



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte
Zwangerschapskliniek

Informatiesessie voor toekomstige ouders

Terug naar huis

Vroedkundige - UMC Sint-Pieter

Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité



- Sessie **01** DE ZWANGERSCHAP
- Sessie **02** GEBOREN WORDEN
- Sessie **03** DE GEBOORTE ... EN DAARNA?
- Sessie **04** TERUG NAAR HUIS
- Sessie **05** LEVEN MET EEN BABY, EEN AVONTUUR

VERLOOP VAN DE SESSIE



Inleiding



Verloop van de sessie



Definitie van het 4e trimester van de zwangerschap

- Voor de moeder
- Voor de baby
- Voor de vader - het netwerk



Je lichaam



Je emoties



Een netwerk opbouwen



Praktische tips



Je relatie na de baby



Besluit



2 praatgroepen

INLEIDING



Wie zijn wij?



**Wie verwacht
een eerste
kindje?**

**Wie heeft al
een of
meerdere
kinderen?**

**Wat is volgens
jou het 4e
trimester?**



DEEL 1

DEFINITIE VAN HET 4E TRIMESTER



- 💧 3 trimesters tijdens de zwangerschap en 1 trimester erna
- 💧 Van de geboorte van je baby tot hij 3-4 maanden oud is
- 💧 Overgangperiode



Waarom een sessie over het 4e trimester?



Jonge moeders in de loop der jaren



Jonge moeder
omringd
Beschermd en
geholpen door de
clan, de vrouwen, de
familie

Weinig aandacht
voor babyverzorging
Voedsters
Geen rekening
houden met de
behoeften en het
ritme van baby's

Beter besef van wat
een baby nodig heeft
Betrokkenheid van de
vaders
Alleenstaande koppels
Snelle terugkeer naar je
'oude' leven en lichaam

VROEGER

IN DE LOOP DER JAREN

VANDAAG

JONGE MOEDERS VANDAAG



Omringd

Rituelen

Respect

Tijd voor je lichaam

IN SOMMIGE
CULTUREN



IN HET WESTEN

Eenzaamh
eid

Snel weer 'zoals
vroeger'

Productiviteit, efficiëntie



💧 **Bewustmaking van deze periode en van de uitdagingen die ermee gepaard gaan**

💧 **Beseffen hoe belangrijk het is om je goed voor te bereiden en je goed te omringen**

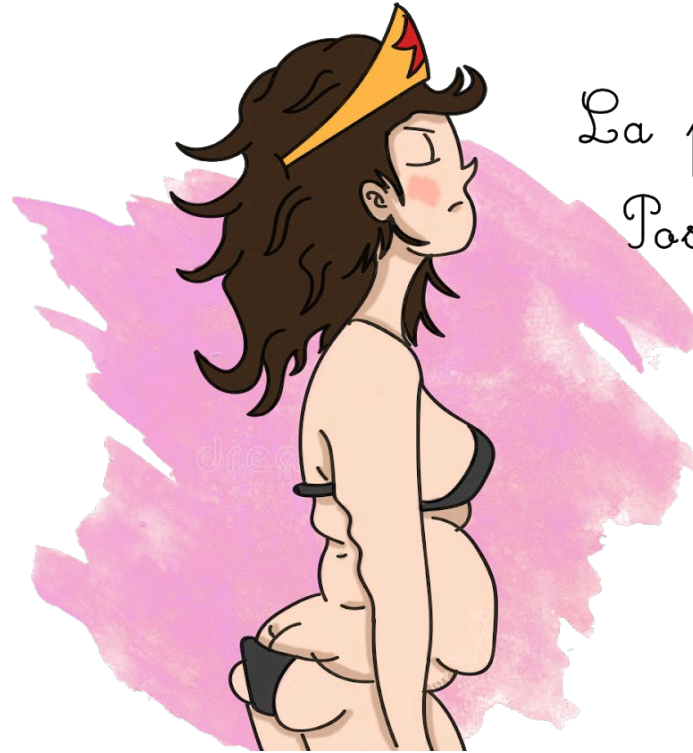
💧 **Voldoende tijd nemen voor de relatie**

