

## QUOI METTRE DANS VOTRE SAC POUR L'ACCOUCHEMENT

### Articles essentiels

- Chemises de nuit, écharpes ou grands tee-shirts. Des vêtements qui sont boutonnés sur la poitrine sont utiles pendant les premiers jours d'allaitement.
- Plusieurs paires de sous-vêtements confortables
- Chaussettes/chaussures appropriées
- Soutien-gorge à bonnets ouvrants et coussinets pour sein
- Débardeur/soutien-gorge de sport à porter pendant le travail si vous utilisez le bain ou la douche
- Vêtements non ajustés pour se rendre à la maison
- Articles de toilette (p. ex. brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, shampoing, savon)
- Serviettes sanitaires extra-absorbantes
- Collations/boissons
- Crayon/stylo
- Monnaie pour les distributeurs automatiques et le stationnement
- Cellulaire/chargeur/caméra
- Plan d'accouchement/préférences
- Carte santé et liste de médicaments

### Articles facultatifs

- Oreiller(s), oreiller pour allaiter
- Articles pour le confort : Coussin chauffant/bloc réfrigérant, huile ou poudre à masser, articles à utiliser pour se concentrer, musique, etc.
- Hydratant pour les lèvres
- Bandeau ou pince à cheveux
- Liste des numéros de téléphone des personnes à appeler après la naissance du bébé
- Vous pouvez appeler l'hôpital où vous accoucherez pour vous informer et vous assurer d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour nourrir votre bébé.

### Articles essentiels pour le bébé

- Siège d'auto approprié (obligatoire pour quitter l'hôpital)
- Couches et lingettes pour bébé
- Bas et/ou chaussettes
- Ensemble pour se rendre à la maison/grenouillères (adapter selon la saison)
- Couverture de bébé
- Chapeau

### Suggestions pour le partenaire ou la personne accompagnatrice

- Vêtements de rechange et chaussures confortables
- Nourriture, collations et boissons
- Documents à lire
- Articles de toilette (s'il ou elle prévoit passer la nuit avec la mère)
- Maillot de bain pour accompagner la mère dans la douche

