

ASPERA MEDICAL CENTER

Guide du Suivi Prénatal et Soins Postnataux



2024

www.asperamedical.org

Guide du Suivi Prénatal et Soins Postnataux chez Aspera Medical Center



Bienvenue chez Aspera Medical Center

Chère future maman,

Bienvenue à **Aspera Medical Center**, votre centre de santé multidisciplinaire dédié à la santé des femmes, situé à **La Bascule, Uccle**. Chez Aspera, nous nous engageons à offrir une prise en charge globale et individualisée tout au long de votre parcours de santé, de la conception à l'accouchement, et jusqu'à la période postnatale. Notre équipe de spécialistes vous accompagne avec bienveillance, professionnalisme, et empathie pour faire de cette étape importante de votre vie un moment unique et serein.

Nos services incluent des consultations de gynécologie, un suivi de grossesse personnalisé, des soins pédiatriques, ainsi qu'un ensemble de prestations en kinésithérapie, ostéopathie, psychologie, naturopathie et nutrition pour un bien-être global. Ce guide a pour objectif de vous fournir toutes les informations essentielles pour votre grossesse, votre accouchement et les soins postnataux que vous recevrez chez Aspera.

« Chères patientes,

C'est avec une grande joie que je vous souhaite la bienvenue à Aspera Medical Center, un espace que nous avons conçu avec soin pour répondre à tous vos besoins de santé, avec une attention particulière portée à la périnatalité. En tant que gynécologue obstétricienne et fondatrice d'Aspera, ma vision était de créer un lieu où chaque femme se sent écoutée, accompagnée et soutenue à chaque étape de sa vie.

Chez Aspera, nous croyons en une approche globale et personnalisée de la médecine, qui prend en compte non seulement la santé physique, mais aussi l'aspect émotionnel et psychologique de nos patientes. En réunissant une équipe pluridisciplinaire de gynécologues, sage-femmes, pédiatres, généralistes, psychologues, kinésithérapeutes, ostéopathes et nutritionnistes, et bien d'autres, nous avons pour mission de vous offrir des soins de qualité dans un environnement accueillant et moderne.

Nous avons à cœur de vous accompagner durant toutes les phases de votre grossesse, depuis le suivi prénatal jusqu'aux soins postnataux, en passant par l'accouchement. Nos ateliers, consultations spécialisées et services multidisciplinaires sont conçus pour vous offrir le soutien nécessaire afin que vous puissiez vivre cette période avec sérénité.

Je vous remercie de la confiance que vous nous accordez et je suis convaincue que nous saurons vous offrir un accompagnement à la hauteur de vos attentes.

À bientôt chez Aspera, »

Dr Iphigénie de Selliers
Gynécologue obstétricienne
Fondatrice d'Aspera Medical Center



Aspera Medical Center

Prise en charge



Pourquoi choisir Aspera ?

- **Approche multidisciplinaire et complète** : Contrairement à d'autres centres plus spécialisés, Aspera offre un large éventail de soins sous un même toit, permettant aux patientes de recevoir un suivi complet sans avoir besoin de consulter plusieurs structures.
- **Prise en charge holistique** : Chez Aspera, la santé de la femme est abordée dans sa globalité : physique, mentale et émotionnelle. Nous ne nous limitons pas à l'aspect médical, mais au bien-être général.
- **Accompagnement personnalisé** : Chaque patiente reçoit une attention particulière et individuelle. Notre équipe prend le temps de connaître chaque patiente et son trajet de santé, ainsi que ses besoins spécifiques, ses antécédents et ses préférences.
- **Cadre moderne et agréable** : Contrairement à des structures médicales parfois impersonnelles, Aspera offre un cadre accueillant et apaisant où chaque patiente se sent à l'aise. Notre équipement respecte également les standards de qualité les plus élevés.

Témoignages :

« Je connais ce centre médical via le Dr de Selliers. Les consultations gynécologiques et suivi de grossesse avec elle sont un bonheur. Gynécologue bienveillante et compétente, on se sent encadré pour toutes les étapes du parcours de la maternité. La sagefemme est aussi un des spécialistes que j'ai pu rencontrer ; son accompagnement est à 360 degrés.

Le centre regorge de spécialistes qui sont là pour les besoins médicaux et paramédicaux, particulièrement des femmes. Je trouve cela génial d'avoir autant d'expertise au même endroit. Pour toutes les personnes qui veulent un suivi complet et chaleureux, qui ne ressemble pas à celui des hôpitaux, je recommande. » **Sarah D.**

Aspera Medical Center

Caring for Every Step



TABLE DES MATIERES

| SECTION | PAGE |
|---|-----------|
| Introduction | 1 |
| Prise en charge | 3 |
| Suivi Prénatal | 6 |
| Tests à réaliser tout au long de la grossesse | 6 |
| Calendrier des visites | 8 |
| Calendrier ateliers Aspera | 9 |
| Les infos techniques de ma grossesse | 13 |
| Notre équipe | 17 |
| Les précautions à prendre pendant votre grossesse | 18 |
| Gérer ma prise de poids pendant ma grossesse | 21 |
| Préparation à l'accouchement | 24 |
| Plan de Naissance | 25 |
| Préparation à l'accouchement | 28 |
| Le jour de l'accouchement | 32 |
| C'est le Grand Jour | 31 |
| Le jour de l'accouchement | 32 |
| Soins postnataux | 35 |
| Soins postnataux chez Aspera | 36 |
| Pense-bête Administratif pour les Futurs Parents en Belgique | 39 |
| Avant la naissance | 40 |
| Après la naissance | 41 |
| Dans les semaines suivants la naissance | 42 |
| Notre équipe | 45 |
| Quels sports puis je pratiquer pendant ma grossesse ? | 46 |



**SUIVI PRÉNATAL
CHEZ ASPERA**



ASPERA
Caring for Every Step

Suivi prénatal chez Aspera



Quels sont les examens et tests à réaliser tout au long de votre grossesse ?

Notre équipe pluridisciplinaire œuvre sans cesse à vous apporter les meilleurs soins possibles. Nous collaborons tous les jours, afin de pouvoir vous apporter le meilleur suivi possible, pendant votre grossesse, mais également en post-partum et jusqu'à la majorité de vos enfants.

- **Première consultation** : Lors de votre premier rendez-vous, nous établirons un calendrier de suivi et discuterons de vos antécédents médicaux, de vos attentes, ainsi que des examens à réaliser tout au long de votre grossesse.
- **Échographies** : Plusieurs échographies sont effectuées durant votre grossesse pour surveiller le développement de votre bébé. Les échographies importantes incluent :
 - **Échographie du premier trimestre** (vers 12 semaines) : Pour une première étude morphologique et réaliser le dépistage des trisomies 13-18-21
 - **Échographie morphologique** (vers 22 semaines) : Pour analyser la morphologie du fœtus.
 - **Échographie du troisième trimestre** (à partir de 32 semaines) : Pour suivre la croissance du bébé et réaliser une nouvelle étude de la morphologie fœtale.
- **NIP-test** : Nous proposons des tests de dépistage des anomalies chromosomiques (comme la trisomie 21), par une prise de sang chez la maman.
- **Test de diabète gestationnel** : Tous les premiers vendredis du mois, Aspera vous invite à participer à l'événement spécial de tests de diabète gestationnel. Nous savons que ces tests peuvent sembler longs et inconfortable, c'est pourquoi nous avons décidé de transformer cette attente en une expérience enrichissante et relaxante. Ce test dure 2h et vous devez être à jeun.

Programme Test de diabète gestationnel : Durant l'attente entre les prises de sang toutes les heures (1 au début, 1 après 1h et la dernière, après 2h).

- **Séance Sage-femme Aspera (30 minutes)** : Profitez de cette attente pour obtenir des conseils précieux et un soutien personnalisé avec notre sage-femme. Vous pourrez discuter de vos préoccupations et recevoir des informations importantes pour votre grossesse.
- **Séance Ostéopathe Aspera (30 minutes)** : Ensuite, détendez-vous avec une séance d'ostéopathie. Celle-ci vous aidera à soulager les tensions et à améliorer votre bien-être physique pendant la grossesse.
- **Séance de Méditation Aspera (1 heure)** : Terminez votre matinée par une séance de méditation guidée par notre kinésologue. Cette session vous aidera à vous détendre, à réduire le stress et à vous connecter avec votre bébé.

Pourquoi Participer ?

- **Confort et Bien-être** : Transformez une attente souvent ennuyeuse en une opportunité de bien-être et de relaxation.
- **Soutien Professionnel** : Bénéficiez des conseils et des soins de nos professionnels de santé spécialisés.
- **Expérience Enrichissante** : Apprenez des techniques et des informations précieuses pour votre grossesse et votre bien-être général.

