



MA VALISE DE MATERNITÉ

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



Votre date prévue d'accouchement approche à grands pas, il est préférable de préparer votre valise quelques semaines à l'avance afin d'éviter les oublis. Nourri-Source Laurentides vous propose une liste de suggestions pour rendre votre séjour à l'hôpital plus convivial. Nous sommes heureux de vous accompagner dans cette étape excitante et émouvante.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à joindre votre marraine d'allaitement, votre père bénévole ou votre lieu de naissance.

Valise de bébé

- Couches
- Pyjamas (4-5)
- Caches-couche (4-5)
- Couvertures (1-2)
- Bonnet
- Vêtements appropriés selon la saison, pour le retour à la maison
- Banc d'auto
- Mitaines (1-2 paires)
- Savon doux non parfumé
- Piqués (2-3)
- Bas (2-3)
-
-
-
-

MA VALISE DE MATERNITÉ

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



Valise de Maman

- Carte d'assurance maladie (s'il y a lieu: carte d'hôpital et carte d'assurances privées)
- Liste de médicaments
- Serviettes sanitaires de maternité (longues et super absorbantes) / culottes menstruelles / couches pour adultes
- Compresse d'allaitement (sans plastique)
- Plan de naissance
- Réflexion sur l'allaitement
- Pyjamas/vêtements confortables (2-3)
- Cardigan (facilitera le peau à peau)
- Camisole d'allaitement avec doublure intégrée (2-3)
- Bas/pantoufles (2-3)
- Sous-vêtements (5-6)
- Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, déodorant, etc.)
- Boîte de papiers mouchoirs
- Oreiller identifié
- Cellulaire et chargeur
- Des collations
- Une bouteille d'eau réutilisable
- Un crayon et du papier
- Argent comptant (pour les machines distributrices)
- Coussin d'allaitement
- Coordonnées de ma marraine d'allaitement
-
-
-
-



MA VALISE DE MATERNITÉ

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



Valise de Papa/partenaire/accompagnatrice(teur)

- Appareil photo
- Vêtements confortables (2-3)
- Oreiller identifié
- Sac de couchage
- Des collations
- Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, déodorant, etc.)
- Crayon et papiers
- Argent comptant (pour les machines distributrices)
- Liste des personnes à joindre et leur numéro de téléphone
- Livres, revues, jeu de carte
- Bouteille d'eau réutilisable
- Coordonnées de mon père bénévole
-
-
-

Si vous avez des questions ou souhaitez simplement discuter, votre marraine d'allaitement et votre père bénévole sont là pour vous soutenir et vous encourager.

Nourri-Source Laurentides offre de nombreux services aux nouvelles familles, n'hésitez pas à nous joindre au 450-990-1031 ou par courriel à laurentides@nourrisource.org.