
Préparer la venue de bébé

Le moment de se rendre à la maternité approche. En préparant votre valise plusieurs semaines à l'avance, vous serez sûre d'être prête à n'importe quel moment; vous serez plus calme et sereine pour vous rendre à la Clinique.

Nous avons préparé cette liste regroupant les effets nécessaires pour vous et pour votre bébé. Il est préférable de ne pas prendre d'objets de valeur avec vous (bijoux, produits de luxe..).

Tout d'abord, pensez à tous les documents administratifs ou médicaux utiles pour votre séjour : votre **carte d'identité ou passeport**, votre **carte de sécurité sociale**, votre **carte de groupe sanguin**, votre carnet de maternité, votre carte de caisse complémentaire.

Votre valise

Pour la salle d'accouchement :

- Un tee-shirt ou une chemise de nuit à manches courtes
- Des chaussons ou pantoufles
- Une brosse à dents, du dentifrice

Pour le séjour en maternité :

- Pyjamas, chemises de nuit, ou tee-shirts s'ouvrant facilement si vous optez pour l'allaitement maternel.
- Pour les premiers jours, des **slips jetables** larges et suffisamment hauts ou de grandes culottes hautes en coton.
- Quelques **soutiens-gorges d'allaitement ainsi que des coussinets d'allaitement**. Evitez les soutiens-gorges avec armatures qui compriment le sein.
- Une écharpe de portage si vous en avez une (notre personnel soignant peut vous guider dans votre choix)
- Votre robe de chambre et pantoufles ou vêtements amples et souples
- Pour votre toilette, prévoyez le linge de toilette, ainsi que toutes vos affaires habituelles.
- Les bandes hygiéniques sont fournies par la Clinique. Pensez juste à en avoir pour votre retour à la maison.
- Votre sèche-cheveux, un appareil photo, un stylo, un livre, etc.

La valise de votre bébé

Le **premier jour**, la Clinique met à votre disposition le linge pour votre bébé (une caution sera demandée lors de votre admission).

Pour le séjour en maternité :

- Les vêtements de bébé (prévoyez un nombre suffisant pour couvrir le séjour) :
 - 8 bodys manches longues ou courtes selon la saison,
 - 8 pyjamas ou vêtements faciles à enfiler et adaptés à la saison,
 - 3 brassières en laine chaude pour les premiers jours et des chaussettes.
- Pour son confort et son sommeil : une turbulette ou un sac de couchage adapté à son âge (0-6 mois), avec ou sans manche. Evitez les couettes.
- Pour la toilette : gants de toilette, serviettes et produit de toilette bébé sont mis à votre disposition chaque jour, ainsi que les couches et les bavoirs.

Pour le retour à la maison :

- pyjamas ou vêtements pratiques et souples, des chaussettes
- un bonnet, un manteau ou gilet (en fonction du temps)
- un nid d'ange ou couverture avec ouvertures pour faire passer les ceinture du siège de transport,
- un siège ou système de transport* adapté aux normes de sécurité.

* **conseil** : essayez l'installation du siège ou système de transport dans la voiture, au préalable, sans que bébé soit là. Cela permet d'éviter toute attente inconfortable due parfois au « casse-tête » des systèmes d'attache.