schéma de vaccination de base (8 semaines -12 semaines -16 semaines).

Pourtant, tant que votre bébé n'a pas reçu le programme complet de vaccination, il risque toujours d'être infecté. Pour le protéger, le Conseil Supérieur de la Santé recommande la vaccination à tous les membres de la famille (vaccination cocon). Elle peut déjà être réalisée en période prénatale.

A qui s'adresse ce vaccin ?

Le père, les frères, les sœurs et toutes les personnes en contact régulier avec le bébé durant les 12 premiers mois de vie, devraient être vaccinés avant la naissance de bébé (vaccination « cocoon » pour éviter la circulation de la maladie dans l'entourage immédiat du bébé).

L'idéal est de réaliser la vaccination au cours de la grossesse afin que celle-ci soit efficace déjà avant la naissance du bébé. Cette vaccination reste valable environ 10 ans.

La future maman devrait également être vaccinée. Le meilleur moment pour ce faire est durant la grossesse elle-même (sans risques pour la mère ou l'enfant), entre la 24ème et la 32ème semaines. En effet, les anticorps vaccinaux de maman seront transmis au bébé par le placenta, lui assurant une protection dès le moment de sa naissance. Idéalement, cette vaccination devrait être proposée à nouveau à la maman à chaque grossesse.

Si la maman n'a pas été vaccinée durant la grossesse, le vaccin peut lui être administré peu après la naissance, comme pour le reste de l'entourage. Dans notre institution, le vaccin peut être administré dès la maternité.

Si la maman a déjà été vaccinée dans les 10 ans mais qu'elle n'a pas été revaccinée durant sa grossesse, il n'y pas d'indication de refaire le vaccin à la naissance du bébé. Si l'entourage proche a été vacciné il y a moins de 10 ans, il n'y a aucune indication à faire un rappel.

Votre gynécologue peut vous informer sur la vaccination et vous fournir les documents nécessaires au remboursement, accessible aux (futurs) parents. et aux adolescents âgés de 16 à 18 ans.

© CHU UCL Namur

MES QUESTIONS À POSER LORS DE LA PROCHAINE RENCONTRE AVEC LA SAGE-FEMME

© CHU UCL Namur

LA PRÉPARATION **AQUATIQUE**

En cette fin de 2ème trimestre, notre maternité de Dinant vous propose des séances de préparation à la naissance en milieu aquatique.

Avantages

- Meilleure circulation sanguine.
- Drainage lymphatique.
- Soulagement des douleurs articulaires (notamment les douleurs sacro-iliaques).
- Renforcement des muscles sollicités pendant la grossesse et l'accouchement.
- Prise de conscience de la place que bébé occupe dans votre ventre, de l'importance de la respiration afin de gérer au mieux vos contractions.
- Moment privilégié de contact et d'échange avec votre bébé.
- Pendant la relaxation, la fluidité caressante de l'eau chauffée entre 31 et 33 degrés procure des sensations tactiles agréables, stimulant des zones du corps habituellement couvertes par les vêtements.

RECOMMANDATIONS

- À partir de 28 semaines de grossesse et jusqu'à l'accouchement.
- Plus on commence tôt, plus grands seront les bénéfices mais il n'est jamais trop tard pour commencer !
- La participation régulière engendre de réels bénéfices respiratoires et de relaxation chez la future mère.
- Port du maillot obligatoire (1 ou 2 pièces au choix).
- Port du bonnet et de lunettes de piscine non obligatoire.
- Cheveux attachés, pas de bijoux et pas de maquillage.
- Prévoir une petite bouteille d'eau et essuies de bain.
- Autorisation écrite de votre gynécologue obligatoire (consultez le document en fin de brochure).

En pratique

- Les séances sont dispensées par une sage-femme de l'équipe de la maternité de Dinant dans une piscine privée située à Anseremme, chauffée à 31 degrés et désinfectée au sel.
- Tous les lundis soir de 18h à 19h30 (le cours commence dans l'eau à 18h15 et sortie à 19h10 maximum).
- Inscription OBLIGATOIRE au +32 (0)82 21 27 64 de 9h à 12h du lundi au vendredi (maximum 8 mamans par séance).
- Se munir d'une vignette de mutuelle pour chaque séance suivie (remboursement intégral par votre mutuelle). En l'absence de vignette, nous ne pourrons pas prendre en compte votre participation.
- Toute absence non signalée 24 heures à l'avance vous sera tarifiée.

La piscine est située au n°30 du Chemin des Pommiers à Anseremme.

© CHU UCL Namur

LE TROISIÈME TRIMESTRE DE VOTRE GROSSESSE

© CHU UCL Namur

Vous commencez à être gênée par votre utérus. Vous êtes essoufflée et avez parfois du reflux gastrique.

7 LE SEPTIÈME MOIS

Je mesure 35 à 40 cm. Je bouge beaucoup et donne des coups de pieds.

8 LE HUITIÈME MOIS

Votre anxiété augmente à l'approche du terme, vous dormez moins bien. Votre ventre vous gêne, vous avez parfois mal au dos.

Je mesure 40 à 45 cm. J'entends des sons et j'y réagis. Je me retourne et viens mettre ma tête en bas.

9 LE NEUVIÈME MOIS

Je mesure 48 à 52 cm. J'ai perdu mon duvet et mes poumons se préparent à respirer.

Il ne reste qu'à attendre, à préparer la valise pour la maternité et vous reposer.

© CHU UCL Namur

VOTRE **ALIMENTATION** AU TROISIÈME TRIMESTRE

Il est possible que votre bébé comprime votre estomac et cela vous gêne.

Faites des repas plus légers et plus nombreux (6 par jour). Vous pouvez également diminuer un peu les aliments gras pour faciliter votre digestion.

Privilégiez les aliments riches en fer (viande rouge, lentilles...). Vous allez avoir besoin d'énergie pour le jour J.

LES DERNIERS MOIS

A 28 semaines de grossesse (7 mois), votre enfant entame le troisième trimestre de son développement. La dernière ligne droite se profile à l'horizon. Les premières questions sur le déroulement de l'accouchement se posent.

Séance d'information sur l'accouchement

Nous vous rappelons qu'une séance vous est proposée par notre maternité (voir page 18). Une consultation avec l'anesthésiste peut être proposée afin de poser les questions sur la péridurale.

A 36 semaines

A 36 semaines, un frottis bactériologique sera réalisé au niveau vaginal. Il permet de dépister les femmes porteuses du **streptocoque B**, bactérie qui pourrait parfois transmettre une infection à votre enfant au cours de l'accouchement. En cas de positivité, des antibiotiques vous seront administrés à l'accouchement par voie intraveineuse. A la naissance, des prélèvements peuvent-être effectués sur votre enfant.

En vue de votre accouchement, si vous désirez une péridurale, nous vous demandons de lire et signer le document en fin de carnet et nous le transmettre lors de votre admission en salle de naissance.

