



*Une grossesse, une naissance,
cela se prépare, cela se vit...*

Guide de la future maman

Service de Gynécologie-Obstétrique

 CHwapi



Introduction

Félicitations, vous êtes enceinte ! Beaucoup de bonheur en perspective mais aussi quelques petits changements dans votre vie. Une grossesse, une naissance, cela se prépare, cela se vit.

Au CHwapi, toute une équipe est là pour vous aider à préparer cet événement dans le respect de vos choix, tout en vous assurant une sécurité optimale : gynécologues, sages-femmes, pédiatres, kinésithérapeutes, assistantes sociales, psychologues, anesthésistes, ...

Cette équipe a collaboré à la réalisation de ce support qui vous accompagnera tout au long de votre grossesse, jusqu'à votre retour à la maison.

Vous trouverez aussi des informations utiles sur notre site internet <http://maternite.chwapi.be>.

Nous nous tenons volontiers à votre entière disposition et nous vous souhaitons une très belle grossesse.

Le service de Gynécologie-Obstétrique

I. SUIVI DE GROSSESSE	4
1. Quelques conseils...	4
1.1. L'alimentation	4
1.2. L'alcool, le tabac et la drogue	4
1.3. Les médicaments	4
1.4. La toxoplasmose	4
2. La surveillance prénatale	8
3. Les échographies et le diagnostic anténatal	10
3.1. L'échographie du premier trimestre et le dépistage de la trisomie 21	10
3.2. L'échographie du deuxième trimestre (échographie morphologique)	11
3.3. L'échographie du troisième trimestre	11
4. Préparation à la naissance	12
4.1. La gymnastique prénatale individuelle avec ou sans papa	12
4.2. Les séances d'information	12
4.3. La consultation avec une sage-femme	13
4.4. L'inscription en Maternité	13
4.5. Visite du Bloc d'accouchements et de la Maternité	13
II. VOTRE ARRIVÉE AU BLOC D'ACCOUCHEMENTS	14
1. Bébé s'annonce, je prépare ma valise	14
2. Quand me présenter au Bloc d'accouchements ?	15
3. À la Maternité	15
4. Heures de visite	15
5. Numéros de téléphone utiles	16
III. APRÈS LA NAISSANCE	18
1. Le suivi à domicile par une sage-femme	18
2. Conseils pour maman	19
2.1. Si vous avez accouché par voie basse	19
2.2. Si vous avez accouché par césarienne	19
2.3. Au niveau de la contraception	19
2.4. La gymnastique postnatale	19



1. *Suivi de grossesse*

1. *Quelques conseils...*

1.1. L'alimentation

Une alimentation saine et équilibrée est recommandée durant la grossesse.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, quelques précautions sont à prendre (voir page 6).

1.2. L'alcool, le tabac et la drogue

L'alcool, le tabac et la drogue sont nocifs. Ces substances passent à travers le placenta ; le bébé les consomme donc. Si vous avez envie de diminuer ou d'arrêter votre consommation, parlez-en avec la personne qui suit votre grossesse. Elle pourra vous orienter vers des groupes de soutien.

Le Centre d'accompagnement au sevrage tabagique du CHwapi propose aux femmes enceintes ainsi qu'à leur partenaire, un accompagnement personnalisé d'aide au sevrage tabagique, remboursé par la mutuelle.

1.3. Les médicaments

Certains médicaments sont autorisés pendant la grossesse comme le paracétamol ou certains antibiotiques (pénicilline). Néanmoins, ne prenez jamais de médicaments sans avis médical (les anti-inflammatoires sont, par exemple, contre-indiqués durant la grossesse, même en crème ou en gel).

1.4. La toxoplasmose

1.4.1. Quelles sont les causes de la toxoplasmose ?

La toxoplasmose est provoquée par un parasite microscopique, appelé *Toxoplasma Gondii*. Ce parasite vit habituellement dans l'intestin du chat et du pigeon, où il se multiplie. D'autres animaux, des herbivores notamment, peuvent être contaminés s'ils ont brouté de l'herbe souillée par des déjections de chats, ou encore des carnivores ayant mangé des petits mammifères ou des oiseaux contaminés. Les toxoplasmes vont former des kystes dans les masses musculaires de ces herbivores, l'homme peut ensuite être contaminé par l'ingestion de ces kystes.

La contamination peut se faire

par **contact** avec les chats : en caressant sa fourrure, en nettoyant sa litière, en portant la main à la bouche après avoir touché des herbes contaminées par des déjections de chat, etc.

par **ingestion** en mangeant la chair d'animaux, pas ou peu cuite, contenant des kystes de toxoplasme. Il s'agit en général de chair d'herbivores (porc, mouton, cheval, bœuf).