Contacts utiles

| Praticiens | Affiliation hospitalière |
|---|--------------------------|
| Docteur Iphigénie de Selliers (Gynécologue) | CHIREC site Delta |
| Professeure Caroline Kadji (Gynécologue) | CHU Brugmann |
| Docteur Fabian De Smedt (Gynécologue) | St Michel |
| Docteur Agathe Bridier-Petit (Gynécologue) | Saint-Anne Saint Remy |
| Zoé Hermant (Sage-femme) | Multi site |

7

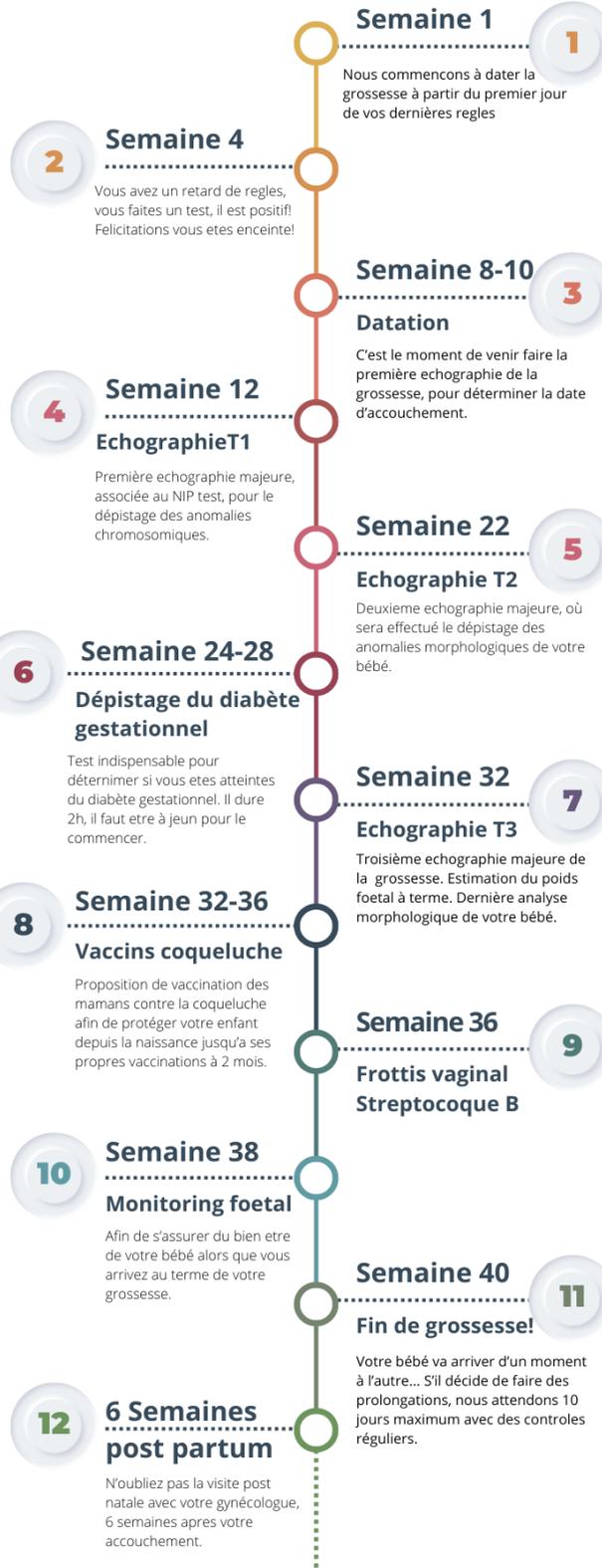
info@asperamedical.org // +32 2 269 55 70

www.asperamedical.org

Permanence téléphonique
lu-ma-je-ve : 09h00 - 12h30)

© 2024 Aspera Medical Center. Tous droits réservés. Ce document est la propriété exclusive d'Aspera Medical Center et ne peut être reproduit, distribué ou modifié sans l'autorisation écrite préalable d'Aspera Medical Center.

Calendrier des visites



Calendrier des ateliers Aspera

ATELIER PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ



Des ateliers conçus pour informer et accompagner les futurs parents ou les parents en général dans cette étape cruciale de la vie. Nos ateliers offrent une approche holistique et détaillée de la parentalité.



Trimestre 1

- Gynécologie avant, pendant et après l'accouchement
- Le transgénérationnel et le projet de vie à l'arrivée d'un enfant
- Prendre soin de santé et de sa nutrition, au naturel. L'Aromathérapie et la Réflexologie, qu'est ce que c'est ?



Trimestre 2

- La Communication au Sein du Couple - Renforcer les Liens et Prévenir les Conflits
- Comment créer un environnement propice à l'arrivée d'un bébé, en créant son "village"
- Changements physiologiques pendant la grossesse



Trimestre 3

- Le b.a.-ba des premières semaines de l'arrivée d'un enfant
- Comprendre le sommeil du bébé dès la naissance (et même avant)
- Tout Savoir sur l'Allaitement - Pour une Expérience Sereine et Réussie



Trimestre 4 - postpartum

- Comment devenir parents et rester amants ?
- Les gestes de premiers secours
- L'Ostéopathie chez les bébés. Quand et pourquoi aller voir un ostéopathe en post-partum

Nos ateliers tournent en continue sur une période de deux mois. Consultez la section « workshops » sur notre site internet pour découvrir l'agenda.

Gynécologie avant, pendant et après l'accouchement -
Gynécologue

Le transgénérationnel et le projet de vie à l'arrivée d'un enfant -
Kinésiologue / Bio Energéticien

Le b.a.-ba des premières semaines de l'arrivée d'un enfant -
Sage-femme

Comment devenir parents et rester amants ? - **Sexologue**

Prendre soin de santé et de sa nutrition, au naturel.
L'Aromathérapie et la
Réflexologie, qu'est-ce que c'est ? - **Naturopathe**

La Communication au Sein du Couple - **Psychologue**

Les gestes de premiers secours pour les bébés et enfants

Comment créer un environnement propice à l'arrivée d'un bébé, en créant son "village" - **Coach Parental**

Comprendre le sommeil du bébé dès la naissance (et même avant) - **Coach Parental**

Changements physiologiques pendant la grossesse -
Kinésithérapeute



Des ateliers conçus pour informer et accompagner les futurs parents ou les parents en général dans cette étape cruciale de la vie. Composés de 4 modules complémentaires, nos ateliers offrent une approche holistique et détaillée de la parentalité.

- ✓ **Premier Module** : Gynécologie avant, pendant et après l'accouchement – Gynécologue
- ✓ **Deuxième Module** : Le couple, plus important que les enfants ? – Sexologue
- ✓ **Troisième Module** : Les gestes de premiers secours pour les enfants – O.N.E. / Croix Rouge
- ✓ **Quatrième Module** : Changements physiologiques pendant la grossesse – Kiné pelvi-périnéale



Des ateliers conçus pour informer et accompagner les futurs parents ou les parents en général dans cette nouvelle page de la vie. Composés de 4 modules complémentaires, nos ateliers offrent une approche holistique et détaillée de la parentalité.

- ✓ **Premier Module** : Le transgénérationnel, le projet de vie à l'arrivée d'un enfant et la gestion des antécédents familiaux – **Kinésiologue / Bio Energéticien**.
- ✓ **Deuxième Module** : Prendre soin de santé et de sa nutrition, au naturel. L'Aromathérapie et la Réflexologie, qu'est ce que c'est ? – **Naturopathe**
- ✓ **Troisième Module** : Comment créer un environnement propice à l'arrivée d'un bébé, en créant son "village" – **Coach parental**
- ✓ **Quatrième Module** : L'Ostéopathie chez les bébés. Quand et pourquoi aller voir un ostéopathe en post-partum – **Ostéopathe**



Des ateliers conçus pour informer et accompagner les futurs parents ou les parents en général dans cette nouvelle page de la vie. Composés de 4 modules complémentaires, nos ateliers offrent une approche holistique et détaillée de la parentalité.

- ✓ **Premier Module** : Le b.a.-ba des premières semaines de l'arrivée d'un enfant – **Sage-femme**
- ✓ **Deuxième Module** : La Communication au Sein du Couple – **Psychologue**
- ✓ **Troisième Module** : Comprendre le sommeil du bébé dès la naissance – **Coach parental**
- ✓ **Quatrième Module** : Tout savoir autour de l'allaitement – **Sage-femme**

Témoignages :

« Chouette équipe médicale. J'ai rencontré la gynécologue et l'orthopédiste que je recommande. Prise de rendez-vous efficace et rapide et le centre est idéalement situé au-dessus de l'Inno de la bascule. Une expérience idéale en ce qui me concerne. »

Laura C.

