

MATERNITÉ



- Votre grossesse
AUX CLINIQUES DE L'EUROPE

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

TABLE DES MATIÈRES

VOTRE GROSSESSE	4
LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE	7
Les consultations prénatales : un suivi à votre image	7
• Qui peut suivre votre grossesse?	7
• À quel rythme auront lieu les rendez-vous ?	7
• Que se passe-t-il pendant une consultation ?	7
Quels examens complémentaires vous seront proposés ?	8
Préparer la naissance de votre / vos bébé(s)	11
• Les consultations prénatales avec une sage-femme	11
• Consultation en allaitement prénatal	11
• Préparations à la naissance interactives	12
• Préparation aquatique à la naissance	13
• Les séances de Yoga prénatal	13
• Visiter la maternité et découvrir les lieux	13
• Quels sont les différents types de chambres à la maternité ?	14
• Pré-admission : une étape à prévoir	14
• Le consentement éclairé : un dialogue tout au long du suivi	15
Que mettre dans votre valise pour la maternité ?	16
Votre projet de naissance	18
Aide-mémoire pour les futurs parents pendant la grossesse	22
MON ACCOUCHEMENT	24
Quand et où se présenter pour mon accouchement ou en cas de symptômes ?	24
Comment se déroule le travail ?	25
Comment gérer la douleur ?	26
Les premiers instant après l'accouchement	29
La césarienne : un accompagnement en toute confiance	30
L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ : UN CHOIX QUI VOUS APPARTIENT	32
L'allaitement maternel : un trésor naturel	32
Les bienfaits de l'allaitement	32
14 conseils pour un allaitement épanoui	33
Nourrir votre bébé au biberon avec du lait artificiel	38
VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ : UN ACCOMPAGNEMENT BIENVEILLANT	40
Comment se déroule votre séjour ?	40
• Les soins de la maman	41
• Les soins du bébé	41
• Les tests de dépistage	42
• Les visites à la maternité	43
• Déclaration de naissance	43

Pour votre sécurité et celle de votre / vos bébé(s)	44
VOTRE RETOUR À LA MAISON	47
Les soins de votre bébé à la maison	48
• La température normale de votre bébé	48
• Le bain	50
• Le nez	50
• Les oreilles	50
• Les yeux	50
• Le cordon	51
• Les ongles	51
• La peau	52
• Les fesses rouges	52
• Les régurgitations	52
• Les vomissements	53
• Les coliques	53
• Les selles	54
• La constipation	54
• Le sommeil	55
• La sécurité du sommeil	55
• Sortir avec votre bébé	56
• Le transport	56
Les soins de la maman à la maison	57
• Les pertes vaginales : un processus naturel de guérison	57
• Le retour des règles... et de la fertilité	57
• Si vous avez eu une suture...	58
• Si vous avez eu une césarienne...	58
• Relations sexuelles & contraception : prendre le temps	59
• Kinésithérapie périnatale	60
• Les changements émotionnels : accueillir ce que vous ressentez	60
• Les changements dans votre quotidien	61
Aide-mémoire des choses à faire après la naissance	62
NUMÉROS UTILES	63
NOS GYNÉCOLOGUES	65
NOS PÉDIATRES	66



VOTRE GROSSESSE

Nous vous remercions de nous avoir choisi et de nous faire confiance pour vous accompagner dans l'aventure qu'est la grossesse et la naissance de votre enfant.

CHARTRE DES MATERNITÉS DES CLINIQUES DE L'EUROPE

Donner naissance à un enfant est une expérience à la fois universelle et unique. Dans sa déclaration, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) insiste sur l'impact majeur de l'accouchement sur la santé de la mère, de l'enfant et de la famille à court et à long terme.

Aux Cliniques de l'Europe, nous partageons pleinement cette vision et la mettons en pratique chaque jour au sein de notre équipe multidisciplinaire. Les gynécologues-obstétriciens, les anesthésistes, les pédiatres, les sages-femmes, les infirmières pédiatriques, les kinésithérapeutes et les psychologues des Cliniques de l'Europe ont souhaité formaliser leur engagement quotidien à travers une charte. Cette charte a pour objectif de partager avec vous, futurs parents, les valeurs qui les motivent et les moyens qu'ils mettent en oeuvre pour vous accompagner tout au long de cette expérience.

LES VALEURS QUE NOUS DÉFENDONS

Écoute active et bienveillance

Parce que chaque grossesse est unique, nous accordons une attention particulière à vos besoins, vos ressentis et vos choix. Ici, vous êtes écoutée sans jugement, accompagnée avec empathie et considérée dans toute votre individualité.

Inclusivité et respect de toutes les parentalités

Nous accueillons toutes les familles dans leur diversité. Que vous soyez seule, en couple, hétéroparentale, homoparentale, ou en parcours PMA, vous trouverez ici un espace respectueux, ouvert et sécurisant.

Transparence et co-construction des soins

Nous croyons à une information claire, accessible et partagée. Vous êtes actrice de votre parcours : nos équipes s'engagent à vous expliquer les choix possibles et à construire les décisions avec vous.

Empowerment et autonomie

Notre mission est de vous accompagner à vous sentir confiante, capable et libre dans vos décisions tout au long de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Nous vous soutenons pour que vous puissiez faire vos choix en toute autonomie.

Lien et continuité dans l'accompagnement

La grossesse est un moment intense, parfois bouleversant. Nous privilégions une relation de confiance, stable et chaleureuse, pour vous accompagner avant, pendant et après la naissance, en lien avec les professionnel·le·s qui vous suivent.

CE QUE NOUS METTONS EN PLACE POUR UNE GROSSESSE ACCOMPAGNÉE, À VOTRE RYTHME

Vous informer pour mieux choisir

Nous savons que bien s'informer, c'est déjà se sentir plus sereine. Nos équipes sont là pour vous aider à comprendre chaque étape, à anticiper les moments clés et à poser toutes vos questions, sans tabou. Grâce à des consultations sage-femme, des cours de préparation à la naissance, des visites de la maternité en présentiel, ... vous avancez avec confiance.

Soulager, apaiser, respecter votre rythme

Chaque corps, chaque parcours, chaque naissance est unique. Nous vous proposons différentes approches pour la gestion de la douleur - qu'elles soient médicales, physiologiques ou émotionnelles - pour que vous puissiez vivre cette expérience à votre manière et dans le respect de vos choix.

Rendre notre accompagnement accessible à toutes

Que vous veniez de tout près ou de plus loin, que vous ayez des besoins spécifiques ou un suivi particulier, nous faisons en sorte que notre maternité reste un lieu accueillant, inclusif et adapté à toutes les situations. L'accès aux soins, à l'écoute et au soutien est un droit fondamental, pas un privilège.



Une équipe, plusieurs expertises, un même engagement

Vous accompagner, c'est un travail d'équipe. Sage-femme, infirmière pédiatrique, gynécologue, pédiatre, psychologue, anesthésiste, assistante sociale, conseillère en lactation... Chacun(e) intervient dans une démarche cohérente et concertée, pour vous offrir un suivi global, sans rupture, et centré sur vos besoins.

Un accompagnement au-delà de l'accouchement

Parce que l'après compte autant que l'avant, nous restons à vos côtés après la naissance : retour à domicile, allaitement, soutien psychologique, liens avec les structures de proximité... La continuité du soin fait partie intégrante de notre engagement envers vous.

NOMBRE D'ACCOUchemENTS EN 2025



LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

LES CONSULTATIONS PRÉNATALES : UN SUIVI À VOTRE IMAGE

Qui peut suivre votre grossesse?

Vous avez la possibilité de choisir le mode de suivi qui vous convient le mieux :

- Avec votre gynécologue, en consultation privée ou à la clinique, en collaboration ou en alternance avec une sage-femme.
- Avec l'ONE, notamment à Uccle, via un suivi assuré par un gynécologue de l'ONE, en collaboration avec une PEP (Partenaire Enfant-Parent) et une sage-femme.
- Ce suivi peut être enrichi par des consultations spécialisées si votre situation le nécessite, notamment en : endocrinologie, diabétologie, diététique, pédiatrie, anesthésie, cardiologie, ostéopathie, psychologie, allaitement (consultante IBCLC), sexologie ou encore tabacologie.

À quel rythme auront lieu les rendez-vous ?

Les premières consultations commencent en début de grossesse, à raison d'environ une fois par mois. Le rythme s'intensifie à partir du troisième trimestre, puis en fin de grossesse. En cas de besoin (pathologie, grossesse multiple...), un suivi plus rapproché pourra vous être proposé.

Que se passe-t-il pendant une consultation ?

Chaque rendez-vous est l'occasion de :

- Surveiller le bon déroulement de votre grossesse : tension artérielle, poids, rythme cardiaque et croissance de votre (vos) bébé(s).
- Réaliser certains examens complémentaires, selon les étapes de la grossesse.
- Poser vos questions, exprimer vos doutes ou vos inquiétudes dans un cadre bienveillant.
- Recevoir des informations utiles, pour vous accompagner pas à pas jusqu'à l'accouchement (et au-delà !).
- Vous repartirez régulièrement avec des fiches pratiques et des supports d'information pour vous aider à mieux comprendre chaque étape de votre parcours.

QUELS EXAMENS COMPLÉMENTAIRES VOUS SERONT PROPOSÉS ?

Pendant votre grossesse, différents examens vous seront proposés pour suivre votre santé et celle de votre/vos bébé(s), de manière régulière et adaptée à votre situation.

Les prises de sang

Elles permettent de vérifier votre état de santé général, votre immunité et certains éléments essentiels au bon déroulement de la grossesse.

→ **En début de grossesse**, nous vérifions :

- Votre groupe sanguin et la composition de votre sang
- Votre immunité (toxoplasmose, CMV...)
- Le fonctionnement de vos reins, de votre foie et de votre thyroïde (si nécessaire)
- Une culture d'urines est également prescrite

Des examens spécifiques pourront être ajoutés selon vos antécédents médicaux.

→ **Entre 11 et 14 semaines**, nous vous proposons de le NIPT (test prénatal non invasif) :

- Il analyse l'ADN foetal présent dans votre sang
- Il permet de dépister les trisomies les plus fréquentes (13, 18, 21)

Si vous le souhaitez, ce test peut aussi révéler le sexe du bébé.

→ Nous proposons des analyses permettant d'estimer le risque de pré-éclampsie.

Ceci est une complication spécifique à la grossesse touchant environ 2 % des femmes enceintes et pouvant entraîner des risques pour la santé de la mère et du bébé. Cet algorithme de dépistage est particulièrement efficace pour détecter la pré-éclampsie préterme, identifiant environ 90 % des cas avant 34 semaines de grossesse et 80 % des cas avant 37 semaines. Les patientes à haut risque pourront bénéficier d'un traitement par aspirine low-dose dès la 16e semaine de grossesse jusqu'à la 36e semaine.

→ **Autour de 26 semaines**, un test de dépistage du diabète gestationnel vous sera proposé (appelé aussi "test de sucre").

Les échographies

Trois échographies sont systématiquement prévues et remboursées par l'INAMI, une à chaque trimestre :

→ **1er trimestre** (11 à 14 semaines) :

- Vérification de la vitalité et du rythme cardiaque du bébé
- Mesure de la taille
- Premier aperçu de la morphologie

→ **2e trimestre** (20 à 24 semaines) :

- C'est l'échographie "morphologique"
- Analyse détaillée de l'anatomie du bébé et du placenta

→ **3e trimestre** (30 à 34 semaines) :

Vérification de la croissance, de la position du bébé et du fonctionnement de ses organes

→ Et **après 40 semaines**, si vous n'avez pas encore accouché :

Une échographie supplémentaire permettra de s'assurer du bien-être du bébé, de la quantité de liquide amniotique et d'estimer son poids, afin d'adapter la suite du suivi.

Bon à savoir : chaque salle de consultation est équipée d'un appareil d'échographie, permettant à votre gynécologue de réaliser un examen rapide à tout moment, si besoin.

Analyse des urines : Des analyses d'urines sont réalisées régulièrement à l'aide d'une tige réactive (ou "tigette"), pour détecter rapidement certains troubles, comme :

- Des infections urinaires
- Des signes de pré-éclampsie (hypertension liée à la grossesse)

Frottis vaginal - dépistage du Streptocoque B : Entre 35 et 37 semaines, un prélèvement vaginal est réalisé par la sage-femme ou le gynécologue afin de rechercher la présence du streptocoque B. Cette bactérie est souvent présente sans symptômes, mais peut être transmise au bébé pendant l'accouchement. Si vous êtes porteuse, un traitement antibiotique vous sera administré pendant le travail pour éviter toute transmission au nouveau-né.