1.4.2. Quelles sont les conséquences de la toxoplasmose pour la femme enceinte ?

Les conséquences sont plus ou moins graves selon l'état d'avancement de la grossesse. Plus la future mère contracte la toxoplasmose tôt dans sa grossesse, plus les conséquences peuvent être graves pour le fœtus. Il est plus rare pour une future maman de contracter la toxoplasmose durant le premier trimestre de grossesse, mais c'est à cette période que la maladie est la plus dangereuse.

1.4.3. Quelles précautions prendre pour éviter la toxoplasmose ?

Précautions générales

- Faites attention aux chats : ne les caressez pas, ne touchez pas à la litière ou aux déjections, faites nettoyer quotidiennement par une autre personne, le récipient contenant leurs excréments avec de l'eau bouillante et du désinfectant. Enfin, en cas de contact accidentel avec un chat, lavez-vous les mains au savon immédiatement.
- Lavez vous les mains autant que possible : après avoir touché un chat, avant et après la préparation d'aliments, en particulier de la viande crue, et avant de vous mettre à table.
- Évitez le contact des mains avec l'herbe et la terre : jardinez avec des gants.
- Lavez à grande eau tous les aliments souillés de terre, surtout s'ils doivent être consommés crus, comme les fruits et légumes.
- Nettoyez immédiatement les éléments de cuisine qui ont été en contact avec de la viande, des légumes ou des fruits crus.





Précautions diététiques

Durant la grossesse, évitez les aliments qui peuvent contenir le parasite qui cause la toxoplasmose ou ceux qu'il peut avoir contaminés.

- **Les viandes** : agneau, ovin, bovin, volaille, mouton. Consommez-les bien cuits, car le parasite ne survit pas à une température supérieure à 67°C.
- **Les fruits et légumes crus, ainsi que les plantes aromatiques non traitées** peuvent être contaminés par des selles de félin. Consommez-les de préférence cuits, ou lavez-les soigneusement si vous souhaitez les consommer crus. Evitez les crudités non épluchables (tomate, salade, ...), mais vous pouvez consommer des crudités épluchables (carottes râpées, tomates pelées, céleri râpé, ...) en les lavant soigneusement avant de les cuisiner.
- **Les œufs crus et le lait cru** doivent être évités, ils peuvent contenir le parasite. Ne mangez pas les fromages au lait cru (Feta, ...) et les fromages à pâte molle au lait cru (Reblochon®, Brie de Meaux®, Vacherin®, Comté®, Mont d'Or®, ...). En règle générale, veillez à consommer des produits fabriqués à partir de lait pasteurisé.
- **La cuisson au four à micro-ondes et les grillades** sont à éviter parce qu'il est possible que les ondes ne détruisent pas le parasite. Pour les grillades, la viande doit être bien cuite et portée à plus de 65°C sur toute son épaisseur.





2. La surveillance prénatale

CONSULTATION	BUT	ÉCHOGRAPHIE
1^{ère} consultation	Confirmation de la grossesse.	Dater la grossesse + voir si le petit cœur bat.
12 SA¹	Echographie pré-morphologique.	Mesure de la nuque de bébé pour écarter une éventuelle malformation.
16 SA	Surveillance de la grossesse.	
22 SA	Échographie morphologique.	Échographie morphologique : dépistage de malformations.
24 SA	Consultation avec la sage-femme.	
25-26 SA	Remise de documents pour suivi administratif (reconnaissance de paternité, prime de naissance, ...) et dépistage du diabète de grossesse.	
30 SA	Proposition de réaliser le Boostrix (vaccin contre la coqueluche).	
32 SA	Consultation avec l'anesthésiste.	
34 SA	Échographie du 3 ^{ème} trimestre.	Croissance du bébé.
36 SA	Frottis vaginal pour voir si vous êtes porteuse du streptocoque et dernière prise de sang.	
38 SA		
40 SA	Monitoring de contrôle tous les 2 jours. Votre bébé peut naître jusqu'à 10 jours après le terme.	Monitoring.
6 semaines après la date prévue de l'accouchement	Consultation du post-partum.	

¹ SA : semaines d'Aménorrhée (absence de règles).

² Lors de la première prise de sang, si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, vous aurez des conseils alimentaires à suivre et un contrôle sera effectué en fin de grossesse. Si vous êtes de groupe sanguin négatif, un contrôle sera effectué en cas de problème pendant la grossesse.

³ Un monitoring peut être posé selon les nécessités pendant la grossesse.

BIO**ADMINISTRATIF**

Prise de sang complète à jeun* .	Certificat de grossesse à remettre à l'employeur.
Prise de sang qui ne doit pas être réalisée à jeun. Dépistage de la trisomie 21.	
	Renseignements sur les différentes préparations à l'accouchement et rendez-vous.
Prise de sang à jeun pour dépister le diabète de grossesse.	Si vous n'êtes pas mariée, vous et votre compagnon pouvez vous rendre à la commune pour faire une déclaration de paternité anticipée. Votre gynécologue vous remettra le document pour l'obtention de la prime de naissance (à remettre à l'employeur du papa s'il est salarié).
	Début du congé de maternité si vous le souhaitez.
Prise de sang complète à jeun .	
	Obligation de prendre votre congé de maternité minimum une semaine avant le terme prévu.



3. *Les échographies et le diagnostic anténatal*

3.1. L'échographie du premier trimestre et le dépistage de la trisomie 21

Cette échographie a lieu entre 12 et 13 semaines d'aménorrhée (absence de règles). Elle permet de réaliser un premier examen morphologique du fœtus et de dépister certaines anomalies précoces. Elle permet aussi de prendre une mesure importante pour pouvoir calculer le risque d'avoir un bébé porteur de la trisomie 21. Cette mesure est celle de la clarté nucale.

Après cette échographie, vous pouvez réaliser un test permettant de savoir à 98% si votre enfant a un risque d'être porteur d'une trisomie 13, 18 ou 21.

Ce test consiste en une simple prise de sang chez la maman.

Si ces 2 examens non invasifs montrent qu'il y a un risque accru de trisomie chez l'enfant, le gynécologue-obstétricien vous proposera l'**amniocentèse**.

Elle consiste à prélever de manière stérile, avec une fine aiguille et sous échographie, un peu de liquide autour du fœtus et à l'analyser. L'analyse permettra d'établir le caryotype du fœtus (étude du nombre de chromosomes). Ce prélèvement ne peut se faire avant 15 semaines d'aménorrhée. Le jour du prélèvement, il faudra vous reposer 1h après la ponction à l'hôpital, puis pendant 24h à la maison. Comme pour tout examen, il existe un faible risque (1%) de complications (infection ou rupture de la poche des eaux).

Ce test peut aussi être demandé par votre gynécologue pour d'autres raisons :

- infection par le toxoplasme ou le cytomégalovirus détectée au premier trimestre ;
- détection d'une malformation lors d'une échographie.



3.2. L'échographie du deuxième trimestre (échographie morphologique)

Cette échographie est réalisée idéalement entre 22 et 23 semaines d'aménorrhée parce que la vision du bébé est alors très bonne. Un bilan assez complet de l'anatomie du bébé est possible à ce moment. Cet examen médical comporte 4 parties :

- l'appréciation de la vitalité du fœtus (activité cardiaque, mouvements) ;
- l'étude de la croissance du fœtus par la mesure de certaines parties déterminées ;
- l'analyse morphologique par l'observation de certaines structures fœtales définies (cerveau, cœur, face, ...) connues pour leur utilité dans le dépistage de malformations fréquentes et/ou sévères ;
- l'observation de l'environnement du fœtus (placenta, liquide amniotique, ...).

Cet examen nécessite, de la part de l'échographiste, un maximum de concentration et de vigilance. Ne soyez donc pas surprise de son éventuel silence. Il sera plus à même de vous faire part de ses constatations lorsque son examen sera fini. Attention, cette exploration ne doit pas être transformée en séance de photographies. Elle pourrait être perturbée par la présence de trop nombreuses personnes et en particulier d'enfants : l'examen dure trop longtemps pour qu'ils puissent rester concentrés et ils risquent donc de perturber la concentration des parents ou de l'échographiste. Il est donc souhaitable de limiter la présence à cet examen uniquement au couple.

Sachez aussi que tout examen possède ses limites. En effet, les performances de l'échographie sont diminuées dans certaines conditions telles qu'une paroi maternelle importante, une mauvaise position fœtale ou un terme inapproprié (échographie réalisée trop tôt ou trop tard lors de la grossesse). Tout n'est pas du ressort de l'échographiste. Il faut savoir que l'échographie permet un diagnostic pour 60% des malformations fœtales.

