

# Quoi apporter dans sa valise?

(À préparer autour de 34 semaines de grossesse)

## Documents :

- ✓ Carte de votre centre hospitalier **à jour**, s'il y a lieu
- ✓ Carte d'assurance maladie
- ✓ Information concernant vos assurances privées, s'il y a lieu
- ✓ La liste des médicaments que vous prenez
- ✓ Vos souhaits et attentes (plan de naissance)
- ✓ Numéros de téléphone de gens à contacter et carte d'appel au besoin
- ✓ Livres, magazines, crayons et papier

## Pour la mère :

- ✓ Vêtements confortables (pyjama, robe de chambre, pantoufles, etc.)
- ✓ Bas chauds et vêtements de retour à la maison (grandeur : 4<sup>e</sup> mois de grossesse)
- ✓ Petites culottes amples (risquant d'être tachées les premiers jours suivant l'accouchement)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, brosse, déodorant etc.)
- ✓ Grandes serviettes sanitaires et papiers mouchoirs
- ✓ 2 oreillers pour votre confort, au besoin
- ✓ Soutien-gorge d'allaitement et compresses d'allaitement
- ✓ Collations pour le couple
- ✓ Sac magique et huile/crème à massage
- ✓ Musique : mp3, ipod, disques compacts (plusieurs centres offrent un lecteur DC dans la chambre)

## Pour le père :

- ✓ Vêtements et souliers confortables
- ✓ Articles de toilette
- ✓ Vêtement de nuit et oreiller si vous prévoyez dormir au lieu de naissance
- ✓ Nourriture et boissons
- ✓ Appareil photo
- ✓ Argent pour le stationnement et pour les repas

## Pour le bébé :

- ✓ 1 paquet de 24 couches pour nouveau-né et les articles de bain si non fournis
- ✓ Pyjamas et camisoles (environ 4), 1 bonnet de coton
- ✓ 2 couvertures (ex : flanelle)
- ✓ Ensemble de sortie selon la saison
- ✓ Petites mitaines pour éviter les égratignures, au besoin
- ✓ Siège d'auto réglementaire (obligatoire)