vrouw en voor de

💧 **Tips & tricks uitvinden**



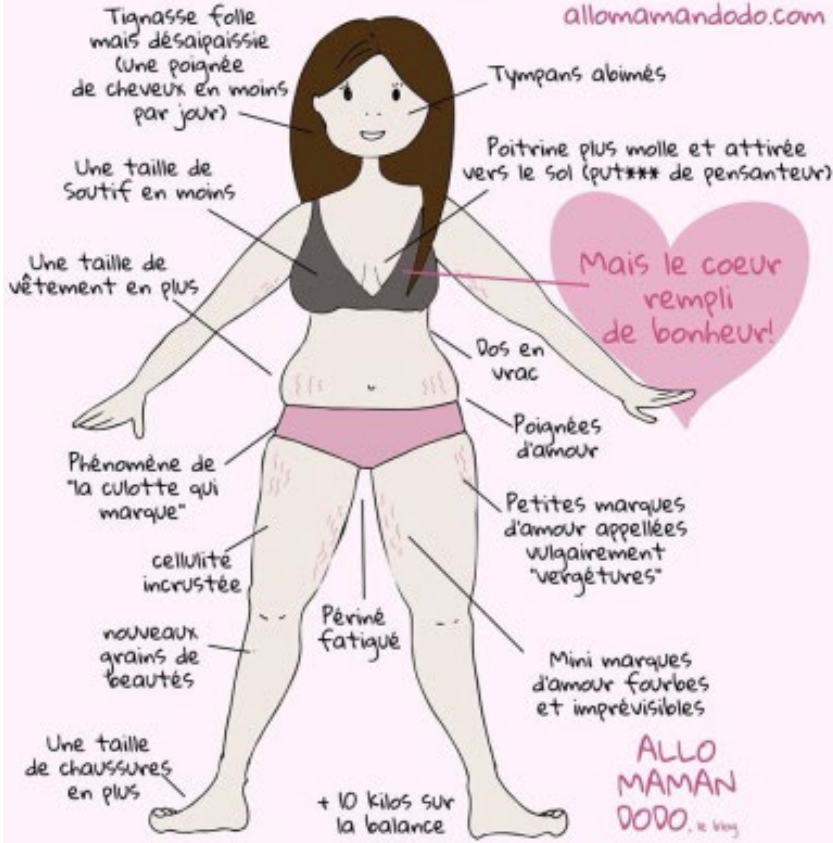
HET LICHAAM VAN DE MOEDER



La période du
Post Partum

LE CORPS D'UNE MAMAN

allomamandodo.com



💧 Heel wat veranderingen in het lichaam tijdens deze periode

💧 Zichtbare en 'onzichtbare' veranderingen

💧 Niet meer zwanger, maar ook niet meer 'zoals vroeger'



* - Silicone ?
- Mope, lactation



Postpartum? Na de bevalling?

Waar gaat het over?

💧 Vroeg PP

💧 Snel PP

💧 Laat PP



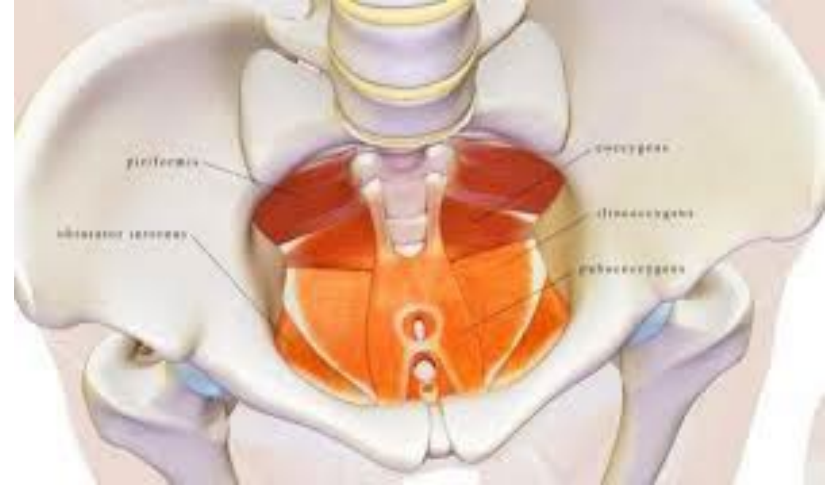
Het perineum, wat is dat eigenlijk?



