



## Carnet de la mère

# AVANT-PROPOS

Vous êtes enceinte... Une aventure de neuf mois commence !

Neuf mois emplis d'émotions, de questions et de transformations tant physiques que psychologiques.

Attendre un enfant, «quoi de plus naturel» et pourtant cette période est délicate. Il est important de consulter le plus tôt possible des professionnels de la santé qui suivront le déroulement de votre grossesse et la croissance de votre bébé.

Ces visites seront mensuelles pendant la majeure partie de votre grossesse et plus fréquentes pendant le dernier mois.

Le carnet de la mère est un lien entre vous et ceux qui vous accompagneront dans cette fabuleuse aventure. Il vous aidera à connaître les signes auxquels vous devez être attentive et les démarches à entreprendre, mais aussi au jour le jour, à faire connaissance avec votre bébé.

Les conseils que vous découvrirez au fil des pages, les annotations que vous y inscrirez contribueront, nous l'espérons, à faire de ce document le témoin de votre attente.

*Ce document est une réalisation de l'O.N.E. Il a été soumis à l'approbation des Professeurs d'Obstétrique des Universités Francophones et du Groupement des Gynécologues et Obstétriciens de Langue Française de Belgique.*

# COMMENT UTILISER CE CARNET ?

Ce carnet évolue avec votre grossesse.

Pour en faciliter l'utilisation, il est divisé en plusieurs chapitres (couleurs différentes). Vous y trouverez de nombreux conseils qui faciliteront le bon déroulement de votre grossesse et des renseignements sur le développement du bébé pendant ces neuf mois. Un rappel des démarches administratives et une liste d'adresses utiles vous sont également proposés. Enfin, un agenda vous permettra de noter divers renseignements et rendez-vous.

La rubrique médicale est plus particulièrement destinée à votre gynécologue et aux autres professionnels de la santé. Ils pourront y inscrire les résultats des différents examens et analyses réalisés à l'occasion de vos visites. Cette partie est située au milieu du carnet afin d'en faciliter l'utilisation.

Ce carnet vous appartient. Glissez-le dans votre sac. N'hésitez pas à y noter vos réflexions, vos questions, vos impressions.

## Quand utiliser ce carnet ?

- lors de chaque consultation prénatale
- lors des différents examens (échographie, ...)
- lors de consultations chez votre médecin traitant
- lors d'un éventuel séjour à l'hôpital
- à la sortie de la maternité
- lors des consultations postnatales
- à votre domicile lors de la visite du T.M.S. (\*)
- et tout simplement, quand l'envie vous prend de noter quelque chose d'important pour vous, votre bébé... et son papa !

(\*) Le T.M.S. est un Travailleur Médico-Social de l'Office de la Naissance et de l'Enfance. Son rôle, complémentaire à celui du médecin de la consultation de l'O.N.E., est d'être à votre écoute, de fournir des réponses à vos questions et diverses informations.

# TABLE DES MATIÈRES

Adresses utiles.....	4
----------------------	---

## Neuf mois d'échanges, neuf mois qui changent

De 0 à 3 mois .....	7
De 3 à 6 mois .....	17
De 6 à 9 mois .....	25
Notes des professionnels .....	31

## Autour de la naissance

L'accouchement et la naissance .....	35
Le séjour à la maternité .....	41
Premiers jours à la maison .....	47

## 6 semaines plus tard

L'aventure continue .....	51
---------------------------	----

## Petit manuel des démarches administratives

Bon à savoir .....	55
--------------------	----

Au centre du carnet,

**le dossier médical  
et les rendez-vous.**

# Quelques adresses utiles

## O.N.E.

### Administration centrale

Chaussée de Charleroi, 95- 1060 Bruxelles - Tél. : 02/542.12.11 - Fax : 02/542.12.51

E-mail: info@one.be

### Comités subrégionaux

Bruxelles : Tél. : 02/511 47 51 - Fax : 02/511.51.26

Brabant wallon : Tél. : 081/61.42.48 - Fax : 02/081.61.15.00

Hainaut : Tél. : 065/33.68.03 - Fax : 065/34.07.36

Liège : Tél. : 04/344.94.94 - Fax : 04/344.94.99

Luxembourg : Tél. : 061/22.34.71 - Fax : 061/22.49.25

Namur : Tél. : 081/72.36.00 - Fax : 081/72.36.08

## I.N.A.S.T.I.

place Jacobs 6 – 1000 Bruxelles – Tél. : 02/507.62.11 - Fax : 02/511.21.53

E-mail : info@rszv-inasti.fgov.be

## Ministère de l'Emploi et du Travail

rue Belliard 51 – 1040 Bruxelles – Tél. : 02/233.47.68 – 02/233.47.69

## O.N.A.F.T.S.

rue de Trèves 70 – 1040 Bruxelles – Tél. : 02/237.23.20 ou 0800/94.43. - Fax : 02/237.23.09

E-mail : mediatie\_mediation@onafts.fgov.be

## Infor-allaitement asbl.

Av. Princesse Elisabeth, 54 - 1030 Bruxelles - Tél. : 02/242.99.33

## Allaitement info

rue de la Brasserie 2 - 6061 Montignies-sur-Sambre - Tél. : 071/31.61.16

## Naissances multiples

avenue Hulet 17 - 1332 Genval - Tél. : 02/652.01.81 - E-mail : cagerard@ulb.ac.be

## A.F.H.A.M. - Association Francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux

rue de la Limite 66 - 1210 Bruxelles - Tél. : 02/219.88.00

## Ligue des Familles

rue du Trône 127 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/507.72.11 - Fax : 02/507.72.00

## Femmes Prévoyantes Socialistes

place Saint -Jean 1/2 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/515.04.01 - E-mail : fps@mutsoc.be

## Solidarité Libérale

rue des Échelles 6 - 1000 Bruxelles - Tél. 02/223.25.74

## Vie Féminine

rue de la Poste 111 - 1030 Bruxelles - Tél. : 02/227.13.00 - Fax : 02/223.04.42

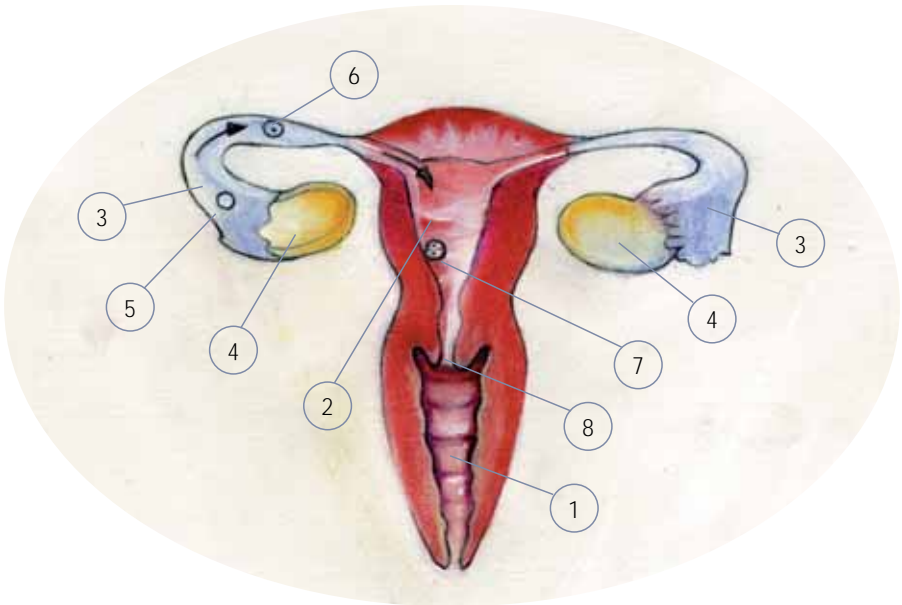
E-mail : vie.feminine@skynet.be

## A qui pouvez-vous vous adresser?

	Nom	Téléphone
Maternité		
-----		
Gynécologue		
-----		
Médecin traitant		
-----		
Pédiatre		
-----		
Travailleur Médico-social de l'O.N.E. Consultation O.N.E.		
-----		
Accoucheuse		
-----		
Kinésithérapeute		
-----		
Pharmacien		
-----		
Mutuelle		
-----		
Caisse allocations familiales		
-----		
Syndicat		
-----		
Employeur		
-----		
Administration communale		
-----		
En cas de besoin, prévenir		
-----		

# Neuf mois d'échanges ...

*L'aventure commence ici ...*



Organes génitaux internes féminins

- |           |   |
|-----------|---|
| ① Vagin   | ⑤ Ovule non fécondé   |
| ② Utérus  | ⑥ Ovule fécondé par un spermatozoïde en migration vers l'utérus |
| ③ Trompes | ⑦ Oeuf implanté dans la cavité utérine                          |
| ④ Ovaires | ⑧ Col de l'utérus   |

# Neuf mois qui changent!



De 0 à 3 mois

A peine est-il conçu que vous vous demandez déjà quand votre bébé va naître.

