



Ma grossesse

H1

01 CONTENU

Votre plan de grossesse	4
Une alimentation saine pendant la grossesse	7
Points d'attention	10
Vaccinations	11
Test de sucre	13
Où pouvez-vous vous adresser?	14
Bon à savoir	17
Avantages de l'allaitement maternel	20
Aide et soutien dans des situations spécifiques	21
Moments d'informations supplémentaires	25

02 Bienvenue

Toutes nos félicitations! Tu es enceinte!

Cette brochure d'information vous accompagne pendant neuf mois dans l'attente d'une nouvelle vie.

Nous espérons vous revoir prochainement en tant qu'équipe de gynécologues, pédiatres, sages-femmes et services d'accompagnement lors de nos autres séances d'information et éventuellement dans notre service de maternité.

Maternité (département H1)



1er trimestre (semaine 1-14)

- 1ère visite chez le gynécologue - échographie du 1er trimestre (échographie de confirmation)
- NIPT ou test prénatal non invasif
- Prise de sang : toxoplasmose - CMV - groupe sanguin
- Examen clinique
- Acide folique 0,4 mg (à prendre de préférence avant la conception)
- Calendrier des consultations chez le gynécologue pour toute la durée de la grossesse
- Déclaration de l'employeur (voir attestation dans le carnet de grossesse)
- Recherche de garde d'enfants (site Kind & Gezin)

2ème trimestre (semaines 15 à 28)

- 16 semaines avec la sage-femme (à l'hôpital ou en soins primaires) ou le médecin généraliste
 - Vérification du rythme cardiaque du bébé
 - Échantillon d'urine - infections + protéinurie
 - Alimentation du bébé
 - Perception et symptômes d'alarme

- Choisir une sage-femme indépendante
- Echographie du 2ème trimestre avec le gynécologue (contrôle anatomique, 20w)
- Consultations supplémentaires avec la sage-femme/le médecin généraliste après 20 semaines
 - Vérification du rythme cardiaque du bébé
 - Examen clinique
 - Perception et symptômes d'alarme
 - Prise de sang
 - Reconnaissance du bébé dans le cas d'un couple non marié
 - Demande de certificat de maternité (à partir de 24 semaines)
 - Aide à la maternité
 - Kind & Gezin
 - Sage-femme indépendante
 - Physiothérapie
 - Discuter et programmer des séances d'information (allaitement + travail et accouchement)
 - Test de glycémie (24-28 semaines)
 - Vaccination contre la coqueluche (26-28 semaines)
- Choix d'un prénom pour le bébé
- Liste de naissance - cartes de naissance - sucre de baptême
- Voyage en train en 1ère classe (voir le livret de grossesse)



3^{ème} trimestre (semaine 29 - 41)

- Échographie du 3^e trimestre avec le gynécologue (suivi de la croissance)
- Consultations supplémentaires avec le gynécologue/la sage-femme/ médecin généraliste après 30 semaines
 - Contrôle du rythme cardiaque du bébé
 - Examen clinique
 - Perception et symptômes d'alarme
 - Prélèvement du SGB (35-37 semaines)
 - Prise de sang
 - Souhaits de naissance
 - Discuter et programmer des séances d'information
 - CTG (surveillance)
- Début du repos maternel
- Préparer une valise pour l'accouchement

Accouchement

Apporter:

- Carte d'identité
- Carte de groupe sanguin
- Carte d'hospitalisation
- Brochures d'information
- Certificat de mariage/ papiers de reconnaissance



Après la naissance

- A la mairie (Sint-Truiden)
 - Déclaration de naissance dans les 15 jours calendrier
 - Attestation de l'employeur de la mère/du partenaire
 - Attestation de la caisse d'assurance maladie
 - Attestation de la caisse d'allocations familiales
 - Informer la sage-femme indépendante
- Kind & Gezin vous contactera à domicile
- Visite de contrôle chez le pédiatre (après 4 semaines)
- Visite de contrôle chez le gynécologue (après 6 semaines)

04

Une alimentation saine pendant la grossesse

Une alimentation équilibrée pendant votre grossesse sera bénéfique pour vous et votre bébé. Mangez donc des aliments sains, frais et variés, contenant suffisamment d'énergie, de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. N'oubliez pas de boire suffisamment (d'eau)!

