



Avec le soutien de la COCOF

Journal

Du Vieux Molenbeek



Journal N°14 : Mai—Juin—Juillet —Août 2021

SOMMAIRE

1	Sommaire	2
2	Editorial	3
3	L'équipe médecins et kinés	4
4	Flash news	5
5	Recettes pour bébé	6-7
6	Kiné post-natale	8-9
7	L'allaitement	10-12
8	Le baby blues	13-15
9	La motricité libre du bébé	16-19
10	Place aux enfants	20
11	Quizz	21
12	Infos pratiques	22-23



Bienvenue dans cette nouvelle édition du journal !

Installez-vous confortablement... soufflez un bon coup !

Cette fois-ci, nous nous intéressons en particulier aux mamans et aux bébés. Mais les informations que ce journal contient sont en fait pour tout le monde .

Vous êtes une maman ou vous souhaitez le devenir ? Vous êtes un.e partenaire soucieux.se d'en savoir plus pour être un.e meilleur.e allié.e ? Vous avez une connaissance qui vit ces expériences et vous souhaitez mieux la comprendre ? Vous voulez pouvoir épauler vos parents dans l'arrivée d'une nouvelle personne dans votre famille ? Vous êtes "juste" une personne curieuse et désireuse d'en apprendre plus sur le sujet ? Vous êtes vous même un bébé... bon là il va falloir attendre un peu quand même.

Nous vous parlerons de ce que la kiné peut vous apporter après un accouchement, de l'allaitement, de ce qui se cache derrière le terme "baby-blues" et de bons conseils pour s'occuper, ou plutôt moins s'occuper de la motricité du bébé . On va même vous donner des idées de recettes, garanties sans grimaces !

Nous vous souhaitons une très bonne lecture.

Prenez soin de vous et de vos proches !

VOS MÉDECINS ET KINÉS



Dr Gilles

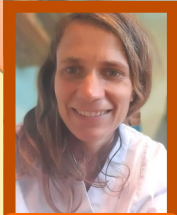


Dr Rondelet



Dr Cauderlier

Nos Médecins



Dr Boulangé



Dr Cinaroglu



Dr Rubbers

Marine



Timothée



Sarah



Diane



Nos Kinés

FLASH NEWS

Presque toutes nos activités (gym, groupe maman-bébé, ...) sont à l'arrêt à cause de l'épidémie en cours. Nous vous tiendrons évidemment au courant dès que nous pourrons retrouver un agenda plus normal.



En attendant, le groupe de la Bulle de Savon est toujours actif. Il se réunit un mardi sur 2 à la maison médicale. Ils ont d'ailleurs fait une sortie au musée de la migration en mars.



Diane, une de nos kinés, attend un heureux évènement. Elle sera donc en congé de maternité à partir de mi-juillet et reviendra dans le courant du mois de mars 2022. Elle sera remplacée par Coralie.



RECETTE DE TORTILLA DE LÉGUMES (DÈS 12 MOIS)

- 30g de carottes
- 30g de pomme de terre
- 30g de courgette
- 15g d'oignon
- 1 oeuf
- un peu de gruyère râpé (facultatif)
- 1 filet d'huile d'olive (ou de tournesol)

1. Eplucher et couper en petits dés la carotte, la courgette et la pomme de terre. Couper en petits morceaux l'oignon.

2. Faire cuire le tout à la Vapeur pendant 6 minutes.

Pendant ce temps, casser l'œuf dans un bol, puis le battre à l'aide d'une fourchette. Ajouter ensuite le gruyère râpé.

3. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une petite poêle (15cm de diamètre idéalement) et une fois l'huile chaude, verser le mélange dans la poêle en faisant attention à ce que tout soit uniforme. Laisser cuire à feu moyen 4 minutes d'un côté. Après 4 minutes, placer une petite assiette sur la tortilla, et retourner la poêle pour renverser la tortilla dans l'assiette. La faire glisser de nouveau dans la poêle pour qu'elle cuise de l'autre côté pendant 4 min à feu doux/moyen. Il faut que la tortilla soit légèrement dorée !

