

Liste pour la maternité

Le moment de se rendre à la maternité approche. Voici une liste non exhaustive que nous avons préparée pour regrouper les effets nécessaires pour vous et 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 **passport**, votre **carte de sécurité sociale**, votre **carte de caisse complémentaire**, votre **carte de groupe sanguin**, votre **carte de vaccination**, votre **carnet de maternité** ou **fiche de grossesse** et vos **copies des examens** réalisés durant la grossesse que vous aurez rassemblé dans la pochette prévue à cet effet.

Votre valise

Pour la salle d'accouchement :

- Une tenue confortable (pour vous, et pensez également à une tenue confortable pour l'accompagnant)
- Un coussin d'allaitement
- Un brumisateur, une serviette de toilette pour la mobilisation sur le ballon, de la musique...

Pour le séjour à la maternité :

- Vêtements de nuit s'ouvrant facilement si vous optez pour l'allaitement maternel
- Pour les premiers jours, des slips jetables larges en filet
- Quelques soutiens gorges d'allaitement ainsi que des coussinets d'allaitement. Evitez les soutiens gorges avec armatures qui compriment le sein
- Des vêtements amples et souples si vous ne souhaitez pas rester en pyjama
- Des pantoufles
- Un peignoir
- Pour votre toilette, prévoyez plusieurs serviettes de toilette + gants de toilette, ainsi que votre trousse de toilette
- Les bandes hygiéniques sont fournies par la Clinique. Pensez juste à en avoir pour votre retour à la maison
- Un sèche-cheveux, un appareil photo, un stylo, un livre, etc....

La valise de votre bébé

Juste après la naissance, en salle d'accouchement, bébé est installé nu, en **peau à peau**. Vous pouvez prévoir sa 1^{ère} tenue qu'il portera lors de son installation en berceau en service de 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, en coton adaptés à la saison
 - 4 brassières ou gilets en matière épaisse et chaude pour les premiers jours et des chaussettes
 - Des bavoirs
- Pour son confort et son sommeil : une turbulette ou sac de couchage adaptés à son âge (0-6 mois), avec ou sans manche. La couette et/ou couverture sont interdites dans le berceau de bébé.
- Pour la toilette de votre bébé : gants de toilette, serviettes et produit de toilette sont mis à votre disposition chaque jour, ainsi que les couches.
Si vous souhaitez utiliser d'autres couches et d'autres produits d'hygiène pour bébé, vous pouvez les apporter.

Pour le retour à la maison :

- Un bonnet, un gilet (en fonction du temps)
- Une turbulette de transport (chancelière) ou couvertures avec ouvertures pour faire passer les ceintures du siège de transport
- Un siège ou système de transport adapté aux normes de sécurité

Conseils :

Il est recommandé de laver avec une lessive Bio sans parfum, tous les vêtements et les housses lavables avant l'utilisation pour votre bébé.

Le matériel qui ne peut être lavé, doit être aéré le plus possible (siège auto par exemple).

Essayer 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.

Toutes les informations utiles sont communiquées au cours de nos séances et ateliers prénataux.

Inscriptions www.acteurdemasante.lu / préparation à la naissance / séances live