Grâce au tableau ci-dessous, vous pouvez calculer la date approximative de votre accouchement, qui correspond à 40 semaines à partir du premier jour des dernières règles (âge gestationnel).

Mode d'emploi :

*Repérez la date du premier jour de vos dernières règles ; la date approximative de l'accouchement est indiquée sur fond jaune juste en dessous.*

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	
Oct.	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	Nov.
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				
Nov.	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			Déc.	
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	
Déc.	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	Janv.
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	Févr.	
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	Avr.	
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
Sept.	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	Juil.	
Oct.	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
Nov.	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	Sept.	
Déc.	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	
Sept.	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	Oct.

Après la première échographie, la date se précise,  
l'accouchement est prévu pour le: . . . . . / . . . . . / . . . . .

S'il s'agit d'une grossesse multiple (jumeaux, triplés, ...),  
elle nécessite une attention plus particulière.  
Dans ce cas, différentes associations existent pour vous aider après l'accouchement et vous renseigner (voir carnet d'adresses).

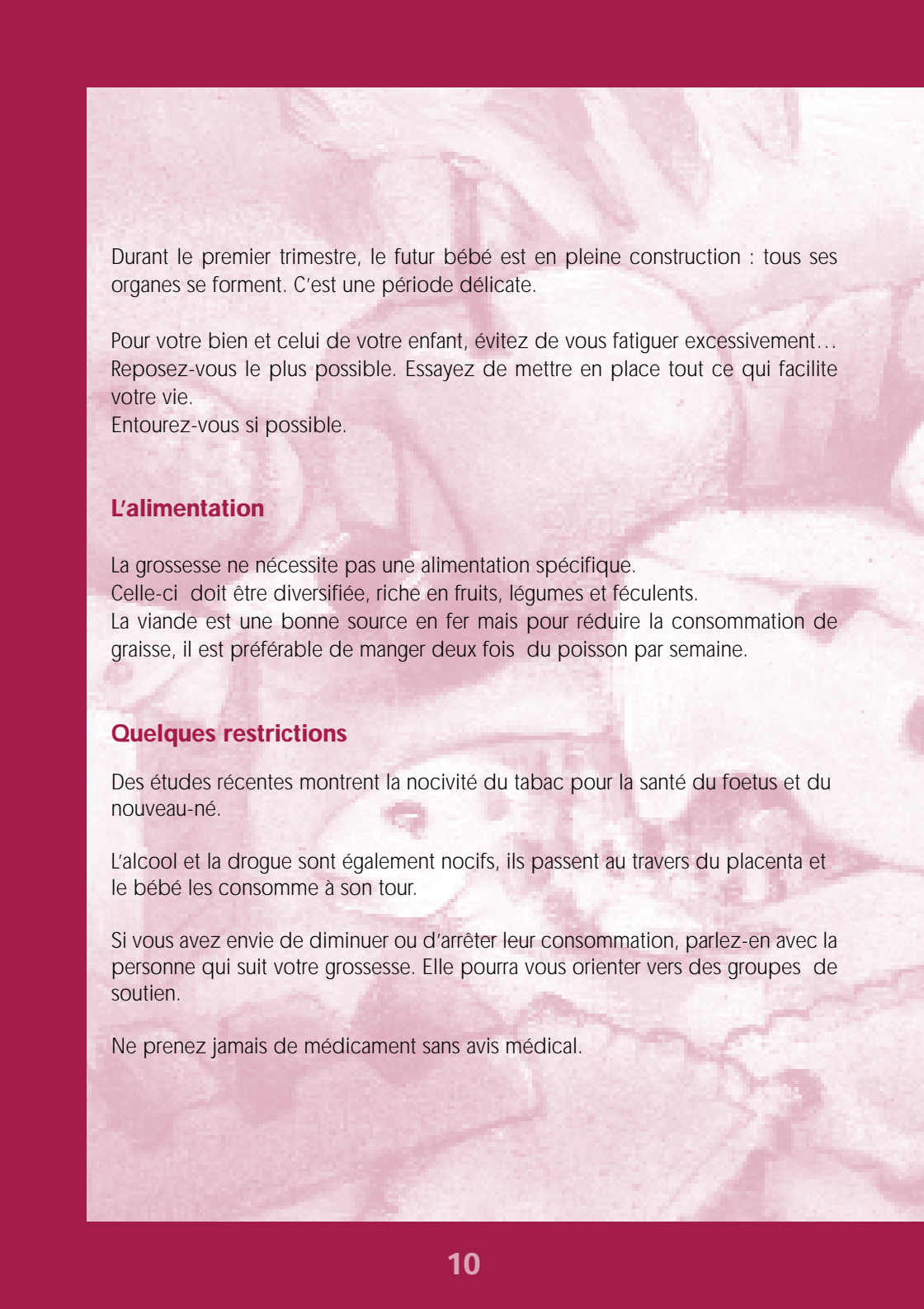


Ce carnet ne contient qu'un seul  
feuillet du suivi du nouveau-né à la naissance.

Réclamez dès maintenant au gynécologue une fiche pour chaque futur bébé si vous en attendez plusieurs.

Si vous travaillez, n'oubliez pas de prévenir votre employeur. Vous disposez d'une protection particulière (voir page 57). Prévoyez aussi un milieu d'accueil (crèche, accueillantes, ...).

Les Comités Subrégionaux de l'O.N.E. vous renseigneront à ce sujet (voir carnet d'adresses).



Durant le premier trimestre, le futur bébé est en pleine construction : tous ses organes se forment. C'est une période délicate.

Pour votre bien et celui de votre enfant, évitez de vous fatiguer excessivement...  
Reposez-vous le plus possible. Essayez de mettre en place tout ce qui facilite votre vie.  
Entourez-vous si possible.

## L'alimentation

La grossesse ne nécessite pas une alimentation spécifique.  
Celle-ci doit être diversifiée, riche en fruits, légumes et féculents.  
La viande est une bonne source en fer mais pour réduire la consommation de graisse, il est préférable de manger deux fois du poisson par semaine.

## Quelques restrictions

Des études récentes montrent la nocivité du tabac pour la santé du fœtus et du nouveau-né.

L'alcool et la drogue sont également nocifs, ils passent au travers du placenta et le bébé les consomme à son tour.

Si vous avez envie de diminuer ou d'arrêter leur consommation, parlez-en avec la personne qui suit votre grossesse. Elle pourra vous orienter vers des groupes de soutien.

Ne prenez jamais de médicament sans avis médical.

## Comment remédier aux malaises liés à la grossesse ?

De légers inconvénients peuvent apparaître à cette époque tels que nausées, seins tendus et douloureux, envies fréquentes d'uriner, jambes lourdes, constipation, fatigue, ...