4. Laisser refroidir avant de servir à bébé.



RECETTE DE COMPOTE DE FRAISE, POMME ET POIVRON ROUGE (DÈS 6 MOIS)



- 50g de poivron rouge
- 55g de pomme (environ 1 quart de pomme)
- 80g de fraises

1. Laver la pomme et la couper en petits cubes. Les placer dans le panier vapeur. Couper un morceau du poivron. Eplucher cette partie et enlever aussi les parties blanches s'il y en a. Il est important de l'éplucher parce que la peau n'est pas très digeste.

2. Placer le poivron et la pomme dans le panier vapeur et c'est parti pour 6 minutes de cuisson !

3. Pendant ce temps, laver les fraises (environ 7 de taille moyenne) puis enlever la queue.

4. Une fois la cuisson terminée, ajouter les fraises dans le panier vapeur (sans enlever le poivron et la pomme) et relancer pour 2 minutes de cuisson.

5. Il ne reste plus qu'à mixer le tout. Une fois mixée, laisser la compote refroidir tranquillement pour la servir pour le goûter de bébé.

REEDUCATION POST-NATALE

Toutes mes félicitations, vous venez d'avoir un bébé. Une nouvelle vie commence pour vous avec un nouveau rythme et de nouvelles habitudes.

Il est important de vous ménager, surtout les **8 premières semaines**. En effet, pendant ces 8 premières semaines, votre corps est encore chargé d'hormones de grossesse et il a fortement changé avec l'accouchement.

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à vous remettre de votre grossesse et accouchement :

1. Restez couchée : Il est important de prévoir des moments dans votre journée pour vous allonger, ce qui permettra à votre corps de diminuer la pression due à la pesanteur et ce qui évitera d'abimer votre périnée. Vous pouvez allaiter couchée et même jouer avec votre bébé.

2. Ceinture ou serrage : Lorsque vous vous mettez debout, il est important d'aider votre bassin à se refermer. Pour cela vous pouvez utiliser un joli foulard que vous resserrez autour de vos hanches.



Pour repérer le bon endroit, prenez la plus large partie de votre corps au niveau de vos hanches et repérez une petite bosse osseuse, votre foulard doit passer sur ces 2 points (voir photo de gauche).



*ATTENTION :
ne jamais porter de gaine.*

3. Il est conseillé de commencer les **exercices dits hypopressifs** dès le lendemain de votre accouchement :

- Allongez-vous à plat en vous grandissant le plus possible, sans cambrer le dos.

- Expirez tout l'air de vos poumons au maximum.

- Quand vous vous sentez « vide »,

pincez votre nez, fermez votre bouche et faites comme si vous vouliez inspirer. Comme votre nez et votre bouche sont fermés, votre ventre va remonter comme pour passer sous les côtes.



4. Prenez rendez-vous avec la kiné de votre maison médicale (Sarah 0497/07.85.50) le plus rapidement possible après votre accouchement.

Il est fort probable qu'un kiné passe dans votre chambre durant votre hospitalisation, n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions et à bien refaire les exercices qu'il/elle vous aura donné, même après votre retour à la maison.



Pour aller plus loin, vous pouvez lire :

« *Mon corps après bébé, tout se joue avant 6 semaines* ».

À la maison médicale, il est proposé à toutes les jeunes mamans de participer aux séances du groupe « **Mamans - Bébés** ».

Ce groupe est ouvert à toutes les femmes qui ont accouché
(de 6 semaines à 3 ans après)

Lors de ce moment convivial, vous apprendrez de bons gestes avec notre kiné Sarah et puis vous pourrez papoter et poser vos questions en fin de séance.

Vos bébés sont les bienvenus !

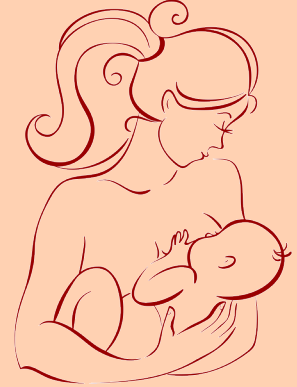
Tous les **Mardis** de 10h30 à 11h45

L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel est un choix et chaque mère est libre de le vivre ou non mais l'organisation mondiale de la santé (OMS) l'encourage car il a des bénéfices pour l'enfant et aussi pour la mère.