A 40 semaines

A 40 semaines, si vous n'avez pas accouché spontanément et que les conditions le permettent, la grossesse peut être prolongée de 10 jours. Des examens précis vous seront prescrits à ce moment pour s'assurer que le placenta continue à fonctionner correctement (monitoring et doppler).

© CHU UCL Namur

LE CONTENU DE VOTRE **VALISE**

Maman

- ☐ Nécessaire du quotidien pour 4 jours
- ☐ Robes de nuit qui s'ouvrent à l'avant si vous allaitez
- ☐ Soutien-gorges (s'ouvrant à l'avant en cas d'allaitement) et culottes adaptées.
- ☐ Serviettes de bain et gants de toilette
- ☐ Nécessaire de toilette
- ☐ Pyjamas ou tenues de ville confortables, pantoufles

NON ESSENTIELS MAIS CONSEILLÉS

- ☐ Brumisateur d'eau
- ☐ De quoi écrire
- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Lampe de chevet, veilleuse

Bébé

- ☐ 5 pyjamas adaptés à la saison
- ☐ 5 bodies à manches longues
- ☐ Plusieurs bonnets et paires de chaussettes
- ☐ 4 serviettes de bain et gants de toilette
- ☐ Nécessaire de toilette (savon, crème pour le change)
- ☐ Couverture chaude
- ☐ Tenue adaptée pour le retour à la maison
- ☐ Plusieurs bavoirs
- ☐ Tétras ou serviettes supplémentaires pour protéger le coussin à langer

Un paquet de langes, un petit échantillon de lingettes et des bandes hygiéniques vous seront fournis par la maternité. Un thermomètre bébé vous sera facturé.

© CHU UCL Namur

VOTRE ACCOUCHEMENT

© CHU UCL Namur

Un doute, une question? Appelez-nous au +32 (0)82 21 27 64.

QUAND **VOUS RENDRE** À LA MATERNITÉ?

Un doute, une question? N'hésitez pas à appeler la maternité au +32 (0)82 21 27 64, une sage-femme répondra à vos questions.

Avant 24 semaines d'aménorrhée

Veuillez-vous présenter premièrement aux urgences.

24–36 semaines d'aménorrhée

Présentez-vous à la maternité si vous constatez :
- des pertes de sang ;
- des pertes de liquide ;
- une douleur de type abdominale, une contraction ;
- des maux de tête répétés avec autres signes associés (oreilles qui bourdonnent, sensation de barre au niveau de l'estomac, etc.) ;
- une absence de mouvements fœtaux ;
- d'autres signes inhabituels qui attirent votre attention.

Au-delà de 37 semaines d'aménorrhée

Présentez-vous à la maternité si vous constatez :
- l'un des éléments cités ci-dessus ;
- des contractions régulières qui se rapprochent et s'intensifient +/- toutes les 5 minutes, en fonction de votre douleur et de votre ressenti.

INFORMATION PRATIQUE, PRIX DU SÉJOUR ?

- Pensez à toujours vous munir d'étiquettes du jour à votre nom en cas de consultation.
- Un acompte vous sera demandé lors de votre admission : 150€ en chambre commune et 850€ en chambre particulière. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre assurance ou mutuelle.
- ⚠ En chambre commune, il est strictement interdit par le règlement hospitalier d'accepter la présence de votre partenaire ou personne proche auprès de vous la nuit. Seules les chambres particulières permettent cette possibilité.

© CHU UCL Namur

VOTRE ACCOUCHEMENT

Un doute, une question? N'hésitez pas à appeler la maternité au +32 (0)82 21 27 64, une sage-femme répondra à vos questions.

Bébé a décidé de pointer spontanément le bout de son nez?

À votre arrivée, une sage femme vous accueillera et confirmera ou non le début du travail. Celui-ci débute avec des contractions régulières qui modifient le col de l'utérus.

À ce moment là, vous serez installée en salle d'accouchement, une voie d'entrée veineuse sera placée et une prise de sang sera prélevée.

Tout au long de votre travail, nous allons écouter votre bébé par intermittence à l'aide du monitoring afin de savoir s'il se porte bien.

Quand vient le moment de pousser, la sage-femme appelle le gynécologue afin qu'il soit présent pour votre accouchement.

Afin de favoriser la descente de bébé dans le bassin, il est recommandé, en fonction de votre douleur et de l'évolution du travail, de se mobiliser un maximum (dynamique posturale, ballon, marche). Une baignoire « jacuzzi » est à votre disposition, celle-ci pourra vous permettre de gérer votre douleur plus sereinement ainsi que de favoriser la dilatation de votre col.

Selon votre choix, quand la douleur s'intensifie et que la situation est favorable, une péridurale pourra être placée. Lors de votre consultation de fin de grossesse, vous recevrez de la part de votre gynécologue une feuille explicative concernant la péridurale où une signature pour le consentement sera nécessaire (consultez le document en fin de brochure).

Quand vient le moment de pousser, la sage-femme appelle le gynécologue afin qu'il soit présent pour votre accouchement. La nuit, le weekend ou lors de congés, le gynécologue de garde sera appelé.

© CHU UCL Namur

Tous les renseignements vous sont communiqués lors des séances d'information. N'hésitez pas à venir poser vos questions.

Une situation particulière oblige la venue de bébé?

Il arrive que, pour des raisons médicales ou autres, il soit nécessaire de déclencher votre travail à l'aide de médicaments. Votre gynécologue ou la sage-femme vous expliquera la procédure.

En fonction de l'état de votre col, des comprimés de prostaglandines peuvent être administrés par voie vaginale pour faire murir celui-ci afin de le ramollir et le raccourcir. L'ocytocine en perfusion, quant à elle, favorisera l'ouverture du col en régularisant l'intensité et la fréquence de vos contractions. Afin de garder une bonne dynamique de travail, il est parfois nécessaire de rompre artificiellement la poche des eaux.

