

Liste de contrôle pour le sac d'hôpital

Que mettre dans le sac d'hôpital pour maman (travail et accouchement) :

- Papiers de l'hôpital, pièce d'identité et carte d'assurance
- Plan de naissance
- Peignoir
- Chaussettes
- Pantoufles/tongs
- Baume à lèvres
- Lotion pour le corps
- Spray d'eau et éponge
- Oreiller confortable
- Divertissement relaxant
- Masque pour les yeux et bouchons d'oreilles

Que mettre dans le sac d'hôpital pour maman (après l'accouchement) :

- Chemises de nuit
- Serviettes hygiéniques de maternité
- Sous-vêtements/soutiens-gorge
- Articles de toilette
- Cosmétiques et soins de la peau
- Lunettes et lentilles de contact
- Téléphone et chargeur
- Vêtements
- Documents et livres de référence
- Collations et boissons

Que mettre dans le sac d'hôpital pour votre partenaire de naissance :

- Collations et eau
- Téléphone, appareil photo et/ou caméra vidéo, plus chargeurs et batteries
- Articles de toilette
- Lunettes de rechange ou lentilles de contact
- Petit oreiller
- Divertissement

Que mettre dans le sac d'hôpital pour votre bébé :

- Couches Pampers
- Lingettes Pampers
- Bodies
- Chaussettes et chaussons
- Couverture de réception
- Tenue pour rentrer à la maison
- Siège auto

