



Service d'obstétrique

ACCOUCHER ET NAÎTRE AUX CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTES
ET DE LEUR FAMILLE

Chers futurs parents,

Vous avez choisi notre hôpital pour y faire suivre votre grossesse et nous vous remercions pour cette marque de confiance.

Les Cliniques universitaires Saint-Luc voient naître quelques 1900 bébés chaque année.

Nos équipes d'obstétriciens, sages-femmes, pédiatres, anesthésistes, psychologues... vous accompagneront tout au long de votre grossesse pour vous permettre de vivre au mieux ce moment unique.

Cette brochure a été rédigée dans le but de vous informer et vous guider durant votre grossesse, votre accouchement, ainsi que lors des premiers moments de vie de votre bébé. Nous espérons qu'elle répondra au mieux à vos questions.

Nous vous invitons à découvrir cette brochure et à la garder précieusement. Vous y trouverez de nombreux conseils et informations. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou sage-femme, ils sont vos interlocuteurs privilégiés pour répondre à vos questions.

L'équipe du Service d'obstétrique des Cliniques universitaires Saint-Luc.

Table des matières

| | | |
|--|----|-----------|
| Introduction | | 4 |
| Chapitre 1 : Ma grossesse | | 5 |
| Qui va suivre ma grossesse ? | 6 | |
| Qui sera présent le jour de mon accouchement ? | 6 | |
| Quels sont les examens et tests à réaliser durant la grossesse ? | 7 | |
| Les échographies | 7 | |
| Les monitorings | 9 | |
| Le dépistage de la trisomie | 10 | |
| Le dépistage du diabète de grossesse | 10 | |
| Le diagnostic anténatal | 11 | |
| Quelles sont les précautions à prendre pendant la grossesse ? | 13 | |
| Comment gérer ma prise de poids durant la grossesse ? | 15 | |
| Quand et comment me préparer à la naissance ? | 16 | |
| La kiné prénatale | 16 | |
| L'aquagym prénatal | 17 | |
| L'hypnose prénatale | 18 | |
| Les consultations d'allaitement (préparation à l'allaitement et conseils sur l'alimentation du bébé) | 18 | |
| Soirées d'informations prénatales | 19 | |
| Comment préparer mon retour à domicile ? | 20 | |
| Quel est le rôle de la sage-femme durant la grossesse ? | 21 | |
| Chapitre 2 : Mon accouchement | | 23 |
| Quand et où me présenter pour mon accouchement ou d'autres symptômes ? | 24 | |
| Comment se déroule le travail ? | 25 | |
| Qu'est-ce que le don de sang de cordon et comment peut-on le faire ? | 26 | |
| Comment gérer les contractions durant le travail ? | 27 | |
| La baignoire de dilatation | 27 | |
| Le ballon | 27 | |
| L'hypnose | 27 | |
| L'anesthésie péridurale | 28 | |
| Et si c'est une césarienne, comment ça se passe ? | 29 | |
| Qu'est-ce que le peau à peau ? | 29 | |
| Puis-je avoir des visites ? | 29 | |
| Chapitre 3 : Le séjour à la maternité | | 31 |
| Comment se déroule le séjour à la maternité ? | 32 | |
| Quels sont les différents types de chambre à la maternité ? | 32 | |
| Le consentement éclairé | 32 | |
| Dois-je faire une démarche administrative de « préadmission » ? | 33 | |
| Et si mon bébé doit séjourner dans le service de néonatalogie ? | 34 | |
| Chapitre 4 : Mes petites fiches pratiques | | 35 |
| Que dois-je mettre dans ma valise ? | 36 | |
| Le projet de naissance | 38 | |
| Numéros utiles | 42 | |
| Aide-mémoire administratif pour les futurs parents | 43 | |
| Catendrier récapitulatif des principaux examens réalisés durant la grossesse | 45 | |
| Mes rendez-vous | 46 | |

Introduction

Les Cliniques universitaires Saint-Luc, hôpital privé sans but lucratif, ont accueilli leurs premiers patients en 1976. Faisant partie des sept hôpitaux universitaires de Belgique, l'hôpital travaille en étroite collaboration avec la Faculté de médecine de l'Université catholique de Louvain (UCLouvain) située à quelques pas de l'hôpital.

Les trois missions principales de Saint-Luc sont les soins aux patients, la recherche et l'enseignement auxquelles s'ajoute une quatrième qui consiste à offrir des services d'expertise ou de conseil à la société.

Les Cliniques appuient et collaborent avec de nombreux centres de santé externes.

Outre les missions « classiques » de l'obstétrique, telles que les consultations prénatales, les accouchements et le post-partum, le Service d'obstétrique de Saint-Luc jouit d'une réputation de centre de référence pour le suivi et la surveillance des grossesses à risques. Il offre en effet un service d'urgences 24h/24, un service de médecine fœtale ainsi que de soins intensifs maternels (MIC).

Actuellement, les Cliniques universitaires Saint-Luc disposent également d'une unité de fécondation in vitro, d'une unité de néonatalogie intensive (unité SIN), d'une unité de néonatalogie non intensive (unité 16), de cinq salles d'accouchement et trois chambres de travail, d'une salle d'opération pour les césariennes ainsi que d'une unité de médecine fœtale. Elles comptent également deux unités de soins, situées au 10^e étage, qui comportent seize lits pour les grossesses à haut risque et vingt-quatre lits pour le post-partum.



FONDATION SAINT-LUC
Cliniques universitaires SAINT-LUC | UCL Bruxelles

*Cette brochure a été réalisée grâce
au soutien de la Fondation Saint-Luc*
www.fondationsaintluc.be



Chapitre 1
Ma grossesse

Qui va suivre ma grossesse ?

Vous pensez être enceinte ? Prenez rendez-vous pour une consultation prénatale afin de confirmer la grossesse et ouvrir votre dossier médical. L'obstétricien prend en charge les grossesses dites « normales » mais également celles à risques. Il réalise les échographies, les actes techniques complexes que pourrait éventuellement nécessiter votre grossesse, ainsi que les accouchements par voie basse ou par césarienne. Si votre grossesse se déroule sans complications, le suivi peut être réalisé par une sage-femme en collaboration avec un gynécologue.

Les consultations prénatales ont lieu en moyenne 1x/mois. Nous y surveillerons entre autres : votre tension artérielle, la prise de poids, le contrôle des urines, les prises de sang éventuelles... ainsi que le bien-être et l'évolution de votre bébé.

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UNE CONSULTATION,
APPELEZ LE 02 764 18 18**

Qui sera présent le jour de mon accouchement ?

Lors de votre accouchement, vous serez accompagnée par votre gynécologue. Celui-ci sera remplacé par un membre de l'équipe, en cas d'absence éventuelle (congrès, vacances...) et ce en fonction d'une liste de garde préétablie.

Une des sages-femmes sera également présente en salle d'accouchement. Vous aurez l'occasion de rencontrer plusieurs d'entre elles lors des soirées d'informations prénatales, durant certaines préparations à la naissance ou pendant des consultations prénatales.

Un anesthésiste sera appelé si vous souhaitez une péridurale ou en cas de césarienne. Un pédiatre est également disponible 24h sur 24 et viendra examiner votre bébé.

Une des missions des Cliniques universitaires Saint-Luc étant l'enseignement, il est possible qu'un stagiaire médecin ou sage-femme accompagne l'équipe en salle d'accouchement.

Quels sont les examens et tests à réaliser durant la grossesse ?

LES ÉCHOGRAPHIES

QU'EST-CE QU'UNE ÉCHOGRAPHIE ?

Il s'agit d'ondes ultrasonores envoyées par une sonde (manipulée par le médecin) vers des structures à savoir, dans ce cas-ci, le fœtus, le placenta, le liquide amniotique, l'utérus et ses annexes. Ces structures réfléchissent ces ultrasons vers la sonde qui les transforme en images que l'on peut visualiser en temps réel au cours même de cet examen d'échographie.

Ces images en temps réel peuvent être à tout moment figées afin d'en tirer un cliché. L'enregistrement vidéo n'est pas autorisé sauf dans un but scientifique.

Le Doppler, quant à lui, permet de mesurer la vitesse du flux sanguin dans certains vaisseaux du fœtus, du cordon ombilical ou de l'utérus maternel. Il est réalisé avec la même sonde que l'échographie proprement dite.

