

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

Anticipez votre retour...

Une maison rangée, un frigo/congélateur 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 notre site www.chcbaby.be et dans la brochure ONE « Un bébé et après ».

DANS VOTRE SAC À MAIN

- 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 (nécessaire pour réaliser la déclaration de naissance à la commune)
- la carte ou le carnet de suivi de la grossesse
- les bilans sanguins dont vous disposez
- les documents reçus lors de votre pré-admission obstétricale (consentement)
- un bic et un carnet de notes
- un appareil photo

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

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

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

SZ_29matvet1

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, grande chemise...)
- un slip
- un essuie, un gant de toilette, un gel douche
- une bouteille d'eau plate, une boisson sucrée/isotonique plate et un brumisateur
- des biscuits secs légers pour maman et un casse-croûte pour l'accompagnant

Et pour bébé :

1 bonnet, des chaussettes, 1 essuie,
1 couverture lessivable
et une **petite cuillère en métal**.

Le tout doit être lavé
avec un produit bien choisi
pour respecter la peau de bébé.



Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter votre **matériel audio** (petite enceinte bluetooth, CD...).

DANS LA VALISE POUR VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ

Prévoyez pour une durée de séjour moyenne de 2 à 3 jours pour un accouchement et de 3 à 4 jours pour une césarienne.

Pour maman :

- tenues amples et confortables
- des chaussures d'intérieur fermées et antidérapantes
- des slippers (en coton de préférence)
- des pyjamas
- 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

Si vous choisissez l'allaitement maternel :

- ~ 2-3 soutiens-gorge d'allaitement
- ~ des vêtements pratiques adaptés à l'allaitement (ex. : blouse large boutonnée devant...)
- ~ des coussinets d'allaitement réutilisables (coton lessivable) ou jetables
- ~ un coussin « banane » (pas du tout indispensable mais si vous en avez un, prenez-le)

Si vous choisissez l'alimentation au biberon :

Les biberons sont fournis pendant votre séjour, mais prévoyez le matériel nécessaire pour la maison.

Pour le bébé :

- 4 bodys et 4 pyjamas (mix de velours et coton)
- quelques paires de chaussettes (même si pyjamas avec des pieds)
- 4 **gants de toilette** et 4 essuies
- 2-3 bonnets
- des tétras
- des bavoirs
- pour le change : liniment ou lait de toilette et carrés de coton lavables, ou savon neutre et doux avec gants de toilette et petits essuies. Les langes sont fournis par la maternité.
- un peigne et une brosse à cheveux
- une gigoteuse/sac de couchage, adapté à la taille de bébé. Le reste du linge de lit est fourni par la maternité.

Tous les textiles
de bébé doivent être
lavés à l'avance
avec un produit bien
choisi pour respecter
sa peau.



Un **bandeau de peau à peau** peut être utile pour faire du peau à peau en tout confort (possibilité d'achat à la maternité pour 25€).

Pour la **sortie** (à adapter en fonction de la saison) : prévoyez un pyjama, un bonnet, une couverture ou combinaison chaude, un siège auto coque ou une nacelle sécurisée.

