

MON CARNET DE GROSSESSE





OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Illustrations : Sarah Roskams
N° d'édition : D/2021/74.80/87
Ref. MAFACT : DOCCA1000

ONE.be



Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles



Rejoignez-nous sur

Enceinte !

Une aventure de 9 mois commence, 9 mois remplis d'émotions, de questions et de transformations.

Ce carnet sera votre compagnon de route tout au long de votre grossesse et jusqu'aux premières semaines après votre accouchement.

Il comporte 2 parties.

En l'ouvrant de ce côté, vous abordez un ensemble d'informations et de conseils pour vous aider à bien vivre votre grossesse au quotidien et préparer au mieux la venue de votre enfant.

De l'autre côté se trouve le dossier médical, tableau de bord du suivi de votre grossesse.

Présentez-le à chacune de vos rencontres avec un professionnel de la santé.

Il servira ainsi de lien entre tous afin d'assurer un suivi médical coordonné.

Ce carnet VOUS appartient.

N'hésitez pas à y noter tout ce qui vous semble important pour vous, votre bébé, votre famille... et dont vous aimeriez vous souvenir plus tard !

*Mes remarques,
mes impressions,
mes anecdotes,
mes dates-clé...*

ONE.be

*Tout au long du carnet, le sigle **ONE.be** vous invite à consulter sur www.one.be les brochures qui peuvent vous apporter un complément d'informations.*

Table des matières

ENCEINTE !	3
UN PROFESSIONNEL POUR VOUS ACCOMPAGNER	7
DES PERSONNES ET DES SERVICES POUR VOUS AIDER	8
CALCULER LA DATE DE NAISSANCE	10
LE SUIVI DE LA GROSSESSE	12
Les visites	12
Les échographies	13
BÉBÉ PREND SA PLACE	14
PRÉPARER LA FRATRIE	18
BIEN-ÊTRE ET SANTE	19
Vous faciliter la vie	19
Des émotions qui changent	20
Les maux de grossesse	20
Le plaisir de bouger	20
Votre alimentation	21
Les substances dangereuses pour la santé de votre bébé	22
Préserver bébé des polluants de l'environnement	23
Se protéger des infections	24
Les soins dentaires	25
La violence intrafamiliale	25
Signes d'alarme pendant la grossesse	26
PRÉPARER VOTRE ACCOUCHEMENT	27
Choisir où vous souhaitez accoucher	27
Des séances de préparation à la naissance	28
LE PROJET DE NAISSANCE	29
PRÉPARER VOTRE VALISE ET CELLE DE BÉBÉ	31
PRÉVOIR COMMENT NOURRIR BÉBÉ	32
PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON	33
Le matériel de bébé	33
La vie de tous les jours	33
Le suivi médical	34
Encore un bébé mais pas tout de suite	34

CHÈQUES CADEAU	35
TRAVAIL ET ACCOUCHEMENT	37
Les signes qui annoncent l'accouchement	37
L'accouchement	38
Bébé est là	38
LES PREMIERS MOMENTS À LA MATERNITÉ	40
LA SORTIE DE LA MATERNITÉ	41
À LA MAISON	42
La sage-femme	42
Le Partenaire Enfants-Parents de l'ONE	42
SIGNES D'ALERTE	44
Les signes d'alerte chez la maman	44
Les signes d'alerte chez le bébé	45
SIX SEMAINES PLUS TARD	46
CALENDRIER DES DEMARCHES ADMINISTRATIVES	47
PENDANT LA GROSSESSE	47
Signaler votre grossesse à l'employeur	47
Signaler votre grossesse à la mutuelle	47
Prévoir un milieu d'accueil	48
S'informer sur le lieu où vous souhaitez accoucher	48
Demander une aide du CPAS	49
Reconnaissance paternelle/Filiation	49
Demander la prime de naissance	49
Avantage SNCB	50
A PROPOS DU CONGÉ DE MATERNITÉ	50
Le congé prénatal	50
Le congé postnatal	50
Et le congé d'allaitement ?	50
APRÈS LA NAISSANCE	51
La déclaration de naissance	51
Informer le milieu d'accueil de la naissance	51
Allocations familiales	51
Congé de paternité/coparent	52
Pauses d'allaitement	53
Congé d'écartement pour allaitement	53
ADRESSES UTILES	54
NOTES	56

Certaines illustrations sont reprises de «Des images pour accompagner les parents au quotidien» réalisé en collaboration avec la coopérative Cera



Un professionnel pour vous accompagner

Vous avez un retard de règles, votre test de grossesse est positif... Il est temps de consulter un professionnel.



Un suivi médical régulier est recommandé pour surveiller le bon déroulement de votre grossesse et la croissance de votre bébé.

Vers qui vous tourner ?

- **Le gynécologue** est un médecin spécialisé en gynécologie et obstétrique. Il accompagne les grossesses, effectue les accouchements et les césariennes. Il est le seul habilité à suivre les grossesses qui présentent des complications.
- **La sage-femme** a suivi un enseignement spécialisé en obstétrique et accompagne seule les grossesses sans risques. Elle pratique régulièrement des accouchements.

Si des difficultés médicales se présentent pendant la grossesse, l'accouchement ou le post-partum, elle assure le relais vers un médecin.

- **Le médecin généraliste** peut également suivre votre grossesse. Il passe généralement le relais au gynécologue ou à la sage-femme pour l'accouchement.

Ces professionnels travaillent en cabinet privé ou au sein de structures telles qu'une maison de naissance, une maison médicale, une consultation prénatale de l'ONE, un planning familial ...

- **Les consultations prénatales de l'ONE** sont ouvertes à tous les futurs parents. Ils y sont accueillis par un gynécologue ou une sage-femme ou un médecin généraliste, et un Partenaire Enfants-Parents (PEP's). Cette équipe accompagne les parents sur le plan médical et social pendant tout le déroulement de la grossesse.

Des personnes et des services pour vous aider

Au cours des prochains mois, vous allez connaître de nombreux changements :

- Dans votre corps qui se transforme pour accueillir l'enfant,
- Dans votre tête où les questions se bousculent,
- Dans votre vie quotidienne où il va falloir vous ménager tout en préparant la venue d'un nouveau membre de la famille.



En plus du suivi médical de votre grossesse, vous aurez peut-être besoin d'une aide supplémentaire : matérielle, sociale, psychologique, administrative....

Votre entourage proche, des professionnels, des services peuvent vous conseiller et vous soutenir.

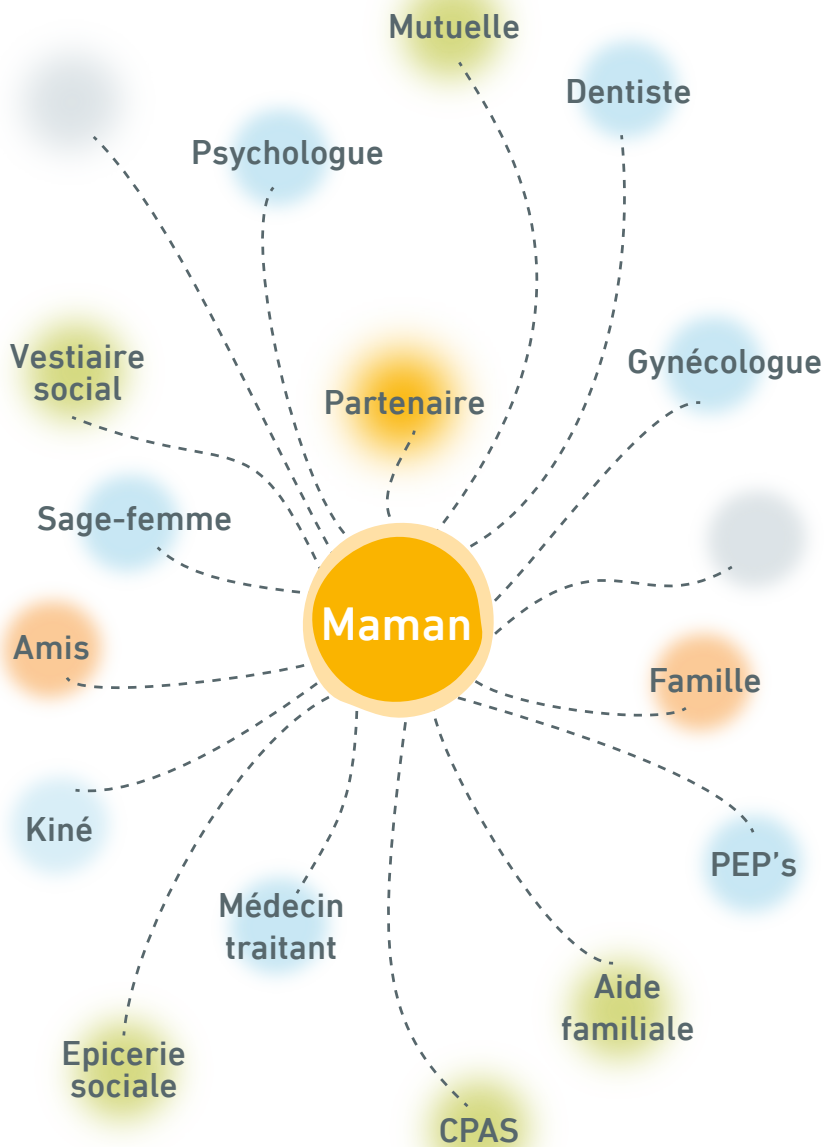


Le Partenaire Enfants-Parents (PEP's) de l'ONE qui accompagne les futures mères est disponible pour toutes les questions concrètes que vous vous posez.

