

Pour le séjour

Pour moi :

- ◆ Des grandes protections hygiéniques
- ◆ Des culottes en tissu ou slips jetables
- ◆ Bas de contention si votre médecin vous en a prescrit durant votre grossesse
- ◆ Nécessaire et linge de toilette (selon la prestation choisie, le linge peut vous être fourni)
- ◆ En cas d'allaitement : des tenues confortables qui puissent se soulever ou s'ouvrir facilement sur le devant et des sous-vêtements d'allaitement (privilégiez brassière ou soutien-gorge sans armature)
- ◆ Une crème pour vos mamelons en cas d'allaitement (préférez la lanoline pure)
- ◆ Une veilleuse ou petite lampe de chevet pour votre confort nocturne et celui de votre bébé
- ◆ Un coussin d'allaitement pourrait aussi vous être utile.

Pour votre bébé :

Particulièrement les 24-48 premières heures, votre bébé aura tendance à crachouiller et vous n'êtes pas à l'abri d'une couche débordante alors prévoyez suffisamment de bodys, pyjamas, brassières, chaussettes, bavoirs (**environ 6 changes**)

Pour le change :

- ◆ Un petit paquet de couches vous sera offert mais prévoyez de vous faire réapprovisionner si votre consommation est plus importante
- ◆ Des carrés de coton
- ◆ Du liniment

Pour le soin de cordon :

- ◆ Du cytelium (à acheter en pharmacie) : il permet de faire sécher plus rapidement le cordon. Et un cordon qui sèche bien est un cordon qui tombe vite !

Pour le bain :

- ◆ Des serviettes de toilette ou des capes de bain
- ◆ Un savon doux
- ◆ Un thermomètre de bain
- ◆ Un thermomètre pour votre bébé

Des accessoires type tétines, bout de sein, coussinets d'allaitement... pourraient vous être utiles mais selon vos envies et convictions, il n'est pas forcément nécessaire de les acheter d'avance.

Mes documents

- ◆ Pièce d'identité / Carte vitale / Carte de mutuelle
- ◆ Livret de famille / Reconnaissance anticipée
- ◆ Carte de groupe sanguins avec 2 déterminations
- ◆ Tous mes résultats de prises de sang et prélèvement vaginal (format papier)
- ◆ Examens radiologiques éventuels

Ma liste

Maternité

.....

Retrouvez tous les indispensables

Pour l'accouchement

En salle de naissance, je dois prévoir :

- ◆ Une grande serviette de toilette (un bain pourrait vous être proposé) et selon votre pudeur : un maillot de bain 2 pièces ou une brassière (pas de maillot 1 pièce : il est important de pouvoir installer les capteurs de monitoring sur votre ventre)
- ◆ Un brumisateur (optionnel)
- ◆ Une tenue pour le retour en chambre : un grand t-shirt ou une chemise de nuit
- ◆ Un peu d'occupation ! Le temps peut parfois être long surtout pour votre accompagnant(e). A ce titre : un seul accompagnant est accepté au sein du bloc obstétrique, les visites et la nourriture ne sont pas autorisées au sein des salles de naissance.

Dans un petit sac, je dois prévoir les affaires pour mon bébé :

Sauf indication contraire, votre bébé sera habillé après un grand moment passé tout contre vous en peau à peau.

Durant ses premiers jours de vie, votre bébé ne sait pas réguler sa température ; même l'été je dois prévoir :

- ◆ Un body
- ◆ Un pyjama velours
- ◆ Une brassière de laine ou un gilet
- ◆ Des chaussettes ou des chaussons
- ◆ Un bonnet
- ◆ Une couverture et une turbulette/gigoteuse

***En cas de diabète gestationnel,
j'apporte mon appareil de surveillance
et mon carnet de glycémies.***