Les infos techniques de ma grossesse



Mes échographies

1. L'échographie T1 (Première échographie - entre 11 et 13 semaines)

L'échographie T1 est généralement réalisée entre la 11e et la 13e semaine d'aménorrhée (SA), soit environ au cours du premier trimestre de la grossesse. Elle a pour objectif de confirmer la grossesse, de vérifier que celle-ci se déroule bien, et de poser les bases du suivi médical.

Objectifs de l'échographie T1 :

- **Confirmation de la grossesse** : L'échographie permet de visualiser l'embryon et de vérifier son emplacement dans l'utérus (et non pas dans une localisation anormale comme une grossesse extra-utérine).
- **Mesure de la clarté nucale** : L'un des principaux objectifs de cette échographie est de mesurer la clarté nucale, un petit espace situé à l'arrière du cou de l'embryon. Cette mesure, associée à d'autres examens (prise de sang pour les marqueurs sériques), permet d'évaluer le risque d'anomalies chromosomiques comme la trisomie 21.
- **Détermination du terme exact** : En mesurant la taille de l'embryon (appelée la longueur cranio-caudale ou LCC), nous pouvons dater la grossesse avec précision et fixer la date probable de l'accouchement (DPA).
- **Visualisation des organes** : À ce stade, nous pouvons déjà voir certaines structures comme la tête, les bras, les jambes, et commencer à observer les organes internes en formation.

Cette première échographie est souvent très émotive pour les futurs parents, car c'est la première fois qu'ils peuvent voir leur bébé et entendre son rythme cardiaque.

2. L'échographie T2 (Échographie morphologique - entre 20 et 24 semaines)

L'échographie T2, ou échographie morphologique, est effectuée entre la 20e et la 24e semaine de grossesse, généralement au cours du deuxième trimestre. C'est l'un des

examens les plus attendus, car il permet une évaluation très détaillée du développement anatomique du fœtus.

Objectifs de l'échographie T2 :

- **Étude de la morphologie fœtale** : Lors de cette échographie, l'ensemble des organes du fœtus est examiné minutieusement : le cerveau, le cœur, les poumons, les reins, la colonne vertébrale, les membres, etc. Le but est de détecter toute anomalie morphologique ou malformation potentielle.
- **Vérification du bon développement** : Le gynécologue s'assure que le développement des organes internes du fœtus suit une évolution normale. À ce stade, les mouvements du bébé sont aussi observés.
- **Évaluation du placenta** : La position du placenta est examinée pour s'assurer qu'il n'y a pas de complications telles qu'un placenta prævia, qui pourrait gêner l'accouchement.
- **Quantité de liquide amniotique** : Le volume de liquide amniotique est mesuré pour s'assurer qu'il est suffisant pour protéger et nourrir le bébé. Une quantité trop faible (Oligo hydramnios) ou trop importante (hydramnios) pourrait signaler des problèmes.
- **Sexe du bébé** : Si vous le souhaitez, et en fonction de la position du fœtus, il est possible de déterminer le sexe de votre bébé à ce stade. C'est souvent un moment très attendu par les futurs parents. Gardez en tête que le sexe de votre enfant peut également être connu lors de votre NIPT test.

L'échographie morphologique est essentielle pour vérifier que le fœtus se développe bien et détecter toute anomalie pouvant nécessiter un suivi particulier ou des interventions supplémentaires.

3. L'échographie T3 (Échographie de croissance - entre 32 et 35 semaines)

L'échographie T3, ou échographie de croissance, est effectuée entre la 32e et la 35e semaine de grossesse, généralement au troisième trimestre. Elle permet de vérifier que le bébé continue à bien se développer et à se préparer pour la naissance.

Objectifs de l'échographie T3 :

- **Vérification de la croissance fœtale** : Le gynécologue mesure la taille, le périmètre crânien, le périmètre abdominal, et la longueur du fémur du bébé pour s'assurer qu'il se développe correctement en fonction de son âge gestationnel.

- **Position du bébé** : L'échographie permet de vérifier la position du fœtus en vue de l'accouchement. À ce stade, la plupart des bébés se placent tête en bas (position céphalique), mais certains peuvent être en siège (fesses en bas) ou en transverse (horizontalement). Si le bébé est en siège, une manœuvre peut être proposée pour essayer de le retourner avant l'accouchement.
- **Estimation du poids** : En mesurant différents paramètres du bébé, nous pouvons estimer son poids à la naissance. Cette estimation permet de prévoir certaines complications possibles, comme un bébé trop gros (macrosomie) ou un bébé trop petit (retard de croissance intra-utérin).
- **État du placenta et du liquide amniotique** : L'échographie permet de vérifier que le placenta fonctionne correctement et que la quantité de liquide amniotique est suffisante. Ces facteurs sont essentiels pour s'assurer que le bébé est bien nourri et oxygéné jusqu'à l'accouchement.
- **Préparation à l'accouchement** : Si des anomalies de croissance ou d'autres complications sont détectées, cela permet de planifier des interventions ou un suivi particulier pour assurer un accouchement en toute sécurité.

Ces trois échographies constituent des étapes majeures dans le suivi de votre grossesse. Elles permettent non seulement de vérifier le développement du fœtus, mais aussi d'assurer que vous et votre bébé bénéficiez des soins nécessaires pour une grossesse sereine et un accouchement en toute sécurité. À chaque étape, notre équipe est là pour vous accompagner, répondre à vos questions et vous rassurer.

Vous pouvez bien évidemment réaliser une **échographie à chaque visite de votre gynécologue**.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes à tout moment de votre grossesse, n'hésitez pas à consulter nos gynécologues ou sage-femmes.

Nous sommes là pour vous, à chaque étape de ce magnifique parcours.



Le monitoring

Chez Aspera, nous mettons tout en œuvre pour assurer le suivi optimal de votre grossesse et de l'état de santé de votre bébé. Un des outils clés pour surveiller la bonne évolution de la grossesse, notamment lors des dernières semaines, est le monitoring fœtal, également appelé cardiotocographie. Ce test non invasif permet de surveiller à la fois le rythme cardiaque de votre bébé et vos contractions utérines.

Qu'est-ce que le monitoring fœtal ?

Le monitoring fœtal est un examen réalisé en général au cours du troisième trimestre de grossesse. Il permet de contrôler le bien-être de votre bébé en mesurant simultanément deux paramètres :

1. **Le rythme cardiaque du fœtus** : Il permet de s'assurer que le cœur de votre bébé bat normalement et réagit bien aux mouvements ou aux contractions.
2. **Les contractions utérines** : Le monitoring mesure l'intensité, la durée et la fréquence de vos contractions pour évaluer l'activité de l'utérus, notamment dans les dernières semaines de grossesse.

Pourquoi un monitoring est-il nécessaire ?

Le monitoring fœtal est utilisé dans plusieurs situations pour :

- **Surveiller une grossesse à risque** : Si vous avez des antécédents médicaux ou des complications pendant la grossesse (comme le diabète gestationnel, l'hypertension ou un retard de croissance intra-utérin), il est possible que votre médecin recommande des monitorings réguliers.
- **Suivre l'état de santé du bébé dans les derniers jours avant l'accouchement** : Ce test permet de vérifier que le fœtus supporte bien les contractions et que son rythme cardiaque reste stable.
- **Vérifier la réactivité du bébé aux contractions** : Durant le travail, le monitoring est souvent utilisé en continu pour s'assurer que le bébé tolère bien l'accouchement et que son rythme cardiaque reste dans les normes.
- **Examiner les contractions utérines** : Si vous ressentez des contractions précoces ou irrégulières, le monitoring permet de déterminer leur intensité et d'évaluer si elles annoncent un travail imminent ou non.
- **Et surtout, dire bonjour à votre bébé !**



Dr. Iphigénie de Selliers

Pr. Caroline Kadji

Dr. Fabian De Smedt

Dr. Agathe Bridier-Petit

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Gynécologie & obstétrique

Langues: Français, Anglais, Espagnol
Spécialité: Gynécologie & obstétrique

Langues: Français, Anglais, Néerlandais, Espagnol
Spécialité: Gynécologie, sénologie & chirurgie

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Gynécologie



Dr. Salomé Oleksiak

Pr. Solange de Wouters

Salomé Levy

France de Sadeleer

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Médecine Générale

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Orthopédiste - Chirurgie et traumatologie, spécialisée en pédiatrie

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Psychologue Clinicienne spécialisée en enfants, adolescents et jeunes adultes

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Thérapeute de vie affective & intime - Sexologue



Danilo Mazzoni

Ivy Duong

Michela Formis

Olivia Delloye

Langues: Français, Anglais, Espagnol
Spécialité: Kinésithérapeute spécialisé en pédiatrie, neurologie et orthopédie

Langues: Français, Anglais, Vietnamien
Spécialité: Kinésithérapeute pelvi-périnéale

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Thérapeute nutritionnelle, coach AIP, praticienne en Médecine Fonctionnelle

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Nutritionniste



Row 1 of staff profiles. It contains four individual portraits with their names in orange labels below them. Below each name is their language skills and specializations in French and English.