Chez vous ou dans les locaux de la consultation, il vous apporte une écoute attentive et un soutien personnalisé.

En cas de difficultés particulières, il peut vous orienter et vous aider dans vos démarches, grâce à sa bonne connaissance du réseau social et des ressources locales.





Liste non exhaustive

Calculer la date de naissance

A peine est-il conçu que vous vous demandez quand votre bébé va naître.

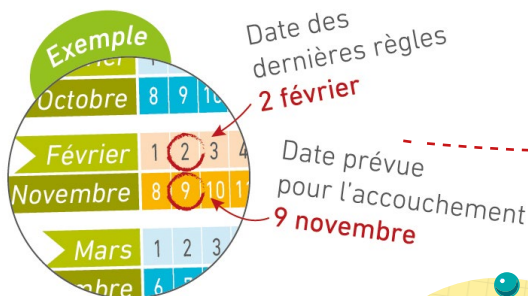
Une grossesse dure entre **37 et 42 semaines**.

La 1^{ère} échographie de grossesse (vers 3 mois) permettra de dater votre grossesse et de déterminer la date approximative de votre accouchement.

VOUS SOUHAITEZ LA CALCULER VOUS-MÊME ?

Vous pouvez le faire en utilisant le tableau ci-contre.

Pour cela, vous devez connaître la date du 1^{er} jour de vos dernières règles.



Date des dernières règles :



Pour plus de précision, l'âge de la grossesse (âge gestationnel) se calcule en semaines d'aménorrhée (absence de règles) et non pas en mois. 1 trimestre = 14 semaines.

TABLEAU DE CALCUL DE LA DATE DE NAISSANCE

Janvier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Novembre
Octobre	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Novembre
Février	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Novembre			
Novembre	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Décembre	
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Janvier
Décembre	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Janvier
Avril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Février	
Janvier	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Février	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Mars
Février	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	Mars
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Avril	
Mars	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Avril	
Juillet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Mai
Avril	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Mai
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Juin
Mai	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Juin
Septembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Juillet	
Juin	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Juillet	
Octobre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Août
Juillet	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Août
Novembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Septembre	
Août	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Septembre	
Décembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Octobre
Septembre	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Octobre



De nombreux facteurs peuvent influencer la date de l'accouchement. Beaucoup d'enfants ne naissent pas à la date prévue.

Date prévue de l'accouchement :

Le suivi de la grossesse

Les visites

Tout au long de votre grossesse, des rencontres avec votre professionnel de santé sont prévues à des moments précis.

Ces visites sont mensuelles pendant la majeure partie de votre grossesse et plus rapprochées pendant le dernier mois.

Calendrier des visites

VISITES		Echographies
1 ^{ère} grossesse	À partir de la 2 ^{ème} grossesse	
6-8 sem	6-8 sem	
13 sem	13 sem	Autour de 12 sem
17 – 18 sem	19 sem	
23 sem	23 sem	Autour de 22 sem
27 – 28 sem	28 sem	
33 sem	33 sem	Autour de 32 sem
36 sem	37 sem	
38 sem		
39 sem	39 -40 sem	
40 sem		

À chaque visite, le professionnel vérifie votre état de santé global et surveille la croissance du bébé. Des examens peuvent être réalisés.



Test d'urine



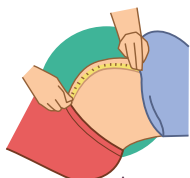
Prise de sang



Poids



Tension



Mesure de la hauteur utérine



Monitoring

N'hésitez pas à demander des explications et à poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Notez-les à la p. 5 du Dossier médical.

Les échographies

3 échographies (1 par trimestre) sont prévues pendant la grossesse. Elles sont prises en charge par la sécurité sociale.

LA PREMIÈRE ÉCHOGRAPHIE (réalisée entre 11-14 semaines) permet de préciser l'âge de la grossesse, la date prévue pour l'accouchement ... et le nombre de bébés !



C'est aussi le moment de la première évaluation anatomique du (des) fœtus. La mesure de la « clarté nucale » vous sera proposée pour évaluer le risque de trisomie 21.



LA DEUXIÈME ÉCHOGRAPHIE (vers la 22^{ème} semaine) permet de vérifier la croissance de votre bébé, de dépister certaines malformations (visibles à l'échographie) et parfois, de déterminer le sexe de l'enfant si cela n'a pas été fait auparavant.

LA TROISIÈME ÉCHOGRAPHIE (vers 32 semaines) permet de contrôler la croissance, la vitalité et la position du bébé.

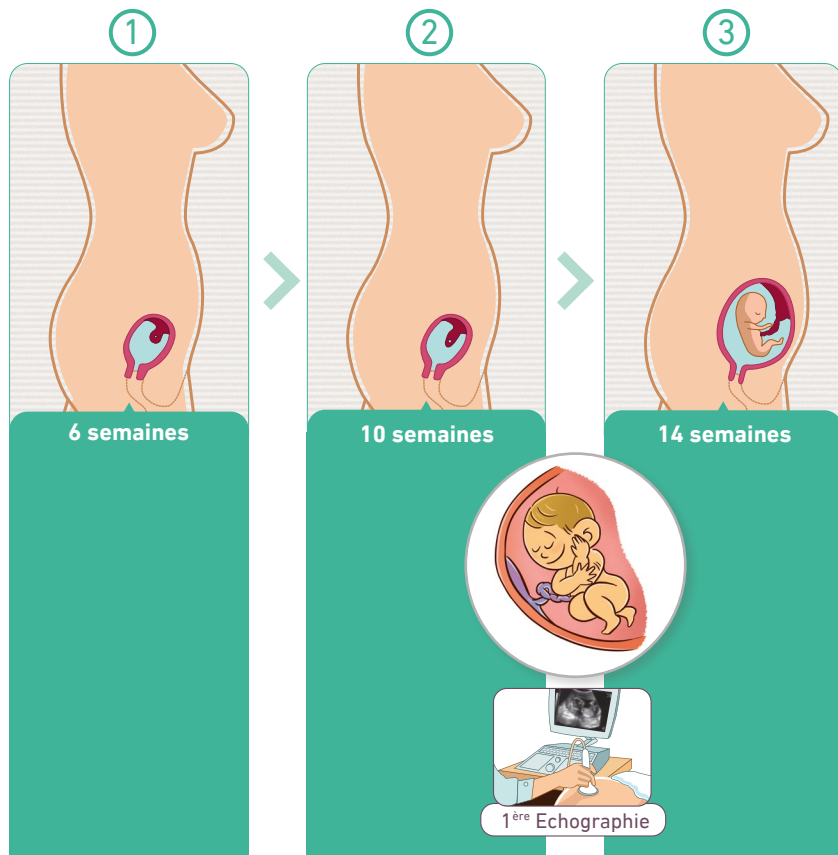


En fonction de l'évolution de votre grossesse ou si votre état de santé le nécessite, **des visites et des examens supplémentaires** pourront vous être proposés.

Bébé prend sa place

DÈS LE 1^{ER} TRIMESTRE, tous les organes de bébé commencent à se mettre en place (cœur, système nerveux, organes des sens...).

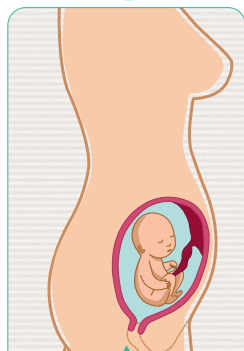
C'est une période délicate pendant laquelle vous devez particulièrement bien prendre soin de vous.



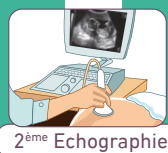
Notes

AU 2^{ÈME} TRIMESTRE, la croissance de bébé se poursuit. Votre ventre s'arrondit et vous commencez à le sentir bouger.

