

# MON CARNET DE GROSSESSE



Une plateforme  
pour trouver près  
de chez vous une  
consultation ONE,  
un milieu d'accueil  
et d'autres services  
dédiés à l'enfant et à  
la parentalité.

My.  ONE



OFFICE DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



# 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](http://www.one.be) les brochures qui peuvent vous apporter un complément d'informations.*

# Table des matières

<b>ENCEINTE !</b> .....	3
<b>UN PROFESSIONNEL POUR VOUS ACCOMPAGNER</b> .....	7
<b>DES PERSONNES ET DES SERVICES POUR VOUS AIDER</b> .....	8
<b>CALCULER LA DATE DE NAISSANCE</b> .....	10
<b>LE SUIVI DE LA GROSSESSE</b> .....	12
Les visites .....	12
Les échographies .....	13
<b>BÉBÉ PREND SA PLACE</b> .....	14
<b>PRÉPARER LA FRATRIE</b> .....	18
<b>BIEN-ÊTRE ET SANTE</b> .....	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
<b>PRÉPARER VOTRE ACCOUCHEMENT</b> .....	27
Choisir où vous souhaitez accoucher .....	27
Des séances de préparation à la naissance .....	28
<b>LE PROJET DE NAISSANCE</b> .....	29
<b>PRÉPARER VOTRE VALISE ET CELLE DE BÉBÉ</b> .....	31
<b>PRÉVOIR COMMENT NOURRIR BÉBÉ</b> .....	32
<b>PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON</b> .....	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

<b>CHÈQUES CADEAU</b> .....	35
<b>TRAVAIL ET ACCOUCHEMENT</b> .....	37
Les signes qui annoncent l'accouchement .....	37
L'accouchement .....	38
Bébé est là .....	38
<b>LES PREMIERS MOMENTS À LA MATERNITÉ</b> .....	40
<b>LA SORTIE DE LA MATERNITÉ</b> .....	41
<b>À LA MAISON</b> .....	42
La sage-femme .....	42
Le Partenaire Enfants-Parents de l'ONE .....	42
<b>SIGNES D'ALERTE</b> .....	44
Les signes d'alerte chez la maman .....	44
Les signes d'alerte chez le bébé .....	45
<b>SIX SEMAINES PLUS TARD</b> .....	46
<b>CALENDRIER DES DEMARCHES ADMINISTRATIVES</b> .....	47
<b>PENDANT LA GROSSESSE</b> .....	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
<b>A PROPOS DU CONGÉ DE MATERNITÉ</b> .....	50
Le congé prénatal .....	50
Le congé postnatal .....	50
Et le congé d'allaitement ? .....	50
<b>APRÈS LA NAISSANCE</b> .....	51
La déclaration de naissance .....	51
Informer le milieu d'accueil de la naissance .....	51
Allocations familiales .....	52
Congé de paternité/coparent .....	53
Pauses d'allaitement .....	54
Congé d'écartement pour allaitement .....	54
<b>ADRESSES UTILES</b> .....	55
<b>NOTES</b> .....	57