💧 **Het geheel van de spieren van:**

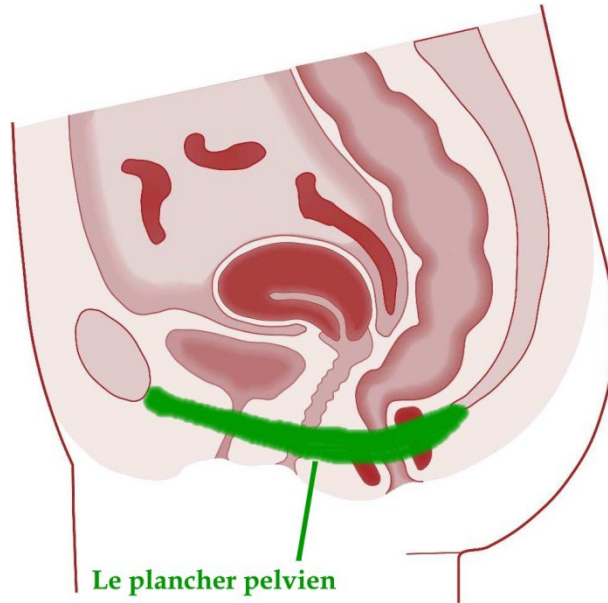
- de vulva
- de vagina
- de urinebuis
- de anus

💧 **Ze bekleden het ronde deel van het kleine bekken**





De billen, dijnen en buik MAKEN GEEN DEEL UIT VAN HET PERINEUM





Le guide découpant
des parents imparfaits

JEUNE PAPA

Candice Hornberg Anzel
Camille Skrzynski Olivier Barbin



- 💧 Het perineum heeft tijd nodig om te 'herstellen'
- 💧 Rol en belang van de steun van de partner of van anderen
- 💧 Jezelf verzorgen, voor het leven

DE PIJN



Emotionele en
zintuiglijke
gewaarwording

Meerdere
factoren

Oorsprong in
uiteenlopende
factoren

Is pijn 'normaal' of niet?

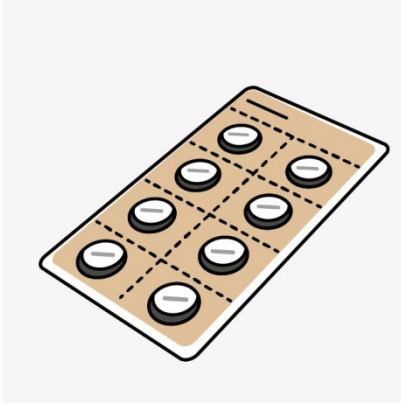
Acuut of
chronisch

Individuele
gevoeligheid





PIJN NA DE GEBOORTE WORDT VAAK VERWAARLOOSD



Een goede pijnstilling (ook zonder geneesmiddelen) heeft een gunstige invloed op het borstvoedingsvermogen en/of op de tijd die je doorbrengt met je baby.

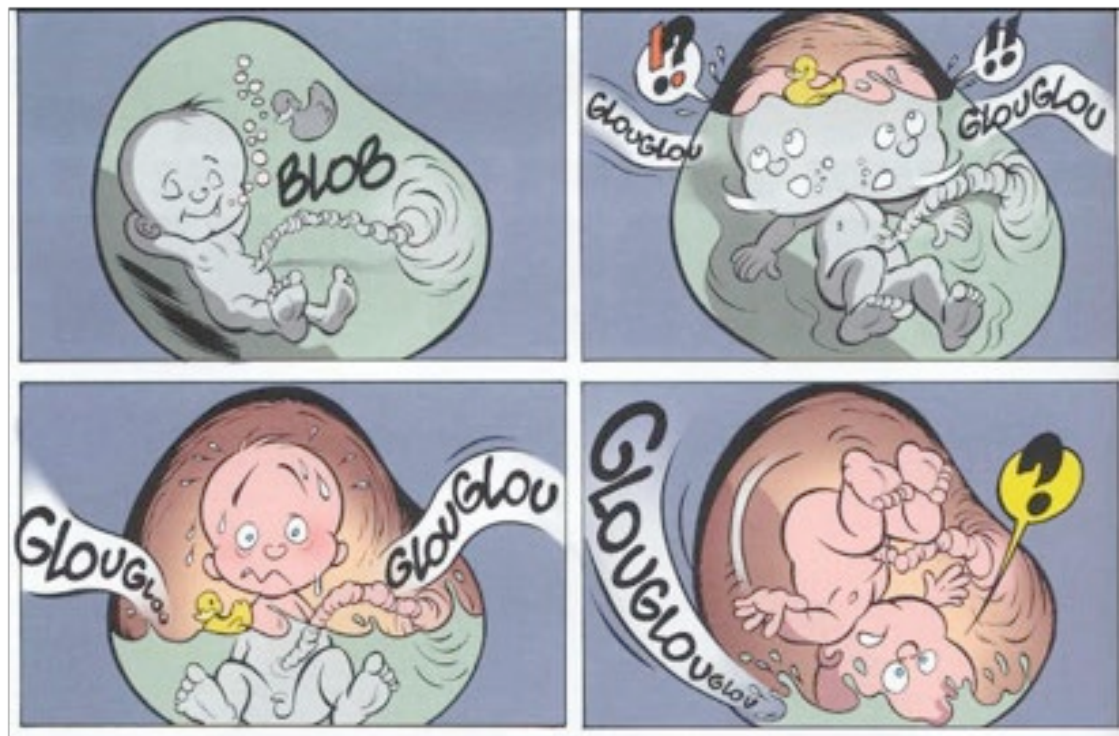




Er is nooit slechts één oorzaak,
er zijn altijd meerdere factoren die de pijn
verklaren!