COMMENT L'EXAMEN SE DÉROULE-T-IL ?

En pratique, l'examen est réalisé par un médecin. Il est totalement indolore et ne présente pas de risque pour la mère ou pour le fœtus dans des conditions normales d'examen médical, c'est-à-dire de durée limitée.

La sonde est posée sur l'abdomen après application d'un gel pour faciliter l'émission et la réception des ultrasons.

Dans certaines situations, l'utilisation d'une sonde introduite dans le vagin permet d'obtenir de meilleures images. Dans ce cas, la sonde est placée dans un préservatif à usage unique.

Il n'est pas nécessaire de venir à jeun ni vessie pleine. A l'issue de l'examen, un compte-rendu est établi et adressé au médecin qui suit votre grossesse.

QUE PEUT MONTRER L'ÉCHOGRAPHIE ?

L'échographie permet d'obtenir de nombreuses informations qu'aucun autre examen ne peut fournir, tels que : une précision de l'âge de la grossesse, le nombre de fœtus, la position du placenta, la quantité de liquide amniotique, la mise en évidence de certaines malformations fœtales, la croissance du fœtus. Enfin, l'observation à l'échographie des mouvements du fœtus évalue son bien-être in utero.

QUAND L'ÉCHOGRAPHIE EST-ELLE RÉALISÉE ?

En Belgique, trois échographies sont recommandées et remboursées par la mutuelle. Si des échographies supplémentaires s'avèrent nécessaires pour raisons médicales, elles seront également prises en charge par votre mutuelle.

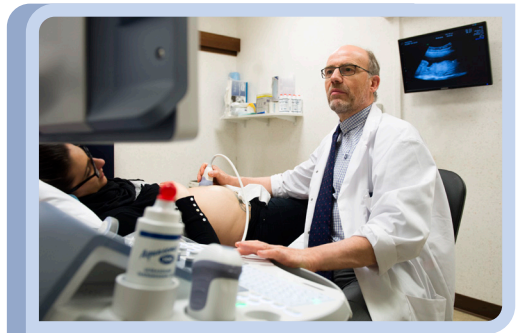
L'échographie du premier trimestre, réalisée vers 12-13 semaines de grossesse, permet de vérifier l'activité cardiaque de votre bébé, de prendre les premières mesures afin de confirmer la date théorique de votre accouchement et aussi de faire un premier examen morphologique.

L'échographie du deuxième trimestre, appelée échographie morphologique, est réalisée entre 21 et 23 semaines de grossesse. Celle-ci permet de s'assurer que les organes de votre bébé ne présentent aucune anomalie et ainsi dépister d'éventuelles malformations.

La croissance de votre bébé, ses mouvements, la quantité de liquide amniotique ainsi que le placenta, seront également observés avec attention. Le sexe de votre bébé pourra vous être communiqué si vous le souhaitez. Cette échographie se réalise au 10^e étage.

L'échographie du troisième trimestre, réalisée aux alentours de 30-32 semaines, permet de déterminer la position de votre bébé (tête en bas, siège...). Elle sert également à contrôler la croissance de votre bébé, estimer son poids, revoir ses organes. La position du placenta ainsi que la quantité de liquide amniotique seront observées.

Pour un bon nombre de raisons, une ou plusieurs échographies supplémentaires vous seront proposées si nécessaire.



QUELLE EST LA VALEUR DE L'ÉCHOGRAPHIE ?

Malgré les progrès techniques et la formation permanente des médecins, l'échographie reste un examen dont la fiabilité n'est pas parfaite.

En Belgique, 70 à 80% des malformations sont dépistées en période anténatale. Cela est dû principalement aux difficultés techniques rencontrées, comme la position inadéquate du fœtus, une paroi graisseuse un peu trop épaisse de la maman ou encore une diminution du liquide amniotique.

Une anomalie peut donc échapper à cet examen.

Une observation peut également inquiéter inutilement du fait de son interprétation difficile. En cas de doute, une échographie de contrôle vous sera proposée ou encore un examen complémentaire comme, par exemple, une amniocentèse ou un examen par résonance magnétique.

L'échographie de grossesse nous semble très utile, mais vous êtes libre de la refuser.

Si vous vous posez d'autres questions, n'hésitez pas à en parler au médecin.

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UNE ÉCHOGRAPHIE :

- du premier trimestre : 02 764 18 18
- du deuxième trimestre : 02 764 10 32
- du troisième trimestre : 02 764 18 18
- au diagnostic anténatal : 02 764 10 32

LES MONITORINGS

QU'EST-CE QUE LE MONITORING FŒTAL, ÉGALEMENT APPELÉ CARDIOTOCOGRAMME ?

Cet examen permet de réaliser un enregistrement du rythme cardiaque du bébé et des contractions utérines à l'aide de deux capteurs posés sur votre ventre. L'examen dure environ trente minutes durant lesquelles vous devez rester allongée sur le côté gauche ou semi-assise.



QUAND DOIS-JE RÉALISER UN MONITORING ?

C'est votre gynécologue ou votre sage-femme qui vous prescrira cet examen lorsqu'il s'avère nécessaire.

Ce monitoring est réalisé tous les deux jours si vous dépassez la date prévue de l'accouchement. Il est également réalisé pour d'autres indications qui nécessitent une surveillance particulière durant la grossesse.

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UN MONITORING :
02 764 10 32**

Le DPNI ou NIPT (dépistage prénatal non invasif)

Ce test est proposé dès la 12e semaine de grossesse aux futurs parents qui souhaitent réaliser un dépistage de la trisomie 21, 13 et 18 chez le fœtus. La trisomie 21 est l'anomalie chromosomique la plus fréquente. Elle est responsable d'une maladie connue sous le nom de mongolisme ou syndrome de Down. Les personnes atteintes présentent un handicap mental qui peut être plus ou moins sévère. Réalisé à partir d'une simple prise de sang chez la femme enceinte, il ne présente aucun danger pour l'enfant à naître.

Cette évaluation du risque est fiable avec un taux de détection supérieur à 98%. Les résultats du test vous seront envoyés par la poste dans un délai de deux à trois semaines.

Si ce test devait revenir positif, votre médecin vous avertira lui-même et vous proposera alors de réaliser un test diagnostic par amniocentèse afin de confirmer le diagnostic de trisomie.

Si vous souhaitez réaliser ce test, une prise de sang sera effectuée par les infirmières de la consultation d'obstétrique après votre rendez-vous d'échographie du premier trimestre (-1 route 401).

Pour les patientes suivies par un gynécologue consultant en dehors des Cliniques universitaires Saint-Luc, le DPNI/NIPT se fera sur rendez-vous, au 10e étage, route 16, en téléphonant au 02 764 18 18 ou 02 764 10 32.

Depuis le 1er juillet 2017, le NIPT est quasi intégralement remboursé par la mutuelle (8,68€ à charge de la patiente). Pour les patientes bénéficiant d'une intervention majorée, ce test est intégralement remboursé.

Le dépistage du diabète de grossesse

Le diabète de grossesse se définit par un taux de glucose (sucre) sanguin élevé que l'on détecte pour la première fois durant la grossesse.

Lors de votre première consultation, on effectuera déjà un dosage mais le diagnostic du diabète de grossesse se fait par un test appelé OGTT.

Ce test vous sera proposé entre la 24e et la 28e semaine de grossesse. Lors de cet examen, vous devez vous présenter à jeun. Une première prise de sang sera réalisée afin de mesurer votre taux de sucre. Ensuite, nous vous demanderons de boire une solution sucrée. Deux autres prises de sang seront alors réalisées respectivement 1h et 2h après la prise de cette boisson. Le résultat de ces prises de sang nous permettra de détecter un éventuel diabète de grossesse.

Si le test de dépistage du diabète de grossesse (OGTT) s'avère positif, un triple rendez-vous chez une diététicienne (pour adapter votre alimentation), une infirmière (pour vous expliquer comment surveiller) ainsi qu'un médecin endocrinologue vous sera proposé (rendez-vous : 02 764 54 75).

Le diabète de grossesse n'entraîne pas de malformations chez le fœtus. Cependant, il augmente le risque de complications pour la mère et pour l'enfant. Un suivi adapté sera donc mis en place pour éviter ces complications.