| Name | Langues | Spécialité |
|------------------|---|---|
| Zoé Hermant | Français, Anglais, Espagnol | Sage-femme |
| Cassandre Calvet | Français, Anglais | Ostéopathe D.O. spécialisée en uro-gynécologie, périnatalité, et pédiatrie |
| Hovik Najaryan | Français, Anglais, Arménien | Ostéopathe D.O. spécialisé en pédiatrie, ostéopathie sportive, et troubles du système nerveux périphérique. |
| Sandrine Machado | français, anglais, néerlandais, portugais | Ostéopathe D.O. spécialisée en post-partum, périnatalité, pédiatrie |



Row 2 of staff profiles. It contains two individual portraits with their names in orange labels below them. Below each name is their language skills and specializations in French and English.

| Name | Langues | Spécialité |
|---------------|--------------------|--------------------------------|
| Joy Sarot | Français, Anglais | Naturopathe & Réflexologue |
| Pedro Mondaca | Français, Espagnol | Kinésologue / Bio Energéticien |

Quelles sont les précautions à prendre



Ces précautions visent à **protéger la mère et le bébé contre les infections, les toxines et les substances** qui peuvent compromettre la grossesse et le développement du fœtus. Il est toujours préférable de discuter de ces sujets avec votre médecin ou votre sage-femme pour obtenir des conseils adaptés à votre situation personnelle.

1. La toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection parasitaire pouvant être dangereuse pour le fœtus si la mère la contracte pendant la grossesse. Si vous n'êtes **pas** immunisée, voici les précautions à prendre :

- **Éviter la viande crue ou peu cuite** : Assurez-vous que la viande est bien cuite à cœur.
- **Laver et pelez soigneusement les fruits et légumes (des préférences les cuir)**: Ils peuvent être contaminés par des excréments d'animaux infectés.
- **Se laver les mains fréquemment**, surtout après avoir manipulé de la viande crue ou de la terre.
- **Éviter de changer la litière des chats**, car ils peuvent être porteurs du parasite. Si nécessaire, portez des gants et lavez-vous les mains après.

2. Le CMV (cytomégalovirus)

Le cytomégalovirus est un virus courant qui peut être dangereux pour le fœtus s'il est transmis pendant la grossesse. Il est transmis par les jeunes enfants, en âge d'aller à la crèche. Attention aux transmissions à travers la salive et les urines. Pour prévenir l'infection :

- **Lavez-vous régulièrement les mains**, en particulier après avoir été en contact avec des enfants en bas âge, qui peuvent être porteurs du virus.
- **Évitez de partager les couverts**, les verres ou les aliments avec des enfants.
- **Nettoyez et désinfectez les surfaces** fréquemment touchées, comme les poignées de porte et les jouets.
- Portez une attention particulière **aux piscines publiques** : Les piscines publiques peuvent être contaminées en urine.

3. Intoxications alimentaires

Certaines infections alimentaires peuvent être particulièrement graves pour la femme enceinte et son bébé. Pour les éviter :

- **Évitez les produits laitiers non pasteurisés** et les fromages à pâte molle (comme le camembert, le brie).
- **Évitez les œufs crus ou peu cuits**, ainsi que les plats qui en contiennent (mayonnaise maison, mousse au chocolat, etc.).
- **Évitez le poisson cru et les fruits de mer** : privilégiez les poissons cuits et veillez à ce que les aliments soient bien **frais**.
- **Assurez-vous que la viande et les œufs soient bien cuits** pour éviter la contamination par la salmonelle ou la listeria.

4. Alcool

Il est fortement recommandé de **ne pas consommer d'alcool** pendant la grossesse, car celui-ci peut traverser le placenta et affecter le développement du fœtus. L'alcool peut entraîner des troubles graves, comme le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), qui affecte le développement du cerveau et cause un retard mental. Même de petites quantités peuvent être dangereuses, il est donc conseillé d'adopter une abstinence totale.

5. Tabac

Fumer pendant la grossesse **augmente le risque de complications**, telles que :

- Prématurité,
- Retard de croissance intra-utérin,
- Faible poids de naissance,
- Mort subite du nourrisson.

Il est recommandé d'arrêter de fumer avant ou dès le début de la grossesse. Si vous avez du mal à arrêter, parlez-en à votre médecin pour un accompagnement adapté.

6. Drogue

La consommation de drogues pendant la grossesse **peut entraîner des conséquences graves** sur la santé de la mère et du fœtus :

- Fausses couches,
- Prématurité,
- Malformations,
- Problèmes de développement neurologique chez l'enfant.

Certaines drogues peuvent également **provoquer une dépendance chez le bébé à la naissance**, nécessitant des soins néonataux. Il est essentiel de cesser toute consommation de drogue avant ou pendant la grossesse et de demander de l'aide si nécessaire.

7. Médicaments

Certains médicaments sont dits « tératogènes », c'est-à-dire qu'ils peuvent causer des malformations fœtales.

Généralement, en l'absence de contre-indications personnelles telles que l'allergie, le Paracétamol 1g 3x/jour maximum est toléré en cas de maux de tête, ou de douleurs.

En revanche, l'Ibuprofène est contre indiqué tout au long de la grossesse.

Prenez tout de même toujours l'habitude de demander conseil à votre médecin.

Témoignages :

« Magnifique centre médical sur les toits de la galerie bascule. Super bien situé et parking facile. Très bonne prise en charge et extrêmement bien organisé. Gynécologue au top, psychologue, réflexologie, kiné, ... allez-y les yeux fermés. » Aglaé D.



Gérer ma prise de poids pendant ma grossesse

La prise de poids est une partie naturelle et nécessaire de la grossesse pour assurer le bon développement de votre bébé. Toutefois, il est important de gérer cette prise de poids de manière équilibrée pour éviter les complications liées à une prise de poids excessive ou insuffisante. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer cette prise de poids de manière saine :

1. Comprendre les recommandations de prise de poids

Les recommandations de prise de poids varient en fonction de votre poids avant la grossesse. En général, voici ce que les professionnels de santé recommandent :

- **Poids normal** (IMC entre 18,5 et 24,9) : entre 11 et 16 kg de prise de poids.
- **Sous-poids** (IMC inférieur à 18,5) : entre 12 et 18 kg.
- **Surpoids** (IMC entre 25 et 29,9) : entre 7 et 11 kg.
- **Obésité** (IMC supérieur à 30) : entre 5 et 9 kg.

Ces **recommandations peuvent varier** en fonction de votre situation médicale. Discutez avec votre médecin pour connaître la prise de poids adaptée à votre cas.

2. Manger équilibré et en quantité adaptée

Il n'est pas nécessaire de "manger pour deux". Ce qui compte, c'est la qualité des aliments et non la quantité. Voici quelques conseils pour une alimentation saine pendant la grossesse :

- **Priorisez les aliments riches en nutriments** : Optez pour des légumes, des fruits, des protéines maigres (viande, poisson, œufs, légumineuses), des produits laitiers faibles en gras et des grains entiers.
- **Fractionnez vos repas** : Mangez 5 à 6 petits repas par jour plutôt que trois gros repas. Cela aide à réguler la faim et à maintenir une glycémie stable.
- **Évitez les aliments vides de nutriments et riches en calories** : Réduisez la consommation de sucreries, de boissons sucrées, de fast-foods, et d'aliments transformés.
- **Hydratez-vous** : L'eau est essentielle pour rester hydratée et éviter la rétention d'eau. Buvez environ 1,5 à 2 litres par jour.

3. Faire de l'exercice régulièrement

L'activité physique pendant la grossesse aide à limiter une prise de poids excessive et à améliorer votre bien-être général. Quelques activités sûres et bénéfiques incluent :

22

- **La marche** : Une marche quotidienne de 30 minutes permet de maintenir un bon tonus musculaire et de contrôler votre poids.
- **La natation** : C'est un excellent exercice qui ne sollicite pas trop les articulations et aide à soulager les douleurs liées au poids.
- **Le yoga prénatal** : Il améliore la flexibilité, réduit le stress et prépare le corps à l'accouchement.
- **Les exercices d'étirement et de renforcement doux** : Ils favorisent la circulation sanguine et aident à maintenir une bonne posture.

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il est sans danger pour vous et votre bébé.

N.B : une note sur le sport pendant la grossesse est à retrouver en fin de dossier

4. Gérer les fringales de manière intelligente

Les fringales sont courantes pendant la grossesse, mais il est important de les gérer pour éviter une prise de poids excessive. Quelques astuces pour y faire face :

- **Préférez des collations saines** : Par exemple, des fruits frais, des noix non salées, des yaourts nature ou des crudités avec du houmous.
- **Mangez lentement** : Cela vous aide à écouter votre corps et à arrêter de manger dès que vous êtes rassasiée.
- **Hydratez-vous régulièrement** : Parfois, la sensation de faim est en réalité de la soif. Boire un verre d'eau avant de céder à une fringale peut vous aider à mieux gérer la situation.