Quelques trucs existent pour diminuer leurs effets, par exemple :

- pour combattre les nausées du matin :  
grignotez quelque chose avant de vous lever (biscotte, yaourt, ...). Préférez plusieurs repas légers à un seul;
- pour combattre la constipation :  
il faut boire beaucoup d'eau (à répartir régulièrement sur la journée), mangez plus souvent des fruits, légumes et aliments riches en fibres comme du pain ou du riz complet.  
L'exercice physique aide aussi à régulariser le transit intestinal.

Si ces malaises perdurent ou vous inquiètent, discutez-en avec votre médecin.

## Les envies

Les envies de fraises font partie de la légende.  
Et vous, avez-vous des envies particulières ?

.....

.....

.....

## A propos de l'échographie

Votre médecin réalisera plusieurs échographies au cours de votre grossesse. Trois sont systématiquement prises en charge par la sécurité sociale. Dans certains cas, par exemple si vous attendez des jumeaux, le médecin peut en pratiquer plus.

### La première échographie

Elle est réalisée entre 2 et 3 mois. Elle permet de déterminer l'âge de la grossesse, la date prévue pour l'accouchement et le nombre de bébés que vous attendez.

### La deuxième échographie

Elle est réalisée à plus ou moins 5 mois. C'est un moyen de contrôler la croissance de votre bébé, de dépister certaines malformations susceptibles d'être repérées à l'échographie et parfois de préciser le sexe de votre enfant.

### La troisième échographie

Elle sera réalisée à plus ou moins 7 mois de grossesse. Elle permet de contrôler la croissance, la vitalité et la position de votre bébé.



*Laissez courir votre imagination ...  
Prenez le temps de partager vos rêves, vos inquiétudes, vos projets.*

## Infos santé

Votre bébé est en pleine formation.

Il est particulièrement fragile aux infections. C'est pourquoi votre médecin vérifiera si vous êtes immunisée et protégée contre certaines maladies telles que la rubéole, le cytomégalovirus et la toxoplasmose.

Si ce n'est pas le cas, il vous donnera des conseils pour diminuer le risque de les contracter.

Par exemple :

- se laver régulièrement les mains;
- dans le cas de la toxoplasmose, bien cuire la viande, laver soigneusement les fruits et les légumes, éviter le contact avec les excréments de chats, ...;
- dans le cas de la rubéole, éviter le contact avec une personne malade.

Les infections urinaires peuvent entraver le bon déroulement de la grossesse.

C'est pour les dépister et détecter la présence de sucre et d'albumine que le médecin analyse vos urines à chaque visite.

Un complément vitaminé peut être nécessaire.

Un apport suffisant en fer et en acide folique est recommandé pendant la grossesse.

Discutez-en avec votre médecin.





De 3 à 6 mois

Pratique, ce liquide amniotique dans lequel vit et grandit votre bébé! Il le préserve des chocs, atténue les bruits trop violents. De plus, durant une bonne partie de sa vie in utero, votre bébé sera recouvert d'une substance blanc-gris appelée «vernix» qui protège sa peau. A sa naissance, il lui en restera peut-être quelques traces.

*Avez-vous déjà des idées de prénoms?*

Prénoms de filles

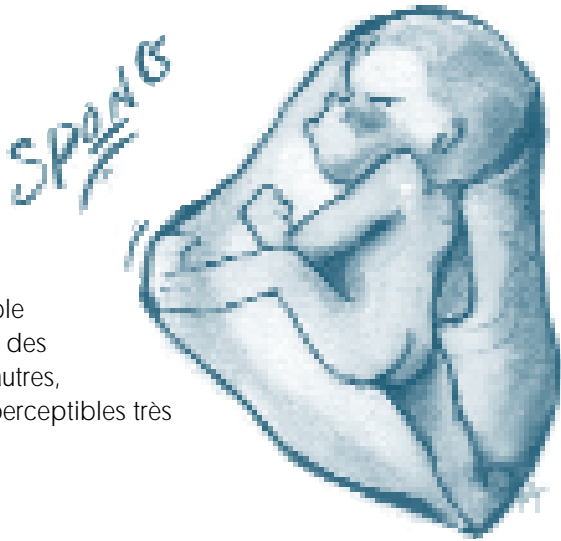
.....  
.....  
.....  
.....

Prénoms de garçons

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



Les premiers mouvements du fœtus sont parfois difficiles à discerner. Pour certaines, cela ressemble à des bulles, des vagues ou des sensations diffuses. Pour d'autres, les mouvements restent imperceptibles très longtemps.



*Quand l'avez-vous senti bouger la première fois?*

.....

*Chaque enfant a un moment privilégié pour se manifester.  
L'avez-vous déjà repéré?*

.....

Si vous avez d'autres enfants, comment vivent-ils cet événement ?

Leur en avez-vous parlé ?

Ont-il remarqué quelque chose ?

Dans la littérature enfantine, il existe de très bons livres qui abordent ce sujet...

Histoire de préparer le terrain.

Votre corps commence à se transformer.

*Comment vivez-vous ces changements ?*

.....

.....

.....

.....

Une petite pause de temps en temps, rien de tel pour vous et votre bébé.  
Si c'est possible : vous asseoir, lire, écouter de la musique, regarder la télé,  
faire une petite sieste quotidienne.

Pourquoi ne pas profiter de ces moments  
pour communiquer avec  
votre bébé?...



Si votre humeur passe brusquement  
de l'extase au coup de blues et au cafard, pas de  
panique, c'est tout à fait naturel. N'hésitez pas à prévenir votre entourage, c'est  
passager... mais cela risque de se reproduire !

*Votre accouchement se déroulera d'autant mieux que vous vous y serez préparée physiquement et psychologiquement...*



Vous pouvez dès maintenant choisir une méthode de préparation à l'accouchement. C'est le moment d'en discuter avec votre gynécologue ou le Travailleur Médico-Social (T.M.S.) de la consultation. Ils pourront vous aider dans votre choix.

Avez-vous déjà visité la maternité? Si cela vous tente, renseignez-vous, la plupart des cliniques organisent des séances d'information où vous obtiendrez tous les renseignements nécessaires (prix, matériel à emporter, visite de la salle d'accouchement...).

Si vous vous sentez fatiguée ou stressée, si vous travaillez beaucoup ou effectuez de nombreux déplacements, voyages fatigants, discutez-en avec votre gynécologue qui appréciera avec vous l'importance de ces risques.

Si vous vous sentez seule ou si vous êtes seule, n'hésitez pas à en parler.

Des services d'écoute anonyme sont aussi à votre disposition.

## Prudence

### Allez à la maternité d'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 en fin de grossesse, vous souffrez en même temps de somnolence, de maux de tête et de douleurs à l'estomac inhabituels.





De 6 à 9 mois

## Tous ses sens sont en éveil

Déjà, il apprécie vos caresses.



Il entend les bruits qui lui parviennent.

Quelle musique aime-t-il ?

Parfois il sursaute lors d'un bruit violent.

Il perçoit les variations lumineuses  
de forte intensité, surtout en fin de grossesse.

Petit à petit, bébé prépare sa sortie. Il grandit, prend du poids et a moins de place pour bouger.

Souvent, en fin de grossesse, il s'installe tête en bas.

## Avez-vous tout prévu?

- sa layette ?
- votre valise ?
- les démarches administratives  
(voir page 55) ?

## Quel médecin suivra votre bébé?

.....

Les Maternités fournissent en général une liste du matériel utile pour la maman et son bébé.

Voici la base d'une layette :

- brassières, chemisettes en coton
- brassières en laine
- nid d'ange ou petit manteau
- chaussons ou chaussettes
- grenouillères, culottes de laine ou de coton
- bonnet
- pyjamas
- alèzes pour protéger le matelas
- draps
- couverture ou couette.

Avez-vous pensé à la façon dont vous allez nourrir votre bébé ?

Lait maternel, biberon : que choisir ?

Si vous hésitez ou désirez des renseignements ,

le Travailleur Médico-Social (T.M.S.) de l'O.N.E. ou le médecin peuvent vous conseiller.

