

# Ma valise de maternité

## Aide-Mémoire

### Pour maman

- ① Oreiller personnel
- ① Coussin chauffant
- ① Crème et/ou huile à massage
- ① Ensemble de toilette
- ① Serviettes hygiéniques maxi
- ① Pantoufles ou sandales
- ① Téléphone cellulaire, chargeur et écouteurs
- ① Boisson hydratante enrichie d'électrolytes
- ① Collation non périssable
- ① Vêtements, culotte ample et brassière de sport et/ou d'allaitement
- ① Par souci de l'environnement pensez à apporter une bouteille d'eau et une paille réutilisable
- ① Plan de naissance



**Téléchargez**  
votre plan de naissance



### Pour bébé

- ① Ensemble de vêtements approprié à la saison, pour le retour à la maison
- ① Pyjamas
- ① Couches pour bébé et lingettes nettoyantes
- ① Savon pour bébé
- ① Siège d'auto pour bébé



**Téléchargez**  
le dépliant d'informations pour  
l'installation dans le siège d'auto

Afin d'aider la préparation de votre valise, sachez que la durée moyenne d'un séjour est de 36 heures pour un accouchement par voie basse et de 48 heures pour une césarienne.

