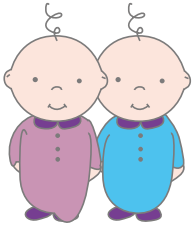
FR

PÔLE MÈRE/ENFANT

MATERNITÉ



EDITH CAVELL - SITE DELTA

INFORMATIONS POUR

- Votre séjour en maternité
- Alimentation du bébé
- Votre retour à la maison...





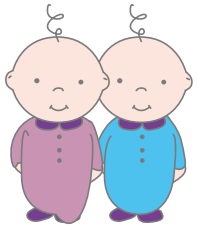
CHIREC - SITE DELTA
Boulevard du Triomphe, 201-1160 Bruxelles

CHirec SITE DELTA

www.chirec.be

Conformément aux directives ministérielles, nous vous informons que la durée moyenne d'un séjour à la maternité sera d'environ 3 jours.
Dès lors, afin de vous accompagner au mieux dès votre retour à domicile, nous avons mis en place des consultations post-partum, assurées par un pédiatre ou par une sage-femme.

BIENVENUE DANS NOTRE MATERNITÉ EDITH CAVELL DE L'HÔPITAL DELTA



Madame, Monsieur,

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre Institution, et nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez.

Cette brochure a été conçue pour répondre aux éventuelles questions que vous vous posez par rapport à votre grossesse, à votre accouchement, au choix de l'alimentation de bébé, à votre retour à la maison. Elle vous informe sur les différentes modalités (administratives et pratiques) à suivre avant votre hospitalisation. Vous trouverez également des informations sur le fonctionnement de notre service de maternité.

Si vous souhaitez vous familiariser avec le milieu hospitalier, des rencontres collectives sont organisées avec nos sages-femmes (ateliers des futurs parents, soirées d'allaitement, ...). De plus, des séances d'information sur la prise en charge de la douleur animées par un anesthésiste et une sage-femme sont planifiées régulièrement.
Renseignements : https://chirec.be/fr/centre/maternite-delta

Il vous est également possible, si vous en ressentez le besoin ou si vous voulez présenter votre projet de naissance *(consultable sur notre site internet, dans la section « salle de naissance »)* de rencontrer individuellement une sage-femme (Consultation 'Rencontre'). Sachez aussi que d'autres sages-femmes, travaillant en étroite collaboration avec des gynécologues, assurent un suivi pré-natal (Consultations 'CPN').

Pour prendre rendez-vous, veuillez composer le **02 434 81 12.**

N'hésitez pas à vous adresser à votre gynécologue pour toutes questions liées à votre accouchement et à votre séjour au sein de notre Institution: choix de la chambre, conditions financières, devis, ... et à aborder avec lui le consentement éclairé.

L'équipe de la Maternité.

LE CHIREC
SITE DELTA

Depuis décembre 2017 le Chirec s'articule autour de trois sites hospitaliers, l'hôpital DELTA (500 lits), la Clinique Ste-Anne St-Remi (300 lits) et l'Hôpital de Braine-l'Alleud– Waterloo (300 lits). Deux centres médico-chirurgicaux de jour (Clinique de la Basilique et Centre Médical Edith Cavell) et quatre polycliniques (Centre Médical Parc Léopold, Centre Médical Europe-Lambermont, CityClinic Chirec Louise, Jean Monnet) complètent l'offre de soins.

L'HÔPITAL DELTA : UN HÔPITAL DÉDIÉ PATIENT

Placé au cœur d'un des plus importants carrefours de communication à Bruxelles, l'hôpital Delta regroupe les activités hospitalières des Cliniques Edith Cavell et Parc Léopold.

La conception architecturale de l'hôpital est basée sur la fonctionnalité générale du bâtiment, l'étude des flux et la convivialité des espaces.

Tout a été pensé pour réduire les déplacements depuis le parking et les accès publics jusqu'aux services hospitaliers les plus éloignés. À l'intérieur de l'hôpital, les flux sont clairement séparés par des voies de circulation propres aux professionnels d'une part, aux patients et visiteurs d'autre part, facilitant dès lors l'accès aux services.



L'optimalisation de l'accueil et du bien-être de nos patients a été prise en compte tout au long de l'élaboration du projet. Une attention particulière a été réservé aux éléments de confort tels que l'insonorisation, l'apport de lumière naturelle, les éclairages, le contrôle de la température.

L'ensemble des finitions vise l'harmonie dans un esprit sobre, lumineux et moderne. Des éléments symbolisant la nature se retrouvent à différents niveaux.



ACCÈS À L'HÔPITAL DELTA



EN VOITURE :

- Depuis le boulevard du Triomphe, l'accès peut se faire quel que soit le sens de circulation emprunté, grâce à la mise en place de nouveaux feux de signalisation.

EN TRAIN :

- Deux gares desservent l'hôpital : Stations DELTA et ETTERBEEK.

EN MÉTRO :

- La station de métro DELTA, ligne 5, est à proximité immédiate du site (500m).