## 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.

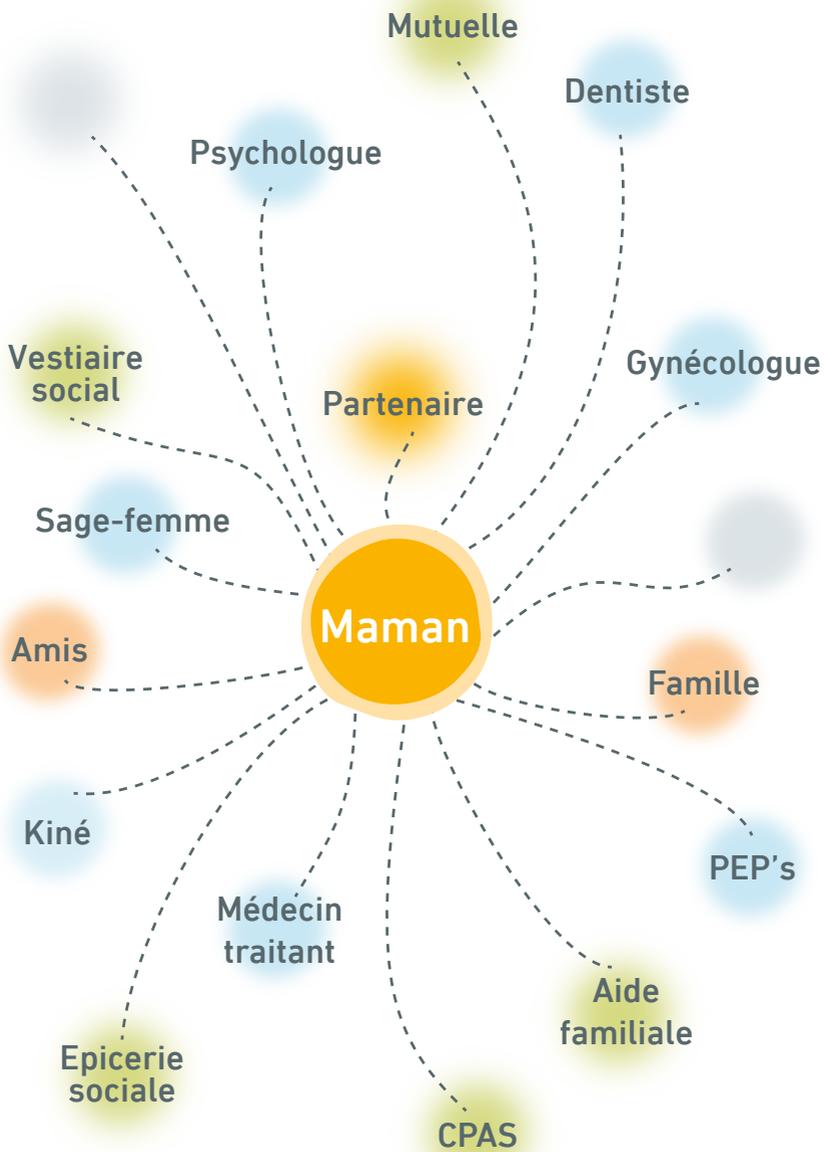


**Le Partenaire Enfants-Parents (PEP's)** de l'ONE qui accompagne les futures mères est disponible pour toutes les questions concrètes que vous vous posez.

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.

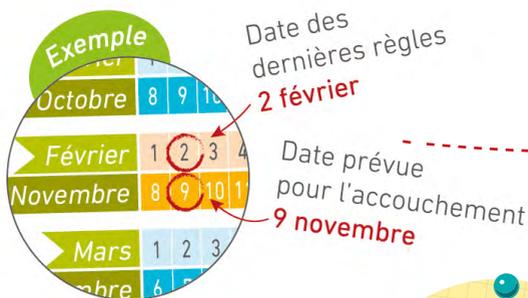
Une grossesse dure entre **37 et 42 semaines**.

La 1<sup>ère</sup> 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<sup>er</sup> 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	
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	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	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	
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		
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	
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		
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	
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	
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		
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	
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		
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	
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 <sup>ère</sup> grossesse	À partir de la 2 <sup>ème</sup> 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		

