



# QUE FAUT-IL APPORTER AU LIEU NAISSANCE

naître  
ET grandir

## 1 SUGGESTIONS POUR LA MÈRE

- Votre carte d'assurance-maladie et votre carte d'hôpital, si vous en avez une
- Votre plan de naissance
- La liste de vos médicaments, si vous en prenez
- Des vêtements confortables pour le travail (*si vous ne souhaitez pas porter la jaquette de l'hôpital*) et des bas chauds
- Une robe de chambre, des vêtements de nuit et des pantoufles
- Des sous-vêtements
- Des vêtements pour le retour à la maison
- Un soutien-gorge d'allaitement ou de soutien, et des compresses d'allaitement
- Des grandes serviettes hygiéniques très absorbantes
- Votre trousse de toilette : brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, peigne, baume pour les lèvres, etc.
- Des mouchoirs
- Des collations
- De l'argent pour les distributeurs automatiques, la cafétéria ou le stationnement
- Un livre, des magazines, un crayon et du papier
- Votre téléphone cellulaire avec chargeur
- Une liste téléphonique des personnes à contacter

## 2 SUGGESTIONS POUR BÉBÉ

- Des couches et des lingettes humides
- Des pyjamas et des camisoles
- Des couvertures
- Un bonnet
- Des vêtements de saison pour le retour à la maison
- Un siège d'auto pour bébé (*obligatoire pour sortir de l'hôpital*)

## 3 SUGGESTIONS POUR LE PARTENAIRE

- Des vêtements de nuit et de rechange ainsi qu'un oreiller pour ceux qui prévoient dormir au lieu de naissance
- De la nourriture et des boissons
- Un appareil photo
- Un livre ou des magazines
- Une trousse de toilette
- Son téléphone cellulaire avec chargeur