

Valise d'accouchement – Par Isabelle Rancourt, infirmière du CME

Documents

- Carte d'hôpital (adresse postale à jour sur la carte)
- Carte d'assurance maladie
- Liste des médicaments que vous prenez
- Plan de naissance complété (idéalement discuté avec ton médecin)
- Suivi de grossesse (si ton médecin te l'a donné)
- Documents de Geneviève Talbot (si tu as fait le cours de préparation à l'accouchement) pour vous aider à vous souvenir des positions possibles à faire durant le travail, etc
- Argent comptant

Possibilité de s'offrir une carte pré-payée pour avoir la télévision durant le séjour. Coût de 13\$/24h. Payable seulement en argent comptant dans une machine qui est située au 3^e étage. La machine te remet une carte à gratter pour ta tv et il te reste à entrer dans la télé le code inscrit sur la carte pour avoir accès. GARDE LA CARTE!!! Si on te change de chambre, tu pourras re-renter le code sur ton autre télé et tu continueras sur le même compte! Si tu ne veux pas écouter la télé, il y a quand même la radio et le téléphone gratuitement dans toutes les chambres.

Sac pour bébé (sac à couche)

- Environ 15-20 couches grandeur nouveau-né ou #1
 - Lingettes pour bébé (ou débarbouillettes et liniment)
 - 2-3 Pyjamas longs (tailles nouveau-né et/ou 0-3 mois selon le poids estimé)
 - 2-3 caches couches
 - 1 paire de pantalon
 - 1 paire de bas
 - 1 paire de mitaines (vous pouvez aussi utiliser des bas comme mitaines)
 - 2 bonnets de différentes grandeur selon sa grosseur de tête!
 - 1-2 couvertures minces (style mousseline)
 - 1 couverture plus épaisse
 - Coussin d'allaitement, optionnel** car quelques modèles à votre disposition
 - Vêtements de sortie selon la saison de votre accouchement
 - Petit extra...Huile pour bébé pour mettre sur les fesses pour éviter de trop frotter et irriter sa peau lorsque le bébé fait ses premières selles (méconium). Attention : le méconium est TRÈS collant!!! Haha
 - Pommade pour les fesses. **Plusieurs mamans me disent qu'elles aiment la *Sudocream*
- Liens de plusieurs crèmes aimées des mamans : [maman pour la vie](#), [Marie Fortier](#)
- Siège d'auto réglementaire (obligatoire) <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/sieges-auto-usages/>

Kit pour le premier bain

J'aime l'idée d'une petite trousse déjà prête pour le 1^{er} bain. Comme ça au moment venu, vous aurez juste à la sortir du sac et vous serez prêts!

Dans cette trousse, vous pouvez mettre :

- 4-5 débarbouillettes (celles de l'hôpital sont rugueuses)
- Savon pour bébé si vous voulez pas de Johnson de l'hôpital
- Un petit kit au choix pour lui mettre après le bain
- Une serviette si vous voulez mais on en a fourni
- Un petit pègne
- Une couche

Sac pour papa

- 2 kit de vêtements confortables
- 2-3 Sous-vêtements
- 1 pyjamas
- Trousse de toilette
- Oreiller ou couverture selon vos besoins
- Différentes options de collations car les repas de papa ne sont pas fournis
- Nous avons un frigo/congélateur à la disposition des parents. Vous pourrez l'utiliser au besoin
- Gourde d'eau (machine à eau/glacé dispo sur le département)

Sac pour maman

- Vêtements confortables!!!!
- Bas chauds
- Pyjamas
- Sous-vêtements (que tu peux jeter sans pleurer si tu les taches trop!)
- Veste avec fermeture éclair pour faciliter l'allaitement
- Pantoufles ou sandales
- Vêtements de sortie de l'hôpital selon la saison de l'accouchement
- Trousse de toilette (stricte nécessaire!!) Brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, revitalisant, brosse à cheveux, déodorant
- 1 paquet de grosses serviettes sanitaires (pas besoin de «couches» pour adultes)
- 1 oreiller
- Soutien-gorge d'allaitement, camisole d'allaitement ou pratique
- Bandeau pour tenir les cheveux, élastique à cheveux
- Gourde d'eau
- un bonus : un chandail de peau à peau. Exemple : <https://www.calinsetpopotin.com/products/vija-design-peau-a-peau>