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE DE GROSSESSE : 02 764 18 18

Le diagnostic anténatal

Si votre médecin suspecte une maladie ou une malformation chez le fœtus, il vous dirigera vers le service de diagnostic anténatal/médecine fœtale.

Dans ce service, plusieurs obstétriciens réalisent des échographies mais également des techniques de diagnostic plus invasives afin de réaliser une mise au point précise.

LA PONCTION DE LIQUIDE AMNIOTIQUE (AMNIOCENTÈSE)

est la plus fréquemment effectuée. Dans certaines indications, il est nécessaire d'analyser le liquide amniotique du bébé.

Dans ce liquide, il est possible de rechercher des maladies infectieuses, génétiques ou autres.



Comment se passe la ponction de liquide amniotique ?

Cet examen est réalisé dans une des salles d'échographie du service de diagnostic anténatal (route 16, 10e étage). Il n'est pas nécessaire d'être à jeun et vous ne serez pas hospitalisée.

Nous vous installons sur une table d'examen. Le gynécologue désinfecte votre ventre et met en place des champs stériles. Ensuite, sous contrôle échographique, le gynécologue repère la localisation du placenta et la position du fœtus. Un deuxième gynécologue va alors réaliser le prélèvement à l'aide d'une très fine aiguille, toujours

sous contrôle échographique. Quelques millilitres de liquide amniotique sont alors aspirés à l'aide d'une seringue. L'examen est très rapide. Vous devrez ensuite vous reposer une à deux heures dans une salle prévue à cet effet avant de rentrer chez vous. Il est recommandé de rester au repos durant les 24 heures qui suivent la ponction, raison pour laquelle vous ne pourrez pas travailler le lendemain de l'examen. Le prélèvement est directement envoyé au laboratoire. Le délai pour connaître les résultats varie en fonction des analyses demandées. Votre médecin vous contactera par téléphone dès réception de ceux-ci.

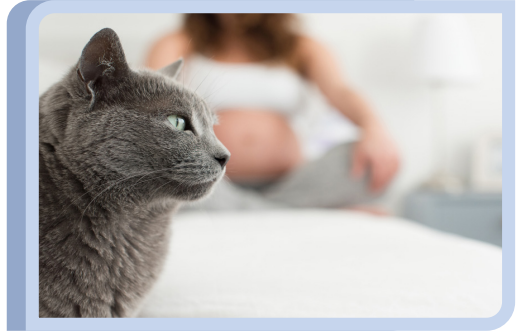
D'autres techniques peuvent être proposées dans certains cas :

- La **biopsie de villosités choriales** (ou choriocentèse) se déroule comme une ponction de liquide amniotique. La seule différence est que le gynécologue va prélever des villosités chorales plutôt que du liquide amniotique.
- Le **prélèvement de sang fœtal** (ou cordocentèse) est une prise de sang fœtale. Pour réaliser cette prise de sang, le gynécologue va introduire une fine aiguille dans votre ventre et prélever un peu de sang dans le cordon ombilical du bébé, en étant guidé par échographie. Cette technique est totalement indolore pour le fœtus.

**POUR CONTACTER LE SERVICE DE MÉDECINE FŒTALE : 02 764 10 48
OU PRENDRE RENDEZ-VOUS : 02 764 10 32**

Quelles sont les précautions à prendre pendant la grossesse ?

■ **La toxoplasmose** est une maladie véhiculée par un parasite qui se trouve dans l'intestin du chat ou dans la viande. Ce parasite se transmet en mangeant de la viande peu cuite ou des fruits et légumes souillés par des excréments de chat, via la terre. Cette maladie n'est pas grave si elle atteint un adulte mais peut avoir des conséquences néfastes



sur votre bébé si elle est contractée pendant la grossesse. Une prise de sang sera réalisée en début de grossesse afin de vérifier si vous êtes immunisée ou non.

Afin d'éviter une contamination, lavez-vous soigneusement les mains avant de préparer à manger ainsi qu'après avoir manipulé de la viande crue et des légumes crus.

Ne mangez que de la viande bien cuite (pas de viande saignante, pas de filet américain) Ne consommez que des légumes et fruits lavés et/ou épluchés et/ou cuits.

Utilisez des gants pour vider la litière du chat et lorsque vous travaillez dans le jardin. Le poisson n'est pas concerné, par contre les viandes fumées sont également à risques.

■ **Le cytomégalo virus ou CMV** est un virus qui provoque une maladie généralement sans gravité mais qui peut, si elle est contractée pendant la grossesse, atteindre votre bébé. Elle se transmet via toutes les sécrétions comme les urines, la salive et les selles des jeunes enfants, en particulier à l'âge de la crèche.

Une prise de sang sera réalisée en début de grossesse afin de connaître votre immunité. Malgré tout, certains conseils sont à suivre. Ne mettez pas la tétine d'un enfant en bouche, ne partagez pas le même verre, les mêmes couverts et ne l'embrassez pas sur la bouche.

Nettoyez-vous correctement les mains après avoir changé la couche d'un enfant.

Ce sont les mamans de jeunes enfants non immunisées qui sont donc les plus à risque.

■ **Les intoxications alimentaires** sont causées par les microbes présents dans l'alimentation. Une des plus dangereuses pour la grossesse est la listériose. Afin d'éviter cette transmission, des mesures simples sont à prendre. Vérifiez que votre réfrigérateur soit à une température de 4°C, mettez dans le frigo et dans un récipient

fermé les aliments que vous avez préparés afin d'éviter une contamination, vérifiez les dates de péremption, consommez rapidement les produits après ouverture et nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Évitez également de consommer de la viande crue, des produits à base de lait cru, des fromages artisanaux. De manière générale, soyez attentive à la fraîcheur des aliments crus.

■ **L'alcool**, même en faible quantité, peut représenter un risque pour le fœtus. Pour cette raison, la tolérance zéro est recommandée durant la grossesse. Si cela représente une difficulté, n'hésitez pas à en parler avec votre gynécologue ou votre sage-femme, ils pourront vous conseiller.

■ **Le tabac** est nocif pour votre bébé. En effet, les substances toxiques présentes dans le tabac passent chez le bébé. Cela peut entraîner certaines complications comme un plus petit poids de naissance, une rupture prématurée de la poche des eaux, des complications au niveau du placenta, une augmentation du risque de mort subite après la naissance. Néanmoins, sachez que les patientes enceintes fumeuses (et leur conjoint) peuvent être aidés par une équipe de tabacologues. Des solutions afin de diminuer le tabac peuvent être envisagées. Des substituts nicotiques peuvent également être proposés afin de combler le manque.



***POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UNE CONSULTATION
D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC (Centre d'aide aux fumeurs) : 02 764 19 02***

Comment gérer ma prise de poids durant la grossesse ?

« Manger pour deux » durant la grossesse ne signifie pas manger deux fois plus mais deux fois mieux !

Il est vrai que les besoins en calories augmentent légèrement durant la grossesse mais la femme enceinte doit surtout faire attention à la qualité des aliments qu'elle consomme. Il est important de manger des aliments variés, les plus frais possible.

Lors de la grossesse, la prise de poids recommandée dépendra de votre poids de départ. Votre gynécologue ou votre sage-femme vous montrera l'évolution de votre courbe de poids durant votre grossesse et vous aidera si nécessaire à maintenir une prise de poids idéale.

L'intérêt d'une prise de poids et d'une nutrition adéquates durant toute la période périnatale est qu'elles permettent de préserver la santé de la mère, un développement optimal du fœtus, la prévention des malformations congénitales et même la prévention de certaines affections que l'enfant pourrait développer à l'âge adulte.

Voici quelques conseils de base :

- Mangez des aliments frais et variés de manière équilibrée (fruits, légumes, produits céréaliers, laitages, poissons, viande et substituts). Pensez également à varier les modes de cuissons (vapeur...) et à consommer de bonnes huiles en quantités raisonnables et variées (huile d'olive, de colza, de noix...)
- Mangez 3 repas par jour
- Prendre 2 collations par jour. Exemple de collation : un fruit, un yahourt, une compote de pomme...
- Mangez de manière régulière, de cette façon vous éviterez les baisses d'énergie en cours de journée
- N'oubliez pas de suivre les précautions pour éviter les intoxications alimentaires (toxoplasmose, listériose... Consultez le chapitre « précautions à prendre durant la grossesse ».)

Un rendez-vous avec une diététicienne spécialisée dans la grossesse peut être fixé si nécessaire. Parlez-en avec votre sage-femme ou votre gynécologue.

