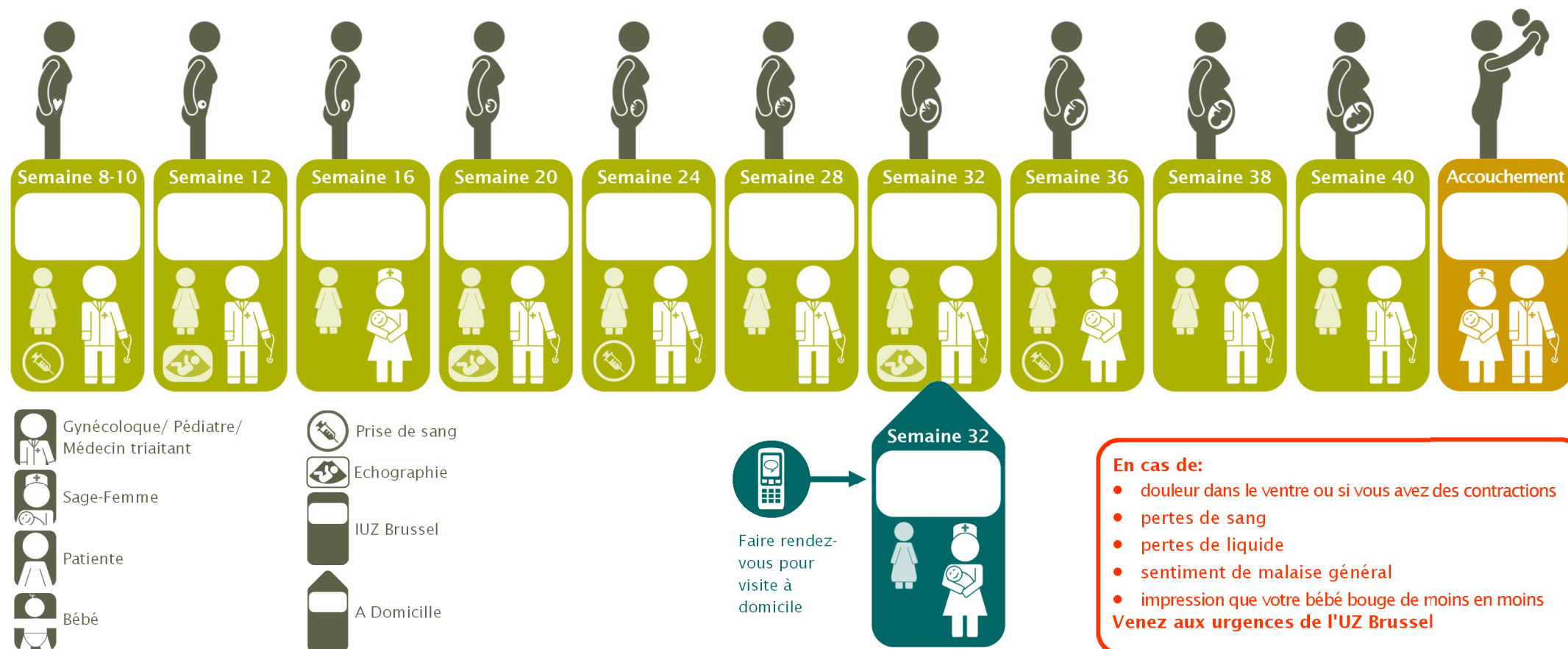


## Planifier votre grossesse et votre accouchement

Grâce à notre trajet de soins "KOZI & home" vous pouvez préparer au mieux votre grossesse et les premières semaines du retour à la maison. Le calendrier ci-joint vous donne un aperçu de quand votre médecin/sage-femme vous consultera et si une échographie ou une prise de sang doit être effectuée. Les maisonnettes bleues correspondent à des rendez-vous que vous devez prévoir hors UZ Brussel pour un suivi optimal avant et après l'accouchement. Dans les cases blanches, vous pouvez y indiquer les dates de rendez-vous.

Nous vous conseillons également d'assister à nos sessions d'information "Accompagnement lors de la grossesse". Vous trouverez nos folders s'y rapportant à la consultation prénatale.



