

Le sac pour votre accouchement

Maternité - Centre Olympe de Gouges

Pour votre bébé :

- ☐ un body,
- ☐ une brassière laine ou un gilet,
- ☐ un pyjama,
- ☐ une paire de bottons ou chaussettes,
- ☐ un petit bonnet.

Pour votre accompagnant-e :

- ☐ des boissons,
- ☐ des encas,
- ☐ des magazines,
- ☐ monnaie pour distributeur.

Pour vous :

- ☐ Carte de groupe sanguin,
- ☐ tous les résultats d'examen de la grossesse,
- ☐ carte vitale à jour,
- ☐ carte d'identité,
- ☐ +/- votre projet de naissance rédigé.



Nous vous proposons une liste non exhaustive, pour améliorer votre bien être en salle de travail :

- ☐ **Petit nécessaire de toilette** (brosse à dents, déodorant, démaquillant, crème hydratante, mouchoirs, lingettes rafraichissantes).
- ☐ Un grand T shirt ou une chemise large.
- ☐ **Nécessaire pour une douche ou un bain relaxant** (serviette de bain, maillot de bain, paréo, claquettes).
- ☐ **Matériel connecté** (chargeur de portable, musique, enceinte portable).
- ☐ **Boissons autorisées pendant le travail après avis de l'équipe médicale** (sachets de thé, thé glacé, jus de pomme ou de raisin, boisson de l'effort, thermos ou gourde ... toute boisson non gazeuse et sans pulpe, une bouilloire est à votre disposition).

La valise pour votre séjour

Maternité - Centre Olympe de Gouges

Pour vous :

- ☐ Votre nécessaire de toilette avec serviettes de toilette
- ☐ Un petit miroir
- ☐ Un peignoir ou robe de chambre et des chaussons
- ☐ Des pyjamas
- ☐ Des sous-vêtements et serviettes périodiques avec produit lavant pour l'hygiène intime
- ☐ Des vêtements d'intérieur
- ☐ Une montre ou un réveil, un stylo, des mouchoirs
- ☐ Un paréo pour le bandage du bassin si vous le souhaitez

Si vous avez le projet l'allaiter

- ☐ 2 soutien-gorge d'allaitement (2 tailles au-dessus de votre taille actuelle)
- ☐ Des coussinets d'allaitement
- ☐ Des vêtements faciles à relever ou ouvrants sur le devant



Nous vous recommandons de n'apporter avec vous que le strict minimum (ni bijou, ni carte de crédit, ni chéquier)



Pour votre bébé :

- ☐ 1 turbulette ou gigoteuse chaude (taille 0-3 mois)
- ☐ 6 bodys en coton manches longues
- ☐ 6 pyjamas et autres tenues
- ☐ 2 brassières ou gilets chauds
- ☐ 6 paires de chaussettes
- ☐ 6 bavoirs au moins
- ☐ Un bonnet
- ☐ Un thermomètre électronique (non tympanique, ni infrarouge)
- ☐ Des serviettes de toilette avec un thermomètre de bain
- ☐ Une brosse ou peigne à cheveux
- ☐ Un paquet de couches et des carrés de coton pour le change
- ☐ Votre écharpe de portage si vous le souhaitez



À prévoir pour votre sortie

- ☐ Une tenue complète à adapter en fonction de la saison,
- ☐ Un siège-auto adapté pour les nouveau-nés, dos à la route.