Si vous souhaitez lire un ouvrage de référence sur la nutrition durant la grossesse, vous pourrez vous procurer le livre du Pr Corinne Hubinont au secrétariat du Service d'obstétrique (10e étage). Ce livre apporte des conseils nutritionnels et des recettes adaptées dès le début de la grossesse.

« *Nutrition gourmande autour de la naissance* », Pr C. Hubinont, F. De Keuleneer, Héloïse Copée, édition Françoise Blouard.

Si vous le souhaitez, un rendez-vous avec une diététicienne spécialisée dans la grossesse peut être fixé. (RV : 02 764 18 12)

Quand et comment me préparer à la naissance ?

La préparation à la naissance est une étape importante. Elle vous permet de vous recentrer sur votre grossesse, d'en apaiser les petits maux et de répondre aux nombreuses questions que vous vous posez afin d'aborder la grossesse et l'accouchement de façon plus sereine.

Vous pouvez choisir une préparation à la naissance ou en combiner plusieurs.

A Saint-Luc, plusieurs types de préparations sont disponibles.

LA KINÉ PRÉNATALE

1) Entre 13 et 26 semaines (2e trimestre) : Grossesse et bien-être

Durant le second trimestre de votre grossesse, la kiné vous propose de participer à une séance collective d'une heure sur la **thématique « grossesse et bien-être »**. Au programme : exercices respiratoires et circulatoires, étirements, conseils posturaux, écoute corporelle, prévention des problèmes de périnée, conseils sur quelle activité physique choisir, etc.

→ Inscription pour la séance kiné « grossesse et bien-être » à partir de 12 et avant 18 semaines.

2) Entre 26 et 37 semaines (3e trimestre) : Préparation à l'accouchement

Pour vous préparer au mieux à votre accouchement, le service de kinésithérapie vous propose des cours collectifs.

Au programme, **4 séances thématiques:**

(1) l'accouchement et la respiration,

(2) la gestion des contractions,

(3) la poussée,

(4) une synthèse (le futur papa est bienvenu à cette dernière séance).

En tant que future maman, vous vous sentirez prête physiquement et mentalement et le futur papa sera plus confiant dans son rôle à jouer le jour « J ».

En pratique, ces cours durent une heure et sont organisés en fonction de la date prévue de l'accouchement. Le cycle est étalé sur 1 mois et demi à 2 mois pour se terminer au plus tard à 37 semaines.

Pour approfondir cette préparation, vous aurez la possibilité de vous inscrire à des cours complémentaires de gymnastique prénatale/relaxation d'une durée de 40 minutes.

→ Inscription pour le programme kiné « préparation à l'accouchement » à partir de 18 et avant 24 semaines.

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter le service de kinésithérapie via l'adresse e-mail : kine-maternite@duclouvain.be ou par téléphone au 02 764 10 19 de 8h30 à 9h.

- **A partir de 12 semaines et avant 18 semaines** pour la séance « Bien-être et grossesse » qui se déroulera entre 13 et 26 semaines (2^e trimestre).
- **A partir de 18 semaines et avant 24 semaines** pour le programme « Préparation à l'accouchement » qui se déroulera entre 26 et 37 semaines (3^e trimestre).

Notez en objet du mail : « demande de rendez-vous kiné prénatale grossesse et bien-être » ou « demande de rendez-vous préparation à l'accouchement ».

Toutes ces séances sont collectives, par groupe de 10 patientes maximum, et se déroulent au 10^e étage des Cliniques universitaires Saint-Luc, route 14, salle de gym. Vous aurez la possibilité de vous inscrire à des créneaux horaires en journée et en soirée.

Concernant **la kiné postnatale**, sachez que vous recevrez les premiers conseils et exercices de rééducation abdominale et périnéale dès votre séjour à la maternité.

Si vous avez des questions ou si vous rencontrez déjà des problèmes de périnée durant votre grossesse, vous pouvez contacter le service kiné (cfr encadré ci-dessus). Nous pourrions programmer une séance individuelle selon le besoin.

L'AQUAGYM PRÉNATALE

Les sages-femmes de la maternité vous proposent un programme d'aquagym adapté à votre grossesse, comprenant des exercices globaux de mise en condition, des exercices respiratoires et de relaxation. Tout ceci dans une ambiance conviviale et ludique.

Les séances ont lieu tous les mardis soirs à 18h ou 18h45 dans la piscine chauffée des Cliniques Saint-Luc (-1, route 327). Ces séances seront aussi l'occasion pour vous de rencontrer d'autres futures mamans et d'aborder divers sujets avec les sages-femmes.

PISCINE : ÉTAGE -1 DES CLINIQUES SAINT-LUC - ROUTE 327

Inscriptions : 02 764 12 02 de 9h à 15h30

**Participation financière : 10€ par séance,
le reste est pris en charge par votre mutuelle.**

L'HYPNOSE PRÉNATALE

Depuis 2010, deux sages-femmes, formées et certifiées en hypnose médicale, vous proposent de 3 à 6 séances de préparation à la naissance par l'hypnose en individuel ou en couple pendant 50 minutes - de la 30e à la 40e semaine.

L'hypnose prénatale est une technique de relaxation profonde. Elle a pour but de vous apprendre

à augmenter votre confiance en vos capacités naturelles à donner naissance, par l'auto-hypnose et à vivre positivement votre grossesse.



AUX CLINIQUES SAINT-LUC, 10E ÉTAGE, ROUTE 16
Inscriptions : 02 764 18 18 – 02 764 12 02 ou 02 764 10 32.
Informations : hypnose-prenatale-saintluc@uclouvain.be
**Participation financière : 20€ sont à votre charge,
le reste est pris en charge par votre mutuelle**

LES CONSULTATIONS D'ALLAITEMENT (PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT ET CONSEILS SUR L'ALIMENTATION DU BÉBÉ)

Des consultations d'allaitement sont proposées par une sage-femme. Vous pouvez la rencontrer lors de votre grossesse pour vous préparer à l'allaitement ainsi qu'après

la naissance de votre bébé, si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés. Ces consultations sont également l'occasion d'apprendre à porter votre bébé en écharpe de manière physiologique, si vous le souhaitez.

Prise de rendez-vous : 02 764 18 18 ou 02 764 10 32

SOIRÉES D'INFORMATIONS PRÉNATALES

Des séances d'information destinées aux futurs parents ont lieu plusieurs fois par an. De nombreux thèmes seront abordés par les équipes : la grossesse, l'accouchement, le séjour en maternité, ou encore l'allaitement.

Lors de ces séances, d'une durée approximative d'une à deux heures, nous répondrons à toutes vos questions.

Demandez les dates des soirées à votre gynécologue ou retrouvez-les sur le site internet www.saintluc.be > Services médicaux > Obstétrique

D'autres préparations (haptonomie, préparation globale à la naissance, yoga prénatal...) sont disponibles auprès de sages-femmes indépendantes. Vous pouvez les retrouver sur le site internet www.sage-femme.be.

Comment préparer mon retour à domicile ?

Le séjour en maternité écourté

Depuis juin 2016, dans le cadre des nouvelles directives du SPF Santé Publique, la durée de votre séjour à la maternité a été raccourcie :

- En cas d'accouchement par voie basse avant 15h (jour 0), le départ est prévu le jour 2 sur le temps de midi.
- En cas d'accouchement par voie basse après 15h (jour 0), le départ est prévu le jour 3 sur le temps de midi.
- En cas de césarienne avant 15h (jour 0), le départ est prévu le jour 3 sur le temps de midi.
- En cas de césarienne après 15h (jour 0), le départ est prévu le jour 4 sur le temps de midi.

Les départs auront lieu entre midi et 14h, après accord du gynécologue, du pédiatre et de la sage-femme.

Ce séjour plus court ne sera autorisé médicalement que si certaines conditions sont remplies concernant votre santé, celle de votre enfant ainsi que la prise en charge adéquate des soins au nouveau-né.

En effet, si votre état ou celui de votre bébé le nécessite, ce retour à domicile est reporté.

