

# LISTE DES ARTICLES UTILES À APPORTER À L'HÔPITAL

Nous vous suggérons d'apporter ces articles à l'hôpital. Cependant, il n'est pas nécessaire d'apporter tous les articles suggérés. Vous pouvez rajouter à cette liste des objets ou articles que vous croyez nécessaires à apporter. Vous devez obligatoirement apporter les articles suivis d'un astérisque (\*), car ils sont nécessaires et non fournis par l'hôpital. Nous vous suggérons de préparer votre valise à l'avance afin de ne rien oublier.

## MÈRE

- Robe de chambre ou peignoir
- 2 ou 3 robes de nuit ou jaquettes d'allaitement ou vêtements confortables
- 2 ou 3 soutiens-gorge
- 4 à 6 paires de sous-vêtements.
- Pantoufles et bas chauds
- Serviettes hygiéniques super-absorbantes (1 paquet et +)\*
- 1 boîte de coussinet d'allaitement \*
- 1 boîte de papier mouchoir\*
- Oreillers: leur nombre est souvent limité à l'hôpital, et on n'en a jamais trop!
- Lubrifiant à lèvres
- Lunettes ou verres de contact avec étui (si nécessaire)
- Huile, crème ou poudre pour massage du dos (ex. huile d'amande douce non parfumée)
- Sac à maquillage et accessoires de toilette (savon, shampooing, désodorisant, crème pour le visage)
- Brosse à cheveux, peigne, séchoir (si désiré)
- Bouillotte ou coussin électrique : pour garder une chaleur apaisante dans le bas du dos ou ailleurs! Certains apportent même une petite bouilloire électrique parce que l'eau du robinet n'est souvent pas assez chaude pour faire effet.
- Cartes: assurance-maladie, hôpital
- Assurances
- Un miroir de taille moyenne (30 x 30 cm) si vous voulez voir arriver votre bébé. Le miroir de l'hôpital est souvent trop gros, peu maniable ou trop loin, quand il y en a un.
- Apportez la musique que vous aimez, avec l'appareil qu'il vous faut, à moins de savoir qu'il y en a là où vous allez. Pensez à des musiques «physiques», qui vous donnent envie de danser ou de vous bercer. Pas trop de textes «songés».

## PÈRE (accompagnateur/trice)

- Collation (glacière pour collation). Prévoyez des aliments variés pour la durée du travail, pour la mère et les gens qui l'assisteront: fruits, jus de fruits, yogourts, fromage, sandwiches, breuvages chauds dans un thermos, etc.
- Vêtements confortables (une chemise et des bas de rechange pourraient vous rafraîchir si le travail est long)
- Souliers de course
- Une brosse à dents et du dentifrice font des merveilles à quatre heures du matin!
- Serviettes et débarbouillettes\*
- Caméra et film : La plupart des bébés s'accommodent assez bien des «flashes». Si vous songez à photographier la naissance même, vous trouverez peut-être que les photos en noir et blanc font mieux ressortir les émotions tout en camouflant le rouge du sang.
- Radio et /ou CD
- Sac de couchage et oreiller \*

## Bébé

- Couches pour le bébé\*
- Savon non parfumé pour le bébé \*
- Vêtements pour bébé\*
- Vêtements de sortie pour bébé \*
- Siège d'auto pour nouveau-né\* (mode d'emploi étudié avant la naissance du bébé)
- Si vous ne prévoyez pas allaiter votre bébé, vous devrez apporter vos biberons\*

## Divers

- Plan de naissance
- Objets familiers : coussins de couleur, une couverture, des dessins à apposer au mur, un pot à fleurs, un objet provenant de la future chambre de votre bébé, de quoi créer un environnement plus familier, plus chaleureux.
- Livres- Revues- Jeu de cartes ou autres (passe-temps)
- Carnet de notes et crayon (liste des personnes à rejoindre, # de téléphone)
- Bonbons durs- suçons- gomme
- Monnaie (machines distributrices)