Chez l'**enfant**, il diminue les risques :

- ◇ D'infections digestives, ORL, pulmonaire, urinaire,...
- ◇ De troubles digestifs
- ◇ D'allergie (eczéma, asthme,...)
- ◇ D'obésité, de diabète, de certains cancers et maladies inflammatoires
- ◇ De problème d'orthodontie
- ◇ De mort subite



Et pour **la maman**, l'allaitement favorise :

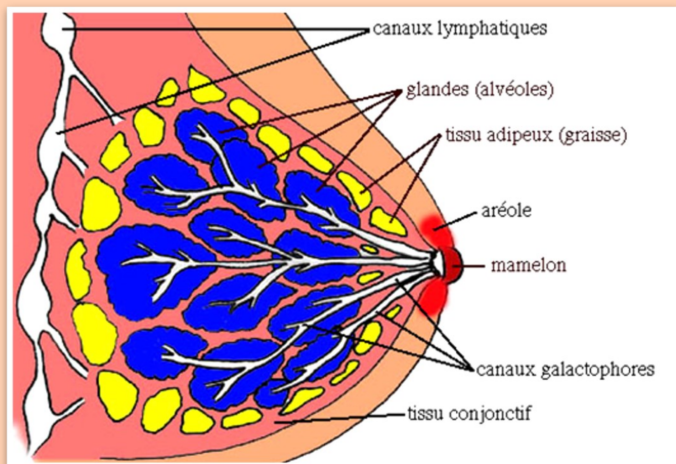
- Le lien mère-enfant
- La perte de poids (en association avec une alimentation équilibrée)
- La diminution du risque de cancer du sein, de l'ovaire
- La diminution du risque d'ostéoporose après la ménopause.

C'est aussi un moyen **sûr, écologique, économique** et à portée de **main** (pas besoin de biberon, stériliser,...)!

Pour des raisons médicales, personnelles ou autres, certaines mères donneront le biberon dès la naissance ou seront amenées à passer de l'allaitement au biberon.

Nous souhaitons que chaque mère, chaque couple puisse choisir et partager sereinement ce moment du repas avec son enfant.

Durant la grossesse, les seins se préparent naturellement à l'allaitement : ils augmentent de volume, ainsi que le mamelon. A l'intérieur du sein, les glandes qui fabriquent le lait se multiplient et augmentent de volume, ainsi que les canaux qui conduiront le lait des glandes vers le mamelon. Pour se faire, les vaisseaux sanguins s'élargissent et ainsi les veines sont parfois très apparentes sur les seins.



Après l'accouchement, ils sont prêts à produire du lait. Le premier lait s'appelle le **colostrum**, c'est un lait très riche et un peu plus épais, parfait pour les premiers besoins du bébé. Ensuite le lait se modifie et cette **montée de lait** arrive environ 3 jours après l'accouchement. N'hésitez pas à vous masser les seins durant cette période pour soulager les douleurs et éviter les inflammations.

La composition du lait maternel évolue au fil du temps pour s'adapter à la croissance et au développement du bébé.

L'allaitement est peut-être un geste naturel mais il s'apprend! Les mères doivent recevoir un **soutien** pour instaurer et maintenir l'allaitement.

La douleur, le manque de lait, le reflux, les pleurs, les crevasses, la fatigue... peuvent compliquer le début de l'allaitement (et cela peut parfois durer quelques mois). On ne surmonte pas cela seul!

Pour démarrer et maintenir un allaitement serein, il est recommandé de commencer **dès la première heure** qui suit la naissance. Et dans l'idéal celui-ci doit être **exclusif au sein** et **à la demande** : éviter les biberons, tétines ou sucettes (surtout si c'est difficile de mettre en place l'allaitement).



Nous vous encourageons également à avoir une **alimentation** variée, équilibrée, composée d'aliments aussi naturels que possible. **Eviter l'alcool** pendant l'allaitement. N'oubliez pas non plus d'être **attentif à la fatigue** (se reposer quand bébé dort, prendre du temps pour vous...). Entourez-vous, **faites-vous aider**, n'hésitez pas à demander de l'aide et à vous informer (ONE, Sage femme, médecin mais aussi famille...)

