



MATERNITÉ

Consultation chez la sage-femme: Intake

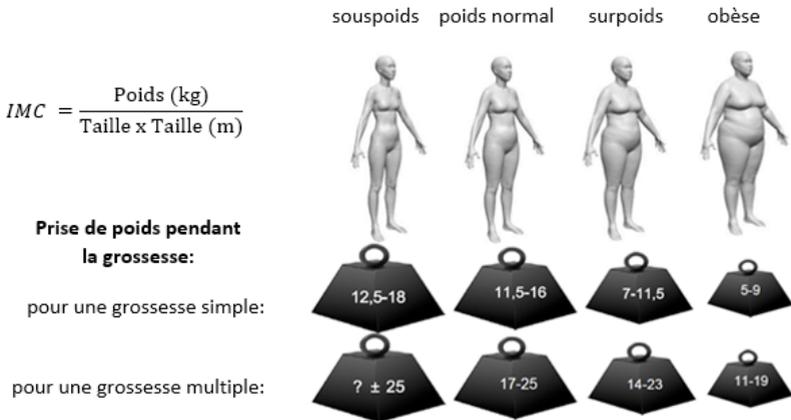


Félicitations pour votre grossesse!

La présente brochure vise à vous informer sur certains points d'attention importants à prendre en compte durant votre grossesse et sur le déroulement des rendez-vous durant les prochains mois.

Si vous avez des questions ou des doutes, n'hésitez pas à prendre contact avec la Maternité au numéro général 016/80.99.17.

ALIMENTATION – MODE DE VIE



Pour une prise de poids normale, veuillez

- à avoir une alimentation équilibrée, modérée et variée,
- à pratiquer une activité physique modérée pendant > 30 minutes, plusieurs jours par semaine.

Alimentation



- 1,5 litre d'eau par jour
- Lait et produits riches en calcium
- Fruits/légumes
- Fromages pasteurisés
- Poisson cuit ou en boîte
- Viande chaude bien cuite
- Œufs durs/cuits
- Alcool
- Tabac
- Drogue
- Fromages non pasteurisés
- Poisson cru ou fumé, coquillages et crustacés
- Viande crue/pas bien cuite
- (Préparations à base d') œufs crus

Vous pouvez consommer ce qui suit, mais sans exagération:

- Sodas;
- Café;
- Sucre/graisses;
- Réglisse;
- Produits à base de foie comme le pâté et saucisson de pâté de foie.

Ce n'est pas parce que vous êtes enceinte que vous devez manger pour deux! Vous n'avez besoin que de 150 kcal de plus chaque jour, ce qui correspond environ à une tartine garnie.

Vous pouvez utiliser par exemple l'appli «Enceinte: que puis-je manger?». Vous y trouverez toutes les infos sur les aliments et boissons conseillés et déconseillés.

Activité physique

- Marche, jogging, vélo, natation... sont parfaitement envisageables.
- Essayez d'éviter les sports de contact (sports de combat, football, basket-ball...).

INFECTIONS

Rubéole

La rubéole est provoquée par le virus de la rubéole. Ce virus se transmet d'une personne à l'autre par les gouttelettes en suspension dans l'air. Une infection par la rubéole en cours de grossesse est assez rare parce que la Belgique a un programme de vaccination contre la rubéole et que 93% des femmes enceintes ont développé des anticorps contre ce virus. Au début de votre grossesse, on vérifie le statut de vos anticorps et si leur concentration est trop faible, vous êtes vaccinée à nouveau après l'accouchement.

Toxoplasmose

La toxoplasmose ou «maladie des chats» est une maladie infectieuse causée par le parasite *Toxoplasma gondii*. Vous pouvez entrer en contact avec ce parasite en mangeant de la viande crue et des légumes crus contaminés ou au contact de déjections de chats. Une fois que vous avez eu la toxoplasmose, vous êtes immunisée pour le restant de votre vie. Une prise de sang effectuée en début de grossesse permet de vérifier si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose.

CMV

Le CMV (Cytomégalovirus) est un virus qui contamine souvent les jeunes enfants. Vous pouvez être infectée à la suite d'un contact avec un liquide corporel de personnes contaminées: salive, écoulements nasaux, larmes, urine, selles ou sperme. Si votre partenaire contracte cette infection, il peut donc vous contaminer. Une prise de sang effectuée en début de grossesse permet de vérifier si vous êtes immunisée contre le CMV.