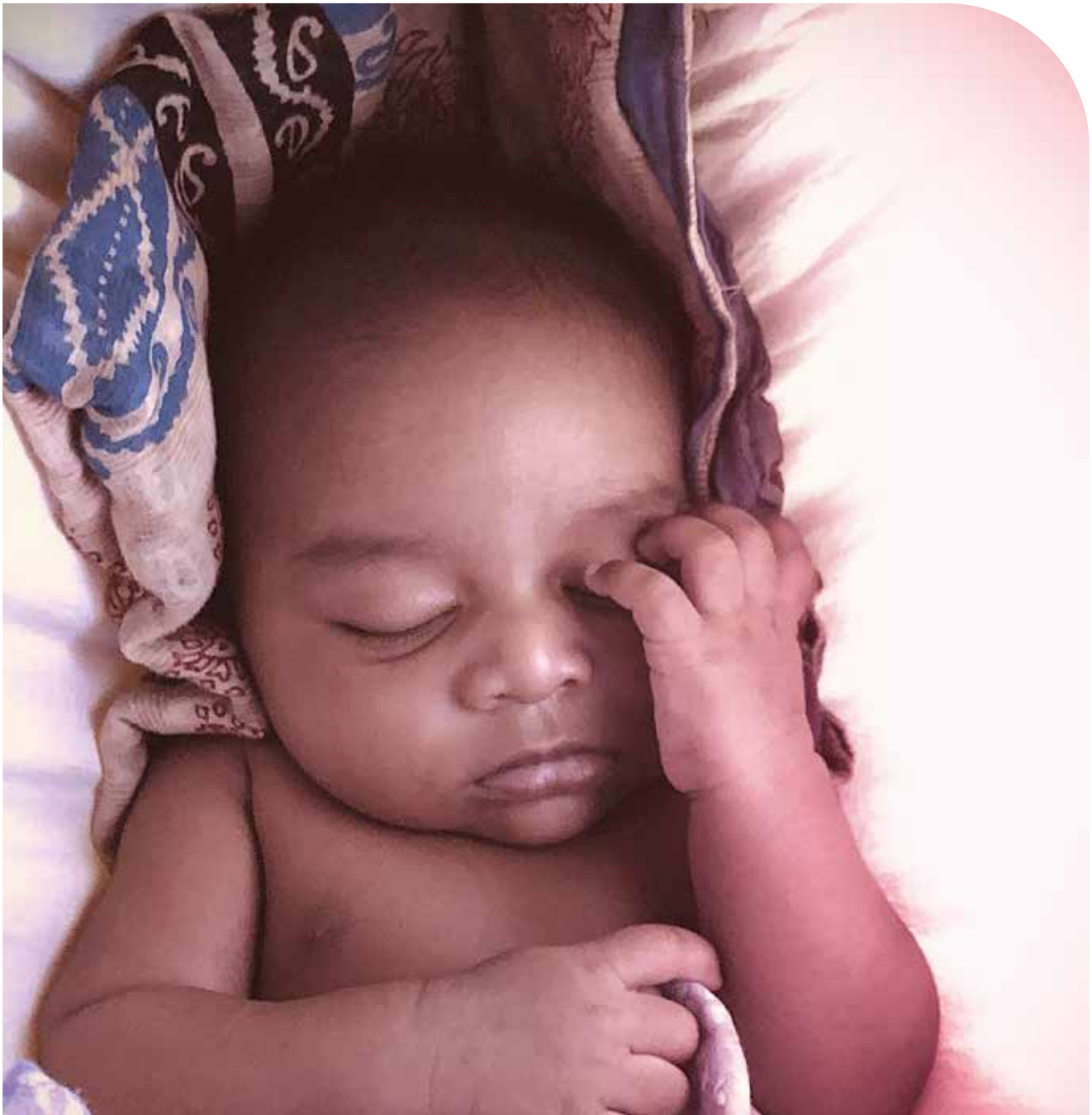
» SI VOTRE ENTRÉE EST PRÉVUE LA VEILLE AU SOIR, IL FAUT VOUS PRÉSENTER À LA MATERNITÉ EN PASSANT PRÉALABLEMENT PAR L'ACCUEIL POUR 18H AU PLUS TARD.

Une césarienne est nécessaire?

Votre césarienne se déroulera en salle d'opération. Lorsque celle-ci est programmée, votre partenaire sera le bienvenu. Le médecin vous placera une rachianesthésie, cette méthode est semblable à celle de la péridurale.

Une sage-femme sera présente pour accueillir votre bébé et lui administrera les premiers soins, le pédiatre ou assistant pédiatre examinera également votre enfant. Ensuite, la sage femme et votre partenaire achèveront les soins à la maternité. Votre enfant restera avec le papa et du peau à peau pourra lui être proposé pendant la durée de votre passage en salle de réveil (minimum 2h).

» EN FONCTION DE L'HEURE DE VOTRE CÉSARIENNE, VOTRE ENTRÉE SERA PRÉVUE LA VEILLE OU LE MATIN DE VOTRE INTERVENTION. DANS LE CAS OÙ VOUS ARRIVERIEZ LE JOUR MÊME, IL SERA NÉCESSAIRE DE FAIRE UNE PRISE DE SANG ET UN MONITORING LA VEILLE.



LES **PREMIÈRES HEURES** APRÈS VOTRE ACCOUCHEMENT

Puis-je faire du peau à peau avec mon bébé immédiatement après mon accouchement?

Si votre bébé nait en bonne santé et qu'il s'adapte seul au milieu extra utérin, il est tout à fait possible de prendre votre bébé en peau à peau.

Dans certaines circonstances (césarienne, prématurité, souffrance fœtale) il arrive que le peau à peau soit postposé car votre bébé doit être vu par le pédiatre à sa naissance. Celui-ci décide alors si le peau à peau est faisable. Papa peut également faire le peau à peau.

En quoi consistent les soins à mon bébé après la naissance?

Quand vous le souhaitez, la sage-femme vous proposera de peser votre bébé, de le mesurer et de l'examiner. C'est le lendemain que le pédiatre observera votre bébé en réalisant quelques examens plus approfondis. Pendant les premières heures de vie, la sage-femme viendra régulièrement observer votre bébé et s'assurer qu'il ait bien suffisamment chaud.

Quand mon bébé va-t-il manger?

Le peau à peau réalisé idéalement dans les deux premières heures de vie sera le bon moment pour nourrir votre bébé. La sage-femme vous accompagnera alors pour cette première mise au sein et vous donnera les premiers conseils. Lors d'une césarienne, bébé attendra patiemment votre retour de salle de réveil (+/- 1h-2h).

Et moi, quand pourrais-je me lever et manger?

Après un accouchement, il est préférable de rester à jeun deux heures car il est important de vérifier vos pertes de sang afin de savoir si celles-ci ne sont pas trop abondantes. Lors des accouchements par voie basse, en fonction de votre état général, la sage-femme vous proposera de vous accompagner pour votre premier lever. Lors d'une césarienne, le premier lever s'effectuera souvent le lendemain.

LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE

Notre service de néonatologie se situe au sein de notre maternité, nous y accueillons et soignons les bébés prématurés, les bébés présentant des difficultés d'adaptation à la vie extra-utérine ou nécessitant une surveillance particulière. Seuls papa et maman y ont accès 24h sur 24h . Un fascicule d'informations vous sera donné en cas de séjour.

© CHU UCL Namur

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

La déclaration de naissance vous sera délivrée par la maternité. Le coparent et/ou la maman devra donc déclarer bébé dans les 15 jours après sa naissance auprès du service de l'état civil de Dinant quelque soit votre nationalité.

Pour les mamans françaises

L'administration communale de dinant enverra les informations à votre mairie.
Vous recevrez un certain nombre d'attestations de naissance nécessaires pour :
- demander les allocations familiales ;
- inscrire votre enfant à la mutuelle comme personne à charge ;
- etc.