Un autre point important est la **position** de la maman et de la bouche du bébé pour éviter des complications (crevasses,...) :

COMMENT VOUS INSTALLER AVEC VOTRE BÉBÉ ?

QUELQUES IDÉES DE POSITIONS POUR LA MISE AU SEIN

! Une bonne installation, ainsi que le changement de position et l'alternance des seins diminuent le risque d'apparition de crevasses sur les mamelons.

Vous pouvez allaiter où vous le voulez !
Si vous n'êtes pas à l'aise avec le regard des autres, un foulard, un gilet, ... sont de bonnes astuces pour allaiter discrètement.

⇒ <https://www.one.be/public/0-1-an/alimentation/lallaitement-maternel/questions-reponses/>
 ⇒ <https://www.lllfrance.org/>

LE BABY BLUES ...

Vous venez d'accoucher. L'accouchement va provoquer une tornade d'émotions. Au-delà de la joie immense, il y aura aussi de l'inquiétude, de la peur, de la tristesse.

1. Le Baby Blues

Le **baby blues** est une réaction habituelle causée par la chute brutale des hormones de grossesse (progestérone) qui suit l'accouchement, mais également par la fatigue et le stress. D'autres causes peuvent venir compliquer les choses : une fragilité psychologique, un sentiment d'incompétence par rapport à de nouvelles responsabilités, le décalage entre l'enfant rêvé et celui qui est là devant vous, la solitude qu'une jeune maman peut ressentir, et bien d'autres choses encore.

Le baby blues c'est quoi ?

De l'irritabilité, de l'anxiété, de la fragilité et des sautes d'humeur. Il touche une grande majorité des jeunes mères, à des degrés divers, et **peut durer entre quelques heures à 15 jours**.

Les symptômes du baby-blues



Mais alors, que faire ?

Acceptez-le comme une phase normale. Ne culpabilisez pas ! Expliquez à votre entourage que c'est normal. **Reposez-vous** autant que possible, car la fatigue aggrave le baby blues... Prenez soin de vous et faites-vous plaisir. **Demandez de l'aide** à une personne de confiance (dans votre famille, parmi vos amis, voire à un professionnel de la santé) et parlez-lui de ce que vous vivez. Les séances de kiné post-natale sont aussi l'occasion de vous exprimer, de reprendre confiance petit à petit dans votre corps et de trouver une écoute attentive qui peut vous aider.



2. La Dépression post-natale

La dépression post-natale, c'est quand les signes de baby blues durent **au-delà de 15 jours** ou **s'ils apparaissent 3 à 4 semaines après l'accouchement**. Cette dépression peut durer des mois, voire 1 an.

La dépression post-partum (ou post-natale) se caractérise par un sentiment de découragement, des pleurs, une perte de confiance en soi, la culpabilité, l'anxiété, l'irritabilité et l'épuisement, des troubles du sommeil et de l'alimentation et peut engendrer du désintérêt envers son enfant. La dépression post-partum engendre une telle baisse d'estime que les mamans se sentent incapables de répondre aux besoins de leur enfant.



Quelles sont les causes ?

Les causes sont les mêmes que le baby blues mais s'y ajoutent un sentiment très important d'être **dépassée** par les contraintes imposées par l'arrivée de bébé et par un manque d'équilibre entre obligations et activités agréables. Avoir vécu des événements stressants avant ou après l'accouchement (déménagement, décès, stress financier...), être peu soutenue par son entourage et avoir des problèmes de couple peut aggraver le risque de dépression post-partum.



Que faire ?

La dépression post-partum peut nuire à la mère mais aussi au lien d'attachement entre elle et son enfant. Une **prise en charge rapide** est donc primordiale dès l'apparition des symptômes. Or les mamans ont souvent honte et n'osent pas en parler pensant qu'elles sont de mauvaises mères. L'entourage joue donc un rôle important pour aider la maman dans la démarche d'aller consulter son médecin traitant, son kiné.