4

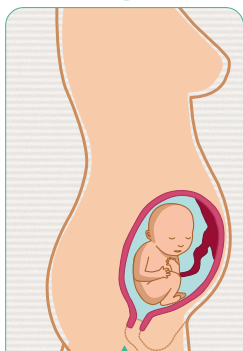


18 semaines



2^{ème} Echographie

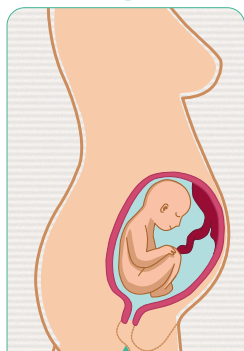
5



24 semaines



6



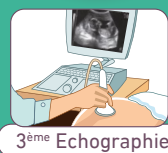
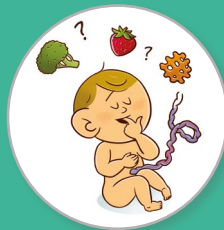
28 semaines



7

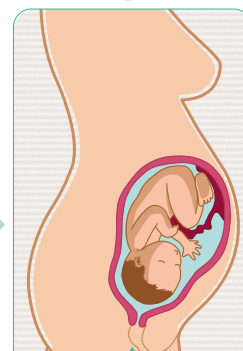


32 semaines



3^{ème} Echographie

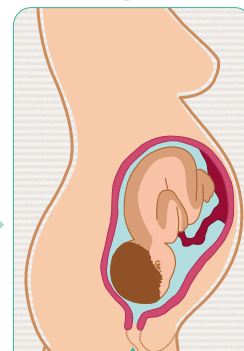
8



36 semaines



9



40 semaines

Notes

Notes

AU 3^{ÈME} TRIMESTRE, les organes continuent à se perfectionner. Bébé grandit si bien qu'il a de moins en moins de place pour bouger. Il devient lourd à porter ! Le moment venu, il se retournera pour se positionner pour la naissance.

PROFITEZ DES MOMENTS DE PAUSE et de détente pour lui parler, chanter une chanson, caresser votre ventre... Au fil des mois, communiquer avec votre bébé devient possible.

Prénom (s)

A quel moment préfère-t-il se manifester ?



De l'annonce de l'arrivée d'un enfant jusqu'au moment où vous le tiendrez dans vos bras, le temps d'une grossesse est bien nécessaire pour **se préparer au rôle de parent**. Les émotions, les questions, les doutes se bousculent que ce soit pour un premier enfant ou pour le suivant : c'est quoi être parent ? Comment éduquer mon enfant ? Serai-je à la hauteur ? ...



Le carnet **Devenir parents** vous aidera à réfléchir à ces questions.



Préparer la fratrie

L'arrivée d'un enfant change l'organisation familiale. Chaque membre va prendre une nouvelle place, cela demande un temps d'adaptation.

Quand en parler au(x) plus grand(s) ?

Il n'est pas nécessaire de le faire dès le début de la grossesse. Le jeune enfant n'a pas la notion du temps, il vit le moment présent et 9 mois de grossesse vont lui sembler long...

Quand la grossesse devient visible ou si l'enfant pose des questions, vous pouvez lui expliquer qu'il y a un bébé dans votre ventre.



Vous trouverez dans la littérature enfantine **de nombreux livres** qui abordent ce sujet.



A la maternité, les aînés ne seront pas des visiteurs comme les autres. La première rencontre avec le nouveau-né est importante. Prévoyez un moment de tranquillité entre vous pour lui/leur présenter leur nouveau frère ou sœur.

Bien-être et santé



Profitez de votre grossesse pour prendre soin de vous et de votre bébé.

Vous faciliter la vie

Une fatigue importante se manifeste souvent au premier trimestre mais peut durer tout le long de la grossesse. C'est physiologiquement normal, votre corps vous demande de ralentir le rythme pendant qu'il met tout en place pour bébé.

Ecoutez-le. Essayez de vous faciliter la vie afin de ne pas trop vous fatiguer : aménagement et/ou partage des activités quotidiennes, gestion de vos priorités, activités relaxantes...



Accordez-vous des moments de pause et de repos tout au long de la journée.

Dans le cadre de votre travail, si votre état vous empêche de mener à bien certaines tâches, parlez-en à votre employeur et au médecin du travail. Des aménagements prévus par la loi sont possibles (voir page 47).

Une grossesse multiple demande une attention particulière. Votre organisme doit porter 2, voire 3 bébés. Vous reposer suffisamment est important.



Si nécessaire, vous pouvez faire appel à des services d'aide pour vous soulager dans la gestion de la maison, des enfants...

Le professionnel qui vous accompagne saura vous renseigner sur les ressources locales.

Des émotions qui changent

La grossesse peut être source de joie mais aussi de soucis, de doutes, d'angoisses. Le passage d'une émotion à l'autre est tout à fait normal pendant cette période, mais parfois déstabilisant pour vous-même et pour votre entourage.



Si vous êtes ou vous sentez seule, parlez-en au professionnel qui vous accompagne, il peut vous aider.

Un service d'écoute (anonyme) au numéro d'appel gratuit 107 est disponible 24h/24h si vous souhaitez trouver quelqu'un à qui parler.

Les maux de grossesse

Des désagréments peuvent apparaître en cours de grossesse : nausées, brûlant, jambes lourdes...

Le professionnel qui vous accompagne saura vous conseiller pour vous soulager.



Ne prenez jamais de médicament sans avis médical.

Le plaisir de bouger

Une activité physique douce et régulière est recommandée pour votre bien-être.

Par contre, les exercices violents où votre corps subit des chocs (le jogging, l'équitation), les activités à risque (plongée, escalade...) ou les entraînements sportifs intensifs sont à éviter.



Votre alimentation

Il n'est pas nécessaire de manger pour 2 ! Dès le début de la grossesse, en adoptant une alimentation variée et équilibrée, votre enfant reçoit tout ce dont il a besoin en quantité et en qualité. Et vous aussi.

1 à 2 COLLATIONS

3 REPAS



Vitamine B9*
(acide folique)



Buvez à votre soif

Des féculents
à chaque
repas

5 portions
de fruits
et de légumes



CONSOMMER

Du poisson
2x/semaine



2 à 3 portions
de produits laitiers
sous forme pasteurisée



Viande,
volaille,
poisson,
œuf, bien cuits



Des matières
grasses variées



ONE.be

*Vitamine B9 (acide folique) : dès le projet de bébé et jusqu'à 12 semaines de grossesse

Substances dangereuses pour la santé de votre bébé



L'alcool, le tabac et toutes les autres drogues sont dangereux pour votre bébé.
Il est vivement recommandé d'arrêter leur consommation.

Parlez-en avec le professionnel qui vous suit afin de trouver ensemble les meilleures solutions pour vous et votre enfant.



Pas de tabac



Pas d'alcool



Pas
de médicaments
sans avis médical



Pas
de drogues



En respirant à côté d'un fumeur (tabac, joint, chicha ...) vous inhalez involontairement les mêmes substances toxiques.

Des tabacologues proposent aux femmes enceintes et à leur partenaire un accompagnement professionnel au sevrage durant la grossesse. Ces consultations sont partiellement remboursées par l'Inami.

Surfez sur www.tabacstop.be / Ligne **tabac stop 0800 11 100**



Centre Antipoisons : 070 245 245

Préserver bébé des polluants de l'environnement intérieur et extérieur

Lors de la grossesse, le bébé se construit, grandit, développe son corps et son cerveau. Cet état de développement le rend très sensible aux apports positifs et négatifs de l'environnement.

Certains polluants (substances chimiques, plomb, certains perturbateurs endocriniens...) auxquels la future mère est exposée peuvent atteindre bébé durant la grossesse et perturber ce développement.

Votre grossesse est donc le moment idéal pour réfléchir à certaines de vos pratiques et prendre de nouvelles habitudes qui pourront continuer après la naissance.

Quelques bons réflexes pour préserver votre santé et celle de votre bébé :



- Ouvrir les fenêtres en grand 2 x 15 minutes maximum par jour, cela permettra de faire sortir une partie des polluants de votre logement,
- Eviter d'être présente lors de travaux (peinture, tapissage, pose de sol...) dans votre logement ou au travail,
- Eviter l'utilisation de désodorisants, parfums d'intérieur, insecticides, produits d'entretien parfumés,
- Limiter l'utilisation des cosmétiques et les choisir minutieusement.



ONE.be



www.projetnesting.fr

Se protéger des infections



De façon générale, vous laver régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon peut déjà vous protéger.



La toxoplasmose, le cytomégalo virus, la coqueluche, la grippe, la rubéole sont des maladies qui peuvent compliquer l'évolution de la grossesse et/ou mettre en danger la santé du bébé.

Le professionnel vous conseillera les mesures spécifiques à prendre pour éviter les risques d'infection.

Des précautions au quotidien

Pour prévenir la toxoplasmose :

- Laver minutieusement les fruits, les légumes, les herbes aromatiques
- Manger la viande (y compris les charcuteries) bien cuite
- Laver les ustensiles (couteau, planche...) qui ont été en contact avec des aliments crus
- Porter des gants pour jardiner et changer la litière du chat

En savoir plus : consulter la brochure « Grossesse et allaitement, que manger ? »

Pour prévenir le cytomégalo virus (CMV) :

Évitez tout contact direct ou indirect (tétine, verre, mouchoir, linge...) avec la salive, les larmes, les sécrétions nasales et les urines d'un bébé ou d'un jeune enfant.

Si c'est le cas, lavez-vous soigneusement les mains.