Votre enfant sera inscrit au registre de la population et vous recevrez ensuite une convocation pour aller chercher ses documents d'identité.

Nom de l'enfant

L'enfant dont la filiation paternelle et la filiation maternelle sont établies simultanément porte soit le nom de son père, soit le nom de sa mère, soit leurs deux noms accolés dans l'ordre choisi par eux dans la limite d'un nom pour chacun d'eux.

Prénom(s) de l'enfant

L'attribution d'un prénom à un enfant est régie par la loi du pays dont l'enfant a la nationalité.

Selon le droit belge, le choix du ou des prénoms est libre mais l'officier de l'état civil peut refuser un prénom.

© CHU UCL Namur

MON **PROJET DE NAISSANCE** ET MES QUESTIONS

© CHU UCL Namur

VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

© CHU UCL Namur

ALLAITEMENT OU BIBERON ?

- Le choix d'allaiter votre bébé ou de lui donner le biberon vous appartient. Les sages-femmes seront présentes pour vous accompagner quelque soit votre choix.

- Nous vous invitons à participer à nos séances d'informations.

INFORMATIONS PRATIQUES

Heures de visites

Les visites sont autorisées de 14h à 20h. Le papa ainsi que la fratrie sont les bien venus toute la journée. Cependant, il est important de respecter le repos de maman et de bébé ainsi que les périodes de soins.

Repas

Un buffet petit-déjeuner dans le service est disponible le matin à partir de 7h30 jusque 9h30. Les autres repas vous seront servis à 12h et 17h en chambre.

Si votre compagnon désire également un repas, il doit s'adresser à l'accueil central, de préférence la veille afin d'acheter un ticket.

Une feuille de choix de menu vous sera distribuée tous les soirs avec votre repas.

Télévision

Une télécommande pour la télévision est disponible dans chaque chambre.

Téléphone

Un téléphone fixe est à votre disposition dans la chambre. Vous avez la possibilité de recevoir des appels. Pour appeler du téléphone fixe vers l'extérieur, vous devez demander un code PIN à l'accueil. Les communications vous seront facturées.

Wifi

Un réseau Wifi gratuit pour les patients est disponible sous le nom *CHUpatient*.

© CHU UCL Namur

UNE **JOURNÉE-TYPE** À LA MATERNITÉ

Entre 7h30 et 9h30

Un buffet petit-déjeuner est à votre disposition dans la salle détente.

Entre 8h30 et 12h.

Une sage-femme passera dans votre chambre pour effectuer vos soins ainsi que ceux de votre enfant. Elle vous accompagnera dans vos premiers pas de jeunes parents afin de vous rendre autonomes pour votre retour à la maison.

LES SOINS POUR LA MAMAN

- Prise de paramètres.
- En plus de votre douche quotidienne à l'aide d'un savon neutre, la sage-femme effectuera un soin vulvaire si nécessaire en cas d'accouchement par voie basse. En cas de césarienne, votre pansement et cicatrice seront observés tous les jours.

LES SOINS POUR VOTRE BÉBÉ

- Un examen de votre bébé sera pratiqué par le pédiatre le 1er jour et le jour de votre sortie. Il sera présent tous les jours pour répondre à vos questions éventuelles.
- Prise de la température et pesée de votre bébé.
- Le bain et les soins d'hygiène (cordon, nettoyage des oreilles, du nez...) vous seront montrés par la sage-femme et ce en fonction de votre degré d'autonomie. C'est le moment idéal pour nous faire part de vos questions à propos de votre bébé.

Vers 12h

Votre dîner vous sera servi en chambre.

Entre 15h et 17h

Les sages-femmes passent dans toutes les chambres et répondent à vos questions.

À 17h

Votre souper vous sera servi.

Entre 21h et 23h

Les sages-femmes de l'équipe de nuit passeront dans votre chambre, ce sera un moment particulier pour poser vos questions.

PASSAGE DE DIVERS INTERVENANTS

Lors de votre séjour, l'audiologue effectuera un test simple, rapide et indolore à votre enfant afin de détecter d'éventuels problèmes auditifs (dépistage de la surdité chez les nouveaux-nés).

En cas de retour précoce, si le test n'a pas été réalisé pendant votre séjour, le pédiatre vous demandera de prendre rendez-vous en externe chez l'audiologue. Tél. : +32 (0)82 21 23 23 en semaine de 8h30 à 17h.

Un intervenant de l'Office National de l'Enfance (ONE) passera une fois durant votre séjour pour vous proposer un éventuel suivi à domicile. Il vous exposera les différents services de l'ONE.

Vous aurez également le passage d'un(e) photographe.

© CHU UCL Namur

DURÉE DE VOTRE SÉJOUR ET **RETOUR PRÉCOCE**

Depuis le 1er janvier 2016, le gouvernement belge à décidé de réduire la durée du séjour à la maternité à 72 heures, à partir de la date d'entrée de la future maman. En cas de césarienne, ce séjour peut-être prolongé de 24h.

Equipe mobile de sages-femmes

Le temps de séjour étant raccourci, une équipe mobile de sages-femmes de notre hôpital a été mise en place afin de poursuivre votre accompagnement au domicile dans un rayon de 30 km pour les patientes belges.

Si vous êtes française ou que vous habitez en dehors du périmètre, nous vous guiderons vers une sage-femme référente de votre région avec laquelle il sera important de prendre contact avant votre accouchement.

La décision de sortie de l'hôpital

La décision de sortie de l'hôpital est néanmoins toujours autorisée par le pédiatre ainsi que votre gynécologue. Si, pour une raison de santé, votre nouveau-né doit bénéficier de soins supplémentaires (par exemple : ictère, perte de poids trop importante, prématurité), votre séjour sera prolongé en forfait d'hôtellerie: 75€ par jour pour une chambre privée et 25€ pour une chambre commune, cette somme vous sera demandée comme acompte lors de votre passage en hôtellerie. Ce forfait comprend les repas, la réfection du lit et le nettoyage de votre chambre. La prise en charge de ce montant varie d'une mutualité à l'autre. Un rendez-vous chez le pédiatre doit-être pris pour la semaine suivant votre retour.

© CHU UCL Namur

En cas d'absence, nous vous demandons de prévenir dès que possible la maternité au +32 (0)82 21 27 64 ou la sage-femme qui s'occupe du domicile au +32 (0)499 97 91 12 .

QUE DEVEZ-VOUS PRÉPARER LORS DE NOTRE VISITE ?

Nous vous demandons de préparer les documents suivants :
- le carnet ONE de votre enfant ;
- un essuie/tétra pour poser sur la balance ;
- le thermomètre de votre bébé.

En pratique

Il est impératif que vos informations concernant votre domicile et numéro de téléphone soient correctes lors de votre accouchement. Il est important de nous informer de tout changement avant votre sortie.