Monitoring

Le monitoring permet d'enregistrer :

- Le rythme cardiaque du bébé
- Les contractions utérine

Ce suivi peut être réalisé :

- À partir du terme dépassé, 2 à 3 fois par semaine
- À tout moment de la grossesse, si votre état ou celui du bébé le nécessite

Les vaccinations pendant la grossesse

La vaccination fait partie des moyens de protéger votre santé et celle de votre futur bébé. Voici les recommandations actuelles :

→ **Coqueluche** : protéger dès la grossesse

La coqueluche peut être grave, voire mortelle, chez le jeune nourrisson. Même vaccinés, les adultes peuvent transmettre la maladie :

- La vaccination de la future maman entre 24 et 32 semaines de grossesse permet de transmettre des anticorps protecteurs au bébé via le placenta.
- C'est une recommandation nationale ("vaccination cocoon") pour les parents et les proches du bébé.
- Le vaccin est sûr pendant la grossesse, bien toléré et remboursé.
- Le partenaire peut-être vacciné sur prescription du médecin généraliste.

→ **Grippe** : une protection pour vous et votre bébé

Recommandée à toutes les femmes enceintes, à n'importe quel stade de la grossesse. Elle réduit le risque de forme grave chez la maman, et protège le bébé pendant les premières semaines après la naissance. Le vaccin utilisé est inactivé donc sans risque et utilisé depuis plusieurs années.

→ COVID-19 :

La vaccination contre la COVID-19 est recommandée pendant la grossesse, pour protéger contre les formes graves. Parlez-en avec votre gynécologue ou votre sage-femme pour discuter des options disponibles.



PRÉPARER LA NAISSANCE DE VOTRE / VOS BÉBÉ(S)

Les consultations prénatales avec une sage-femme ont pour but d'assurer le suivi médical de votre grossesse et de veiller à votre santé ainsi qu'à celle de votre bébé. Elles permettent d'aborder vos questions, vos ressentis et les différents aspects de la grossesse, dans un cadre d'écoute et de confiance.

→ Sur le site **Sainte-Elisabeth (Uccle)**

Vous rencontrerez une sage-femme dès votre première visite à la clinique, puis à nouveau aux alentours de 20, 29 et 35 semaines de grossesse.

→ Sur le site **Saint-Michel (Etterbeek)**

Des consultations avec une sage-femme peuvent avoir lieu à différents moments de la grossesse, généralement au nombre de 3 à 4.

Ces consultations sont aussi l'occasion de :

- Prendre le temps d'échanger sur vos attentes, vos questions ou vos préoccupations.
- Recevoir des informations claires et personnalisées sur votre grossesse, votre accouchement, le post-partum, le retour à domicile, l'allaitement, ...
- Aborder de nombreux thèmes tels que les changements physiques et émotionnels liés à la grossesse, la gestion de la fatigue et du stress, l'alimentation et l'hygiène de vie, la place du partenaire, le projet de naissance ainsi que certaines démarches pratiques administratives.

Consultation en allaitement prénatal

Si vous envisagez d'allaiter, une consultation avec une de nos spécialistes en lactation peut être utile dès la grossesse, notamment si :

- Vous avez eu une chirurgie mammaire (comme une réduction)
- Vous avez vécu une expérience difficile ou un échec d'allaitement lors d'une précédente grossesse

Cette consultation vous permettra d'aborder vos questions en toute confiance et de mettre toutes les chances de votre côté pour un allaitement réussi.

Préparations à la naissance interactives

Pour vous accompagner dans cette grande aventure, nous vous proposons des séances de préparation à la naissance dynamiques, interactives, complètes et centrées sur vos besoins concrets de futurs parents.

→ Sur le **site Ste-Elisabeth (Uccle)** nous organisons un cycle de 4 séances, en français et en néerlandais, animées par une équipe pluridisciplinaire composée de sages-femmes, kinésithérapeutes et ostéopathes.

Chaque rencontre aborde un thème essentiel :

- Le travail et l'accouchement
- La gestion de la douleur
- Les soins postnataux pour la maman et le bébé
- L'allaitement

→ Sur le site **St-Michel (Etterbeek)**, ici aussi, un cycle de 4 séances vous est proposé, animé par l'équipe des sages-femmes.

Les thèmes abordés sont adaptés à une vision globale de la parentalité :

- Comprendre la grossesse et la physiologie du travail et de l'accouchement
- Explorer les différents moyens de gestion de la douleur
- Clarifier le rôle du/de la partenaire
- Se préparer au post-partum à la maternité et au « 4e trimestre » de grossesse (les semaines après le retour à la maison)
- Découvrir les soins à apporter au bébé et à la maman
- Les émotions
- Les besoins et les cycles des nouveaux-nés
- Parler de l'allaitement en toute liberté

Ces moments vous permettent de poser toutes vos questions, de mieux comprendre les étapes clés de la naissance, et de préparer votre corps et votre esprit à l'arrivée de votre/vos bébé(s).

Parlez-en avec votre sage-femme ou votre gynécologue pour connaître les modalités d'inscription et choisir la formule qui vous convient le mieux.

Préparation aquatique à la naissance

Sur le site Sainte-Elisabeth (Uccle), notre équipe de sages-femmes propose le lundi un module de 4 séances de préparation aquatique, spécialement conçu pour les femmes enceintes.

Chaque séance inclut :

- Des exercices d'échauffement, de respiration, d'aérobic douce et de relaxation
- Un travail ciblé sur les groupes musculaires sollicités pendant la grossesse et l'accouchement

Les cours se déroulent dans une petite piscine chauffée à 32-34°C pour un confort optimal. Parlez-en avec votre sage-femme ou votre gynécologue pour en savoir plus et vous inscrire.

Les séances de Yoga prénatal

Également proposé sur le site Sainte-Elisabeth (Uccle), le yoga prénatal est une excellente manière de vivre votre grossesse en conscience et en douceur.

- Les séances ont lieu le samedi
- Elles sont accessibles dès 12 semaines de grossesse
- Le cycle comprend une série de 10 cours, d'environ 1h30 chacun, construits autour de thèmes spécifiques

Les exercices permettent de :

- Travailler la posture, la souplesse et la respiration
- Vous connecter à vous-même et à votre bébé
- Gagner en force physique et mentale pour porter et mettre au monde votre enfant
- Favoriser le bien-être tout au long de la grossesse.
- N'hésitez pas à demander plus d'infos à votre sage-femme ou votre gynécologue.

Visiter la maternité et découvrir les lieux

→ Sur le **site Ste-Elisabeth (Uccle)** : tous les dimanches à 14h

Langues :

- 1er dimanche du mois : néerlandais
- 2e et 3e dimanche : français
- 4e dimanche : anglais

Rendez-vous dans le hall d'entrée — pas d'inscription nécessaire

→ Sur le site **St-Michel (Etterbeek)** : Tous les mardis à 19h

Langues :

- 1er mardi : néerlandais/anglais
- 2e et 3e mardis : français
- 4e mardi : anglais

Rendez-vous au 3e étage de la maternité - inscription obligatoire via notre site internet.

Quels sont les différents types de chambres à la maternité ?

À la maternité du **site Ste-Elisabeth (Uccle)**, vous pouvez choisir entre deux types de chambres :

- Chambre commune
- Chambre privée

Sur le **site St-Michel (Etterbeek)**, deux options sont proposées :

- Chambre commune (avec deux coins bébé et deux salles de bains séparés, prévus pour chaque maman)
- Chambre privée

Dans toutes les chambres privées, sur les deux sites, un fauteuil-lit est mis à disposition si vous souhaitez qu'un·e accompagnant·e reste dormir avec vous.

Pré-admission : une étape à prévoir

Pour simplifier votre accueil le jour de l'accouchement et le déroulement de votre séjour à la maternité, nous vous recommandons de faire une pré-admission à partir de 35 semaines de grossesse.

Présentez-vous au service des admissions, situé dans le hall d'entrée de l'hôpital, du lundi au vendredi, avec votre carte d'identité et vos documents d'assurance complémentaires si vous en disposez d'une.

Contacts du service des admissions

Site Sainte-Elisabeth (Uccle) : 02 614 26 51

Site Saint-Michel (Etterbeek) : 02 614 36 59

Le service pourra répondre à toutes vos questions, notamment concernant :

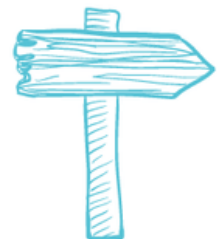
- Le type de chambre que vous souhaitez
- Les frais associés et votre couverture par la mutuelle ou l'assurance
- Les démarches nécessaires si vous n'êtes pas affiliée à une mutuelle belge
- Les formalités éventuelles si votre bébé doit être hospitalisé en néonatalogie
- Les chambres sont attribuées en fonction de votre choix et des disponibilités au moment de l'admission.

Le consentement éclairé : un dialogue tout au long du suivi

Aux Cliniques de l'Europe, nous considérons chaque patiente comme une actrice de sa santé. Toute proposition d'examen, de traitement ou d'intervention vous sera expliquée de manière claire, afin que vous puissiez donner votre accord en toute connaissance de cause.

Le consentement éclairé n'est pas une simple formalité. Il s'agit d'un processus de dialogue continu entre vous et les professionnel·les de santé, tout au long de votre suivi. Vous avez le droit de poser des questions, de demander des précisions, de réfléchir et de prendre vos décisions en toute liberté.

À partir du deuxième trimestre de grossesse, il pourra vous être proposé de signer un formulaire de consentement pour formaliser certaines étapes importantes de votre prise en charge. Ce document complète les échanges que vous avez avec l'équipe médicale, et témoigne de votre volonté de participer activement aux décisions liées à votre santé et à celle de votre bébé.



QUE METTRE DANS VOTRE VALISE POUR LA MATERNITÉ ?

Nous vous conseillons de préparer votre valise vers 35 semaines.



Documents

- Carte d'identité
- Carte bancaire (pour l'acompte selon le type de chambre et le type d'assurance.)
- Éventuellement
 - o Documents d'assurance hospitalisation
 - o Carnet de mariage ou reconnaissance anticipée de paternité
 - o Projet de naissance

Dans un petit sac pour la salle de naissance

Pour vous

- Une chemise de nuit et/ou un vêtement confortable et/ou un pyjama
- Des pantoufles ou des tongs
- Un élastique ou une pince à cheveux
- Un brumisateur (en été)
- À boire : boissons sportives ... (liquides clairs : pas de boisson gazeuse)
- En-cas léger : biscuits, fruits secs ...
- Une gourde pour vous servir à la fontaine à eau : eau plate ou eau pétillante

Pour bébé

- Deux bodys (chemisettes) de 2 tailles différentes (0 mois = 50 cm et 1 mois = 56 cm)
- Deux pyjamas de 2 tailles différentes (0 mois et 1 mois)

Pour l'accompagnant(e)

- À boire et à manger
- Un maillot au besoin
- Éventuellement : de la lecture, de la musique, appareil photo, caméra ...

Pour un séjour à l'hôpital de 72H**Pour vous**

- Vêtements confortables pour la journée
- Sous-vêtements confortables
- Si vous allaitez : deux soutiens d'allaitement (1 taille au-dessus de votre taille grossesse à 35 semaines)
- Votre coussin d'allaitement
- Chemises de nuit et/ou pyjamas
- Nécessaire de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice...)
- Essuies et gants de toilette
- Petite veilleuse pour la nuit

Pour bébé

- Une tenue (body/chemisette – pyjama/vêtements) par jour
- Une ou deux tenues de réserve
- Des bonnets
- Une petite couverture
- Des essuies et gants de toilette
- Produits pour le bain - vous pouvez également vous les procurer à la maternité (Mustela Bio®)
- Compresse nettoyantes pour les fesses de bébé (style disque démaquillants)
- Des vêtements chauds pour la sortie + siège auto ou système de portage
- Éventuellement : Gigoteuse

Les serviettes hygiéniques sont également fournies.

Un micro-ondes est à votre disposition dans le service de maternité si vous souhaitez réchauffer un plat.