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



Test d'urine



Tension



Poids



Mesure de la hauteur utérine



Prise de sang



Monitoring



Échographie

## 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.

ONE.be



**LA DEUXIÈME ÉCHOGRAPHIE** (vers la 22<sup>ème</sup> 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.

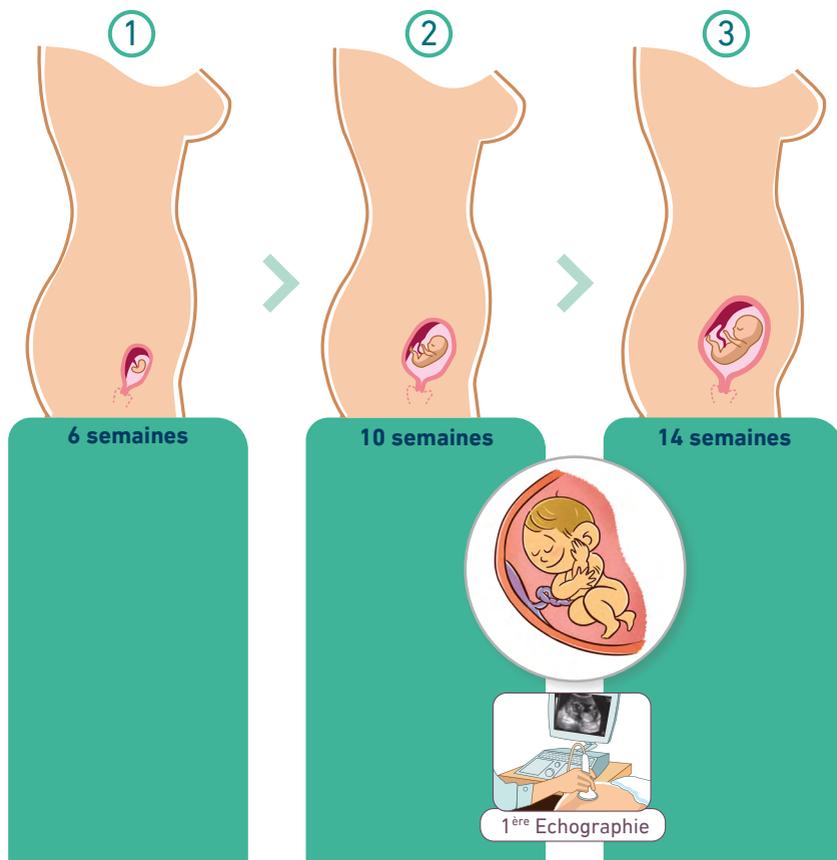
**LA TROISIÈME ÉCHOGRAPHIE** (vers 32 semaines) permet de contrôler la croissance, la vitalité et la position du bébé.



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<sup>ER</sup> 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<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE**, la croissance de bébé se poursuit. Votre ventre s'arrondit et vous commencez à le sentir bouger.

4 5 6

18 semaines 24 semaines 28 semaines

2<sup>ème</sup> Echographie

Notes

**AU 3<sup>ÈME</sup> 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.

7 8 9

32 semaines 36 semaines 40 semaines

3<sup>ème</sup> Echographie

Notes

**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 et être parent : toute une aventure » 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 : jambes lourdes, brûlant, nausées...

Lorsque les nausées et vomissements sont importants et incontrôlables, l'autotest PUQE SCORE vous aidera à évaluer s'ils sont bénins ou nécessitent une consultation médicale rapide.

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 deux mais deux fois mieux ! 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

250g de fruits  
et minimum 300g  
de légumes



Du poisson  
1 à 2x/semaine



2 à 3 portions  
de produits laitiers  
sous forme pasteurisée



Viande,  
volaille,  
poisson,  
œuf, bien cuits



**CONSOMMER**

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](http://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 son 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.



Comment limiter votre exposition aux perturbateurs endocriniens ?  
Retrouver les conseils sur [www.perturbateursendocriniens.be](http://www.perturbateursendocriniens.be)

## 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 cytomégalovirus, 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 cytomégalovirus (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.

**En savoir plus :** consulter le dépliant « *Le cytomégalovirus* ».



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.

**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<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> 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 n'est pas administré pendant la grossesse. Si vous n'êtes pas immunisée, faites-vous vacciner après l'accouchement pour être protégée lors d'une prochaine grossesse.

**Le virus respiratoire syncytial ou VRS** : c'est un virus qui peut causer des bronchiolites ou des pneumonies, pouvant conduire à une hospitalisation particulièrement chez les enfants de moins d'un an.

En vous faisant vacciner entre 28 et 36 semaines de grossesse, vous protégez votre bébé pendant les 6 premiers mois de sa vie. Une autre possibilité est de lui administrer des anticorps (par injection intramusculaire) au cours de ses premiers mois de vie pour le protéger pendant la saison de circulation du virus.