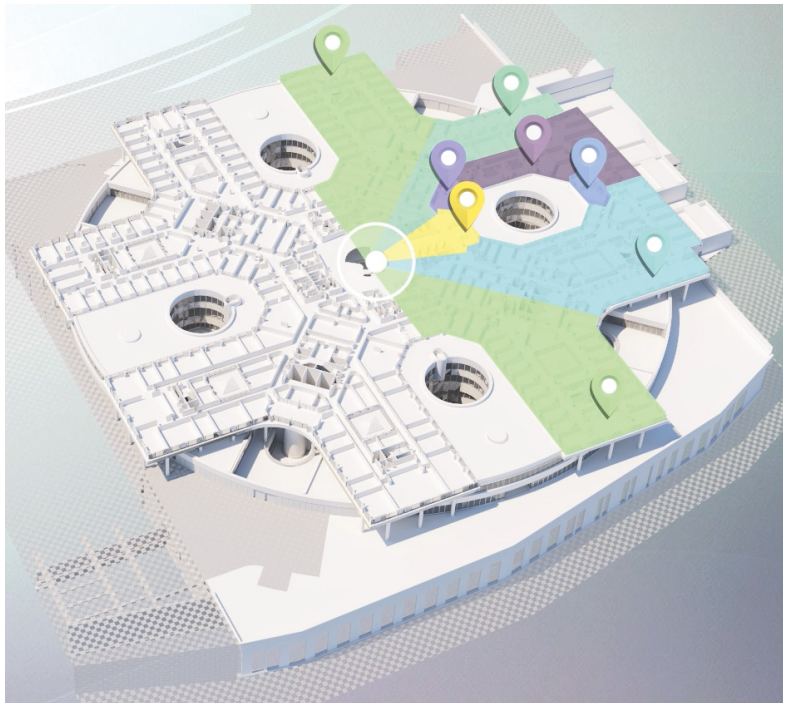
EN BUS :

- Le boulevard du Triomphe est desservi par les bus 71 et 72.

LA MATERNITÉ 'EDITH CAVELL' DE L'HÔPITAL DELTA

Une maternité moderne, lumineuse, en adéquation avec les évolutions de la médecine et les aspirations des mamans.

Tous les services autour de la naissance sont regroupés au **2ème étage** afin d'assurer une prise en charge optimale des mamans et des bébés.



- Accueil
- Salles de naissance
- Salle de césarienne
- Néonatalogie intensive et non-intensive
- Grossesses à Haut Risque
- Unités post-partum (Maternité)

QUELQUES RENSEIGNEMENTS

En cas de problème ou de menace d'accouchement prématuré pendant la grossesse, votre gynécologue a la possibilité de vous hospitaliser dans le service de grossesses à haut risque (MIC: Maternal Intensive Care). C'est dans cette unité que se font les monitorings en ambulatoire et les consultations pré-opératoires (césariennes), sur rendez-vous, en appelant le **02/434.82.86** Ce service travaille en étroite collaboration avec l'unité de néonatologie intensive (NIC : Neonatal Intensive Care). Tous deux figurent parmi les 19 centres reconnus du pays.



QUELQUES NUMÉROS UTILES

Accueil général de l'hôpital	02 434 81 11
Admissions	02 434 80 20
Monitoring et consultations pré-opératoires	02 434 82 86
Quartier accouchements	02 434 82 73
Unité de Grossesses à Haut Risque	02 434 82 70 (2H)
Unité de maternité (Post-partum)	02 434 82 11 (2B)
Unité de maternité (Post-partum)	02 434 82 61 (2G)

Des consultations post-natales sont également disponibles, tant à l'hôpital qu'à domicile. **Pour prendre rendez-vous : 02 434 17 50.**

LA SALLE DE NAISSANCE

Conformément à notre politique de soins, basée sur les recommandations de l'IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés, une démarche qualité soutenue par l'OMS et l'UNICEF), nous mettons tout en œuvre pour vous assurer un accompagnement personnalisé selon vos besoins et ceux de votre bébé.

QUAND DEVEZ-VOUS VOUS RENDRE EN SALLE DE NAISSANCE ?

Si vous avez des contractions douloureuses, des pertes de liquide amniotique, des pertes de sang, une diminution des mouvements fœtaux...
Une vidéo « *Votre arrivée à la maternité* » est disponible sur notre site internet.

D'autre part, si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à appeler la salle de naissance au **02/434.82.73.**
Merci de ne pas communiquer ce numéro à votre famille.

QUE DEVEZ-VOUS EMPORTER POUR VOTRE ADMISSION ?

Différents documents :

- ☐ La carte d'identité de la maman (ou passeport).
- ☐ Le carnet ou certificat de mariage.
- ☐ La carte d'identité de la personne qui vous accompagne et qui accomplira les formalités d'admission.
- ☐ La carte ou le document de prise en charge d'hospitalisation (MediCard, DKV, HospitPlus, ...).
- ☐ Le document « Déclaration du choix de nom ».
- ☐ La feuille de liaison (remise par votre gynécologue).
- ☐ L'éventuel acompte prévu pour votre hospitalisation, si vous n'êtes pas couvert pas une mutualité belge.
- ☐ Le bagage prévu pour la salle de naissance.
- ☐ La valise prévue pour la maternité.