NB : il est conseillé de laver préalablement toutes les affaires de votre bébé (couverture, vêtement, essuies...). La maternité vous fournira des langes si vous le souhaitez.

VOTRE PROJET DE NAISSANCE

Tout au long de votre suivi, vous avez la possibilité d'exprimer vos souhaits concernant votre accouchement et la naissance de votre bébé. Ce document est un outil de dialogue entre vous et l'équipe qui vous accompagnera. Vous pouvez le compléter seule, avec votre partenaire ou avec le co-parent ou lors des consultations avec votre sage-femme ou votre gynécologue.

Ce document vous permet de réfléchir à ce qui est important pour vous :

- l'ambiance souhaitée en salle de naissance
- la gestion de la douleur
- la place du ou de la partenaire
- vos souhaits concernant les premiers instants avec votre bébé
- l'alimentation de votre enfant, etc

Le projet de naissance peut être modifié à tout moment, en fonction de l'évolution de votre grossesse ou de la situation le jour de l'accouchement. Le jour de votre arrivée en salle de naissance, n'hésitez pas à en reparler avec l'équipe présente. Nous mettons tout en oeuvre pour respecter vos choix, dans la mesure où votre état de santé et celui de votre bébé le permettent.

S'il devait être nécessaire d'adapter la prise en charge ou de réaliser un geste particulier, vous serez toujours informée et accompagnée dans la décision.

Rien n'est figé : il est normal que vos envies évoluent au fil de la grossesse et le jour de la naissance.



1. Mon environnement de naissance idéal

Ce qui m'aide à me sentir bien, détendue et en confiance :

- Être bien informée à chaque étape
- Être entourée de personnes que je connais
- Avoir une ambiance calme, tamisée
- Pouvoir écouter de la musique
- Pouvoir bouger librement (marcher, changer de position...)
- Être dans l'eau (baignoire)
- Autre(s) :



2. Qui je souhaite avoir à mes côtés

Mon/ma partenaire ou accompagnant-e principal-e :

Nom :

Souhaitez-vous la présence d'un deuxième accompagnant (doula, kiné, parent, etc.) ?

- Non
- Oui – Prénom et lien :

3. Pendant le travail

Ce que j'aimerais pouvoir utiliser ou expérimenter :

- Massage
- Ballon
- Bain
- Respirations ou visualisations
- Hypnose ou relaxation guidée
- Autre(s) :

Ma position pour accoucher (si possible) :

- Allongée sur le dos
- En position latérale
- Accroupie ou sur le tabouret d'accouchement
- Dans l'eau
- Je préfère décider sur le moment
- Autre :

4. Gestion de la douleur

- Je souhaite être accompagnée dans une approche non médicamenteuse au départ
- Je souhaite la péridurale dès que possible
- Je préfère éviter la péridurale si c'est possible
- Je ne sais pas encore et déciderai sur le moment
- J'aimerais pouvoir utiliser le gaz analgésiant (Kalinolx®)
- Autre souhait ou commentaire :

5. Si une césarienne (programmée ou non urgente) est nécessaire

- Je souhaite pouvoir écouter de la musique
- Je souhaite que l'éclairage soit tamisé à la naissance
- Je souhaite que mon/ma partenaire fasse du peau à peau avec le bébé
- Autre(s) souhait(s) :

6. L'accueil de mon bébé

- Je souhaite faire du peau à peau immédiatement après la naissance
- Je souhaite que l'accompagnant·e coupe le cordon ombilical
- Je souhaite un temps calme et intime après la naissance
- Je souhaite accueillir mon bébé dans la pénombre
- Autre(s) souhait(s) :

7. Alimentation de mon bébé

- Je souhaite allaiter
- Je ne sais pas encore, j'aimerais être accompagnée dans ma réflexion
- Je souhaite proposer une tétée d'accueil et voir comment cela se passe
- Je souhaite donner le biberon
- Je souhaite rencontrer une consultante en lactation avant ou après la naissance
- Autre :

8. Mon séjour à la maternité

Mon choix de chambre :

- Chambre commune
- Chambre privée
- Petite chambre privée (Ste-Elisabeth uniquement)
- Grande chambre privée (Ste-Elisabeth uniquement)

Souhaitez-vous qu'un proche reste dormir avec vous ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas encore

9. Informations utiles

Je participe ou souhaite participer à ces activités proposées :
(Sites et programmes à adapter si besoin)

- Préparation prénatale collective
- Yoga prénatal
- Préparation aquatique
- Séances d'information sur l'allaitement
- Consultation avec la consultante en lactation
- Visite de la maternité

Préparation individuelle en dehors de l'hôpital :

- Haptonomie Sophrologie Hypnose Kiné
 Autre :

Notes personnelles ou points à discuter avec l'équipe

.....

.....

.....

.....

N'oubliez pas : Ce projet n'est pas un engagement fixe. Il s'agit d'un support pour exprimer vos préférences, vos envies, vos limites. Le jour de la naissance, votre sécurité et celle de votre bébé restent la priorité de l'équipe médicale, mais nous nous engageons à respecter vos souhaits dans la mesure du possible.

AIDE-MÉMOIRE POUR LES FUTURS PARENTS PENDANT LA GROSSESSE :

QUAND ?	QUE FAIRE ?	C'EST FAIT ?
Vers 12 semaines	Transmettez rapidement à votre employeur une lettre recommandée ou un certificat médical attestant la grossesse contre accusé de réception.	
	Votre gynécologue ou sage-femme va vous remettre votre dossier de grossesse.	
	Commencez la visite des crèches et informez-vous sur les modalités d'inscriptions.	
Entre 18 et 24 semaines	Inscrivez-vous, si souhaité, à une préparation à l'accouchement.	
Dès 26 semaines	Si vous et votre conjoint n'êtes pas mariés et si vous le souhaitez, demandez une reconnaissance de paternité anticipée auprès de votre administration communale. Vous devrez avoir un certificat de grossesse (à demander à votre gynécologue).	
	Votre gynécologue vous demandera de signer un consentement éclairé quant à votre futur séjour à la maternité.	
	Vous pouvez introduire une demande de prime (allocation) de naissance auprès d'une caisse d'allocations familiales de votre région de résidence (peut être fait sur internet).	



Vers 29 semaines	Contactez une sage-femme libérale pour votre suivi postnatal à domicile (voir brochure).	
À partir de 32 semaines	Vérifiez à quel type de remboursement de soins vous avez droit en fonction du type d'assurance auquel vous avez souscrit.	
	Pensez à prévenir votre mutualité et votre employeur de la date à laquelle vous souhaitez commencer votre congé de maternité.	
	Déterminez le type de chambre que vous désirez.	
À partir de 35 semaines	Vous pouvez commencer à remplir un projet de naissance et faire la pré-admission.	
	Apportez vos documents de congé de maternité. Pour bénéficier des allocations de maternité, faites parvenir un certificat de grossesse à votre mutualité.	
	Profitez de la fin de votre grossesse. Préparer le retour à domicile, par exemple en remplissant votre frigo et surgélateur.	



MON ACCOUCHEMENT

QUAND ET OÙ SE PRÉSENTER POUR MON ACCOUCHEMENT OU EN CAS DE SYMPTÔMES ?

Il est important de venir consulter sans attendre dans les situations suivantes :

Signes qui doivent vous alerter :

- Vous sentez moins de mouvements de votre bébé que d'habitude.
- Vous avez des pertes vaginales de liquide clair (comme de l'eau) ou de sang rouge vif.
- Vous ressentez des douleurs dans le bas du ventre ou le bas du dos qui ne passent pas après 1 à 2 heures de repos.
- Vous avez des contractions régulières et douloureuses, qui s'intensifient.
- Vos jambes ou votre visage gonflent soudainement (œdèmes), surtout si cela s'accompagne de : maux de tête, vision floue ou bourdonnements d'oreille, douleur en barre au niveau de l'estomac.
- Vous avez eu une chute importante (notamment sur le ventre) ou un accident de la route, même sans douleur immédiate.
- Vous avez une température supérieure à 38°C.
- Vous ressentez un autre symptôme qui vous inquiète ou que vous ne comprenez pas...

Où vous présenter ?

En cas de doute ou de symptôme, présentez-vous directement aux urgences. Vous serez orientée :

- vers la salle de naissance si vous êtes proche du terme
- ou vers les urgences gynécologiques si nécessaire

Coordonnées des sites :

- Site St-Michel (Etterbeek) : 02-614 39 89
- Site Ste-Elisabeth (Uccle) : 02-614 29 89



COMMENT SE DÉROULE LE TRAVAIL ?

Le travail peut débuter de différentes manières, mais les deux scénarios les plus fréquents sont :

- L'apparition progressive de contractions utérines
- Ou la rupture de la poche des eaux, avec ou sans contractions

Le travail commence par les contractions

Celles-ci se manifestent généralement dans le bas du ventre ou le bas du dos. Elles apparaissent de façon progressive, puis deviennent plus fréquentes et plus intenses avec le temps.

Nous vous conseillons de venir au bloc d'accouchement lorsque vos contractions deviennent plus douloureuses, environ toutes les 3 à 5 minutes, pendant plus d'une heure. Si possible, vous pouvez essayer de prendre un bain ou une douche chaude pour voir si cela soulage les contractions.

→ Attention si :

- vous êtes à un terme inférieur à 37 semaines,
- ou si votre col est déjà dilaté,

dans ces deux cas-là, ne tardez pas à vous présenter en salle d'accouchement.

→ En cas de doute :

L'équipe des sages-femmes est disponible pour répondre à vos questions ou inquiétudes, par téléphone :

- 02-614 39 89 (site St-Michel, Etterbeek)
- 02-614 29 89 (site Ste-Elisabeth, Uccle)

À votre arrivée

Une sage-femme réalisera un monitoring afin d'enregistrer le rythme cardiaque de votre bébé ainsi que la fréquence et l'intensité des contractions. Elle fera au besoin un toucher vaginal.

Si les contractions ne sont pas encore régulières et que le col ne progresse pas, nous vous inviterons à marcher ou à rentrer chez vous, en vous demandant de revenir si les contractions persistent. Si le travail est bien engagé, vous resterez en salle de naissance.

Si la poche des eaux se rompt sans contractions

Nous évaluerons avec vous et votre gynécologue la situation. Le liquide amniotique est clair, comme de l'eau, mais il peut parfois être verdâtre. Dans le cas où le liquide serait verdâtre, nous vous demandons de vous présenter rapidement au bloc d'accouchement pour une surveillance adaptée.

Pendant le travail

La surveillance se fait grâce au monitoring, qui suit le rythme cardiaque du bébé et les contractions. En cas de besoin, une « voie d'entrée » (cathéter bouchonné) pourra être posée, mais vous ne serez pas automatiquement reliée à une perfusion. Chaque décision sera prise en fonction de votre situation.

Suivi médical

Les sages-femmes suivent attentivement l'évolution du travail, en réalisant des examens vaginaux pour évaluer l'effacement et la dilatation du col, ainsi que la descente du bébé dans le bassin. Elles communiquent régulièrement avec votre gynécologue, qui viendra en salle de naissance lorsque sa présence sera nécessaire, notamment au moment de l'accouchement. Si votre gynécologue n'est pas disponible, un gynécologue de garde prendra le relais.

COMMENT GÉRER LA DOULEUR ?

La gestion de la douleur est une étape importante de votre accouchement. Vous êtes pleinement libre de choisir, à chaque moment, les méthodes qui vous conviennent le mieux pour soulager votre douleur. Notre équipe est là pour vous accompagner avec bienveillance et respect, en tenant compte de vos envies et de vos besoins.

Nous vous proposons différentes options pour vous aider à vivre cette expérience dans les meilleures conditions possibles : bain, relaxation, marche, respiration, musique, compresses chaudes, ballon, gaz analgésiant (Kalinox®), positions variées, ou encore la péridurale. Chaque méthode est expliquée et votre consentement est toujours sollicité avant sa mise en place.

La baignoire : L'immersion dans une eau chaude et apaisante favorise la détente, réduit la douleur et facilite la progression du travail. Elle vous permet de bouger plus librement et d'aider votre bébé à se positionner. Nous vous invitons à profiter de ce moment de bien-être, tout en respectant les limites de votre corps. Si vous le souhaitez, le bain peut être utilisé avant une péridurale, et parfois même pour un accouchement dans l'eau.

