

# LISTE DES CHOSES À APPORTER POUR L'ACCOUCHEMENT

## Suggestions pour les mères

- Votre carte d'assurance maladie et autres papiers d'assurance (si vous en avez)
- Votre carte d'hôpital
- Votre plan de naissance
- Votre carnet de vaccination
- Un bloc-notes et un stylo
- Des vêtements confortables pour le temps du travail et d'accouchement (si vous ne souhaitez pas porter une jaquette)
- Des vêtements confortables pour le jour et la nuit
- Des pantoufles et des bas chauds
- Des papiers-mouchoirs (ils ne sont pas toujours fournis à l'hôpital)
- Des vêtements et des sous-vêtements de rechange
- Un ou deux soutien-gorge d'allaitement
- Des vêtements pour le retour à la maison
- Des grandes serviettes hygiéniques «super» non parfumées (pour pertes abondantes)
- Votre trousse de toilette
- Des collations (par exemple des muffins, barres tendres, fruits séchés) et des boissons
- Des articles que peuvent être utilisés durant le travail, par exemple de l'huile pour les massages, des oreillers supplémentaires, une bouillotte, de la musique, de la lecture, etc.
- Du baume à lèvres
- Vos médicaments, si vous en prenez
- Votre guide *Mieux Vivre Avec Notre Enfant* !

## Suggestions pour les personnes qui accompagnent

- Des vêtements et souliers confortables
- De la nourriture et des boissons
- Un appareil photo
- Votre trousse de toilette
- Un maillot de bain (si vous souhaitez aussi entrer dans le bain tourbillon durant le travail)
- En cas de vouloir dormir au lieu de naissance :
  - Votre oreiller
  - Des vêtements de nuit
  - Des vêtements de rechange

## Suggestions pour les bébés

- Des couches
- Des pyjamas
- Des camisoles
- Une couverture
- Un bonnet
- Un vêtement de sortie (adapté à la saison)
- Un siège d'auto approprié (il est obligatoire pour le retour à la maison)
- Une formule lactée de votre choix et des biberons (si vous ne prévoyez pas allaiter)