Parlez-en avec le professionnel qui vous suit.

[www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be)

### Soins dentaires

Les modifications hormonales peuvent fragiliser la santé des dents et des gencives pendant la grossesse. Une inflammation des gencives est fréquente ainsi que l'aggravation rapide d'un problème existant (aphte, carie, abcès, gingivite, parodontite...). Des soins sont alors nécessaires.

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](http://www.ecouteviolencesconjugales.be)

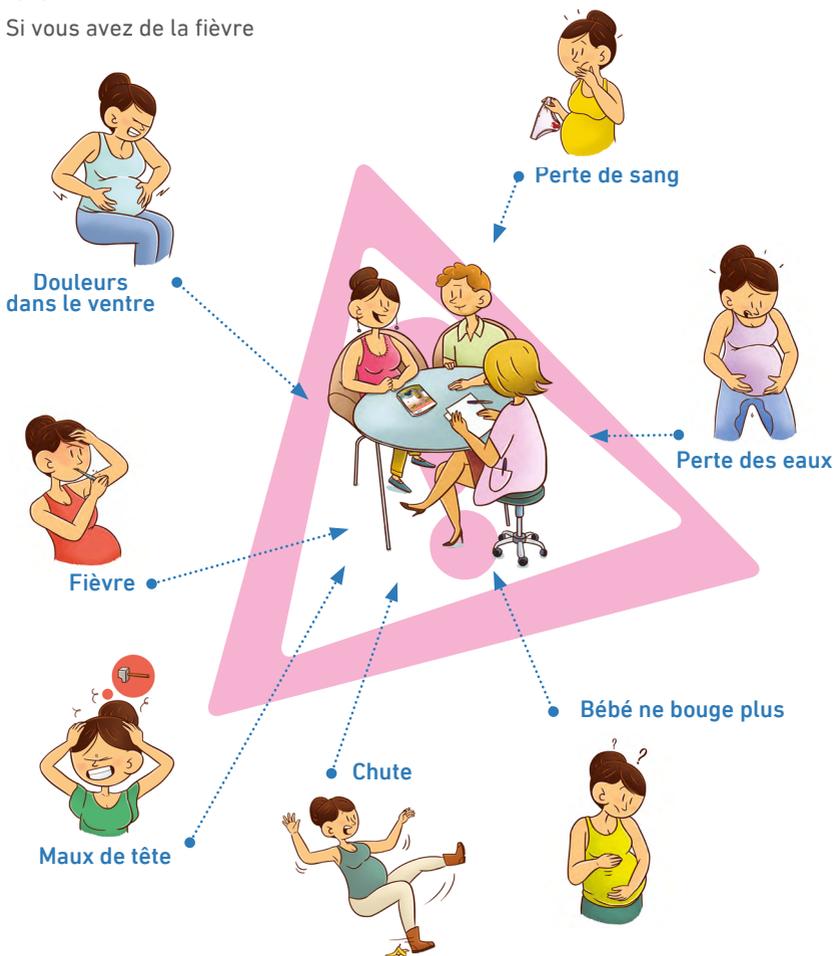
En cas d'urgence : 112

## 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

La préparation de votre accouchement est l'occasion de réfléchir aux soins que vous souhaitez recevoir et de poser toutes vos questions.

C'est aussi l'occasion d'exprimer vos besoins, vos souhaits et vos attentes, et de participer activement aux décisions qui vous concernent.



Vous avez le droit de demander et recevoir toutes les informations nécessaires pour donner un consentement éclairé aux soins proposés.

Vous avez aussi le droit de demander un accompagnement adapté à vos besoins, pour vivre cette étape de manière sereine et respectée.

### Choisir le lieu où vous souhaitez accoucher

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 ...

Il est aussi souvent possible de visiter une salle de travail, une salle d'accouchement, une chambre pour le séjour. Cela 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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

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.