La mobilité et les positions : Bouger, changer de position et utiliser des accessoires comme le ballon ou le tabouret d'accouchement vous aideront à mieux gérer votre douleur et à favoriser l'avancée du travail. Nous vous encourageons à écouter votre corps, en vous adaptant à ce qui vous fait du bien.



Le gaz analgésiant (Kalinox®) : Le Kalinox® est un moyen simple et efficace pour diminuer la douleur ressentie, tout en restant pleinement consciente. Son utilisation se fait avec votre accord et en toute transparence, pour que vous vous sentiez soutenue dans votre choix.

La péridurale : La péridurale est une technique d'analgésie qui peut être mise en place selon votre volonté, dans le respect de votre rythme. Notre équipe médicale vous expliquera en détail la procédure, vous accompagnera avec douceur et veillera à votre confort tout au long de sa pose et de son utilisation.

Nous respectons votre libre arbitre et restons à votre écoute pour adapter les soins à votre situation, toujours dans un climat de confiance et de bienveillance.

Quels sont les avantages de la péridurale ?

C'est une méthode très efficace contre la douleur. Dans certains cas, elle permet aussi la réalisation de certains gestes potentiellement douloureux (délivrance manuelle) ou une césarienne en urgence sans avoir recours à une anesthésie générale.

Effets secondaires et complications de la péridurale

Effets secondaires courants et bénins :

- Décharges électriques lors de la mise en place du cathéter
- Douleur au dos au point de ponction
- Démangeaisons
- Baisse temporaire de la tension artérielle
- Asymétrie de l'effet de la péridurale
- Maux de tête (<1%)

Complications graves, mais rares :

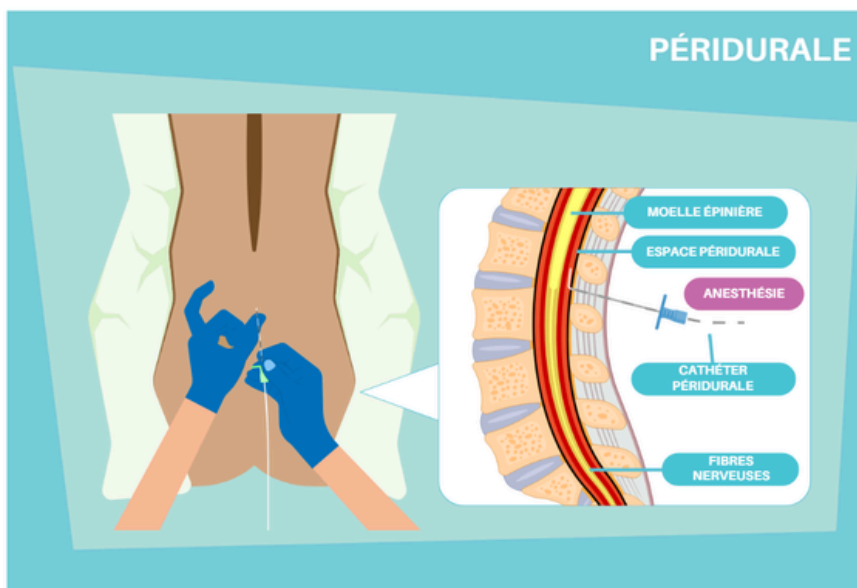
- Allergie aux anesthésiques locaux
- Hématome péridural
- Complication infectieuse
- Atteinte neurologique (1 cas sur 100000)

Contre-indication de la péridurale :

- Refus de la patiente
- Troubles de la coagulation
- Mauvais état de la peau au point de ponction (infection, tatouage, grain de beauté)
- Intervention au niveau du rachis lombaire avec matériel orthopédique.
- Fièvre (>38°C)
- Allergie aux anesthésiques locaux

Bon à savoir :

- La péridurale commence généralement à faire effet après environ 15 à 20 minutes. Lorsque vous utilisez le bouton-poussoir pour demander une dose supplémentaire, il faut compter entre 5 et 10 minutes avant que vous ressentiez à nouveau un soulagement.
- Un petit dispositif appelé pousse-seringue délivre en continu l'anesthésique par le cathéter. Après l'arrêt de la péridurale, ses effets s'estompent en 2 à 3 heures, et vous retrouverez une sensation normale au bout de 4 à 6 heures.
- Il est possible que la péridurale ralentisse un peu la progression du travail, généralement d'une heure ou deux, mais elle ne modifie pas le risque de devoir recourir à une césarienne.
- Votre bébé n'est pas affecté par la péridurale. Toutefois, nous surveillons attentivement votre tension artérielle, car une baisse trop importante peut avoir des répercussions sur la circulation sanguine de votre bébé.
- Vous pouvez tout à fait envisager d'allaiter votre enfant après une péridurale, sans aucune contre-indication.
- Le risque d'effets secondaires graves, comme une paralysie, est extrêmement faible, surtout lorsque la péridurale est réalisée dans le respect des précautions médicales.
- Il est possible que vous ressentiez quelques petites sensations au niveau du dos pendant un temps après l'accouchement. Ces sensations sont généralement légères et temporaires, et elles disparaissent naturellement avec le temps.



LES PREMIERS INSTANTS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

→ **Le peau à peau** : Dès la naissance, votre bébé sera installé en peau à peau contre votre poitrine, sauf si votre bébé nécessite une aide médicale immédiate. Ce moment de contact peau à peau est un temps précieux, tant pour vous que pour votre bébé. Ce contact favorise une transition en douceur entre la vie in utero et le monde extérieur. Votre bébé ressentira la chaleur de votre corps, votre odeur et la douceur de votre peau, ce qui stimule des réflexes naturels essentiels, notamment pour faciliter la prise du sein. Pour vous, ce contact stimule la libération d'ocytocine, une hormone qui aide à réduire le stress, à renforcer votre lien avec votre bébé et à favoriser une meilleure réponse à ses besoins.

Le peau à peau contribue également à la colonisation naturelle du bébé par les bactéries maternelles, qui aideront à construire sa flore intestinale, un élément clé pour sa santé à long terme. Nous recommandons d'effectuer 2h de peau à peau minimum et de le réitérer à la maternité.

→ **Surveillance et premiers soins** : Après ce premier contact, les sages-femmes du bloc d'accouchement vous accompagneront pour s'assurer que tout se passe bien, sans complications. Durant ce temps, votre bébé recevra ses premiers soins et nous encouragerons la première mise au sein afin de débiter l'allaitement dans un cadre serein.

→ **Accompagnement et visites** : Afin de garantir l'hygiène et la sécurité, les visites ne sont pas autorisées en salle de naissance. Vous pourrez être accompagnée par une ou deux personnes de votre choix pendant le travail et l'accouchement. Une fois installée dans votre chambre à la maternité, les visites seront possibles selon les horaires établis, pour que vous puissiez profiter de ce moment en toute tranquillité.



LA CÉSARIENNE : UN ACCOMPAGNEMENT EN TOUTE CONFIANCE

Parfois, l'accouchement par voie naturelle ne peut pas se dérouler comme prévu et la naissance se fait alors par césarienne. Cette décision est toujours prise avec le plus grand soin, en concertation avec l'équipe médicale, dans le seul but de garantir la sécurité et le bien-être de la maman et de son bébé.

La césarienne est une intervention chirurgicale réalisée lorsque c'est médicalement nécessaire. Notre priorité est de vous accompagner, vous et votre bébé, dans le respect de votre santé, de vos droits, et avec toute la transparence dont vous avez besoin pour comprendre ce qui se passe.

→ **La césarienne programmée** : Lorsque votre gynécologue vous a expliqué qu'une césarienne est recommandée avant le début du travail, une date vous sera proposée. Vous pourrez ainsi vous préparer sereinement pour ce moment, en venant à la maternité avec tout ce dont vous aurez besoin.

→ **Gentle sectio** : Découvrez notre accompagnement pour les césariennes bienveillantes

Pour que votre expérience de césarienne soit la plus sereine possible, nous vous proposons un rendez-vous personnalisé quelques semaines avant la naissance. Lors de ce moment d'échange avec une sage-femme de notre équipe de consultations prénatales, nous vous expliquerons en détail le déroulement de l'intervention, répondrons à toutes vos questions, et recueillerons ensemble vos envies et besoins pour ce grand jour.

Ce sera aussi l'occasion de construire un projet de naissance spécifique à la césarienne, pour que tout se passe dans le respect de votre rythme et de celui de votre bébé.

Pour en savoir plus, regardez cette vidéo de présentation de notre accompagnement « gentle sectio » :



→ **La césarienne non programmée** : Parfois, pendant le travail, des imprévus peuvent nécessiter une intervention rapide. Dans ces moments-là, toute notre équipe — sages-femmes, anesthésistes, gynécologues, pédiatres — sera à vos côtés pour organiser au mieux la naissance dans un cadre sécurisé.

L'intervention se déroule en salle d'opération et se fait généralement sous anesthésie locale (péridurale ou rachianesthésie), ce qui permet à la maman d'être éveillée et d'être accompagnée par la personne de son choix. Si une anesthésie générale s'avère nécessaire, nous veillons à vous expliquer la situation pour que vous puissiez vous sentir en confiance.

Nous mettons un point d'honneur à favoriser le contact peau à peau entre la maman et son bébé dès que possible, même en salle d'opération et en salle de réveil, afin de préserver ce lien précieux. Nos équipes sont formées pour vous accompagner dans ces premiers instants d'échange, y compris pour la première mise au sein.

Après une césarienne, il est tout à fait possible de vivre une nouvelle grossesse. Votre gynécologue vous accompagnera pour déterminer le meilleur chemin pour vous et votre bébé, en tenant compte de votre histoire médicale.

Comprendre les risques, en toute clarté

Comme toute intervention chirurgicale, la césarienne comporte des risques, qui restent rares grâce à la vigilance de notre équipe. Des complications telles que des lésions d'organes voisins, des infections ou des hémorragies sont exceptionnelles et sont prises en charge immédiatement.

Nous mettons tout en œuvre pour assurer votre confort et votre sécurité après l'intervention : un suivi attentif, un traitement contre la douleur adapté et des soins adaptés. Nous vous informerons aussi des précautions à prendre pour réduire les risques comme ceux liés à la prévention des phlébites.

Votre santé, votre bien-être et celui de votre bébé sont au cœur de notre accompagnement. N'hésitez pas à partager avec nous vos questions, vos inquiétudes ou toute information importante concernant vos antécédents médicaux, allergies ou traitements en cours. Cela nous permet d'adapter au mieux votre prise en charge.

Certains risques peuvent être aggravés par votre état, vos antécédents ou un traitement pris avant l'opération. Il est impératif d'informer le médecin de vos antécédents (personnels et familiaux) et de l'ensemble des traitements et des médicaments que vous prenez ainsi que vos éventuelles allergies.

L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ : UN CHOIX QUI VOUS APPARTIENT

Chaque famille est unique, et c'est vous, parents, qui décidez de la manière dont vous souhaitez nourrir votre bébé. Quelle que soit votre décision, notre équipe est là pour vous soutenir, vous écouter et vous accompagner avec bienveillance dans la mise en place de cette nouvelle étape.

L'ALLAITEMENT MATERNEL : UN TRÉSOR NATUREL

Le lait maternel est un cadeau précieux : toujours prêt, à la bonne température, gratuit et respectueux de l'environnement. Il s'adapte parfaitement à l'évolution et aux besoins spécifiques de votre bébé, lui offrant une richesse nutritionnelle idéale.

Plus l'allaitement maternel est prolongé, plus ses bienfaits sont importants.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) préconise l'allaitement maternel exclusif jusqu'aux 6 mois de l'enfant et ensuite de continuer l'allaitement tout en introduisant d'autres aliments jusqu'à l'âge de 2 ans au moins.

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT

Pour votre bébé

L'allaitement maternel offre une protection naturelle, réduisant les risques d'infections, de troubles digestifs, d'allergies, et même de certaines maladies chroniques comme l'obésité ou le diabète. Il participe aussi au bon développement de la bouche et des dents et diminue le risque de mort subite.

Pour vous, maman

Allaiter favorise le rétablissement du corps après la grossesse, aide à la perte de poids en lien avec une alimentation équilibrée, et contribue à renforcer le lien unique qui se tisse avec votre bébé. De plus, il peut protéger contre l'anémie et l'ostéoporose plus tard dans la vie.

