

Il n'est pas facile d'imaginer ce dont on pourrait avoir besoin, surtout pour une première naissance !

Nous vous conseillons de préparer votre nécessaire pour la maternité dès 7 mois et demi de grossesse, au cas où bébé arriverait plus tôt que prévu. Vous pouvez prévoir une valise pour le séjour et un petit sac à part pour la salle de naissance.

Nous vous recommandons d'emporter le strict minimum, notamment pas de bijoux ou objets de valeur.

## ◆ POUR LA SALLE DE NAISSANCE :

**Nous vous demandons de ne pas emporter vos valises en salle de naissances par mesure d'hygiène et de sécurité (les monter dans les chambres uniquement après la naissance).**



### Pour la salle de naissance :

#### Pour vous :

- ☐ votre livret de famille ou reconnaissance anticipée
- ☐ votre dossier de suivi médical (si vous n'êtes pas suivie au CH)
- ☐ votre carte de groupe sanguin
- ☐ un brumisateur
- ☐ une tenue ample et confortable
- ☐ votre musique éventuellement

#### Pour votre bébé :

- ☐ un body manches longues
- ☐ un pyjama
- ☐ une brassière en laine
- ☐ une paire de chaussons
- ☐ un bonnet

Vous serez certainement accompagnée durant la naissance, par votre conjoint(e). Nous lui recommandons d'emporter :

- 1 bouteille d'eau,
- 1 paquet de mouchoirs en papier,
- Quelques pièces de monnaie pour un café ou une barre chocolatée,
- 1 appareil photo ou un téléphone pour immortaliser les premières minutes de vie de bébé,
- 1 chargeur de téléphone (l'attente peut-être longue).

Des distributeurs automatiques de boissons et de confiseries sont disponibles au rez-de-chaussée, ainsi qu'en journée à la cafétéria dans le hall principal de l'hôpital.

## ◆ POUR LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ :

Ne prenez pas trop d'affaires, le séjour dure généralement 3 jours pour un accouchement par voie et 5 jours en cas de césarienne.

Il sera toujours possible de vous faire porter par votre conjoint ce qui vous manquerait.



### Pour votre séjour à la maternité :

#### Pour vous :

- ☐ des tenues confortables
- ☐ des slips jetables en filet
- ☐ des serviettes hygiéniques
- ☐ une paire de pantoufle
- ☐ votre trousse de toilette (brosse à cheveux, à dents, savon, shampoing...)
- ☐ votre serviette de bain
- ☐ votre coussin d'allaitement ou oreiller
- ☐ un réveil ou une montre
- ☐ une boîte de mouchoirs jetables
- ☐ un stylo

#### Si vous allaitez :

- ☐ des tenues adaptées avec ouverture poitrine facile
- ☐ 1 ou 2 soutiens gorges d'allaitement



### Pour votre séjour à la maternité :

#### Pour votre bébé :

- ☐ 6 bodys
- ☐ 6 pyjamas
- ☐ 2 brassières en laine
- ☐ 2 bonnet
- ☐ 4 paires de chaussons ou de chaussettes
- ☐ 1 turbulette ou gigoteuse
- ☐ 6 bavoirs
- ☐ 4 sorties de bain ou serviettes éponge
- ☐ 1 thermomètre de bain
- ☐ 1 brosse à cheveux ou peigne

#### Si vous optez pour le biberon :

la maternité vous fournira au cours du séjour des biberons préparés avec un lait adapté aux besoins de votre bébé.

**Le linge de bébé devra au préalable être lavé.** Nous vous recommandons de privilégier la taille 1 mois, sauf indication particulière.

**Pensez également à votre sortie de maternité,** prévoyez une tenue adaptée à la saison : nid d'ange, combinaison.

Si vous repartez en voiture, n'oubliez pas non plus un siège adapté « **dos à la route** » type cosy ou bien une nacelle.

### Ce que nous fournissons au cours du séjour :

- les couches,
- un gel doux lavant pour votre bébé,
- des cotons ou carrés de soins pour son nettoyage,
- les biberons et le lait pour votre bébé, si c'est votre choix,
- le carnet de santé de bébé.