

DERNIERS PETITS CONSEILS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE DÈS LE RETOUR À LA MAISON

Anticipez votre retour...

Une maison rangée, un frigo rempli et des repas préparés pour les premiers jours vous faciliteront la tâche ! N'oubliez pas d'avoir à disposition le matériel de puériculture dont vous aurez besoin pour votre bébé.

D'autres conseils sont à votre disposition sur le site www.one.be ainsi que dans la brochure « Un bébé et après ».

DANS VOTRE SAC À MAIN

- ~ vignettes de mutuelle
- ~ vos cartes d'identité
- ~ vos cartes d'assurance complémentaire ou la preuve de l'affiliation
- ~ le livret de mariage ou document de reconnaissance anténatale de paternité
- ~ la carte ou le carnet de suivi de la grossesse
- ~ les bilans sanguins dont vous disposez
- ~ les documents reçus lors de votre pré-admission (charte, consentement Boostrix, don de sang de cordon éventuel)
- ~ un bic et un carnet de notes
- ~ un appareil photo

VISITES

Clinique CHC Heusy de 16h à 19h

Clinique CHC MontLégia de 16h à 19h

Quel que soit le type de chambre, le papa est le bienvenu toute la journée.

Dans l'intérêt de la maman et du bébé :

- nous vous remercions de bien vouloir respecter les heures de visite
- nous vous rappelons qu'il est interdit de fumer dans les chambres



Clinique CHC Heusy
rue du Naimeux 17
B-4802 Heusy
Tél. 087 21 31 60

Clinique CHC MontLégia
bd Patience et Beaujonc 2
B-4000 Liège
Tél. - unité 830 : 04 355 57 20
Tél. - unité 835 : 04 355 57 40

LA VALISE



Chers parents,

La maternité de la clinique CHC Heusy/CHC MontLégia vous souhaite la bienvenue dans son service et vous remercie de la confiance que vous lui témoignez.

Voici une liste non-exhaustive de ce que nous vous suggérons d'emporter pour votre arrivée à la clinique.

DANS LE SAC POUR LE QUARTIER ACCOUCHEMENT



- ~ une blouse longue et confortable à manches courtes (ex. : long T-shirt, robe de nuit...)
- ~ une culotte
- ~ un essuie, un gant de toilette, un gel douche
- ~ un brumisateurs et une bouteille d'eau plate
- ~ des biscuits secs légers pour maman et un casse-croute pour l'accompagnant.

Et pour le bébé : 1 bonnet, des chaussettes, 1 body, 1 pyjama bien chaud, 1 essuie et 1 couverture (lessivables).

Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter votre matériel audio (MP3, CD...).

DANS LA VALISE POUR VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ

Prévoyez pour une durée de séjour moyenne de 3 jours pour un accouchement et de 4 jours pour une césarienne.

Pour maman :

- > tenues amples et confortables
- > des chaussures d'intérieur
- > des culottes (en coton de préférence)
- > des pyjamas
- > des serviettes hygiéniques
- > une trousse de toilette et un sèche-cheveux
- > des essuies de bain et des gants de toilette



- > une tenue pour le retour à la maison
- > une lampe de chevet (pas indispensable mais très pratique)
- > un réveil ou une montre

NB : des distributeurs d'eau (avec monnayeurs) sont à votre disposition dans chaque service.

Si vous choisissez l'allaitement maternel :

- ~ 2-3 soutiens-gorges d'allaitement
- ~ des vêtements pratiques adaptés à l'allaitement (ex. : blouse large boutonnée...)
- ~ des coussinets d'allaitement jetables ou réutilisables (coton lessivable)
- ~ un coussin « banane » (non obligatoire !)

Si vous choisissez l'alimentation au biberon :

les biberons sont fournis pendant votre séjour.

N'oubliez pas de prévoir le matériel nécessaire pour le retour à la maison.



Pour le bébé :

- > 6 bodys
- > 6 pyjamas (mix de velours et coton)
- > 6 essuies
- > 6 gants de toilette
- > quelques paires de chaussettes (même si pyjamas avec des pieds)
- > 2-3 bonnets
- > des tétras
- > des bavoirs
- > différents produits pour le bain et pour le change de bébé (liniment, lait de toilette ou essuie et savon) > un kit peut être acheté à la maternité
- > un peigne et/ou une brosse à cheveux

Prévoyez pour la sortie (à adapter en fonction de la saison) : un pyjama, un bonnet, une couverture ou combinaison chaude, un maxi-cosi® ou une nacelle sécurisée.



NB : le linge de lit et 30 langes sont fournis par le service.