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

Si vous choisissez le biberon, il est recommandé de donner du lait infantile adapté à votre bébé (1<sup>er</sup> 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



ONE.be

## 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 !



ONE.be



**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<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> 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](http://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.

## À 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-natales remboursées par la sécurité sociale au cours de la 1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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



Essoufflement, respiration rapide et/ou difficile.



Vomissements répétés et en jet



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



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 d'un renforcement des muscles abdominaux, ainsi que de vous faire prescrire des séances de gymnastique postnatale.  
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 « Démarches administratives liées à la parentalité »



## PENDANT LA GROSSESSE

À faire

### SIGNALER VOTRE GROSSESSE À L'EMPLOYEUR

DÉBUT DE GROSSESSE

#### Pourquoi ?

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...

**Info :** SPF Emploi, Travail et Concertation sociale  
Tél. : 02 233 41 11  
[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be)

#### Comment ?

En remettant un certificat médical attestant la grossesse et indiquant la date présumée de l'accouchement.

- Par lettre recommandée
- De main à main avec accusé de réception (double de la lettre signé et daté par l'employeur)
- Par e-mail avec accusé de réception en retour écrit et daté (pas un accusé de réception automatique)
- 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).

Fait

### SIGNALER VOTRE GROSSESSE À LA MUTUELLE

#### Pourquoi ?

Pour bénéficier des indemnités de congé de maternité.



Veillez pour cela à être en règle de mutuelle.

#### Comment ?

- En transmettant :
- 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.

Fait

## 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 My.ONE via <a href="http://my.one.be">my.one.be</a>.</p>	<p><b>Plusieurs étapes sont nécessaires :</b></p> <p>La pré-demande : dès que vous êtes enceinte, vous pouvez introduire sur <a href="http://my.one.be">my.one.be</a> votre besoin d'une place d'accueil.</p> <p>La demande d'inscription dans les milieux d'accueil de votre choix : elle peut se faire à partir du 1<sup>er</sup> jour du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse (soit dès que les 3 premiers mois sont terminés).</p> <p>Au plus tard 1 mois après votre demande d'inscription, le milieu d'accueil doit vous fournir une réponse : acceptation, en attente ou refus motivé.</p> <p>L'inscription : vous pouvez l'effectuer dès que le milieu d'accueil a accepté votre demande d'inscription.</p>	<input type="checkbox"/>

## S'INFORMER SUR LE LIEU OÙ VOUS SOUHAITEZ ACCOUCHER

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les tarifs varient d'une maternité à l'autre, n'hésitez pas à demander les prix des chambres et à comparer.</li> <li>• Vous devrez probablement payer une caution à l'entrée.</li> <li>• Certaines maternités demandent que la chambre soit réservée quelques semaines avant l'accouchement.</li> </ul>	<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 ?

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.

### Comment ?

En demandant à rencontrer un assistant social du CPAS de votre commune et en communiquant un certificat attestant votre grossesse et mentionnant la date présumée de l'accouchement.

## RECONNAISSANCE PATERNELLE/FILIATION

### Pourquoi ?

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.

### Comment ?

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.

## DEMANDER LA PRIME DE NAISSANCE

6 MOIS

### Pourquoi ?

La prime ou allocation de naissance est une somme d'argent payée à la mère pour couvrir une partie des frais liés à la naissance de l'enfant.

Vous pouvez la demander pendant la grossesse en fournissant à votre caisse un certificat médical établi à 24 semaines minimum de grossesse. Elle peut alors vous être payée, au plus tôt, dès le 8<sup>ème</sup> mois de grossesse.

Il est aussi possible de la demander après la naissance (voir Allocations familiales p.52).

En cas de naissance multiple chaque enfant donne droit à une prime.

### Comment ?

Si c'est votre premier enfant, la prime peut être demandée à la caisse d'allocations familiales de votre choix (voir « Allocations familiales » p.52).

Si vous recevez déjà des allocations familiales pour un autre enfant, la même caisse est compétente pour le bébé à naître.