14 CONSEILS POUR UN ALLAITEMENT ÉPANOUI

Allaiter est un chemin unique pour chaque famille. Voici quelques conseils simples pour vous accompagner et vous aider à vivre ce moment avec douceur et confiance.



- #1** Commencez dès que possible : mettre bébé au sein dans l'heure qui suit la naissance favorise le lien et stimule la production de lait.
- #2** Écoutez les besoins de votre bébé : allaitez à la demande, selon ses signes de faim, sans limite de temps ni de fréquence.
- #3** Proposez les deux seins à chaque tétée pour assurer une alimentation complète et stimuler la lactation.
- #4** Adoptez une position confortable et veillez à ce que bébé prenne bien le sein pour éviter douleurs et frustrations.
- #5** Évitez les biberons et tétines dans les premières semaines afin d'aider bébé à bien apprendre à téter.
- #6** Le lait maternel suffit à bébé : inutile d'ajouter de l'eau ou d'autres aliments avant 6 mois, sauf avis médical.
- #7** Patientez avant d'introduire d'autres aliments : le lait maternel couvre tous les besoins de bébé jusqu'à ses 6 mois.
- #8** Prenez soin de vous : une alimentation équilibrée et une bonne hydratation vous aident à nourrir bébé et à vous sentir bien.
- #9** Faites-vous accompagner et écoutez-vous : chaque allaitement est différent, n'hésitez pas à demander de l'aide si besoin.
- #10** Allaiter aussi la nuit : les tétées nocturnes participent à la production continue de lait.
- #11** Observez les signes de satiété de votre bébé : il lâche le sein, s'endort ou se calme quand il est rassasié.
- #12** Soyez patiente et bienveillante envers vous-même : l'allaitement peut demander du temps et de la pratique.
- #13** Évitez d'arrêter brutalement pour prévenir les inconforts comme l'engorgement.
- #14** Privilégiez le contact peau à peau : il favorise la production de lait et renforce votre lien avec bébé.

#1

Avoir envie d'allaiter

Ce choix appartient au couple. Vous n'avez pas à justifier votre décision ni à craindre le regard des autres. Écoutez ce que vous ressentez dans votre tête et dans votre corps : votre choix sera le bon.

#2

Avoir confiance en vous et en votre bébé

La grande majorité des femmes peut allaiter, quelle que soit la taille des seins. L'allaitement est un apprentissage à deux : donnez-vous du temps et entourez-vous de personnes bienveillantes. Des professionnels sont aussi là pour vous soutenir après la naissance.

#3

Favoriser l'intimité maman-bébé

Prenez le temps de vous installer confortablement, avec des coussins ou les réglages du lit. Vous pouvez signaler votre besoin d'intimité (par exemple avec une pancarte « allaitement ») et préférer une lumière douce pour un moment apaisé.

#4

Demander de l'aide dès le début

Les sages-femmes sont là pour vous accompagner avec plaisir dans la mise en place de l'allaitement. N'hésitez pas à leur poser vos questions. Des consultantes en lactation peuvent également vous rendre visite en chambre.

#5

Soins des seins avant et après la naissance

Aucune préparation spécifique n'est nécessaire avant l'accouchement.

→ Après la naissance, un lavage doux (une fois par jour) suffit.

→ Avant et après chaque tétée, vous pouvez appliquer une goutte de lait maternel sur le mamelon et changer régulièrement vos compresses.

#6

Mise au sein précoce

Essayez de mettre votre bébé au sein dans les deux premières heures suivant la naissance, quand son réflexe de succion est maximal. Cela favorise la relation maman-bébé et permet à votre bébé de bénéficier du colostrum, riche et protecteur.

#7

Respecter le rythme de votre bébé

Chaque bébé est unique. Allaitez-le à sa demande, minimum 8 fois par jour. Votre bébé sait ce dont il a besoin, faites-lui confiance. Pour les bébés prématurés ou de petit poids, un suivi plus précis vous sera proposé.

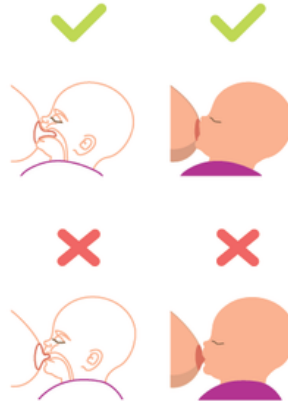
#8

Adopter des positions confortables

Essayez différentes positions pour trouver celle qui vous convient le mieux, à vous et à votre bébé. Une bonne position aide à éviter les douleurs et facilite la tétée.

→ Tenez votre bébé avec votre main derrière sa nuque et ses épaules (pas la tête)

→ Prise en bouche du mamelon et de l'aréole.
Pas de doigt pour dégager le nez.



**Madone
(ou classique)**



**Couchée
sur le côté**



Rugby



**Madone
inversée**

#9

Alterner les seins à chaque tétée

Proposez toujours les deux seins à chaque tétée. Cela stimule la production de lait et aide à prévenir une baisse de lactation.

#10

Que faire en cas de congestion mammaire ?

La « montée de lait » peut rendre les seins durs et douloureux.

Pour soulager : allaitez fréquemment, massez doucement l'aréole avant la tétée, et appliquez éventuellement une source de froid ou de chaleur.

N'hésitez pas à demander à une sage-femme de vous montrer les bons gestes.

#11

Éviter les douleurs aux mamelons

Une bonne prise du sein est essentielle. Variez les positions, laissez sécher une goutte de lait sur les mamelons après la tétée et changez vos compresses régulièrement. Si vous devez interrompre une tétée, glissez un doigt pour rompre la succion sans blesser.

#12

Que manger et boire pendant l'allaitement ?

Mangez varié et équilibré, vous pouvez consommer de nombreux aliments sans souci. La saveur variée de votre lait enrichira l'expérience de votre bébé. Buvez régulièrement, surtout pendant les tétées.

#13

Limiter l'usage de la tétine au début

Il est préférable d'attendre que l'allaitement soit bien établi avant de proposer une tétine, pour éviter toute confusion de succion.

#14

Un accompagnement adapté pour préserver l'allaitement

Une césarienne ou une hospitalisation de votre bébé en néonatalogie peuvent nécessiter certains ajustements mais n'empêchent absolument pas l'allaitement.

Un accompagnement adapté peut être mis en place avec l'équipe soignante, surtout si le projet est évoqué dès le début de grossesse.

#15

Conservation lait maternel frais :

- Réfrigérateur (+4°) 4 jours
- Congélateur (-18°) 6 mois
- Maison (+22°) 4h

Attention : les durées de conservation ne s'additionnent pas. Après ce délai, le lait maternel doit être jeté.

Conservation du lait maternel dégelé au frigo est de 24h. Le lait dégelé ne peut être recongelé.

Code QR pour accéder à la brochure :



NOURRIR VOTRE BÉBÉ AU BIBERON AVEC DU LAIT ARTIFICIEL

Si vous avez choisi de nourrir votre bébé au biberon avec du lait artificiel, ou si l'allaitement n'est pas possible, nous sommes là pour vous accompagner avec douceur et respect.

Durant votre séjour

Nous vous expliquerons comment préparer le lait artificiel en poudre, comment donner un biberon, ainsi que la fréquence adaptée à votre bébé. En général, un nouveau-né prend entre 6 et 8 repas par jour, soit environ un biberon toutes les 3 à 4 heures.

Écouter le rythme de votre bébé

Chaque bébé est unique et ses besoins peuvent varier d'un jour à l'autre. Plutôt que de suivre strictement un tableau de quantités, il est important de rester à l'écoute des signaux de faim et de satiété de votre enfant.

Il n'est pas nécessaire que votre bébé finisse entièrement chaque biberon. S'il montre des signes de satiété (détourner la tête, fermer la bouche, ralentir la succion), respectez son rythme. À l'inverse, s'il semble encore avoir faim, vous pouvez lui proposer un peu plus de lait.

Conseils pratiques

- Avant chaque biberon, pensez à bien vous laver les mains.
- Le lait artificiel se donne à température ambiante, il n'est pas nécessaire de chauffer le biberon.
- Ce qui n'est pas consommé doit être jeté dans l'heure qui suit la préparation.
- Si votre bébé boit trop, il peut recracher un peu ou avoir des petites crampes, ce qui est normal.

Suivi personnalisé

Lors de la consultation avec le pédiatre, dans les 10 jours suivant votre sortie de la maternité, les quantités seront adaptées en fonction de la croissance et des besoins de votre bébé.

Tableau 1ère semaine

Jour	0	1	2	3	4
Quantité	+/- 10 ml	+/- 20 ml	+/- 30 ml	+/- 40 ml	+/- 50 à 60 ml

Préparation des biberons

1 mesure rase de poudre de lait dans 30 ml d'eau minérale, convenant pour la préparation des aliment pour nourissons :

- 30 ml + 1 mesure rase
- 60 ml + 2 mesures rases
- 90 ml + 3 mesures rases



VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ : UN ACCOMPAGNEMENT BIENVEILLANT

COMMENT SE DÉROULE VOTRE SÉJOUR ?

Pendant les deux premières heures après la naissance, les sages-femmes assurent une surveillance attentive de vous et de votre bébé afin de s'assurer que tout se déroule bien. Ce temps privilégié est aussi celui du peau à peau et du démarrage de l'allaitement, un moment essentiel pour favoriser le lien avec votre bébé et l'aider à réguler sa température. Nous sommes à vos côtés pour vous guider, afin que cette première tétée se déroule en toute confiance.

À titre d'information, nous vous présentons **le déroulement d'une journée** dans notre maternité :



7:00 - 7:15	Arrivée de l'équipe du jour et transmission du rapport de nuit
À partir de 7:15	Passage de la sage-femme Éventuellement passage de la kinésithérapeute, du pédiatre, du gynécologue, de l'ONE ou de Kind & Gezin
À partir de 8:00	Distribution des petits déjeuners
À partir de 12:30	Distribution des repas de midi
13:30 - 14:00	Transmission du rapport du matin
À partir de 14:00	Passage de la sage-femme
À partir de 17:30	Distribution des repas du soir
20:45 - 21:00	Arrivée de l'équipe de nuit et transmission du rapport de la journée.



Votre bien-être au cœur de notre attention

Si vous avez un régime alimentaire spécifique, n'hésitez pas à nous le signaler : nous ferons notre possible pour y répondre.

Pour vous soutenir pendant cette période unique, une psychologue, une kinésithérapeute ou un ostéopathe sont aussi disponibles sur simple demande.

Nous sommes là pour vous accompagner avec écoute, respect et douceur, tout au long de votre séjour.

Les soins de la maman

Chaque jour, une sage-femme viendra contrôler vos paramètres. Elle vérifiera aussi l'état de votre périnée, notamment en cas de déchirure, d'épisiotomie ou de plaie liée à une césarienne, ainsi que la bonne involution utérine (le retour de l'utérus à sa taille normale) et l'évolution des pertes sanguines. Nous évaluerons votre douleur et vous proposerons des antidouleurs si nécessaire.

Nous vous accompagnerons également pour mettre en place l'allaitement maternel ou si vous avez choisi ou devez nourrir votre bébé au biberon, pour organiser l'allaitement artificiel dans les meilleures conditions.

Les soins du bébé

Les sages-femmes suivront quotidiennement l'état général de votre nouveau-né. Chaque jour, elles vérifieront son poids, sa température, sa coloration et son état global.

Dans un souci de préserver l'énergie de votre bébé, de favoriser la mise en place de l'allaitement et de respecter le lien parent-bébé, le premier bain ne sera plus systématiquement réalisé à la maternité au 2^{ème} jour comme auparavant.

Nous vous proposons désormais de le réaliser à domicile avec votre sage-femme, à un moment plus propice pour vous et votre bébé. Nous prendrons toutefois le temps de vous expliquer comment donner le bain en toute sécurité et de répondre à toutes vos questions avant votre retour à la maison.

Un examen médical pédiatrique est réalisé dans les 24 heures suivant la naissance, puis un second avant la sortie de la maternité.

Les tests de dépistage

Plusieurs tests de dépistage sont effectués en période périnatale afin de détecter tôt des maladies rares, ce qui améliore grandement le pronostic de l'enfant :

- **À la naissance** : Le groupe sanguin et le coombs direct sont directement prélevés au cordon ombilical.
- **À partir de 48 heures de vie** : Le test BabyDetect et le test de Guthrie sont deux dépistages complémentaires réalisés après la naissance.

