

# Marie Fortier

LA SPÉCIALISTE DES BÉBÉS



Marie Fortier,   
la spécialiste en périnatalité

## La valise d'accouchement

Préparer votre valise à environ 34 semaines de grossesse

### Documents

- Carte du lieu d'accouchement s'il y a lieu
- Carte d'assurance maladie
- Carte d'assurance privée, s'il y a lieu
- La liste des médicaments que vous prenez
- Vos souhaits et attentes (plan de naissance)
- Téléphone cellulaire, numéros de téléphone et carte d'appel interurbain au besoin
- Crayon et papier

### Pour maman

- Vêtements confortables : bas chauds, pyjamas, sous-vêtements, peignoir, pantoufles et vêtements de sortie
- Trousse de toilette : baume à lèvres, brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, brosse à cheveux et déodorant
- Grandes serviettes sanitaires ou sous-vêtements jetables\*
- Papier mouchoir
- Papier de toilette plus doux hihhi
- Sandales pour la douche
- 2 oreillers
- Coussin d'allaitement
- Soutien-gorge d'allaitement et compresses d'allaitement
- Sac magique
- Séchoir à cheveux

\* Les sous-vêtements jetables sont plus dispendieux que des serviettes sanitaires mais ils sont confortables et pratiques : pas de danger de tacher la petite culotte.

### **Pour papa, le conjoint ou la conjointe**

- Vêtements et souliers confortables
- Trousse de toilette
- Sac de couchage ou couverture au besoin

### **Pour bébé**

- 1 paquet de 24 couches nouveau-né
- 4 pyjamas (tailles nouveau-né et 0-3 mois), 2 paires de bas, 1 paire de mitaine et 1 bonnet de coton
- 4 camisoles ou cache-couches
- 2 couvertures minces et 2 couvertures plus épaisses
- Les articles de bain : savon doux, crème hydratante, shampoing pour bébé, vaseline ou pommade pour les fesses
- Vêtements de sortie selon la saison
- Siège d'auto réglementaire (obligatoire)

### **Articles divers**

- Appareil photo, caméra ou appareil intelligent pour prendre des photos si vous le souhaitez
- Boisson sportive avec électrolytes claire et sans résidu, non énergisante (ex. Gatorade)
- Collations (les repas et collations ne sont généralement fournis qu'à la maman)
- Des menthes ou de la gomme
- Huile ou crème à massage
- Lecteur de musique
- Livres ou magazines
- Masque pour les yeux (sommeil)
- Monnaie pour stationnement
- Une grosse bouteille d'eau
- Une surprise pour les autres enfants
- Si hospitalisation précoce, prévoir des trucs pour se divertir