

H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Le Cocon

Le
Cocon

**Service Gynécologie
et Obstétrique**



Préparez votre 1^{ère} Consultation prénatale au Cocon

(Apportez TOUS les résultats de prise de sang ET protocoles d'échographie de cette grossesse et compte-rendu des accouchements précédents)

Ouverture du dossier médical

- ▶ Nom Médecin traitant / Gynécologue traitant
- ▶ Antécédents obstétricaux (Nombre de grossesse (Année, déroulement ?), accouchement)
- ▶ Antécédents gynécologiques particuliers
- ▶ Antécédents chirurgicaux (Type, année, anesthésie générale ou locale, évolution ?)
- ▶ Antécédents médicaux
- ▶ Antécédents médicaux familiaux (Des deux familles, deux dernières générations)
- ▶ Allergie(s) éventuelle(s)
- ▶ Poids avant la grossesse

Les préparations à la naissance au Cocon

Préparation globale à la naissance

1^{ère} préparation globale pour discuter de l'accouchement, vers 24 semaines.
Date :

Les séances semi-collectives

A débiter, de préférence, vers 32 semaines de grossesse. Voici les différents thèmes abordés :

- ▶ **La gestion des sensations intenses**
Date :
- ▶ **Le bassin et les positions facilitantes**
Date :
- ▶ **Conscientiser, préparer et préserver son périnée**
Date :
- ▶ **Le transfert**
Date :

Les séances collectives

A débiter, de préférence, vers 32 semaines de grossesse.

Date :

Voici les différents thèmes abordés :

- ▶ **L'alimentation du nouveau-né et ses rythmes les premiers jours**

Date :

- ▶ **Le retour à la maison** - Date :
- ▶ **L'accouchement physiologique** - Date :

Autres préparations possibles

L'Institution organise un cycle de préparation à la naissance qui n'est pas spécifique au Cocon mais qui peut être complémentaire : « le séjour en maternité », « la visite salle d'accouchement-maternité », « l'hypnose prénatale » et « le yoga prénatal » (info et réservation auprès du secrétariat de gynécologie +32 (0)2 555 35 08)

Il existe également des préparations à la naissance qui ne sont pas organisées au Cocon mais pour lesquelles nous disposons d'une liste de praticiens (haptonomie, chant, préparation aquatique, ...)



Votre préparation individuelle au Cocon

Récit de vos naissances respectives et/ou de la naissance de vos enfants (Vécu particulier de naissance autour de vous en général) :

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

Qu'est-ce qui vous amène au Cocon ?

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

Souhaits/préférences pour la naissance de cet enfant à venir :

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

Et si ça ne se passe pas au Cocon ?

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

Éléments entraînant peur/angoisse // Confiance pour le travail, la naissance et le post Partum

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

Vos attentes par rapport à la sage-femme

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

Faisons le point ensemble en fin de grossesse

Avez-vous eu les informations concernant ces différents sujets ?

- Quand venir au Cocon ? Quand nous appeler ?
- L'utilisation du bain en cours de travail
- Touchers vaginaux en cours de travail
- L'homéopathie utile en cours de travail
- L'écoute des battements de cœur du bébé en cours de travail
- Les positions possibles et utiles (spinning babies)
- Le Kalinox
- Le transfert en salle d'accouchement si nécessaire
- L'injection d'ocytocine
- La vitamine K donnée au bébé à la naissance
- Que faire du placenta ?
- La tétée d'accueil, l'allaitement et la montée de lait

Quelques idées de lecture

Français

LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

- ▶ « Une naissance heureuse » - *Isabelle Brabant*
- ▶ « Être présent en homme à l'accouchement » - *Maitie Trélaün*
- ▶ « Accoucher sans stress » - *Julie Bonapace*
- ▶ « Accoucher sans péridurale » - *Aurélie Surmely*
- ▶ « Vivre et transmettre le meilleur pendant sa grossesse » - *Sophie Metthey*
- ▶ « J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ? » - *Maitie Trélaün*
- ▶ « Trouver sa position d'accouchement » - *Bernadette De Gasquet*
- ▶ « Se préparer à la naissance en pleine conscience » - *Nancy Bardacke*
- ▶ « Naître parents : une aventure, un livre » - <http://www.yapaka.be/naître-parents>
- ▶ « Parents fûtés, bébé ravi » - *Ingrid Bayot*
- ▶ « La naissance naturelle » - *Ina May Gaskin*
- ▶ « La naissance en BD, découvrez vos super pouvoirs ! » - *Lucile Gomez*
- ▶ « Méditer en attendant bébé » - *André Puddicombe*
- ▶ « J'accueille mon bébé » - *Sonia Krief*