La sage-femme qui viendra vous rendre visite vous appellera 30 à 60 minutes avant son arrivée. Il nous est impossible d'établir un horaire et de vous le communiquer à l'avance. Vous ne devez ni prévoir de l'argent, ni de vignette de mutuelle, nous nous occupons de la partie administrative. Sachant que ces prestations sont entièrement remboursées par votre mutuelle.

En cas d'absence, nous vous demandons de prévenir dès que possible la maternité ou la sage-femme qui s'occupe du domicile.

- Tél. maternité : +32 (0)82 21 27 64
- Tél. sage-femme à domicile : +32 (0)499 97 91 12

© CHU UCL Namur

Le baby blues est un phénomène tout à fait normal. N'hésitez pas à en parler, nous sommes à votre écoute.

LES **PETITS MAUX** CHEZ MAMAN

Les lochies

Les lochies ou plus souvent appelées « saignements » sont semblables au cycle menstruel pendant les premiers jours. Ces saignements peuvent durer 4 à 6 semaines mais leur quantité va se tarir au fur et à mesure. En cas de mauvaise odeur ou de température, contactez votre gynécologue ou votre médecin traitant.

Les arrières douleurs

Les arrières douleurs sont des contractions utérines qui permettent de nettoyer votre utérus et permettent à celui-ci de reprendre sa taille initiale.

Des antidouleurs pourront vous soulager.

La cicatrice du périnée

Pendant votre séjour, en cas d'épisiotomie ou de déchirure, la sage-femme observera votre cicatrice et fera un soin quotidien.

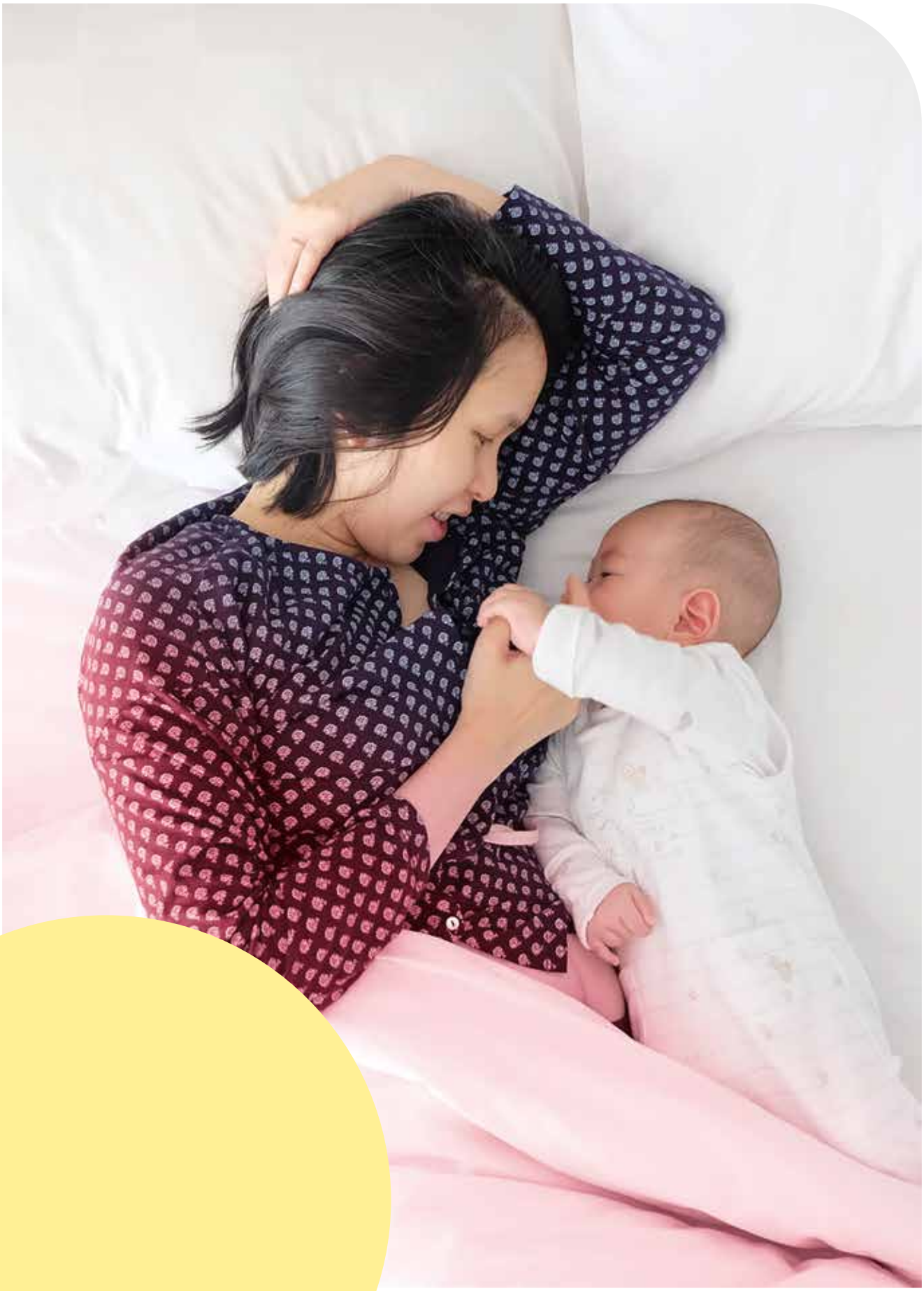
Pour une bonne hygiène, il est important de changer régulièrement vos bandes hygiéniques ainsi que d'utiliser un savon neutre pour votre toilette intime.

Afin de vous soulager, des antidouleurs vous seront prescrits par le gynécologue.

Les fils tomberont tout seuls.

Le baby blues

Il s'agit d'un phénomène tout à fait normal, secondaire à la chute des hormones liées à la grossesse. N'hésitez pas à en parler, nous sommes à votre écoute.



© CHU UCL Namur

Nous vous conseillons vivement d'adapter vos périodes de repos à celles de votre enfant.

LES **PETITS MAUX** CHEZ BÉBÉ

Le sommeil

Votre bébé a son propre rythme de sommeil, il ne différencie pas le jour et la nuit avant 3 mois. Ses cycles de sommeil durent entre 2h et 4h. Il peut passer d'un sommeil paisible à un sommeil très agité, il est important de respecter ce rythme, et de faire la différence entre le sommeil et l'éveil.

Nous vous conseillons vivement d'adapter vos périodes de repos à celles de votre enfant.

Les pleurs

Les pleurs de votre bébé sont une source d'inquiétude et d'anxiété. Les bébés pleurent pour deux raisons: ils essayent de communiquer un besoin ou d'exprimer un ressenti. Ceux-ci ne sont pas toujours explicables. Vous allez peut-être remarquer que les pleurs s'accentuent le soir venu, votre bébé est plus éveillé et se décharge des émotions accumulées pendant la journée. À la maternité, la sage-femme vous guidera à comprendre et à apaiser votre bébé.