5. Surveiller votre poids régulièrement

Il est conseillé de suivre régulièrement votre poids tout au long de la grossesse. Cela vous permet de vous assurer que votre prise de poids est dans les limites recommandées. Toutefois, il est important de ne pas devenir obsessionnel. Si vous constatez une prise de poids rapide ou insuffisante, parlez-en à votre médecin pour obtenir des conseils.

6. Éviter les régimes restrictifs

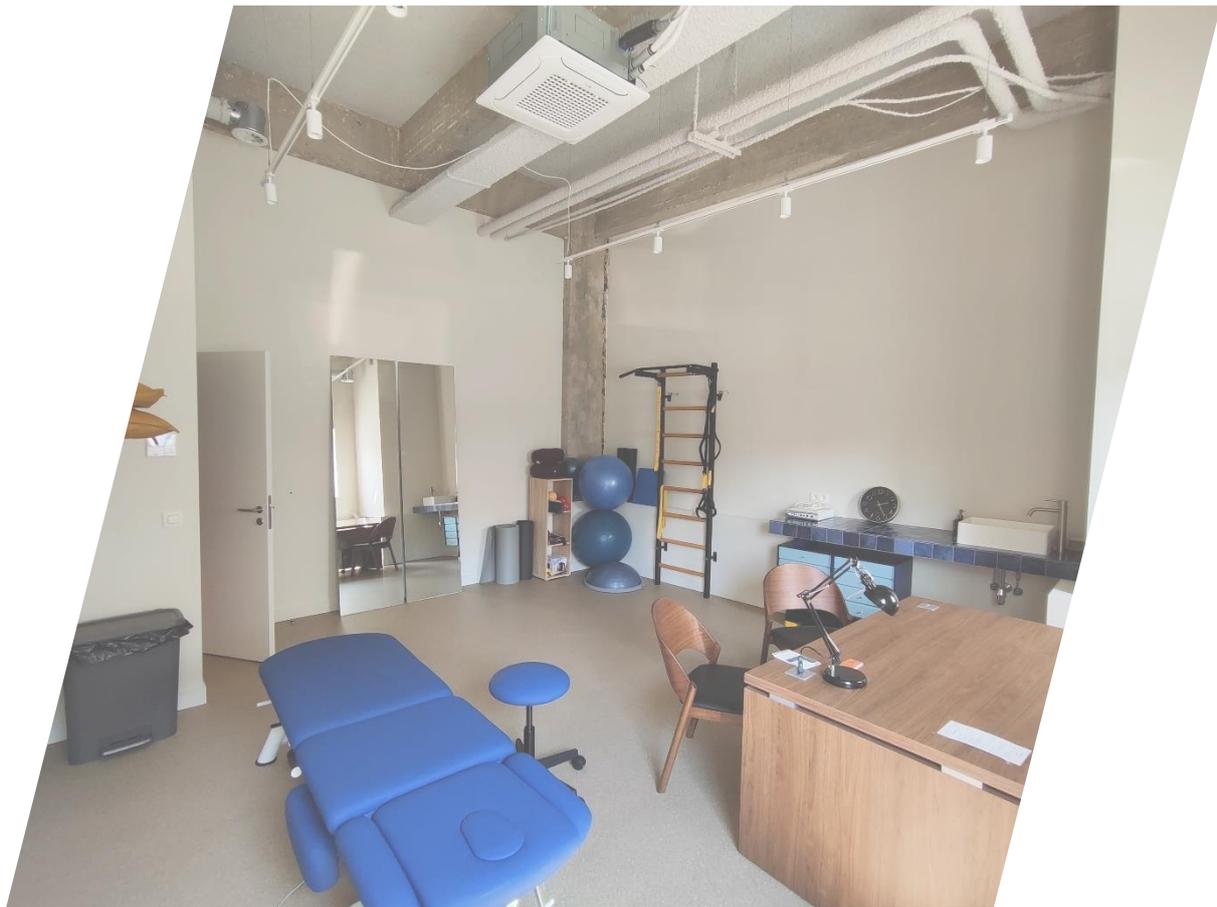
Les régimes pour perdre du poids sont à proscrire pendant la grossesse, car ils peuvent priver le bébé des nutriments nécessaires à son développement. Une prise de poids excessive ou insuffisante doit être gérée avec l'aide d'un professionnel de santé, qui pourra vous donner des recommandations personnalisées sans mettre en danger votre santé ou celle de votre bébé.

Conclusion

Gérer votre prise de poids pendant la grossesse est essentiel pour assurer votre bien-être et celui de votre bébé. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, et une surveillance modérée de votre poids vous permettront de vivre une grossesse sereine et en santé. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à votre situation.

Contacts utiles

| Praticiens | Prise de rendez-vous |
|---|---|
| Michela Formis (Nutritionniste) Joy Sarot (Naturopathe & Reflexologue) | A l'accueil, ou sur notre site internet |





Préparation à l'accouchement

ASPERA
CARING FOR YOUR EVERY STEP

ASPERA MEDICAL



Plan de naissance

Nous vous encourageons à rédiger votre **plan de naissance** en concertation avec votre sage-femme. Ce document vous permet d'exprimer vos préférences concernant l'accouchement : méthode de soulagement de la douleur, présence du partenaire, méthodes d'accouchement, etc. Ce plan de naissance vous aidera à vous projeter au jour de l'accouchement et d'envisager différentes possibilités d'accouchement en les discutant directement avec un professionnel de la santé.

Plan de Naissance de [Votre Nom] :

Date prévue d'accouchement : [Date] :

Lieu d'accouchement : [Hôpital] :

Personnes présentes :

- Nom du partenaire :
- Gynécologue :
- Sagefemme :

Préférences pour l'accouchement :

1. Ambiance et environnement :

- Lumière tamisée, ambiance calme.

.....
.....

- Musique douce en fond sonore.

.....
.....

2. Gestion de la douleur :

- J'aimerais essayer des méthodes naturelles de gestion de la douleur (respiration, bain, mouvements, hypnose).

.....
.....

- Si besoin, je suis ouverte à des options médicamenteuses : [ex. : péridurale, gaz anesthésiant].

.....
.....

- J'aimerais être consultée avant toute intervention concernant la gestion de la douleur.

.....
.....

N.B : si vous optez pour la péridurale, il est difficile de se mobiliser, la position couchée est donc préférable.

3. En cas de césarienne :

.....
.....
.....
.....

4. En cas d'instrumentalisation médicale (ventouse, forceps, ...) :

.....
.....
.....

Après l'accouchement :

1. Peau à peau :

- Je souhaite que mon bébé soit placé en peau à peau immédiatement après la naissance, sauf urgence médicale.

.....
.....

- Mon partenaire souhaite également participer au peau à peau si possible.

.....
.....

2. Allaitement :

- Je souhaite allaiter / ne pas allaiter / uniquement la tétée d'accueil, dès que possible après l'accouchement (biffez les mentions inutiles).

.....
.....

- J'aimerais recevoir du soutien et des conseils pour l'allaitement si nécessaire.

.....
.....
3. Soins du bébé :

- Papa souhaite couper le cordon ? OUI - NON
- Je préfère retarder les soins de routine (bain, mesure, etc.) pour favoriser le contact avec le bébé.

- Aucun biberon ou sucette ne doit être donné au bébé sans mon accord.

Autres précisions :

- Si des complications surviennent, j'aimerais être informée de chaque étape et décision avant toute intervention.
- Mon partenaire sera mon principal soutien et nous souhaitons prendre ensemble toutes les décisions importantes.

.....
.....

***N.B :** Il est important de souligner que les professionnels de santé essayeront de respecter vos souhaits le mieux possible, à condition que votre état et celui de votre bébé le permette. Si des actes spécifiques doivent être effectués, ils vous seront toujours expliqués, afin de vous informer au mieux.*

Votre bien être et celui de votre bébé sont leur priorité.

Votre plan d'accouchement permettra donc aux professionnels de santé, présents avants, pendant et après votre accouchement, à cerner au mieux vos souhaits. Tout ne pourra peut-être pas être réalisé et sera adapté en fonction de votre évolution. Faites part de ce plan de naissance à la sage-femme qui vous accueillera le jour de votre accouchement.

Témoignages :

« Une équipe de passionnés, une volonté de faire le bien dans du beau ... bref, tout ce que l'on attend d'un cabinet médical en 2024 ! Merci ! » **Marie D**

Préparation à l'accouchement



Signes annonciateurs de l'accouchement

Reconnaître les signes qui annoncent l'arrivée imminente de votre bébé est crucial pour bien gérer le début du travail. Voici quelques symptômes courants qui indiquent que l'accouchement approche :

- Contractions régulières, espacées de moins de 10 minutes, au minimum pendant 2h.
- Perte des eaux (rupture de la poche des eaux).
- Saignements ou pertes vaginales inhabituelles.

