

Quoi apporter à l'hôpital :

Suggestions pour la mère

- Votre carte d'assurance maladie et vos autres papiers d'assurance (si vous en avez)
- Votre carte d'hôpital
- Votre carnet de grossesse et vos formulaires de suivi de grossesse (feuilles 1, 2, 3, 4), si on vous en a remis
- Votre plan de naissance
- Votre carnet de vaccination
- Un bloc-notes et un stylo
- Des vêtements confortables pour le temps du travail et de l'accouchement (si vous ne souhaitez pas porter une jaquette)
- Des vêtements confortables pour le jour et la nuit
- Des pantoufles et des bas chauds
- Des papiers-mouchoirs (ils ne sont pas toujours fournis à l'hôpital)
- Des vêtements et des sous-vêtements de rechange
- Des grandes serviettes hygiéniques « super » (pour pertes abondantes)
- Votre trousse de toilette
- Vos lunettes et votre étui à verres de contact, si vous en portez
- Des collations (ex. : muffins, barres tendres, fruits séchés) et des boissons
- Des articles qui peuvent être utiles pendant le travail (ex. : de l'huile pour les massages, des oreillers supplémentaires, une bouillotte, de la musique)
- De la lecture
- Une montre
- Vos médicaments, si vous en prenez
- Votre guide *Mieux vivre avec notre enfant!*

Suggestions pour le ou la partenaire

- Des vêtements et des souliers confortables
- De la nourriture et des boissons
- Un appareil photo
- De la lecture
- Votre trousse de toilette
- Un maillot de bain (si vous souhaitez entrer dans le bain-tourbillon avec votre partenaire pendant le travail)
- Votre oreiller
- Des vêtements de nuit
- Des vêtements de rechange

Suggestions pour le bébé

- Des couches (si elles ne sont pas fournies au lieu de naissance)
- Des pyjamas
- Des camisoles et des cache-couches
- Deux grenouillères (sac de sommeil)
- Une couverture mince
- Un bonnet
- Un vêtement de sortie (adapté à la saison)
- Un [siège d'auto](#) (il est obligatoire pour le retour en voiture à la maison)