

Que mettre dans vos bagages?

Prévoir 2 sacs: un pour l'accouchement, un pour le séjour. (Celui pour le séjour reste dans la voiture le temps de la naissance).

- **Pour l'accouchement, prévoir un petit sac avec:**

Les papiers:

dossier de grossesse, échographies, cartes de groupe sanguin, résultats d'examens,
carte vitale et attestation, carte de mutuelle, pièce d'identité
livret de famille pour les couples mariés et ceux ayant déjà un enfant en commun,
reconnaissance anticipée pour les couples non mariés,

Vos affaires:

tout ce qui peut vous détendre et vous occuper. Quelques idées: musique (lecteur CD disponible à la maternité), huile de massage, livre, film, sudoku,...
brumisateur d'eau, nécessaire de toilette (dont savon, savon hygiène intime, serviette de toilette),
Pour l'accompagnant: de quoi boire et grignoter, de la monnaie, une tenue de rechange.
Papier crayon.
Bouillotte
Et... Tout ce que vous avez appris en préparation à la naissance!

- **Pour le séjour, prévoir un gros sac avec:**

Pour la maman:

Vêtements personnels pour le séjour,
un paquet de slips ordinaires ou à jeter (plutôt filet extensible)
un paquet de serviettes hygiéniques bien absorbantes,
carnet de chèque pour la télévision et/ou le téléphone, chargeur portable,
votre oreiller préféré...

si vous allaitez:

2 soutiens-gorge d'allaitement : 1 à 2 tailles de bonnet de plus qu'avant la grossesse et sans armature
coussinets d'allaitement
crème protectrice pour les bouts de seins (Lanoline=Purelan ou Lansinoh)

si vous donnez le biberon:

Pour la montée de lait: Homéopathie, 1 à 2 brassières de sport 1 taille de plus que pendant la grossesse.

Pour le bébé:

Vêtements pour le séjour (6 tenues taille naissance ou 1 mois: body (pas à enfiler par la tête), pyjama,
brassière ou gilet, bonnet, chaussettes
1 turbulette
un thermomètre de bain
un thermomètre électronique rectal
1 paquet de couche 3-5 kgs (1 paquet est fourni par la maternité)

S'il reste de la place dans votre sac:

une veilleuse ou lampe de chevet, pour que les nuits soient plus douces...
votre coussin de grossesse

Quand partir?

(tel salle de naissance Avranches: 02 33 89 40 06)

Les contractions:

Les accueillir, les laisser s'installer dans la durée et monter en puissance. Puis partir quand on ne plus bien à la maison.

Penser aux différentes occupations pour s'occuper, penser à autre chose, se détendre et bouger: continuer son activité, s'occuper dans la maison, finir sa valise prendre un bain ou une douche,...

Pour celles qui le souhaitent, c'est le moment d'utiliser le suppo Eductyl!

La perte des eaux:

Franche ou douteuse, aller à la maternité dans l'heure. Pas de bain sans avis médical, douche sans problème.

Perte de sang:

dans les 24h qui suivent un rapport sexuel ou un examen gynécologique: ne rien faire (pertes peu abondantes, souvent type fin de règles).

Sans explications et/ou plus abondantes: Y aller immédiatement.

Mais aussi:

Diminution des mouvements du bébé:

Observer au calme. S'il bouge moins de 10 fois en 10 heures, consulter.

Le jour du terme:

Téléphoner entre 8h30 et 9h pour une visite de contrôle dans la journée.

On pense à vous...!