Si vous ressentez l'un de ces signes, il est important de vous rendre à l'hôpital sans délai.

Une naissance, différentes manières de venir au monde

Accouchement sans péridurale : Si vous souhaitez accoucher sans péridurale, nos **sage-femmes**, **kinésithérapeutes** et **ostéopathes** vous guideront pour utiliser des techniques naturelles telles que la respiration contrôlée et les positions d'accouchement.

En l'absence de risques pour la mère et le bébé, ce type d'accouchement peut être idéal pour vous ! Cependant, certaines conditions peuvent indiquer une médicalisation plus importante lors votre travail.

Voici quelques explications sur les **différentes interventions médicales lors d'un accouchement**.

1. Péridurale

La **péridurale** est une technique d'anesthésie locale qui vise à soulager la douleur lors du travail et de l'accouchement. Elle consiste à injecter un anesthésique dans l'espace **péridural** (situé près de la moelle épinière) à l'aide d'une petite aiguille. Cet anesthésique bloque les signaux de douleur des nerfs situés dans le bas du corps.

- **Quand est-elle utilisée ?** : La péridurale est généralement proposée aux femmes qui souhaitent réduire la douleur des contractions durant l'accouchement. Elle est administrée lorsque le travail progresse bien.
- **Avantages** : Elle permet de réduire considérablement, voire de supprimer, la douleur tout en maintenant la conscience et la mobilité partielle (selon la dose administrée).
- **Inconvénients potentiels** : Parfois, la péridurale peut ralentir le travail ou rendre plus difficile le fait de pousser lors de l'accouchement. Elle peut aussi entraîner une baisse de la pression artérielle momentanée.

2. Épisiotomie

L'**épisiotomie** est une petite incision pratiquée au niveau du périnée (la zone entre le vagin et l'anus) pour faciliter le passage du bébé pendant l'accouchement.

- **Quand est-elle pratiquée ?** : Elle est réalisée dans des cas spécifiques, par exemple si le bébé est en souffrance et que l'accouchement doit être accéléré, ou si le périnée risque de se déchirer de manière irrégulière. Elle est aussi parfois pratiquée lors de l'utilisation d'instruments tels que les forceps ou la ventouse.
- **Avantages** : L'épisiotomie permet un passage plus rapide et plus facile du bébé, réduisant le risque de déchirures sévères.
- **Inconvénients potentiels** : La récupération après une épisiotomie peut être plus longue et douloureuse que celle d'une déchirure naturelle. Elle nécessite souvent des points de suture.

N.B : Elle n'est pas pratiquée en routine !

3. Césarienne

La **césarienne** est une intervention chirurgicale qui consiste à extraire le bébé par une incision dans l'abdomen et l'utérus de la mère.

- **Quand est-elle nécessaire ?** : Elle est indiquée si l'accouchement vaginal présente des risques pour la mère ou le bébé, par exemple en cas de position fœtale anormale, d'échec du travail, de souffrance fœtale ou de complications liées au placenta.

- **Avantages** : La césarienne permet de sauver la vie du bébé et de la mère dans des situations d'urgence et de complications.
- **Inconvénients potentiels** : Comme toute intervention chirurgicale, la césarienne comporte des risques (infection, hémorragie, récupération plus longue). Elle implique aussi généralement une hospitalisation prolongée de 5 jours.

4. Forceps et ventouse

Les **forceps** et la **ventouse** sont des instruments utilisés pour aider à l'extraction du bébé lors d'un accouchement vaginal difficile, notamment si les efforts d'expulsion sont inefficaces, ou si le bébé montre des signes de souffrance.

- **Forceps** : Ce sont des cuillères métalliques qui entourent la tête du bébé pour aider à le guider hors du canal vaginal.
- **Ventouse** : C'est une petite coupelle qui est fixée sur la tête du bébé à l'aide d'une aspiration douce pour l'aider à passer par le vagin.
- **Inconvénients potentiels** : Ces interventions peuvent laisser des marques temporaires sur la tête du bébé et entraîner des déchirures chez la mère.

5. Rupture artificielle des membranes (Amniotomie)

L'**amniotomie** consiste à percer artificiellement le sac amniotique (rupture des eaux) avec un petit instrument. Cette intervention est effectuée pour accélérer ou stimuler le travail.

- **Quand est-elle pratiquée ?** : Elle est réalisée lorsque le travail est lent ou que le col ne se dilate pas suffisamment. L'amniotomie peut aider à intensifier les contractions.
- **Avantages** : Elle peut accélérer le processus d'accouchement et, dans certains cas, elle est nécessaire pour surveiller de plus près le bien-être du bébé.
- **Inconvénients potentiels** : Comme l'amniotomie ne peut pas être annulée, elle doit être réalisée seulement si l'accouchement est imminent.



ASPERA

Caring for Every Step



C'est le
Grand Jour

Le jour de l'accouchement



Arrivée à la clinique

Lorsque vous arrivez à l'hôpital, une sage-femme vous accueillera et vous installera en salle de travail. Nous procéderons à un examen pour évaluer la progression du travail et vérifier l'état de santé du bébé.

N'oubliez pas de parler de votre plan de naissance à une sage-femme de l'hôpital en arrivant sur place.

Durant le travail

Une sage-femme de l'hôpital vous accompagnera tout au long du travail pour s'assurer que tout se déroule bien. Nous mettons à votre disposition des méthodes naturelles pour soulager la douleur, ainsi que la péridurale si vous le souhaitez. Votre gynécologue sera tenu informé de votre évolution tout au long du travail et arrivera un peu avant votre accouchement.

Voici une liste des éléments essentiels à emporter à la maternité pour le jour de votre accouchement

Pour la maman

1. Documents administratifs :

- Carte d'identité ou passeport
- Carte d'assurance santé
- Dossier médical de grossesse
- Plan de naissance (si vous en avez un)

2. Vêtements :

- 2-3 chemises de nuit ou pyjamas ouverts devant pour faciliter l'allaitement
- Un peignoir ou une robe de chambre
- Chaussettes confortables et chaussons
- Des sous-vêtements confortables et des culottes jetables (adaptées aux protections post-accouchement)
- Soutien-gorge d'allaitement (si vous prévoyez d'allaiter)

- Vêtements amples et confortables pour la sortie (pensez à quelque chose de pratique)

3. Hygiène personnelle :

- Serviettes hygiéniques spéciales post-accouchement
- Nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, déodorant, crème hydratante)
- Baume à lèvres (l'air des hôpitaux est souvent sec)
- Serviette de bain et gants de toilette
- Elastiques ou bandeaux pour cheveux

4. Confort personnel :

- Coussin d'allaitement (facultatif mais utile)
- Bouteille d'eau avec bouchon sport
- Collations (fruits secs, barres énergétiques)
- Des écouteurs ou des livres pour vous détendre
- Chargeur de téléphone et appareil photo (si vous voulez immortaliser les premiers moments)

Pour le bébé

1. Vêtements :

- 3-4 bodys (manches courtes ou longues selon la saison)
- 3-4 pyjamas
- Bonnet, gants et chaussettes
- Une petite veste ou une combinaison pour la sortie selon la saison
- Couverture chaude pour le transport

2. Hygiène :

- Couches nouveau-né (même si la maternité en fournit souvent)
- Lingettes hypoallergéniques
- Produit de soin pour bébé (crème pour les fesses, lotion hydratante)
- Serviette douce pour bébé

3. Divers :

- Siège auto (obligatoire pour le transport du bébé à la sortie)
- Doudou ou peluche pour le premier contact (facultatif)

Pour le partenaire

1. Nécessaire de confort :

- Vêtements de rechange et articles de toilette
- Des snacks ou boissons
- Téléphone, chargeur, et éventuellement appareil photo

2. Liste de contacts :

- Numéros de téléphone des proches à prévenir après l'accouchement

Suggestions supplémentaires

- Monnaie pour les distributeurs automatiques ou pour acheter des journaux/boissons.
- Cahier et stylo pour noter des questions à poser au personnel médical ou des informations importantes.

En fonction de la maternité, certaines fournitures peuvent être déjà disponibles, donc n'hésitez pas à vous renseigner directement auprès de votre gynécologue / hôpital.

INFO IMPORTANTE

**Surtout, profitez de ce moment hors du temps ! Un accouchement est un moment exceptionnellement fort ! Vous vous êtes préparés, vous pouvez y arriver et vous serez de super parents ! C'est normal de commettre des erreurs, mais nous sommes là pour vous aider, vous écouter, vous guider si nécessaire.
Croyez en vous et en votre humanité.**

Nous vous souhaitons tout le meilleur pour votre nouvelle vie !