Le test de Guthrie recherche certaines maladies métaboliques et endocriniennes rares tandis que le test de BabyDetect détecte d'autres maladies génétiques rares, graves et traitables. Le test de babydetect est à charge des parents et n'est actuellement pas remboursé systématiquement.

Nous vous proposerons également un test auditif simple, rapide et indolore, afin de vérifier si votre bébé entend bien.

→ La jaunisse du nouveau-né

La jaunisse est causée par une accumulation temporaire de la bilirubine dans le sang. La bilirubine est partiellement éliminée par les urines et par les selles. La plupart du temps, elle ne nécessite aucun traitement. Nous réaliserons une observation clinique quotidienne et dans le doute nous effectuerons un dosage sanguin pour évaluer si un traitement est nécessaire.

Si un traitement est nécessaire, la photothérapie est pratiquée directement dans votre chambre : sous des lampes spéciales, la bilirubine se dégrade et s'élimine plus facilement.

En cas de séjour en néonatalogie

Si votre bébé nécessite une surveillance ou des soins spécifiques, la décision d'hospitalisation en néonatalogie revient au pédiatre. Nous mettons tout en œuvre pour favoriser le maintien du contact mère-enfant.

Des chambres « mère-enfant » sont disponibles pour certains cas d'observation, afin que vous puissiez rester au plus proche de votre bébé.

Les Cliniques de L'Europe disposent d'un service de néonatalogie sur chacun des deux sites. Les services accueillent les bébés prématurés dès 33 semaines de grossesse.

Ce service se trouve dans le même bâtiment et au même étage que la maternité, facilitant ainsi la proximité avec votre enfant. Les parents sont toujours les bienvenus, de jour comme de nuit et ils peuvent rester en statut accompagnant tout au long du séjour, sous réserve des places disponibles à la maternité.



Les visites à la maternité

Les visites sont bien sûr source de joie et de partage, mais l'arrivée d'un nouveau-né nécessite aussi un temps d'adaptation pour toute la famille. C'est pourquoi nous insistons sur le respect des heures et la durée des visites, qui sont fixées de 14h à 19h30.

Par ailleurs, afin de garantir le calme et la sécurité de toutes les patientes, nous limitons à 2 visiteurs par jour et par patiente. La fratrie et le ou la partenaire/co-parent ne sont pas comptabilisés dans cette limite.

N'hésitez pas à limiter les visites de vos proches, et à établir une règle claire pour organiser ces moments. Par exemple, demandez-leur de ne pas venir directement à la maternité sans prévenir, mais plutôt de vous annoncer leur venue par un petit message. Vous pouvez aussi fixer des plages horaires précises pour les visites, afin de préserver du calme et du repos pour vous et votre bébé.

Déclaration de naissance

Sur le **site Saint-Michel**, vous pouvez effectuer la déclaration de naissance directement à l'hôpital, au bureau de l'État civil, pendant votre séjour.

Sur le **site Sainte-Elisabeth**, la déclaration se fait à la commune d'Uccle.

Toutes les informations pratiques vous seront communiquées pendant votre séjour à la maternité.

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET CELLE DE VOTRE/VOS BÉBÉ(S)

IDENTIFICATION

- Dès votre arrivée à l'hôpital, un bracelet d'identification vous sera remis, ainsi qu'à votre bébé après la naissance. Nous vous demandons de le porter en permanence pendant tout votre séjour.
- Vérifiez également que votre bébé porte toujours le sien.
- Ce bracelet est un élément essentiel de sécurité permettant de s'assurer, à tout moment, de votre identité et de celle de votre enfant.

Ne laissez jamais votre bébé seul dans la chambre

L'hôpital est un lieu public, et bien que la maternité bénéficie de mesures de sécurité renforcées, le risque de visiteurs mal intentionnés ne peut jamais être totalement exclu. Même si aucun incident n'a jamais été signalé, nous restons tous vigilants.

Nous vous demandons donc de ne jamais laisser votre bébé seul dans la chambre, même pour une courte durée. Si vous devez vous absenter ou avez besoin d'aide, n'hésitez pas à appeler la sage-femme. L'équipe est là pour vous accompagner.



RISQUE DE CHUTE : MATERNITÉ - VALRISICO'S: MATERNITEIT

RISK OF FALLING: MATERNITY

Ne laissez pas votre bébé sans surveillance sur une surface en hauteur (table à langer, lit, fauteuil).

Laat uw baby niet onbewaakt achter op een hoog oppervlak (lulleralei, bed, stoel).

Do not leave your baby unattended on a high surface (changing table, bed, chair).

Ayez toujours une sonnette à portée de main.

Altijd een bel bij de hand hebben.

Always have a call button nearby.

Le premier lever du lit se fait toujours accompagné par une sage-femme.

De eerste keer dat je uit bed komt, word je altijd begeleid door een vroedvrouw.

The first time you get out of bed, you are always accompanied by a midwife.

Soyez toujours accompagnée lorsque vous vous déplacez dans l'hôpital les premières 24h.

Laat je altijd vergezellen als je in het ziekenhuis rondloopt tijdens de eerste 24 uur.

Always be accompanied when you move around the hospital during the first 24 hours.

Pour la sortie, il faut prévoir un Maxi Cosi. Celui-ci ne se met pas sur des surfaces en hauteur.

Bij ontslag moet een Maxi Cosi worden voorzien. Plaats deze niet op hoge oppervlakken.

A Maxi Cosi must be provided at discharge. Do not place it on high surfaces.

Relevez les barreaux du lit lorsque vous allaitiez.

Zet de bedrails omhoog tijdens borstvoeding.

Raise the barriers of the bed while breastfeeding.

Mettez les freins à tout mobilier roulant.

Zet de remmen op alle rollend meubilair.

Put the brakes on all moving furniture.

Votre bébé dort toujours dans son propre lit. Uw baby slaapt altijd in zijn eigen bed.

Your baby always sleeps in his own bed.

Ne laissez rien trainer par terre.

Laat niets rondslingeren.

Don't leave anything lying around.

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

Illustration: Cora - printwerkboek

RISQUE DE CHUTE : SALLE D'ACCOUCHEMENT - VALRISICO'S: VERLOSKAMER

RISK OF FALLING: DELIVERY ROOM

En cas de **peridurale**, la patiente reste allitée.
In geval van een **epidurale** blijft de patiënte in bed.
In case of **epidural**, the patient remains in bed.

Ayez toujours une **sonnette** à portée de main.
Altijd een **bel** bij de hand hebben.
Always have a **call button** handy.

Le premier lever du lit se fait toujours accompagné d'une sage-femme.

De **eerste keer** dat je uit bed komt, word je altijd begeleid door een vroedvrouw.

The **first time** you get out of bed, you are always helped by a midwife.

Pour le transfert vers la maternité, le nouveau-né est dans un **berceau** ou dans les bras d'un adulte assis dans un fauteuil ou couché dans un lit.

Voor het transfer naar de kraamafdeling ligt de pasgeborene in een **wieg** of in de armen van een volwassene die in een stoel zit of in een bed ligt.

For the transfer to the maternity ward, the newborn is in a **cradle** or in the arms of an adult sitting in a chair or lying in a bed.

Le transfert vers la maternité se fait toujours dans le lit, **barrières relevées**, ou en fauteuil roulant.

Het transfer naar de kraamafdeling gebeurt altijd in bed, met de **bedspanden omhoog**, of in een rolstoel.

The transfer to the maternity ward always takes place in bed, with the **barriers up**, or in a wheelchair.

Ne laissez rien trainer par terre.

Laat niets rondslingeren.
Don't leave anything lying around.

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advocaten.nl | service@advocaten.nl



VOTRE RETOUR À LA MAISON

Le moment du retour à la maison marque une étape importante dans votre aventure de jeunes parents. Vous quitterez la maternité généralement après trois nuits sauf indication médicale différente ou si vous exprimez le souhait d'un retour plus tôt en accord avec l'équipe. Votre voix compte : votre choix est respecté et l'équipe reste à votre écoute pour construire ensemble la suite des soins.

Ce départ peut être à la fois source de joie, d'excitation... et de questions. C'est tout à fait naturel. Accueillir un nouveau-né chez soi, prendre ses marques dans ce nouveau rôle, créer son propre rythme : cela demande du temps, de la patience, et surtout de la bienveillance envers soi-même.

Prenez le temps de vous organiser : un soutien (partenaire, proche, ami-e, doula, aide-ménagère...) peut vous soulager dans les premiers jours à la maison. Prévoir un peu de repos, de quoi manger facilement, une présence rassurante autour de vous... ce sont autant de gestes qui favorisent une transition douce.

Un lien qui se prolonge à domicile

Dès le lendemain ou le surlendemain de votre retour, une sage-femme viendra vous rendre visite à domicile. Elle est là pour répondre à vos questions, vous rassurer, vous guider sans jugement. C'est votre personne ressource dans cette nouvelle étape.

Ce suivi vous permet de consolider votre confiance : celle que vous faites à votre bébé, mais aussi celle que vous vous accordez en tant que parents.



Est-ce que mon bébé boit assez ?

Il est fréquent de se poser cette question dans les premiers jours d'allaitement.

Voici quelques repères simples :

- Bébé est tonique et semble calme après la tétée,
- Il déglutit régulièrement pendant qu'il tète,
- Il mouille au moins 5 à 6 langes bien lourds par 24h,
- Il fait des selles molles (de couleur jaune moutarde), plusieurs fois par jour au début

Et surtout : la prise de poids sera vérifiée régulièrement par la sage-femme ou le pédiatre.

Ces signes sont les meilleurs indicateurs que votre bébé boit à sa faim. Faites-vous confiance et faites-lui confiance.

Et surtout, prenez soin de vous

Votre bien-être est aussi essentiel que celui de votre bébé. Pensez à vous reposer dès que possible, à manger régulièrement, à boire suffisamment, surtout si vous allaitez.

Entourez-vous de douceur, d'écoute, et de personnes qui vous soutiennent. Vous êtes en train de devenir les parents de ce bébé, à votre façon, avec vos valeurs, vos forces et votre intuition. Et c'est déjà beaucoup.

LES SOINS DE VOTRE BÉBÉ À LA MAISON

La température normale de votre bébé

La température corporelle d'un nouveau-né se situe généralement entre 36,5°C et 37,5°C. S'il vous semble inconfortable (qu'il dort moins bien, pleure plus que d'habitude, ou tète moins volontiers), n'hésitez pas à prendre sa température par voie rectale - c'est la mesure la plus fiable.

Température entre 37,5°C et 38°C ?

Pas d'inquiétude immédiate. Cela peut simplement indiquer que votre bébé est un peu trop couvert ou que la pièce est un peu chaude.

- Enlevez une épaisseur de vêtement,
- Vérifiez que la chambre est bien ventilée (la température idéale est entre 18°C et 20°C),
- Proposez-lui le sein ou le biberon plus fréquemment.

Reprenez sa température quelques heures plus tard. Faites confiance à votre ressenti, et en cas de doute, appelez votre pédiatre.

Température supérieure à 38°C

Chez un bébé de moins de 2 mois, une température au-dessus de 38°C nécessite un examen médical dans la journée. Cela ne veut pas dire que c'est grave, mais il est essentiel de vérifier.

→ Appelez sans attendre votre pédiatre ou les urgences pédiatriques.

Si votre bébé présente des signes inquiétants comme des convulsions (mouvements saccadés, raideur, yeux réversés), une difficulté à se réveiller ou une perte de tonus

→ Appelez immédiatement le 112.



Le bain

Le bain est un moment de douceur et de partage avec votre bébé. Il peut avoir un effet apaisant, surtout s'il est donné dans un environnement calme et rassurant.

Cela dit, il n'est pas nécessaire de donner un bain tous les jours. Le bain quotidien n'est plus recommandé dans les premiers jours de vie, notamment pour préserver l'énergie de votre bébé, favoriser la stabilité de sa température corporelle, et soutenir la mise en route de l'allaitement ou du lien d'attachement.

→ Ce que nous vous conseillons :

Donnez le bain le matin ou le soir, selon ce qui vous semble le plus adapté à votre rythme et à celui de votre bébé. Si sa température est inférieure à 36,5°C, mieux vaut reporter le bain à plus tard. Le bain doit rester un moment agréable, sans pression, et adapté à votre bébé comme à vous.

