



IWK Health

Liste de contrôle pour un accouchement en milieu hospitalier

[French translation of “Packing List for Hospital Birth” PL-0341]

Vous ne savez pas bien quoi apporter à l'hôpital? Vous pouvez utiliser cette liste de suggestions pour préparer votre valise en vue de votre séjour (pas forcément la liste complète)..

Articles de base pour vous

- Vêtements de rechange
- Médicaments
- Sous-vêtements supplémentaires
- Ensemble de vêtements pour rentrer chez vous
- Vêtements convenant à l'allaitement
- Chaussettes antidérapantes confortables
- Pantoufles
- Peignoir
- Peigne/Brosse à cheveux
- Shampoing/Après-shampoing
- Savon (en pain ou liquide)
- Brosse à dents et dentifrice
- Désodorisant
- Pommade pour les lèvres
- Lotion
- Attaches à cheveux
- Lunettes/Lentilles de contact
- Miroir à main
- Aide à la mobilité / équipement médical que vous utilisez quotidiennement

Articles administratifs

- Votre plan ou vos préférences en matière d'accouchement
- Carte santé
- Carte d'assurance
- Portefeuille

Articles facultatifs de confort

- Couverture
- Coussin ou oreiller supplémentaire
- Tricot/Chandail à capuche
- Compresse(s) chaude(s)
- Compresse(s) froide(s)
- Masque oculaire
- Cartes d'affirmation (pour des pensées positives)
- Tout objet décoratif ou autre qui soit réconfortant pour l'espace d'accouchement
- Lecture, musique, films...

Appareils électroniques facultatifs

- Chargeur de téléphone cellulaire à câble long
- Écouteurs
- Appareil photo et chargeur
- Ordinateur portable et chargeur
- Haut-parleur(s) portable(s)
- Ventilateur portable (brumisateur)

Aliments et boissons

- Collations faciles à manger
- Bouteille/gourde réutilisable
- Boissons

Alimentation du nouveau-né

- Coussin d'allaitement (facultatif)
- Soutien-gorge d'allaitement
- Colostrum exprimé (si vous prévoyez d'en utiliser)
- Si vous avez décidé de ne pas allaiter votre bébé, veuillez apporter une quantité suffisante de la préparation du commerce que vous prévoyez de lui donner.

Pour le bébé

- Siège d'auto (muni de l'étiquette de la marque nationale de sécurité)
- Vêtements pour le retour chez vous (+ ensemble de rechange)
- Couches
- Couverture(s) pour bébé
- Facultatif : petites serviettes (des serviettes d'essuyage en coton seront fournies à l'hôpital)

Pour la personne qui vous aide

- Articles de toilette
- Pyjamas
- Vêtements de rechange
- Collations et boissons
- Lecture, musique, films...

Autres

- _____
- _____