



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

## Mémo liste pour la maternité

### N'oubliez pas dans votre valise :

- Vos documents administratifs : carte d'identité, carte SIS, vos résultats d'analyses, réservation...
- Le linge de bébé : pyjamas, bodies, bonnet en coton, bavoirs...
- Son premier « doudou » : une petite peluche lavable en machine
- Vos soutiens-gorge d'allaitement
- Des compresses d'allaitement
- Des chemises de nuit permettant un allaitement aisé (avec des boutons)
- Un appareil photo



### Et la trousse de toilette de bébé :

- Lingettes pour petites fesses
- Mousse à laver ou gel nettoyant
- Huile de bain
- Lotion hydratante
- Onguent à l'oxyde de zinc
- Talc

**NB:** Prévoyez d'emmener à la maternité des produits de soins pour vous et votre bébé. Sachez que ceux qui seront proposés sur place vous seront facturés sur la note d'hôpital.



Réf. : <sup>(1)</sup> Happy Baby-guide pratique de la femme enceinte <sup>(2)</sup> Devenir parents-Guide pratique édité par l'ONE - <sup>(3)</sup> Les consultations prénatales de l'ONE - Leaflet N° D/2007/74/ 80/77- <sup>(4)</sup> Bébé va arriver... Edité par Zwitsal avec le soutien de la Société belge de Pédiatrie - <sup>(5)</sup> Alimentation et grossesse: Hélène Huret et Pr. Ambroise Martin <http://www.doctissimo.fr/html/grossesse>. <sup>(6)</sup> Le site de santé Canada, 19 février 2007, sur le mercure.

## A retenir

**La grossesse** est un émerveillement de chaque instant. Cette période de la vie est un moment unique dont il faut se rassasier pleinement.

Vous êtes belle et pleine d'énergie. Les petits désagréments de la grossesse sont en général bien peu de chose face au bonheur de devenir maman. Les quelques conseils donnés dans cette brochure vous aideront à la vivre encore mieux !

- **Soyez scrupuleuse dans votre suivi médical :** les dates de consultations prénatales et les 3 échographies.
- **Prenez-vous bien à temps pour inscrire votre bébé dans une crèche et faites-vous confirmer cette inscription.**
- **Adaptez votre hygiène de vie et vos comportements alimentaires ;** votre bébé vous en sera reconnaissant et votre corps aussi.
- **Portez une attention toute particulière au soin de votre peau :** elle a besoin d'être régulièrement nourrie pour conserver toute sa douceur, sa souplesse et son élasticité.

Cette brochure est éditée par  
la Société Belge de Pédiatrie

## Bébé sera bientôt là...

### Conseils pratiques pour une grossesse sereine



Soutient la société Belge de Pédiatrie

nous  
partageons  
vos émotions

Retrouvez-nous sur les sites :

[www.bvksbp.be](http://www.bvksbp.be)  
[www.infosante.be](http://www.infosante.be)  
[www.zwitsal.be](http://www.zwitsal.be)



# Calendrier des dates clés

## Les démarches et étapes importantes à effectuer durant votre grossesse :

**Le suivi médical :** 1 visite par mois chez votre gynécologue est recommandée. 7 sont obligatoires et remboursées à 100% ainsi que 3 échographies.

La fréquence des examens sanguins sera fonction de votre groupe sanguin (Rh + ou -) et de votre immunité contre la toxoplasmose, la rubéole et le cytomégalovirus. La tension artérielle et la glycémie seront 2 paramètres suivis de très près durant toute votre grossesse.

A 2-3 mois :	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1<sup>ère</sup> échographie (entre 10 et 12 sem)</li><li>• Demande d'inscription à la crèche</li></ul>
A 4 mois :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amniocentèse à partir de 38 ans (16-18 sem)</li><li>• Réponse de la crèche à votre demande</li></ul>
A 5-6 mois :	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2<sup>ème</sup> échographie (entre 20 et 24 sem): elle peut vous dévoiler le sexe de bébé</li><li>• Introduire la demande de prime de naissance auprès de votre caisse d'allocation</li></ul>
A 7 mois :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confirmer votre inscription à la crèche</li></ul>
A 8-9 mois :	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3<sup>ème</sup> échographie (entre 32 et 34 sem) : évalue la croissance et la respiration de bébé</li><li>• Préparer votre baluchon pour la maternité !</li></ul>



# Prenez bien soin de vous pendant le grossesse !

## Une bonne hygiène de vie est primordiale

**Le sommeil :** « Respectez votre fatigue ! ». Dormez minimum 8h / nuit et n'hésitez pas à faire une petite sieste. (En fin de grossesse les insomnies peuvent être plus fréquentes).

**Cigarettes et alcool :** A proscrire ! La nicotine et l'alcool passent le placenta. Ils perturbent le développement du fœtus et retardent sa croissance. Attention aussi au tabagisme passif : ne permettez pas qu'on fume en votre présence !

**L'alimentation :** « Ne mangez pas plus mais mangez mieux ! ». Aucun aliment n'est pros crit à condition de suivre ces quelques recommandations :

- ▶ Ne consommez ni viandes, ni poissons crus (risque de parasitoses). Cuisez-les bien !
- ▶ Evitez les fromages fermentés et au lait cru (risque de listériose).
- ▶ Certains gros poissons, comme le thon, sont plus chargés en mercure (très toxique pour le fœtus). Evitez d'en faire une consommation trop régulière (surtout le thon blanc en boîte).
- ▶ Les produits laitiers apportent le calcium indispensable à la formation du squelette et des dents de votre bébé.
- ▶ Bien laver vos crudités et fruits frais.
- ▶ Manger chaque jour fruits et légumes, votre bébé aura toutes les vitamines utiles.
- ▶ Adoptez un mode de cuisson rapide dans un fond d'eau ou à la vapeur.
- ▶ Ne mangez ni trop salé, ni trop sucré !
- ▶ Le café et le thé fort sont des excitants. N'en abusez pas.

## Soyez à l'écoute de votre corps ! Il mérite des soins réguliers...

Pendant la grossesse, votre peau et votre corps ont besoin d'être « chouchoutés » ! Ils vont être mis à rude épreuve...

**Votre ventre** s'arrondit : pour le retrouver plat, souple et ferme après l'accouchement :

- ▶ Ne prenez pas trop de poids\*.
- ▶ Tenez-vous droite, basculez votre bassin, cela limite la cambrure et distend moins la peau ainsi que vos muscles abdominaux.
- ▶ Hydratez et assouplissez votre peau au moyen d'un baume dermatologique adapté pour le corps.

**Vos seins** deviennent plus lourds, apportez-leur un maximum de soutien :

- ▶ Portez un soutien-gorge bien adapté.
- ▶ Tenez-vous droite et ouvrez les épaules.
- ▶ Douchez votre poitrine à l'eau froide.
- ▶ Enduisez vos seins d'un produit nourrissant comme de l'huile d'amande douce...

**Votre visage :** un masque de grossesse peut apparaître entre le 4<sup>ème</sup> et le 6<sup>ème</sup> mois. Cette légère coloration disparaît d'elle-même après l'accouchement.

- ▶ Evitez l'exposition aux UV (soleil, banc)
- ▶ Utilisez une crème solaire de haute protection.



\* Votre hausse de poids sera progressive: en moyenne de 350 g/sem à partir du 4<sup>ème</sup> mois, pour un gain de poids en fin de grossesse allant de 8 à 12 kg idéalement.