Témoignages :

« La prise de rendez-vous est facile, l'accueil est chaleureux et la docteure que j'ai consultée était excellente. Prochaine fois j'essaie leur kiné ! » **Valériane M**



SOINS POSTNATAUX
CHEZ ASPERA



ASPERA
Caring for Every Step

Soins postnatals chez Aspera



Prendre soin de la maman après l'accouchement

Après la naissance de votre bébé, nous nous assurons que vous récupérez bien. Nos sage-femmes vous rendent visite régulièrement pour vérifier votre état de santé, gérer la douleur post-partum et vous aider à allaiter si vous le souhaitez.

- **Suivi postnatale** : N'oubliez pas de prendre rendez-vous chez votre gynécologue pour un contrôle postpartum, 6 semaines après l'accouchement, afin de vérifier votre état de santé et faire une échographie endovaginale.
- **Visites à domicile** : Vous avez droit à 10 visites (remboursés par la mutuelle) de votre sage-femme, à domicile, pendant la 1^{ère} année de vie de votre enfant. Les sage-femmes d'Aspera seront ravis de continuer à vous aider à domicile.
- **Rééducation périnéale** : La rééducation du plancher pelvien est essentielle après l'accouchement. Nos kinésithérapeutes vous proposent des séances pour renforcer les muscles du périnée et prévenir les fuites urinaires. En groupe, ou en individuel. Aspera organise des cours collectifs et individuels de rééducation périnéale. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

La Kiné postnatale **indispensable un mois après la naissance**, se déroule sous forme de cours collectifs (petit comité, max 5 patientes) avec un massage intense du ventre. Un Check du périnée est prévu lors d'une séance individuelle. Durant le 1^{er} mois qui suit la naissance, il est très **vivement recommandé de porter une gaine post-partum, ou un short gainant post-partum** (sweetbirth par exemple) tout au long de la journée. Ceci afin de protéger le périnée et la sangle abdominale.

Contactez-nous pour les inscriptions au cours collectifs, ou les séances individuelles.

- **Soutien psychologique** : La période postnatale peut parfois être difficile émotionnellement. Nos psychologues sont disponibles pour vous accompagner et vous aider à surmonter le baby-blues ou d'autres difficultés émotionnelles.

Soins pour le bébé et la maman

Une visite chez le pédiatre est recommandée après 10 jours de vie. Les premiers vaccins se font à l'âge de 2 mois et peuvent être faits directement avec votre pédiatre, chez Aspera.

Une visite chez un ostéopathe spécialisé en pédiatrie, après au plus tôt 6 semaines de vie, est également recommandé. Cette visite aidera votre bébé à redresser ses muscles et articulations, après sa naissance. En effet, le corps d'un bébé et soumis a d'énormes pressions lors d'un accouchement. Cette visite pourra donc l'aider à bien des égards.

Le corps de la maman subit également de nombreux changements pendant et après la grossesse. Nos ostéopathes spécialisés vous proposent des séances pour soulager les tensions musculaires et articulaires post-partum. Cela aide à améliorer la posture, favoriser la récupération et apaiser les douleurs liées à l'accouchement. Une approche douce permet de rééquilibrer le corps après cette période intense.

Soutient à l'allaitement

Si vous désirez allaiter, sachez qu'il y a plusieurs techniques et approches différentes, afin de continuer à faire de ce moment un moment de partage et d'intimité avec votre bébé. Nous professionnels de la santé sont là pour vous conseiller, au travers de nos ateliers et / ou consultations.

Nutrition

Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir votre corps dans sa phase de récupération postnatale, surtout si vous allaitez. Nos nutritionnistes sont disponibles pour vous guider vers des choix alimentaires qui vous apporteront l'énergie nécessaire et favoriseront une récupération optimale. Des conseils personnalisés vous permettront également de retrouver votre vitalité tout en prenant soin de votre bébé.

Sexologie

Après l'accouchement, il est courant d'avoir des questions sur la reprise de la sexualité. Nos sexologues sont là pour vous accompagner dans ce processus de manière bienveillante. Ils vous aideront à comprendre les changements physiques et émotionnels qui peuvent survenir après la naissance et à retrouver une sexualité épanouie, en respectant votre rythme et vos besoins.

Naturopathie

Pour celles qui recherchent une approche naturelle, nos naturopathes vous proposent des solutions complémentaires pour soutenir votre récupération post-partum. À travers des remèdes à base de plantes, de l'homéopathie ou encore des techniques de relaxation, nos experts vous aideront à restaurer votre bien-être global et à renforcer votre système immunitaire.

Contacts utiles

| Praticiens | Prise de rendez-vous |
|--|---|
| Michela Formis (Nutritionniste) | A l'accueil, ou sur notre site internet |
| Joy Sarot (Naturopathe & Reflexologue) | |
| Pedro Mondaca (Kinésiologue) | |
| France de Sadeleer (Sexologue) | |
| Salomé Levy (Psychologue Clinicienne) | |





ASPERA MEDICAL

**Pense-bête Administratif pour
les Futurs Parents en Belgique**

Pense-bête Administratif pour les Futurs Parents en Belgique



L'arrivée d'un enfant en Belgique nécessite de réaliser plusieurs démarches administratives avant et après la naissance. Voici un récapitulatif pour vous aider à bien organiser toutes les formalités.

Avant la naissance

1. Déclaration de grossesse à la mutuelle

- **Quand** : Dès que la grossesse est confirmée par votre médecin ou sage-femme.
- **À faire** :
 - Envoyez la déclaration de grossesse à votre **mutuelle**. Cela permet d'activer vos droits aux remboursements des soins prénataux et d'obtenir certains avantages comme une indemnité de congé maternité pour les indépendants, ou la prime de naissance. N'oubliez pas également de demander votre certificat de grossesse à votre médecin.
 - Si vous avez une assurance hospitalisation, vérifiez que la couverture comprend bien les frais liés à la grossesse et à l'accouchement.

2. Prendre des congés maternité/paternité

- **Quand** : Dès que vous informez votre employeur de la grossesse.
- **À faire** :
 - Pour la **maman** : Envoyez un certificat médical à votre employeur avec la date prévue de l'accouchement. Vous avez droit à **15 semaines** de congé de maternité.
 - Pour le **papa** : Informez votre employeur de la grossesse pour bénéficier du **congé de paternité** (10 jours de congé dans les 4 mois suivant la naissance).
 - Contactez **l'ONEM** pour connaître vos droits en matière d'indemnités de congé.

3. Pré-inscription dans une crèche

- **Quand** : Dès que possible. Un certificat de grossesse vous sera transmis à 12SA.
- **À faire** :
 - Contactez les crèches près de chez vous pour connaître les modalités d'inscription et déposer un dossier de pré-inscription.
 - Renseignez-vous aussi sur les **gardiennes encadrées** et les autres options de garde (accueillantes autonomes, crèches communales, etc.).

4. Demander la prime de naissance

- **Quand** : Vous pouvez la demander à **partir de 24SA de grossesse**.
- **À faire** : Contactez la **caisse d'allocations familiales** pour demander la **prime de naissance**, un montant forfaitaire versé avant ou après la naissance. Ce sont également eux qui vous verseront vos allocations familiales par la suite.

Juste après la naissance

1. Déclaration de naissance à la commune

- **Quand** : **Dans les 15 jours** suivant la naissance.
- **À faire** :
 - Rendez-vous à la **maison communale** du lieu de naissance avec les documents suivants :
 - Certificat de naissance délivré par l'hôpital ou la sage-femme.
 - Pièces d'identité des parents.
 - Livret de mariage (si applicable).
 - La mairie vous délivrera **l'acte de naissance**, qui est essentiel pour les démarches suivantes.

2. Inscription du bébé à la mutuelle

- **Quand** : Après la naissance, dès que vous avez l'acte de naissance.
- **À faire** : Envoyez une copie de l'acte de naissance à votre mutuelle pour inscrire le bébé. Il sera alors couvert pour tous les frais médicaux.

3. Inscription du bébé à la caisse d'allocations familiales

- **Quand** : Dès la naissance.
- **À faire** : Déclarez la naissance à votre caisse d'allocations familiales pour commencer à percevoir les **allocations familiales**. En Belgique, les allocations familiales sont mensuelles et dépendent de la région (Wallonie, Bruxelles, Flandre).

4. Inscription à une complémentaire santé

- **Quand** : Juste après la naissance.
- **À faire** : Contactez votre mutuelle ou votre assurance complémentaire pour inclure votre bébé dans votre couverture santé complémentaire (hospitalisation, soins courants, etc.).

5. Inscription définitive en crèche ou chez la gardienne

- **Quand** : Peu de temps après la naissance, en fonction des modalités de la crèche ou de la gardienne.
- **À faire** : Confirmez l'inscription en fournissant les documents demandés (acte de naissance, carnet de vaccination, certificat médical si nécessaire).

