



# TROUSSEAU DE NAISSANCE



Il est recommandé de le préparer à partir du troisième trimestre (36 semaines). Le séjour à l'Hôpital sera de 2 jours s'il s'agit d'un accouchement vaginal, de 3 jours en cas de césarienne.

## Pour bébé

(Quantités approximatives)

- 4-5 sous-vêtements (des brassières ou de bodys naissance en coton)
- 4-5 vêtements (ensembles à deux pièces ou grenouillères)
- 2 petites couvertures ou serviettes
- 2 bonnets et des chaussettes/chaussons

Pour le moment de l'accouchement/salle d'accouchement (dans un sac séparé)

- 1 tenue complète (vêtement et sous-vêtement) + bonnet
- 1 couche nouveau-né
- 1 petite couverture
- Des pantoufles pour la maman

Lavez la ligne de bébé avant la première utilisation, avec une lessive douce sans phosphate et sans adoucissant (on peut le remplacer par du vinaigre blanc, la ligne ne sentira pas le vinaigre)

Il est conseillé de retirer les étiquettes, afin de ne pas provoquer des irritations cutanées.

Autres

- 1 paquet de couches, petite taille (2-4 kg)
- Crème pour les fesses (en cas d'érythème)
- Crème hydratante, huile d'amande douce ou autre produit naturel
- Savon (aussi naturel que possible) + serviette / carré de bain
- Lime à ongles pour bébé
- Des lingettes humides



## Pour la maman

- 2-4 chemises de nuit (ouvertes, si l'allaitement maternel est prévu)
- 1 robe de chambre et des pantoufles
- 2 soutiens-gorge d'allaitement ou faciles à soulever (si l'allaitement maternel est prévu)
- 10 culottes en coton ou jetables
- Trousse de toilette :
  - 1 paquet de serviettes hygiéniques à protection maximale, en coton et non parfumées.
  - Brosse à dents, savon, serviette...
  - Éventail ou brumisateur, des boissons isotoniques, de la musique, de l'homéopathie ou tout autre matériel qui facilite le travail.

## Documentation

- Carte vitale, mise à jour
- Carte d'adhérent à une mutuelle
- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Carte de grossesse
- Les comptes rendus des examens concernant le contrôle de votre grossesse, que vous n'auriez pas déjà livré à l'hôpital

Les documents pour l'enregistrement de bébé vous seront remis à l'hôpital

## Autres conseils pratiques

- Avant de vous rendre à l'hôpital, retirez vos bijoux, maquillage et vernis à ongles.
- Si vous utilisez des lentilles de contact, il est préférable de porter vos lunettes de rechange. Or, si vous apportez vos lentilles, n'oubliez pas les produits d'entretien.
- Évitez les savons et les eaux de Cologne très parfumées car ils peuvent interférer avec l'allaitement maternel et/ou l'établissement du lien précoce mère-enfant
- Si vous avez choisi l'allaitement artificiel, il n'est pas nécessaire d'apporter tout le matériel (biberons, lait) ; ils vous seront remis sur place.
- Si l'allaitement maternel est prévu, nous recommandons de ne pas donner de tétine, jusqu'au que l'efficacité de la succion du bébé au sein soit assurée.