BAGAGE À PRÉVOIR POUR VOTRE ARRIVÉE EN SALLE DE NAISSANCE

POUR VOUS

- ☐ Deux chemises de nuit courtes et amples
- ☐ Un peignoir
- ☐ Des pantoufles
- ☐ Une grande serviette éponge
- ☐ Une trousse de toilette
- ☐ Divers : livres, musique, biscuits secs, boissons énergisantes ... et toute autre chose favorisant votre bien-être
- ☐ Une gourde en verre ou en inox

POUR BÉBÉ

Nous vous conseillons de tout laver au moins une fois avant usage.

- ☐ Un body en coton à manches longues
- ☐ Un pyjama et un bonnet
- ☐ Une couverture

(Pas de bande ombilicale ni de langes).

LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT

Notre philosophie de soins se base, entre autres, sur le concept « Mother Friendly », ce qui nous engage à respecter vos besoins et ceux de votre bébé durant le travail et l'accouchement.

Il vous est dès lors possible de vous faire accompagner par une personne de votre choix, en plus de votre partenaire, tout au long du travail et lors de votre accouchement. N'oubliez pas d'en discuter préalablement avec votre gynécologue.
Si la situation le permet, vous pourrez boire et manger quelque chose de léger. Tout en gardant une attention soutenue à votre santé et à celle de votre bébé, nous essayons d'éviter des procédures invasives telles que la rupture artificielle de la poche des eaux, l'accélération ou l'induction du travail, la délivrance instrumentée, l'épisiotomie et la césarienne.

COMMENT APPRIVOISER LA DOULEUR?

Chacun a un seuil de douleur différent.
Un accouchement sans douleur n'existe pas ...

DÈS LORS, NOUS VOUS ENCOURAGEONS À :

- Suivre une préparation prénatale qui vous correspond (kinésithérapie, sophrologie, haptonomie, préparation affective à la naissance) et qui vous permettra de mieux connaître votre corps.
- Marcher, bouger et adopter différentes positions pour favoriser la progression du travail.
- Prendre en considération les méthodes non médicamenteuses afin de soulager la douleur (bain de dilatation, massage, relaxation, ballon...).
- Enfin, et si vous le souhaitez, un médecin anesthésiste présent 24h/24, peut réaliser une anesthésie péridurale.

CHOIX DE LA POSITION POUR L'ACCOUCHEMENT

Il vous est libre de choisir la position pour accoucher mais n'oubliez pas d'en discuter avec votre gynécologue au préalable.

ACCUEIL DU BÉBÉ

Accueillir le bébé avec respect fait partie de nos priorités. Si votre état et le sien le permettent, vous serez invitée à le prendre tout contre vous, en peau à peau et à le garder pendant au moins une heure, dans un environnement calme et chaud. C'est un moment de rencontre particulier pour la création des premiers liens. Le contact peau à peau aide votre enfant à vivre en douceur la transition entre votre ventre et le monde extérieur. Il est ainsi rassuré par certains repères (olfactifs, auditifs ...). Ce moment est unique et magique. Découvrez les bienfaits du peau à peau en scannant le QR Code ci-dessous :

Installé ainsi près de votre sein et si tel est votre choix, il pourra téter dès qu'il le souhaite. Il ne sera pas lavé pour éviter qu'il perde trop de calories en se refroidissant. Après environ 2 heures, vous et votre bébé serez transférés dans votre chambre de maternité.

EN MATERNITÉ, QUE DEVEZ-VOUS PRÉVOIR POUR VOTRE SÉJOUR

POUR VOUS

- ☐ Quelques culottes en coton et/ou en filet.
- ☐ Robes de nuit ou pyjamas, ou mieux chemises ouvertes.
- ☐ Des soutiens-gorge d'allaitement (modèle permettant de dégager complètement les seins).
- ☐ Des serviettes éponge et des gants de toilette.
- ☐ Une trousse de toilette.

Conseil : un coussin en forme de banane s'avère très utile pour soutenir votre dos, poser votre coude lorsque votre bébé boit (au sein ou au biberon)…

POUR BÉBÉ

- ☐ Des bodys cache-cœur en coton.
- ☐ Quelques pyjamas.
- ☐ Des paires de chaussons ou de chaussettes.
- ☐ Des langes en tissu (tétra ou molleton sont conseillés) d'une dimension minimum de 60x60 cm pour faciliter l'emmaillotage du bébé.
- ☐ Un nécessaire de toilette : un gel nettoyant doux sans savon*, le plus naturel possible (la brique de savon solide n'étant pas recommandée en milieu hospitalier, mais bien à domicile), une brosse ou peigne à cheveux.
- ☐ Des serviettes éponge et 4 gants de toilette en coton**.
- ☐ Un thermomètre de bain digital.
- ☐ Des vêtements lavés au moins 1 fois avec un savon neutre (évitez les adoucissants) et adaptés à la saison pour le jour du départ de la maternité.

Votre séjour dure en moyenne 3 jours. Prévoyez au minimum un change quotidien pour votre bébé. Vous ne devez pas apporter de langes. Vous pouvez en acheter à la Maternité. Actuellement, vous pouvez aussi profiter de langes lavables pour un prix journalier.