L'ictère

Durant votre séjour, votre bébé peut présenter un teint de peau jaunâtre appelé jaunisse ou ictère du nourrisson. Cela est dû à l'accumulation d'un pigment appelé « bilirubine ». Ce pigment doit être éliminé par le foie, organe qui peut être partiellement inefficace les premiers jours de vie. Si cette jaunisse devient trop importante, un test cutané ou une prise de sang sera effectué. Selon les résultats, la photothérapie (lumière bleue) qui permet de faciliter l'élimination de la bilirubine pourra être utilisée.

Les coliques

Les professionnels de la santé supposent que le transit du tout petit peut être douloureux ou gênant. Le terme « colique » est souvent utilisé à tort. Les vraies coliques sont récurrentes et régulières au moins 3 heures par jour. Celles-ci s'observent plus rarement.

© CHU UCL Namur

LES CONSEILS DE SORTIE

© CHU UCL Namur

LES CONSEILS DE SORTIE POUR MAMAN

La contraception

Si vous allaitez, une micropilule compatible avec l'allaitement vous sera prescrite, à prendre tous les jours sans interruption, à la même heure.

Lorsque vous arrêtez l'allaitement, vous pouvez commencer immédiatement votre pilule habituelle.

Si vous n'allaitez pas, une micropilule vous sera prescrite pendant trois mois. Vous pouvez ensuite débuter votre pilule habituelle.

Si vous désirez la pose d'un stérilet, un délai de trois mois après l'accouchement, de préférence en fin de règles ou pendant la prise de micropilule, est nécessaire.

L'hygiène

Après l'accouchement, vos lochies (saignements) peuvent durer de deux à six semaines. Vos pertes deviennent de moins en moins abondantes et de plus en plus claires.
Évitez de prendre des bains pendant cette période. Les douches sont recommandées.

Il est important d'avoir une hygiène correcte tous les jours afin d'éviter les infections. Si vous avez des fils, ceux-ci tomberont tous seuls après plusieurs jours.

Si vous allaitez, vos menstruations peuvent prendre plusieurs mois avant de revenir. Si vous n'allaitez pas, elles reviennent après six à huit semaines.

Les rapports sexuels

Ils sont permis dès que les lochies s'arrêtent et que la cicatrice n'est plus douloureuse.

Vitamines

Des vitamines vous seront prescrites si nécessaire. Pour que l'anémie disparaisse complètement, il faut entre un et trois mois de prise de fer régulière.

Si vous désirez arrêter votre allaitement, diminuez progressivement le nombre de tétées, buvez moins et surtout ne tirez pas votre lait, sauf si vos seins sont trop tendus. Habituellement, il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments sauf dans des cas particuliers. N'hésitez pas à prendre rendez-vous en consultation allaitement.

La visite postnatale gynécologique

Elle a lieu deux mois après l'accouchement afin de contrôler le retour à la normale, de parler de la contraception, de l'incontinence, de la kinésithérapie postnatale ou toute autre question.

Évitez les sports violents pendant trois mois (tennis, squash, jogging, volleyball, basketball, etc.).

Césarienne

Si une césarienne a été pratiquée, il est nécessaire de continuer à porter les bas de contention et faire des injections d'anticoagulants pendant trois semaines afin d'éviter les phlébites. Le fil est à retirer au 12ème jour postopératoire.

© CHU UCL Namur

Sites d'informations pour les parents (accompagnement, sage-femme à domicile, cours pratiques, alimentation de bébé)

Union professionnelle des Sages-femmes belges
sage-femme.be/parents

Office de la Naissance et de l'Enfance
one.be

La Leche League Belgique
lllbelgique.org

Le pédiatre passera dans votre chambre pour vous fournir le carnet ONE de votre enfant.

LES **CONSEILS DE SORTIE** POUR BÉBÉ

Lors de votre départ, le pédiatre passera dans votre chambre pour vous fournir le **carnet ONE** de votre enfant ainsi que les informations nécessaires au retour à la maison.

N'hésitez pas également à poser toutes les questions aux sages-femmes de l'équipe pendant votre séjour.

LES SERVICES PROPOSÉS

Notre maternité du site de Dinant continue à vous proposer ses services après votre retour à la maison.

© CHU UCL Namur

SÉANCE DE **PORTAGE**

Les ateliers proposés

1. ATELIER DÉCOUVERTE ET INFORMATION

- Définition du portage physiologique.
- Démonstration des différents systèmes de portage et exercices pratiques.
- Apprentissage d'une ou deux positions nouveau-né.

⁘ Dès 37 semaines de grossesse ou dès la naissance.

2. ATELIER PORTAGE DÉBUT DE VIE

- Partage autour des premiers essais.
- Amélioration du confort pour le porteur et le bébé.
- Apprentissage des positions ventrales et évolution jusque 5-6 mois.

⁘ Dès que vous avez votre moyen de portage (écharpe) et une petite expérience.

INFORMATIONS PRATIQUES

Les ateliers sont animés par une sage-femme de l'équipe, consultante en portage physiologique.

- Durée des ateliers: 1h30.
- Prix : 15€ la séance, non remboursable.
- Maximum 3 inscriptions par atelier (soit seul ou en couple).

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

- Secrétariat de la Maternité.
- En semaine, de 9h à 12h.
- Par téléphone au +32 (0)82 21 27 64.

Les bienfaits du portage physiologique

POUR BÉBÉ

- Moins de pleurs et plus de temps d'éveil calme.
- Réponse au besoin du nouveau-né de se sentir contenu, en position enroulée ou en grenouille (comme pendant la grossesse).
- Prolongement de la grossesse et accueil en douceur dans la vie.
- Meilleure prise de poids.
- Soulagement des coliques, du reflux gastro-œsophagien.
- Renforcement de la sécurité de base du bébé, qui ira explorer de manière plus confiante le monde par la suite.
- Stimulation de l'éveil sensoriel du bébé (toucher, vue, odeur, ouïe, goût).
- Favorise le développement psychomoteur.

POUR LES PARENTS

- Sentiment d'être compétents car ils disposent d'un outil puissant pour calmer leur bébé.
- Investissement du papa et meilleure connaissance de son bébé.
- Liberté des bras.
- Meilleure connaissance du bébé en le gardant à proximité et donc meilleure réponse à ses besoins.
- Allaitement discret plus facile.

© CHU UCL Namur

SÉANCE MASSAGE BÉBÉ

Les ateliers proposés

Le contenu des séances peut varier en fonction de la disponibilité de votre enfant.

PREMIÈRE SÉANCE

- Prise de contact.
- Massage contenant (toucher global).
- Massage des jambes et pieds à l'huile.
- Massage pour les petits maux du système digestif (coliques, reflux, constipation...).