Pour des informations précises :

En Wallonie : [www.aviq.be](http://www.aviq.be)  
ou 0800 16 061 (appel gratuit)

A Bruxelles : [www.iriscare.brussels/fr/citoyens](http://www.iriscare.brussels/fr/citoyens)

**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.**

Fait

## AVANTAGE SNCB

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
A partir du 6 <sup>ème</sup> mois de grossesse, la SNCB accorde aux femmes enceintes l'accès gratuit à la 1 <sup>ère</sup> classe au même prix que la 2 <sup>ème</sup> classe.	En présentant en même temps le titre de transport ET une attestation de grossesse mentionnant la date présumée de l'accouchement.  <a href="https://www.belgiantrain.be/-/media/files/pdf/productfiches/fr/femmes-enceintes-20200305.ashx">https://www.belgiantrain.be/-/media/files/pdf/productfiches/fr/femmes-enceintes-20200305.ashx</a>	<input type="checkbox"/>

### A PROPOS DU CONGÉ DE MATERNITÉ



Le congé de maternité est un droit pour les travailleuses salariées et indépendantes (et les chômeuses assimilées aux salariées).

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<sup>ÈME</sup> JOUR

#### Pourquoi ?

Elle concerne tous les nouveau-nés et est l'équivalent de l'inscription au registre de la population. Votre enfant existe officiellement !

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.

Le nom de l'enfant sera déterminé en conséquence.

Selon la situation familiale, il peut porter soit le nom de sa mère soit le nom de son père soit les deux.

**Info:** [www.belgium.be](http://www.belgium.be) ou auprès du service de l'état civil de votre commune

#### Comment ?

A faire dans les 15 jours qui suivent l'accouchement à l'administration communale du lieu de naissance de l'enfant.

A cette occasion, vous recevrez 2 attestations de naissance : une pour la mutuelle, l'autre pour la caisse d'allocations familiales.

#### Bon à savoir :

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.

### INFORMER LE MILIEU D'ACCUEIL DE LA NAISSANCE

1 MOIS

#### Pourquoi ?

Confirmer que l'enfant est bien né et que vous souhaitez toujours bénéficier de la place réservée.

#### Comment ?

Par un simple coup de téléphone.

## ALLOCATIONS FAMILIALES

1 MOIS

Pourquoi ?	Comment ?	Fait
<p>Les allocations familiales constituent une aide financière que la mère (ou la personne qui élève effectivement l'enfant) reçoit chaque mois pour compenser les frais liés à l'éducation de l'enfant.</p> <p>Le système d'allocations familiales est différent dans chaque région :</p> <p>Le système de la Région bruxelloise s'applique aux enfants qui ont leur domicile à Bruxelles.</p> <p>Le système de la Région wallonne s'applique aux enfants qui ont leur domicile ou leur résidence effective en Wallonie.</p> <p>En fonction du système auquel appartient votre enfant, vous pouvez vous inscrire à la caisse de votre choix.</p> <p>Pour en savoir plus sur les conditions pour obtenir les allocations familiales et connaître les caisses agréées :</p> <p>En Wallonie : <a href="http://www.aviq.be">www.aviq.be</a> ou 0800 16061 (appel gratuit)</p> <p>A Bruxelles : <a href="http://www.iriscare.brussels/fr/citoyens/">www.iriscare.brussels/fr/citoyens/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez fait la demande de prime de naissance pendant la grossesse, ou si vous recevez déjà des allocations familiales pour un autre enfant : vous n'avez rien à faire, le système analyse d'office votre droit aux allocations familiales.</li> <li>• Si vous faites la demande de prime de naissance lorsque l'enfant est né, la demande d'allocations familiales se fait automatiquement en même temps. Vous devez fournir à la caisse d'allocations familiales de votre choix l'attestation de naissance originale reçue lors de la déclaration de naissance.</li> </ul> <p>Les allocations familiales sont payées dès le 2<sup>ème</sup> mois qui suit la naissance.</p>	<input type="checkbox"/>

## CONGÉ DE NAISSANCE

DANS LES 4 MOIS

### Pourquoi ?

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.