* À la maternité, vous pouvez acheter une solution lavante répondant aux critères repris ci-dessus.
** Des petits carrés lavables conçus en micro-éponge de bambou peuvent être acquis à l'hôpital.

COMMENT SE DÉROULE VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ ?

Toute l'équipe de la maternité est ravie de vous accueillir et de vous accompagner durant votre séjour. Pour votre facilité, nous souhaitons vous présenter le déroulement d'une journée dans notre service :

LES SOINS :

Tout au long de votre séjour, une sage-femme vous rendra visite afin de prendre soin de vous et de votre bébé. Elle se rendra disponible chaque fois que vous et votre enfant en aurez besoin, et même la nuit !
Nous vous invitons à l'appeler chaque fois que votre bébé doit se nourrir.

Autre conseil : un contact peau à peau « à volonté » avec votre bébé, tout en veillant à sa sécurité.

LES REPAS :

Les plateaux-repas sont servis aux alentours de 8h, 12h et 18h. Ils sont repris environ 1h après leur distribution, pour autant que vous ayez terminé votre repas.

LES TRANSMISSIONS (CHANGEMENT D'ÉQUIPE) :

À 7h et à 20h15, une transmission des informations a lieu entre les équipes de jour et de nuit pour garantir la continuité des soins et des prises en charge de chaque patiente et de son bébé.

La cohabitation maman-bébé : Il est important que votre bébé reste auprès de vous durant votre séjour. En effet, cette proximité va renforcer le lien parents-bébé et va vous permettre plus aisément de reconnaître les besoins, les signes d'éveil de votre bébé.

DURANT LA JOURNÉE

Vous aurez la visite :

- de votre gynécologue,
- du pédiatre,
- de la kinésithérapeute.

Si vous le souhaitez, une équipe de psychologues spécialisés dans l'accompagnement des femmes enceintes, des mamans et des bébés est à votre disposition et ce, sur simple demande à la sage-femme ou à l'un de vos médecins.

LE BAIN DE BÉBÉ

Afin de limiter la déperdition d'énergie de votre bébé durant les premiers jours de vie, il ne sera pas lavé tous les jours. Son premier bain sera donné au plus tôt le surlendemain de sa naissance.

N'oubliez pas les « zones à plis » (cou, arrières des oreilles, plis inguinaux). Il est recommandé de rafraîchir ses fesses et organes génitaux à chaque change avec une solution lavante douce et de l'eau.

LES VISITES

Les visites sont bien évidemment sources de plaisir. Néanmoins, l'arrivée d'un nouveau-né nécessite un temps d'adaptation pour tous. Vous allez veiller votre petit bout jour et nuit et allez lui consacrer beaucoup de temps et d'énergie. L'équipe soignante a compris l'importance d'adapter ses soins en fonction du rythme du sommeil des bébés et de leur maman. C'est pourquoi **nous nous permettons d'insister sur le respect des heures et de la durée des visites.**

Pour le/la partenaire et la fratrie :

- De 15h à 20h
- Chambre particulière : le co-parent est le bienvenu à toute heure, jour et nuit.
- Chambre double : le co-parent est invité à quitter la chambre pour 20h au plus tard.

Pour les proches :

- De 17h à 19h.
- 2 personnes à la fois et maximum 4 personnes différentes.

QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Quelques informations médicales

Plusieurs tests de dépistage sont réalisés en période périnatale, ceci afin de détecter les maladies ou déficiences très rares qui, prises en charge tôt, ont un meilleur pronostic pour l'enfant.

Voici les différents tests réalisés les premiers jours de vie de votre bébé :

- Le dépistage sanguin de certaines maladies rares.
  Les résultats ne sont communiqués au pédiatre dans le mois qui suit, que lorsqu'ils sont à contrôler ou sont anormaux.
- Le dépistage des cardiopathies cyanogènes.
- Le dépistage auditif.

Informations disponibles :

Les formalités administratives pour la déclaration de votre bébé

Tout enfant né en Belgique doit être déclaré auprès de l'Officier de l'État civil de la commune de naissance, **dans les 15 jours calendrier** qui suivent la naissance. Pour toutes les naissances survenues à Auderghem, cette déclaration se fait **EXCLUSIVEMENT** auprès du service Etat civil **situé au rez-de-chaussée l'Hôpital Delta, boulevard du Triomphe, 201 à 1160 Auderghem**.

Suite à cette déclaration, vous recevrez les documents nécessaires à la régularisation de la mutuelle et à l'obtention des allocations familiales. **Inscrire votre bébé à une mutuelle est une priorité.**

Si vous êtes dans l'impossibilité de faire cette déclaration dans le délai légal, veuillez en avertir le service Etat civil dans les plus brefs délais.

Il n'existe aucune dérogation (nationalité par exemple) à cette obligation légale.

PROCÉDURE DE LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

Dans tous les cas, veuillez vous munir :

- de vos cartes d'identité respectives et/ou titre(s) de séjour et passeport si vous êtes de nationalité étrangère,
- du document « *Déclaration de naissance - Formulaire à compléter* », **dûment complété et signé par les deux parents** (disponible dans la farde « Passeport» », à la maternité ou en nos bureaux situés au rez-de-chaussée de l'Hôpital Delta).