DEUXIÈME SÉANCE

- Massages de la première séance.
- Massage des bras, du thorax et du ventre.
- Massage pour les petits maux du système respiratoire (soin rhume, toux).

TROISIÈME SÉANCE

- Massages de la première et deuxième séance.
- Massage du visage, de la tête et du dos.
- Massages pour l'aide à l'endormissement et pour diminuer l'agitation.
- Massages accompagnés de comptines.

INFORMATIONS PRATIQUES

Ateliers donnés par une sage-femme de l'équipe, consultante en massage bébé (même personne pour les 3 séances).

- Module de 3 séances réparties sur un mois à partir de 6 semaines de vie de votre enfant.
- Prix : 15€ par atelier.
- Inscription obligatoire (veuillez préciser lors de l'inscription si votre enfant rencontre des problèmes de santé particuliers).
- Maximum 4 inscriptions par module (seule ou en couple).
- Séance de 13h30 à 15h à la maternité, le jour vous sera précisé los de la prise de rendez-vous.
- Matériel à apporter: couverture et/ou essuie, coussin d'allaitement, petit coussin.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

- Secrétariat de la Maternité.
- En semaine, de 9h à 13h.
- Par téléphone au +32 (0)82 21 27 64.

Les bienfaits du massage

POUR BÉBÉ

- Stimulation des différents systèmes du corps (circulation, système immunitaire, développement moteur...).
- Relaxation avec diminution des pleurs.
- Aide à l'endormissement et amélioration de la qualité du sommeil.
- Soulagement des certains maux (coliques, reflux...).
- Permet au bébé de se sentir en sécurité.

POUR LES PARENTS ET LA FAMILLE

- Moyen pour établir le contact, créer un lien.
- Moment de partage avec le papa et d'autres membres de la famille.
- Favorise la détente.
- Bénéfice d'un environnement plus serein.

© CHU UCL Namur

SÉANCE DE **BÉBÉ SIGNE**

Les bébés ont un tas de choses à dire et s'expriment à travers les signes de manière spontanée avant de pouvoir parler.

Avec l'apprentissage du Bébé Signe, ils peuvent partager plus aisément leurs besoins, leurs envies et leurs émotions. Les parents, quant à eux, ont l'opportunité de développer leur interaction avec leur enfant et de compléter leurs paroles par des gestes. L'enfant va peu à peu les assimiler pour échanger en retour.

Les ateliers proposés

ATELIERS D'INITIATION

- Apprentissage de 20 signes.
- Participation souhaitée des deux parents.
- Dès le sixième mois de naissance.

INFORMATIONS PRATIQUES

Les ateliers sont animés par une sage-femme de l'équipe.

- Durée : 1 heure.
- Prix : 15€ la séance, non remboursable.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

- Secrétariat de la Maternité.
- Par téléphone au +32 (0)82 21 27 64.

Les bienfaits des ateliers Bébé Signe

- Diminution des frustrations et des pleurs.
- Bébé est acteur de sa communication.
- Véritable outil de communication, les parents tissent du lien, échangent, interagissent de manière efficace avec leur enfant avant l'acquisition de la parole.

Bébésigne BELGIQUE

www.bebesigne.be

© CHU UCL Namur

NOTES PERSONNELLES

SITE DE DINANT

ANESTHÉSIOLOGIE
Dr P. Leclercq (chef de service)

Dr V. Bourtembourg
Dr E. Evrard
Dr A. Gaudin
Dr J.-F. Lentini
Dr B. Piret
Dr A. Rosoux

Secrétariat et rendez-vous
Tél. Sec.: +32 (0)82 21 25 05

Fiche d'information : la péridurale

Qu'est-ce que la péridurale ?

L'espace péridural désigne l'endroit de notre colonne vertébrale situé en moyenne à quatre ou cinq centimètres sous la peau, juste avant l'enveloppe qui entoure la moelle épinière. Cet espace péridural est traversé par des racines nerveuses qui transmettent les messages du monde extérieur vers la moelle épinière. Cette dernière véhicule les messages, par exemple la douleur, jusqu'au cerveau et sert en quelque sorte de « carrefour de l'information ».
Le produit anesthésiant, déposé à cet endroit précis qu'est l'espace péridural, entoure la moelle épinière et interrompt de la sorte la transmission des messages vers le cerveau.

Comment se déroule une anesthésie par péridurale ?

Pour réaliser votre anesthésie péridurale, l'anesthésiste insensibilise d'abord la peau et la région sous la peau. Par la suite, vous ne ressentirez plus ou peu de douleur, mais continuerez à percevoir que l'anesthésiste travaille au niveau de votre dos. Lors de la mise en place de la péridurale, l'anesthésiste vous demandera d'adopter une certaine position, de rester immobile, et également de lui signaler la présence de chaque contraction.

Position lors de la réalisation de la péridurale

L'anesthésiste va atteindre l'espace péridural à l'aide d'une aiguille spéciale. Il va ensuite introduire par cette aiguille un tuyau souple (cathéter), qui seul restera en place jusqu'après la naissance de votre bébé. En fonction de l'avancée de l'accouchement, l'anesthésiste pourra, par ce cathéter, réinjecter lui-même des produits anesthésiants ou vous installer une pompe munie d'un bouton poussoir délivrant à votre demande les mêmes produits anesthésiants.

Que ressent-on avec une péridurale ?

L'anesthésie péridurale s'installe progressivement (10 à 30 minutes). Graduellement, l'intensité de la douleur diminue et finalement, vous ne percevez plus la douleur des contractions. En général, on ne perçoit aucune sensation particulière au niveau des jambes et des pieds. Néanmoins, certaines patientes peuvent éprouver une sensation de chaleur, de fourmillements (voire de picotements) ou même une diminution de sensibilité et de force, principalement au niveau des fesses et des cuisses.

Limites et complications de la péridurale

Il faut garder à l'esprit que la péridurale reste un geste médical invasif qui répond à certaines indications et contre-indications. Les principales contre-indications à l'installation d'une péridurale sont des anomalies de la coagulation sanguine ou la présence d'un problème infectieux local ou général. De ce fait, dès votre arrivée à la maternité, la sage-femme réalisera une prise de sang pour vérifier vos tests de coagulation et contrôlera votre température. La péridurale peut présenter des

SITE DE DINANT

ANESTHÉSIOLOGIE
Dr P. Leclercq (chef de service)

Dr V. Bourtembourg
Dr E. Evrard
Dr A. Gaudin
Dr J.-F. Lentini
Dr B. Piret
Dr A. Rosoux

Secrétariat et rendez-vous
Tél. Sec.: +32 (0)82 21 25 05

inconvénients mineurs et transitoires facilement traités (démangeaisons, chute passagère de la tension artérielle…), mais aussi des complications plus graves liées à la technique ou aux médicaments employés. On peut citer de rares cas d'infections, de saignement local, d'hypotension artérielle grave, de maux de tête parfois violents pouvant perdurer plusieurs jours, voire exceptionnellement de paralysie transitoire ou définitive pouvant exiger un traitement chirurgical.

