

L'ESSENTIEL DE L'ALIMENTATION

- Pour l'allaitement de bébé**
Compresses mammaires, crème à la lanoline/ pour mamelons et un coussin d'allaitement.
- Pour l'alimentation au biberon de bébé**
Biberons, préparation, goupillon et un coussin d'allaitement.

POUR ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- Articles de toilette**
Brosse à dents, dentifrice, déodorant, gel douche, nettoyant pour le visage, hydratant et papier de toilette.
- Serviettes**
Deux serviettes et débarbouillettes (plus quelques extras pour le(a) partenaire de naissance).
- Produits de soins capillaires**
Shampooing, revitalisant, shampooing sec et brosse à cheveux.
- Tongs**
Absolument indispensables pour la douche à l'hôpital.
- Serviettes hygiéniques et sous-vêtements de maternité supplémentaires**
Des serviettes hygiéniques très résistantes et plusieurs paires de slips en coton que vous pouvez jeter sans problème.
- Lunetterie**
Glasses, lens cleaner, extra contact lenses, Lunettes, nettoyant pour lentilles, lentilles de contact supplémentaires, solution et étui.
- Vêtements de nuit**
Un chandail, et deux pantalons de pyjama.
- Robe de chambre ou chemise de nuit**
Les hôpitaux fournissent des blouses, mais il n'y a rien de tel que la vôtre.
- Oreillers moelleux**
L'hôpital fournit des oreillers, mais ils peuvent ne pas être très confortables.
- Des vêtements confortables et une tenue pour rentrer à la maison**
3 tenues amples, quelques paires de chaussettes, des sous-vêtements et des soutiens-gorge confortables sont absolument indispensables.

POUR BÉBÉ

- Tenue pour rentrer à la maison**
Une grenouillère, un chapeau et tout autre article adapté au temps.
- Articles de soin pour bébés**
Couches, lingettes, crème anti-rougeurs, chaussettes, mitaines anti-grattement et un chapeau.
- Couvertures pour bébé**
Certaines pour emmailloter votre bébé, d'autres pour le nourrir.
- Siège d'auto**
Assurez-vous qu'il est correctement installé à l'avance et sachez comment le fixer correctement.
- Livre de bébé**
Immortalisez les premiers instants de bébé en mettant ses empreintes dans son livre de bébé.

APPAREILS ÉLECTRONIQUES

- Appareils**
Assurez-vous que tout le monde ait son téléphone et son chargeur avant de se rendre à l'hôpital. Si quelqu'un envisage d'utiliser une caméra vidéo ou un appareil photo, apportez-le aussi.
- Musique et écouteurs**
Créez quelques listes de lecture relaxantes avant le grand jour.
- Ordinateur portable/tablette/liseuse**
Téléchargez des émissions ou des livres pour vous aider à passer le temps pendant un long travail et en attendant l'arrivée de bébé.
- Point d'accès Wi-Fi**
Le Wi-Fi de l'hôpital peut être irrégulier; un point d'accès personnel peut fournir une alternative.

POUR LES FRÈRES ET SŒURS AÎNÉS

- Livres/cartes à jouer/puzzles**
Emportez quelques affaires pour vous aider à garder vos autres enfants occupés.
- Photos**
Apportez des photos de vos autres enfants afin qu'ils sachent que vous pensez aussi à eux.
- Cadeaux pour les frères et sœurs aînés**
Offrez aux grands frères et sœurs un cadeau « de bébé ».

À LAISSER À LA MAISON

- Tout article de valeur**
Vous devez ôter vos bijoux lors de l'accouchement ainsi que vos beaux vêtements pour ne pas les endommager ou les perdre, alors autant les laisser tous à la maison.
- Articles dangereux**
Pour la sécurité de tous, en particulier celle de bébé, évitez les risques en gardant à distance les jouets et autres objets contenant des pièces de petite taille ou potentiellement dangereuses.

POUR LES PARTENAIRES DE NAISSANCE ET LES PARENTS

- Collations et boissons**
L'hôpital ne fournit de la nourriture qu'après la naissance du bébé et uniquement pour la personne qui a accouché, alors assurez-vous d'apporter des choses pour les partenaires de naissance et pour les autres à grignoter en attendant l'arrivée du bébé.
- Un journal ou un stylo et du papier**
Pour suivre les contractions, les séances d'alimentation ou prendre des notes.
- Pièce d'identité avec photo, papiers d'assurance et formulaires d'hôpital**
L'hôpital vous demandera de les fournir.
- Espèces et monnaie**
Apportez-en beaucoup pour les distributeurs automatiques.
- Un sac supplémentaire**
Pour transporter les cadeaux et des articles de l'hôpital à la maison.
- Vêtements**
Une tenue de rechange adaptée au temps.
- Autres choses essentielles**
Lunettes/lentilles de contact/articles de toilette/etc.