

Les essentiels pour préparer sa valise pour l'accouchement

À prévoir ou valider avant l'accouchement

- Le trajet
- Les produits fournis par l'hôpital (biberons, lait, couches, lingettes, etc.)
- Plan de gardiennage pour les enfants plus vieux
- Plan de gardiennage pour les animaux



Pour maman

- Des vêtements amples et confortables
- Des pyjamas
- Des sous-vêtements adaptés
- Une robe de chambre
- Des bas (légers et chauds)
- Des pantoufles
- Des serviettes hygiéniques absorbantes
- Des produits d'hygiène (trousse de toilette)
- Une bouillotte
- Des compresses d'allaitement
- Un coussin d'allaitement
- Des collations
- Des livres ou magazines
- Des appareils électroniques (tablette, cellulaire) avec chargeur
- Les cartes d'assurance maladie et de l'hôpital
- Les documents de suivi de grossesse fournis par le médecin
- Le carnet de vaccination
- Le plan de naissance (s'il y a lieu)
- Les papiers d'assurances (frais hospitaliers)
- Les médicaments à prendre (au besoin)

Pour bébé

- Des pyjamas
- Des cache-couches
- Des bas
- Des petites mitaines
- Des couches
- Des lingettes humides
- Des débarbouillettes

- Des bavettes
- Des couvertures
- Des bonnets
- Des sucres (si souhaité)
- Du savon doux
- Des lingettes
- De la crème hydratante
- De la crème de zinc ou de la crème barrière (érythème fessier)
- Des vêtements pour la sortie de l'hôpital (adaptés à la saison)
- Un siège d'auto (obligatoire pour la sortie de l'hôpital)
- Une housse pour le siège d'auto (selon la saison)

Pour le parent-accompagnateur

- Des vêtements confortables
- Des pyjamas
- Des chaussures d'intérieur
- Des produits d'hygiène (trousse de toilette)
- Un oreiller
- Des couvertures
- Un appareil photo
- Des appareils électroniques (tablette, cellulaire) avec chargeur
- Des divertissements (livres, magazines, musique, mots croisés, etc.)
- De la nourriture et des breuvages
- Une gourde
- De l'argent comptant et de la monnaie (café, collations, stationnement, etc.)

Notes