Ce congé est de 20 jours y compris en cas de naissances multiples.

#### **Bon à savoir :**

Les travailleurs indépendants bénéficient également d'un congé de 20 jours. Il peut être pris à temps partiel.

[www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be)

### Comment ?

Le travailleur doit prévenir son employeur le plus vite possible de l'accouchement et de son souhait de prendre le congé de naissance.

Les 20 jours peuvent être pris en une ou plusieurs fois mais dans les 4 mois à dater de l'accouchement (considéré comme le 1<sup>er</sup> jour).

### Fait

## 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 9 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.</p> <p>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'un certificat médical ou d'une attestation d'une consultation pour enfants (ONE ou Kind en Gezin).</p> <p><b>Bon à savoir :</b></p> <p>Les pauses allaitement ne sont pas rémunérées par l'employeur.</p> <p>La mutuelle peut vous verser une indemnité.</p> <p>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<sup>ème</sup> 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 - Email : [info@one.be](mailto:info@one.be)

Site Internet : [www.one.be](http://www.one.be)

### L'ONE PRÈS DE CHEZ VOUS

• My.ONE

Tél. : 02 432 88 55 - Email : [my.one@one.be](mailto:my.one@one.be)

Site Internet : [www.my.one.be](http://www.my.one.be)

- L'Administration Subrégionale de votre province :
  - Bruxelles : 02 511 47 51 - Email : [asr.bruxelles@one.be](mailto:asr.bruxelles@one.be)
  - Brabant wallon : 02 656 08 90 - Email : [asr.brabant.wallon@one.be](mailto:asr.brabant.wallon@one.be)
  - Hainaut : 065 39 96 60 - Email : [asr.hainaut@one.be](mailto:asr.hainaut@one.be)
  - Liège : 04 344 94 94 - Email : [asr.liege@one.be](mailto:asr.liege@one.be)
  - Luxembourg : 061 23 99 60 - Email : [asr.luxembourg@one.be](mailto:asr.luxembourg@one.be)
  - Namur : 081 72 36 00 - Email : [asr.namur@one.be](mailto:asr.namur@one.be)

### L'ONE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

YouTube : <https://www.youtube.com/@onebelgique>

### ONE ADOPTION

E-mail : [one.adoption@one.be](mailto:one.adoption@one.be)

Site Internet : [www.one.be/professionnels/one-adoption/](http://www.one.be/professionnels/one-adoption/)

### EQUIPES SOS-ENFANTS

Tél. : 02 542 14 10

Email : [sos-enfants@one.be](mailto:sos-enfants@one.be)

## UNE SAGE FEMME PRÈS DE CHEZ VOUS

### UNION PROFESSIONNELLE DES SAGES-FEMMES BELGES (UPSFB)

Email : [contact@sage-femme.be](mailto:contact@sage-femme.be)

Site Internet : [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

## SOUTIEN ET PROMOTION DE L'ALLAITEMENT

### LA LECHE LEAGUE BELGIQUE

Email: [question@lllbelgique.org](mailto:question@lllbelgique.org)  
Site Internet : [www.lllbelgique.org](http://www.lllbelgique.org)

### INFOR ALLAITEMENT

Rue de Braives 11 - 4210 Burdinne  
Site Internet : [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)

## MATERNITE ET LEGISLATION SOCIALE

### SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL EMPLOI, TRAVAIL ET CONCERTATION SOCIALE

Rue Ernest Blérot 1 – 1070 Bruxelles  
Tél. : 02 233 41 11 –  
Email : [spf@emploi.belgique.be](mailto:spf@emploi.belgique.be)  
Site Internet : [www.emploi.belgique.be](http://www.emploi.belgique.be)

## SOUTIEN A LA PARENTALITE

### LIGUE DES FAMILLES

Avenue de Béco 109 - 1050 Bruxelles  
Tél. : 02 507 72 11  
Email : [info@liguedesfamilles.be](mailto:info@liguedesfamilles.be)  
Site Internet : [www.laligue.be](http://www.laligue.be)