Une anesthésie **péridurale** est envisageable lors de votre accouchement mais elle nécessite une préparation : prise de sang...

Discutez-en avec votre gynécologue lors d'une visite.

Bonne nouvelle !

Si vous voyagez en train en Belgique, à partir du 6ème mois de grossesse, vous avez droit à la première classe pour le prix de la seconde en présentant une attestation de grossesse.

## Message de solidarité

Actuellement, il est démontré que le sang du cordon ombilical prélevé lors de l'accouchement peut être utilisé pour greffer des enfants atteints d'affections sanguines graves telles que la leucémie. Renseignez-vous auprès de votre gynécologue.



L'aventure touche à sa fin, du moins celle-ci car une autre va débuter. Votre corps se prépare progressivement à l'accouchement. Vous pouvez parfois ressentir des **contractions** (le ventre devient dur puis se relâche). Tant qu'elles sont irrégulières et ou de faible intensité, pas de soucis ... mais ...

- si elles deviennent intenses et régulières **ET**
- si vous avez perdu le **bouchon muqueux ET/OU**
- si vous perdez du **liquide amniotique** ...

il est temps de vous rendre à la maternité !











... naissance



Votre accouchement  
et sa naissance

Pendant toute la période qui précède l'accouchement, des contractions vont apparaître d'abord progressivement puis d'une façon plus régulière. Celles-ci vont permettre au col de l'utérus de s'effacer et vont pousser le bébé vers l'extérieur. Ce travail peut avoir une durée variable d'une femme à l'autre et d'une grossesse à l'autre.



C'est l'occasion de mettre à profit ce que vous avez appris lors des séances de préparation (se relaxer, bien respirer, ...) ou du moins essayer!

Si vous n'avez pas suivi de préparation, discutez-en avec l'équipe médicale.

Dans certains cas difficiles, un acte médical du gynécologue sera nécessaire pour faciliter l'expulsion du bébé :

- forceps, ventouse, épisiotomie, césarienne . . .

Une anesthésie locale ou générale pourra également être pratiquée.

Le ..... / ..... / ..... à ..... heure(s) ..... minute(s)

Il/elle est là et s'appelle : .....

mesure : ..... cm

pèse : ..... kg

*Dès que possible, votre  
bébé aimera  
retrouver chaleur,  
douceur et sécurité dont  
il a tant besoin.*



*Quels ont été vos premiers mots?*

.....

*Et ceux du papa?*

.....



Si vous avez choisi de l'allaiter, la première mise au sein aura lieu le plus tôt possible, peut-être déjà dans la salle d'accouchement. Ceci favorise la mise en route de l'allaitement.

A sa naissance, l'équipe médicale examine votre enfant.  
Elle évalue sa tonicité, le battement de son cœur, sa respiration,  
sa coloration et ses réflexes.  
Elle détermine les examens éventuels à réaliser.

Pendant que des soins sont prodigués à votre bébé,  
vous vivez la dernière phase de l'accouchement.  
Encore quelques contractions et le placenta est expulsé.  
Cela s'appelle la «délivrance».

Les derniers soins étant effectués, vous pourrez regagner  
votre chambre.



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. Si  
des informations vous semblent  
importantes, ou si des données  
ne vous paraissent pas tout à fait  
compréhensibles, n'hésitez pas à  
en parler avec votre médecin.

# Dossier médical

Dossier médical Dossier médical Dossier médical



# Rendez-vous

Date	Heure	Lieu	Remarques

# Rendez-vous

Date	Heure	Lieu	Remarques

## **Questions à poser lors de ma prochaine consultation**

Date	Questions



# LE NOUVEAU-NÉ

# LE JOUR DE SA NAISSANCE

(Remplissez autant de feuillets qu'il y a de bébés)

Nom et prénom de l'enfant: .....

Sexe F  M

Poids: ..... Taille: .....

Périmètre crânien: .....

Etat à la naissance: .....

Réanimation non  oui

Si oui, expliquez: .....

Soins: - Vitamine K

- Soins oculaires

- Autres

Précisez: .....

Bébé hospitalisé en néonatalogie non  oui

Motif: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MISE AU SEIN

---

Dans l'heure

Après l'heure

Aucune

Remarques: .....

.....

## EVOLUTION

---

### Tests exécutés

Bilirubine                      oui                       non

Photothérapie                oui                       non

Guthrie                        oui                       non

TSH                            oui                       non

Acuité auditive                oui                       non

Passage en néonatalogie durant son séjour:

non                       oui

Motif: .....

.....

Remarques: .....

.....

# **SORTIE DE BÉBÉ**

---

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

Examiné par . . . . .

Poids à la sortie . . . . .

Résumé de l'observation: . . . . .

. . . . .

## **Alimentation**

---

Allaitement maternel:

Allaitement mixte:

Biberon:

Vitamines: . . . . . Fluor: . . . . .

Autres prescriptions: . . . . .

Conseils aux parents: . . . . .

. . . . .

### **Le bébé sera suivi par:**

Nom: . . . . .

Adresse: . . . . .

. . . . .

Téléphone: . . . . .

# **SORTIE DE LA MÈRE**

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

Nom du médecin: . . . . .

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: . . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

Prochaine consultation: . . . / . . . / . . .

# **PREMIERE CONSULTATION POSTNATALE**

---

## **Consultation**

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

Nom du médecin: . . . . .

Nombre de semaines postnatales: . . . . .

Poids: . . . . . TA: . . . . .

## **Urine**

Glucose

Albumine

Nitrites

Utérus: . . . . .

Col: . . . . .

Frottis dépistage: . . . . .

Périnée: . . . . .

Allaitement                      oui                       non

Contraception                      oui                       non

Perte d'urine                      oui                       non

Gym. postnatale                      oui                       non

Remarques: . . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

# **DEUXIÈME CONSULTATION POSTNATALE**

---

## **Consultation**

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

Nom du médecin: .....

Nombre de semaines postnatales: .....

Poids: ..... TA: .....

## **Urine**

Glucose

Albumine

Nitrites

Utérus: .....

Col: .....

Frottis dépistage: .....

Périnée: .....

Allaitement                      oui                       non

Contraception                      oui                       non

Perte d'urine                      oui                       non

Gym. postnatale                      oui                       non

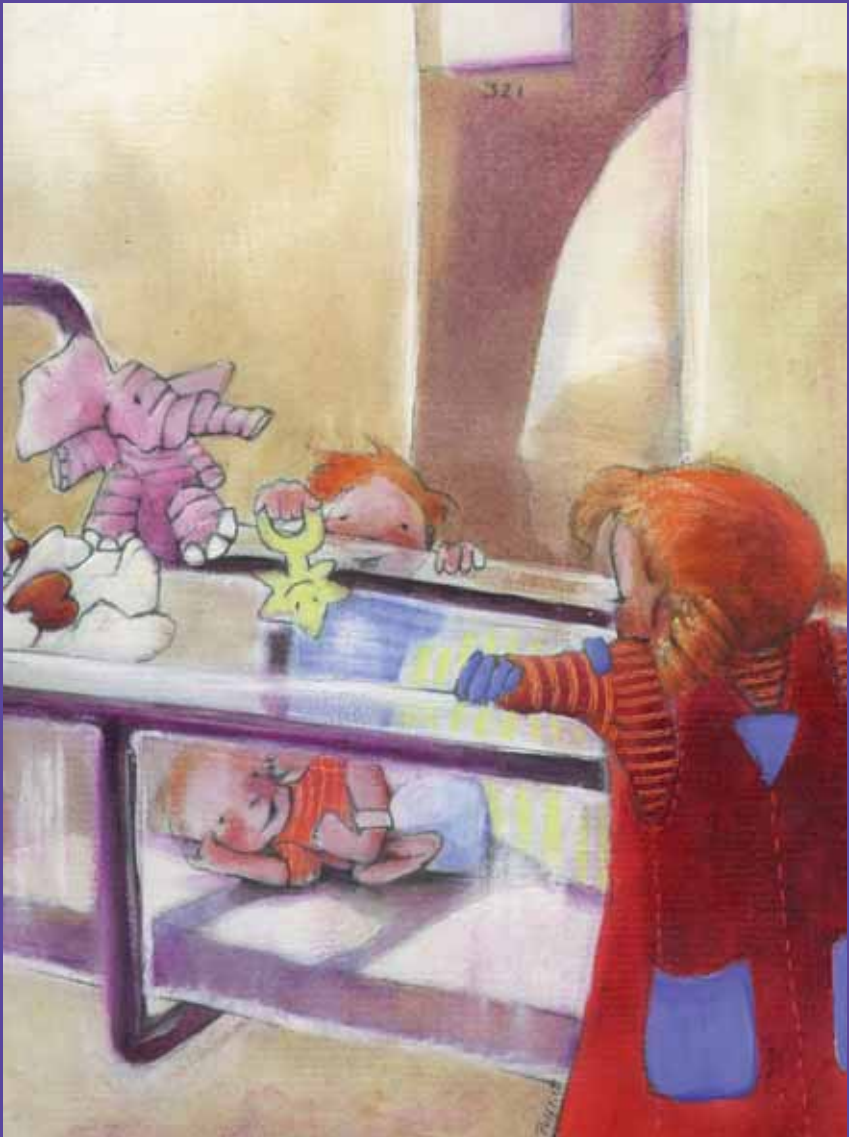
Remarques: .....

.....

Suivis ultérieurs: .....

.....

.....



Le séjour en maternité



Votre bébé est là.

Est-il tel que vous l'aviez imaginé ?

Vous avez peut-être vécu un accouchement difficile, connu un excès de douleurs ou de fatigue.

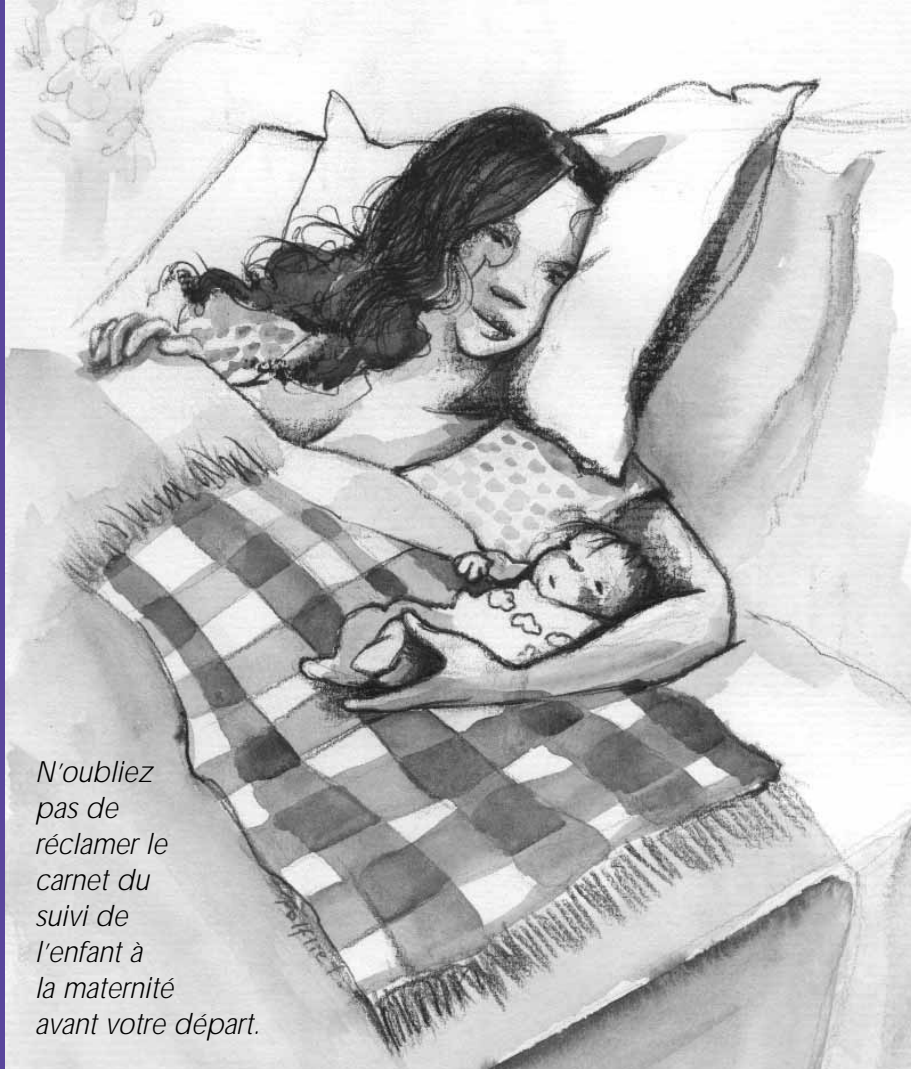
Ayez confiance en vous et en votre bébé, l'attachement se construit de jour en jour.

Pour le bébé non plus, ce n'est pas facile.  
Il doit s'habituer à sa nouvelle vie.  
Il lui faut du temps pour trouver des nouveaux repères et se remettre de ses émotions.  
Les pleurs sont pour lui une manière de s'exprimer.

Ces premiers jours vont vous permettre de faire connaissance et de vous apprivoiser mutuellement. Le papa a l'occasion de prendre une part plus active dans cette nouvelle vie.

Même si tout va bien, un rien peut vous faire pleurer.  
Bien des raisons peuvent provoquer ce désarroi : le bouleversement hormonal, le sentiment de vide en vous. Toutes ces émotions provoquent ce que l'on appelle le «baby blues», le cafard. Ne vous sentez surtout pas coupable, il s'agit d'un phénomène naturel.

Durant votre séjour à la maternité, un pédiatre examinera votre enfant. Au cinquième jour de sa vie, une prise de sang lui sera faite. Elle permet de dépister l'hypothyroïdie et la phénylcétonurie (test de Guthrie): lorsque ces deux affections congénitales sont diagnostiquées dans les premiers jours de la vie, un traitement approprié permet à l'enfant d'avoir un développement tout à fait normal.



*N'oubliez pas de réclamer le carnet de suivi de l'enfant à la maternité avant votre départ.*

Votre gynécologue viendra aussi vous rendre visite, ce sera notamment l'occasion d'aborder avec lui la question de la contraception.

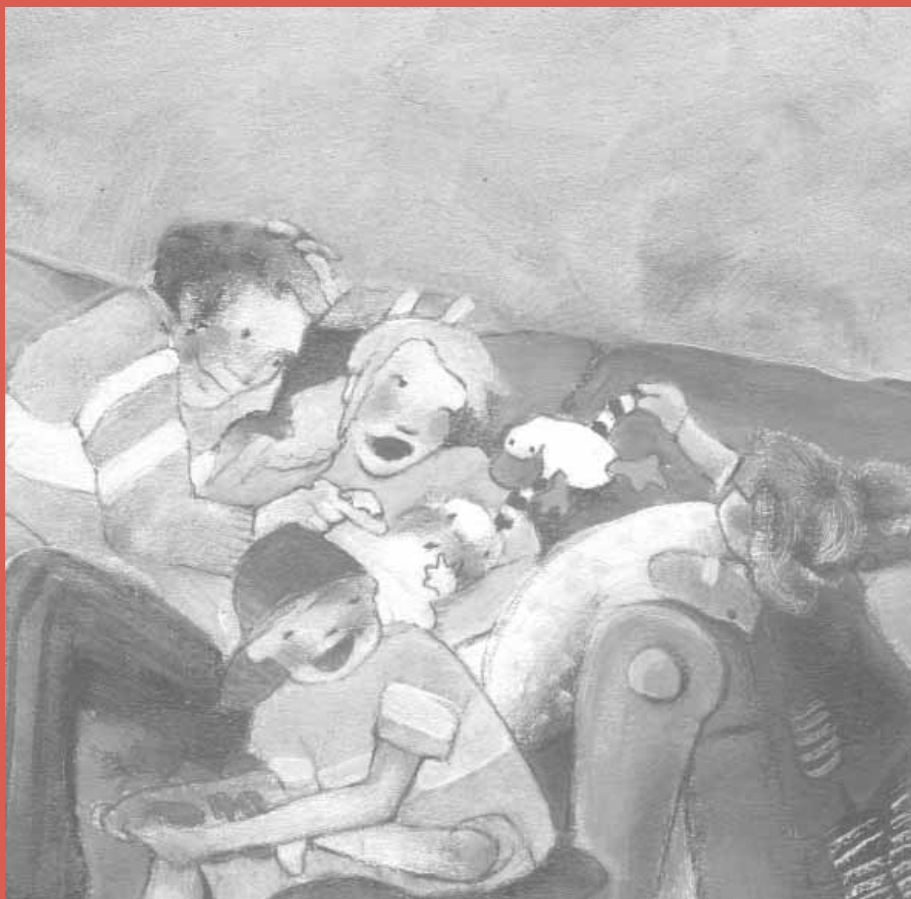
Le séjour se termine, avez-vous tout prévu pour le retour à la maison ?