3.3. L'échographie du troisième trimestre

Réalisée vers 33 semaines d'aménorrhée, cette échographie a pour but essentiel d'estimer la normalité de la croissance, l'état du placenta et la vitalité de l'enfant. La morphologie complète devient beaucoup plus difficile à réaliser : l'enfant est devenu plus gros et la quantité d'eau est relativement plus faible.

4. Préparation à la naissance



4.1. La gymnastique prénatale individuelle avec ou sans papa

Proposées par une kinésithérapeute, les séances abordent la gestion de la douleur, la respiration, l'utilisation du ballon et les positions à adopter en salle de naissance, la prise de conscience périnéale, la gymnastique douce pour les douleurs lombaires, la poussée, ...

4.2. Les séances d'information

4.2.1. Une naissance, cela se prépare, cela se vit... !

Lors de ces séances, les sages-femmes vous prodigueront de précieux conseils afin de préparer au mieux votre accouchement.

Les professionnels de la santé du service de Maternité du CHwapi et l'Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.) seront à votre écoute ; ils répondront à toutes vos questions.

4.2.2. L'allaitement maternel

Pendant ces séances, les sages-femmes vous prodigueront de précieux conseils concernant l'allaitement maternel.

4.2.3. Les soins en Maternité et préparation du retour à domicile

Les soins en maternité vous présentent le séjour en maternité de maman et de bébé, de la naissance à la sortie de l'hôpital.



4.3. La consultation avec une sage-femme

Nous vous conseillons vivement de rencontrer une sage-femme pendant votre grossesse. Celle-ci répondra aux questions que vous vous posez sur la grossesse et l'accouchement.

4.4. L'inscription en Maternité

L'inscription en Maternité est vivement conseillée. Rendez-vous au service de Préadmission afin de recevoir des informations concernant les frais de séjour, l'intervention de votre mutuelle et tout autre renseignement administratif.

Le service de Préadmission est ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 17h30.

4.5. Visite du Bloc d'accouchements et de la Maternité

Les visites du Bloc d'accouchements se font sur rendez-vous, de préférence le week-end et en fonction de l'activité.

Pour prendre rendez-vous, contactez le Bloc d'accouchements.



II. *Votre arrivée au Bloc d'accouchements*

1. *Bébé s'annonce, je prépare ma valise*

Lors de son admission, la maman devra être en possession des documents suivants :

- carte d'identité
- carnet de mariage
- fiche de liaison
- carte du groupe sanguin
- radio(s) et résultats de laboratoire éventuels

Nous vous conseillons d'apporter le trousseau suivant :



POUR LA MAMAN

✿ Effets personnels

- 1 peignoir
- 1 paire de pantoufles
- vêtements de nuit
- sous-vêtements en suffisance
- serviettes éponges et gants de toilette
- vêtements pour la sortie

✿ Nécessaire de toilette

- savon neutre
- dentifrice et une brosse à dents
- thermomètre
- nécessaire à cheveux



POUR LE BÉBÉ

- bodys
- pyjamas
- chaussettes
- bavoirs
- bonnets
- gilet ou manteau
- 1 couverture
- 1 sac de couchage
- 1 savon neutre
- 1 thermomètre digital
- 1 peigne fin et une brosse à cheveux douce
- 3 serviettes éponge et 3 gants de toilette
- trousse de produits de toilette

A votre disposition (facturable) :

- la trousse de produits de toilette de bébé
- le thermomètre pour la maman
- le thermomètre pour votre bébé
- le liniment

2. *Quand me présenter au Bloc d'accouchements ?*

Votre grossesse arrive à terme. Vous devez vous présenter à la maternité si :

- votre bébé ne bouge plus ou bouge moins que d'habitude (votre bébé doit bouger au moins 10 fois par jour) ;
- vous avez des contractions régulières et douloureuses toutes les 5 minutes durant 1 ou 2 heures et qui ne passent pas après avoir pris un bain ou une douche chaude ;
- vous perdez du sang rouge ;
- vous perdez du liquide clair comme de l'eau même en petite quantité.

Vous ne devez pas vous présenter si vous perdez le bouchon muqueux (pertes de glaires avec des filets de sang brun). Dans le cas où vous perdez le bouchon muqueux, cela ne veut pas nécessairement dire que vous allez accoucher dans les jours qui suivent.

3. *À la Maternité*

Nous veillerons à ce que la naissance de votre enfant se passe dans les meilleures conditions et vous laisse un souvenir heureux. De ce fait, les soins et les services dont vous bénéficierez, vous et votre bébé, seront toujours donnés par des médecins spécialistes, des sages-femmes, des infirmières, des puéricultrices, etc.