## DROITS DE L'ENFANT

### DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL AUX DROITS DE L'ENFANT

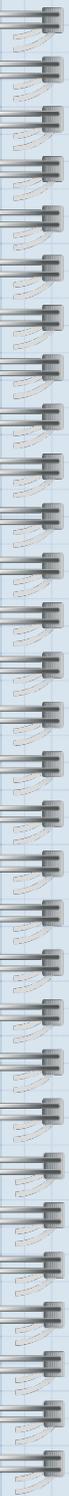
Rue de Birmingham 66 - 1080 Bruxelles  
Tél : 02 223 36 99  
E-mail : [dgde@cfwb.be](mailto:dgde@cfwb.be)  
Site Internet : [www.dgde.cfwb.be](http://www.dgde.cfwb.be)

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the 'NOTES' header.



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



A large, rounded rectangular area with a dotted border, containing horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# DOSSIER MÉDICAL



Ce carnet appartient à Madame.....

Rue..... N°.....

Code postal..... Localité.....

Téléphone.....

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

Les coordonnées du professionnel qui suit votre grossesse

### **Numéros de téléphone urgents**

Personne de contact en cas d'urgence :

.....

Numéro d'urgence de la maternité :

.....

Numéro du médecin traitant :

.....

Numéro du taxi :

.....





# Mes questions

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes des professionnels en visite prénatale à domicile

Date

Date

## Coordonnées des professionnels qui m'accompagnent

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DOSSIER Médical

**CE DOSSIER EST CONFIDENTIEL**

*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.*

## 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 : .....



Sexe	Poids	Santé de l'enfant	Prénom	Allaitement

### Vos antécédents familiaux

Père : .....

Mère : .....

Fratrie : .....

.....

### Les antécédents du père biologique

.....

.....

.....

.....

### Remarque(s) importante(s) pour l'accouchement

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Projet de naissance

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## Notes des professionnels en visite postnatale à domicile

Date

# Consultations gynécologiques postnatales

## Première consultation

Date: ..... / ..... / .....

Nom du soignant : .....

Nombre de semaines postnatales :  
.....

Poids : .....

TA : .....

Urine

Gluc  Alb  Nit

Utérus : .....

Col: .....

Frottis dépistage : .....

Périnée : .....

Allaitement      oui       non

Contraception      oui       non

Perte d'urine      oui       non

Gym. postnatale      oui       non

Remarques : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Deuxième consultation

Date: ..... / ..... / .....

Nom du soignant : .....

Nombre de semaines postnatales :  
.....

Poids : .....

TA : .....

Urine

Gluc  Alb  Nit

Utérus : .....

Col: .....

Frottis dépistage : .....

Périnée : .....

Allaitement      oui       non

Contraception      oui       non

Perte d'urine      oui       non

Gym. postnatale      oui       non

Remarques : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Accouchement

Lieu d'accouchement : .....

Nom du médecin, sage-femme : .....

Date: ..... / ..... / ..... Heure: ..... Terme: ..... sem.

## Présentation

Sommet

Siège

Autre

Précisez : .....

## Travail

Spontané

Induction

Césarienne programmée

## Analgésie

Aucune

Péridurale

Anesthésie générale

Autre

Précisez : .....

## Dilatation (travail)

Spontanée

Perfusion d'ocytociques

Autre

Précisez : .....

## Expulsion

Spontanée

Ventouse

Forceps

Césarienne

Précisez : .....

## Périnée

Intact

Eraillure

Episiotomie

Déchirure

**Remarques importantes concernant l'accouchement :**

.....

.....

.....

# Le nouveau né

(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: .....

.....

.....

.....

.....

# 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: .....

.....

.....

.....

.....

# 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 : .....

# Évolution de la maman lors des premiers jours à domicile

Date (j)

Nom sage-femme:

## Observations mère

TA, FC, T°

Seins

Utérus

Lochies

Périnée/cicatrice

Transit intestinal

Jambes

Etat émotionnel

Autres informations