

Pour la maman

En salle de naissance (selon vos besoins et en fonction de la maternité)

- Retirer bijoux, lentilles de contact et prothèses.
- Brumisateur d'eau +/- **bouteille d'eau et en-cas** si c'est permis
- Suppositoire Eductyl® si vous en ressentez le besoin d'utiliser un laxatif rectal pendant la première phase de l'accouchement
- **Polochon d'allaitement** ou oreillers, taie d'oreiller ou tissu/ paréo pour amener un peu le confort de « chez vous » à la maternité
- Musique et lumière relaxantes si vous le souhaitez (CD sophro)
- +/- Gros ballon ou galette *Dyn-air*® pour vous mobiliser
- **Huile de massage** (par ex. Huile Accouchement harmonieux, huile périnée)
- Homéopathie (**Gelsemium 12 CH 1 dose**, etc.), Remède « Rescue » (fleurs de Bach).

Pour l'allaitement maternel :

- Chemises de nuit ou pyjamas s'ouvrant devant
- 1 Soutien-gorge d'allaitement en coton si possible réglable (en général 1 à 2 tailles de bonnet > à celle de la grossesse)
- Repérer avant l'accouchement les accessoires : *bouts de sein en silicone, coquilles « recueil lait », coussinets d'allaitement, crème ou huile cicatrisantes, coquillages d'allaitement* et les faire acheter pendant le séjour si besoin.

Pour le confort et la toilette :

- Chemises de nuit, robe de chambre et **pantoufles**
- **Serviettes de toilette**
- Nécessaire de toilette
- Gel douche ou savon sans parfum, si possible « surgras »
- +/- un gel pH neutre « toilette intime » +/- **eau d'hamamélis**
- Une boîte distributrice de mouchoirs en papier ou un essuie-tout
- Homéopathie (**Arnica Montana 15 CH 2 doses**, etc.)
- +/- protections hygiéniques tout coton « nuit »
- Slips jetables ou vieilles culottes en coton.

Pour le bébé

- Pour accueillir le bébé : drap de bain ou couverture + **petit bonnet**
- 6 brassières en coton ou body
- 6 pyjamas
- Gilets ou brassières, chaussons en laine pour l'hiver
- **1 « turbulette »** ou gigoteuse, +/- **draps housse de berceau**
- Bavoirs ou langes
- Prévoir deux petits bonnets de naissance en coton, des chaussettes, +/- des moufles en coton (si ses ongles sont très longs).

Pour la toilette et les soins (se renseigner auprès de la maternité pour savoir ce qui est fourni) :

- Serviettes de toilette +/- carrés de coton (ou disques à démaquiller)
- **Liniment oléo calcaire BIO et sans conservateur** pour les changes
- 1 pain dermatologique (ou gel) sans savon pour la toilette (Bio)
- Un petit thermomètre électronique (modèle courant)

Pour la sortie :

- Vêtements correspondant à la saison (+/- combinaison, bonnet de laine, moufles, chaussons)
- Nid d'ange ou couverture
- Siège auto (location sur retour à domicile en taxi)
- Attention à l'ordonnance pédiatrique : N'achetez pas tout à la pharmacie ! Vous aurez besoin au retour à la maison :
 - ◆ De cotons pour les changes, le nez et les oreilles ; de compresses pour les soins des yeux et du cordon ombilical ; de dosettes de *sérum physiologique* ; d'un antiseptique.
 - ◆ +/- D'une *pâte à l'eau et zinc* en cas d'érythème fessier
 - ◆ D'huile (d'olive Bio) pour les massages ou d'une crème (Bio)
 - ◆ De vitamine D (pharmaceutique ou naturelle)
 - ◆ De vitamine K1 en pharmacie en cas d'allaitement maternel
- Prévoir d'acheter une boîte de lait infantile et des biberons si vous nourrissez au biberon (pas nécessaire si vous allaitez au sein).

Pour le papa ou l'accompagnant(e)

Le jour de la naissance :

- Etre présent s'il le désire. Il est toujours possible de quitter la pièce au moment de l'accouchement
- Avoir sous la main les différents papiers administratifs, le dossier
- Préparer tranquillement les affaires du bébé après sa naissance
- Garder des pièces de monnaie pour les distributeurs automatiques et les vestiaires
- Thermos de café, boisson et en-cas pour les petits creux
- « Notes » prises pendant les cours de préparation à la naissance pour les massages, l'accompagnement de la maman
- Flegme et patience !
- Gérer les appels téléphoniques et les visites !!!

Papiers administratifs

- Pièce d'identité
- **Carte vitale et attestation vitale**
- **Carte de groupe sanguin**
- Les papiers de pré-admission lorsqu'elle a été effectuée au préalable
- Ne pas garder d'argent (sauf pour le téléphone et la télévision selon vos désirs) ni d'objets précieux dans les chambres (ou bien les mettre dans un coffre si c'est prévu)
- Livret de famille (s'il existe déjà)
- Reconnaissance anticipée si celle-ci a été préalablement effectuée à la mairie du domicile des futurs parents
- Les instructions concernant la déclaration de naissance (devant être faite à la mairie du lieu de naissance dans les trois jours ouvrables qui suivent) seront données à la maternité.



Ce que vous pouvez prévoir pour le jour de l'accouchement et dans les suites de couches

(à adapter selon la liste, les consignes et l'équipement de la maternité où vous accouchez)

- **Appréciez à l'avance la durée et les modalités du trajet (Ambulance, taxi, voiture personnelle), les possibilités de stationnement, afin de vous y rendre sereinement, de jour comme de nuit.**
- **Renseignez-vous au préalable sur l'équipement de la maternité (baignoire de dilatation, ballons, galettes, lecteurs de musique, CD, possibilité de déambuler)**
- **Anticipez l'élaboration de votre projet de naissance, si vous désirez en rédiger un, et soumettez-le à l'équipe lors des dernières consultations.**