Dans les semaines suivant la naissance

1. Demande du livret de famille

- **Quand** : Après la déclaration de naissance.
- **À faire** : Si vous n'avez pas encore de **livret de famille**, la maison communale en créera un lors de la déclaration de naissance. Si vous en avez déjà un, le nom de l'enfant sera ajouté.

2. Choisir un pédiatre ou un médecin traitant

- **Quand** : Dès la naissance.
- **À faire** : Prenez rendez-vous avec un pédiatre ou un médecin généraliste pour assurer le suivi de santé de votre bébé. Vous devrez le déclarer comme médecin traitant auprès de votre mutuelle pour bénéficier d'un meilleur remboursement des soins.

3. Vaccinations et visites médicales

- **Quand** : Dès les premiers mois.
- **À faire** : Prenez contact avec **l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)** ou Kind en Gezin (en Flandre) pour organiser les vaccinations obligatoires et les bilans de santé de votre enfant. Ces services gratuits accompagnent les familles durant les premières années de vie de l'enfant.

4. Carte d'identité pour le bébé

- **Quand** : Dès que possible, surtout si vous prévoyez des voyages.
- **À faire** : Demandez une **carte d'identité** (ou un passeport) pour votre bébé en vous rendant à la maison communale avec une photo d'identité de l'enfant et son acte de naissance.

Autres démarches utiles

- **Modifier vos assurances** : Pensez à informer vos assurances (habitation, vie, etc.) de la naissance de votre enfant pour ajuster votre couverture.
- **Régulariser la situation familiale (en cas de cohabitation légale, PACS ou union libre)** : Si vous n'êtes pas mariés, assurez-vous d'avoir complété les démarches de reconnaissance de l'enfant auprès de la commune avant ou après la naissance.

N.B : Ce pense-bête est non exhaustif. Pensez à bien prendre en compte toutes les étapes vous concernant.



Dr. Iphigénie de Selliers

Pr. Caroline Kadji

Dr. Fabian De Smedt

Dr. Agathe Bridier-Petit

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Gynécologie & obstétrique

Langues: Français, Anglais, Espagnol
Spécialité: Gynécologie & obstétrique

Langues: Français, Anglais, Néerlandais, Espagnol
Spécialité: Gynécologie, sénologie & chirurgie

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Gynécologie



Dr. Salomé Oleksiak

Pr. Solange de Wouters

Salomé Levy

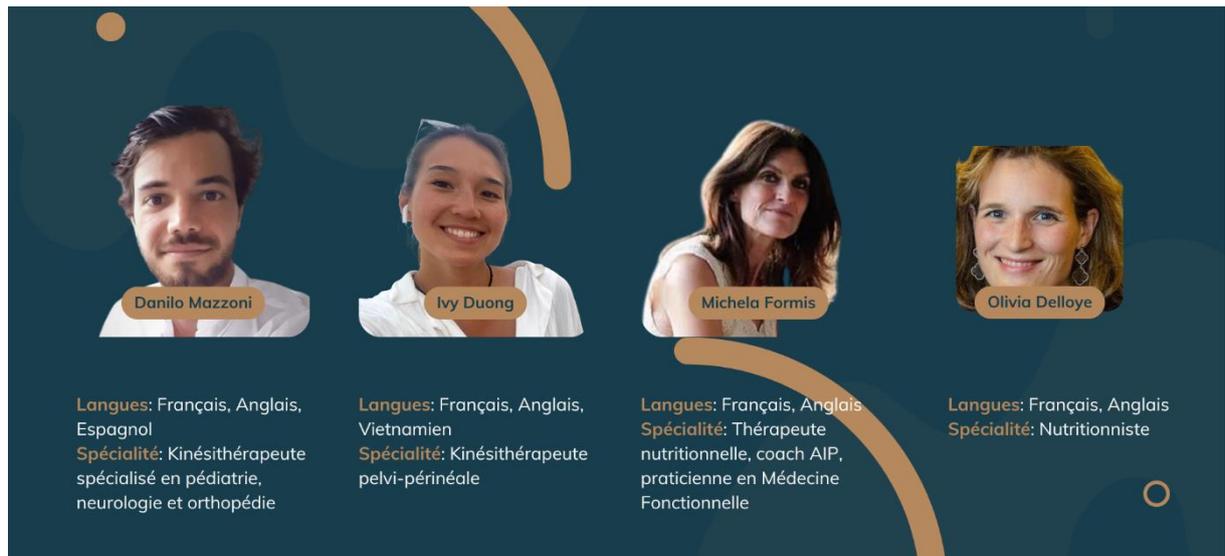
France de Sadeleer

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Médecine Générale

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Orthopédiste - Chirurgie et traumatologie, spécialisée en pédiatrie

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Psychologue Clinicienne spécialisée en enfants, adolescents et jeunes adultes

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Thérapeute de vie affective & intime - Sexologue



Danilo Mazzoni

Ivy Duong

Michela Formis

Olivia Delloye

Langues: Français, Anglais, Espagnol
Spécialité: Kinésithérapeute spécialisé en pédiatrie, neurologie et orthopédie

Langues: Français, Anglais, Vietnamien
Spécialité: Kinésithérapeute pelvi-périnéale

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Thérapeute nutritionnelle, coach AIP, praticienne en Médecine Fonctionnelle

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Nutritionniste



Zoé Hermant

Langues: Français, Anglais, Espagnol
Spécialité: Sage-femme

Cassandre Calvet

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Ostéopathe D.O. spécialisée en uro-gynécologie, périnatalité, et pédiatrie

Hovik Najaryan

Langues: Français, Anglais, Arménien
Spécialité: Ostéopathe D.O. spécialisé en pédiatrie, ostéopathie sportive, et troubles du système nerveux périphérique.

Sandrine Machado

Langues: français, anglais, néerlandais, portugais
Spécialité: Ostéopathe D.O. spécialisée en post-partum, périnatalité, pédiatrie

Joy Sarot

Langues: Français, Anglais
Spécialité: Naturopathe & Réflexologue

Pedro Mondaca

Langues: Français, Espagnol
Spécialité: Kinésologue / Bio Energéticien

Quels sports puis je faire pendant ma grossesse ?



Bouger pendant la grossesse : c'est possible et bénéfique !

Que vous soyez au premier ou dernier trimestre, rester active pendant la grossesse peut vous aider à vous sentir mieux, à améliorer votre circulation et à préparer votre corps pour l'accouchement.

Nos activités recommandées :

- **Marche** : Légère, accessible et idéale pour bouger tout en douceur !
- **Natation** : Soulage le dos et améliore la circulation sans pression sur les articulations.
- **Yoga / pilates prénatal** : Étirements, relaxation, et préparation à l'accouchement avec douceur.
- **Vélo stationnaire** : Cardio tout en évitant les risques de chute !
- **Danse douce** : Restez en mouvement tout en vous amusant.
- **Renforcement musculaire léger** : Maintenez votre tonus en douceur, avec des poids légers.

Les activités à éviter pendant la grossesse :

- Les sports à **haut impact** (ski, équitation, plongée sous-marine, etc.)
- Les sports avec un **risque de chute ou de chocs** (VTT, basket, etc.)
- Les sports en **plan allongé** pendant de longue période

Souvenez-vous ceci :

- **Consultez** votre **médecin** avant de débiter une nouvelle activité physique pendant la grossesse
- **Ecoutez votre corps** : Si vous ressentez une douleur, un essoufflement important ou des étourdissements, arrêtez immédiatement et consultez un professionnel de santé
- **Hydratez-vous** bien et évitez les environnements trop chauds

La pratique d'une activité physique modérée pendant la grossesse peut apporter de nombreux bénéfices, tant pour la mère que pour le bébé, en aidant à **prévenir le diabète gestationnel**, en améliorant **la circulation sanguine** et en favorisant le **bien-être** général.

N'oubliez pas : avant de commencer une activité, parlez-en à votre médecin pour un suivi personnalisé.

La kiné postnatale :

La Kiné postnatale **indispensable un mois après la naissance**, se déroule sous forme de cours collectifs (petit comité, max 5 patientes) avec un massage intense du ventre. Un Check du périnée est prévu lors d'une séance individuelle.

Durant le 1^{er} mois qui suit la naissance, il est très **vivement recommandé de porter une gaine post-partum, ou un short gainant post-partum** (sweetbirth par exemple) tout au long de la journée. Ceci afin de protéger le périnée et la sangle abdominale.

Contactez nous pour les inscriptions au cours collectifs, ou les séances individuelles.

ASPERA MEDICAL CENTER



715 Chaussée de Waterloo, 1180 Bruxelles
info@asperamedical.org
www.asperamedical.org

+32 2 269 55 70

(permanence téléphonique lu-ma-je-ve: 09h00 - 12h30)

2024