Ma valise d’hôpital

Préparez la valise quelques semaines avant la date prévue, et demandez à votre hôpital ou à votre maison de naissance ce qu’il fournit déjà.

Documents

- ☐ Carte d’assurance maladie (RAMQ)
- ☐ Carte d’hôpital
- ☐ Pièce d’identité
- ☐ Résultats d’examens et documents de suivi remis pendant la grossesse
- ☐ Plan de naissance, si vous en avez un
- ☐ Liste de vos médicaments et allergies

Pour l’accouchement

- ☐ Vêtements confortables (chemise ample ou robe de nuit)
- ☐ Pantoufles ou sandales
- ☐ Bas chauds
- ☐ Élastiques ou pinces à cheveux
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Bouteille d’eau réutilisable (idéalement avec paille)
- ☐ Collations et boissons pour après l’accouchement
- ☐ Téléphone et chargeur avec un long fil
- ☐ Écouteurs ou musique pour vous détendre
- ☐ Votre oreiller (avec une taie de couleur pour ne pas le perdre)

Pour maman après la naissance

- ☐ Serviettes hygiéniques maxi (pour les saignements après l’accouchement)
- ☐ Culottes amples ou jetables
- ☐ Soutiens-gorge d’allaitement ou camisoles confortables
- ☐ Compresses d’allaitement
- ☐ Trousse de toilette (brosse à dents, savon, shampoing, déodorant)
- ☐ Vêtements amples pour le retour (le ventre reste rond quelques semaines)
- ☐ Lunettes ou étui à lentilles

Pour bébé

- ☐ 3 ou 4 pyjamas ou cache-couches
- ☐ Un bonnet
- ☐ Une couverture
- ☐ Couches nouveau-né (vérifiez si l’hôpital en fournit)
- ☐ Débarbouillettes ou lingettes
- ☐ Une tenue pour le retour, adaptée à la saison

Pour le retour à la maison

- ☐ Le siège d’auto, déjà installé dans la voiture
- ☐ Installation du siège d’auto vérifiée avant le jour J
- ☐ En hiver : pas d’habit de neige dans le siège d’auto, une couverture par-dessus les courroies

Pour le ou la partenaire

- ☐ Vêtements de rechange et trousse de toilette
- ☐ Collations
- ☐ Monnaie ou carte pour le stationnement
- ☐ Chargeur de téléphone