



DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR VENIR À LA MATERNITÉ ?

Nous vous suggérons de préparer votre valise vers 36 semaines de grossesse. De cette manière, si bébé décide de pointer le bout de son nez, vous ne serez pas prise de court.

L'idéal est de faire une valise pour maman, une valise pour bébé et un sac pour le moment de la naissance. La liste qui vous est proposée l'est à titre indicatif, bien sûr.

Afin de préserver notre belle planète, la Maternité des Dix Lunes souhaite minimiser le gaspillage de matériel. Pour cette raison, nous vous demandons de bien vouloir apporter certains items.

POUR LA SALLE DE NAISSANCE

• MAMAN

- Un vêtement agréable et pratique (paréo, chemise de nuit, tee-shirt...)
- Un haut de maillot de bain ou un soutien gorge, pour vous sentir à l'aise si vous allez dans le bain de dilatation
- De l'huile de massage
- Quelques collations légères et de l'eau
- Des CD (qui vous détendent et vous relaxent)
- Un brumisateur

- Un nécessaire pour attacher vos cheveux
- Un grand essuie de bain ou un peignoir de bain
- Des sangles de monitoring (si vous en avez)

- **PAPA**

- Une tenue légère (car les températures en salle de naissance sont élevées)
- Un maillot de bain
- Un grand essuie ou un peignoir de bain (les mamans demandent souvent au papa de les accompagner dans le bain ; c'est sécurisant et c'est plus facile aussi pour s'appuyer, se bouger...)
- Un appareil photo
- Des collations et de l'eau

- **BÉBÉ**

- Une grande couverture ou un plaid pour recouvrir votre petit pendant le peau à peau

POUR L'ADMINISTRATION, N'OUBLIEZ PAS :

- Vos papiers d'assurance
- Votre carte d'identité
- Votre livret de mariage ou certificat de reconnaissance anticipée
- Votre carte de groupe sanguin

POUR LE SÉJOUR

- **MAMAN**

Si vous allaitez :

- Des compresses d'allaitement
- Votre coussin d'allaitement
- Des soutiens-gorge d'allaitement sans armature
- Des chemises de nuit ou des pyjamas ouverts sur le devant
- Des pantoufles
- Des slips larges et confortables que vous pouvez éventuellement jeter après usage
- Des bandes hygiéniques (un paquet de type « nuit » et un autre paquet bien absorbant. Evitez les bandes trop imperméables et plastifiées qui peuvent entraîner des irritations)
- Votre trousse de toilette
- Un thermomètre qui vous est réservé
- Des gants de toilette, des essuies et draps de bain

- Votre oreiller, si vous le souhaitez (mettez une taie de couleur pour la distinguer du linge de la maternité)
- Une lampe de chevet, si vous le désirez, afin de créer une petite ambiance cocoon
- Un stylo, un petit carnet de notes...

- **BÉBÉ**

- La première tenue de bébé qui lui sera mise après le peau à peau, lorsqu'il aura été pesé et mesuré

ENSUITE :

- Des bodys (au moins 1 à 2 par jour)
- Des pyjamas
- 1 à 2 bonnets
- 1 couverture douce (pour envelopper bébé quand vous le prenez dans les bras)
- Des essuies et des gants de toilette (minimum 1 par jour)
- 1 thermomètre de bain
- 1 paquet de langes (2 à 5 kilos). L'hôpital vous fournit un demi paquet de langes pour les premiers moments. Ensuite, vous devez apporter vos propres langes et, pourquoi pas, en profiter pour tester les langes lavables, une fois les premières selles de bébé passées – elles sont très foncées et collantes
- Les produits de toilette pour bébé (huile de bain, savon, peigne,...).
Nous vous suggérons de vous assurer qu'aucun additif nocif ne soit présent dans les produits pour bébé. En réalité, il faut très peu de produits différents. Vous verrez, avec le temps, ce dont vous avez réellement besoin.
Évitez les lingettes qui sont nocives pour la santé de bébé.
Réservez-les aux sorties. Utilisez plutôt un gant de toilette et de l'eau claire
- Des bavoirs (1 à 2 par jour)
- Des limes à ongles
- Des chaussettes
- Le doudou de bébé (nous vous conseillons, une fois acheté et lavé, de dormir avec le doudou pour qu'il soit imprégné de votre odeur, ce qui rassure bébé lorsqu'il est dans son berceau)
- Les vêtements pour la sortie

NB : Les tissus sont imprégnés d'un apprêt pour la vente. Celui-ci peut créer de fortes irritations car il n'est pas toujours supporté tant par bébé que par des adultes ou des enfants. Nous vous conseillons de laver tout le linge de bébé avec un savon doux et naturel et de bien le rincer. Évitez les adoucissants.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital