



## SUGGESTION D'ARTICLES À APPORTER EN PRÉVISION DE VOTRE SÉJOUR EN PÉRINATALITÉ

Assurez-vous d'avoir en votre possession :

- Votre carte d'hôpital de Gatineau et votre carte d'assurance maladie
- Votre carte d'assurance privée (si vous êtes bénéficiaire de ce type d'assurance)
- Vos souhaits de naissance

### MAMAN :

- Vêtements confortables (pyjamas, peignoir, soutien-gorge (d'allaitement), pantoufles, sous-vêtements etc...)
- Articles de toilette (shampooing, savon, élastique à cheveux, déodorant, baume à lèvres, brosse à dent...)
- Serviettes sanitaires
- Oreillers pour votre confort
- Bouteille d'eau réutilisable
- Compresse d'allaitement, crème de lanoline, vêtements qui facilitent l'allaitement
- Chargeur cellulaire, rallonge
- Collations, gomme et breuvages
- Guide Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à deux ans
- Liste des médicaments que vous prenez, s'il y a lieu
- Huile essentielles, huile à massage, sac magique, haut-parleur, liste de musique
- Si vous avez une petite réserve de colostrum, ne pas l'oublier avant de partir

### ACCOMPAGNANT :

- Vêtements et souliers confortables
- Articles de toilette (shampooing, déodorant, brosse à dent)
- Oreiller confortable
- Collations et boissons

### BÉBÉ :

- Dormeuse pour le sommeil sécuritaire
- Couches nouveau-né
- Lingette humide
- Pyjamas, bas, mitaines et bonnets
- Couvertures
- Ensemble de vêtements pour la sortie (selon la saison)
- Siège d'auto (obligatoire pour le retour à la maison) conforme aux normes de Transport Canada (voir le sceau de sécurité au dos du siège).

Assurez-vous de bien vérifier le mécanisme du siège et d'en connaître son utilisation.

N.B. L'hôpital n'est pas responsable de vos articles personnels en cas de perte ou de vol. Nous vous invitons à laisser vos objets de valeur à la maison.