

LA VALISE

Pour maman, elle contient...

- Une radio avec ses CD préférés et les CD Douce-naissance;
- Un brumisateur (une « bombe ») d'eau si vous avez chaud. Un « pschit ! » de temps en temps, ça rafraîchit !;
- Un peignoir;
- Du baume pour les lèvres;
- Deux ou trois chemises parce qu'on peut être salie par des pertes sanguines postnatales et les montées de lait. Si l'on prévoit d'allaiter, il vaut mieux se procurer les chemises prévues à cet effet qui se déboutonnent devant, ainsi que deux soutiens-gorge;
- Plusieurs culottes que vous n'aurez aucun remord à jeter, encore une fois en raison des pertes sanguines;
- Des chaussettes ou des pantoufles pour vos déplacements, ou même pour vous tenir chaud durant l'accouchement;
- Une veste ou un châle pour avoir bien chaud pendant les tétées;
- Une tenue pour sortir de la clinique (comme à votre 6^e mois de grossesse). Vous n'aurez pas perdu assez de poids pour porter vos anciens vêtements !;
- Un réveil ou une montre;
- Une trousse de toilette comprenant : shampoing, brosse à cheveux, savon, dentifrice, brosse à dents, déodorant, un peu de maquillage (ça fait du bien au moral !), un séchoir à cheveux...;
- Une crème à base de lanoline pour celles qui veulent allaiter. Les premières tétées peuvent être assez coriaces pour les seins !;
- Un coussin ou un anneau de natation gonflable qui vous aidera à être confortable en position assise;
- Un coussin d'allaitement pour reposer vos bras quand vous nourrissez bébé au sein ou au biberon;
- Des serviettes hygiéniques pour pertes abondantes (les maxi) : on ne les fournit pas toujours dans les maternités. En prévoir au moins une dizaine. On peut aussi emporter des culottes d'incontinence qui seront encore plus efficaces en cas de saignements abondants;
- Une boîte de compresses d'allaitement pour protéger vos vêtements des montées de lait;
- Un sac pour les vêtements sales.

À la dernière minute...

- Des bouteilles d'eau dans une glacière (sinon, il y a de l'eau et de la glace à la maternité).
- Des fruits, des biscuits, du fromage, des noix, des yogourts... quelque chose à grignoter pendant le travail et après la naissance.

Pour bébé, elle contient...

- 5 pyjamas;
- 5 culottes cache-couche;
- Des couches (certains hôpitaux en fournissent et d'autres pas);
- Des chaussettes pour nouveau-né;
- Un bonnet de coton;
- 2-3 couvertures douces pour l'envelopper;
- 3 petites serviettes à placer sur votre épaule pour les rots;
- 6 bavoirs;
- Des biberons et du lait maternisé pour celles qui n'allaitent pas;
- Du savon et du shampoing doux pour la toilette de bébé;
- Des serviettes de bain (celles de l'hôpital sont lavées avec un détergent très fort);
- Le porte-bébé et le siège-auto pour la voiture. Si vous en avez le temps, lisez les instructions à l'avance et installez le siège pour vous familiariser avec ses particularités avant l'accouchement. Quand on met bébé dans son siège pour la première fois, on est plus nerveux et on peut faire des erreurs.

Et encore...

- Votre carte d'assurance-maladie ou d'assurance sociale (selon votre pays);
- Votre justificatif de mutuelle ou d'assurance privée;
- La liste téléphonique des gens que vous voulez appeler pour leur annoncer la bonne nouvelle;
- Un appareil photo;
- Un cahier ou un livre de naissance pour écrire vos impressions. Après l'accouchement, les idées se bousculent et on a souvent envie de tout se rappeler. Vos visiteurs pourront aussi y écrire leurs premières impressions ou une petite pensée que vous serez heureuse de relire des années plus tard. Alors, un petit cahier, c'est bien pratique !;
- Des bouchons d'oreilles et un masque pour faciliter votre repos, même si c'est juste pour une sieste;
- Une gaine élastique pour le ventre. Les premiers temps après l'accouchement, le ventre ne « tient » pas tout seul, l'y aider favorise une meilleure remontée d'organes et donne la sensation physique et psychologique rassurante d'être maintenue et même « refermée ». C'est vraiment bénéfique! Le Dr Bernadette De Gasquet en parle très bien dans son livre : *Bébé est là, vive maman : les suites de couches*. Vous pouvez vous procurer une ceinture et son livre sur son site : <http://www.bernadettedegasquet.com> ou : <http://www.physiomat.com>