

## Dans la valise de maman

(liste de choses à emporter lorsque vous vous rendez au IWK Health Centre pour donner naissance) /

[French translation of PL-0341 « What's in Mom's Suitcase? (packing list for when you have a baby at the IWK Health Centre) »]

### Trousse de travail :

- ✓ Le livret d'information pour les familles du IWK
- ✓ Votre carte santé provinciale (p. ex. carte santé de la Nouvelle-Écosse)
- ✓ Shampoing, savon, brosse à dents, dentifrice, déodorant, brosse, peigne, mouchoirs
- ✓ Pantoufles, robe de chambre, baume à lèvres, chaussettes
- ✓ Oreillers supplémentaires pour le lit (facultatif)
- ✓ Musique (facultatif)

### Trousse de papa (ou de la personne de confiance / de l'accompagnateur d'accouchement)

- ✓ Collations, nourriture, eau ou jus (vous pouvez apporter une glacière)
- ✓ Articles d'hygiène personnelle et vêtements de rechange
- ✓ **Pantalon de pyjama - Veuillez le porter si vous restez avec la maman!**

### Pour la maman (après l'accouchement)

- ✓ Deux soutiens-gorges à bonnets ouvrants ou soutiens-gorges offrant un bon support (comme un soutien-gorge sport)
- ✓ 12 coussinets d'allaitement
- ✓ 24 serviettes sanitaires (très absorbantes, de préférence)
- ✓ Beaucoup de sous-vêtements (il s'agit d'une bonne occasion de porter vos sous-vêtements les plus vieux)
- ✓ Robe de nuit ou pyjamas, robe de nuit d'allaitement, vêtements décontractés et confortables
- ✓ Livres et magazines (facultatif)
- ✓ Directives spéciales sur votre régime ou toute restriction alimentaire
- ✓ Collations pour maman (facultatif)
- ✓ Tout médicament que vous prenez (**veuillez donner les médicaments à votre infirmière néonatale**)
- ✓ Montre ou horloge de voyage (**les chambres néonatales ne contiennent pas d'horloge**)
- ✓ **Stylos** (pour remplir les formulaires sur le bébé) et papier

### Pour bébé :

Deux ou trois douzaines de couches (bébé utilisera de 12 à 14 couches par jour)	Crème de change (p. ex. Vaseline®, Zincofax®, Penaten®) - facultatif
Deux camisoles (ou plus) Deux tenues pour rentrer à la maison (vous pouvez également apporter une tenue pour les photos)	Une petite couverture Une couverture plus chaude (selon la température à l'extérieur)
Un siège d'auto de taille appropriée pour un nouveau-né. <b>Le IWK n'offre pas la location de sièges d'auto.</b> Vous devrez en avoir un pour recevoir votre congé. Assurez-vous que votre siège d'auto répond aux normes canadiennes de sécurité.	<b>Le IWK est un hôpital qui encourage l'allaitement.</b> Toutefois, si vous ne prévoyez pas allaiter, veuillez apporter votre préparation pour nourrissons prête à servir.
<b>Les sucettes ne sont pas fournies. Les limes émeri ne sont pas fournies.</b>	<b>Les coupe-ongles ne sont pas fournis et non recommandés.</b>

\* Liste des ressources prénatales et postnatales : <http://www.nshealth.ca/pregnancy-parenting> (les livres « **Tendres soins** » sont en français)