Ce retour à domicile plus rapide sera compensé par un suivi plus intense à la maison :

- En effet, **2 visites** à domicile par **une sage-femme seront obligatoires**. La première visite devra obligatoirement se faire le lendemain de la sortie. La deuxième visite, obligatoire également, se fera dans les 48h qui suivent :
Exemple 1 : Sortie J2 ► visites sage-femme J3 et J4, ou visites J3 et J5.
Exemple 2 : Sortie J3 ► visites sage-femme J4 et J5, ou visites J4 et J6.
Exemple 3 : Sortie J4 ► visites sage-femme J5 et J6, ou visites J5 et J7.
- Votre **bébé** devra également bénéficier d'une **consultation effectuée par un médecin** (pédiatre ou généraliste) entre le 7^e et le 10^e jour de vie.

Pour bien vous préparer, nous vous demandons de **prendre rendez-vous avec une sage-femme au secrétariat des consultations obstétricales (02 764 18 18 ou -1 route 401) vers 28 – 30 semaines de gestation en spécifiant bien qu'il s'agit du rendez-vous « Consultation parentalité »** qui sera d'une durée d'une heure.

Lors de cet entretien de préparation au retour à domicile, nous regarderons les diverses ressources à votre disposition, aborderons les possibilités de suivi médical et paramédical extrahospitaliers et essayerons aussi d'anticiper les éventuelles difficultés. Nous pourrons aussi vous conseiller quant aux démarches administratives à faire avant la naissance.

Nous nous assurerons que vous ayez trouvé une sage-femme et un pédiatre/généraliste qui pourront assurer votre suivi et celui du bébé après votre sortie de la maternité.

Si par après vous avez encore des questions, n'hésitez pas à joindre nos coordinatrices par mail (rpd-saintluc@uclouvain.be) ou par téléphone (02 764 79 67).

Quel est le rôle de la sage-femme durant la grossesse ?

La sage-femme s'occupe du suivi des grossesses « normales ». Elle réalise des consultations de suivi de grossesse mais aussi des cours de préparation à la naissance.

Lors de votre grossesse, vous pouvez faire le choix d'être suivi par un gynécologue ou par une sage-femme ou encore, par une sage-femme et un gynécologue en alternance.

Nous vous conseillons, en tout cas, une consultation prénatale minimum avec une de nos sages-femmes. Elle prendra le temps de remplir avec vous votre « projet de naissance » (cfr infra) qui vous aidera à faire part de vos aspirations.

Le jour de votre accouchement, une sage-femme vous suit durant tout votre travail et reste présente au moment de la naissance. Une sage-femme vous accompagne également après l'accouchement pour vos soins, ceux du bébé, l'allaitement...

Après votre retour à domicile, la mutuelle rembourse plusieurs visites d'une sage-femme à domicile.

Renseignez-vous dès à présent pour connaître les sages-femmes qui travaillent dans votre région : www.sage-femme.be



Chapitre 2
Mon accouchement

Quand et où dois-je venir me présenter pour mon accouchement ou pour d'autres symptômes ?

Aux Cliniques Saint-Luc, un service d'urgence obstétricale est disponible 24h/24 et 7j/7 au 10^e étage, route 10.

De 9h à 17h, un guichet est ouvert pour vous accueillir à l'entrée du bloc d'accouchement. S'il est fermé, ou en dehors de ces heures, sonnez à la porte du bloc d'accouchement.

Certains signes doivent vous faire consulter :

- Des pertes vaginales de sang rouge ou des pertes de liquide ;
- Une diminution des mouvements de votre bébé ;
- Des contractions utérines si vous n'êtes pas à terme ;
- Des douleurs dans le bas ventre et/ou dans le dos qui ne passent pas après le repos ;
- Des brûlures en urinant ;
- Des œdèmes importants apparus soudainement, accompagnés éventuellement de maux de tête, d'une barre à l'estomac, de bourdonnement d'oreille... ;
- Une chute sur le ventre ou un accident de circulation ;
- Tout autre symptôme qui vous inquiète.

***En cas d'inquiétude ou de questions urgentes,
vous pouvez contacter le 02 764 10 13 ou venir au 10^e étage – route 10***

La nuit, entre 21h30 et 6h, le seul accès aux Cliniques est le service d'urgence général.

Dites-leur que vous êtes enceinte et suivie à Saint-Luc.

Comment se déroule le travail ?

Lorsque des **contractions** sont ressenties comme douloureuses, toutes les 3 à 5 minutes, et ce, pendant environ 1h, présentez-vous au bloc d'accouchement. Vous pouvez éventuellement prendre un bain relaxant ou une douche chaude afin de voir si les contractions se calment.

Si vous êtes à moins de 37 semaines ou si vous aviez déjà une bonne dilatation lors de votre dernière consultation, n'attendez pas et présentez-vous directement.

En cas d'hésitations, l'équipe des sages-femmes de la salle d'accouchement reste à votre disposition pour répondre au mieux, par téléphone, à vos questions et inquiétudes. Vous pourrez les joindre 24h/24 au 02 764 10 13.

A votre arrivée dans le service, une sage-femme vous examinera et vous posera un monitoring fœtal afin d'écouter le rythme cardiaque de votre bébé et enregistrer la fréquence des contractions.

Si ces dernières ne sont pas encore assez régulières et que votre col de l'utérus ne se modifie pas, nous vous inviterons à aller marcher un peu et éventuellement vous représenter si les contractions ne se calment pas.

Si vous êtes en travail, vous serez dès lors hospitalisée en salle d'accouchement.

Il se peut également que la **poche des eaux** se rompe (rupture des membranes) et ce, même sans contractions.

Le liquide amniotique est un liquide clair comme de l'eau ou plus rarement verdâtre. Dans ce cas, venez rapidement vous présenter au 10e étage pour la même surveillance. A partir de ce moment, vous resterez hospitalisée dans le service et nous vous expliquerons la suite des événements, au cas par cas, après en avoir avisé votre gynécologue.

Lorsqu'un travail se déclenche spontanément, le col de l'utérus s'ouvre en moyenne de 1cm toutes les heures. Il faut arriver à 10cm afin de pouvoir accoucher. Rappelons que ceci reste une moyenne théorique, et que rien ne peut être planifié avec certitude.

Une fois en salle d'accouchement, une perfusion vous sera posée et un monitoring permettra d'écouter le rythme cardiaque de votre bébé et de s'assurer de son bien-être. La sage-femme suivra votre travail et communiquera avec votre gynécologue, de jour comme de nuit, afin de l'avertir de votre présence dans la clinique. Votre gynécologue viendra en salle d'accouchement lorsque vous êtes sur le point d'accoucher ou avant si sa présence est nécessaire. Si votre gynécologue est absent, c'est le gynécologue de garde qui sera présent.

Par ailleurs, un médecin-assistant et un anesthésiste sont présents dans le service 24h/24 afin d'assurer toute urgence.

Qu'est-ce que le don de sang de cordon et comment peut-on le faire ?

La greffe de moelle est actuellement le traitement de choix pour les patients atteints d'affections sanguines graves telles que la leucémie.

Aujourd'hui, grâce à la constitution d'un registre de donneurs volontaires de moelle, un patient sur deux trouve à temps un donneur compatible. Mais ce n'est pas suffisant !

Actuellement, il est démontré que le sang de cordon ombilical peut être utilisé pour réaliser de telles greffes. Depuis 1989, des centaines de greffes ont été réalisées avec succès, permettant de sauver des patients atteints de maladies graves.

Si vous le souhaitez, nous pouvons récolter le sang de cordon ombilical lors de votre accouchement. Il s'agit d'un prélèvement effectué après la naissance de votre enfant sur un vaisseau du cordon ombilical après qu'il ait été coupé.

Cet acte est indolore. D'habitude, ce sang est perdu et détruit avec le placenta. Rappelons qu'aucun prélèvement ne sera effectué sur votre bébé.

Si vous souhaitez faire ce don, un formulaire de consentement vous sera fourni en consultation. De cette manière, vous autorisez le prélèvement en salle de naissance.

N'oubliez pas de vous munir de ce document complété lors de votre arrivée en salle d'accouchement et de communiquer ce projet à la sage-femme qui vous accueille.

Comment gérer les contractions durant le travail ?

A Saint-Luc, différents moyens sont mis à votre disposition afin de gérer au mieux les contractions.

LA BAIGNOIRE DE DILATATION

Le bloc d'accouchement est équipé de deux baignoires de dilatation.

Lors de votre travail, si vous n'avez pas de péridurale et aucune contre-indication médicale, vous pourrez prendre un bain chaud dans une ambiance agréable.

L'eau procure une sensation de légèreté, de flottement et permet de vivre les contractions plus sereinement. Des lumières chaudes et une musique apaisante vous seront également proposées si vous le souhaitez.

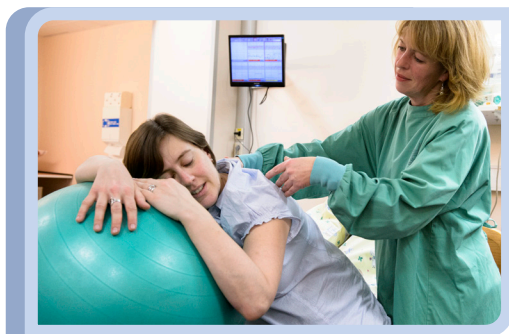
Vous pourrez profiter de ces baignoires durant toute la durée de votre travail si vous le souhaitez. Cependant, nous ne réalisons pas d'accouchement dans la baignoire.



LE BALLON

Chaque salle d'accouchement est équipée de ballons pour vous aider à vous mobiliser durant le travail.

Il est en effet prouvé que les contractions sont plus supportables et que la descente du bébé est plus rapide si la mère bouge durant le travail.



L'HYPNOSE

Si vous avez réalisé une préparation par l'hypnose durant votre grossesse, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme lorsque vous entrez en salle d'accouchement.

Beaucoup de sages-femmes et anesthésistes sont formés à l'hypnose et pourront vous accompagner.

L'ANESTHÉSIE PÉRIDURALE

Un grand nombre de patientes souhaitent bénéficier d'une analgésie péridurale pour améliorer le confort de la naissance. Si c'est votre choix, lorsque votre travail s'est mis en route, la sage-femme appellera un médecin du service d'anesthésiologie qui se présentera dans les meilleurs délais.

Après avoir vérifié l'absence de contre-indications et après avoir endormi la place au niveau du dos, ce médecin placera dans l'espace péridural un fin cathéter par lequel il pourra délivrer les produits nécessaires à votre confort.

Si néanmoins votre projet est d'accoucher sans péridurale, votre sage-femme vous accompagnera au mieux dans ce projet.

Si cela s'avère nécessaire pour raisons médicales (antécédent de péridurale difficile, problème de dos, de colonne vertébrale, anomalie de la coagulation) ou simplement pour vous informer ou vous rassurer, vous pouvez prendre rendez-vous avec un anesthésiste durant votre grossesse. Celui-ci établira un protocole dans votre dossier qui optimisera la mise en place de votre péridurale le jour J.

***Pour prendre rendez-vous avec l'anesthésiste : 02 764 18 18
Route 401, étage -1***

Et si c'est une césarienne, comment ça se passe ?

Parfois, la naissance de votre bébé peut se faire par césarienne. Cette décision est prise par votre gynécologue soit lors de la grossesse pour diverses raisons médicales (bassin trop petit, pathologie chez la maman...) ou soit en cours de travail (stagnation de la dilatation, mauvais monitoring de votre bébé...).

La salle d'opération se situe au même étage et à quelques mètres des salles de naissance. La césarienne s'effectue le plus souvent sous péridurale ou rachianesthésie, ce qui vous permet de rester éveillée durant toute la durée de l'intervention. Dans certains cas rares, seule une anesthésie générale peut être possible.

La personne qui vous accompagne est bien entendu la bienvenue à vos côtés, sauf en cas d'anesthésie générale.

N'hésitez pas à visionner notre vidéo pour avoir un aperçu de la salle de césarienne : www.saintluc.be > services médicaux > obstétrique.

Qu'est-ce que le peau à peau ?

Directement après la naissance de votre bébé, nous poserons le bébé sur votre ventre. Le contact de sa peau contre la vôtre va non seulement l'aider à maintenir une bonne température mais également lui rappeler tout ce qui lui était familier durant sa vie intra-utérine : votre odeur, votre voix, les battements de votre cœur...

Le peau à peau stimule chez la maman la sécrétion d'ocytocine (hormone du bien être), ce qui joue un rôle important dans la mise en route de l'allaitement.

Si pour des raisons médicales le bébé a besoin d'être pris rapidement en charge par un pédiatre après sa naissance, nous réaliserons le peau à peau dès que son état le permettra.

Si la maman se sent trop fatiguée ou n'est pas en mesure de faire le peau à peau, nous proposerons alors au papa de le faire.

Puis-je avoir des visites ?

Lors de votre accouchement, une seule personne de votre choix peut vous accompagner. Pour des mesures d'hygiène et de sécurité, les visites en salle d'accouchement sont interdites et les enfants ne sont pas autorisés. Veuillez à réfléchir à une solution pour faire garder vos enfants aînés durant votre accouchement.

Après la naissance, votre transfert dans votre chambre à la maternité ne s'effectuera qu'après une à deux heures de surveillance.

A la maternité, les visites sont autorisées de 15h à 20h, quel que soit le type de chambre.

Nous vous rappelons que la naissance est un moment privilégié à partager dans l'intimité du couple. Le séjour étant relativement court, il est important que le couple trouve du temps pour se reposer et créer le lien avec leur enfant.

Dans les chambres communes, le papa est bien entendu le bienvenu de 8h à 20h30, en veillant à respecter l'intimité et le repos de la voisine. En chambre privée, un accompagnant peut rester 24h/24. Un lit pliant est disponible moyennant un supplément.

Profitez donc des premiers instants de vie de votre bébé dans le calme et la sérénité.



Chapitre 3

Le séjour à la maternité

Une brochure spécialement dédiée à votre séjour à la maternité vous sera remise dès votre arrivée dans la chambre. Cette brochure vous apportera énormément d'informations utiles pour votre séjour et votre retour à domicile.

N'hésitez pas à consulter également nos vidéos informatives sur le site internet des Cliniques Saint-Luc > services médicaux > obstétrique. Ces vidéos sont riches d'informations et de conseils.

Comment se déroule le séjour à la maternité ?

Après votre accouchement, les sages-femmes vous surveilleront durant une à deux heures en salle de naissance. Elles contrôleront que tout va bien pour vous et votre bébé avant de vous installer dans votre chambre. Ces premiers instants seront aussi l'occasion pour vous de pratiquer le peau à peau avec votre bébé.

Nous vous aiderons à l'installer confortablement contre votre poitrine. La chaleur dégagée par la maman ou le papa l'aidera à maintenir une bonne température, ce sera également le moment idéal pour vous expliquer comment réaliser la première tétée de votre bébé. Mais surtout, ce moment de peau à peau est un moment unique de découverte pour vous et votre enfant. Il sentira l'odeur de votre peau, entendra les voix qui l'ont bercé durant neuf mois et se sentira en sécurité.

Quels sont les différents types de chambres à la maternité ?

À la maternité, vous pourrez choisir entre une chambre commune et une chambre privée.

Si vous souhaitez une chambre privée, il est nécessaire de faire une «préadmission» (cfr page suivante).

Les chambres communes accueillent maximum deux mamans et leurs bébés et comprennent une salle de douche et un coin pour le bain du bébé.

Dans les chambres privées, un fauteuil lit est disponible si vous souhaitez qu'un accompagnant reste dormir avec vous.

Consentement éclairé

Les Cliniques universitaires Saint-Luc se sont engagées à instaurer le consentement libre et éclairé pour toute prise en charge diagnostique (p. ex. examen invasif) et thérapeutique (p. ex. intervention chirurgicale, traitement médical, anesthésie). Il s'agit d'un processus d'amélioration continue de la prise en charge des patients, dans

le souci de promouvoir une relation « soigné-soignant » où le patient est considéré comme un partenaire de son bien-être et un acteur privilégié de sa santé. Concrètement, chaque patiente qui accouche à Saint-Luc sera invitée à signer un formulaire de consentement au cours du 2^e trimestre de la grossesse. Ce consentement atteste du fait que vous avez reçu toute l'information pertinente et autorise les professionnels de la santé à vous délivrer les traitements, interventions, examens et soins nécessaires à votre prise en charge.

Dois-je faire une démarche administrative de « préadmission » ?

Oui, et en particulier si vous souhaitez une chambre privée, nous vous invitons à prendre contact avec le service des admissions pour une « préadmission ».