L'infection urinaire est fréquente pendant la grossesse. Elle peut nuire au bon déroulement de la grossesse. Pour la détecter, une analyse d'urine est réalisée à chaque consultation.

La vaccination

Elle est recommandée contre certaines maladies virales.

La **coqueluche** : en vous faisant vacciner (entre 24 et 32 semaines de grossesse), vous protégez votre bébé dès sa naissance et jusqu'à ce qu'il ait lui-même été vacciné (entre le 2^{ème} et le 4^{ème} mois) et développe sa propre immunité.



La grippe : le vaccin s'administre entre octobre et janvier. Il vous protège vous mais aussi votre bébé pendant les premiers mois qui suivent la naissance.

La rubéole : le vaccin ne peut pas être administré pendant la grossesse. Si vous n'êtes pas immunisée, faites-vous vacciner après l'accouchement pour être protégée lors d'une prochaine grossesse.

www.vaccination-info.be

Soins dentaires

La grossesse peut influencer la santé des dents et des gencives. Une inflammation des gencives est fréquente, ainsi que l'aggravation rapide d'un problème existant (carie, aphte, abcès, gingivite ...).

De façon préventive, il est recommandé de :

- Bien se brosser les dents et les gencives 2 x 3 min/jour et de préférence après chaque repas pour bien éliminer la plaque dentaire et éviter tout risque d'infection,
- Consulter le dentiste en début de grossesse. Il évaluera l'état de votre bouche et réalisera les soins nécessaires qui ne peuvent être remis après la naissance.

Violence intrafamiliale

La violence conjugale (coups, menaces, injures, tension psychologique...) pendant la grossesse est un phénomène bien plus répandu qu'on ne le croit. Beaucoup de femmes y sont confrontées mais craignent d'en parler. C'est pourtant une situation à risque pour la mère et pour l'enfant.



Profitez de vos rencontres avec le professionnel qui vous suit pour en parler en toute confidentialité.



Ecoute violences conjugales est un service d'écoute anonyme. Il est disponible du lundi au vendredi de 9h à 19h au numéro d'appel gratuit : 0800 30 030.

Une fonction « chat » peut également être utilisée sur le site www.ecouteviolencesconjugales.be

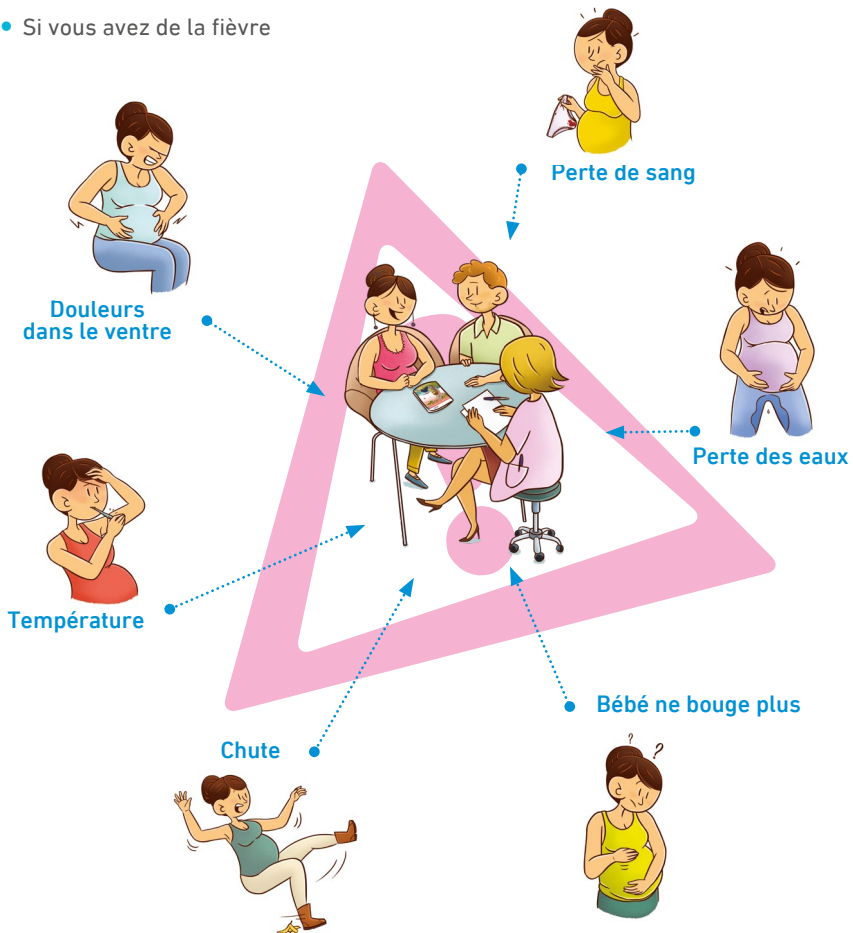
En cas d'urgence : 112

SIGNES D'ALARME PENDANT LA GROSSESSE

Consultez dès que possible : si vous ne vous sentez pas bien, pas « comme d'habitude ».

Consultez en urgence :

- Si vous avez des pertes de sang ou de liquide amniotique
- Si vous ressentez des contractions intenses ou rapprochées (le ventre devient dur, tendu puis se relâche)
- Si vous êtes victime d'un accident ou d'une chute
- Si vous ne sentez plus votre bébé bouger alors que vous le sentiez bien auparavant
- Si vous avez de la fièvre



Préparer votre accouchement

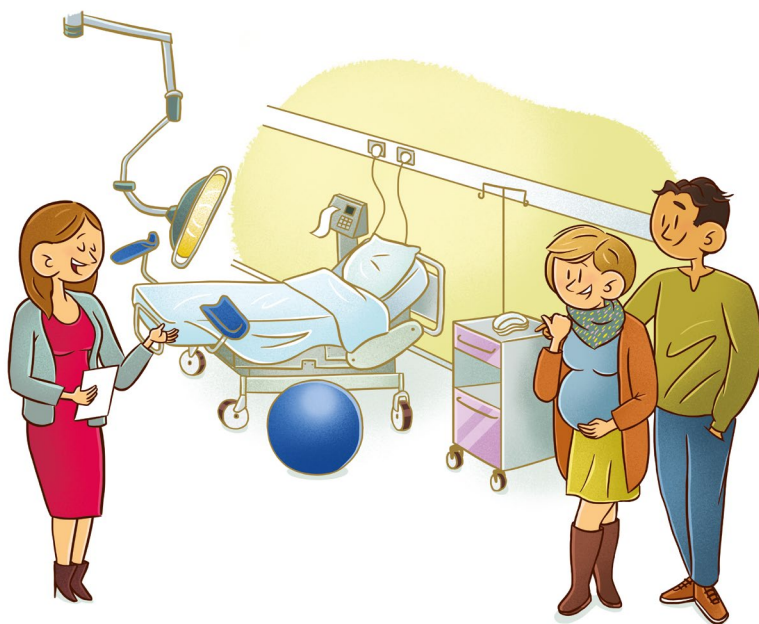
Choisir le lieu où vous souhaitez accoucher

En fonction de votre projet de naissance (voir p.29), différentes possibilités existent* : la maternité au sein d'un établissement hospitalier, la maison de naissance, le gîte de naissance, ou l'accouchement à domicile.

La plupart des lieux de naissance proposent aux futurs parents des séances d'informations sur différents thèmes : le déroulement de l'accouchement, le matériel à prévoir, l'allaitement, les premiers soins au bébé ...

A cette occasion, il est souvent possible de visiter une salle de travail, une salle d'accouchement, une chambre pour le séjour.

Y participer vous permettra de mieux comprendre le contexte de votre accouchement et de vous sentir plus en confiance le moment venu.



** Dans la suite de ce carnet, on parlera de la maternité mais les informations peuvent aussi s'adapter aux autres lieux de naissance.*

Des séances de préparation à la naissance

Différentes méthodes existent : gymnastique prénatale, préparation en piscine, haptonomie, yoga, sophrologie, chant prénatal, ...

La plupart des séances vous sont proposées vers le 6^{ème} mois de grossesse. Elles peuvent être individuelles ou collectives et sont généralement animées par une sage-femme ou un(e) kinésithérapeute. Vous pouvez y assister avec votre partenaire.



Les séances vous permettent de :

- Mieux comprendre le déroulement de l'accouchement
- Découvrir des techniques de relaxation et de maîtrise de la douleur (position, respiration, massage, ...)
- Poser vos questions au professionnel
- Échanger avec d'autres futures mères.



Le coût des séances est variable mais la plupart donnent droit à une intervention de la sécurité sociale. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Le projet de naissance

Le professionnel qui vous accompagne vous invitera à réfléchir, bien à l'avance, à la façon dont vous souhaitez vivre les différentes étapes de votre accouchement et les premiers moments avec bébé : c'est votre projet de naissance.

Il peut vous proposer de l'écrire (mais ce n'est pas obligatoire).

Comment faire ?