4. *Heures de visite*

Les visites sont autorisées de 9 à 20 heures. Cependant, les soins et les examens restent prioritaires pendant cette période.

Pour assurer le repos nécessaire à la maman et au bébé, il est préférable de demander à vos proches d'écouter les visites et de ne pas dépasser plus de 4 personnes en même temps dans la chambre.





5. Numéros de téléphone utiles

Prise de rendez-vous (secrétariat de Gynécologie)

- avec votre gynécologue
- consultation de sage-femme
- échographies et amniocentèse (sur demande médicale par votre gynécologue)
- Espace Kangourou (séances pré- et postnatales)

☎ **069/333 000**

Prise de rendez-vous

- Tabacologue
- Infirmière diabétologue
- Diététicienne

☎ **069/333 000**

Assistante sociale : ☎ 069/258 096

Mme Rey-Fernandez - helene.rey-fernandez@chwapi.be

Inscription en Maternité (Service Préadmission) :

☎ **069/331 042-43**

Inscription pour une visite du Bloc accouchements :

☎ **069/333 150**

Inscription séances d'information : ☎ 069/333 000

Maternité : ☎ 069/333 210

Psychologue : ☎ 069/258 028

Questions et urgences obstétricales : ☎ 069/258 481





III. *Après la naissance*

Votre séjour à la Maternité durera en moyenne 2 à 4 jours à partir de l'accouchement.

Ce séjour étant de courte durée, nous vous donnerons une liste de sages-femmes à contacter pour votre suivi et celui de votre bébé. Ce suivi est indispensable si votre sortie a lieu 2 jours après l'accouchement car votre bébé doit bénéficier du test de Guthrie entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour de vie de bébé. Il sert à dépister les anomalies congénitales et est généralisé pour toutes les naissances en Belgique depuis l'AR du 13 mars 1974.

Les soins dispensés à domicile s'adressent autant à la maman qu'au bébé.

1. *Le suivi à domicile par une sage-femme*

Une sage-femme peut se rendre à votre domicile dès votre retour à la maison selon vos souhaits et vos besoins pour :

- répondre à vos questions,
- vous conseiller,
- vous accompagner dans l'allaitement de votre bébé,
- surveiller la courbe de poids de votre bébé,
- enlever les fils ou agrafes de plaie de césarienne,
- réaliser le test de Guthrie,
- etc.

Pour toute question ou inquiétude, si le démarrage de l'allaitement est un peu compliqué, vous pouvez joindre la Maternité. Une sage-femme vous répondra et vous proposera de vous présenter en Maternité si nécessaire.



2. *Conseils pour maman*

2.1. Si vous avez accouché par voie basse

- Pas de rapports sexuels ni de bains pendant 1 mois.
- Vous pouvez prendre des antidouleurs tels que du paracétamol et des anti-inflammatoires si vous avez des douleurs au niveau de l'épisiotomie (le moins possible et pas pendant plus de 48 heures si vous allaitez).

2.2. Si vous avez accouché par césarienne

- Pas d'effort pendant 6 semaines.
- Pas de rapports sexuels ni de bains pendant 1 mois.
- Si nécessaire, vous pouvez prendre des antidouleurs tels que du paracétamol et des anti-inflammatoires (le moins possible et pas pendant plus de 48 heures si vous allaitez).

2.3. Au niveau de la contraception

- Si vous allaitez : prise d'une minipilule. Vous débuterez votre pilule 2 semaines après votre accouchement. Elle se prend tous les jours sans interruption et de préférence à la même heure jusqu'à la fin de l'allaitement. Si vous arrêtez d'allaiter, continuez la minipilule jusqu'à la consultation postnatale avec votre gynécologue.
- Si vous n'allaites pas et que vous n'avez pas de contre-indications à la prise de la pilule : prescription d'une pilule oestro-progestative par votre gynécologue, à débiter 1 semaine après votre accouchement.

Vous devrez revoir votre gynécologue 6 semaines après votre accouchement pour un examen de contrôle, discuter de la suite de votre contraception ainsi que de l'utilité de séances de kiné pour une rééducation du périnée.

2.4. La gymnastique postnatale

La gymnastique postnatale vous est proposée par les Kinésithérapeutes du service de Gynéco-Obstétrique. Ces 9 séances abordent le bilan périnéal, la rééducation périnéale et vous enseignent la gymnastique hypopressive. Elles sont intégralement remboursées par la mutuelle.



CHwapi, bien-être et être bien

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz

**Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111**