Si vous êtes mariés :

- Document(s) d'identité respectif(s) et document « *Déclaration de naissance - Formulaire à compléter* » (voir ci-dessous).
- Carnet de mariage (si vous êtes mariés en Belgique).
- Acte étranger de mariage **original, traduit et légalisé** * **

ATTENTION - IMPORTANT

* **Tout document provenant de l'étranger, d'un Consulat ou d'une Ambassade** devra, le cas échéant, être légalisé (voir lien ci-dessous) et/ou traduit en français ou en néerlandais par un traducteur juré (qui légalise sa signature auprès du Ministère de la Justice).
https://diplomatie.belgium.be/fr/legalisation-de-documents

** **L'acte de mariage contracté à l'étranger doit être enregistré dans votre commune de résidence pour en assurer les effets juridiques.**

Si vous n'êtes pas mariés :

- Document(s) d'identité respectif(s) - voir procédure ci-dessus.
- S'il y a une reconnaissance prénatale ; l'un des parents peut se présenter seul, avec l'acte de reconnaissance. **La reconnaissance prénatale (par le père ou la co-parente) doit se faire dans votre commune de résidence.**
- S'il n'y a pas de reconnaissance prénatale, l'enfant pourra (sous réserve de la vérification des dossiers) être reconnu lors de la déclaration de naissance. Dans ce cas, vous devrez **impérativement vous présenter ensemble lors de la déclaration de naissance.**

Si une reconnaissance paternelle/co-parentale n'est pas envisagée :
La mère de l'enfant doit se présenter endéans les 15 jours comme le stipule la procédure ci-dessus.

Veuillez noter que :
S'il s'agit **du premier enfant en commun**, vous choisirez le nom de famille, commun à tous les éventuels enfants suivants issus du même couple. Vous compléterez le volet « *Déclaration de choix de nom* ».

S'il ne s'agit pas de votre premier enfant en commun, (belge : celui-ci portera le même nom que son/ses aîné(s), sauf exception) **ou que l'enfant n'est pas de nationalité belge**, vous compléterez le volet « *Choix de la loi applicable à la détermination du nom de votre enfant* ».

Pour les enfants pouvant prétendre à plusieurs nationalités dont la belge et sous réserve d'un certificat de nationalité pour l'enfant et/ou tout autre document nécessaire, nous pouvons, dans certains cas, appliquer un droit étranger à la détermination du nom. Ces cas particuliers seront examinés lors de votre visite en nos bureaux.

Heures d'ouverture du bureau de l'Etat civil d'Auderghem :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 13h (possibilité de rendez-vous l'après-midi).

Horaire modifié du 1er juillet au 31 août : de 8h à 13h.

Attention : Veuillez prendre un rendez-vous par téléphone ou par e-mail en mentionnant la date de naissance de l'enfant ainsi que le nom de la maman. **Si vous vous présentez sans rendez-vous, nous ne pouvons vous garantir une prise en charge immédiate de votre dossier.**

Tél. : 02/676.49.08
e-mail : chirec1160@auderghem.brussels

L'enregistrement de votre enfant auprès de votre commune de résidence se fait automatiquement par voie électronique entre les deux communes.



L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

Quel que soit votre choix en ce qui concerne l'alimentation de votre bébé, l'équipe soignante sera toujours disponible pour vous aider.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des informations d'ordre pratique (première mise au sein…), des renseignements généraux (colostrum, rythmes de bébé, peau à peau, maternage, congestion mammaire, expression manuelle), ainsi que les avantages de l'allaitement maternel pour vous et votre bébé.

Titres de livres et sites Internet concernant l'allaitement clôtureront ce chapitre.

La nature prévoit tout pour un bon déroulement de l'allaitement.
La majorité des femmes arrivent à nourrir leur bébé, quelles que soient la taille et la forme des mamelons.



COMMENT L'ALLAITEMENT SE PASSE-T-IL DANS NOTRE MATERNITÉ ?

DURANT LA GROSSESSE :

Comment et où s'informer pendant la grossesse ?

- Auprès de votre gynécologue et/ou de votre pédiatre.
- Lors des ateliers des futurs parents (ateliers pratiques et interactifs) : inscription via le site internet de la maternité.
- Lors des séances d'information en groupe sur l'allaitement : informations et inscription via notre site internet.
- Lors de consultations individuelles d'allaitement proposées par une sage-femme ou une consultante en lactation (expression manuelle du colostrum, expérience antérieure difficile, ...). Pour prendre rendez-vous : 02/434.17.50.
- Par la lecture de livres, brochures ou sites Internet (cf. référence en fin du fascicule).
- Auprès d'associations d'information et de soutien sur l'allaitement.

À LA NAISSANCE :

Si votre état, ainsi que celui de votre bébé le permet, vous aurez l'occasion de l'accueillir sur vous, peau contre peau.

Le peau à peau favorise : la stimulation de la lactation, le maintien de la température du bébé et la construction du lien affectif. Ce contact étroit et privilégié permettra d'observer quand votre bébé sera prêt à téter. Aussi, il ne se limitera pas à la salle de naissance. Nous vous inviterons à le poursuivre en maternité et bien évidemment à la maison.

