

Préparatifs pour votre accouchement à la maison de naissance

Voici une liste sommaire de quelques articles que vous devrez apporter en prévision de votre accouchement à la maison de naissance. Veuillez noter qu'à l'arrivée, vous devez **rentrer par la porte arrière** de la Maison de naissance et laisser la rampe pour les ambulances dégagée. Un espace de stationnement est réservé pour les femmes en travail.

Durant le travail et l'accouchement :

- Carte d'assurance maladie ainsi que votre carte bleue d'hôpital (si vous en avez une);
- Serviettes hygiéniques super absorbante pour les premiers jours (évités celles avec un aérosol en plastique qui gardent l'humidité) (Pour le premier 24 heures, certaines femmes choisissent des couches culottes adulte);
- Vêtements amples et confortables;
- Haut de maillot de bain ou camisole (à votre discrétion pour votre pudeur)
- Bas chauds, pantoufles;
- Plusieurs sous-vêtements incluant grandes culottes;
- **Bouteilles d'**huile** d'amande douce non parfumée +/- 250 ml (en cas d'allergie : huile d'olive, de pépin de raisin ou autre huile végétale);
- Robe de nuit et robe de chambre;
- Petit ventilateur;
- Petit filet à poisson d'aquarium de l'animalerie ou petite passoire (pour ramasser les selles au besoin si vous accouchez dans l'eau).

Suggestions pour musique et ambiance :

- Haut-parleur portatif;
- Blocs et fils chargeurs;
- Bougies ou fausses bougies;
- Diffuseur d'huiles essentielles.

Après l'accouchement :

- Articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, shampoing, savon, etc.);
- Vêtements de rechange pour la sortie de la maison de naissance (adaptés à la saison);
- Prévoir des vêtements pour votre conjoint (e) (incluant maillot de bain s'il va dans le bain avec vous pendant l'accouchement) et articles de toilette.

Soins du bébé après la naissance :

- Couches grandeur nouveau-né (environ 6);
- Débarbouillettes de coton et/ou lingettes humides jetables;
- 2 pyjamas de bébé;
- 2 camisoles;
- 2 bonnets de coton;
- Chaussettes;

- Vêtements chauds et appropriés pour sortir à l'extérieur (adaptés à la saison);
- Petites couvertures de flanelle et couverture chaude;
- Si vous savez que nous n'allaiterez pas : préparation commerciale pour nouveau-né et biberons.
- Obligatoire : 1 siège d'auto réglementaire adapté au nouveau-né.
(Attention à la date d'expiration)

Le tout devrait pouvoir rentrer dans une valise ou 2 petits sacs de voyage.

Pendant votre séjour :

Les repas pour la mère sont inclus durant le séjour à la Maison de naissance. Vous pouvez utiliser le réfrigérateur de la maison de naissance au besoin.

Pour le père, des frais sont à prévoir pour les repas et payables avant le départ de la maison de naissance (argent comptant seulement). Il y a aussi possibilité de commander dans les restaurants du quartier.

Les bains sont à l'usage du couple uniquement

♥ Les aides-natales de la maison de naissance se feront un plaisir de prendre soin de vous durant tout votre séjour (voir dépliant à cet effet).

Visiteurs :

Par soucis d'intimité pour vous-même, et les autres femmes qui accouchent, nous recommandons que le nombre de visiteurs soit limité et que ceux-ci n'arrivent qu'après la naissance de votre enfant; leur visite ne devrait être que de courte durée. En cas d'attente, les visiteurs devront attendre dans la salle d'attente à l'avant de la maison de naissance; ils ont accès aux toilettes à cet endroit seulement.

*** Seules les personnes que vous autorisez seront admises dans votre chambre***

Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre sage-femme.



Nous vous souhaitons une expérience de naissance des plus positive!