

# LA VALISE D'HÔPITAL **M** <sup>COUP</sup> <sup>P</sup> <sup>O</sup> <sup>U</sup> <sup>C</sup> <sup>E</sup> **Mamans**

## POUR L'ACCOUCHEMENT

### Pour l'accouchement



<input type="checkbox"/> Carte d'assurance-maladie, carte d'hôpital et preuve d'assurance privée	
<input type="checkbox"/> Plan de naissance	
<input type="checkbox"/> Appareil pour écouter de la musique	Avec un choix varié de musique, car il se peut que la musique douce soigneusement planifiée nous tape sur les nerfs au plus fort des contractions...
<input type="checkbox"/> Petits jus en contenants ou bouteilles d'eau	Un truc: apporter des pailles qui se plient, pour pouvoir boire en restant couchée.
<input type="checkbox"/> Collations faciles (fruits, biscuits, noix, etc.).	
<input type="checkbox"/> Brumisateurs	Peut faire beaucoup de bien quand on a envie de se rafraîchir.
<input type="checkbox"/> Sac magique	
<input type="checkbox"/> Huile de massage	

### Pour maman



<input type="checkbox"/> Robe de chambre	
<input type="checkbox"/> Ensemble d'intérieur ou de yoga	Permet d'être confortable tout en se sentant présentable (important pour le moral!).
<input type="checkbox"/> Chemise de nuit avec boutons ou jaquette d'allaitement	Préférable au pyjama, qui met une pression sur le ventre (à éviter en cas de césarienne).
<input type="checkbox"/> Culottes	On apporte nos modèles les plus amples et les plus moches, qu'on pourra jeter sans peine. Attention: si on subit une césarienne, il nous faudra absolument des modèles à taille haute. Ça vaut la peine d'en apporter un paquet pour éviter d'être pris au dépourvu.
<input type="checkbox"/> Soutiens-gorge	Des modèles d'allaitement si on prévoit allaiter.
<input type="checkbox"/> Chaussettes chaudes	On a tendance à avoir froid, même en été!
<input type="checkbox"/> Sandales pour la douche	
<input type="checkbox"/> Pantoufles	
<input type="checkbox"/> Vêtements pour la sortie	On choisit parmi les vêtements qu'on portait au 4 <sup>e</sup> ou 5 <sup>e</sup> mois de grossesse.
<input type="checkbox"/> Sac pour le linge sale	
<input type="checkbox"/> Serviettes hygiéniques très absorbantes	Comme les Maximaman, d'Incognito.
<input type="checkbox"/> Trousse de beauté et d'hygiène	Crème hydratante, antisudorifique, brosse à dents, etc.
<input type="checkbox"/> Nécessaire pour la douche	Gel douche, shampooing, etc.
<input type="checkbox"/> Brosse et accessoires pour les cheveux (élastiques, pinces, bandeau)	
<input type="checkbox"/> Compresse d'allaitement	



## Pour bébé



<input type="checkbox"/> Pyjamas	On privilégie les modèles qui s'enfilent facilement.
<input type="checkbox"/> Cache-couches	
<input type="checkbox"/> Ensemble pour sortir de l'hôpital, selon la saison	
<input type="checkbox"/> Mini-mitaines d'intérieur	Pour éviter les égratignures au visage.
<input type="checkbox"/> Petits chapeaux d'intérieur	Parfois, on nous en remet quelques-uns tricotés par des bénévoles, mais au cas où l'hôpital serait en rupture de stock...
<input type="checkbox"/> Bavoirs	
<input type="checkbox"/> Chaussettes	
<input type="checkbox"/> Petit piqué que l'on se met sur l'épaule pour le rot	
<input type="checkbox"/> Couvertures de flanelle	Il y en a généralement à l'hôpital, mais elles sont parfois rêches.
<input type="checkbox"/> Débarbouillettes pour bébé	Idem.
<input type="checkbox"/> Un paquet de couches pour nouveau-né	
<input type="checkbox"/> Serviettes humides	
<input type="checkbox"/> Biberons et préparation de lait si on n'allait pas	Certains hôpitaux en fournissent, d'autres non.
<input type="checkbox"/> Siège d'auto de bébé avec une couverture de polar	À faire apporter par papa la journée du départ de l'hôpital.



## Pour papa



<input type="checkbox"/> Vêtements de rechange	
<input type="checkbox"/> Pyjama	
<input type="checkbox"/> Trousse d'hygiène	Brosse à dents, déodorant, nécessaire pour la douche, etc.
<input type="checkbox"/> Maillot de bain	Pratique s'il peut venir avec nous dans le bain ou sous la douche durant l'accouchement.

## Autres



<input type="checkbox"/> Appareil photo (avec recharge ou piles) ou appareil vidéo	Si notre cellulaire ne fait pas le boulot...
<input type="checkbox"/> Liste des gens à qui annoncer la bonne nouvelle	
<input type="checkbox"/> Crayons et bloc-notes	Pour noter infos et consignes.
<input type="checkbox"/> Monnaie	Pour téléphoner ou pour acheter des collations dans les machines distributrices.
<input type="checkbox"/> Coussin d'allaitement	Si on ne peut pas s'en passer.