Durant votre séjour, notre équipe de sages-femmes répondra à toutes vos questions et vous guidera au mieux pour profiter au maximum de ce moment magique.

IMPORTANT

Une visite chez le pédiatre, médecin traitant ou médecin de l'ONE reste vivement conseillée dans les 3 à 10 jours qui suivent la naissance

Service de Maternité

Secrétariat : 081 72 73 40
Localisation : suivre la route 115

Heures de visite : de 16h à 19h
En respectant le travail du personnel soignant

chrsm
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

CHRSM - site Meuse
Avenue Albert 1er, 185
5000 Namur
Tél : +32 (0)81 72 61 11
www.chrsm.be
meuse.chrsm.be

Suivez l'actualité du **CHRSM** sur les réseaux sociaux

Éd. resp. : Direction générale, CHRSM - Site Meuse Avenue Albert 1er, 185 - 5000 Namur | Réalisation : Service Communication | Mise à jour : mai 2025

chrsm
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

IHAB

L'accompagnement du retour à la maison

Brochure de présentation

Les temps changent, les mentalités évoluent, le milieu hospitalier s'adapte...

Pour un retour en toute sérénité, il est important de bien s'organiser avant votre accouchement. Votre hospitalisation durera environ 2 jours.

Comment se préparer au mieux ?

- Se reposer en fin de grossesse.
- Prévoir de l'aide à la maison (pour les repas, le ménage, les courses…).

Quelques conseils

Si vous optez pour un allaitement maternel :

- Démarrer au plus vite l'allaitement sera un gage de réussite.
- Faites l'expression manuelle dès la 37ème semaine de grossesse.
- Préparez votre allaitement en venant à la consultation d'allaitement.

Si vous optez pour une alimentation au biberon:

Pensez à préparer votre matériel (biberons, stérilisateur, etc.).

Pour votre séjour

Lavez les layettes sans adoucissant.

En salle de naissance :

- Vous resterez environ 2h00 après la naissance (délai obligatoire).
- Profitez du peau à peau et de tous ses bénéfices.
- Vous alimentez votre bébé. Ce moment est privilégié.

En chambre :

- Dans les premières 24h, favorisez le contact peau à peau avec votre bébé et les tétées fréquentes.
- Reposez -vous.
- Limitez les visites.

Le jour du départ :

- Bébé aura perdu du poids, c'est normal.
- Votre enfant a 15 jours pour récupérer son poids de naissance.
- Vous donnez le premier bain.
- Profitez-en pour poser toutes vos questions.

Le retour :

L'équipe du CHRSM vous proposera un suivi à domicile dès le lendemain de votre sortie. Si toutefois, vous optez pour une sage-femme libérale, pensez à la prévenir de votre retour. Elle prendra le relai. Ensuite, vous pourrez bénéficier des services de l'ONE.

Au domicile :

- Chauffez votre maison avant votre retour car si votre bébé a froid, il va chercher à se réchauffer plutôt qu'à manger.
- Laissez-lui son bonnet, surtout après le bain.

Toute l'équipe de la maternité vous souhaite de profiter sereinement de ces merveilleux instants de bonheur.