- ▶ « Attendre bébé autrement » - *C. Piraud-Rouet & E. Sampers-Gendre*
- ▶ « Pas à pas : guide auto-hypnose » - *Armelle Touyarot*

LE 4^{ÈME} TRIMESTRE ET DEUX PREMIÈRES ANNÉES DE BÉBÉ

- ▶ « L'allaitement, de la naissance au sevrage » - *Marie Thirion*
- ▶ « Le grand livre du développement de bébé » - *Dr. van de Rijt et Dr. Plooi*
- ▶ « Vivre sereinement son 4^{ème} Trimestre » - *Céline Bazin*
- ▶ « Bien vivre le 4^{ème} trimestre au naturel » - *Julia Simon*
- ▶ « Mon enfant ne mange pas » - *Dr Carlos Gonzalez*
- ▶ « Dormir sans larme » - *Rosa Rove*
- ▶ « J'ai tout essayé ! » - *Isabelle Filliozat*
- ▶ « Pleurs et colères des enfants et des bébés » - *Aletha Solter*
- ▶ « Il pleure ! Que dit-il ? » - *Priscilla Dunstan*
- ▶ « Le concept du continuum » - *Jean Liedloff*
- ▶ « Parents futés, bébés ravis » - *Ingrid Bayot*
- ▶ « Serre-moi fort » - *Carlos Gonzalez*
- ▶ « Le sommeil, le rêve et l'enfant » - *Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel*
- ▶ « Le bébé est un mammifère » - *Michel Odent*
- ▶ « Le mois d'or » - *Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin*
- ▶ « Les vrais besoins de votre bébé » - *Dr Bernadette Lavollay*
- ▶ « Réinventer sa vie intime après bébé » - *Camille Bataillon*
- ▶ « J'ai tout essayé » *Isabelle Filliozat*

Nederlands

- ▶ « Veilig zwanger » - *Smulders & Croon*
- ▶ « Geboorte op eigen wijze » - *Kitzinger Sheila*
- ▶ « Duik in je weeën » - *Salomé & De Wit*
- ▶ « Veilig bevallen » - *Smulders & Croon*
- ▶ « Veilig door de kraamtijd » - *Smulders Beatrijs*
- ▶ « Oei, ik groei! » - *Van de Rijt & Plooi*
- ▶ « De oxytocine factor » - *Uvnäs Moberg Kerstin*
- ▶ « Borstvoeding, natuurlijk eenvoudig » - *Mohrbacher & Kendall*
- ▶ « Mindful bevallen » - *Nancy Bardacke*
- ▶ « Zwanger » - *Erica Chidi Cohen*
- ▶ « Positief over bevallen » - *Milli Hill*



English

- ▶ « Ina May's guide to childbirth » - *Gaskin Ina May*
- ▶ « Active birth » - *Balaskas Janet*
- ▶ « Breastfeeding made simple » - *Mohrbacher & Kendall*
- ▶ « The oxytocin Factor » - *Uvnäs Moberg Kerstin*
- ▶ « Mindfull birthing » - *Nancy Bardacke*
- ▶ « Buddhism for mothers » - *Sarah Naphtali*
- ▶ « Far from the tree : parents, children and the search for identity » - *Andrew Solomon*
- ▶ « How to grow a baby, and push it out » - *Clemmie Hooper*
- ▶ Appli : gentle birth
- ▶ « Babies are not pizzas » - *Rebecca Dekker*
- ▶ « The positive birth book » - *Milli Hill*
- ▶ « Give birth like a feminist » - *Milli Hill*

Deutsche

- ▶ « Die Hebammen Sprechstunde » - *Ingeborg Stadelmann*
- ▶ « Oje, ich wachse » - *Hetty van de Rijt & Franz X. Plooi*
- ▶ www.die-friedliche-geburt.de
- ▶ Guter Hoffnung Karee Dannhauer

Español

- ▶ « La revolución del nacimiento » - *Isabel Fernández Del Castillo*
- ▶ <https://partopositivo.org/> compte instagram

Lecture pour accompagner la fraterie

- ▶ « Ma mère, c'est la plus forte : une histoire sur la naissance » - *Andréann Larouche*
- ▶ « Chuut ! » - *Minfong Ho*
- ▶ « sœurs mode d'emploi » - *Paula Metcalf & Suzanne Barton*
- ▶ « Quand tu étais dans mon ventre » - *Monica Calaf & Mikel Fuentes*
- ▶ « Un amour de petite sœur » - *Astrid Desbordes & Pauline Martin*
- ▶ « Ma maman a besoin de moi » - *Claude Millet & Denise Millet*
- ▶ « Un petit frère ça sert à quoi ? » - *Sophie Bellier*

