

Préparation de la valise d'accouchement



Papiers et documents

- Carte d'assurance maladie
- Carte d'hôpital
- Preuve d'assurance privée
- Plan de naissance
- Liste de vos médicaments (si besoin)

Accouchement

- Élastiques/attaches pour les cheveux
- Baume pour les lèvres
- Pad ou couverture chauffante
- Kit d'ambiance (lumières douces, diffuseurs HE, etc.)
- Coussin de corps pour positionnement

Séjour à l'hôpital

- Pantoufles lavables ou jetables
- Sandales (douche)
- Robe de chambre
- Pyjamas
- Sous-vêtements adaptés
- Vêtements et bas confortables

Nourriture

- Collations santé (fruits, muffins, etc.)
- Mini glacière (sandwich, fromage, yogourt)
- Gourde d'eau

Soins hygiéniques

- Brosse à dents et dentifrice
- Déodorant
- Crème hydratante
- Serviettes hygiéniques (très absorbantes)
- Savon & crème visage/corps

Allaitement et alimentation

- Compresse d'allaitement
- Soutien-gorge d'allaitement
- Crème pour les mamelons
- Coussin d'allaitement
- Seringue congelée de colostrum (si vous en avez)
- Biberons prêt à boire (si vous n'allaites pas)

Bébé

- Siège pour l'automobile
- Sac à couches
- Quelques pyjamas
- Un bonnet
- Couches
- Lingettes humides et débarbouillettes
- Couvertures et doudous
- Vêtements de saison

Électronique

- Téléphone, tablette et chargeur
- Écouteurs (écouter de la musique)
- Appareil photo et cartes mémoires

*De retour à la maison,
on lave tout!*