VOOR DE BABY



DAG 0, de dag van de geboorte ... welkom baby ...



VAN HET WATER NAAR DE LUCHT

TEMPERATUUR

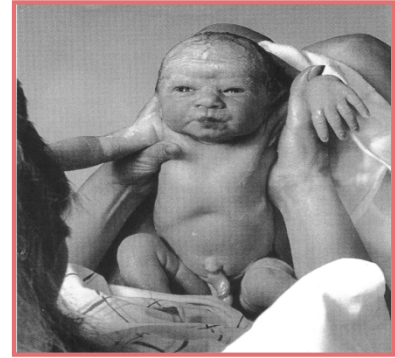
LAWAAI

LICHT

AANRAKINGEN

BEWEGINGEN EN ZWAARTEKRACHT

GEUR EN SMAAK









Welzijn van de baby

	In de baarmoeder	Welzijn	Stress, onveiligheid
Beweging	Wiegen Gewichtloosheid	Dragen, wandelen, wiegen, badje geven, regelmatige bewegingen	Stilliggen
Aanrakingen	Gebogen houding Omhuld	Geborgen, veilig, nabijheid, massage	'Ster', scheiding, geen grenzen
Geur	Geen	De geur van mama, moedermelk	Onbekende geur, bezoek
Gehoor	Voortdurend geluid, gedempt	Praten, zingen, de stem van papa, regelmatige geluiden, ademhaling	Droge geluiden, stilte
Gezichtsvermogen	Licht, donker	Zacht licht	Donker, fel licht
Smaak	Geen	Zoet	Bitter



Op de kraamafdeling



Thuis

Huid op huid

Voeding

Dragen

Massage

Communicatie

Banden smeden





Klassiek badje



Omhuld badje

Wat denk je zelf?



💧 **Dragen? Ja!**

💧 **Driezijdig bedje**

💧 **Veilig samen slapen**

- **Moeder, vader, baby**
- **Hoger en apart**
- **Geen alcohol, slaapmiddelen enz.**
- **Niet in de zetel**
- **Geen andere kinderen in het bed**



UN TRAIN NOMMÉ SOMMEIL

De 0 à 3 mois



De 3 à 9 mois



De 9 mois à 3 ans



A partir de 3 ans



1 semaine 16 heures

1 mois 15 heures

3 mois 15 heures

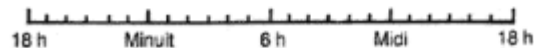
6 mois 15 heures

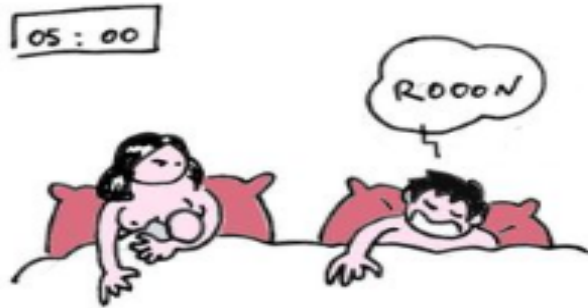
1 an 14 heures

3-5 ans 12 heures

10-12 ans 10 heures

Adulte 8 heures

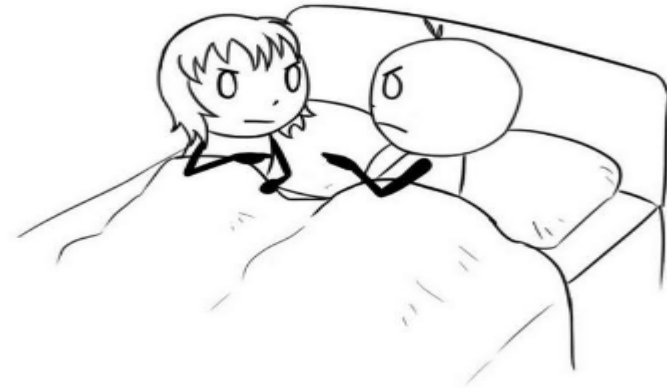








10. Développer des facultés de négociation professionnelles pour décider qui se lèvera pour le biberon de 3 heures du matin.