Ce service est à votre disposition pour un 1^{er} contact par téléphone au 02 764 15 71 ou par mail à mat-admission-saintluc@uclouvain.be et fixera un moment pour vous rencontrer à votre meilleure convenance.

C'est avec plaisir qu'il répondra à vos préoccupations administratives concernant votre séjour futur dans notre institution.

- Quelles sont les chambres disponibles en maternité ?
- Quel est mon choix ?
- Quels sont les coûts liés à ce choix ?
- Suis-je assurée en conséquence et quelles sont les démarches à entreprendre auprès de mon assurance ?
- Je ne suis pas couverte par une mutuelle belge. Que dois-je faire ?
- Si mon bébé devait séjourner en néonatalogie, ai-je des formalités particulières à remplir ?
- ...

Le Service des admissions vous proposera **un rendez-vous individuel de préadmission** que vous pourrez combiner avec l'une de vos visites de suivi en consultation, pour éviter des files et du stress et vous permettre de vous consacrer sereinement à votre grossesse.

Lors de ce rendez-vous :

1. Vos données d'assurabilité seront vérifiées et les documents que vous devez éventuellement vous procurer à l'avance pour être en ordre le jour de votre admission seront listés : mutuelle, assurance, prise en charge...

2. Sur base de votre assurabilité et de vos souhaits, vous pourrez faire le choix entre chambre privée et chambre commune et connaître l'acompte que vous devrez éventuellement régler en début de séjour.

Lors de ce rendez-vous, vous serez invitée à signer le document d'admission concernant le choix de chambre.

L'acompte sera à payer le jour de l'admission, en fonction de l'octroi effectif de la chambre privée et de la prise en charge reçue le cas échéant.

Vous gardez le droit de changer de choix de chambre jusqu'au moment de l'admission. L'octroi de la chambre privée demandée reste sous réserve des disponibilités le jour de l'accouchement.

Comme les formalités administratives auront été faites à l'avance, une procédure simplifiée de paiement sans passage par l'admission vous sera demandée lors de votre séjour.

3. Vous recevrez une information sur les formalités administratives de déclaration de votre bébé et sur les démarches éventuelles à faire si votre bébé devait être accueilli dans le service de néonatalogie.
4. Il vous sera en outre demandé de signer le consentement éclairé (cfr paragraphe précédent) si cela n'a pas déjà été fait.

L'équipe des admissions est à votre disposition et attend votre appel au 02 764 15 71 ou votre mail à l'adresse : mat-admission-saintluc@uclouvain.be

Et si mon bébé doit faire un séjour dans le service de néonatalogie ?

Les Cliniques universitaires Saint-Luc sont équipées d'un service de néonatalogie permettant d'accueillir les tout petits bébés dès vingt-quatre semaines de grossesse ainsi que les bébés nés à terme et qui nécessitent une prise en charge plus spécifique. Ce service se situe dans le même bâtiment, un étage en dessous de la maternité. Les parents sont bien entendu les bienvenus auprès de leur enfant, aussi bien le jour que la nuit sauf au moment des rapports d'équipe.



Chapitre 4
Mes fiches pratiques

Que dois-je mettre dans ma valise ?



POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT (DANS UN PETIT SAC) :

Pour maman

- des pantoufles ou des tongs
- une petite trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux)
- un élastique ou une pince à cheveux
- une bouteille d'eau
- un cd avec de la musique que vous aimez

Pour bébé

- un pyjama
- deux bodies
- une couverture

Documents

- la carte d'identité de la maman et le badge de Saint-Luc
- le document pour le don de sang de cordon complété et signé (si vous le souhaitez)
- votre projet de naissance complété (si vous le souhaitez)

POUR LA MATERNITÉ :

Pour maman :

- Des habits confortables et pratiques, surtout si vous souhaitez allaiter
- Une paire de pantoufles ou chaussures légères
- Votre essuie de bain et gant de toilette
- Vos produits de soins habituels (brosse à dents, gel douche, crème...)

Pour votre bébé :

- 5 pyjamas
- 7 bodys
- Essuie de bain
- Thermomètre de bain
- Une couverture, un bonnet et des vêtements chauds pour la sortie

Si vous allaitez :

- 2 soutiens gorges d'allaitement (1 taille au-dessus de votre taille de grossesse)
- Des compresses d'allaitement
- Votre coussin d'allaitement si vous le souhaitez
- Une crème pour hydrater les mamelons (afin de prévenir les crevasses) de type Lansinoh¹ (vous pouvez également vous la procurer à la maternité)

Au niveau administratif :

- Un stylo
- Votre badge de l'hôpital
- La copie de votre carte d'identité ainsi que celle du papa
- Le livret de mariage ou la déclaration anticipée de paternité
NB : la déclaration de naissance peut s'effectuer directement à la maternité lors de votre séjour, le mardi et vendredi matin dès 8h.

La maternité vous fournira les langes, le savon bébé ainsi que les gants de toilette jetables. Les serviettes hygiéniques ainsi que les culottes jetables sont également fournies.

Divers magasins se trouvent dans le hall d'entrée des Cliniques si vous veniez à manquer de certaines choses.

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

¹ Marque citée à titre d'exemple

Le projet de naissance

Lors des consultations, vous pourrez discuter du projet de naissance avec le gynécologue ou la sage-femme. Vous y trouverez un aperçu des différentes options possibles à Saint-Luc. N'hésitez pas à le compléter en fonction de vos aspirations, à en discuter avec la sage-femme lors d'une consultation et avec celle qui vous accueillera le jour de votre entrée en salle de naissance. Nous essayerons toujours de respecter le mieux possible vos souhaits, à condition que votre état et celui de votre bébé le permette.

Si des actes spécifiques doivent être effectués, ils vous seront toujours expliqués afin de vous informer au mieux.

**Gardez ce document
avec vous et emmenez-le
en salle de naissance**



| | |
|--|--|
| Nom, prénom de la Maman | |
| Date prévue de la naissance | |
| Suivi médical de la grossesse par | |

CE PROJET EST UNE OPPORTUNITÉ DE S'INTERROGER, S'INFORMER, COMPRENDRE AFIN DE MIEUX CHOISIR.

Vos choix sont à évoquer au préalable avec la sage-femme ou votre obstétricien afin de mieux répondre à vos attentes pour accueillir votre enfant.

VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE VOTRE BÉBÉ SONT NOS PRIORITÉS.

Ce projet peut être modifié pendant votre grossesse ou en cours d'accouchement par souci de votre santé ainsi que celle de votre enfant.

Ceci ne constitue pas un contrat mais permet de mieux cerner vos souhaits. Tout ne pourra peut être pas être réalisé et sera adapté en vue de la bonne évolution de votre travail et de votre accouchement.

Je souhaite assister aux séances d'information collectives organisées aux Cliniques Saint Luc par les sages-femmes

- Concernant la grossesse et l'accouchement** Oui
- Concernant l'allaitement** Oui
- Concernant le séjour en maternité** Oui

Je souhaite suivre une préparation à la naissance

Organisée au sein des Cliniques Saint Luc (voir fiche info)

- Préparation prénatale collective par kinésithérapeute (inscription avant 22 semaines de grossesse)
- Préparation aquatique collective par sage-femme
- Préparation individuelle en hypnose par sage-femme

Organisée à l'extérieur des Cliniques Saint Luc

- Préparation individuelle par sage-femme indépendante (site web « www.sage-femme.be »)
- Préparation organisée par une « Maison Médicale »
- Préparation par sophrologie ou haptonomie
- Autres

Je souhaite rencontrer la sage-femme tabacologue

- Je prends rendez-vous avec la sage-femme (voir page 14)** Oui

Je souhaite faire un don de sang de cordon

J'ai complété le document d'accord et le questionnaire d'informations que j'apporte en salle de naissance

- Oui
- Non

Pour me soutenir, m'aider en salle de naissance, je serai accompagnée par (également en cas de césarienne) :

- Soit le papa du bébé
- Soit une autre personne

Je souhaite, pendant le travail, pouvoir :

- Profiter de la baignoire de dilatation si celle-ci est disponible
- Utiliser le ballon
- Déambuler, marcher le plus longtemps possible
- Adopter les positions de mon choix
- Ecouter la musique de mon choix
- Boire de l'eau
- Autres

La péridurale

- Je souhaite une péridurale uniquement si le travail devient trop douloureux, difficile à gérer pour moi
- Sauf nécessité médicale, je ne désire pas la péridurale
- Je souhaite une péridurale
- Je ne sais pas et déciderai en salle de naissance

Voici la manière dont je souhaite alimenter mon bébé

- Je voudrais allaiter
- Je désire proposer une tétée d'accueil et voir comment cela se passe
- Je désire rencontrer la sage-femme consultante en allaitement afin d'orienter mon choix
- Je désire donner le biberon

L'accueil du bébé

- Je souhaite accueillir mon bébé dans la pénombre
- Sauf nécessité médicale, je souhaite garder mon bébé en peau à peau dès la naissance
- Papa souhaite couper le cordon ombilical
- Papa souhaite le contact peau à peau avec notre bébé
- Autre

Je souhaite être sensibilisée au portage en écharpe

- Je prends rendez-vous en consultation avec la sage-femme (voir page 19) Oui

Accompagnement en période post-natale

- Consultations par une sage-femme à domicile comme prévu lors de l'entretien « Retour Précoce à Domicile »
- Consultation chez un pédiatre ou médecin généraliste entre le 7^e et 10^e jour de vie du bébé
- Consultation post-natale aux Cliniques Saint-Luc 6 semaines après l'accouchement

Numéros utiles

| SERVICE | TÉLÉPHONE - RV | ETAGE/ROUTE |
|--|--|---------------|
| Urgences durant la grossesse 24h/24 et 7j/7 | 02 764 10 13 | +10/10 |
| Résultats de prise de sang ou urines (Lun -> Ven / 9-17h) | 02 764 10 04 | |
| Bloc d'accouchement | 02 764 10 13 | +10/10 |
| Maternité | 02 764 12 03 | +10/12 |
| Unité de grossesses à haut risque | 02 764 11 03 | +10/11 |
| Prise de rendez-vous | | |
| Consultations | 02 764 18 18 | -1/401 |
| Echographie 1er trimestre | 02 764 18 18 | -1/401 |
| Echographie 2e trimestre (morphologique) | 02 764 10 32 | +10/10 |
| Echographie 3e trimestre | 02 764 18 18 | -1/401 |
| Monitorings | 02 764 10 32 | +10/10 |
| Unité de médecine foetale | 02 764 10 48 | +10/10 |
| Diagnostic anténatal (échographies, ponctions...) | 02 764 10 32 | +10/10 |
| Rendez-vous pour test du diabète (OGTT) | 02 764 18 18 | -1/401 |
| Rendez-vous pour DPNI/NIPT (si grossesse suivie hors de Saint- Luc) | 02 764 18 18 02 764 10 32 | +10/10 |
| Kiné prénatale | 02 764 10 19 | +10/14 |
| Aquagym prénatale | 02 764 12 02 | -1/327 |
| Préparation à la naissance par l'hypnose | 02 764 18 18 | +10/16 |
| Rendez-vous consultation retour précoce à domicile | 02 764 18 18 | +10/10 |
| Rendez-vous psychologue | 02 764 18 18 | -1/401 |
| Consultation de tabacologie | 02 764 19 02 | -1/361 |

Aide-mémoire administratif pour les futurs parents

AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

| QUAND | QUE FAIRE ? | C'EST FAIT ! |
|---|---|--------------|
| DÈS LE DÉBUT DE VOTRE GROSSESSE | Prévenez votre employeur de votre grossesse avant la fin du 3e mois. Certificat de grossesse | |
| | Vérifiez à quel type de remboursement de soins vous avez droit en fonction du type d'assurance auquel vous avez souscrit | |
| 1 ^{ère} CONSULTATION PRÉNATALE | Demandez la brochure d'information « Accoucher et naître à Saint-Luc » | |
| ENTRE 12 ET 18 SEMAINES | Inscrivez-vous, si souhaité, aux séances « Bien-être et grossesse » | |
| DÈS LE 4 ^e MOIS | Inscrivez votre enfant dans un milieu d'accueil agréé (crèche) | |
| ENTRE 18 ET 24 SEMAINES | Inscrivez-vous, si souhaité, au programme « Préparation à l'accouchement » ou un autre type de préparation à l'accouchement | |
| DÈS LE 4 ^e MOIS | Votre gynécologue vous demandera de signer un consentement éclairé quant à votre futur séjour à la maternité | |
| DÈS LE 4 ^e MOIS | Prenez un rendez-vous pour une consultation prénatale « retour précoce à domicile » entre 28 et 32 semaines au 02 764 18 18 pour préparer le retour à la maison après le séjour en maternité | |
| DÈS LE 6 ^e MOIS | 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. | |
| | Vous pouvez introduire une demande de prime (allocation) de naissance auprès d'une caisse d'allocations familiales via votre employeur ou celui de votre conjoint ou, à défaut via votre caisse d'indépendant. | |
| | Prenez rendez-vous avec le service des admissions (02 764 15 71) pour une préadmission afin de réserver un type de chambre à la maternité (privée/commune) | |
| | Pour bénéficier des allocations de maternité, faites parvenir un certificat de grossesse à votre mutualité. | |
| | Pensez à prévenir votre mutualité et votre employeur de la date à laquelle vous souhaitez commencer votre congé de maternité. | |
| | Demandez des informations et le document de consentement éclairé pour le don de sang de cordon fœtal | |
| 7 ^e MOIS | Confirmez l'inscription de votre enfant en milieu d'accueil (crèche) | |

Après la naissance

AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

| QUAND | QUE FAIRE ? | C'EST FAIT ! |
|--|---|--------------|
| DANS LES 15 JOURS QUI SUIVENT LA NAISSANCE | Déclarez la naissance de votre enfant auprès de l'état civil de la commune de Woluwe-Saint-Lambert. Un employé de l'état civil est présent aux Cliniques universitaires Saint-Luc tous les mardis et vendredis matin. Renseignez-vous à la maternité. | |
| | Pour bénéficier des allocations familiales, envoyez l'attestation délivrée par l'administration communale au moment de la déclaration | |
| | Remettez également un acte de naissance à votre mutuelle pour déterminer la date de fin de votre congé de maternité ainsi que pour inscrire votre enfant à la mutualité. | |

Déroulement médical du suivi de votre grossesse

Date théorique prévue d'accouchement = 40 semaines

| DATES DE VOTRE GROSSESSE | SEMAINES D'AMÉNORRHÉE | ECHOGRAPHIE | EXAMENS / BILANS BIOLOGIQUES | AUTRES *SI SOUHAITÉ |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| | 8 - 10 semaines | Evolution / Datation | Bilan sanguin complet | |
| | 8-10 sem. à 40 sem. | | | Consultation prénatale 1x/mois puis 1x/15 jours le dernier mois |
| | 12 - 14 sem. | Echo 1er Trim et mesure clarté nucale | | |
| | 13 sem. jusqu'à maximum 24 sem | | DPNI / NIPT* = Test prénatal non invasif | |
| | 13 à 26 sem. | | | Séances « bien-être et grossesse »* |
| | 21 - 23 sem. | Morphologie 10ème étage | | |
| | 24 -28 sem. | | OGTT = Test détection diabète grossesse | |
| | 26 - 34 sem. | | | Rendez-vous anesthésiste si nécessaire |
| | 26 à 37 sem. | | | Programme kiné « préparation à l'accouchement »* |
| | 28 - 32 sem. | | | Consultation Sage-femme en vue du Retour à Domicile (RPD) |
| | 30 à 40 sem. | | | Préparation à l'accouchement par hypnose* |
| | 31 - 33 sem. | Echo 3e Trimestre | | |
| | A partir 32 sem. | | Bilan sanguin 3e trimestre | |
| | 35 - 37 sem. | | Frottis Vaginal Strepto B | |
| | 40 et 41 sem. | Echo doppler | | |
| | De 40 sem. à l'accouchement | | Monitoring (Cardiotocogramme / 2 jours) | |

Mes rendez- vous

| DATES | HEURE | ROUTE | TYPE D'EXAMEN | NOM DU PRATICIEN |
|-------|-------|-------|---------------|------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



ACCOUCHER ET NAÎTRE AUX CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC



Cette brochure est également
disponible sur

www.saintluc.be



Cliniques universitaires

SAINT-LUC

UCL

BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Le Service communication et Centre audiovisuel
(Caroline Bleus, Rudy Lechantre)

Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

Photos : Hugues Depasse, Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.