

Liste des choses à apporter à l'hôpital

POUR VOUS-MÊME

ALLAITEMENT

- Soutien-gorge à bonnets ouvrants**
Un soutien-gorge à bonnets ouvrants peut être pratique si vous prévoyez allaiter.
- Accessoires d'allaitement**
Ces derniers incluent des compresses mammaires, de la crème à la lanoline ou de la crème pour les mamelons et un coussin d'allaitement.

HYGIÈNE

- Articles de toilette**
Apportez : brosse à dents, dentifrice, déodorant, gel douche, nettoyant pour le visage, hydratant et papier de toilette.
- Serviettes et débarbouillettes**
Prévoyez au moins deux serviettes pour votre séjour.
- Produits de soins capillaires**
Apportez : shampoing, revitalisant, shampoing sec et brosse à cheveux.
- Tongs**
Apportez des tongs pour prendre votre douche à l'hôpital.
- Serviettes hygiéniques et sous-vêtements de maternité supplémentaires**
Apportez vos propres serviettes hygiéniques à absorption maximale ainsi que de nombreux sous-vêtements de coton qu'il ne vous dérangera pas de jeter.
- Lunettes/verres de contact**
Apportez vos lunettes et votre solution nettoyante ainsi que vos verres de contact, votre boîtier et votre solution saline, le cas échéant.

POUR VOUS-MÊME

DÉTENTE

- Pyjama**
Apportez un chandail et deux pantalons de pyjama.
- Robe de chambre ou chemise de nuit**
Les hôpitaux fournissent des chemises de nuit, mais vous serez plus à l'aise dans la vôtre.
- Oreillers moelleux**
Les hôpitaux fournissent des oreillers, mais ils peuvent ne pas être aussi confortables que les vôtres. N'oubliez pas de les apporter.
- Vêtements confortables et vêtements pour rentrer à la maison**
Apportez trois tenues amples et confortables. N'oubliez pas les chaussettes et les sous-vêtements ainsi que des soutiens-gorge confortables.

POUR VOTRE BÉBÉ

- Tenue pour rentrer à la maison**
Il est préférable d'apporter des combinaisons à jambes pour qu'il soit plus facile d'attacher votre bébé dans le siège d'auto.
- Couvertures de bébé**
Apportez deux couvertures : une pour emmailloter votre bébé et une autre en cas de dégâts.
- Accessoires pour bébé**
Chaussettes, mitaines, chapeau, couches et lingettes.
- Siège d'auto**
Assurez-vous d'installer le siège d'auto à l'avance et de savoir comment bien attacher votre bébé.
- Livre de bébé**
Profitez de vos premiers moments avec votre bébé pour immortaliser l'empreinte de son petit pied dans votre livre de bébé.

Liste des choses à apporter à l'hôpital

APPAREILS ÉLECTRONIQUES

- Téléphone et chargeur**
Votre partenaire et vous devriez apporter votre téléphone et votre chargeur à l'hôpital.
- Appareil photo ou caméra vidéo**
Si vous prévoyez utiliser votre téléphone pour prendre des photos et des vidéos, assurez-vous d'apporter votre chargeur.
- Musique et écouteurs**
Préparez quelques listes d'écoute relaxantes avant qu'il soit temps de vous rendre à l'hôpital.
- Ordinateur portable/tablette/liseuse**
Vos émissions ou récits favoris pourront vous aider à passer le temps pendant les longues heures de travail.
- Point d'accès Wi-Fi**
Le Wi-Fi peut être instable, dans les hôpitaux. Apportez votre propre point d'accès Wi-Fi au cas où.

POUR LES ENFANTS PLUS VIEUX

- Livres/cartes à jouer/casse-têtes**
Prévoyez des livres et des cartes à jouer pour les garder occupés.
- Photos**
Apportez des photos de vos autres enfants pour qu'ils sachent que vous pensez aussi à eux.
- Cadeaux pour les frères et sœurs**
Il peut être souhaitable d'offrir, de la part du bébé, des cadeaux aux autres enfants.

À LAISSER À LA MAISON

- Bijoux et autres articles de valeur**
Vous devrez les enlever de toute façon; il est donc préférable de les laisser à la maison.
- Vêtements que vous aimez et que vous ne voulez ni salir ni perdre**
Vous aurez bien d'autres choses à faire que de vous occuper de votre chandail ou votre manteau favori.
- Jouets présentant des pièces de petite taille ou étant potentiellement dangereux**
Évitez de prendre des risques pour votre bébé, votre famille, vos amis ou vous-même.

AUTRES ARTICLES

- Collations et boissons**
Assurez-vous que votre partenaire apporte aussi des choses qu'il aime.
- Journal et crayon**
Utilisez votre journal pour noter les écarts entre les contractions, puis entre les allaitements ou pour prendre des notes.
- Livres ou magazines**
Ils vous aideront, votre partenaire et vous, à passer le temps.
- Carte d'identité avec photo, papiers d'assurance et formulaires d'hôpital**
L'hôpital vous les demandera.
- Argent comptant et monnaie**
Apportez de l'argent comptant et de la monnaie pour les distributeurs automatiques.
- Un sac supplémentaire**
Prévoyez un sac supplémentaire pour rapporter les cadeaux reçus à l'hôpital.
- Vêtements**
Apportez des vêtements de rechange et un manteau pour votre partenaire.