Truc d'Isa

Pour éviter de porter durant ton accouchement la fameuse jaquette d'hôpital au dos ouvert et beaucoup trop grande, je te suggère de te munir d'un soutien-gorge bandeau sans bretelle ni armature et d'une paire de boxers dans lesquels tu sera à l'aise de te promener dans la chambre ou au corridor avec et que tu pourras jeter après ton accouchement si tu le désires. À cause des solutés, il est préférable de ne pas porter de top avec bretelles car pas pratique pour nous. Le soutien-gorge bandeau est par contre, très pratique aussi lorsque nous avons une urgence car nous pouvons le glisser vers le bas ou simplement le couper pour le retirer. Pour te donner un exemple de bandeau sans bretelle, voici un lien :

<https://www.walmart.ca/fr/ip/Women-Basic-Stretch-Layer-Strapless-Hollow-Seamless-Solid-Cropped-Tube-Top-Bra-Bandeau/4HIOJUINRXPD>

Tu peux aussi amener une bande de grossesse élastique (qui sert normalement à prolonger les pantalons). Tu pourras l'utiliser à la place du soutien-gorge bandeau et peut servir à tenir les capteurs pour le cœur du bébé en place !

Sac d'accouchement

- Documents : plan de naissance, suivi de grossesse, autres documents pouvant vous guider/aider durant l'accouchement
- Appareil photo, ou cellulaire. Ne pas oublier les recharges
- Collations variées (frigo dispo), gatorade (certains disent que peut aider au travail, on a rien à perdre à l'essayer !:))
- Gomme ou menthes
- **Si ça vous intéresse, huiles essentielles pour aromathérapie. Voici un lien qui vous informe des options qui s'offrent à vous. Lavande est la plus souvent utilisée
<https://www.pranarom.com/blog/guide-des-experts-en-aromatherapie/les-huiles-essentielles-soulagent-les-mamans-lors-de-laccouchement-enquete>
- Huile ou crème de massage
- Sac magique ou bouillote (micro-onde et congélateur à votre disposition)
- Disques de musique que vous aimez (lecteur cd dispo dans la chambre) ou setlist relaxante
- Écouteurs (utile pour rester dans sa bulle surtout si les gens parlent autour)
- Ballon exerciceur (si vous avez le vôtre et que vous le préférez sinon on en a 2 modèles à votre disposition)
- Autres accessoires que vous pourriez utiliser durant le travail pour augmenter votre confort et créer des beaux souvenirs (exemples : tapis yoga, coussin de corps, masque pour les yeux, balles d'auto-massage, rouleaux de massage, TENS, masseur électrique, masseur de tête, etc...)

Selon moi, il n'est pas nécessaire d'emmener avec vous à l'hôpital :

- o Tire-lait (vous irez le chercher à la maison si besoin) la quantité de colostrum est minime les premiers jours donc ce qu'on est capable de récolter avec le tire-lait risque de rester accumulé dans la coupelle et sera malheureusement perdu.
- o Chauffe biberon
- o Préparation lait commercial. L'hôpital fournit le lait durant l'hospitalisation.
- o Compresses d'allaitement. Rares sont les mamans qui ont leur montée laiteuse avant la sortie de l'hôpital.
- o Séchoir à cheveux et autres accessoires de filles superflus. Vous n'aurez pas le temps ni l'envie de vous pouponner anyway!!! ;)
- o Beaux sous-vêtements serrés et en dentelles.... NOT!! Pas trop dans l'optique du moment!
- o La poudre à bébé n'est plus recommandée car volatile et irritant pour les voies respiratoires
- o Serviette pour la douche. Il y en a à votre disposition!
- o 1001 pyjamas pour bébé. Ça sert à rien même si sont tous super cute! ;)

Bon accouchement et surtout n'oublie pas : Profitez-en...ça arrive pas souvent!!!!!!!

Document fait par Isabelle Rancourt, B.Sc. inf (2020)