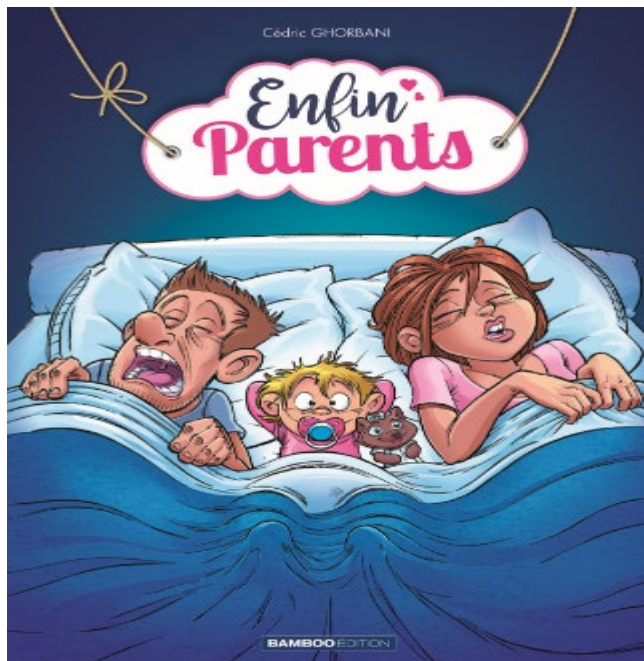
(Of wie verschoont de baby, brengt hem en legt hem weer
www.sicire-bru.be | #PartenaireSante

Dormir comme
un bébé ?
Quelle
expression
de ...



*"Ceux qui disent dormir
comme un bébé,
en général, n'en ont pas"*

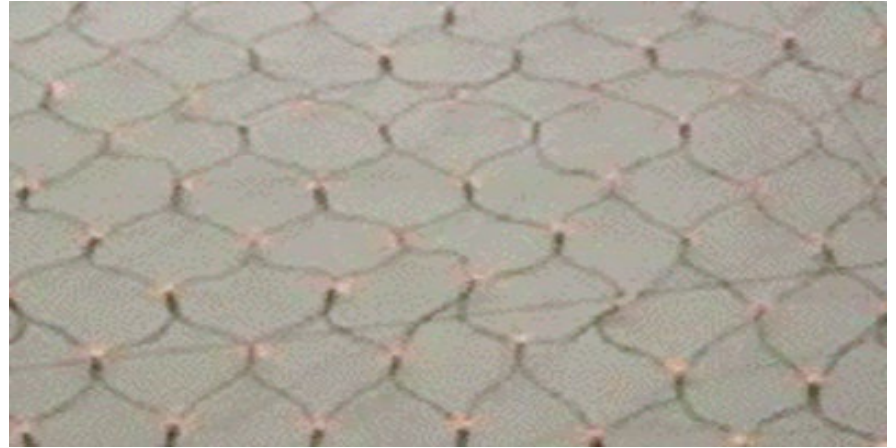
Leo J. Burke





STEL JE VOOR ...

Het ritme en het slaappatroon van je baby hangen af van de neurologische ontwikkeling van zijn hersenen.





Lopen rond één jaar

Praten rond 2 jaar ...

Het verschil tussen dag en nacht,
de etenstijden en doorslapen ...
staan niet van in het begin
op zijn programma.

Hoe ga je daarmee om?



CE MOMENT DÉLICAT OÙ TU SAIS...









Avant d'avoir des enfants, jamais je n'aurais pensé dire un jour ...

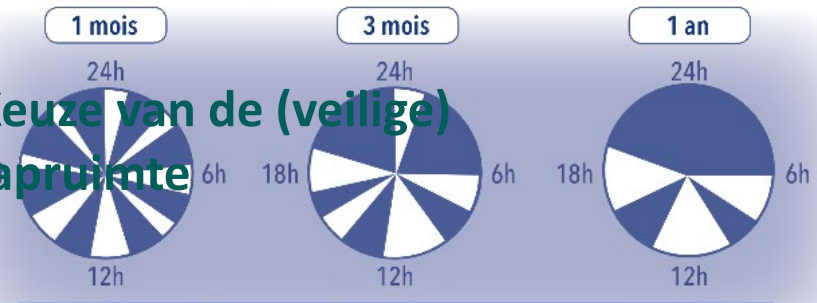


💧 Tussen 3 maanden en 1 jaar evolueert je baby van onderbroken nachten naar volledige nachten doorslapen.

