

## Liste d'items à apporter à la Maison de naissance

### Pour les parents

- 2-3 vêtements amples et confortables pour le travail,
- Robe de chambre, pantoufles et bas chauds,
- Plusieurs sous-vêtements (idéalement amples),
- Serviettes sanitaires adaptées à la période postnatale (format «Maxi» ou «Nuit»),
- Sac magique ou bouillote,
- Petite bouteille d'huile de pépin de raisin ou autre (pour le massage du périnée),
- Soutien-gorge d'allaitement ou autre soutien-gorge confortable,
- Articles de toilettes (brosse à dents, shampoing, baume à lèvres, etc...),
- Vêtements et articles de toilette pour le/la partenaire,
- Téléphone cellulaire et câble de recharge,
- Liste musicale (préalablement téléchargée),
- Vêtements de rechange pour le retour à la maison.

### Articles essentiels

- Carte d'assurance maladie,
- Papiers d'assurance privée (si applicable),
- Carte de l'Hôpital Général Juif (si vous en possédez une),
- Argent comptant pour payer les repas de la personne accompagnant la mère.

### Soins du bébé après la naissance

- 5 à 8 couches jetables format nouveau-né,
- 2 pyjamas de bébé,
- 2 à 3 camisoles et paires de bas,
- 1 bonnet de coton ou autre,
- 2 à 3 couvertures pour bébé,
- Vêtements chauds et appropriés pour la saison pour le retour à la maison,
- 1 siège d'auto adapté au nouveau-né avec date expiration valide (obligatoire par la loi). Nous suggérons d'essayer le siège d'auto et d'installer la base avant l'accouchement.

### Sur place

**La Maison de naissance fournit les tous les repas pour la mère, ainsi que les déjeuners pour la personne qui l'accompagne. Tout repas additionnel consommé par la personne accompagnante seront facturés au coût de 10\$/repas. La cuisine est à la disposition des familles qui désirent conserver et réchauffer les repas et collations qu'ils apporteront durant leur séjour.**