En pratique au CHU UCL Namur

Vous pourrez bénéficier de cette technique d'anesthésie très efficace, réalisée dans de bonnes conditions de sécurité, mais dans la mesure des limites de la disponibilité des médecins anesthésistes. En effet, ceux-ci sont tributaires de l'activité du bloc opératoire et peuvent parfois être très occupés en salle d'opération sans pouvoir se libérer dans les temps voulus, et ce, surtout en période de garde (nuits et weekend). Les anesthésistes du CHU UCL Namur vous remercient de votre compréhension. Ils vous demandent aussi de signer le bas de ce document, attestant que vous avez bien pris connaissance de l'information donnée ci-dessus et de la remettre à la maternité. Néanmoins, vous pouvez prendre rendez-vous à la consultation d'anesthésie du site de Dinant en téléphonant au +32 (0)82 21 24 24 si vous désirez de plus amples informations sur le sujet ou si votre gynécologue vous le conseille en cas de problèmes médicaux particuliers.

Particularité lors d'un déclenchement

Si vous entrez à la maternité dans le but de provoquer l'accouchement à l'aide d'un traitement médicamenteux utilisé la nuit pour préparer le col et que des contractions douloureuses apparaissent suite à ce traitement, vous ne pourrez pas bénéficier de la péridurale avant 8h au matin.

Je soussignée,……, déclare avoir pris connaissance du document « Fiche d'information : la péridurale » et désire une anesthésie par péridurale pour l'accouchement.

Date : …../ ….. / ….. Signature de la patiente

SITE DE DINANT

GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE
Dr K. Polisiou

Dr J. Dauvillée
Dr T. T-M. Do
Dr J.-M. Ghilain
Dr T. Iacob
Dr L. Nana

Secrétariat et rendez-vous
Tél. Sec. : +32 (0)82 21 23 23
Fax Sec. : +32 (0)82 21 20 82
Tél. Maternité : +32 (0)82 21 20 10

ATTESTATION

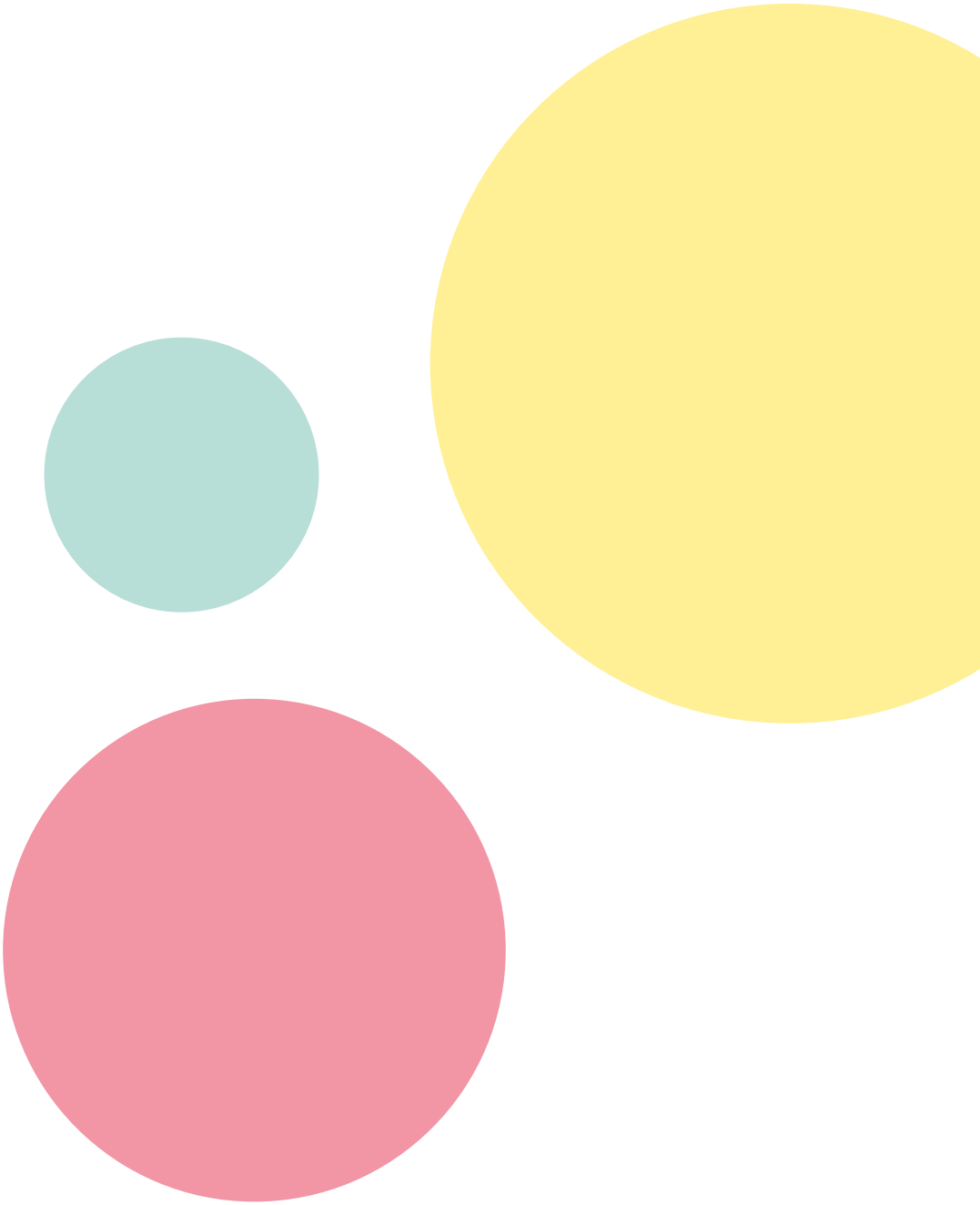
Dinant, le ……/……/……

Je soussigné(e), Docteur ……..(prénom) ……(nom)

autorise Madame ……..(prénom) ……(nom)

à participer aux séances prénatales aquatiques.

Signature et cachet du médecin (numéro INAMI)



© CHU UCL Namur

INFORMATIONS

MATERNITÉ

Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant
Secrétariat : +32 82 21 27 64
Prise de rendez-vous « Bloc mère-enfant » : +32 82 21 23 23
Urgences pédiatriques : +32 82 21 27 63

E.R. Benoît Libert | CHU UCL Namur asbl - Av. Dr Gaston Thérasse 1, B5530 Yvoir (Belgique) - BE 0641733885 - RPM Namur | Ne pas jeter sur la voie publique.

© CHU UCL Namur

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir
BE 0641733885 | RPM Namur

01/04/2021 | com-056-03

CHU UCL NAMUR