

FOURNITURES D'ACCOUCHEMENT À DOMICILE

Pour votre bébé :

- 6-8 couvertures de bébé
- Une couverture plus grande et plus chaude
- Deux chapeaux nouveau-né
- Un ensemble de vêtements
- Chaussettes ou chaussons (si l'habit n'a pas de pieds)

Veillez rassembler ces fournitures dans une boîte ou un panier à linge :

- Deux grands sacs à ordures
- 6 à 8 vieilles débarbouillettes et serviettes
- Vieux draps de lit supplémentaires
- Un récipient pour le placenta (grand contenant de yogourt ou de crème glacée)
- 1 bol en cas de nausées/vomissement
- 1 rouleau d'essuie-tout
- Une lampe de poche orientable (avec des piles neuves)
- Une plaque à biscuits en métal
- Grandes serviettes de maternité (de nuit)
- Boissons et aliments énergisants
- Tout ce que vous pourriez vouloir pour l'accouchement : bougies, musique, aides au massage, bouillotte, glace, appareil photo, etc.
- Une robe ample ou un pyjama confortable à porter après l'accouchement, s'ouvrant de préférence sur le devant pour le contact peau à peau et l'allaitement

Pour protéger votre matelas et vos oreillers, vous pouvez également préparer le lit comme suit lorsque vous êtes en début de travail :

1. Faites votre lit avec un drap-housse propre et plat.
2. Couvrez votre lit d'une feuille de plastique (un rideau de douche du magasin à un dollar fonctionne bien)
3. Sur la feuille de plastique, mettez un drap-housse propre et ancien pour l'accouchement.
4. Ensuite, un drap supérieur propre et plus ancien et toutes les autres couvertures que vous souhaitez utiliser.
5. Préparez 2 à 4 oreillers de la même manière avec une taie d'oreiller propre, un sac à ordures pour protéger l'oreiller et une taie d'oreiller plus ancienne propre sur le dessus.

Il est possible que vous deviez être transféré à l'hôpital. Veuillez préparer un sac pour l'hôpital avec les articles énumérés à la page suivante.

FOURNITURES POUR LE CENTRE DE NAISSANCE ET DE BIEN-ÊTRE D'OTTAWA

Préparez un sac avec les éléments suivants :

- Votre carte d'assurance maladie et une pièce d'identité avec photo
- Un siège d'auto pour bébé
- Vêtements confortables à porter pendant le travail
- Des vêtements amples à porter à la maison, y compris une paire (ou deux) de sous-vêtements spacieux o Une couverture de réception et des vêtements adaptés à la météo pour bébé

Le Centre de naissance et de mieux-être d'Ottawa fournit une liste complète d'articles facultatifs à apporter. Consultez leur site Web pour plus de détails.

www.ottawabirthcentre.ca

FOURNITURES D'ACCOUCHEMENT À L'HÔPITAL

- Bouteille d'eau réutilisable
- Kit de support : huile de massage, balles de tennis, rouleau en bois (techniques de massage)
- Serviettes sanitaires ou couches d'adultes (1 sac)
- Carte d'assurance maladie
- Divertissement : livres, magazines, iPad, musique
- Baume à lèvres, crème pour les mains, etc.
- Votre oreiller préféré – utilisez des étuis colorés pour vous distinguer des oreillers d'hôpital
- Collations nutritives
- Plan de naissance, si vous le souhaitez
- Pyjamas, pantoufles à semelles antidérapantes
- Sous-vêtements amples et confortables (3 paires), soutien-gorge
- Articles de soins personnels (savon, shampoing, Kleenex, sèche-cheveux, etc.)
- Vêtements à porter après votre sortie de l'hôpital (taille approximative : 4e mois de grossesse)

Évitez d'apporter : des bijoux, de grosses sommes d'argent ou d'autres objets de valeur. L'hôpital décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Étant donné que l'Hôpital Montfort a une politique d'application d'un milieu de travail sans parfum, nous vous conseillons d'apporter des articles de toilette personnels et d'hygiène sans parfum.

Pour votre partenaire/accompagnateur :

- Sac de couchage et oreiller
- Appareil photo (et tous les chargeurs)
- Argent pour le stationnement (13 \$), nourriture
- Téléphone et chargeur de téléphone

- Des vêtements de rechange et des articles de soins personnels
- Bouteille d'eau réutilisable

Pour bébé :

- Couches pour nouveau-nés (un sac)
- Lingettes pour bébé (sans alcool ni parfum)
- Facultatif : huile d'olive ou d'amande si vous préférez ne pas utiliser de vaseline
- Pyjama et chapeau
- Couvertures
- Vêtements pour la sortie de l'hôpital (en fonction de la saison et de la température)
- Siège d'auto réglementaire qui répond aux normes de sécurité routière du CDN. Il est extrêmement important que vous sachiez comment cela fonctionne avant la naissance de votre enfant. Apportez-le à l'hôpital.