

# Votre liste de vérification du sac pour l'hôpital

Pas certaine de savoir quoi mettre dans votre sac pour l'hôpital? Nous avons dressé une petite liste de vérification de sac pour l'hôpital à l'aide de tous les éléments essentiels. Renseignez-vous d'abord auprès de votre hôpital ou de votre maison de naissance, qui peuvent avoir des politiques sur les objets que vous pouvez apporter de chez vous. S'il y a un moment auquel il faut se préparer, c'est celui où l'on met un nouvel être humain au monde.

- Apportez un peignoir et des pantoufles, des sandales ou des chaussures confortables – c'est l'idéal pour se promener dans les corridors ou pour se rendre aux toilettes.
  
- Apportez des vêtements de maternité amples et confortables. Apportez des vêtements de rechange au cas où vous vous salissez ou si vous devez rester à l'hôpital plus longtemps que prévu.
  
- Apportez une serviette ou deux, car vous pourriez trouver agréable d'avoir un petit quelque chose de chez vous.
  
- Apportez des nuisettes ou des chemises ouvertes pour faciliter le contact peau à peau et l'allaitement.
  
- Apportez vos propres serviettes hygiéniques ultra absorbantes ou sous-vêtements jetables. On vous en fournira probablement quelques-unes, cependant, certaines femmes ont beaucoup de saignements après l'accouchement – vaginal ou par césarienne – et vous en aurez besoin pour vous rendre à la maison.
  
- Apportez quelques paires de sous-vêtements amples. Les modèles taille haute en coton vous offriront un maximum de confort.
  
- Prévoyez deux soutiens-gorge d'allaitement et des coussinets d'allaitement. Pour en savoir plus sur [les bases de l'allaitement, consultez notre liste de vérification.](#) <sup>[1]</sup>

- Découvrez les services de soutien à l'allaitement qui vous seront offerts après votre accouchement si vous ne réussissez pas à allaiter tout de suite.
  
- Prévoyez des collations et des boissons saines pour vous et votre accompagnateur.
  
- Apportez des vêtements confortables pour le retour à la maison. Et un sac supplémentaire pour les vêtements sales.
  
- Apportez des articles de toilette miniatures, des lingettes pour le visage, du baume à lèvres, des bandeaux pour les cheveux, du shampoing sec, des débarbouillettes et une brosse à dents.
  
- Apportez du maquillage au cas où vous voudriez vous rafraîchir après l'accouchement.
  
- Apportez tous les outils qui pourront vous aider à dormir, comme un masque pour dormir et des bouchons d'oreille ou des écouteurs.
  
- N'oubliez pas votre téléphone et votre appareil photo. Pour annoncer la bonne nouvelle à vos amis et à votre famille, et pour capter ces précieux premiers moments ensemble.
  
- Apportez un câble de recharge très long au cas où il n'y aurait pas de prise à proximité.
  
- Pensez à de la musique et préparez une liste de lecture.
  
- Pensez à des livres, des revues ou même des films téléchargés sur votre téléphone, pour vous garder occupée pendant les temps d'arrêt.
  
- Apportez un carnet et un stylo, des outils pratiques pour noter l'heure des boires et toute directive de vos fournisseurs de soins de santé.
  
- N'oubliez pas votre plan de naissance et vos renseignements médicaux. C'est à ce moment-là qu'il sera réellement utile.

Apportez quelques vêtements pour bébé (deux ou trois cache-couches et deux ou trois pyjamas selon la saison), des chaussettes, des chaussons, un chapeau, une couverture pour bébé, et peut-être une housse à siège d'auto isolante l'hiver ou par temps froid, une couverture ou un lange pour emmailloter, un petit paquet de couches, des lingettes pour bébé, des boules de coton, des torchons et des mitaines pour nouveau-nés.

Apportez un siège d'auto pour bébés pour le trajet de l'hôpital à la maison. Il est obligatoire et une infirmière s'assurera que le siège de la voiture n'est pas expiré et qu'il peut être utilisé en toute sécurité au Canada.

Achetez un grand sac pour l'hôpital afin d'y ranger tout cela!

Mais une fois que votre sac « à emporter » sera prêt, vous devrez savoir reconnaître les signes que le travail a commencé. [Consultez notre liste de vérification des signes du travail](#) <sup>[2]</sup> pour en savoir plus.

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/prenatal/liste-verification-sac-hopital>

#### **Liens**

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/2825348>

[2] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/2825356>