



QUE FAUT-IL APPORTER AU LIEU DE NAISSANCE?

naître
ET grandir

1 SUGGESTIONS POUR LA MÈRE

- Carte d'assurance-maladie et carte d'hôpital, si vous en avez une
- Plan de naissance
- Liste de vos médicaments, si vous en prenez
- Vêtements confortables pour le travail (si vous ne souhaitez pas porter la jaquette de l'hôpital) et bas chauds
- Robe de chambre
- Pantoufles et sandales pour la douche
- Plusieurs sous-vêtements
- Vêtements de nuit et de rechange
- Vêtements pour le retour à la maison
- Soutien-gorge d'allaitement ou de soutien, compresses d'allaitement, crème réparatrice pour les mamelons
- Grandes serviettes hygiéniques très absorbantes ou culottes d'incontinence pour adultes
- Trousse de toilette : brosse à dents, dentifrice, shampoing, déodorant, savon doux, brosse à cheveux, élastique à cheveux, baume pour les lèvres, solution et étui pour verres de contact, etc.
- Lunettes et étui
- Accessoires pour aider au soulagement de la douleur, par exemple : coussin chauffant, bouillotte, huile à massage, diffuseur d'huiles essentielles et lumière d'ambiance douce
- Mouchoirs
- Collations et bouteille d'eau avec une paille (vous pouvez aussi apporter une boisson hydratante contenant des électrolytes)
- Livre, magazines, crayon et papier
- Téléphone cellulaire avec des listes d'écoute téléchargées, chargeur et écouteurs

2 SUGGESTIONS POUR BÉBÉ

- Couches et lingettes humides
- Produits de soin pour bébé (ex. : savon doux non parfumé)
- Pyjamas et cache-couches
- Petites couvertures
- Bonnet
- Vêtements pour le retour à la maison
- Siège d'auto pour bébé (obligatoire pour sortir de l'hôpital)
- Housse pour le siège d'auto ou ensemble d'hiver ou de mi-saison et tuque selon la saison

3 SUGGESTIONS POUR L'AUTRE PARENT

- Vêtements de nuit et de rechange
- Oreiller
- Nourriture et boissons
- Livre, magazines, crayon et papier
- Trousse de toilette
- Téléphone cellulaire avec chargeur