Bv.: Van 20 uur - (voeding om de 2 uur tot 4 uur) - 6 uur naar 20 uur - 6 uur

💧 Ritueel

💧 Keuze van de (veilige) slaapruimte

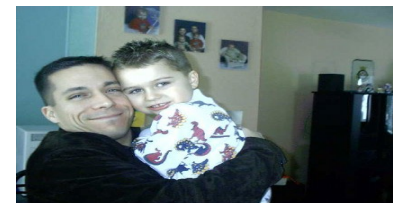


▶ PÉRIODE D'ÉVEIL ▶ PÉRIODE DE SOMMEIL

Durée moyenne de sommeil sur 24h (source : National sleep Foundation 2015)



Het kind groeit op ... Zijn ritmes veranderen





DE EMOTIES VAN DE MOEDER



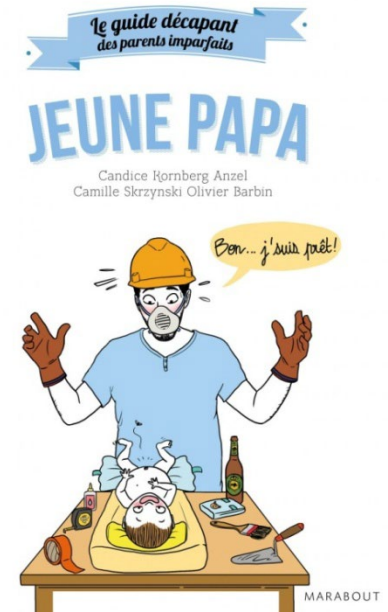
Zwangerschap = een 'vol' gevoel
Na de bevalling = een 'leeg' gevoel

- 💧 Banden smeden met je baby
- 💧 Vragen, twijfels, angsten
- 💧 Je leert om ouder te zijn
- 💧 Je hebt steun nodig
- 💧 'Goed eten' om je baby te voeden
- 💧 Jezelf vertrouwen, invloed van je omgeving



DE EMOTIES VAN DE VADER OF ZIJN PLAATSVERVANGER

Verhoogd oxytocinepeil
bij veel contact, verzorging,
aanwezigheid
Aanpassing aan het ritme van de baby



Een groot en buitengewoon ...



MOI, JE SAIS...
C'EST PARCE QUE
SON PYJAMA
IL EST MOCHE...



... avontuur!



Je wordt niet als ouder geboren, je wordt het!

Babyblues ...





**Babyblues na de bevalling zijn nietnormaal.
Ze zijn een teken dat de ouders slecht georganiseerd zijn!**



NIET WAAR



**Babyblues na de bevalling komen zelden voor.
1 op de 200 moeders heeft er last van.**



NIET WAAR



Babyblues na de bevalling zijn normaal en komen vaker voor dan je denkt.

1 op de 2 moeders heeft er last van in de eerste week na de bevalling.



WAAR



Babyblues zijn hetzelfde als een postnatale depressie.



NIET WAAR



Het is belangrijk dat je weet dat dit kan gebeuren en
dat

je er niet alleen voor staat!

Je kunt erover praten met de juiste
PERSONEN



JE NETWERK OPBOUWEN



💧 VOOR WIE?

Voor iedereen!

💧 WAAROM?

Anderen kunnen je helpen om die moeilijke overgangperiode door te komen, zowel lichamelijk als emotioneel.



💧 WIE KAN DEEL UITMAKEN VAN JE NETWERK?



- **Familieleden of vrienden**, maar ook **buren**, ouders van andere kinderen op school
- Je **vroedkundige**, je **borstvoedingsconsulente**
- **Kind en Gezin** of **ONE**
- **Huisarts, gynaecoloog, kinderarts ...**
- **Medisch centrum**
- **Verenigingen die steun verlenen** bij ouderschap en borstvoeding
- ...



De cheques van Ingrid Bayot

De lijst van Ingrid Bayot

Beperk het aantal kraambezoeken

...

UN CARNET DE CHÈQUES CADEAU de NAISSANCE POURQUOI ? COMMENT ?



Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Chaque naissance est le début d'une nouvelle aventure familiale.

Les nouveaux parents découvrent leur nouveau-né, l'accueillent, le portent et répondent à ses besoins. La sensibilité des parents aux signaux de leur bébé est le fondement du lien d'attachement.

Les soins, les interactions et les tétées rythment les journées et les remplissent, souvent bien au delà de tout ce qu'ils avaient imaginé.



La disponibilité des parents pour leur bébé dépend entre autres du support et des encouragements qu'ils reçoivent de leur communauté.