## Où chercher de l'aide à domicile?

Informations et données disponibles via:

- **Médecin traitant ou pédiatre:** [www.zorgzoeker.be](http://www.zorgzoeker.be) ou [www.vbk-sbp.be](http://www.vbk-sbp.be)
- **Sage-femme:** notre liste ou [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)
- **Kinésithérapeute:** [www.pelvired.be](http://www.pelvired.be)
- **L'ONE ou Kind en Gezin:** [www.one.be](http://www.one.be) ou [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- **Soins du post-partum:** [www.expertisecentrakraamzorg.be](http://www.expertisecentrakraamzorg.be)

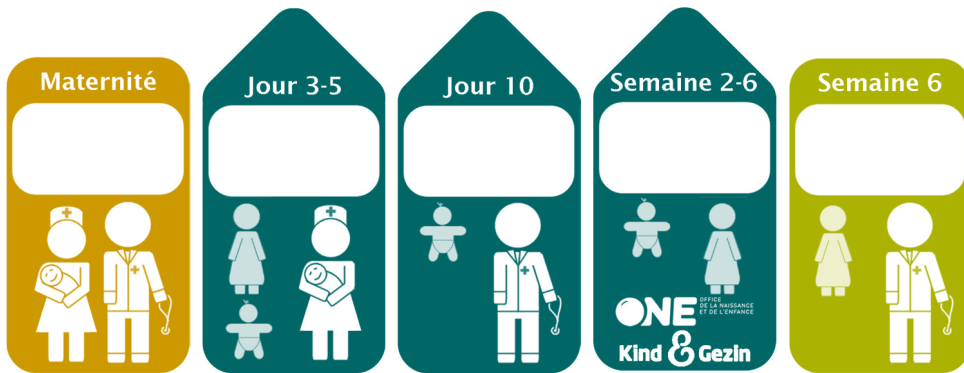
Si vous avez encore des questions, posez les lors des consultations ou lors d'une de nos sessions d'information, ou renseignez-vous auprès de votre mutualité ou de votre assurance complémentaire.

# Préparer votre retour à la maison avant la naissance

Suite à un accouchement normal, vous pouvez rentrer à la maison après 2 jours. En cas de césarienne sans complication, le retour se fait après 4 jours.

Les informations suivantes devraient vous aider:

- **Médecin traitant:** en première ligne pour le suivi de votre santé et de celle de votre famille. Si vous n'en avez pas encore choisi un, il serait maintenant opportun de le faire.
- **Pédiatre:** prévoyez la première consultation chez le pédiatre 10 jours après la naissance.
- **Sage-Femme:** elle organise des soins pré- et postnataux à la maison. Vous pouvez la contacter à partir de la 24<sup>ème</sup> semaine de votre grossesse pour faire connaissance et obtenir des informations. Vous pourrez aussi l'appeler pour une consultation à domicile.
- **Kinésithérapeute:** pour les exercices pré- et postnataux.
- **l'ONE ou Kind & Gezin:** organismes qui offrent gratuitement un soutien psychosocial et/ou medical lors des premières années suivant la naissance.
- **Aide à domicile post-partum:** vous pouvez être accompagnée dans les premiers jours dans le ménage et les soins pour vous et votre bébé. Si vous ne souhaitez pas de cette aide, nous vous conseillons d'accepter de l'aide de la part de votre famille ou d'ami(e)s



**KOZI-ligne**  
**02.477.82.21**

Un service de UZ Brussel

En cas de:

- pertes sanguines abondantes
- fièvre
- seins douloureux, rouges et tendus,
- malaise généralisé
- votre bébé donne l'impression d'être mou et/ou de devenir jaune
- votre bébé fait des poussées de température récidivantes

Contactez votre sage-femme ou le numero de "KOZI"

# KOZI & home

Retour à domicile en toute sécurité après le séjour



Félicitations pour votre grossesse !

Nos médecins, nos sages-femmes et notre personnel paramédical vous suivront durant votre grossesse, vous accompagneront lors de votre accouchement et vous prépareront pendant votre séjour à la maternité pour optimiser votre retour à domicile.

**Une fois rentrée à la maison, d'autres professionnels en santé pourront aussi vous accompagner. Cet accompagnement, vous devez l'organiser en temps opportun!**

Pour un survol complet de "qui fait quoi et quand", nous avons réalisé, avec l'appui de nos partenaires, le trajet de soins "KOZI & home".

Il est composé de 2 parties:

- Accompagnement durant la grossesse
- Soins à domicile pour la maman et son bébé



Universitair  
Ziekenhuis  
Brussel



Perinataal  
Centrum  
Moeder en kind