Pendant la grossesse, il n'est pas nécessaire de manger pour deux, mais la grossesse n'est pas non plus le moment idéal pour faire un régime. Essayez de prendre du poids de manière saine.

Le triangle nutritionnel ci-dessous peut vous aider à composer un régime équilibré. Il est préférable de privilégier les aliments d'origine végétale et d'éviter les aliments trop transformés.



Les sucres fournissent de l'énergie à vous et à votre bébé. Ces sucres se trouvent dans les produits céréaliers, le pain (5 à 9 tranches de pain par jour), les pommes de terre (3 à 5 pommes de terre par jour), les légumes et les fruits. Le grignotage excessif n'est pas recommandé.

Les protéines sont les éléments constitutifs dont votre bébé a besoin pour se développer. Les sources de protéines animales sont le poisson, les œufs, la viande et les produits laitiers. Les noix, les céréales, les légumineuses, les champignons et le soja contiennent des protéines végétales. Une combinaison saine de protéines animales et végétales est fortement recommandée. Mangez au maximum 2 œufs par semaine ou 60 à 90 grammes de légumes secs. Il est préférable de boire 4 verres de lait par jour ou d'opter pour des substituts tels que le fromage, le yaourt, le fromage plat, etc.

Une alimentation **riche en fibres** facilite la digestion et prévient la constipation. Par exemple, mangez du riz complet, des pâtes complètes, des légumes, des fruits et du pain complet. La quantité recommandée de légumes est de 300 grammes par jour.

Choisissez **un fruit** comme collation. Il est préférable de manger 2 à 3 fruits par jour. Si possible, évitez les bananes et les raisins, qui contiennent beaucoup de sucres.



La viande, le poisson, les produits laitiers et l'huile végétale contiennent des graisses et sont riches en vitamines A et D. 100 grammes de viande, de charcuterie ou de volaille par jour ou 125 à 150 grammes de poisson par jour sont recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Limitez les matières grasses tartinables et préparées à 35 à 45 grammes par jour.

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés.

L'humidité est très importante non seulement pour votre bébé, mais aussi pour vous. Buvez donc suffisamment, au moins 1,5 litre par jour. Évitez les boissons gazeuses ou les jus de fruits et buvez principalement de l'eau.

05 Points d'attention

Acide folique

Il est préférable de commencer à prendre de l'acide folique si vous souhaitez tomber enceinte, cela réduit jusqu'à 50 % le risque d'anomalies du tube neural, comme le spina bifida.

Toxoplasmose

Pour prévenir l'infection par la toxoplasmose, faites particulièrement attention à bien laver les légumes et il est recommandé d'éviter la viande crue ou mi-cuite.

Les excréments de chat contiennent aussi parfois de la toxoplasmose, évitez donc le bac à litière. Il est recommandé de porter des gants pour jardiner.

CMV

Pour minimiser le risque d'infection par le CMV, il est important de pratiquer une bonne hygiène des mains (lavage ou désinfection) après tout contact avec les fluides corporels des jeunes enfants, de ne pas échanger de couverts avec les enfants, de ne pas boire dans le même verre... Il est préférable que ces mesures soient également respectées par le partenaire!

Listeria

Les fromages à pâte molle au lait cru peuvent augmenter le risque d'infection par la listeria. Exemples de fromages à pâte molle: camembert, brie et roquefort.

L'alcool

Il est préférable d'éviter les bières, le vin et les spiritueux pendant la grossesse.

06 Vaccinations

Vaccination contre la coqueluche

Qu'est-ce que la coqueluche ?

La coqueluche (ou coqueluche) est une infection respiratoire grave et contagieuse causée par une bactérie.

La maladie se transmet par de petites gouttelettes lors des éternuements, de la toux ou par les mains.

Pourquoi se faire vacciner contre la coqueluche ?