Notez sur une simple page avec vos mots, ou sur un document qu'il vous a fourni, ce que vous aimeriez vivre mais aussi ce que vous aimeriez éviter.

Tout au long de votre réflexion, le professionnel vous conseillera compte tenu de votre santé, des particularités de votre grossesse et des possibilités du lieu de naissance envisagé.

Dès votre arrivée au lieu d'accouchement, remettez votre document à l'équipe qui vous prendra en charge.

Vous pouvez aussi utiliser la p.12 du Dossier médical de ce carnet.



Un accouchement ne se déroule pas toujours comme imaginé. Votre projet de naissance peut se voir modifié afin de permettre une naissance en toute sécurité pour vous et votre enfant.



PISTES POUR RÉFLÉCHIR À VOTRE PROJET DE NAISSANCE

Pour bien vivre mon accouchement, je souhaite :

Pendant le travail :

- Etre accompagnée de
- Gérer la douleur avec (ballon, baignoire de dilatation, péridurale...)
- Porter un vêtement personnel
- Ecouter de la musique
- Manger et boire
- ...

Pendant l'accouchement :

- Choisir ma position
- Voir arriver bébé dans un miroir
- Eviter l'épisiotomie
- Mon accompagnant coupe le cordon
- ...

Après l'accouchement :

- Bébé en peau à peau avec moi
- Bébé en peau à peau avec mon accompagnant
- Donner le sein pour une tétée d'accueil
- ...

En cas de césarienne :

- La présence de mon partenaire
- Bébé me soit directement présenté
- Bébé soit placé en peau à peau avec mon accompagnant
- ...

Préparer votre valise et celle de bébé

Que prévoir ?

La plupart des maternités vous remettront une liste de matériel. Pensez à préparer votre valise dès le 8^{ème} mois.

- **Pour le jour de la naissance, en salle d'accouchement** : un sac contenant quelques affaires essentielles pour vous et pour bébé.

Pour vous	Pour bébé
Un vêtement pouvant s'ouvrir au niveau de la poitrine	Bonnet Body
Votre carte d'identité, votre carnet de mariage ou la reconnaissance anticipée de paternité, votre carnet de grossesse, votre projet de naissance.	Pyjama ou grenouillère Chaussons, chaussettes Couverture

- **Pour la suite de votre séjour en maternité, dans votre chambre** : un sac contenant le linge, les objets de toilette et les autres effets personnels dont bébé et vous aurez besoin.



Pour le transport de bébé en voiture au retour à la maison, le siège coque est indispensable



Il est recommandé de **laver préalablement les vêtements de bébé** pour éliminer toute trace de produits de fabrication pouvant être source d'allergie et/ou d'irritation.

Prévoir comment nourrir bébé

Sein ou biberon, c'est votre choix, prenez-le temps de réfléchir, avec votre partenaire, à ce qui vous convient le mieux.

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté au bébé. Son contenu et sa quantité changent en fonction des besoins de l'enfant.

L'OMS (Organisation Mondiale de la santé) recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Si vous choisissez le biberon, il est recommandé de donner du lait infantile adapté à votre bébé (1^{er} âge).



La « **tétée d'accueil ou de bienvenue** » désigne la première tétée du nouveau-né. Elle vous est proposée en salle d'accouchement dans la plupart des maternités et ce, que vous envisagiez ou pas de continuer l'allaitement.

Le premier lait est appelé colostrum, il est très riche en protéines et en anticorps.



Préparer le retour à la maison

Le matériel de bébé

Avez-vous réfléchi au matériel dont vous aurez besoin pour accueillir bébé à la maison ?

Pour vous aider, consultez la brochure



La vie de tous les jours

Avec l'arrivée de bébé à la maison, l'organisation familiale sera chamboulée et votre emploi du temps surchargé. Il est utile de réfléchir à l'avance à ce que vous pourriez mettre en place pour vous simplifier la vie au maximum.

Qui dans votre entourage pourrait vous donner un coup de main ? Osez demander de l'aide !



Les habitudes de votre animal de compagnie seront elles aussi bousculées.

Son comportement peut changer. Quelques précautions sont à prendre pour favoriser une cohabitation en toute sécurité.

Le suivi médical

Le séjour en maternité sera court. Des soins pour vous et votre bébé devront encore être réalisés à la maison. Vous aurez besoin du passage d'une sage-femme.

La plupart des maternités proposent une rencontre à ce sujet. Quelques points essentiels sont à considérer.

- Quelle sage-femme choisirez-vous pour vous suivre à domicile ?
- A quel médecin ferez-vous appel pour votre bébé ?
- Quelle est la consultation pour enfants de l'ONE et les coordonnées du Partenaire Enfants-Parents de votre quartier ?

Encore un bébé ... mais pas tout de suite

Une nouvelle grossesse trop rapprochée est déconseillée pour préserver votre santé et celle du bébé à venir.

Une méthode contraceptive est indiquée dès les premiers jours qui suivent l'accouchement.

La grossesse est le meilleur moment pour y penser ! Lorsque bébé sera là, vous serez probablement peu disponible pour en discuter.

Questionnez votre gynécologue, la sage-femme ou le PEP's à ce sujet.





Chèque cadeau



Chèque cadeau



Chèque cadeau



QUELQUES LESSIVES ET REPASSAGES

Offert par

A l'occasion de la naissance de



QUELQUES HEURES AVEC LES GRANDS

Offert par

A l'occasion de la naissance de



DE L'AIDE POUR LES COURSES

Offert par

A l'occasion de la naissance de



Travail et accouchement

Les signes qui annoncent l'accouchement

Ils peuvent ou non se produire en même temps.

Des contractions qui se modifient

Des contractions (le ventre devient dur puis se relâche) irrégulières ou de faible intensité sont fréquentes en fin de grossesse, c'est normal.



Par contre, si elles deviennent intenses et de plus en plus douloureuses, régulières et de plus en plus rapprochées, c'est signe que le travail commence.

Les contractions vont permettre au col de l'utérus de s'effacer (s'ouvrir) et de pousser bébé vers l'extérieur.

La perte des eaux

Elle indique que la poche qui contient et protège le bébé s'est spontanément rompue. Le liquide amniotique dans lequel il baignait s'écoule de façon soudaine ou progressive.

Vous devez vous rendre à la maternité sans tarder.



Contractions
toutes les 5 minutes
pendant 1h

et/
ou



Perte des eaux



L'accouchement

A votre arrivée à la maternité, vous serez prise en charge par l'équipe de sages-femmes. C'est le moment de leur remettre votre projet de naissance.

La durée du travail est très variable d'une femme et d'une grossesse à l'autre.

Si vous avez suivi des séances de préparation, vous aurez l'occasion d'appliquer ce que vous avez appris.

Lorsque le col de l'utérus sera tout à fait dilaté, la naissance sera proche.

Dans certains cas, pour aider la sortie de bébé, il est nécessaire d'utiliser des instruments comme le forceps ou la ventouse, ou de pratiquer une épisiotomie (incision au niveau du périnée pour donner plus de place au passage du bébé). Une césarienne doit parfois être pratiquée.

La dernière phase de l'accouchement se termine avec l'expulsion du placenta appelée « délivrance ».

Bébé est là !

S'il ne nécessite pas de soins immédiats, bébé sera déposé sur votre ventre pour un moment de peau à peau tout en douceur.

Une première mise au sein peut vous être proposée pour favoriser la mise en route de l'allaitement.



Vos premières impressions



Si votre bébé naît prématurément, il sera transféré dans un service de néonatalogie spécialisé dans la prise en charge des bébés nécessitant des soins et une surveillance continus.



Les premiers moments à la maternité

Ces premiers moments d'intimité avec votre enfant vous permettent de faire connaissance et de vous apprivoiser mutuellement. Les liens avec lui se tissent à son rythme et à votre rythme de parents. Pour le papa (ou le partenaire), c'est l'occasion de prendre une place active auprès de bébé.

Votre humeur peut être à fleur de peau, et même si tout va bien, un rien peut vous faire pleurer !

Il s'agit d'un phénomène naturel. Le baby blues apparait en général entre le 1^{er} et le 3^e jour après l'accouchement et dure rarement plus d'une semaine.

L'équipe soignante qui vous entoure est là pour vous aider. Elle assure votre suivi médical et celui de votre bébé. Elle est aussi présente pour vous soutenir dans vos premiers gestes de maman : tenir bébé, le nourrir, le changer....



Les visites risquent d'être nombreuses, n'hésitez-pas à les organiser afin de vous réserver des moments de repos et de tête à tête avec votre petit.



Dans la plupart des maternités, un Partenaire Enfants-Parents de l'ONE passera vous voir. Au cours de cette visite, il vous présente les services offerts par l'ONE et vous remet les coordonnées des différentes consultations pour enfants proches de chez vous.

La sortie de la maternité

Avant votre départ, votre état de santé et celui de bébé sont évalués.

Le gynécologue vous rend visite afin de vérifier que tout va bien. C'est l'occasion d'aborder la question de la contraception post-partum et de prévoir la consultation postnatale qui a lieu environ 6 semaines après l'accouchement.