Ce n'est pas un hasard si, dans bien des sociétés humaines, le temps du postpartum était particulièrement accompagné et soutenu, et ce, de manière très concrète : présence bienveillante, compliments, informations, nourriture, soins à la mère ou à ses enfants plus âgés, aide pour les tâches ménagères. Les nouvelles mères trouvent normal de recevoir ces services et s'y attendent.

Dans nos sociétés, les parents se sentent en « congé » de maternité ou de paternité, les familles sont parfois éloignées. La croyance qu'il faut se débrouiller seul(e) ne facilite pas la demande d'aide extérieure.

**Il est donc intéressant,
en couple, ou lors des
rencontres pré et
post-natales :**

- ▶ de considérer les multiples tâches domestiques : cuisine, ménage, entretien, etc.
- ▶ de discerner les tâches qui peuvent être confiées à d'autres personnes,
- ▶ de discuter ensemble à qui confier ces tâches, et pour combien de temps,

Les besoins d'aide sont variables d'une famille à l'autre et dépendent de la façon de vivre, de la culture et de la communauté.

Ce carnet de chèques « Cadeaux de naissance » est un outil parmi d'autres, pour rendre la demande d'aide amusante, interactive et adaptée à chaque famille. Il propose une série de services.

Celui ou celle qui donne, donne aussi de son temps, de son cœur, en toute simplicité.



La dernière page permet d'écrire des idées de services particuliers et non repris dans les autres pages.



Ce carnet peut être photocopié

- ▶ directement par des futurs et nouveaux parents : photocopiez plusieurs fois les pages qui sont les plus adaptées aux besoins familiaux;
 - ▶ par le ou la professionnel(le) de la santé. inscrivez votre nom ou les références de votre service.
- Le carnet offert aux parents devient ainsi un objet promotionnel utile et pratique.

💧 ENKELE PRAKTISCHE TIPS

De cheques van Ingrid Bayot

De lijst van Ingrid Bayot

Beperk het aantal kraambezoeken

...


CARNET DE CHÈQUES
CADEAU • NAISSANCE

Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Nourriture

Des rations de légumes



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

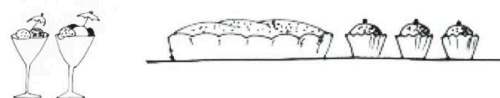
Des plats tout préparés congelés



Ce qu'on aime: _____

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Mon dessert favori qui est :



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

CARNET DE CHÈQUES
CADEAU de NAISSANCE



Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Ménage



Ménage



Un après-midi
pour préparer
ensemble
des repas à congeler

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



Le rangement
de la **cuisine**

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage

Quelques
lessives



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



Ménage



Passer
l'aspirateur

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



Laver
les vitres

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Ménage



Faire
tes courses de ...

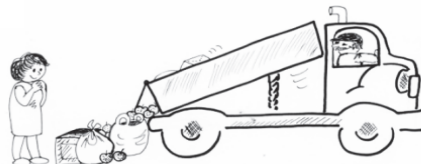
___ fois par semaine durant ___ semaines

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Utilitaire



Un budget
pour le service de
livraison
de tes courses
à domicile



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Utilitaire



Déneiger ton entrée
à chaque chute de neige

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Utilitaire



Tondre
la pelouse

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La famille



La famille

Quelques heures avec les grands

pour que nous puissions
être seuls avec le bébé



La famille

Conduire ou chercher

à l'école



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La famille



Conduire ou chercher

à son activité

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



CARNET DE CHÈQUES CADEAU de NAISSANCE



Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

La convivialité

La convivialité

Aller ensemble au centre commercial

J'ai besoin

- ☐ d'être accompagné(e)
- ☐ d'être conduit(e) en voiture
- ☐ que l'on m'aide à porter le bébé pendant les essayages
- ☐ d'aide pour porter les paquets

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La convivialité

Une promenade ensemble

J'ai besoin

- ☐ d'être accompagné(e)
- ☐ d'être conduit(e) en voiture
- ☐ de bavarder avec toi durant la promenade
- ☐ d'aide pour porter le bébé durant la promenade

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La convivialité

Un accompagnement pour un rendez-vous

J'ai besoin

- ☐ d'être accompagné(e)
- ☐ d'être conduit(e) en voiture
- ☐ que tu t'occupes du bébé durant le rendez-vous
- ☐ de te parler de mes préoccupations

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La détente

La détente



Un massage

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

La détente



Si j'ai besoin

d'une pause urgente,

je pourrai t'appeler pour
venir surveiller bébé.