→ Une bonne hygiène quotidienne peut tout à fait se faire sans bain :

- Nettoyez délicatement son visage, ses mains et son siège chaque jour.
- Rafraîchir votre bébé avec une compresse douce et de l'eau tiède peut suffire.

→ Pour les petits garçons :

- Il est normal que le prépuce ne soit pas rétractable (décalottable) pendant les premiers mois.
- **Ne forcez jamais.** En cas de doute ou de question, parlez-en simplement avec votre pédiatre lors des consultations de suivi.

Le nez

Les bébés éternuent souvent : c'est leur façon de nettoyer naturellement leurs voies respiratoires. Ce n'est pas forcément un signe de rhume.

→ Si besoin, vous pouvez rincer ses narines avec une ampoule de sérum physiologique, surtout en cas d'encombrement ou avant une tétée.

Les oreilles

→ Nettoyez uniquement l'extérieur du pavillon de l'oreille à l'aide d'un coton doux ou d'un coton-tige adapté.

→ N'introduisez jamais rien dans le conduit auditif.

Les yeux

Un peu de sécrétions claires au coin des yeux est fréquent.

→ Nettoyez-les avec une compresse propre humide, de l'extérieur vers l'intérieur.

→ Si les sécrétions deviennent jaunes, épaisses ou persistent, prenez conseil auprès de votre pédiatre.

Le cordon

Le cordon de votre bébé tombera naturellement souvent dans les deux premières semaines de vie. Il n'est pas nécessaire d'utiliser de produit antiseptique, veillez à ce qu'il soit toujours propre et sec. En cas d'odeur, de rougeur, de suintement ou de saignement n'hésitez pas à consulter votre sage-femme ou pédiatre.

Les ongles

Durant le premier mois, il est préférable de ne pas couper les ongles de votre bébé. En effet, l'épiderme n'est pas encore bien séparé de l'ongle, ce qui pourrait provoquer des petites blessures.

En attendant, si votre bébé se griffe, vous pouvez :

- Utiliser une lime souple, non métallique, pour raccourcir les ongles ou retirer délicatement les petits bouts d'ongles qui se décollent naturellement.
- Évitez les moufles, même si c'est tentant. Elles empêchent votre bébé de découvrir ses mains, ce qui est essentiel pour son développement sensoriel.
- En cas de petite plaie, nettoyez doucement et désinfectez si nécessaire.
- Après 1 mois, si besoin, vous pouvez couper les ongles avec de petits ciseaux à bouts ronds, adaptés aux nourrissons.



La peau

La peau des nouveau-nés est souvent fragile et sensible. Elle peut devenir sèche, surtout dans les jours qui suivent la naissance.

Si la peau semble sèche ou pèle légèrement, vous pouvez :

- Masser doucement avec une crème hydratante adaptée aux bébés.
- Ajouter quelques gouttes d'huile de bain douce (sans parfum ni additif agressif) dans l'eau du bain.

Ce moment peut devenir une belle opportunité de massage et de connexion, en favorisant un contact peau à peau tendre et sécurisant.

Les fesses rouges

Les fesses de bébé peuvent parfois s'irriter. Cela peut être lié aux selles fréquentes, à une sensibilité aux couches ou simplement à l'humidité.

Que faire en cas de rougeurs ?

- Changez votre bébé régulièrement
- Préférez un nettoyage à l'eau claire uniquement
- Séchez délicatement sans frotter
- Appliquez un cataplasme à base d'argile ou une pommade protectrice si nécessaire.

Si les rougeurs persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à demander conseil à votre pédiatre ou votre sage-femme.

Les régurgitations

Il est fréquent qu'un bébé régurgite un peu de lait après une tétée ou un biberon. C'est généralement un phénomène normal et sans gravité, lié à l'immaturation de son système digestif.



Voici quelques gestes simples pour limiter ces petits rejets :

- Donnez la tétée ou le biberon dans le calme.
- Si vous donnez le biberon, utilisez une tétine adaptée et veillez à ce qu'elle soit toujours bien remplie de lait pour éviter l'ingestion d'air.
- Le repas devrait durer idéalement +/- 15min.
- Après le repas, gardez votre bébé en position verticale quelques minutes, le temps qu'il fasse éventuellement un petit rot.

Faites-vous confiance : vous apprendrez à reconnaître ce qui convient le mieux à votre bébé au fil des jours.

Les vomissements

Il peut arriver que votre bébé rejette plus de lait que lors d'une simple régurgitation. Ces vomissements sont plus abondants, parfois précédés de petits signes comme des grimaces, des nausées ou une gêne visible.

Si les vomissements sont fréquents ou accompagnés d'autres signes de mal-être, il est préférable de consulter votre pédiatre pour évaluer la situation.

Les coliques

Entre 3 semaines de vie et 3 mois, certains bébés traversent une période de pleurs intenses que l'on appelle communément les « coliques ». Ce n'est pas une maladie, mais une manifestation fréquente liée à l'immaturation de leur système digestif.

Les coliques peuvent être liées à :

- La digestion encore en apprentissage,
- L'ingestion d'air lors des repas,
- L'absence de renvoi ou un rythme de succion rapide.

Que pouvez-vous faire pour l'apaiser ?

- Massez doucement son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit).
- Portez-le contre vous, ventre contre ventre :
 - La chaleur corporelle et votre présence sont souvent très réconfortantes
 - Faites du peau à peau ou du portage
 - Donnez-lui un bain tiède, dans un environnement calme et rassurant
- Ces moments peuvent être très éprouvants pour les parents. N'hésitez pas à demander du soutien autour de vous. Vous faites du mieux que vous pouvez, et c'est déjà énorme.

Les selles

L'aspect, la fréquence et la couleur des selles de votre bébé varient selon son alimentation et son âge.

→ Bébé allaité :

Les selles sont souvent liquides, fréquentes, de couleur jaune-orangé, parfois avec des grumeaux. Il peut aussi ne pas aller à selles pendant 2 ou 5 jours sans que cela soit inquiétant, tant qu'il est tonique, boit bien et que son ventre est souple.

→ Bébé au biberon :

Les selles sont généralement plus moulées, d'aspect plus homogène. Si elles deviennent très liquides ou changent brusquement, parlez-en à votre pédiatre.

Attention à la couleur :

Des selles blanches, rouges ou noires nécessitent une consultation médicale sans attendre.



La constipation

La constipation chez le tout-petit est moins liée à la fréquence des selles qu'à leur texture et à la difficulté d'évacuation.

→ Vous pouvez évoquer une constipation si :

Les selles sont très dures, compactes, difficiles à expulser. Votre bébé semble inconfortable, a le ventre gonflé, pleure lors de l'émission, ou vomit.

→ Pour le soulager :

- Massez doucement son ventre dans le sens du transit
- Faites-lui faire des mouvements de jambes (type pédalage)
- Sur conseil médical, vous pouvez utiliser un suppositoire de glycérine adapté aux nourrissons

Si votre bébé semble très gêné, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre.

Le sommeil

Le rythme du sommeil : Dans les premières semaines, le rythme de sommeil de votre bébé est très différent de celui des adultes. Il dort par courtes périodes, réparties sur 24 heures, sans encore distinguer le jour de la nuit. C'est un processus naturel et temporaire.

Le sommeil du tout-petit se compose de phases agitées et calmes : Durant les phases agitées – fréquentes jusqu'à 2 mois – vous le verrez peut-être bouger, têter, ouvrir les yeux, respirer plus vite, voire pleurnicher. Cela peut être surprenant, mais c'est normal : il dort profondément malgré ces mouvements.

Il est donc important de ne pas intervenir systématiquement pendant ces moments, sauf s'il montre des signes clairs d'éveil. Cela l'aide à organiser progressivement son propre rythme.

Les pleurs du soir : un passage fréquent

→ Vers 4 semaines jusqu'à 8 semaines, certains bébés commencent à pleurer intensément en fin de journée, souvent sans raison apparente. Ce phénomène, appelé dysrythmie du soir est très fréquent.

→ Ces pleurs, parfois difficiles à consoler, sont une façon pour votre bébé d'évacuer les stimulations accumulées dans la journée et de trouver son propre chemin vers le sommeil nocturne.

→ Vous pouvez l'accompagner avec douceur :

- en le portant ou en le berçant
- en réduisant les stimulations autour de lui (lumières, bruits)
- en lui parlant calmement ou en chantant

L'essentiel : c'est que même si vous ne savez pas pourquoi votre bébé pleure, prenez le dans vos bras. Même si cela ne met pas fin à ses pleurs, il se sentira aimé et accompagné.

La sécurité du sommeil

Le sommeil de votre bébé doit aussi rimer avec sécurité. Les recommandations actuelles permettent de réduire significativement les risques de mort subite du nourrisson.

→ Voici les principes de base à garder en tête :

- Bébé dort sur le dos, jamais sur le ventre.
- Son lit est vide, sans oreiller, tour de lit, peluche, couverture ou attache-tétine.
- Bébé est installé sur un matelas ferme, dans un sac de couchage adapté à sa taille.
- La température de la chambre doit être entre 18°C et 20°C.
- Évitez toute exposition au tabac, y compris pendant la grossesse ou à proximité de votre bébé.

Une brochure spécifique vous sera remise à la maternité avec tous les conseils à ce sujet. N'hésitez pas à la consulter ou à poser vos questions aux professionnels de santé.

Sortir avec votre bébé

Dès les premiers jours, sortir avec votre bébé peut être un moment agréable et bénéfique pour toute la famille, à condition de respecter quelques précautions :

- Adaptez les sorties à la météo : évitez les extrêmes (fortes chaleurs, smog, brouillard dense).
- Protégez votre bébé du froid (vent, bonnet), mais aussi du soleil (chapeau, vêtements légers, ombre).
- Gardez une bonne hydratation pour vous et pour bébé, surtout en période d'allaitement.
- Observez toujours les signes de confort ou d'inconfort chez votre enfant : il est votre meilleur guide.

Le transport

Dès la naissance, votre bébé peut être transporté en voiture, dans un siège auto homologué (groupe 0 ou 0+), adapté à son poids (jusqu'à 13 kg environ).

Voici quelques recommandations essentielles :

- Ne laissez jamais bébé dans son siège avec une grosse veste : cela peut gêner le bon maintien en cas de freinage ou de choc.
- Le siège est installé dos à la route, idéalement à l'arrière et l'airbag doit être désactivé s'il est à l'avant.
- En cas de soleil, vous pouvez installer un pare-soleil sur la vitre de la voiture pour plus de confort.
- Respectez les pauses régulières pour éviter qu'il reste trop longtemps en position semi-assise.

Prenez le temps de vous familiariser avec ces installations avant la sortie de la maternité. Les sages-femmes ou l'équipe sont là pour vous aider si besoin.



LES SOINS DE LA MAMAN À LA MAISON

Accueillir un bébé, c'est aussi accueillir un corps qui vient de traverser une grande transformation. Il mérite, lui aussi, du soin, de la douceur et du respect. Ce moment du post-partum est un temps de récupération, mais aussi de redécouverte de soi. Voici quelques repères pour accompagner cette étape avec confiance.

Les pertes vaginales : un processus naturel de guérison

- Après l'accouchement, il est tout à fait normal d'avoir des pertes vaginales sanguines appelées lochies.
- Elles peuvent durer entre 2 à 6 semaines et varient progressivement en couleur et en abondance.
- Les premiers jours, elles sont généralement rouge vif, semblables à des règles abondantes.
- Ensuite, elles deviennent plus brunâtres, puis rosées, et enfin blanchâtres avant de disparaître.

Ces pertes correspondent à l'évacuation naturelle de ce que l'utérus n'a plus besoin après le détachement du placenta. Les contractions de l'utérus, parfois ressenties comme des douleurs de règles (surtout pendant l'allaitement), permettent de limiter ces pertes et favorisent la cicatrisation interne.

Remarque :

Si vous remarquez une augmentation soudaine des pertes, une odeur inhabituelle ou une fièvre au-dessus de 38°C, prenez contact avec votre sage-femme, médecin ou gynécologue. Ce sont des signes qu'il est important d'écouter.

