



# LISTE D'ESSENTIELS POUR MA VALISE D'HÔPITAL

✓  
**Cochez**  
pour ne rien **oublier!**

## ✓ Essentiels Thyme pour Maman

- Soutien-gorge d'allaitement (pour le jour)
- Bralette d'allaitement (pour la nuit)
- Culottes
- Robe de nuit pour l'accouchement
- Tenues de nuit
- Robe de chambre
- Camisole d'allaitement
- Hauts d'allaitement
- Vêtement à superposer
- Legging ou pantalon de yoga
- Tankini (pour une naissance dans l'eau)
- Baume pour mamelon Marcelle pour Thyme
- Crème raffermissante Marcelle pour Thyme
- Compresse d'allaitement
- Écharpe d'allaitement
- Oreiller d'allaitement
- Sac à couches
- Autre: \_\_\_\_\_

## ✓ **Pour Maman**

- Dossier médical prénatal
- Carte d'assurance maladie
- Carte de l'hôpital
- Plan de naissance (si vous en avez un)
- Pantoufles
- Chaussettes
- Bandeau ou élastique pour cheveux et brosse
- Trousse de toilette habituelle et maquillage
- Baume à lèvres (vous serez TRÈS contente de l'avoir : l'air à l'hôpital est très sec!)
- Lunettes/lentilles et étui/solution
- Serviettes hygiéniques maxi
- Téléphone cellulaire et chargeur
- Musique, iPad, magazines et livres

## ✓ **Pour Bébé**

- Couches, lingettes et crème pour érythème fessier
- 2 ou 3 pyjamas une-pièce
- Ensemble pour le retour à la maison (cache-couche, pantalon, cardigan, bonnet et chaussettes)
- Moufles anti-égratignures et chapeau
- Manteau (selon la température)
- 2 ou 3 couvertures à emmailloter
- 1 ou 2 couvertures pour bébé
- Siège d'auto pour nouveau-né

## ✓ **Pour votre douce moitié**

- Téléphone cellulaire et chargeur
- Appareil photo ou caméscope
- Musique, iPad, magazines et livres
- Collations et boissons
- Monnaie pour distributeur automatique
- Liste des personnes à contacter
- Trousse de toilette habituelle
- Huile de corps hydratante Marcelle pour Thyme (pour vous dorloter!)
- Tenue de rechange
- Maillot de bain (pour une naissance dans l'eau)