

## SÉANCE HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE

### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** À destination des patientes ayant un risque de développer un diabète gestationnel

De nombreux conseils de nutrition vous seront donnés.

● FORUM - CHU Saint-Pierre  
Entrée C, rue Haute 322  
1000 Bruxelles

## MASSAGE FEMME ENCEINTE

### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séances individuelles

Massage global harmonisant favorisant un bien-être physique et mental pendant la grossesse et en postnatal.

 En journée ou en soirée

 1h

● Route 510 A (MIC)

## CONSULTATION D'ALLAITEMENT

### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Consultation individuelle pour toutes les femmes désirant plus d'informations sur la façon dont elles peuvent nourrir leur nouveau-né, ayant un vécu difficile d'un premier allaitement, ayant subi une opération mammaire, etc.

● Route 206 - Consultation prénatale

## ATELIER PORTAGE DU BÉBÉ

### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séance collective, les accompagnant(e)s sont les bienvenus

Un atelier unique proposant une initiation au portage physiologique et la démonstration des différents systèmes existants.

 2 h

● Route 510 A (MIC)

Une visite virtuelle de la salle d'accouchement et de la maternité ainsi que des vidéos d'information sont disponibles via [www.stpierre-bru.be](http://www.stpierre-bru.be)



# PRÉPARATION À LA NAISSANCE AU CHU SAINT-PIERRE



**Pour toutes les femmes  
accouchant au CHU Saint-Pierre,  
suivies ou non dans l'hôpital.**



## INSCRIPTIONS

Secrétariat de la Consultation  
Prénatale

● Route 206

 02 535 47 13



Site Porte de Hal

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles

+32 (0)2 535 31 11

[www.stpierre-bru.be](http://www.stpierre-bru.be)

Les préparations à la naissance bénéficient d'une **prise en charge financière totale** (séance collective) ou **partielle** (séance individuelle) de la part de votre mutuelle.


## BIEN-NAÎTRE


### PAR DES SAGES-FEMMES

#### OBLIGATOIRE

**i** Consultation individuelle

Nouveautés et indispensables à savoir avant le séjour à la maternité.

 À partir de 20 semaines d'aménorrhée

 30 min


 Route 206 - Consultation prénatale

## SÉANCES D'INFORMATION

### PAR DES SAGES-FEMMES ET UN PÉDIATRE


± **15 sem** : La grossesse  
± **28 sem** : L'accouchement  
± **30 sem** : L'allaitement  
± **32 sem** : Le retour à domicile

**i** Séances collectives, les accompagnant(e)s sont les bienvenus(e)s

 Lundi / 18h à 20h

### Guide de survie à l'usage des jeunes parents


**i** Très recommandé pour les patientes enceintes de leur 1<sup>er</sup> enfant


 3<sup>ème</sup> mardi du mois / 10h à 12h

### Mon corps, magrossesse et moi

**i** Destiné aux femmes, avant ou après leur accouchement, avec leurs bébés

Nous y aborderons les modifications corporelles et psychiques de la grossesse et de la naissance, la sexualité, le consentement, la reprise des rapports et la contraception.

 1<sup>er</sup> mercredi du mois / 10h à 12h

 FORUM - CHU Saint-Pierre  
Entrée C, rue Haute 322  
1000 Bruxelles


## PRÉ ADMISSION


### PAR UNE EMPLOYÉE ADMINISTRATIVE

#### OBLIGATOIRE

**i** Consultation individuelle

Permet de régler l'aspect administratif du séjour à la maternité avant l'accouchement.

 À partir de 24 semaines d'aménorrhée

 30 min


 Route 206 - Consultation prénatale

## PRÉPARATION GLOBALE À L'ACCOUCHEMENT


### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séances collectives ou individuelles, les accompagnant(e)s sont bienvenus(e)s

**4 séances** donnant des informations sur la physiologie de la grossesse, l'accouchement et le post-partum. Elles sont également des moments de détente incluant respiration et mouvement pour la grossesse et l'accouchement. Une visite de la maternité et la salle d'accouchement est prévue.

 À partir de 28 semaines d'aménorrhée / en matinée ou en soirée / 4 séances étalées sur 4 semaines + 1 séance post accouchement

 2h00 - 2h30


 Route 510 A (MIC)


## VISITE DE LA SALLE D'ACCOUCHEMENT ET DE LA MATERNITÉ


### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Visite collective, sans enfant

Elle permet aux futurs parents de se repérer et d'être rassurés avant la naissance de leur bébé.

 À tout moment de la grossesse /

 1h30


 Route 206 - Consultation gynécologique


## PRÉPARATION À LA NAISSANCE PAR CÉSARIENNE


### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séance collective, pour les patientes ayant une césarienne programmée

Elle aborde, dans ce contexte, le projet de naissance, notre protocole en douceur et le post-partum. Une visite de la salle de naissance peut être organisée afin de permettre aux futurs parents de se repérer et d'être rassurés avant la naissance de leur bébé.

 À partir de 34 semaines d'aménorrhée / 1 seule séance

 1h30

 Route 510 A (MIC)


## KINÉSITHÉRAPIE PRÉNATALE


### PAR UN KINÉSITHÉRAPEUTE


#### SUR PRESCRIPTION

**i** Séances individuelles

Séances de kinésithérapie abordant différents thèmes autour de la grossesse et de l'accouchement (information, préparation du périnée, mobilité du bassin, respiration et préparation à la poussée, ...).

 À partir de 12 semaines d'aménorrhée / 4 séances

 Clinique de Périnéologie - Site Alexiens  
Rue des Alexiens, 13  
1000 Bruxelles - 3<sup>ème</sup> étage


 02 506 70 91


## YOGA PRÉNATAL


### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séances collectives, sans accompagnant(e)s

Séances de yoga proposant aux femmes enceintes un moment de détente avec leur bébé grâce à des postures simples et des exercices respiratoires.

 À partir de 28 semaines d'aménorrhée

 1h15

 Route 510 A (MIC)


## DEVENIR PARENTS

### PAR DES SAGES-FEMMES


**i** A destination des futurs parents

Journée autour du passage à la parentalité avec 4 ateliers:

- les premiers gestes: bain, change, habillage, emmaillotage
- le portage
- la mise en route de l'allaitement maternel
- le rôle de l'accompagnant durant le travail et accouchement

 Samedi 17/02, 8/06, 5/10, 21/12 de 9h30 à 16h00

 33,45 €/ journée

 FORUM - CHU Saint-Pierre  
Entrée C, rue Haute 322  
1000 Bruxelles


## PRÉPARATION AQUATIQUE PRÉNATALE

### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séances collectives, prévoir maillot de bain et bonnet, sans accompagnant(e)s

**4 séances** offrant des exercices de relaxation en piscine pour la grossesse et l'accouchement.

 À partir de 30 semaines


 BAINS DE BRUXELLES  
Place du Jeu de Balle  
Rue du Chevreuil, 28  
1000 Bruxelles


## HYPNONAISSANCE


### PAR DES SAGES-FEMMES

**i** Séances individuelles, en couple ou en groupe

Préparation à la naissance permettant, grâce à l'hypnose, de vivre son accouchement de façon plus sereine, plus naturelle et avec moins de douleur.

 À partir de 26 semaines d'aménorrhée / 4 à 7 séances

 1h15 - 2h

 Route 510 A (MIC)