Le retour des règles... et de la fertilité

- Si vous n'allaites pas, vos règles peuvent revenir entre la 4e et la 6e semaine après l'accouchement.
- Ces premières règles sont souvent un peu différentes : plus abondantes, avec parfois des caillots, ou plus longues.
- Vous pouvez ovuler avant même d'avoir eu vos premières règles : c'est pourquoi il est conseillé de parler rapidement de contraception avec un professionnel si vous ne souhaitez pas de nouvelle grossesse.
- En cas d'allaitement, le retour des règles est souvent plus tardif mais la fertilité peut revenir de façon imprévisible. Chaque corps a son rythme et il est important de rester à l'écoute du vôtre.

Si vous avez eu une suture...

Si vous avez eu une suture (déchirure ou épisiotomie) rassurez-vous : les fils sont résorbables et ne nécessitent pas de retrait.

La région peut être sensible quelques jours, mais les soins sont simples :

- Nettoyez délicatement avec de l'eau tiède et un savon doux (pH neutre).
- Changez régulièrement de protection hygiénique pour éviter les irritations.
- Évitez les vêtements trop serrés pour laisser la zone respirer.

Si vous avez eu une césarienne...

Après une césarienne, votre corps a besoin de temps pour guérir. Même si la plaie peut paraître « petite », elle marque une chirurgie abdominale importante. Prenez soin de vous avec douceur et patience.

Le fil utilisé pour la suture n'est pas résorbable spontanément :

- Il devra être retiré, au plus tard dans les trois semaines suivant la naissance.
- Si ce sont des agrafes qui ont été utilisées, elles sont habituellement retirées après 5 à 7 jours si tout se passe bien au niveau de la cicatrisation.
- Cette prise en charge pourra être faite par votre sage-femme à domicile.

Avant votre sortie, la sage-femme vérifiera l'état de la cicatrice avec vous.

À surveiller à la maison :

- rougeur ou douleur inhabituelle,
- écoulement ou gonflement autour de la cicatrice,
- sensation de tension ou d'aspect qui vous inquiète.

Dans ce cas, faites confiance à votre intuition : n'hésitez jamais à contacter votre sage-femme ou votre médecin pour un avis.

RELATIONS SEXUELLES & CONTRACEPTION : PRENDRE LE TEMPS

La reprise d'une sexualité après l'accouchement est un processus personnel, très variable d'une personne à l'autre. Il n'y a aucune obligation ni délai universel : l'essentiel est d'y aller à votre rythme, en écoutant vos sensations et votre envie.

→ Après un accouchement, que vous allaitiez ou non : votre fertilité peut revenir plus tôt qu'on ne le pense, même avant les premières règles. Une ovulation peut survenir dès la 4^e semaine post-partum, même si vous n'avez pas encore saigné. Il est donc important de parler de contraception avec votre médecin ou sage-femme, idéalement avant votre sortie de la maternité.

→ Si vous allaitez : l'allaitement exclusif (minimum 8 tétées par 24h, pas de compléments) peut parfois retarder l'ovulation, mais ce n'est pas une garantie. Une contraception adaptée à l'allaitement, comme la minipilule, peut être envisagée. Là encore, une discussion personnalisée avec votre professionnel de santé est essentielle.

→ Et les premières relations sexuelles ?

Il est souvent conseillé d'attendre environ 6 semaines mais ce n'est pas une règle absolue. Ce délai permet au corps de se remettre : réduction des pertes de sang, cicatrisation éventuelle (déchirure ou césarienne) et reprise hormonale.

→ Écoutez-vous : l'envie, la fatigue, l'inconfort ou la peur sont des ressentis valables. Votre vécu est unique, et vous avez le droit de prendre tout le temps dont vous avez besoin.

Si vous ressentez une sensibilité persistante au niveau de la cicatrice, ou si les rapports sont douloureux, sachez que vous pouvez en parler librement à un professionnel de santé. Une prise en charge par une sage-femme spécialisée, une kiné périnéale ou un·e sexologue peut être très aidante.



Kinésithérapie périnatale : prendre soin de votre corps en douceur

Votre corps a accompli quelque chose d'extraordinaire. Il mérite aujourd'hui toute votre attention, sans pression.

La kiné périnatale est une étape précieuse après l'accouchement. Peut-être avez-vous déjà rencontré une kinésithérapeute durant votre séjour à la maternité, ou reçu le petit livret « Guide du retour à la maison ». Ce soutien est là pour vous accompagner à travers la récupération physique postnatale.

→ À quoi sert la rééducation ?

Elle vise à renforcer les muscles du périnée (souvent fragilisés pendant la grossesse et l'accouchement), retrouver un bon tonus abdominal en douceur, favoriser le bon positionnement des organes internes.

→ À prévoir : Prenez rendez-vous avec une kiné spécialisée vers la 6e semaine après l'accouchement, pour un bilan périnéal et commencer la rééducation. D'ici là, vous pouvez commencer des petits exercices doux, expliqués dans la brochure remise en maternité. Pas à pas, à votre rythme.

Les changements émotionnels : accueillir ce que vous ressentez

L'arrivée d'un bébé bouleverse bien plus que notre quotidien : elle peut secouer profondément notre monde intérieur.

Il est tout à fait normal, dans les jours et semaines qui suivent la naissance, de passer par des vagues émotionnelles : fatigue, tristesse, irritabilité, doute, anxiété...

Ce que l'on appelle le baby blues touche environ 8 mamans sur 10 et survient souvent entre le 3e et 10e jour après la naissance. Cela est lié aux changements hormonaux, mais aussi à la chute de tension après un événement aussi intense que la naissance.

Ce que vous ressentez est légitime. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions : l'essentiel est de ne pas rester seule avec elles.

Le plus souvent, ces émotions s'apaisent spontanément. Mais si vous sentez que ces sentiments persistent plus de deux semaines, vous vous sentez dépassée, coupée de vous-même ou de votre bébé, votre quotidien devient difficile à gérer... Parlez-en sans attendre à votre sage-femme, médecin, ou un-e professionnel-le formé-e en santé mentale périnatale. Il existe des ressources et des accompagnements respectueux, adaptés, bienveillants.

Les changements dans votre quotidien

→ L'arrivée d'un bébé transforme profondément votre rythme de vie. Votre enfant est totalement dépendant de vous, et cela peut être à la fois merveilleux... et épuisant.

→ Il est fréquent de ressentir une perte de repères : dans votre couple, dans votre corps, dans votre rôle de parent...

Il est aussi fréquent de se sentir partagé·e entre joie, doute, fatigue, et surcharge.

→ Vous avez le droit de ne pas tout savoir, de tâtonner, de demander de l'aide. Vous n'avez pas à être « parfait·e », juste à être accompagné·e avec respect et sans jugement.

→ Pensez à : organiser des relais de soutien autour de vous (conjoint·e, famille, ami·es, professionnel·les), vous octroyer des moments de repos et de pause, vous écouter et respecter votre rythme, vos émotions, votre réalité.

→ Ce que vous vivez est unique. Vous avez en vous les ressources pour traverser cette étape, surtout si vous êtes entouré·e avec bienveillance.

AIDE-MÉMOIRE DES CHOSES À FAIRE APRÈS LA NAISSANCE :

QUAND ?	QUE FAIRE ?	C'EST FAIT ?
Avant le 14e jour après la naissance	Aller déclarer la naissance de mon bébé à l'état civil présent à l'hôpital ou à la commune d'Uccle ou Etterbeek	
Dès que possible	Remettre l'attestation de naissance à : → Ma mutuelle → Mon assurance hospitalisation → Mon employeur	
	Prendre rendez-vous pour la kiné postnatale (début des séances 6 semaines après l'accouchement)	
	Prévenir la crèche de la naissance	
Dès mon retour à la maison	La consultation de l'ONE ou Kind en Gezin prendra contact avec vous	
Entre le 4e et 8e jour de vie du bébé	Consultation chez le pédiatre en cas de retour précoce (J0 - J2)	
Entre le 7e et 10e jour de vie du bébé	Consultation chez un pédiatre	

NUMÉROS UTILES

Site Ste-Elisabeth (Uccle)

Service	Téléphone
Urgences durant la grossesse 24h/24 et 7j/7	02 614 29 89
Urgences avec votre nouveau-né 24h/24 et 7j/7	02 614 29 25
Accueil général de l'hôpital	02 614 20 00
Bloc d'accouchement	02 614 29 89
Maternité	02 614 29 20
Néonatalogie	02 614 29 76
Prise de rendez-vous :	
• Consultations	
• Monitorings	
• Consultation en Allaitement	
• Préparation prénatale collective	02 614 27 30
• Préparation aquatique collective	
• Kiné postnatale	
Prise de rendez-vous Pédiatre	02 614 27 53
Prise de rendez-vous Bambi	02 614 28 66
Prise de rendez-vous Consultation ORL	02 614 27 43
Psychologue	02 614 29 81
Facturation	02 614 28 66

Site St-Michel (Etterbeek)

Service	Téléphone
Urgences durant la grossesse 24h/24 et 7j/7	02 614 39 89
Urgences avec votre nouveau-né 24h/24 et 7j/7	02 614 39 83
Accueil général de l'hôpital	02 614 30 00
Bloc d'accouchement	02 614 39 89
Maternité	02 614 39 80
Néonatalogie	02 614 39 83
Prise de rendez-vous :	
• Consultations	
• Monitorings	02 614 37 30
• Consultation en Allaitement avec la sage-femme	
• Cours de préparation à la naissance	
Prise de rendez-vous Pédiatre - Bambi	02 614 37 53
Prise de rendez-vous Consultation ORL	02 614 37 43
Prise de rendez-vous Kiné postnatale	02 614 37 60
Tabacologue	02 614 37 10
Facturation	02 614 36 59



NOS GYNÉCOLOGUES

Chef de Département : Dr F. Grandjean

Site Ste-Elisabeth (Uccle)

Dr L. De Sutter
Dr A. Depierreux
Dr S. Duliere
Dr N. Grauwen
Dr C. Moulart
Dr B. Schrurs
Dr L. Swijgers
Dr I. Vanderheyden
Dr S. Vanderlinden
Dr M. Waterkeyn
Dr J. Van Camp

Site St-Michel (Etterbeek)

Dr C. Bentin
Dr A. Bukera
Dr S. De Braekelaer
Dr G. De Galan
Dr F. Grandjean
Dr G. Gujda
Dr N. Delbar
Dr F. Desmedt
Dr E. Henuzet
Dr F. Pire
Dr L. Van Billoen
Dr E. Van Poecke

Bella Vita Medical Center (Waterloo)

Dr L. De Sutter
Dr C. Moulart

NOS PÉDIATRES

Chef de Département : Dr B. Dima

Site Ste-Elisabeth (Uccle)

Dr A. D'Arpa
Dr A. Delestienne
Dr B. Dima
Dr C. Dunga
Dr M. Motte
Dr A. Ramboux
Dr A. Sauvage
Dr T. Slaouti
Dr B. Verbruggen

Site St-Michel (Etterbeek)

Dr J. Cornet
Dr M. Dagnelie
Dr A. Delestienne
Dr A. De Wandeleer
Dr M. Leboutte
Dr M-P. Soumoy
Dr F. Verna
Dr A. Ramboux

Bella Vita Medical Center (Waterloo)

Dr C. Cruysmans
Dr B. Davidovics



CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

Patient first United in care Engagement Challenging the status quo

Les Cliniques de l'Europe forment un ensemble hospitalier de référence pour Bruxelles et ses environs. En tant qu'hôpital général multilingue, nous offrons des soins globaux et ce, sur nos quatre sites : Ste-Elisabeth à Uccle, St-Michel à Etterbeek/Quartier Européen, le Bella Vita Medical Center à Waterloo et la Consultation Externe à Halle.

Grâce à une collaboration étroite entre nos 300 médecins spécialistes et nos 1.800 membres du personnel, nous prenons en charge chaque jour près de 2.500 patients pour poser un diagnostic précis, offrir un traitement adapté ainsi que des soins appropriés et personnalisés. Pour ce faire, nous utilisons des technologies médicales de pointe, dans une infrastructure moderne qui nous permet d'offrir à chaque patient des soins de haute qualité en toute sécurité et dans le plus grand confort possible.

Site St-Elisabeth

Avenue de Fré 206 - 1180 Bruxelles

 02 614 20 00

Site St-Michel

Rue de Linthout 150 - 1040 Bruxelles

 02 614 30 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

Consultation externe Inkendaal

Inkendaalstraat 1 - 1602 Vlezenbeek

 02 614 95 00

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni