UZ LEUVEN

Informations prénatales et postnatales

Information destinée aux patients

Nous vous souhaitons la bienvenue à la consultation prénatale où votre grossesse sera suivie.

Notre équipe de médecins, de sages-femmes, d'infirmières et de travailleurs sociaux fera de son mieux pour vous soutenir, vous et votre partenaire, pendant la préparation prénatale, l'accouchement et les six premières semaines après l'accouchement.

Nous essayerons, dans la mesure du possible, de vous faire suivre par le même médecin pendant toute la grossesse.

Dans cette brochure, vous trouverez quelques indications pratiques qui peuvent vous aider à préparer l'arrivée de votre bébé.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à un membre de l'équipe. Nous vous souhaitons ainsi qu'à toute votre famille, une heureuse attente et un accouchement dans les meilleures conditions.

SOINS PRÉNATAUX

Pour votre suivi pendant la grossesse, vous avez la possibilité d'avoir rendez-vous avec le même médecin/superviseur à chaque fois (frais plus élevés) ou de faire effectuer vos examens par un gynécologue sous la supervision d'un membre de l'équipe médicale ou avec l'une des sages-femmes. Nous essayons, au mieux de nos possibilités, de vous donner les rendez-vous que vous souhaitez pour toute la durée de votre grossesse.

Lors de votre première visite à l'hôpital, le médecin collectera des informations vous concernant vous-même, votre partenaire et votre famille. Le but de cette consultation est d'évaluer les risques potentiels de la grossesse et de l'accouchement. Après l'examen clinique, vous bénéficierez des techniques les plus avancées afin de mener votre grossesse à bon terme.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser pendant les consultations, ou pendant les soirées d'information (voir plus loin).

En tout cas, il est important que, dès le début de votre grossesse, vous adaptiez certaines de vos habitudes afin de prévenir les infections.

Hygiène

- ✔ Lavez-vous les mains fréquemment.
- ✔ Évitez tout contact avec les fluides corporels (ex. : urine, salive).
- ✔ Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, demandez à quelqu'un d'autre de nettoyer la litière du chat ou portez des gants. Portez également des gants pour jardiner.
- ✔ Changez les serviettes et les torchons de cuisine quotidiennement.

Alimentation pendant la grossesse

✔ Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, apportant suffisamment d'énergie, de protéines, de fibres, de vitamines, de minéraux et de liquides. L'alcool et la nicotine ont un impact négatif sur la grossesse et le développement de votre bébé.

Sécurité alimentaire

✔ Séparez les aliments crus des aliments cuits.

✔ Utilisez des produits frais et vérifiez les dates de péremption.

✔ Faites bien cuire tous les aliments.

Fruits, légumes et produits laitiers

✔ Lavez et épluchez soigneusement les fruits et légumes.

✔ Évitez le lait cru et les produits à base de lait cru, comme certains fromages à pâte molle. Privilégiez les produits pasteurisés.

Œufs, viande et poisson

✔ Faites cuire complètement la viande, le poisson et les œufs.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser lors de vos consultations à la clinique.

PHYSIOTHÉRAPIE

Pendant votre grossesse

À partir de 20 à 24 semaines de grossesse, vous pouvez participer aux cours spécialement conçus pour les femmes enceintes et celles en travail, sous la supervision experte d'un(e) kinésithérapeute.

Demandez une prescription à votre médecin ou sage-femme.

Après l'accouchement

Après l'accouchement, vous pouvez participer à des cours postnatals spécialement conçus pour les femmes en période de récupération. Ils sont recommandés à partir de quatre semaines après un accouchement vaginal et six semaines après une césarienne.

Demandez une prescription à votre médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme.

PRÉPARATION PRÉNATALE (EN NÉERLANDAIS OU EN ANGLAIS)

Des soirées d'information concernant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement maternel sont organisées chaque mois et durent environ deux heures. Ces séances sont données en néerlandais et en anglais.

De quoi s'agit-il ?

Formation à distance en groupe donnée par une sage-femme sur Zoom. Vous recevrez le lien par e-mail après votre inscription. La sage-femme vous donnera des informations pratiques et répondra à vos questions.

La formation est entièrement remboursée par votre mutuelle.

Comment faire ?

- Une préinscription est nécessaire. Prenez rendez-vous via mynexuzhealth, votre dossier médical en ligne, appelez le +32 16 34 47 50 ou adressez-vous à votre professionnel de santé lors de votre consultation.

SALLE DE TRAVAIL ET D'ACCOUCHEMENT

Que faire si…

… vous perdez du sang ?

Perdre un peu de sang après un examen du col ou un rapport sexuel est possible. Cependant, il faut que ces saignements s'arrêtent après quelques heures.

Au cours des dernières semaines ou des derniers jours, vous pourriez remarquer une perte de mucus avec du sang. Cela peut signifier que le col de l'utérus s'amincit.

Toute autre perte de sang doit être contrôlée à l'hôpital !

… le travail commence ?

Lorsque les contractions surviennent, vous pourriez ressentir une douleur aiguë dans le bas-ventre ou dans le bas du dos, et avoir le vendre qui durcit. Tant que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez rester chez vous, mais n'hésitez pas à vous présenter à l'hôpital, vous y serez toujours la bienvenue. Même si vous ne ressentez que des contractions isolées.

Cherchez une position confortable. Essayez de changer régulièrement de position. Marchez un peu. Prendre un bain ou une douche (en position assise) est très relaxant et aide à soulager la douleur. Un massage des épaules ou du dos peut aussi vous faire du bien. Veillez à ce que votre maison soit chaleureuse et agréable. Tamisez l'éclairage, mettez de la musique apaisante. Votre maison étant un endroit familier, c'est là que vous pourrez plus facilement vous détendre et que le travail progressera mieux. Venez à l'hôpital dès que vous ne vous sentez plus à votre aise.

… vous avez des pertes vaginales ?

Le liquide amniotique normal est clair et inodore. Si vous détectez une perte de liquide, appelez votre partenaire, préparez vos bagages et venez à l'hôpital. Si la couleur des pertes prend une couleur verte, rendez-vous immédiatement à l'hôpital.

Et en cas de doute, venez faire un contrôle !

… les mouvements du fœtus diminuent ?

Vous devez sentir les mouvements du fœtus au moins 10 fois par jour. Si vous avez l'impression que le bébé bouge moins, mangez ou buvez quelque chose de sucré (glucose) et reposez-vous sur le côté gauche. Votre bébé commencera probablement à bouger dans les 20 minutes. Vous vous sentirez rassurée.

Et en cas de doute, venez faire un contrôle !

Numéro de téléphone de la salle d'accouchement (accessible jour et nuit) : +32 16 34 36 04

VENIR À L'HÔPITAL

Pendant la journée, toutes les urgences obstétricales jusqu'à 20 semaines de grossesse sont traitées au service des urgences. À partir de 20 semaines, vous pouvez vous rendre directement à la salle d'accouchement en passant par l'entrée principale.

HOSPITALISATION PROGRAMMÉE OU NON URGENTE

Venez-vous à l'hôpital à la date prévue pour votre admission ? Ou s'agit-il d'une hospitalisation non urgente ?

Laissez votre voiture sur le parking (Parking West). Des places de stationnement réservées aux femmes enceintes (places roses au niveau +1) sont à votre disposition. De là, suivez les flèches jusqu'à l'hôpital.

Le parcours jusqu'à la salle d'accouchement

- ✔ Garez votre voiture dans le Parking West.
- ✔ Suivez la Rue Rouge (Rode straat), porte 4 (poort 4).
- ✔ Allez à 'Stijgpunt 2' à droite en face de l'entrée des ascenseurs, allez au 3e étage.
- ✔ Suivez la signalisation 'Bevallingskwartier'.

HOSPITALISATION URGENTE

En cas d'urgence (jour ou nuit), dirigez-vous directement vers le service des urgences.

Sur le campus de Gasthuisberg, suivez les panneaux indiquant « SPOED ». La réceptionniste vous accompagnera jusqu'à la salle d'accouchement.

L'enregistrement central n'est pas nécessaire lorsque vous êtes admise en salle d'accouchement. La sage-femme de la salle de travail s'en occupera.

QUE FAUT-IL APPORTER POUR LE SÉJOUR ET LE DÉPART DE L'HÔPITAL ?

En salle d'accouchement (petite valise)

Pour la maman :

- ✔ Chemise de nuit ou t-shirt confortable pour accoucher
- ✔ Affaires de toilette
- ✔ Boissons et en-cas énergétiques (noix, fruits secs, barre sucrée, yaourt ...)
- ✔ De quoi se distraire et se détendre : musique, tablette, livre, lumière …
- ✔ Chaussettes chaudes

Pour le bébé :

- ✔ Premiers vêtements (taille 50-56, p.ex. body, bonnet, combinaison, chaussettes …)
- ✔ Couverture

Pour le/la partenaire

- ✔ Vêtements de nuit
- ✔ Affaires de toilette

Divers :

- ✔ Carte d'identité, carnet de mutuelle, carnet de mariage
- ✔ Formulaires à remplir, certificats

À la maternité (grande valise)

Pour la maman :

- ✔ Robe de chambre et pantoufles
- ✔ Chemises de nuit
- ✔ Serviettes de toilette et gants de toilette
- ✔ Articles de toilette : peigne ou brosse à cheveux, savon, brosse à dents et dentifrice, etc.
- ✔ Slips ou culottes confortables et soutien-gorge (d'allaitement)
- ✔ Serviettes hygiéniques et vêtements pour votre sortie de l'hôpital
- ✔ Les serviettes hygiéniques et les coussinets d'allaitement sont fournis par l'hôpital

Pour le bébé :

- ✔ Vêtements (taille 50-56, p.ex. bodies, combinaisons, chaussettes, moufles …) : environ 2 tenues par jour
- ✔ Un bonnet
- ✔ Produits de toilette : savon pour bébé et huile de bain
- ✔ Lorsque vous quittez l'hôpital : berceau portable, landau, couverture ou châle pour envelopper le bébé

Divers :

- ✔ Les coordonnées de votre sage-femme à domicile et de votre médecin généraliste ou pédiatre (à contacter par vos soins).

CONSEIL POUR LE GRAND JOUR

- Accueillez la douleur. Chaque contraction vous rapproche de votre bébé.
- Restez positive et essayez de tout mettre en perspective. Garder un bon état d'esprit vous aidera énormément.
- Restez concentrée pendant les contractions et détendez-vous entre deux contractions.
- Veillez à ce que la chambre soit chaude et accueillante. Portez des chaussettes si vous avez froid aux pieds. Mettez-vous à l'aise. Écoutez votre corps et dites-nous ce dont vous avez besoin.

Contact peau à peau après la naissance

Vous allez rencontrer votre bébé pour la première fois. Juste après la naissance, le bébé est très alerte et sensible à toutes sortes de stimuli sensoriels. Touchez-le, parlez-lui, accordez de l'importance à la première tétée... Soyez particulièrement attentive à ce moment intense et magique.

Les avantages du contact peau à peau :

- Apaisant pour le cœur et la respiration du bébé
- Votre bébé reste bien au chaud
- Le lien parent-enfant s'établit plus rapidement
- Moins de pleurs et de stress
- Meilleur démarrage de l'allaitement
- Renforcement du système immunitaire

Le contact peau à peau reste important, surtout dans les premiers jours et les premières semaines après la naissance.

Conseils pour le/la partenaire

- Prévoyez du temps de qualité avec votre partenaire. Les dernières semaines passées à deux ont été particulières. Dans quelques semaines, vous aurez moins de temps pour vous détendre et profiter de moments d'intimité.
- Soyez positif(ve). Encouragez et soutenez votre partenaire avec bienveillance. Évitez de jouer un rôle. Il est normal de faire face à certaines incertitudes. Devenir parent est un événement bouleversant. Oubliez votre fierté et restez humble. Prenez du temps pour parler avec votre partenaire des sentiments que vous éprouvez.
- Vous avez toute votre place et un rôle à jouer pendant l'accouchement. Ne vous sentez pas inutile ou superflu(e). Vous êtes la personne qui peut apaiser et rassurer. Votre simple présence est réconfortante et aidera votre partenaire à se reposer. Vous êtes aussi la personne qui lui rappelle la maison ! Écoutez votre corps. Dormez, mangez et buvez en fonction de vos besoins.
- Formez une équipe avec votre partenaire. Soutenez ses choix et encouragez-la quand cela devient plus difficile. Montrez-lui que vous êtes fier(e) d'elle ! Soyez à l'écoute de ses besoins. Adaptez votre soutien en fonction de ses demandes. Ses réactions pourraient être très imprévisibles. Restez patient(e).
- Montrez-vous impliqué(e) pendant le travail et l'accouchement. Saisissez toutes les occasions pour soutenir activement votre partenaire. Il y a tellement de choses que vous pouvez faire : lui masser le dos ou les jambes, lui dire des mots doux à l'oreille, rafraîchir son visage, couper le cordon ombilical ...
- Prenez le temps de profiter, intensément et ensemble, de ces moments uniques. Prenez des photos, appelez votre famille, échangez vos expériences et vos sentiments.
- Préparez un accueil chaleureux pour le retour à la maison. Remplissez le frigo, rangez la maison et faites-en un cocon confortable et accueillant. Prévoyez de l'aide si nécessaire.

CLINIQUE POSTNATALE

La maternité

Les premiers jours après l'accouchement, vous resterez à la maternité de notre hôpital.

