

Quoi apporter au lieu de naissance ?

Suggestions pour la mère

- ☐ Votre carte d'assurance maladie et vos autres papiers d'assurance (si vous en avez)
- ☐ Votre carte d'hôpital
- ☐ Votre carnet de grossesse et vos formulaires de suivi de grossesse (feuilles 1, 2, 3, 4), si on vous en a remis
- ☐ Votre plan de naissance
- ☐ Votre carnet de vaccination
- ☐ Un bloc-notes et un stylo
- ☐ Des vêtements confortables pour le temps du travail et de l'accouchement (si vous ne souhaitez pas porter une jaquette)
- ☐ Des vêtements confortables pour le jour et la nuit
- ☐ Des pantoufles et des bas chauds
- ☐ Des papiers-mouchoirs (ils ne sont pas toujours fournis à l'hôpital)
- ☐ Des vêtements et des sous-vêtements de rechange
- ☐ Des grandes serviettes hygiéniques « super » (pour pertes abondantes)
- ☐ Votre trousse de toilette
- ☐ Vos lunettes et votre étui à verres de contact, si vous en portez
- ☐ Des collations (ex.: muffins, barres tendres, fruits séchés) et des boissons
- ☐ Des articles qui peuvent être utiles pendant le travail (ex.: de l'huile pour les massages, des oreillers supplémentaires, une bouillotte, de la musique)
- ☐ De la lecture
- ☐ Une montre
- ☐ Vos médicaments, si vous en prenez
- ☐ Votre guide *Mieux vivre avec notre enfant!*

Suggestions pour le ou la partenaire

- ☐ Des vêtements et des souliers confortables
- ☐ De la nourriture et des boissons
- ☐ Un appareil photo
- ☐ De la lecture
- ☐ Votre trousse de toilette
- ☐ Un maillot de bain (si vous souhaitez entrer dans le bain-tourbillon avec votre partenaire pendant le **travail**)
- ☐ Votre oreiller
- ☐ Des vêtements de nuit
- ☐ Des vêtements de rechange

Suggestions pour le bébé

- ☐ Des couches (si elles ne sont pas fournies au lieu de naissance)
- ☐ Des pyjamas
- ☐ Des camisoles et des cache-couches
- ☐ Une couverture
- ☐ Un bonnet
- ☐ Un vêtement de sortie (adapté à la saison)
- ☐ Un siège d'auto (il est obligatoire pour le retour en voiture à la maison, voir page 673)