Cette dépression nécessite une prise en charge spécifique et un traitement médical ; parfois des médicaments, une psychothérapie, parfois une hospitalisation. **Il ne faut pas la prendre à la légère !**

Si vous vous reconnaissez dans ces exemples décrits ou si vous connaissez quelqu'un qui souffre de dépression post-natale, prenez contact avec votre médecin traitant !

Et les papas ?

Le baby blues et la dépression post-natale peuvent également, au cours des 3 à 6 premiers mois, toucher les pères.

Les contraintes et les changements imposés par l'arrivée d'un bébé, le fait de se sentir exclu de la relation mère/enfant, l'impression de ne pas trouver sa place, le sentiment d'être dépassé,

...

Tout cela peut provoquer un sentiment dépressif, une profonde tristesse, un épuisement permanent, un sentiment de culpabilité, un changement d'appétit, de l'anxiété chez les jeunes papas.

Eux aussi ont alors besoin de l'aide de leur entourage, de leur médecin traitant.



Images :

Chez-VDH.be

<https://www.laboiterose.fr/institut-etudes/etudes/nos-grandes-enquetes/etude-le-baby-blues-mal-etre-des-jeunes-mamans>

LA MOTRICITÉ LIBRE DE L'ENFANT

La nature est bien faite et un **petit enfant est en mesure de se développer seul, sans l'intervention de l'adulte**. Le développement moteur s'acquiert naturellement **dans un ordre bien précis**. A vouloir bien faire, on a encore tendance aujourd'hui à limiter la liberté de bouger de nos bébés, et à ainsi aller à l'encontre de leurs intérêts. Ils sont plus capables qu'on ne l'imagine !

LES ETAPES FONDAMENTALES DU DEVELOPPEMENT :

- **La découverte du corps : les positions à plat au sol**

La position **sur le dos** est la première que découvre l'enfant, elle lui permet de se reposer, de découvrir

ses mains et de relever ses pieds. Sur **le côté**, il peut saisir les jouets qui sont à sa portée. Le **plat ventre** est capital pour former une musculature du dos suffisante et un appui correct sur les bras.

- **La découverte de l'espace : bébé commence à se déplacer**

Les **retournements** donnent au bébé la possibilité de changer de position mais aussi de commencer à se déplacer. Le **ramper** permet au bébé d'être complètement autonome. Et le **quatre pattes** est un mode de déplacement très riche pour le développement global de l'enfant.

- **La découverte de la verticalité : bébé se libère de l'appui de ses mains**

Viennent ensuite les positions à **genoux et debout** qui vont conduire le bébé à **la marche autonome**.



LA MOTRICITE LIBRE, C'EST DONC ?

- ⇒ Laisser l'enfant évoluer à **son rythme** : on ne lui met pas de pression, on ne brûle pas les étapes...
- ⇒ Respecter son **développement**
- ⇒ Respecter sa **physiologie** : on ne le met pas dans une position pour laquelle son corps n'est pas encore prêt, ce qui exercerait sur lui de mauvaises tensions.
- ⇒ Le laisser **découvrir son corps, ses sensations. Prendre conscience de ses capacités et les explorer pleinement.**
- ⇒ Le laisser **découvrir et s'appropriier l'espace.**
- ⇒ Lui donner **confiance** : quelle fierté d'y être arrivé tout seul !
- ⇒ Lui permettre de développer son **autonomie.**
- ⇒ Lui permettre d'apprendre à **gérer ses premières frustrations, de trouver par lui-même des solutions à des problèmes** (Comment attraper cet objet ? Comment atteindre le canapé ?).

La motricité libre, c'est quoi ?

C'est apprendre à observer, à ne pas intervenir, ainsi qu'à adapter et sécuriser l'environnement.



C'est aussi permettre à l'enfant de faire confiance en ses capacités et en son propre jugement.



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

La motricité libre, c'est quoi ?

C'est laisser la possibilité à l'enfant de découvrir son corps, d'explorer ses capacités.



C'est permettre à l'enfant de passer à l'étape suivante de sa motricité, comme il le souhaite, quand il le souhaite.



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

LES ACCESSOIRES :

Pour laisser votre enfant expérimenter, il n'est pas nécessaire d'acheter du matériel spécifique, bien au contraire !