Dès sa naissance, il sera mis près de vos seins et tétera dès qu'il sera prêt à le faire.

Certains bébés se montrent prêts à téter dans la première heure de vie, d'autres ne vont pas téter d' emblée et auront besoin d'un peu de temps avant de démarrer.

Si votre bébé doit être admis dans le service de néonatologie, soyez assurée que tout sera mis en œuvre pour que vous puissiez l'allaiter malgré cette séparation.

L'ESSENTIEL À SAVOIR AVANT D'ACCOUCHER

LE COLOSTRUM

Les premiers jours, votre bébé tète du colostrum qui lui apporte tout ce dont il a besoin en quantité et en qualité (vitamines, anticorps, protéines, …).

LES RYTHMES DU BÉBÉ

Le plus souvent, le bébé est très éveillé dans les deux premières heures qui suivent la naissance. Présentez-lui le sein s'il cherche à sucer, (c'est-à-dire, s'il met ses doigts en bouche, sort la langue, fait des bruits de succion, …), ou s'il a les yeux grands ouverts (= signes d'éveil). N'attendez pas qu'il pleure.

Pour les premières tétées, nous vous conseillons de faire appel à l'une des sages-femmes afin qu'elle puisse s'assurer que vous et votre bébé êtes bien installés.

Ce sera l'occasion d'essayer d'autres positions d'allaitement, assise ou allongée.

À vous ensuite de trouver celles qui vous conviendront le mieux (allongée, assise « classique », assise en tailleur, bébé à califourchon, position du ballon de rugby, position BN « *Biological Nurturing* », ...).

Vous pourrez lui présenter le sein chaque fois qu'il le demande et non pas selon un rythme fixe.

Dès les 2ème et 3ème jours, il va se réveiller et réclamer plus souvent. Le nombre de tétées est important au début de votre allaitement : **8 à 12 tétées par 24h.**

Cette fréquence correspond aux besoins de votre bébé et cela va vous aider à produire du lait en suffisance.

Sachez aussi que votre bébé va beaucoup évoluer dans les premières semaines et que le rythme des tétées va varier pour ensuite se régulariser. Ne vous étonnez pas si votre bébé est plus actif, plus éveillé la nuit ou à certaines périodes de la journée. En effet, le rythme « nuit-jour » s'acquiert spontanément dans les premiers mois. Dès lors, adaptez votre rythme à celui de votre bébé, faites une sieste dès que vous en avez l'occasion.

Un climat paisible est important surtout en début d'allaitement. Faites respecter votre calme et votre intimité pendant la tétée.
Profitez de votre séjour à la maternité pour vous reposer le plus possible.

Au début, il est déconseillé de proposer la sucette (ou tute) à votre bébé car elle peut perturber l'apprentissage de la succion au sein, diminuer le nombre de tétées, et interférer ainsi sur la bonne mise en route de la lactation.

S'il pleure et qu'il ne veut pas boire, maternez-le.

MES QUESTIONS :

.....

.....

.....

.....

.....

LE MATERNAGE ET LE PEAU À PEAU

PEAU À PEAU

Le peau à peau favorise :

- la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) les premières heures de vie,
- la stimulation de la lactation,
- le maintien de la température,
- le rythme veille-sommeil,
- la construction du lien affectif.

Votre bébé se sentira rassuré et sa perte de poids sera réduite.

MATERNAGE

Malgré les avis extérieurs qui associent souvent le besoin de contacts à des caprices, le maternage renforcera au contraire l'autonomie de votre enfant.

Il est important, pendant les premières semaines, que votre bébé profite le plus possible d'un contact tout contre vous, où il pourra se calmer et apprendre à vous connaître (maman ou co-parent).

LA CONGESTION MAMMAIRE
(Faussement appelée 'montée de lait')

Au bout de quelques jours, votre corps commencera à produire davantage de lait pour répondre aux besoins de votre bébé. Ce changement naturel sera parfois accompagné d'une sensation de tension ou de gonflement au niveau des seins. C'est ce qu'on appelle *la congestion*. Cet état peut persister une semaine.
En même temps, votre bébé pourra être plus actif, plus éveillé et téter plus souvent. Vous pourrez l'entendre déglutir.

Une congestion trop importante devra être signalée et suivie par l'équipe soignante. Il existe plusieurs méthodes pour vous soulager.

Cette période pourra être accompagnée du *baby-blues*.

L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL

Cette technique, que les sages-femmes vous montreront soit en salle de naissance, soit en maternité, pourra vous être utile à tout moment, soit pour récolter du lait en attendant que bébé soit prêt à téter, ou en prévision d'une absence, ou encore pour faciliter la prise du sein en rendant l'aréole moins tendue, ou enfin pour soulager le sein en cas d'engorgement.

Avoir eu la possibilité de rencontrer une sage-femme durant votre grossesse pour vous accompagner pour l'expression manuelle du colostrum facilitera cette pratique.

En accord avec votre gynécologue, elle pourrait se faire à partir de 36-37 semaines de grossesse.

LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

POUR VOTRE BÉBÉ

Outre un avantage économique et écologique, l'allaitement maternel favorise :

- une nutrition optimale,
- la diminution du risque infectieux,
- la diminution de certaines allergies,
- la diminution du risque de contracter des maladies chroniques, des cancers infantiles, ...
- la diminution de l'obésité,
- ...