Le pédiatre examine votre bébé.

Il vous conseillera un suivi médical régulier de votre enfant pour surveiller l'évolution de son développement, le vacciner, effectuer différents dépistages et répondre à vos questions.

Ce suivi peut être assuré par le médecin de la consultation ONE.

Un dépistage auditif pour votre bébé vous est proposé. Ce test est simple, rapide et totalement indolore. Il permet de vérifier si votre enfant entend bien. Il est effectué dans le calme et lorsque bébé dort. S'il n'a pas été réalisé durant votre séjour, il peut s'effectuer par après sur simple rendez-vous. Ce test est remboursé par la mutuelle.

Le test de Guthrie (prise de sang pour le dépistage de certaines maladies génétiques) s'effectue entre 3 et 5 jours après la naissance à la maternité ou à la maison par la sage-femme qui passera chez vous.

www.depistageneonatal.be



Avez-vous bien reçu le Carnet de santé de votre enfant ?

Ce **Carnet** est le journal de bord de la santé de votre enfant de 0 à 18 ans. Vous y trouverez les vignettes autocollantes donnant accès à la gratuité des vaccins recommandés.

A la maison

**Sage-femme et Partenaire Enfants-Parents de l'ONE peuvent vous soutenir.
Leurs rôles se complètent.**

La sage-femme : prévenue de votre sortie par la maternité, vous recevrez sa visite le lendemain de votre retour à la maison.

Au cours des premiers jours, c'est elle qui vous fournira à vous et votre bébé les soins médicaux nécessaires dans la continuité de ceux commencés à la maternité.

Elle pourra ensuite continuer à vous accompagner si vous le souhaitez : chaque maman a droit à maximum 10 séances de consultations post-partum remboursées par la sécurité sociale au cours de la 1^{ère} année de vie de l'enfant.

Le PEP's de l'ONE : travaillant en consultation pour enfants, il prendra rapidement contact avec vous. Toutefois, vous pouvez le joindre vous-même par téléphone si vous le souhaitez.

Il vous proposera une première rencontre pour vous renseigner sur les services que l'ONE met gratuitement à votre disposition au sein de la consultation : suivi médical préventif, activités collectives de soutien à la parentalité (massage pour bébé, éveil musical, coin lecture, psychomotricité...), dépistage visuel ...

A votre demande, il peut aussi se rendre à votre domicile.

Il possède une bonne connaissance du réseau social, des acteurs de la petite enfance et des ressources locales (professionnels de la santé, services d'aide...) proches de chez vous.

Si nécessaire, il travaille en partenariat avec d'autres intervenants.

L'accompagnement du PEP's s'inscrit dans la durée : il assure le suivi de l'enfant et de la famille jusqu'à l'âge de 6 ans révolus.

PEP's et sage-femme peuvent :

- vous accompagner dans votre rôle de parent
- vous conseiller dans tous les aspects de la vie de bébé : son développement, son alimentation, son sommeil, ses pleurs, ses soins d'hygiène...
- veiller à votre bonne récupération physique et émotionnelle
- répondre à vos questions.

*N'hésitez-pas à leur faire part de vos préoccupations. En parler vous soulagera.
En pratique, le relais peut se faire de l'un vers l'autre selon les besoins et les circonstances.*



Votre **carnet de grossesse** (jusqu'à la 2^{ème} visite postnatale) et le **Carnet de santé de l'enfant** servent de lien entre les professionnels de la santé qui s'occupent de vous ou de votre enfant. Présentez-les à chaque rencontre.



Signes d'alerte

Pendant les 2 mois qui suivent l'accouchement, soyez particulièrement vigilante à votre santé et à celle de bébé. L'apparition de certains symptômes doit vous faire consulter d'urgence.

Signes d'alerte chez la maman :



Durcissement du sein avec présence de douleur, rougeur, chaleur et fièvre



Fièvre persistant au delà de 38°C, frissons, malaise intense



Cicatrice du périnée ou de la césarienne qui s'ouvre



Baby blues persistant. Impression d'être incapable de faire face et de s'occuper du bébé



Pertes de sang soudainement abondantes



Maux de tête, troubles de la vue, nausées ou vomissements



Difficultés respiratoires, douleur dans la poitrine



Douleur, rougeur et gonflement du mollet

Signes d'alerte chez le bébé :



Coloration jaune intense sur tout le corps (plus marquée qu'à la maternité)



Pâleur, extrémités froides et coloration bleutée des lèvres ou des mamelons



Refus de s'alimenter, somnolence ou cris aigus et inhabituels



Vomissements répétés et en jet



Selles et urines rares (moins de 3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, moins de 5 langes à 5 jours de vie et plus tard, moins d'1 selle par jour durant le 1er mois de vie)



Température rectale de 38°C qui persiste après un déshabillage partiel du bébé

Six semaines plus tard

Avec la grossesse et l'accouchement, votre corps a subi d'importantes modifications. Il lui faudra du temps pour retrouver son équilibre.

La visite postnatale chez votre gynécologue ou votre sage-femme a lieu environ 6 à 8 semaines après l'accouchement.

C'est une visite importante. Elle permet de faire le bilan de votre état de santé physique et psychique pour s'assurer que votre organisme se remet bien.

En particulier, elle vise à :

- prévenir ou traiter toute complication
- aborder la reprise des rapports sexuels et (re)discuter d'un mode de contraception
- évaluer la nécessité d'une rééducation périnéale et vous faire prescrire des séances de gymnastique postnatale pour remuscler votre périnée. Ces séances sont en partie remboursées par la mutuelle.
- parler de votre adaptation au rôle de mère et de vos relations avec votre enfant
- exprimer toutes vos préoccupations
- anticiper une prochaine grossesse


PENSEZ À PRENDRE RENDEZ-VOUS !



Calendrier des démarches administratives autour de la naissance

Pendant la grossesse et juste après la naissance, certaines formalités sont à faire à des moments précis. Elles vous garantissent certains droits et avantages. Soyez-y attentive.

Pour en savoir plus, consultez les sources indiquées et le carnet « Devenir Parents ».

PENDANT LA GROSSESSE			A faire	
DÉBUT DE GROSSESSE	SIGNALER VOTRE GROSSESSE À L'EMPLOYEUR			
	Pourquoi ?	Comment ?	Fait	
	<p>Pour bénéficier des mesures de protection de la maternité prévues par la loi : congé de maternité, adaptation du poste de travail, écartement, protection contre le licenciement du fait de la grossesse...</p> <p>Info : SPF Emploi, Travail et Concertation sociale Tél. : 02 233 41 11 www.emploi.belgique.be</p>	<p>En remettant un certificat médical attestant la grossesse et indiquant la date présumée de l'accouchement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par lettre recommandée • De main à main (contre accusé de réception) • Dès que la grossesse est confirmée ou au plus tard 7 semaines avant la date prévue pour l'accouchement (9 semaines en cas de grossesse multiple). 	<input type="checkbox"/>	
	SIGNALER VOTRE GROSSESSE À LA MUTUELLE			
Pourquoi ?	Comment ?	Fait		
<p>Pour bénéficier des indemnités de congé de maternité.</p> <p> Veillez pour cela à être en règle de mutuelle.</p>	<p>En transmettant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un certificat médical indiquant la date présumée de l'accouchement • si vous êtes écartée, la prescription d'écartement remplie par le médecin du travail ainsi que l'attestation de l'employeur justifiant l'écartement. 	<input type="checkbox"/>		

PRÉVOIR UN MILIEU D'ACCUEIL

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Vous garantir une place d'accueil le plus tôt possible. Informez-vous sur les types de milieux d'accueil proches de chez vous ou de votre lieu de travail.</p> <p>Pour localiser les structures d'accueil et obtenir différentes informations les concernant, rendez-vous sur la plateforme de l'ONE « Premiers pas » via my.one.be.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A partir du début du 4^{ème} mois de grossesse (3 mois révolus), vous pouvez introduire une demande d'inscription. • Au 5^{ème} mois de grossesse (ou 1 mois après votre demande d'inscription), le milieu d'accueil doit vous fournir une réponse : acceptation, en attente ou refus motivé. • Au 7^{ème} mois de grossesse, confirmez votre demande au milieu d'accueil qui vous avait répondu positivement. 	<input type="checkbox"/>

S'INFORMER SUR LE LIEU OÙ VOUS SOUHAITEZ ACCOUCHER

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<ul style="list-style-type: none"> • Les tarifs varient d'une maternité à l'autre, n'hésitez pas à demander les prix des chambres et à comparer. • Vous devrez probablement payer une caution à l'entrée. • Certaines maternités demandent que la chambre soit réservée quelques semaines avant l'accouchement. 	<p>Dès le début de votre grossesse, prenez le temps d'y réfléchir et de vous renseigner sur le coût des chambres, les services offerts, les modalités de réservation...</p> <p>Si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation, renseignez-vous auprès de votre assureur sur ce qu'elle couvre exactement, et vérifiez que les conditions correspondent à votre projet de naissance (chambre seule...).</p>	<input type="checkbox"/>

