

Pour votre accouchement vous devrez prévoir deux sacs : l'un pour la salle de naissance, l'autre pour votre séjour à la maternité (soit de 2 à 5 jours en fonction de l'accouchement).

Par ailleurs, n'oubliez pas :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> votre dossier de grossesse personnel | <input type="checkbox"/> votre carte Vitale                                      |
| <input type="checkbox"/> votre carte de groupe sanguin        | <input type="checkbox"/> votre carte de mutuelle                                 |
| <input type="checkbox"/> votre carte d'identité               | <input type="checkbox"/> votre livret de famille et/ou reconnaissance anticipée. |

### Pour la salle de naissance

Pour vous-même :

- Une grande chemise ou tee-shirt confortable
- 1 brumisateur d'eau
- 1 bouteille d'eau ou jus de pomme/raisin sans pulpe et sans gaz
- Musique personnelle si vous le souhaitez

Pour votre bébé :

- 1 body manches longues
- 1 pyjama
- 1 brassière chaude ou gilet
- 1 paire de chaussons ou chaussettes
- 1 bonnet de coton
- 1 gigoteuse
- Des couches 1<sup>er</sup> âge (poids 2/5kgs)

### Pour votre séjour à la maternité

Pour vous-même :

- Des vêtements souples pour la journée
- Une paire de chaussons
- Une chemise de nuit (ouverte devant si allaitement) ou un pyjama
- Un oreiller supplémentaire ou un coussin de maternité
- Des serviettes de toilette
- Affaires personnelles de toilette
- Papier + stylo
- Des mouchoirs en papier
- Un sac à linge sale
- Une montre ou un réveil
- Une lampe d'appoint ou veilleuse

Pour votre bébé :

- 4 à 6 bodys en coton ouverture croisée sur le devant
- 4 à 6 pyjamas
- 2 brassières chaudes ou gilets
- 2 à 3 paires de chaussettes, chaussons
- 1 gigoteuse
- 1 bonnet en coton
- 2 à 3 draps de bain
- 1 thermomètre électronique simple (prise de température sous l'aisselle)
- 1 thermomètre de bain
- 4 carrés de tissu (langes « tétras »)
- 1 brosse à cheveux pour bébé
- Carrés de coton pour la toilette
- 1 paquet de couches 1<sup>er</sup> âge (2/5kgs)

### Pour votre sortie

- Une tenue chaude pour votre bébé (combipilote en hiver)
- Un siège auto nouveau-né, dos à la route pour le retour à la maison, même si le retour s'effectue en taxi