Le vaccin contre la coqueluche vous protège contre la maladie et vous évite de contaminer les autres (y compris les bébés).

La protection conférée par le vaccin n'est pas permanente.



Quelles sont les modalités pratiques de la vaccination contre la coqueluche?

Vous recevrez des informations sur la vaccination lors de votre consultation avec la sage-femme à 16 semaines. Le moment optimal pour la vaccination se situe entre la 28^e et la 32^e semaine de grossesse. Cela permet une production suffisante d'anticorps chez la mère, avec transfert au fœtus, qui protégera le nouveau-né pendant les deux premiers mois critiques. C'est pourquoi il est nécessaire de se faire vacciner à chaque grossesse. La vaccination est effectuée par votre médecin généraliste. Le vaccin est gratuit pour vous et votre partenaire, ainsi que pour les enfants de la famille âgés de plus de 18 ans. Pour votre environnement, le vaccin est valable 10 ans.

Vaccination contre la grippe

Il est préférable de faire la vaccination en octobre et novembre. Les femmes enceintes pendant la saison grippale appartiennent à l'un des groupes à risque et doivent être vaccinées. Quelques précautions simples réduisent les risques de contamination : pratiquez une bonne hygiène des mains et utilisez des mouchoirs jetables lorsque vous tousssez ou éternuez.

07 Test de sucre

Qu'est-ce que le diabète gestationnel?

L'insuline est une hormone qui garantit que le sucre peut être absorbé dans les tissus du corps. Dans la seconde moitié de votre grossesse, vos hormones font en sorte que l'insuline puisse agir moins bien que lorsque vous n'êtes pas enceinte. Avec le diabète gestationnel, votre corps ne peut pas répondre aux besoins accrus en insuline, ce qui entraîne une augmentation de votre taux de sucre dans le sang. À court et à long terme, cela peut entraîner des risques pour la mère et l'enfant. Dans la plupart des cas, la glycémie se normalise après l'accouchement.

Quand faire le test?

Entre 24 et 28 semaines de grossesse

Où faire le test?

Vous pouvez obtenir ce test auprès de votre médecin généraliste, de certaines sages-femmes indépendantes ou du laboratoire de l'hôpital.

Comment faire le test?

Le test consiste à boire une forte dose de sucre liquide. Une prise de sang est ensuite effectuée pour déterminer comment votre corps traite ce sucre et si la valeur est trop élevée. Si la valeur est anormale, d'autres tests sont nécessaires, suivis d'un éventuel traitement à base de régime, d'exercice et, si nécessaire, d'insuline.

Plus d'informations?

Projet Zoet Zwanger

Tél: 09 242 85 33

Courriel: project@zoetzwanger.be

Site web: www.zoetzwanger.be

08 Où pouvez-vous vous adresser?

Pendant votre grossesse et votre maternité, vous pouvez vous adresser à plusieurs prestataires de soins de santé et organismes pour obtenir de l'aide.

La sage-femme

Vous pouvez toujours faire appel à une sage-femme pour vous suivre et vous soutenir à domicile, tant pendant la grossesse qu'après l'accouchement. Les consultations avec une sage-femme à domicile sont largement ou entièrement remboursées par votre caisse d'assurance maladie.

La liste des sages-femmes indépendantes de la région changeant fréquemment, vous pouvez l'obtenir à la réception du service ou lors de la consultation des 16 semaines.

L'organisation professionnelle des sages-femmes propose sur son site Internet une option permettant d'introduire votre code postal et d'obtenir la liste des sages-femmes de votre région (www.vroedvrouwen.be).



Si la sage-femme est conventionnée, les montants qu'elle peut facturer pour ses visites sont limités. Ces montants figurent dans la liste de la nomenclature et la plupart d'entre eux sont remboursés à 100 % par la caisse d'assurance maladie après présentation d'une attestation. Par ailleurs, si la sage-femme opte pour le tiers payant, elle est payée directement par la mutualité.

Si la sage-femme n'est pas conventionnée, vous serez remboursée par la caisse d'assurance maladie à hauteur de 75 % des montants prévus.