Le transat, le cale bébé, le pousse-pousse, le parc sont des accessoires permettant d'installer l'enfant dans une posture qu'il n'est pas en mesure de prendre seul ou qui limite les mouvements. **Ils sont donc déconseillés !!**

Les utiliser *occasionnellement* reste tout à fait possible à condition que l'enfant n'y passe pas la majorité de son temps.

COMMENT PROCEDER ?

⇒ **En prévoyant un espace au sol adapté et sécurisé.** Au départ, un tapis souple et quelques jeux. Plus tard, on peut ajouter des caisses, petits fauteuils, tables basses,... qui pourront lui servir d'appuis pour ses redressements.

⇒ **En le laissant évoluer librement au sol :** on l'accompagne mais on ne fait pas à sa place. On a utilisé le moins possible le transat et le parc, qui le limitent dans sa découverte de l'espace.

La motricité libre, c'est quoi ?

C'est favoriser la mobilité et l'équilibre naturel de l'enfant.



C'est choisir attentivement les vêtements et chaussures qui n'entraveront pas sa motricité.



C'est aussi permettre à l'enfant de ressentir ses sensations corporelles.

SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

⇒ **En ne le mettant pas dans une position qu'il n'a pas acquise seul/dont il ne peut se défaire seul.**

⇒ **En lui mettant des vêtements confortables et le plus possible pieds-nus.**

LES ERREURS LES PLUS FREQUENTES :

1. Mettre le bébé dans un transat une grande partie de la journée

Si le transat peut dépanner, mieux vaut poser le bébé lors de ses phases d'éveil sur le dos, au sol.

2. Mettre l'enfant assis avant qu'il ne s'y mette seul

Non seulement cela **entrave sa mobilité** mais ça le rend **passif et dépendant** (il est coincé dans une position qu'il n'a pas choisie et qu'il ne peut pas quitter. Il doit donc attendre que l'adulte qui l'a installé le reprenne). Mais en plus en étant mis assis trop tôt, **maintenir cette position lui demande un effort d'équilibre qui exerce de mauvaises tensions sur tout son corps.** Le « caler » à l'aide de coussins ne résout pas le problème.

Pour être sûr que bébé soit « bien assis », **patience !** Si on le laisse aller à son rythme, quand son corps sera vraiment prêt, il s'y mettra de lui-même !

3. Mettre l'enfant debout avant qu'il ne s'y mette seul

Il risque également de rester coincé dans cette position. Il s'y accrochera pour tenir coûte que coûte, ce qui exercera de mauvaises tensions sur son corps, en particulier son dos et ses jambes. Il risque aussi de tout lâcher d'un coup et de chuter brutalement. Pour lui éviter ces expériences désagréables, **patience**, mieux vaut attendre qu'il se mette debout seul !



4. Faire marcher l'enfant en lui tenant les mains

Il perd alors la maîtrise de son équilibre, totalement dépendant de l'adulte. Cela ne l'aide pas dans l'apprentissage de la marche, au contraire ! Cela entrave également sa confiance en lui, le laissant penser que sans l'adulte, il n'est pas capable...



⊙ **Le trotteur est dangereux !**
L'ONE ainsi que le Bureau Européen des Unions de Consommateurs **déconseillent** l'utilisation du trotteur car il augmente la fréquence et la gravité des chutes et n'apporte rien au développement de l'enfant.

5. Mettre l'enfant dans un trotteur

Non seulement il n'aide pas l'enfant dans l'apprentissage de la marche, mais il produit l'effet inverse : il **entraîne une mauvaise posture au niveau du buste et des jambes, entraîne un risque de marcher sur la pointe des pieds, et perturbe l'équilibre.** Il lui fait brûler les étapes en le « propulsant » à un niveau vertical qu'il n'a pas encore acquis et pour lequel il n'est pas encore prêt.

Pour plus d'informations :

- ⇒ Livre « De la naissance aux premiers pas » de Michèle Forestier
- ⇒ Bougribouillons.fr
- ⇒ ONE brochure « Le matériel de bébé »

PLACE AUX ENFANTS

A crossword puzzle grid with the following pre-filled letters and icons:

- Row 2, Column 3: A
- Row 2, Column 4: L
- Row 3, Column 2: 2
- Row 3, Column 3: A
- Row 3, Column 4: M
- Row 4, Column 3: U
- Row 4, Column 4: N
- Row 5, Column 2: U
- Row 5, Column 3: A
- Row 6, Column 1: 1
- Row 6, Column 2: G
- Row 6, Column 4: 5
- Row 7, Column 2: B
- Row 8, Column 2: U
- Row 8, Column 3: 3
- Row 9, Column 4: T

Mot mystère :

1	2	3	4	5

lululataupe.com

Quizz

Quand le cœur du fœtus commence-t-il à battre dans le ventre de maman ?

- A. 3 jours après la conception
- B. À 3 semaine de grossesse
- C. À 6 semaines de grossesse

1

Quel âge avait la femme qui a accouché le plus tard ?

- A. 49 ans
- B. 54 ans
- C. 66 ans

2

3

Quelles sont les premières dents de bébé ?

- A. Les molaires
- B. Les canines
- C. Les incisives

4

Qu'est ce que la fontanelle du bébé ?

- A. Un vaccin que bébé doit avoir à la naissance
- B. Le tube digestif du bébé
- C. Un « trou » dans le crâne du bébé

5

Que sont les croutes de lait ?

- A. Des petites croutes sur le crâne du bébé semblable aux pellicules de l'adulte
- B. Une réaction allergique au lait
- C. Des croutes sur les coudes et les genoux du nouveau-né

À 2 ans, l'enfant mesure la moitié de sa taille adulte

- A. Vrai
- B. Faux

6

Réponses :

B C C C A A

1. 2. 3. 4. 5. 6.

INFOS PRATIQUES

Le dispensaire infirmier

Actuellement, pour prendre un **rendez-vous**, veuillez appeler la maison médicale.



Vous pouvez toujours contacter la responsable du service infirmier au 0478/72.12.14 du lundi au dimanche entre 8h et 19h.

La kinésithérapie

LOCHT
Sarah

BORTNOWSKI
Diane

GILLOTAY
Marine

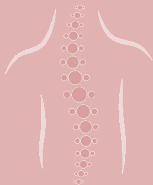
GELIN
Timothée

0497 07 85 50

0472 26 52 51

0477 36 76 79

0484 07 24 04



Pour prendre rendez-vous chez votre kiné, vous pouvez le contacter sur son GSM.

POUR TOUTE ANNULATION DE RENDEZ-VOUS,
VEUILLEZ LE FAIRE
AU MOINS **24h A L'AVANCE !**

La maison médicale est ouverte tous les jours de **8h30 à 18h30**.

*Le mardi nous fermons de **12h à 14h**
pour notre réunion hebdomadaire.*

*L'accueil est fermé tous les jours entre **12h30 et 13h**.*



Vous pouvez **appeler** à **partir de 9h** pour prendre un **rendez-vous** avec votre médecin.
Les **résultats** se donnent dorénavant **par téléphone**.



Ne venez pas à la Maison médicale
sans RDV ou si vous présentez des
symptômes du covid (fièvre, toux,...) !

- ⇒ Dans certains cas exceptionnels,
nous effectuons des **visites à domicile**.
Nous vous prions d'en faire la demande **au plus tard à 10h**.
- ⇒ Pour les **réquisitoires** ou **prescription**, veuillez faire la
demande au moins **2 jours avant le rendez-vous** !



Le week-end, les jours fériés et en
semaine après 18h30,
vous pouvez contacter la garde
bruxelloise au **02/201.22.22**

En cas d'urgence : appelez le 112

Profite de tes heures de sommeil maintenant, qu'ils disent...



Un bébé c'est pose qu'un chat!



Quand tu es enceinte, tu vois les choses différemment. ex : en sortant d'un magasin...



Tomber amoureuse de l'odeur de son enfant



Illustrations
chez vdh.com



Maison Médicale du Vieux Molenbeek
68A rue des Quatre-Vents
Molenbeek-St-Jean

Tel : 02/410.26.15