- des langes ?
- une pharmacie de base ?
- le frigo rempli ?
- .....





Premiers jours à la maison



Votre bébé et vous avez déjà fait un peu connaissance. Vous voilà tous ensemble à la maison, quelle joie, mais aussi parfois quelle inquiétude... A chacun de trouver son rythme, sa place. Pour certaines mamans, s'entourer d'amis, de la famille sera important alors que d'autres préféreront s'isoler.

Un Travailleur Médico-Social (T.M.S.) de l'O.N.E. vous rendra visite à votre domicile si vous le désirez. Cette rencontre permettra de vous écouter, de répondre à vos questions et de vous communiquer différents renseignements. Si vous vous sentez seule ou si vous êtes seule, discutez-en avec lui.

Si vous allaitez, votre bébé peut, dans les premiers jours du retour à la maison, réclamer plus souvent le sein.

Cela est courant et passager. Il n'est pas utile de compléter par des biberons. Parfois, mettre votre enfant plus fréquemment au sein permet de rétablir l'équilibre entre ses besoins et votre quantité de lait.

Vous pouvez en discuter :

- avec le T.M.S. lors de sa visite ou à sa permanence téléphonique;
- avec le médecin qui suit votre enfant.

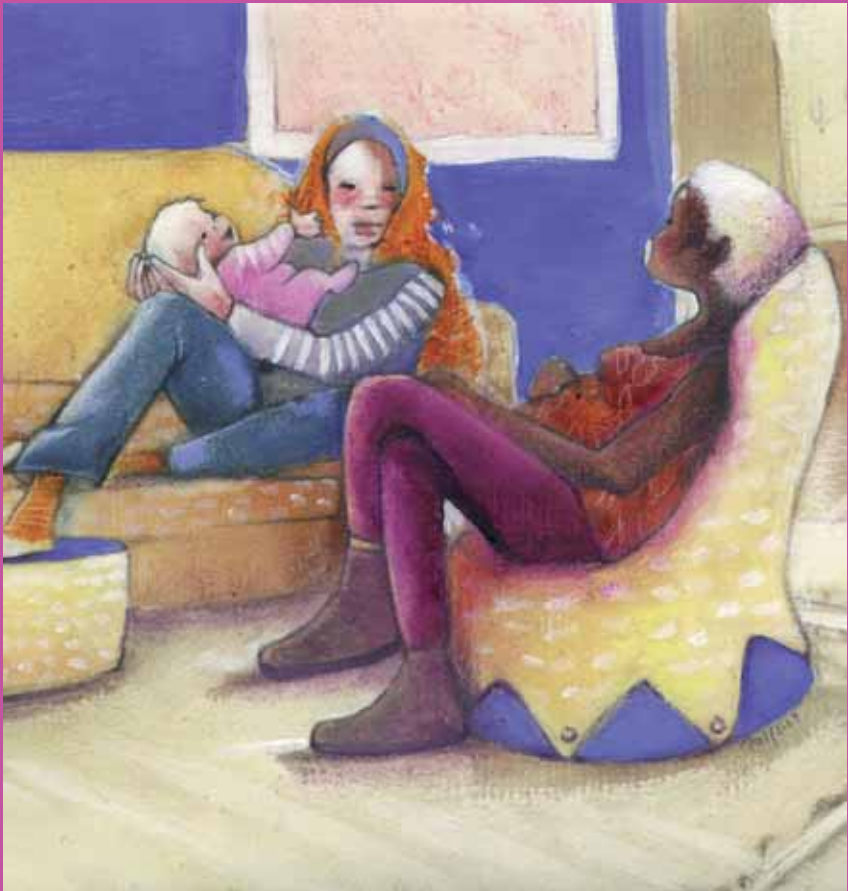


Tout bébé, même en bonne santé, a besoin d'être suivi régulièrement par un pédiatre, par votre médecin traitant ou à la consultation pour enfants.

Ces visites ont pour but de surveiller l'évolution de votre enfant, de le vacciner, d'effectuer différents dépistages, de répondre à vos questions et de vous informer.



... plus tard



L'aventure continue

L'adaptation les uns aux autres s'établit petit à petit. Vous vous sentez sans doute plus à l'aise dans votre nouveau rôle.

En général, vous reconnaissez les différents pleurs de votre bébé.

S'il pleure, c'est peut-être

- par faim;
- par besoin de téter;
- par besoin d'être pris dans les bras;
- par ennui;
- par fatigue.

La nuit, il lui arrive parfois de dormir plus longtemps ...

Le . . . . . / . . . . .

Sa plus longue nuit - et la vôtre - a été  
de . . . . . heures.

Le rythme de votre bébé se régularise.  
C'est l'occasion de repenser un peu plus à vous...

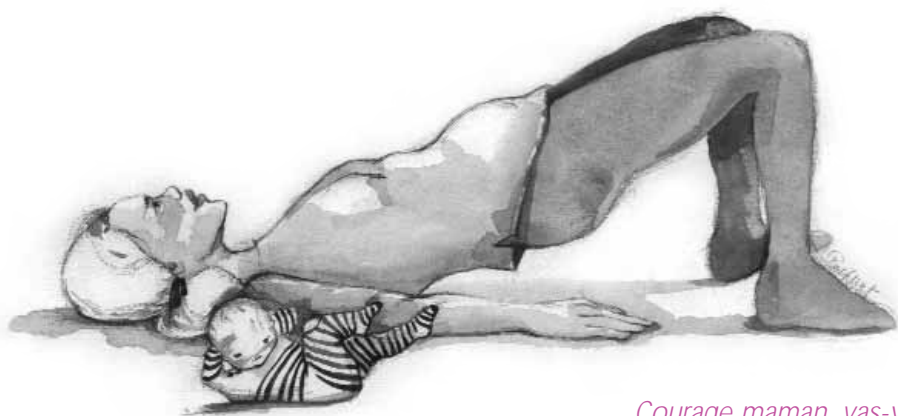
Vous voilà mère et femme tout à la fois !  
Comment vous sentez-vous ?

Votre corps a subi bien des modifications. Les muscles abdominaux et périnéaux ont été soumis à de rudes épreuves. Pour retrouver un certain tonus, la gymnastique postnatale est indiquée.

Elle se conduit en deux temps : remuscler le périnée et ceci dès la maternité, ensuite vos abdominaux et ce, dans les 5 à 6 semaines après l'accouchement.

Si vous le pouvez, faites-vous aider par un kinésithérapeute. Le médecin vous prescrira des séances lors de votre visite postnatale. Elles peuvent être, en partie, remboursées par la mutuelle.

*Forme(s !) et tonus reviendront, mais cela peut prendre un peu de temps.*



*Courage maman, vas-y !*

Petit manuel des ...

# démarches administratives

1. Comment recevoir la prime de naissance et les allocations familiales?
2. De quelles protections pouvez-vous bénéficier?
3. Comment bénéficier du congé de maternité?
4. Quelle indemnité vous sera accordée?
5. Quel congé pour le père?
6. Quels autres types de congé?
7. Filiation.
8. Quelle nationalité aura votre enfant?
9. Quand déclarer la naissance de votre enfant?
10. Quel accueil choisir pour votre enfant?
11. Combien vous coûtera l'accouchement?
12. Pour le séjour en maternité ...

Bon à savoir ...

# 1 Comment recevoir la prime de naissance et les allocations familiales ?

Elles peuvent être obtenues si l'un des deux parents au moins est salarié, indépendant, agent d'Etat ou chômeur indemnisé.

C'est généralement le travail du père qui ouvre le droit aux allocations et à la prime. Néanmoins, dans certains cas, c'est le travail de la mère qui prime s'il en résulte une situation plus favorable pour l'enfant (ex. : mère salariée, père indépendant) ou lorsque le père n'a pas reconnu l'enfant. Les documents nécessaires sont à demander à l'employeur, à la caisse d'assurances sociales où sont inscrits les travailleurs indépendants, au dernier employeur dans le cas des chômeurs indemnisés.

## La prime de naissance

Cette prime est octroyée une fois par naissance.

Elle peut être demandée dès le sixième mois de grossesse et sera versée au plus tôt à 7 mois de grossesse.

Pour ce faire, il faut demander à

votre gynécologue de remplir un certificat médical type que vous transmettez à la caisse d'allocations familiales compétente.

- S'il s'agit d'un enfant né hors mariage, il faut joindre au certificat l'attestation de reconnaissance à demander à l'Officier d'Etat Civil en cas de reconnaissance de paternité avant la naissance.

Depuis le 01 février 2002 le montant de cette allocation est fixé à 983,68 euros pour le premier enfant et à 740,10 euros pour le deuxième enfant et suivants.

## Les allocations familiales

Les allocations familiales seront payées dès le 2<sup>e</sup> mois de la naissance à la mère ou à la personne qui élève l'enfant. Le droit est perdu si les allocations ne sont pas réclamées dans un délai de trois ans.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

- *Pour les travailleurs salariés:*  
Office National d'Allocations Familiales pour Travailleurs Salariés (ONAFTS)  
Rue de Trèves, 70  
1040 BRUXELLES (02/237.21.11).

Il existe des bureaux régionaux.

● *Pour les travailleurs indépendants:*

Institut National d'Assurances  
Sociales pour Travailleurs  
Indépendants (INASTI)  
Place Jean Jacobs, 6  
1000 Bruxelles (02/507.62.11).

● *Pour les agents du secteur public, contractuels et statutaires:*

Service du personnel de votre organisme.

● *Pour les personnes qui n'ont pas droit aux allocations familiales:*

Si vous n'avez pas droit aux allocations familiales et que vos revenus ne dépassent pas un certain plafond, vous pouvez demander à bénéficier de Prestations Familiales Garanties. Prime de naissance et prestations familiales garanties sont du même montant que pour les salariés.

Le demandeur doit résider en Belgique d'une manière ininterrompue depuis au moins 5 ans, sauf s'il est belge, ressortissant de la CEE, apatride ou réfugié (pour eux la durée de 5 ans n'est pas requise).

Renseignez-vous auprès du Service Social du C.P.A.S. ou du Travailleur Médico-Social de l'O.N.E.

## 2 De quelles protections pouvez-vous bénéficier?

La femme enceinte bénéficie d'une protection légale particulière.

### *Vous êtes protégée contre le licenciement*

---

Dès que votre employeur est averti de votre état, il ne peut plus vous licencier pour des raisons liées à votre grossesse et ce jusqu'à la fin du mois suivant votre retour de congé de maternité.

### *Certains travaux vous seront interdits*

---

Car ils sont dangereux pour vous et votre enfant.

Vous ne serez pas non plus tenue d'accomplir un travail de nuit (entre 20h et 6h) :

- 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement;

- ou sur présentation d'un certificat médical :

- pendant d'autres périodes de la grossesse,
- 4 semaines après la fin du congé de maternité.

De même, le travail supplémentaire est interdit, sauf dans certains cas.

Pour plus d'informations :  
Ministère de l'Emploi et du Travail :  
02/233 41 11.

### *Vous avez le droit de vous absenter*

---

Pour subir des examens médicaux prénataux qui ne peuvent se faire en dehors des heures de travail. Il faut prévenir l'employeur et communiquer un certificat médical à sa demande.

## 3 Comment bénéficier du congé de maternité?

Vous devez demander à votre médecin deux certificats médicaux précisant la date présumée de votre accouchement.

Vous en remettrez un à votre mutuelle et le second à votre employeur.

### *Si vous êtes salariée, agent de l'Etat ou chômeuse indemnisée*

---

- **Ce congé d'une durée totale de 15 semaines se décompose comme suit :**

- un congé obligatoire qui comprend la semaine précédant directement la date présumée de l'accouchement et les huit semaines qui suivent l'accouchement;
- un congé facultatif de 6 semaines que vous pouvez prendre en tout ou en partie soit avant le congé obligatoire, soit après celui-ci.

A partir du 1er juillet 2004, le congé prénatal passe de 7 à 6 semaines et le congé postnatal est prolongé d'une semaine, il passe donc de 8 à 9 semaines.

- Si votre bébé a été hospitalisé pendant au moins huit semaines à compter de sa naissance, vous pouvez reporter le congé prénatal facultatif que vous n'auriez pas pris avant la naissance.

A partir du 1er juillet 2004 : si votre bébé doit rester hospitalisé plus de 7 jours, vous avez le droit de prolonger votre congé de maternité, jusqu'à un maximum de 24 semaines. Chaque journée d'hospitalisation du

nouveau-né postérieure aux 7 premiers jours ouvrira le droit à un jour de repos de maternité supplémentaire qui s'ajoutera aux 15 semaines accordées.

- **Naissance multiple :**

Le congé prénatal est augmenté de deux semaines (qui peuvent être reportées après le congé postnatal).

Ce congé est donc de 9 semaines, la semaine précédant l'accouchement ne pouvant pas être reportée.

A partir du 1er juillet 2004 : en cas de naissances multiples, vous bénéficiez d'un congé de maternité égal à 19 semaines.

*Si vous êtes indépendante ou aidante*

---

Vous avez droit à un congé de trois semaines à prendre de façon ininterrompue dès le lendemain de votre accouchement.

## 4 Quelle indemnité vous sera accordée?

*Si vous êtes salariée*

---

Vous serez payée par votre mutuelle. Pendant les 30 premiers jours, vous recevrez 82% de votre salaire brut. A partir du 31e jour, vous toucherez 75% de votre salaire brut plafonné à 75,91 euro par jour (montant au 01/06/2003 - pour l'actualisation de ce montant, renseignez-vous auprès de votre mutuelle).

*Si vous êtes agent statutaire*

---

C'est l'organisme public (et non la mutuelle) qui vous paiera l'intégralité de votre salaire pendant tout votre congé.

*Si vous êtes indépendante*

---

Une allocation de 1952,50 euro (montant au 01/06/2003) est octroyée par votre organisme assureur si vous êtes affiliée depuis 24 mois et si vous avez effectué un stage de 6 mois après d'une mutuelle (pour l'actualisation de ce montant, renseignez-vous auprès de votre mutuelle).

### Si vous êtes chômeuse complète

- pendant les 30 premiers jours, vous recevrez 60% du salaire perdu limité au montant du chômage + 19,5% du salaire perdu,

- à partir du 31<sup>ème</sup> jour jusqu'à la fin des 15 semaines : 60% du salaire perdu limité au montant du chômage + 15% du salaire perdu,

- après 15 semaines : 60% du salaire perdu limité au montant du chômage.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour les montants.