Pendant votre grossesse, vous avez droit à 12 consultations avec une sage-femme, à domicile ou à l'hôpital. N'oubliez pas que le suivi à la maternité en fin de grossesse est inclus dans les consultations prénatales.

Après l'accouchement, vous avez également droit à 6 visites à domicile, qui sont remboursées par la caisse d'assurance maladie. Par la suite, le remboursement ne peut être obtenu que sur motivation.

Soins de maternité à domicile

Après votre naissance, vous pouvez également compter sur les soins de maternité. L'infirmière de la maternité peut vous accompagner, vous et votre famille, dans les premiers jours et semaines après l'accouchement. Les tâches ménagères légères vous seront alors confiées, afin que vous puissiez vous habituer sereinement à votre nouvelle vie de famille.

Il est préférable de demander des soins de maternité lorsque vous êtes enceinte de 20 à 25 semaines. Le coût horaire des soins de maternité est déterminé en fonction du revenu familial. Certaines mutuelles de santé et assurances hospitalisation prévoient une participation aux frais de maternité.

 <p>de kraamtuin expertisecentrum kraamzorg</p>	<p>Expertisecentrum Kraamzorg 'De Kraamtuin' Tel.: 078 055 200 e-mail: info@dekraamtuin.be website: www.dekraamtuin.be</p>
<p>landelijke thuiszorg</p>	<p>Landelijke Thuiszorg Regio Limburg tel.: 089 32 80 65 e-mail: kraamzorglimburg@ons.be website: www.landelijkethuiszorg.be</p>
 <p>Familiehulp we zijn er voor jou</p>	<p>Familiehulp Regio Limburg tel.: 011 45 69 50 e-mail: hasselt@familiehulp.be website: www.familiehulp.be</p>
<p>OTV HOME CARE </p>	<p>Kraamzorg OTV Homecare Regio Limburg tel.: 089 35 44 55 e-mail: kraamzorg@otvhomecare.be website: www.otvhomecare.be</p>
<p>i-mens thuis in zorg aan huis</p>	<p>Kraamzorg I-mens Tel.: 078 15 25 35 website: www.i-mens.be</p>

La Leche League

Pour plus de questions et d'informations sur l'allaitement, vous pouvez toujours visiter le site de la Leche League. Une organisation d'allaitement active depuis plus de 40 ans.

e-mail: vragen@lalecheleague.nl

site web: www.lalecheleague.nl

09 Bon à savoir

Reconnaissance

Si vous et votre partenaire n'êtes pas mariés, le bébé portera automatiquement le nom de famille de sa mère. Si vous souhaitez changer ce nom, il est préférable de prendre rendez-vous au bureau d'état civil de votre commune (vous pouvez le faire dans votre commune de résidence). Vous pouvez effectuer cette démarche tout au long de votre grossesse. Il suffit d'un certificat médical confirmant la grossesse et indiquant la date prévue de l'accouchement. Une "reconnaissance" est ensuite établie, ce qui signifie que votre bébé peut désormais porter le nom de famille de son père. Mais cela peut aussi se faire après l'accouchement.

Savez-vous que vous pouvez également opter pour un double nom de famille ?

→ Savez-vous que vous pouvez également opter pour un double nom de famille ?

Mutualité

Renseignez-vous auprès de votre mutualité sur les "extras" auxquels vous avez droit parce que vous êtes enceinte!

Assurance hospitalisation

Il est également préférable de se renseigner auprès de votre assurance afin de pouvoir choisir en connaissance de cause votre chambre lors de votre admission dans notre maternité.

Allocation de maternité/Montant de départ

Pour la naissance d'un enfant, vous recevez en Flandre un montant de départ (anciennement allocation de maternité/prime à la naissance) de 1.238,78 €.

Vous pouvez en faire la demande à partir de 24 semaines de grossesse. Le gynécologue vous fera un certificat à cet effet.

Plus d'infos? Surfez sur : www.groeipakket.be

Physiothérapie

Si vous avez besoin de physiothérapie pendant la grossesse, vous pouvez également vous adresser à notre hôpital. Si vous choisissez un physiothérapeute externe, assurez-vous qu'il soit spécialisé en physiothérapie prénatale. Muni d'une attestation de votre médecin, vous pouvez vous faire rembourser 9 séances par la caisse d'assurance maladie.

Repos de maternité

Le congé de maternité est de 15 semaines. Sur ce total, 1 semaine doit être enregistrée avant la naissance. Vous avez alors toujours droit à 14 semaines de Q-time avec votre nouveau-né !

Il est préférable de demander à votre employeur quelles directives spécifiques s'appliquent à vous.

Saviez-vous que le congé paternité (père/coparent) est de 20 jours à partir de janvier 2023?

Kind & Gezin

De votre grossesse jusqu'aux trois ans de votre enfant, vous pouvez utiliser gratuitement les services de Kind & Gezin. Ils se concentrent sur les services préventifs liés à la nutrition, aux soins, au développement et à l'éducation, à la santé et à un environnement de vie sûr. Ils peuvent également vacciner votre enfant. En outre, Kind & Gezin peut apporter le soutien nécessaire en cas d'adoption et dans l'accompagnement et la prise en charge des enfants dans une situation spécifique.



Tél.: 078 15 01 00

Courriel: haspengouw@kindengezin.be

Site web: www.kindengezin.be

10

Avantages de l'allaitement maternel

Avantages pour le bébé	Avantages pour la mère
<ul style="list-style-type: none"> Le lait maternel est facilement digestible et parfaitement adapté aux besoins du bébé. 	<ul style="list-style-type: none"> Période de saignement post-partum plus courte.
<ul style="list-style-type: none"> Il contient de nombreux anti-corps qui protègent contre les infections telles que les infections respiratoires, gastro-intestinales et les otites. 	<ul style="list-style-type: none"> Récupération plus rapide de l'utérus.
<ul style="list-style-type: none"> Réduit le risque d'allergies et d'eczéma 	<ul style="list-style-type: none"> C'est gratuit et toujours à la bonne température.
<ul style="list-style-type: none"> Diminue les risques d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> Aide à perdre les kilos de grossesse plus rapidement.
<ul style="list-style-type: none"> Le bébé apprend à reconnaître différentes saveurs. 	<ul style="list-style-type: none"> Réduit le risque de cancer de l'ovaire et du sein.
<ul style="list-style-type: none"> Favorise un meilleur développement de la mâchoire et du langage. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforce la confiance en soi.
<ul style="list-style-type: none"> Réduit le risque de mort subite du nourrisson. 	<ul style="list-style-type: none"> Facilite une connexion plus rapide avec le bébé.
<ul style="list-style-type: none"> Diminue la carie dentaire. 	

JAC Saint-Trond

Le Centre de Conseil Jeunesse (JAC) propose des informations et un accompagnement dans le domaine du bien-être. Vous pouvez toujours les contacter de manière anonyme si vous avez des questions ou des problèmes. Ils fournissent également des soins de crise en cas d'urgence.

Tél.: 011 85 00 05

Courriel: jac.sttruiden@cawlimburg.be

Site internet: www.jaclimburg.be

Fara

Vous pouvez contacter Fara pour toutes vos questions et préoccupations concernant les souhaits de grossesse, la grossesse adolescente, les tests prénatals ou une grossesse non planifiée.

Vous pouvez également contacter Fara de manière anonyme via l'option de chat sur leur site web.

Tél.: 016 38 69 50

E-mail: questions@fara.be

Site internet: www.fara.be

Conseils pour arrêter de fumer

Vous souhaitez arrêter de fumer? Ceci est non seulement bénéfique pour votre propre santé, mais aussi pour celle de votre enfant (à naître). Avec des conseils professionnels, vous augmentez vos chances de réussir à arrêter de fumer. Vous avez droit au remboursement des conseils en matière de sevrage tabagique. Arrêter de fumer est plus facile à deux, essayez d'impliquer votre partenaire.

Tél.: 0800 111 00

Site internet: www.tabakstop.be

Centre d'expertise soins de maternité « Amerijtje »

Le Centre d'expertise en soins de maternité est un point d'information où les futurs ou jeunes parents peuvent s'adresser pour obtenir informations et conseils. Toutes vos questions sur la grossesse, l'accouchement et le post-partum peuvent trouver ici une réponse.

Tél.: 078 055 200

Courriel: info@zwangerenbevallen.be

Site internet: www.zwangerenbevallen.be

Guidage Amber

Guidage Amber est une initiative du Centre de garde d'enfants et de soutien familial (CKG). Ces conseils s'adressent spécifiquement aux familles avec un bébé. Le suivi peut être débuté à partir d'1 mois avant la date prévue de l'accouchement, la prise en charge débute au plus tard lorsque l'enfant a 6 mois. Quelques fois par semaine, une personne vient chez vous pour vous aider à prendre soin du bébé, vous aider à créer des liens avec votre enfant, stimuler son développement et renforcer le réseau autour de votre famille.

Tél. : 011 69 68 26

E-mail: steunpunt.zuidlimburg.ckg@hummeltjes.be

Site internet: www.hummeltjes.be

Kom'ma

Kom'ma est une organisation qui s'adresse aux (futurs) parents et grands-parents d'enfants de moins de 3 ans qui sont régulièrement confrontés à des circonstances difficiles ou stressantes. Ils organisent des rencontres d'information gratuites avec d'autres parents et offrent une oreille attentive, que ce soit ou non dans le cadre d'une conversation individuelle. Si nécessaire, ils travailleront avec vous pour trouver l'aide ou les services appropriés. Vous pouvez également les contacter pour toutes vos questions concernant la grossesse, la parentalité, l'administration...

Tél. : 089 36 79 40

E-mail : info@campuso3.be

Site internet: www.campuso3.be

Boutique d'échange het Wisselke

Toute personne accompagnée de bébés et de jeunes enfants jusqu'à trois ans peut se rendre au Wisselke à Hasselt. Cette boutique d'échange propose des vêtements (jusqu'à la taille 110), des jouets, du matériel de soins, du matériel de couchage, des moyens de transport et des vêtements de maternité. Vous payez avec des timbres que vous gagnez en apportant vous-même des articles pour enfants. Vous pouvez facilement échanger les vêtements de bébé devenus trop petits contre une taille plus grande.

Tél.: 011 37 79 72

E-mail : hetwisselke@hasselt.be

Site internet: www.hasselt.be/ruilwinkel



Moments d'informations supplémentaires

Consultation vers 16 semaines de grossesse:

- Information de \pm 1 heure avec la sage-femme, y compris une petite visite de la salle d'accouchement.
- Par couple
- Contactez le secrétariat de gynécologie 011 69 94 85 ou consultez votre propre gynécologue.

Soirée d'information pour les couples enceintes:

- Info pendant \pm 2 heures
- Max. 15 couples par séance, actuellement organisés 4x/an.
- Gynécologue et sage-femme présents
- Contacter le secrétariat de gynécologie 011 69 94 85.

Informations sur l'allaitement en groupe:

- Information pendant 1 heure avec la conseillère en lactation
- Meilleur après 30 semaines de grossesse
- Max. 5 couples
- Chaque premier lundi du mois
- Contacter le secrétariat de gynécologie 011 69 94 85.

Informations sur l'allaitement pour 1 ou 2 couple(s):

- Information pendant 1 heure avec la conseillère en lactation
- De préférence après 30 semaines de grossesse
- Par couple ou éventuellement 2 couples, si le groupe d'information sur l'allaitement est complet.
- La date est convenue par téléphone et programmée à une heure en présence d'une des conseillères en lactation.
- Contactez la maternité au 011 69 98 41.

Consultez également notre page weg. Scannez le code QR ci-dessous:



Questions?

En premier lieu, contactez votre médecin généraliste. S'il vous renvoie à votre médecin traitant ou s'il n'est pas joignable, vous pouvez contacter:

la maternité (service H1)
tél. : 011 69 98 41

secrétariat de gynécologie
tél. 011 69 94 85

le service social
tél. : 011 69 91 40

service facturation
tél. : 011 69 92 22



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur   