

## ASTUCES ET CONSEILS

*Toutes les affaires à emporter à la maternité le jour J seront plus faciles à retrouver si elles se trouvent déjà réparties dans deux ou trois sacs distincts.*

*Le petit sac du papa doit pouvoir vous suivre jusque dans la salle de travail alors que le vôtre, plus volumineux puisqu'il contient vos affaires et peut-être aussi celles du bébé, restera dans votre future chambre en attendant votre retour de la salle d'accouchement.*

### SAC POUR LA MAMAN

- les chemises de nuit ne doivent pas être trop chaudes car les chambres sont toujours bien ou trop chauffées, surtout en hiver.
- votre tenue de sortie doit être adaptée à votre nouvelle silhouette (prenez un de vos vêtements de début de grossesse par exemple).
- prévoyez une tenue confortable pour la gymnastique post-natale si elle vous est proposée lors de votre séjour à la maternité.
- le petit carnet est utile pour tout noter : les indications du pédiatre, des infirmières et des sages-femmes, les visites, les coups de fil et les cadeaux reçus, les choses que votre conjoint doit vous apporter lors de sa prochaine visite, vos premières extases devant votre petit bout... enfin le maximum sachant qu'avec le manque de sommeil on oublie très vite tous ces petits moments et toutes les informations données.
- pour chaque cadeau reçu, vous pouvez noter (à la fin de votre carnet en le prenant à l'envers pour vous faciliter les recherches): le nom de la personne, la date et la description détaillée du cadeau, si vous avez déjà remercié la personne et par quel moyen (par téléphone, de visu, par courrier, par email...).
- une petite bouée pour enfant permet de s'asseoir confortablement en cas d'épisiotomie. Une serviette roulée peut aussi vous soulager.
- des bouchons d'oreilles antibruit pour être sûre de bien dormir si vous êtes en chambre commune et que bébé dort à la pouponnière.
- la maternité devrait mettre à votre disposition : des linges de toilette, des culottes filet jetables, des serviettes hygiéniques grand format, des coussinets d'allaitement. Une ordonnance vous sera remise à la fin du séjour pour tous les soins vous concernant ainsi que pour votre bébé.
- évitez de prendre avec vous des objets de valeur.

### SAC POUR LE BEBE

- la peluche à l'odeur de sa maman pour le calmer dans son berceau si besoin.
- une tenue pour sa sortie (il devrait être habillé par la maternité lors de son séjour). Ne pas oublier le bonnet, les nouveau-nés ne peuvent encore réguler leur température corporelle et perdent beaucoup de chaleur par la tête.
- prévoyez une tenue de rechange en cas de régurgitation au moment du départ. Le papa peut apporter ces vêtements le dernier jour.
- un siège coque (maxi cosi) ou une nacelle, que le papa apporte le dernier jour jusque dans la chambre, pour ramener votre enfant en sécurité à la maison.

### SAC POUR LE PAPA

- une tenue confortable et légère.
- un maillot de bain si la naissance est prévue dans l'eau.
- l'appareil photo et le caméscope que la maman gardera ensuite pendant son séjour pour conserver des souvenirs de ces premiers jours avec bébé. Prévoir des pellicules/carte mémoire en réserve et pile/chargeur de batterie.
- quelques CD qu'il donnera aux infirmières pour aider tout le monde à se détendre pendant le travail. En cas d'oubli, il y a ce qu'il faut sur place.
- une bouteille d'eau et un en-cas pour lui si l'attente est longue.
- un brumisateur pour la maman.
- des mouchoirs en papier pour les émotions fortes.
- des petits coussins qu'il pourra placer dans le dos et la nuque de la maman pour la soulager.
- la liste des numéros de téléphone des personnes à appeler.
- les horaires de visites autorisées par la maternité, l'adresse exacte et le numéro de téléphone de la chambre, à communiquer aux proches qui auront la chance de découvrir votre petite merveille en avant-première.

Vous pouvez préparer les faibles-parts à l'avance mais attendre de voir comment se passe le retour à la maison avant de les envoyer. Vous serez peut-être soulagés d'avoir quelques jours de répit avant la visite de tous vos proches.