



Liste d'articles utiles pour l'accouchement

Pour Bébé

- Couches (généralement taille 1)
- Lingettes humides
- Pyjamas
- Cache-couches
- Bonnet
- Mitaines
- Vêtements de saison appropriés pour le retour à la maison
- Couverture
- Siège d'auto (essentiel pour le départ)

Pour Maman

- Carte d'hôpital
- Carte d'assurance maladie
- Plan de naissance si réalisé
- Papiers et stylo
- Vêtements confortables pour le travail (jaquette d'hôpital seront aussi disponibles si désiré)
- Vêtements confortables post accouchement
- Pyjama, peignoir
- Pantoufles / souliers confortables sans lacets
- Sous-vêtements, soutien-gorge d'allaitement, bas chaud
- Vos articles de toilette (brosse/pâte à dents, brosse à cheveux, shampoing, déodorant, savon...)
- Lunettes, verres de contact
- Serviettes sanitaires super absorbantes
- Compresse d'allaitement
- Vos médicaments si vous en prenez

Pour Papa

- Vêtements et souliers confortables, de rechange
- Vos articles de toilette (brosse/pâte à dents, shampoing, déodorant, savon...)
- Maillot de bain (si vous souhaitez entrer dans le bain avec votre conjointe, si disponible)
- Oreiller
- Pyjama

Pour le travail, ou votre séjour

- De la lecture
- De la musique
- Appareil photo
- Collations (se conservant à température ambiante)
- Breuvages clairs
- Huiles de massage
- Bouillotte
- Baume à lèvres, crème hydratante
- Attache cheveux
- Monnaie, argent pour cafétéria/distributrice (NON AUTORISÉ EN CONTEXTE COVID)
- Cellulaire et chargeurs