Être enceinte et accoucher sont des événements tout à fait naturels. La plupart des grossesses et des accouchements se déroulent d'ailleurs normalement et sans complications.

Si votre grossesse suit un déroulement normal et qu'il n'y a pas eu de problèmes lors de l'accouchement et pendant la période de post-partum, il n'y a, en soi, aucune objection médicale pour ne pas pouvoir rentrer à la maison et commencer à récupérer dans votre propre environnement. Le suivi médical et obstétrical nécessaire à domicile sera assuré par des professionnels de la santé de première ligne, votre médecin généraliste, votre sage-femme et Kind & Gezin (ONE).

Si vous envisagez une sortie précoce, avec l'accord de votre médecin/accoucheuse, vous prendrez contact avec une sage-femme indépendante pour une consultation postnatale. Avec votre médecin généraliste, vous organiserez le suivi médical et les examens médicaux après la naissance de votre bébé.

Il est aussi important de pouvoir compter sur une aide suffisante dans votre ménage pour que vous ayez assez de temps pour vous reposer. N'hésitez pas à faire appel aux différents services d'aide et de soins à domicile, à votre famille et à vos amis.

Si toutes ces conditions sont remplies, vous pourrez quitter l'hôpital deux nuits après un accouchement par voie basse (trois nuits dans le cas d'un premier bébé) et quatre nuits après une césarienne.

Assurez-vous de profiter pleinement de ces moments. Bien qu'ils soient fatigants et intenses, les premiers jours de la vie de votre enfant sont merveilleux et très précieux pour les parents.

✔ Même si vous avez passé un séjour prolongé à l'hôpital après votre accouchement, vous avez droit aux services d'une sage-femme à domicile. L'assurance maladie en Belgique couvre jusqu'à six visites d'une sage-femme indépendante après la naissance. Vous pouvez trouver une sage-femme indépendante près de chez vous sur www.sage-femme.be.

✔ Lorsque votre bébé aura sept jours, vous devrez prendre rendez-vous avec votre médecin généraliste ou votre pédiatre, qui réalisera un nouvel examen médical complet.

VOTRE CHAMBRE

Lors de votre admission à l'hôpital, vous pouvez choisir entre une chambre commune (double) ou une chambre privée (individuelle). Votre préférence sera prise en compte autant que possible.

Une chambre privée est beaucoup plus chère qu'une chambre commune. Pensez à vérifier quels frais sont pris en charge par votre assurance hospitalisation.

Votre partenaire ne pourra passer la nuit que si vous avez fait le choix d'une chambre privée. Dans les chambres individuelles, les partenaires ont la possibilité de passer la nuit dans la chambre. Dans les chambres communes, les partenaires sont les bienvenus tous les jours pendant la journée. Nous leur demandons de quitter l'hôpital avant 21 h, de façon à pouvoir assurer suffisamment de repos à nos mamans et nos bébés.

Cependant, il arrive que la demande pour des chambres privées soit plus élevée que l'offre. En de rares occasions, il se peut que vous deviez rester dans une chambre à deux lits, malgré votre souhait d'une chambre individuelle. Les sages-femmes prendront note de votre demande. Si une chambre privée se libère, vous y serez transférée. Il faut cependant tenir compte des exceptions suivantes :

- Si vous avez déjà été admise pendant trois jours dans une chambre double, il ne sera pas possible de vous transférer dans une chambre individuelle.
- Les mamans qui doivent se trouver en chambre individuelles pour des raisons médicales pour elles-mêmes ou pour leur bébé, qui ont donné naissance à des jumeaux ou qui ont subi une césarienne et demandé une chambre privée seront prioritaires.

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain (WC, lavabo et douche), d'un téléphone, d'une télévision et d'un réfrigérateur. Bien que les armoires soient munies d'une serrure, nous vous conseillons de laisser à la maison les objets précieux et les grosses sommes d'argent.

Heures de visites

- Deux visiteurs en plus du partenaire sont les bienvenus. Votre partenaire est toujours le/la bienvenu(e) pendant la journée. Les enfants de la famille ne sont pas comptés dans ces deux visiteurs supplémentaires.
- Les visites doivent se limiter à une heure maximum et peuvent avoir lieu tous les jours entre 15 et 17 heures.
- Les heures de visite sont les mêmes pour les chambres privées et les chambres communes.
- Le/la partenaire peut passer la nuit à l'hôpital. Mais ce ne sera possible que dans une chambre individuelle (au tarif privé). Pour le/la partenaire qui passe la nuit à l'hôpital, seul le petit-déjeuner est fourni dans la chambre. Le/la partenaire devra aller chercher à manger ou à boire à l'extérieur.
- Les mamans solos peuvent désigner une personne comme partenaire, qui devra respecter les mêmes règles.