Hépatite B

L'hépatite B est une infection virale. Une prise de sang effectuée en début de grossesse permet de vérifier si vous avez des anticorps contre l'hépatite B. Si vous êtes porteuse de ce virus, votre bébé sera vacciné peu après la naissance.

VACCINATIONS DURANT LA GROSSESSE

Vaccin

Vaccin contre la grippe

Coqueluche (Triaxis)

Varicelle

Rubéole

Quand

À partir du début de la grossesse, pendant la saison de la grippe.

Entre la 25^e et la 28^e semaine de grossesse (aussi pour le partenaire et les personnes entrant en contact avec le bébé pendant les 3 premiers mois qui suivent la naissance).

Après un contact durant la grossesse.

Après l'accouchement si pas d'anticorps.

TPNI/NIPT

Le test prénatal non invasif (TPNI/NIPT) sert à dépister la trisomie 21 (syndrome de Down), la trisomie 18 (syndrome d'Edwards) et la trisomie 13 (syndrome de Patau) chez le bébé en analysant l'ADN du bébé dans le sang de la mère. L'ADN du bébé circule dans le sang de la maman. À partir de la 12^e semaine de grossesse, le sang de la maman contient généralement suffisamment d'ADN du bébé. Le TPNI/NIPT détermine aussi le sexe du bébé.

Ce test est parfaitement sûr et ne présente aucun risque

pour vous, votre bébé ou votre grossesse.

Le résultat est connu au maximum 7 jours calendrier (à compter du dépôt de l'échantillon de sang au laboratoire). Vous trouverez les résultats du TPNI/NIPT dans votre dossier médical en ligne sur la page www.mynexuzhealth.be. Vous recevrez aussi une copie des résultats par la poste.

L'analyse en laboratoire du TPNI/NIPT est remboursée en Belgique. Le ticket modérateur s'élève à seulement 8,68 euros si vous êtes affiliée à une mutualité belge.

ÉCHOGRAPHIES DURANT LA GROSSESSE

3 échographies sont remboursées durant la grossesse.

Écho 1 (écho de datation)

Quand: Entre 8 et 10 semaines.

Quoi:

- Grossesse évolutive?
- Simple/multiple?
- Durée de la grossesse.

Écho 2 (trimestre 1)

Quand: Entre 11 et 13 semaines.

Quoi:

- Anatomie.
- TPNI/NIPT.

Écho 3 (trimestre 2)

Quand: Entre 19 et 21 semaines.

Quoi:

- Développement structurel.

Écho 4 (trimestre 3)

Quand: Entre 30 et 32 semaines

Quoi:

- Position du fœtus et du placenta.
- Croissance.
- Liquide amniotique.

Si plusieurs échographies sont nécessaires pour le suivi de votre grossesse, votre médecin vous en parlera.

La procédure standard ne prévoit pas d'échographie 3D.

SCHÉMA DE SUIVI DE GROSSESSE

Vous trouverez ci-dessous le schéma de suivi standard de votre grossesse. Si des contrôles supplémentaires s'avèrent nécessaires, votre médecin vous en parlera et fixera d'autres rendez-vous.

Vous pouvez fixer vos rendez-vous au sein de notre hôpital (tant chez le médecin que chez la sage-femme) en appelant le centre médical au n° 016/80.95.82.

Durée de la grossesse	Visite chez	Examen complémentaire
8 semaines	Obstétricien + (Assistant) Gynécologue	<ul style="list-style-type: none"> • Premier entretien + écho de datation • Évaluation des risques • Conseil dépistage Down
12 semaines	Gynécologue	ÉCHO 1 <ul style="list-style-type: none"> • Mesure clarté nucale & labo TPNI
16 semaines	Généraliste	Infection urinaire?
20 semaines	Gynécologue	ÉCHO 2
24 semaines	Généraliste ou Maternité RZT	GCT (test glucose)
25 semaines	Rencontre de la sage-femme de première ligne	
28 semaines	Généraliste	Vaccination Triaxis
30 semaines	Gynécologue	ÉCHO 3

32 semaines	Sage-femme RZ Tienen	Désidératas d'accouchement
36 semaines	Gynécologue	<ul style="list-style-type: none">• Confirmation de la position• Streptocoque (frottis vaginal)
38 semaines	Gynécologue	
39 semaines	Maternité (si nécessaire)	Monitoring
40 semaines	Maternité (si nécessaire)	Monitoring

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztiens.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10211-FR/mai 2021