## 5 Quel congé pour le père?

Le père doit prévenir son employeur afin de bénéficier de son congé.

### Dans le secteur public

Il a droit à 4 jours de congé lors de l'accouchement de son épouse ou de la personne avec laquelle il vit maritalement au moment de l'accouchement.

### Dans le privé

Depuis le 01 juillet 2002 le père, mari de l'accouchée ou celui qui le cas échéant a reconnu l'enfant a droit à 10 jours de congé à choisir dans les 30 jours qui suivent la naissance.

Pendant les 3 premiers jours, le travailleur bénéficie du maintien de la rémunération et pendant les 7 jours suivants il bénéficiera d'une allocation payée dans le cadre de l'assurance soins de santé et indemnité (via la mutuelle).

Le père de l'enfant peut prendre le congé de maternité qui n'a pas été épuisé par la mère si celle-ci est décédée ou hospitalisée plus de 7 jours et que le bébé a quitté l'hôpital.

## 6 Quels autres types de congé?

Si vous voulez prolonger le congé de maternité, vous pouvez bénéficier d'un congé parental, d'un congé d'allaitement et/ou d'une interruption de carrière (selon le secteur dans lequel vous travaillez : public ou privé). Dans certaines conditions, le père peut également bénéficier de ces mesures.

Renseignez-vous auprès du service social de votre employeur ou auprès du Ministère de l'Emploi et du Travail : (02/233 47 68 ou 233 47 69).

## 7 Filiation

### • Dans un couple marié,

le mari est présumé être le père de l'enfant.

### • Dans un couple non marié,

la mention du nom de la mère dans l'acte de naissance prouve le lien de filiation avec l'enfant.

La mère ne doit donc plus reconnaître son enfant pour établir ce lien de filiation.

Le père, par contre, s'il veut établir un lien de filiation avec l'enfant, doit le reconnaître à la maison communale. Il ne peut le faire qu'avec le consentement de la mère. Si cette dernière le refuse car elle conteste la paternité de l'auteur de la reconnaissance, un recours devant le tribunal de 1<sup>ère</sup> instance est possible. Lorsque le père n'a pas reconnu l'enfant et que seule la filiation maternelle est établie, celle-ci est donc seule investie de l'autorité parentale.

Depuis la loi du 13/04/1995, l'autorité parentale sur la personne de l'enfant est conjointe, que les parents soient mariés ou non, vivent ensemble ou non, sauf décision judiciaire attribuant l'autorité parentale exclusive à un des deux parents.

## 8 Quelle nationalité aura votre enfant?

Si vous êtes belges tous les deux, votre enfant sera belge. S'il naît en Belgique, l'enfant est belge si au moins un de ses parents l'est. Pour tout autre cas, renseignez-vous auprès de votre administration communale.

## 9 Quand déclarer la naissance de votre enfant?

La déclaration à l'administration communale est l'équivalent de l'*inscription au registre de la population* et concerne donc tous les enfants, issus de couples mariés et non mariés.

Elle doit s'effectuer dans les 15 jours qui suivent l'accouchement, à l'administration communale du lieu de naissance de l'enfant.

A cette occasion, l'Officier de l'Etat Civil vous remettra deux attestations de naissance : l'une destinée à votre mutuelle et l'autre à la caisse d'allocations familiales. Ces attestations ne sont délivrées qu'une seule fois.

## 10 Quel accueil choisir pour votre enfant?

*Il n'est pas encore né, mais, déjà, il est préférable d'y penser !*

---

Si vous souhaitez trouver une place disponible dans un milieu d'accueil (crèche, maison d'enfant, accueillantes,...), l'O.N.E. vous conseille d'entreprendre les démarches suffisamment tôt.

Un dépliant présentant les différents types d'accueil vous guidera dans votre choix. Il est disponible gratuitement sur simple demande au 02/542.12.11.

Vous pouvez également obtenir une liste des milieux d'accueil disponibles dans votre région en téléphonant au Comité Subrégional de l'O.N.E. le plus proche de chez vous (voir carnet d'adresses).

Dans le cas des milieux d'accueil subventionnés, la participation financière est calculée en fonction de vos revenus. Dans les autres cas, elle est variable et fixée par le milieu d'accueil lui-même.

Sachez aussi que les frais d'accueil sont déductibles de vos impôts à 80% avec un maximum de 11,20 euros par jour.

## 11 Combien vous coûtera l'accouchement?

Les tarifs varient d'une maternité à l'autre. N'hésitez pas à demander les prix des chambres.

Une chambre dans laquelle vous serez seule coûte en principe plus cher qu'une chambre commune!

Si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation, les montants à votre charge seront bien entendu moins élevés. Cette assurance ne couvre néanmoins pas tous les frais.

Renseignez-vous auprès de votre assureur.

Les maternités demandent généralement de payer une caution à l'entrée.

## 12 Pour le séjour en maternité

Certaines maternités demandent que vous réserviez votre chambre quelques semaines avant la naissance.

*Pour tout renseignement complémentaire :*

*- Service Juridique de l'Office de la naissance et de l'Enfance*

*Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles*

*Tél. : 02/542 15 60,*

*- «Un bébé bientôt» édité par l'O.N.E.*

*- «Le carnet parental» édité par l'O.N.E. (disponible fin 2004)*



Il existe des bureaux régionaux.

● *Pour les travailleurs indépendants:*

Institut National d'Assurances  
Sociales pour Travailleurs  
Indépendants (INASTI)

Place Jean Jacobs, 6  
1000 Bruxelles (02/507.62.11).

● *Pour les agents du secteur public, contractuels et statutaires:*

Service du personnel de votre organisme.

● *Pour les personnes qui n'ont pas droit aux allocations familiales:*

Si vous n'avez pas droit aux allocations familiales et que vos revenus ne dépassent pas un certain plafond, vous pouvez demander à bénéficier de Prestations Familiales Garanties. Prime de naissance et prestations familiales garanties sont du même montant que pour les salariés.

Le demandeur doit résider en Belgique d'une manière ininterrompue depuis au moins 5 ans, sauf s'il est belge, ressortissant de la CEE, apatride ou réfugié (pour eux la durée de 5 ans n'est pas requise).

Renseignez-vous auprès du Service Social du C.P.A.S. ou du Travailleur Médico-Social de l'O.N.E.

## 2 De quelles protections pouvez-vous bénéficier?

La femme enceinte bénéficie d'une protection légale particulière.

### *Vous êtes protégée contre le licenciement*

---

Dès que votre employeur est averti de votre état, il ne peut plus vous licencier pour des raisons liées à votre grossesse et ce jusqu'à la fin du mois suivant votre retour de congé de maternité.

### *Certains travaux vous seront interdits*

---

Car ils sont dangereux pour vous et votre enfant.

Vous ne serez pas non plus tenue d'accomplir un travail de nuit (entre 20h et 6h) :

- 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement;

## Ce carnet est confidentiel

Il appartient à Madame .....

Rue ..... N° .....

Code postal ..... Localité .....

Téléphone : .....

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

*Pour accomplir sa mission de protection maternelle et infantile, l'O.N.E. récolte un certain nombre d'informations sur la santé des mères et des enfants. Les données recueillies sont traitées de manière anonyme afin d'établir des statistiques de santé régionales et internationales.*

*Nous vous prions de bien vouloir collaborer à cette action, en aidant nos travailleurs médico-sociaux à mieux connaître les besoins de santé des mamans et enfants de notre communauté.*

*Nous vous remercions de bien vouloir répondre aux questions qu'ils seraient amenés à vous poser.*

Editrice responsable

Danièle Leclair

Administratrice Générale de l'O.N.E.  
Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles

Conception

Service Education à la Santé  
en collaboration avec  
le Collège des Conseillers Gynécologues de l'O.N.E.  
et le Service Communication

Dessins

Nathalie Polfiet

Mise en page

Service P.A.O. de l'O.N.E.



D/2000/74.80/4