DEMANDER UNE AIDE AU CPAS

3 MOIS

Pourquoi ?	Comment ?	
<p>Vous êtes sans revenus, vous connaissez des difficultés financières ou autres ? Vous pouvez faire, dès le début de votre grossesse, une demande d'aide au CPAS.</p>	<p>En demandant à rencontrer un assistant social et en communiquant un certificat attestant votre grossesse et mentionnant la date présumée de l'accouchement.</p>	<input type="checkbox"/>

RECONNAISSANCE PATERNELLE/FILIATION

Pourquoi ?	Comment ?	
<p>Pour les couples non mariés, la reconnaissance de l'enfant par le père peut déjà être faite avant la naissance de l'enfant. La loi ne prévoit pas de durée minimum de grossesse mais exige le consentement de la mère.</p>	<p>Sur présentation d'un certificat attestant la grossesse auprès du service de l'état civil de la commune. Si vous-même ou l'autre parent n'êtes pas de nationalité belge, renseignez-vous préalablement pour savoir quels documents doivent être fournis.</p>	<input type="checkbox"/>

6 MOIS

DEMANDER LA PRIME DE NAISSANCE

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>L'allocation de naissance est une prime payée à la mère (allocataire) pour couvrir une partie des frais inhérents à la naissance d'un enfant (bénéficiaire). Le droit pour bénéficier de cette allocation est ouvert par l'attributaire, généralement le père, le co-parent ou la mère. Cela dépend de la situation familiale et professionnelle.</p> <p>Vous pouvez demander la prime dès le 6^{ème} mois de grossesse (et jusqu'à 5 ans après la naissance de votre enfant) à la caisse d'allocations familiales compétente. Elle peut alors vous être versée dès le huitième mois de grossesse.</p> <p>Si vous demandez cette allocation après la naissance, consultez le point «Allocations familiales» p.51.</p>	<p>Si c'est votre premier enfant, la demande d'allocation de naissance s'introduit à la caisse d'allocations familiales de votre choix. Si vous bénéficiez déjà d'allocations familiales, la caisse qui les paie actuellement sera aussi compétente pour l'allocation de naissance du bébé à naître. Vous pouvez remplir directement le formulaire de demande (ou l'imprimer) sur le site web de la caisse d'allocations familiales. Pour des informations précises: En Wallonie : www.avig.be ou 0800 16061 (appel gratuit) A Bruxelles : www.famiris.brussels ou 0800 35 950 (appel gratuit)</p> <p>Certaines communes, certaines mutuelles ou certains employeurs accordent une prime de naissance ou une aide à la maternité sous forme de titres-services. Renseignez-vous.</p>	<input type="checkbox"/>

AVANTAGE SNCB

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
A partir du 6 ^{ème} mois de grossesse, la SNCB accorde aux femmes enceintes l'accès gratuit à la 1 ^{ère} classe au même prix que la 2 ^{ème} classe.	En présentant en même temps le titre de transport ET une attestation de grossesse mentionnant la date présumée de l'accouchement. www.belgianrail.be/titres-de-transport/reductions-et-gratuites/femmes-enceintes	<input type="checkbox"/>



A PROPOS DU CONGÉ DE MATERNITÉ

Le congé de maternité est un droit pour les travailleuses. La durée du congé est de maximum 15 semaines pour les salariées et de 12 semaines pour les indépendantes. Les semaines de repos se prennent avant et après la naissance. En cas de naissance multiple, le congé est légèrement élargi.

Le congé prénatal

Il couvre une période de 6 semaines pour les salariées et de 3 semaines pour les indépendantes. La dernière semaine de repos avant la date présumée de l'accouchement est obligatoire pour toutes.

Les autres semaines sont facultatives : vous pouvez choisir de les prendre avant l'accouchement ou de les reporter après la naissance pour compléter votre congé postnatal.

Vous devez notifier à votre employeur la date à laquelle vous souhaitez débiter votre congé prénatal.

Pour les travailleuses salariées, une absence pour maladie (liée ou non à la grossesse) ne réduit pas la durée du congé prénatal. Les semaines d'incapacité peuvent être reportées après la naissance. Dans ce cas, vous devez notifier votre intention au plus tôt à votre employeur.

Le congé postnatal

Il commence le jour de l'accouchement. Il est de 9 semaines obligatoires pour les salariées et de 2 semaines obligatoires (+ 7 semaines facultatives) pour les indépendantes.

Il peut éventuellement être prolongé par les semaines facultatives du repos prénatal qui n'ont pas été prises avant la naissance.

ET LE CONGÉ D'ALLAITEMENT ?

Le congé d'allaitement n'est pas un droit, la loi ne le prévoit pas. Cependant, dans certains secteurs, une convention collective prévoit la possibilité pour la travailleuse de prendre un congé pour allaiter. Il n'est pas rémunéré.

Renseignez-vous auprès de votre employeur.

APRÈS LA NAISSANCE

A
faire

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

AVANT LE 15^{ÈME} JOUR

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Elle concerne tous les nouveau-nés et est l'équivalent de l'inscription au registre de la population. Votre enfant existe officiellement !</p> <p>Si vous n'êtes pas mariée, le père ou le coparent peut reconnaître l'enfant (avec votre accord) avant la naissance ou lors de la déclaration de naissance.</p> <p>Le nom de l'enfant établit sa filiation (fils/fille).</p> <p>Selon la situation familiale, il peut porter soit le nom de sa mère soit le nom de son père soit les deux.</p> <p>Info: www.belgium.be ou auprès du service de l'état civil de votre commune</p>	<p>A faire dans les 15 jours qui suivent l'accouchement à l'administration communale du lieu de naissance de l'enfant.</p> <p>A cette occasion, vous recevrez 2 attestations de naissance : une pour la mutuelle, l'autre pour la caisse d'allocations familiales.</p> <p>Bon à savoir :</p> <p>Ces 2 attestations ne sont délivrées qu'une seule fois. N'oubliez pas de vérifier l'orthographe du nom et du prénom de votre enfant.</p>	<input type="checkbox"/>

INFORMER LE MILIEU D'ACCUEIL DE LA NAISSANCE

1 MOIS

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Confirmer que l'enfant est bien né et que vous souhaitez toujours bénéficier de la place réservée.</p>	<p>Par un simple coup de téléphone.</p>	<input type="checkbox"/>

ALLOCATIONS FAMILIALES

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Ce sont des revenus mensuels que la mère ou la personne qui élève effectivement l'enfant (allocataire) perçoit pour compenser les frais supplémentaires liés à l'arrivée et à l'éducation d'un enfant (le bénéficiaire).</p>	<p>La demande s'effectue en transmettant l'attestation originale pour obtenir l'allocation de naissance (reçue à la commune lors de la déclaration de naissance) à la caisse d'allocations familiales dont dépend l'attributaire.</p>	<input type="checkbox"/>

ALLOCATIONS FAMILIALES

1 MOIS

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Tout comme la prime de naissance (voir p.49), c'est l'attributaire qui ouvre le droit aux allocations.</p> <p>Si la prime de naissance a été demandée avant la naissance, la demande d'allocations familiales s'est effectuée automatiquement en même temps.</p> <p>Si vous demandez la prime de naissance une fois l'enfant né, le formulaire de demande d'allocation de naissance sert à lui seul de demande d'allocations familiales.</p> <p>Les allocations familiales sont payées dès le 2^{ème} mois de la naissance.</p> <p>Le droit est perdu si les allocations ne sont pas réclamées dans un délai de 3 ans.</p>	<p>A partir de 2020, le système d'allocations familiales applicable est déterminé par le lieu du domicile de l'enfant.</p> <p>Selon que votre enfant habite Bruxelles ou en Région wallonne, les modalités pratiques peuvent être différentes.</p> <p>Pour connaître les différentes caisses agréées (publique ou privées) où vous renseigner :</p> <p>En Wallonie : www.aviq.be ou 0800 16061 (appel gratuit)</p> <p>A Bruxelles : www.famiris.brussels ou 0800 35 950 (appel gratuit)</p>	<input type="checkbox"/>

CONGÉ DE PATERNITÉ/COPARENT

DANS LES 4 MOIS

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>C'est un droit que l'employeur est tenu d'accorder au père/au coparent pour qu'il puisse vivre les premiers moments avec l'enfant et sa maman.</p> <p>Ce congé est de 15 jours y compris en cas de naissances multiples.</p> <p>Bon à savoir :</p> <p>Les travailleurs indépendants bénéficient également d'un congé de 15 jours.</p> <p>Il peut être pris à temps partiel.</p> <p>www.emploi.belgique.be</p>	<p>Le travailleur doit prévenir son employeur le plus vite possible de l'accouchement et de son souhait de prendre le congé de naissance.</p> <p>Les 15 jours peuvent être pris en une ou plusieurs fois mais dans les 4 mois à dater de l'accouchement (considéré comme le 1^{er} jour).</p>	<input type="checkbox"/>