Quelques idées d'écoute : Podcasts

- ▶ **Bliss. Stories**, podcast décomplexé de témoignages sur la grossesse et l'accouchement.+ Bliss Bump
- ▶ **Empowerment des mamans !** Dans ce podcast, des femmes inspirantes échangent sur leur chemin de maternité, et sur leur travail autour des thématiques du maternage proximal, du bien-être, et de l'accompagnement des futures et des jeunes mamans
- ▶ **La Matrescence** - par Clementine Sarlat, c'est le podcast qui parcourt la vie des parents ou futurs parents pour leur donner des outils, des clés grâce à des interviews de professionnels & des témoignages de parents.
- ▶ **Sage-meuf** - par Anna Roy (sage-femme), Accouchement, vie de couple, charge mentale, dans ce podcast, Anna Roy, sage-femme, brise les tabous autour de la maternité. Elle vous emmène dans la maison et dans la tête de ses patients.... Et vous donne des conseils pour vivre au mieux cette folle aventure.
- ▶ **Quantik Mama** - par Karine Langlois (sage-femme), Tisser l'invisible. Pour une expérience audio-sensorielle qui vous fera réfléchir sur la vie, la mort, la naissance et la famille. Tisser l'invisible et transformer le visible en un monde meilleur
- ▶ **Histoire de Darons** - par Fabrice Florent, tous les 1ers et 3èmes lundis de chaque mois, un père se livre sur sa paternité
- ▶ **Les Couilles sur la table** - Le premier podcast sur les masculinités. Victoire Tuillon parle en profondeur d'un aspect des masculinités contemporaines avec un.e invité.e. Parce qu'on ne naît pas homme, on le devient

On vous invite aussi à découvrir **birthmatters.be** (néerlandais, français et anglais) ce site propose des choix en fournissant des informations, des points de vue scientifiques récents et des chiffres sur les soins de maternité.

Le Cocon a aussi une **page Facebook** (groupe fermé !), N'hésitez pas à vous abonner !

Groupe Facebook "Bxl Babies" Infos diverses autour de la grossesse / post-partum (administratif) surtout néerlandophone

SuperMamas Bruxelles (groupe FB de soutien)

**Bonne lecture et bonne écoute !
Veel lees-en luisterplezier!
Happy reading and listening!**

Naissance entre : / / et : / /

(SA = semaines d'aménorrhée)

(CPN = consultation prénatale)

Date/ heure ?	Quand (+/-)	Contenu
	<12 SA	1 ^{ère} CPN* + ouverture du dossier + attestation employeur
	11-13 SA	1 ^{ère} échographie
	15-16 SA	CPN* + Explications des préparations à la naissance
	20 SA	CPN* + infos ONE
	22-24 SA	2 ^{ème} échographie morphologique
	24 SA	CPN* + 1 ^{ère} préparation individuelle
	26-28 SA	Test de dépistage du diabète de grossesse
	28 SA	CPN* + document prime de naissance
	32 SA	CPN*
	32-34 SA	3 ^{ème} échographie (position, croissance, ...) + RDV ONE
	35 SA	CPN*
	37 SA	CPN* + frottis GBS + PS
	38+1/2 SA	CPN* + congé de maternité
	40 SA	CPN* + monitoring

Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, contained within a dashed orange border.



NOUS CONTACTER

Cocon 1 : +32 (0)2 555 55 96

*Si pas de réponse sur Cocon 1 ou
répondeur la journée du lundi au samedi :*

Cocon 2 : +32 (0)2 555 58 42

Fax Cocon : +32 (0)2 555 41 83

Mail Cocon : Cocon.Clini-obs.erasme@hubruxelles.be

Consultations gynécologie : +32 (0)2 555 35 08

Le secrétariat échographie (prise de rdv) :

+32 (0)2 555 36 36

La salle de naissance : +32 (0)2 555 33 21

Le gynécologue de garde :

+32 (0)2 555 53 80

Le laboratoire (prise de rdv) :

+32 (0)2 555 39 33

La polyclinique du Lothier

Secrétariat :

+32 (0)2 221 87 84

Les prélèvements :

+32 (0)2 221 87 01

de 8h à 12h



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Hôpital Erasme
Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles
www.erasme.ulb.ac.be

Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola
Avenue Jean-Joseph Crocq 15 – 1020 Bruxelles
www.huderf.be

T +32 (0)2 477 33 11 – **M** communication@hubruxelles.be