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Quelques bons
films
ou séries
à prêter.

Mes catégories préférées :

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Romantique | ☐ Documentaire |
| ☐ Aventure, action | ☐ Humour |

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



Qu'auriez-vous besoin d'autre?



Ga naar de fysiotherapeut

+

1 tot 2 uur oefeningen per
dag

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



Dutjes, aandacht

van familie en vrienden, zorgverleners

Praat over je gevoelens

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



CARNET DE CHÈQUES
CADEAU DE NAISSANCE



Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Qu'auriez-vous besoin d'autre?



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Optez pour HappySitting, notre solution de garde en toute confiance

Babysitting

Que ce soit par besoin ou par envie de sortie, les parents doivent parfois avoir recours à des solutions de garde pour leurs enfants. Mais trouver un babysitter et oser lui faire confiance, ce n'est pas évident. Pour les candidats babysitters aussi, il n'est pas toujours facile de se jeter à l'eau.

La Ligue des familles offre la solution idéale : ses babysitters sont sélectionnés, rencontrés et formés, ce qui garantit un service de qualité, pratique et économique.



Découvrez notre appli HappySitting

Parents, vous voulez en savoir plus ?

Conditions, outils de recherche, tarif horaire... Vous trouverez toutes les réponses à vos questions sur notre [site HappySitting](#). Envie d'aller plus loin ? Vous n'aurez plus qu'à télécharger notre application - réservée aux membres de la Ligue des familles - pour trouver la perle rare et sortir tranquille.

[Pas encore membre ? N'attendez plus !](#) Pour 5,5€/mois, la Ligue des familles vous offre l'accès à son service babysitting mais aussi à tous ses services, publications et avantages !



Je veux tout savoir sur HappySitting



💧 MAAR OOK ...

Je kunt hulp krijgen via het **ziekenfonds**,
dienstencheques, **babysit** ...

Zeker als je bevallen bent van een **meerling**.

JE RELATIE NA DE BABY



jeveuxlebebe.com



Nieuwe bubbel met drie of meer
Nieuwe bakens leggen
Jezelf de tijd geven

Seksualiteit ≠ penetratie
Sensualiteit, elkaar opnieuw ontdekken
Hormonen veranderen het libido
Verschilt per koppel en na elke geboorte

Niet vergeten ... Het zijn slechts enkele maanden in een heel mensenleven ...

Doe je best om het vuur in je relatie te houden 😊



IL FAUT SAVOIR ENTREtenir LA FLAMME
EN TOUTES CIRCONSTANCES.

Vivement la prochaine gastro qu'on renouvelle nos vœux de mariage.



Bedankt voor je aandacht
We wensen je nog heel veel geluk





DEEL 2

Praten onder vrouwen
Geen oordelen
Geen domme vragen
Geen taboes



Waarom hebben we het altijd over het perineum van vrouwen?



Omdat het risico na een
zwangerschap 3x groter is.

En urine-incontinentie, wat is dat precies?

1- Inspanningsincontinentie =
mechanisch probleem



2- Aandrangincontinentie =
functioneel probleem





... en anale incontinentie?

→ drang, gas, ontlasting



Einde van de zwangerschap:

22 % (1 symptoom)

4,7% (3 symptomen)

Na 1 jaar: 19% en 2,2%

Buik- en bekkenrevalidatie



Waarom revalideren als ik denk dat er geen probleem is met mijn perineum?

1 – AANDACHT VOOR HET PERINEUM en voor de stabiliteit van buik, lenden en bekken

= Bekkenbodemp probleem

Doel: weer controle en mobiliteit van het perineum = functioneel perineum

Voor de behandeling van:

- ◆ Urine- en anorectale incontinentie
- ◆ Seksuele problemen na kwaliteitsverlies van het perineum
- ◆ Perineale pijn





2- Aandacht voor de stabiliteit van buik, lenden en bekken



ER VALT IETS AAN TE DOEN

Het is altijd mogelijk om je je lichaam (opnieuw) toe te eigenen
en je zelfbeeld (weer) op te krikken





e Perineologiekliniek ... op de campus Alexiens



- 💧 Multidisciplinair team: gynaecoloog, uroloog, proctoloog, spijsverteringschirurg, vroedkundige, verpleegkundige, psycholoog en fysiotherapeut
- 💧 Samenwerking met het Pijncentrum



Het onuitgesproken ... taboe



1 druppel = 1 lek

Laattijdige raadpleging ...

... Schaamte of gelatenheid

NOOIT NORMAAL!



Heb je nog vragen?