POUR VOUS

L'allaitement maternel au-delà de sa facilité « d'utilisation » :

- Engendre un climat hormonal qui favorise votre sommeil profond grâce à la libération de l'ocytocine.
- Permet une involution utérine plus rapide (= l'utérus regagne plus rapidement sa place initiale) et donc vous aurez moins de pertes de sang.
- Favorise la perte des kilos accumulés pendant la grossesse.
- Diminue la fréquence de certains cancers du sein.
- ....

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

BROCHURES ET LIVRES

- Infor-Allaitement, *Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà*, 2010.
- Infor-Allaitement, *J'attends des jumeaux*, édition revue en 2020.
- Infor-Allaitement, *Positions d'allaitement*.
- Infor-Allaitement, *Travailler et allaiter,* 2020.
- ONE - Kind en Gezin

SITES INTERNET

- http://www.infor-allaitement.be
- http://www.one.be ou http://www.kindengezin.be
- SPF Santé Publique : Comment allaiter : health.belgium.be
- lalecheleague.be
- ingridbayot.com (publications)

Via ces sites, il vous est possible de commander des brochures très intéressantes.

VOTRE RETOUR À LA MAISON

Le retour à la maison marque le début d'une nouvelle étape, parfois appelée « *le 4e trimestre de la grossesse* ». Cela correspond à une période de découvertes, d'adaptations, de familiarisation et de récupération.

Ce départ de la maternité vous réjouit sans doute et, en même temps, vous inquiète peut-être un peu, surtout si c'est votre premier bébé.

Comme pour la plupart des parents, vous appréhendez sans doute le moment où vous vous retrouverez « seuls » avec votre bébé à la maison. Rassurez-vous, vous trouverez vos repères, votre nouveau rythme de vie, loin des standards de la maternité.

Nous, les soignants de la maternité, sommes souvent ravis et étonnés de voir comme les parents deviennent spécialistes de leur bébé !

Si vous vous demandez « ai-je assez de lait ? », observez bien votre bébé: s'il est bien tonique, qu'il déglutit régulièrement, qu'il mouille bien ses langes (5 à 6 langes lourds par 24h) et qu'il va régulièrement à selles (selles molles), vous pouvez être sûre qu'il boit assez !
L'évaluation de son poids confirmera que votre bébé reçoit assez de lait.

Après quelques jours, vous serez heureux de vous retrouver en famille, à la maison, … Si toutefois vous vous posez des questions, vous avez besoin d'être rassurés, n'hésitez pas à téléphoner dans le service de maternité dans lequel vous aurez séjourné ou à faire appel à l'une de nos consultantes en lactation.

Avant votre sortie, une de nos sages-femmes organisera votre suivi à domicile, soit avec notre équipe, soit avec la sage-femme rencontrée durant votre grossesse. N'hésitez pas à le signaler.

Nous ne pouvons pas nous empêcher de vous donner (encore !) quelques conseils...

Reposez-vous !

Vivez au rythme de votre bébé, faites des siestes si vous en ressentez le besoin.
Il est très important de dormir suffisamment pour « tenir le coup », sinon tout vous semblera plus difficile.

Évitez de recevoir des visites la première semaine, prenez d'abord le temps de prendre soin de vous.

N'oubliez pas de manger !

Faites quelques courses à l'avance, cuisinez et congelez des repas.

Une alimentation équilibrée et variée est conseillée.

Faites-vous plaisir, faites-vous servir, aussi !

Tout est permis, sauf les boissons alcoolisées et excitantes.

Faites-vous aider

À certains moments, vous pourrez vous sentir épuisé(e)s, dépassé(e)s.
Alors, faites-vous aider ! Entourez-vous.

Soyez précise, osez dire ce dont vous avez besoin, envie !

Vos proches seront ravis d'apporter une aide ciblée : une liste de courses à faire, un saut à la pharmacie, un repas préparé à l'avance, ...
Néanmoins, il vous faudra la canaliser pour qu'elle vous convienne.

Avoir une personne de confiance pour vous soutenir peut tout changer.

Les repas et le sommeil de votre bébé

Poursuivez l'alimentation à la demande.

Votre bébé régularisera ses repas lentement mais sûrement.
Si vous allaitez, la poursuite du maternage aidera votre bébé lors de cette période de transition.

Les premières semaines, il doit manger minimum 8 fois par 24 h et s'il a des selles molles et abondantes plusieurs fois par 24 h (de 3 à 8 selles par 24 h), alors il est sûrement bien nourri !
Chez le bébé plus âgé, les selles peuvent être moins fréquentes.

Oubliez vite l'idée qu'un nouveau-né dort et mange !
Certains sont de gros dormeurs, d'autres de tout petits dormeurs …
Ils ont aussi d'autres besoins : être portés, bercés, rassurés par vos bras, votre voix, vous sentir proche, sentir votre odeur.

Dites-vous que chaque enfant est différent, et qu'une même solution ne convient pas à tous.

Vous allez apprendre à reconnaître ses besoins.

