

# Checklist sac d'hôpital

## Pour le parent qui accouche

- Plan de naissance et notes d'hôpital
- Argent liquide, carte bleue, pièce d'identité, etc.
- Lunettes de vue ou lentilles de contact et solution, si nécessaire
- 2 paquets de serviettes hygiéniques ou de maternité super-absorbantes
- Coussinets d'allaitement  Serviettes de toilette
- Snacks sains/légers, boissons et bouteille d'eau réutilisable
- Téléphone portable, écouteurs et chargeur (avec votre playlist préférée, des podcasts, etc. pour passer le temps)
- Des vêtements amples et confortables à porter pendant l'accouchement
- 2 ou 3 paires de pyjamas ou de vêtements amples
- Vêtements de nuit (ouverts sur le devant ou amples, si vous prévoyez d'allaiter)
- 2 ou 3 soutiens-gorge confortables (y compris des soutiens-gorge d'allaitement, si vous prévoyez d'allaiter)
- 5 ou 6 paires de culottes (les culottes jetables peuvent être utiles)
- 3 paires de chaussettes antidérapantes
- Tenue pour le retour à la maison

### TROUSSE DE TOILETTE

- Brosse à dents
- Déodorant
- Dentifrice
- Shampoing sec
- Brosse à cheveux
- Élastiques pour cheveux
- Gant de toilette
- Gel hydroalcoolique
- Gel douche
- Lotion pour le corps
- Shampoing
- Crème pour mamelons (si vous prévoyez d'allaiter)
- Baume à lèvres

### OPTIONNEL

- Ventilateur à main, éventail ou vaporisateur d'eau (pour vous rafraîchir)
- Diffuseur et huiles essentielles (si cela fait partie de votre plan de naissance)
- Masque de nuit et/ou bouchons d'oreilles (pour dormir dans un service lumineux et animé)
- Votre propre oreiller
- Sèche-cheveux, lisseur
- Sac pour le linge sale
- Médicaments
- Électrostimulateur TENS avec piles de rechange (si vous avez décidé d'en utiliser un pour soulager la douleur)
- Tire-lait (si vous prévoyez d'allaiter)
- Tonges ou sandales (pour la douche)
- Robe de chambre et pantoufles
- Trousse de maquillage et miroir

## Pour le bébé

- Colostrum récolté (n'oubliez pas de demander à votre sage-femme de le placer dans le congélateur à votre arrivée)
- Biberon
- Langes
- 2 ou 3 grenouillères et body
- Couverture
- Couverture d'emballage
- Porte-bébé pour nouveau-né
- Bonnet pour bébé (les chambres d'hôpital peuvent être froides)
- Moufles
- Coussin d'allaitement
- Couches et lingettes
- 3 paires de chaussettes
- Gigoteuse
- Tenue pour le retour à la maison
- Siège auto pour nouveau-né

## Pour le. la partenaire de naissance

- Vêtements confortables
- Couverture
- Sous-vêtements
- Snacks
- Chaussettes
- Bouteille d'eau réutilisable
- Bandeau de peau à peau
- Oreiller
- Serviette de toilette
- Appareil photo
- Argent liquide, carte de bleue, pièce d'identité, etc.
- Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, gant de toilette, déodorant, désinfectant pour les mains, etc.)
- Téléphone portable, écouteurs et chargeur

### Alternatives durables

Les coussinets et les vêtements hygiéniques réutilisables peuvent remplacer les produits jetables.

### Conseil pour la trousse de toilette

Pensez à emporter des articles de toilette non parfumés ou des produits légèrement parfumés.

Les nouveau-nés reconnaissent l'odeur de leurs parents, de sorte que lors du contact peau à peau, le bébé est apaisé, en particulier par l'odeur du lait maternel.