PAUSES D'ALLAITEMENT

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Si vous êtes salariée, vous avez le droit d'interrompre votre travail afin de donner le sein ou de tirer votre lait jusqu'à 7 mois après la naissance de l'enfant. Tant que vous exercez ce droit, vous êtes protégée contre le licenciement.</p> <p>La pause d'allaitement dure une demi-heure. Selon votre temps de travail, vous avez droit à 1 ou 2 pauses d'allaitement par jour.</p>	<p>Vous devez conclure un accord avec votre employeur pour déterminer les moments où les pauses seront prises.</p> <p>Vous devez fournir chaque mois la preuve que vous allaitez réellement votre enfant au moyen d'une attestation d'un centre de consultation des nourrissons ou d'un certificat médical.</p> <p>Bon à savoir :</p> <p>Les pauses allaitement ne sont pas rémunérées par l'employeur. La mutuelle peut vous verser une indemnité. Renseignez-vous.</p>	<input type="checkbox"/>

CONGÉ D'ÉCARTEMENT POUR ALLAITEMENT

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>La loi prévoit la possibilité d'être écartée pendant la période d'allaitement si le médecin du travail juge que votre travail constitue un danger pour l'enfant que vous allaitez. Cet écartement peut être octroyé jusqu'au 5^{ème} mois après l'accouchement. Pendant cette période, vous bénéficiez d'indemnités versées par la mutuelle.</p>	<p>Remettre à la mutuelle une attestation de l'employeur justifiant l'écartement.</p>	<input type="checkbox"/>

ADRESSES UTILES

L'ONE (OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE)

ADMINISTRATION CENTRALE

Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles

Tél. : 02 542 12 11 - Fax : 02 542 12 51

Email : info@one.be

Site Internet : www.one.be

L'ONE PRÈS DE CHEZ VOUS

- Bruxelles : 02 511 47 51 - Fax : 02 511 51 26
- Brabant wallon : 02 656 08 90 - Fax : 02 656 08 89
- Hainaut : 065 39 96 60 - Fax : 065 34 07 36
- Liège : 04 344 94 94 - Fax : 04 344 94 99
- Luxembourg : 061 23 99 60 - Fax : 061 22 49 25
- Namur : 081 72 36 00 - Fax : 081 72 36 08

L'ONE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook : <https://www.facebook.com/office.naissance.enfance>

Twitter : <https://twitter.com/ONEenfance>

Instagram : <https://www.instagram.com/onenfance>

ONE ADOPTION

E-mail : one.adoption@one.be

Site Internet : www.one.be/professionnels/one-adoption/

EQUIPES SOS-ENFANTS

Tél. : 02 542 14 10

Email : sos-enfants@one.be

UNE SAGE FEMME PRÈS DE CHEZ VOUS

UNION PROFESSIONNELLE DES SAGES-FEMMES BELGES (UPSFB)

Email : contact@sage-femme.be

Site Internet : www.sage-femme.be

SOUTIEN ET PROMOTION DE L'ALLAITEMENT

LA LECHE LEAGUE BELGIQUE

Email: question@lllbelgique.org
Site Internet : www.lllbelgique.org

INFOR ALLAITEMENT

Rue de Braives 11 - 4210 Burdinne
Site Internet : www.infor-allaitement.be

ALLAITEMENT-INFOS

Site internet : www.allaitement-infos.be

MATERNITE ET LEGISLATION SOCIALE

SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL EMPLOI, TRAVAIL ET CONCERTATION SOCIALE

Rue Ernest Blérot 1 – 1070 Bruxelles
Tél. : 02 233 41 11 – Fax : 02 233 44 88
Email : spf@emploi.belgique.be
Site Internet : www.emploi.belgique.be

SOUTIEN A LA PARENTALITE

LIGUE DES FAMILLES

Avenue de Béco 109 - 1050 Bruxelles
Tél. : 02 507 72 11 – Fax : 02 507 72 00
Email : info@liguedesfamilles.be
Site Internet : www.laligue.be

DROITS DE L'ENFANT

DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL AUX DROITS DE L'ENFANT

Rue de Birmingham 66 - 1080 Bruxelles
Tél : 02 223 36 99 - Fax : 02 223 36 46
E-mail : dgde@cfwb.be
Site Internet : www.dgde.cfwb.be

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A large, rounded rectangular area with a dotted border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A large, rounded rectangular area with a dotted border, containing horizontal dotted lines for writing. This area is designed for students to practice handwriting on a grid background.

Consultations gynécologiques postnatales

Première consultation

Deuxième consultation

Date: / /

Date: / /

Nom du soignant :

Nombre de semaines postnatales :

Nom du soignant :

Nombre de semaines postnatales :

Poids :

TA :

Urine

Gluc

Alb

Nit

Utérus :

Col :

Frottis dépiéage :

Périnée :

Allaitement

oui

non

Contraception

oui

non

Perte d'urine

oui

non

Gym. postnatale

oui

non

Remarques :

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques :

Allaitement

oui

non

Contraception

oui

non

Perte d'urine

oui

non

Gym. postnatale

oui

non

Urine

Gluc

Alb

Nit

Utérus :

Col :

Frottis dépiéage :

Périnée :

Allaitement

oui

non

Contraception

oui

non

Perte d'urine

oui

non

Gym. postnatale

oui

non

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date

Notes des professionnels
en visite postnatale à domicile

Évolution de la maman lors des premiers jours à domicile

Observations mère		
Date (j)		
Nom sage-femme:		
TA, FC, T°		
Seins		
Utérus		
Lochies		
Périnée/cicatrice		
Transit intestinal		
Jambes		
Etat émotionnel		
Autres informations		

Sortie de la mère

Date : / /

Nom du médecin, sage-femme :

Complication(s) non oui

Si oui, précisez :

Transfusion

Antibiotique(s)

Traitement préventif non oui

Lequel :

Gamma globuline anti D

Vaccin rubéole

Autre

Précisez :

Contraception oui non

Laquelle:

Remarques :

.....

.....

Le nouveau né (jumeau) (le jour de sa naissance)

Nom et prénom de l'enfant :

Sexe F M

Poids :

Taille :

Périmètre crânien :

Apgar :

Réanimation non oui

Si oui, expliquez :

Soins : Vitamine K orale IM

Autres

Précisez :

Bébé hospitalisé en néonatalogie non oui

Motif :

Mise au sein

Dans l'heure

Après l'heure

Aucune

Remarques:

.....

.....

.....

.....

.....

Accouchement

Lieu d'accouchement :

Nom du médecin, sage-femme :

Date: / / Heure: Terme: sem.

Présentation

Sommet

Siège

Autre

Précisez :

Travail

Spontané

Induction

Césarienne programmée

Analgesie

Aucune

Péridurale

Anesthésie générale

Autre

Précisez :

Dilatation (travail)

Spontanée

Perfusion d'ocytociques

Autre

Précisez :

Expulsion

Spontanée

Ventouse

Forceps

Césarienne

Précisez :

Périnée

Intact

Éraillure

Épisiotomie

Déchirure

Remarques importantes concernant l'accouchement :

Vaccination

Grippe : Info donnée le / /
Vaccin fait le / /
Refusé

Couqueluche : Info donnée le / /
Vaccin fait le / /
Refusé

Examens
gynécologiques

Plaintes/Symptômes

Traitements

Remarques

Vos antécédents psycho-médico-chirurgicaux

(Allergie, diabète, saignements faciles, épisodes dépressifs...)

Date	Grossesse évolution	Lieu accouchement	Accouchement déroulement

Si non, pouvez-vous compléter avec le médecin, la sage-femme le tableau suivant.

Est-ce votre première grossesse ? oui non

Vos antécédents obstétricaux

Conditions de vie

Aspects importants influençant votre grossesse

Situation familiale :

en couple
 seule
 autre

Nom du compagnon de vie :

Nombre d'enfants et d'adultes vivant sous le même toit :

Type de logement :

Activité professionnelle :

Moyen de déplacement :

Activité physique :

Source(s) de stress :

Alimentation :

Remarques :

Le mode de vie, les antécédents médicaux et obstétricaux influencent le déroulement de la grossesse. Les professionnels de la santé qui vous entourent pourront d'autant mieux vous conseiller si vous leur fournissez certaines indications vous concernant.

Médical

CE DOSSIER EST CONFIDENTIEL

DOSSIER

**Coordonnées des professionnels
qui m'accompagnent**

Date

Notes des professionnels
en visite prénatale à domicile

Les coordonnées du professionnel qui suit votre grossesse

Personne de contact en cas d'urgence :

Numéro d'urgence de la maternité :

Numéro du médecin traitant :

Numéro du taxi :

Numéros de téléphone urgents

En cas de perte, veuillez le renvoyer à l'adresse ci-dessus.

Ce carnet appartient à Madame.....

Rue..... N°.....

Code postal..... Localité.....

Téléphone.....



DOSSIER MÉDICAL