Si vous avez des soucis, des questions concernant le bain, l'alimentation du bébé, sa courbe de poids, ses rythmes, le sevrage, le sommeil, la famille, … n'hésitez pas à demander des informations et de l'aide auprès du pédiatre, du gynécologue, des psychologues de la maternité, des sages-femmes des soins à domicile, de la consultante en lactation, des associations et organismes divers.

Vous vous êtes embarqués dans une vraie grande aventure, de tout cœur nous vous souhaitons une vie familiale pleine de petits et grands bonheurs.

En résumé, voici le QR Code qui vous permettra de visionner les vidéos d'information liées aux différents thèmes abordés, et plus encore...

Poursuite de l'allaitement maternel

L'OMS recommande la poursuite de l'allaitement maternel exclusif pendant six mois.

VOS DROITS :

La fin de votre congé de maternité approche à grand pas et se profilent déjà à l'horizon beaucoup de questions et de craintes quant à un éventuel sevrage.

Le retour au travail ne signifie pas spécialement la fin de l'allaitement maternel ! Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rester auprès de votre enfant :

- Si vous travaillez dans un milieu à risques*, vous pouvez bénéficier d'un congé d'allaitement prophylactique rémunéré par la mutuelle et prenant fin la veille du 5ème mois de votre enfant.

- Un autre congé d'allaitement classique peut vous être accordé en accord avec votre employeur si vous travaillez dans un secteur où une convention collective prévoit ce type de congé (non rémunéré !).

* Ministère SPF de l'Emploi et du Travail :
Rue Ernest Blérot, 1 - 1070 Bruxelles.
Tél : +32 2 233 42 14 ou http://www.emploi.belgique.be

- Sous certaines conditions, le ou les parent(s) peuvent bénéficier d'une interruption de carrière dans le cadre du congé parental, sous forme complète, mi-temps ou réduction 1/5ème temps selon le temps de travail initial. Celui-ci peut se prendre par enfant avant qu'il ait atteint l'âge de 12 ans (voir site ONEM T19).

- Vous pouvez bénéficier d'une interruption de carrière dans le cadre du crédit-temps; ce système n'est d'ailleurs pas uniquement destiné à l'éducation des enfants et est accessible aux deux parents également, les formes sont les mêmes mais les conditions sont fort différentes (voir site ONEM T160).

- Vous avez droit également aux pauses d'allaitement, votre employeur ne peut vous les refuser. Vous pouvez conserver ce droit pendant 9 mois après la naissance votre bébé.

  Vous avez droit à 30 minutes pour 4 heures de travail et deux fois 30 minutes pour une journée de 7h30 au plus (payés par la mutuelle).

  Votre employeur doit vous permettre d'allaiter ou de tirer votre lait dans un local prévu à cet effet.

- Actuellement, il est indispensable de prévenir votre employeur deux mois avant la reprise de votre travail.

Renseignez-vous auprès de votre employeur, de votre mutuelle et du Service Public Fédéral de l'Emploi et du Travail.

- Vous avez évidemment aussi la possibilité de prendre un congé d'allaitement sans solde si votre employeur est d'accord.

- Le congé de naissance est un congé s'adressant au père ou au co-parent. Les 20 jours ouvrables sont à prendre dans les 4 mois qui suivent la naissance, tant pour les salariés que pour les indépendants.

Nous espérons que vous serez très satisfaits de la qualité des soins et services prodigués lors de votre séjour chez nous. Toutefois nous serions heureux de connaître le degré de votre satisfaction afin de toujours nous améliorer.

Nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous transmettre vos suggestions à l'aide du questionnaire que vous avez reçu à votre arrivée.

Celui-ci est à déposer dans la boîte « Quality service » dans l'unité.

Avec toute notre sympathie,
L'équipe de la Maternité.

Notes

LE GROUPE HOSPITALIER CHIREC

Sites hospitaliers - Bruxelles



Site DELTA
Boulevard du Triomphe, 201 - 1160 Bruxelles
☎ : 02 434 81 11



Site STE-ANNE ST-REMI
Boulevard Jules Graindor, 66 - 1070 Bruxelles
☎ : 02 434 31 11

Sites hospitaliers de jour - Bruxelles



Site BASILIQUE
Rue Pangaert, 37-47 - 1083 Bruxelles
☎ : 02 434 21 11



Centre Médical EDITH CAVELL
Rue Général Lotz, 37 - 1180 Bruxelles
☎ : 02 434 81 01

Centres médicaux - Bruxelles



Centre Médical PARC LÉOPOLD
Rue du Trône, 100 - 1050 Bruxelles
☎ : 02 434 81 03



CityClinic CHIREC Louise
Avenue Louise, 235B - 1050 Bruxelles
☎ : 02 434 20 00



Centre Médical EUROPE - LAMBERMONT
Rue des Pensées, 1 - 5 - 1030 Bruxelles
☎ : 02 434 24 11

Site hospitalier et centre médical - Brabant wallon



Site BRAINE-L'ALLEUD - WATERLOO
Rue Wayez, 35 - 1420 Braine-l'Alleud
☎ : 02 434 91 11



Centre Médical JEAN MONNET
Avenue Jean Monnet, 12 - 1400 Nivelles
☎ : 02 434 79 11