

Faites vos valises pour trois:

Tous ce que vous avez besoin pour votre séjour à l'hôpital

Ce que vous aurez besoin pour votre accouchement

- Votre plan de naissance
- Bouteille d'eau et des collations
- Tout article favorisant votre confort, comme des huiles de massage ou une balle de tennis (pour un massage du dos pendant le travail)
- Serre-tête ou baume pour les lèvres
- Chronomètre pour mesurer l'intervalle entre les contractions

Ce que vous aurez besoin pour vous

- Chaussettes et pantoufles
- T-shirt, chandail et robe de chambre
- Vêtements confortables (vêtements de maternité du 6^e mois)
- Soutien-gorge d'allaitement et compresses d'allaitement
- Chemise de nuit d'allaitement
- Articles de toilette (incluant des serviettes hygiéniques)
- Sous-vêtements (pas de tanga)

Ce que vous aurez besoin pour votre bébé

- Couches pour nouveau-né et serviettes humides
- Deux ou trois pyjamas lavés
- Ensemble chaud pour le retour à la maison, chaussettes, bottines et bonnet compris
- Petite couverture
- Siège d'auto pour bébés approuvé et correctement installé
- Si vous choisissez de nourrir votre bébé au biberon, la préparation pour nourrissons de votre choix (prêt-à-boire en format individuel) en plus de tétines et de biberons stérilisés



Ce que tout futur papa a besoin

- Sac de votre conjoint pour l'hôpital
- Bouteille d'eau et collations
- De la monnaie pour le stationnement, les distributrices et les téléphones publics (Il se peut que les téléphones cellulaires ne soient pas acceptés à l'hôpital.)
- Liste des membres de la famille et des amis que vous voudrez aviser de la bonne nouvelle
- Affiche «accouchement» pour votre voiture - un bon nombre d'hôpitaux renoncent aux frais de stationnement pour les accouchements
- Liste des demandes spéciales pour la sage-femme ou l'infirmière (par ex., si vous désirez couper le cordon ombilical)
- Appareil-photo ou caméscope (avec votre permission bien sûr)