BON À SAVOIR

Rappelez-vous que …

... la fatigue est un mauvais ami pendant la grossesse, le travail et lorsque l'on devient parent. Prévoyez de l'aide à domicile pendant les dernières semaines de votre grossesse et les premières semaines qui suivent l'accouchement. .

- Faites une sieste dès que vous le pouvez : pendant la journée si vous avez passé une mauvaise nuit, après la naissance chaque fois que votre bébé dort.
- Demandez aux personnes qui viennent vous rendre visite de vous appeler avant de passer vous voir à la maternité.
- Offrez-vous suffisamment de temps pour vous reposer et profiter de moments privilégiés, seule avec votre bébé.

… un bébé a besoin d'être en contact peau à peau. En l'allaitant et en le tenant contre vous, vous augmentez sa confiance en lui et son équilibre émotionnel. Les bébés que l'on prend souvent dans les bras pleurent jusqu'à 45 % de moins que les autres.

… l'allaitement maternel est le meilleur choix pour votre bébé et pour vous-même. Il est utile d'avoir quelques informations sur l'allaitement pour éviter de vous retrouver avec un bébé affamé dans vos bras.

… les parents sont les personnes principales pour apporter les soins au bébé. C'est pourquoi, dans nos maternités, nous impliquons les parents dans les soins au bébé. Le nourrir, lui donner le bain, changer ses couches, … tout s'apprend et prend du temps, un jour à la fois.

… le retour à la maison après l'accouchement pourrait s'avérer plutôt chaotique. Il est normal que l'organisation de votre ménage ne soit pas parfaite la première semaine. Ne vous sentez pas coupable. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour vous installer et vous organiser. Vous, votre partenaire et votre bébé sont les priorités.

Vous aurez peut-être envie d'avoir une aide supplémentaire à la maison à votre retour de l'hôpital. Si vous voulez bénéficier de soins à domicile, vous devrez prévoir de prendre des dispositions avec une agence de soins (à environ 25 semaines de grossesse). Informez-vous bien à l'avance afin de prendre les bonnes décisions.

DÉCLARATION DE NAISSANCE

Quand déclarer la naissance?

La déclaration de naissance doit être effectuée dans les 15 jours calendrier qui suivent la naissance. Dans tous les cas, cette déclaration doit être faite dès que possible. Si le 15e jour est un samedi, un dimanche ou un jour férié légal, ce délai s'étend jusqu'au jour ouvrable suivant.

La déclaration avant cette limite des 15 jours est très importante, car cette formalité est une condition préalable pour avoir droit aux allocations familiales. À défaut, vous risqueriez de vous exposer à des procédures juridiques longues et coûteuses.

Qui peut déclarer la naissance?

La mère, la co-mère ou le père peuvent déclarer la naissance. Soit le père, soit la mère, soit les deux parents ensemble doivent se rendre au service de l'état civil.

Si les parents de l'enfant ne sont pas mariés, le père ou la co-mère ne peuvent effectuer la déclaration de naissance que s'il ou elle a reconnu l'enfant avant la naissance. Dans ce cas, la mère doit elle-même être présente.

De quoi avez-vous besoin pour la déclaration?

Le certificat médical de naissance (qui vous est remis après l'accouchement), les prénoms de l'enfant, la carte d'identité (passeport) de la mère et du père (les témoins ne sont plus nécessaires) et éventuellement le carnet de mariage.

Vous pouvez enregistrer la naissance à l'office de l'état civil ou en ligne.

En ligne

Pour plus d'informations, visitez le site web de la ville : www.leuven.be/geboorte.

À l'office de l'état civil

- Office de l'état civil de Louvain (Burgerlijke stand)
  Professor Van Overstraetenplein 1, 3000 Louvain (à côté de la gare)
  Tél : +32 16 27 21 36
  Horaires d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, jeudi de 12h à 20h, fermé le samedi et dimanche.
- Il est nécessaire de prendre rendez-vous pour enregistrer votre bébé.

L'office de l'état civil vous fournira un certificat officiel. Soumettez-le à votre caisse d'assurance maladie et à la caisse des allocations familiales qui a versé ou versera l'allocation initiale.

Plus d'informations

Pour plus d'informations concernant l'enregistrement, veuillez contacter l'assistante sociale.

Ontwerp & realisatie: dienst communicatie UZ Leuven | v032025