Centre Hospitalier du Valais Romand
Service d'obstétrique

Hôpital du Valais
Spital Wallis

# Préparer sa valise pour la maternité en toute sérénité

## Quand préparer sa valise pour la maternité ?

Il est conseillé de préparer sa valise dès la 34ème semaine de grossesse afin d'éviter un stress de dernière minute.

*Prenez le temps de choisir les premiers vêtements de votre enfant*
*Ecoutez-vous et prenez ce qui vous fait plaisir*
*Ecoutez les conseils de votre sage-femme*

## Que prendre avec soi dans la salle d'accouchement ?

- ☐ Un snack
- ☐ Votre téléphone et votre chargeur (pour pouvoir communiquer et immortaliser ce moment)
- ☐ Une playlist
- ☐ *Autre* : ongles naturels (facilitant en cas de césarienne, idéal pour permettre au bébé de téter le petit doigt)

## Que mettre dans sa valise ?

### Pour la maman

- ☐ 3-4 Vêtements amples et confortables pour le séjour
- ☐ 2 Pyjamas
- ☐ 3-4 Culottes confortables en coton
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Paire de chaussures faciles à enfiler (pantoufles, tongs)
- ☐ Vêtements de grossesse pour la sortie
- ☐ Collation (barre de céréales, fruits secs …)
- ☐ Multiprise avec rallonge

*Les slips filets, les linges de bain et les protections hygiéniques sont fournis par l'hôpital pendant le séjour. Néanmoins si vous le souhaitez, vous pouvez apporter vos propres protections hygiéniques plus fines.*

### En cas d'allaitement :

- ☐ 2 Soutiens-gorge d'allaitement
- ☐ Vêtements faciles pour allaiter

- [ ] Coque en argent et bicarbonate de soude (éventuellement)
- [ ] Votre coussin d'allaitement si vous en avez un (possibilité de prêt par l'hôpital durant l'hospitalisation)

*La crème Purelan® pour les mamelons ainsi que les compresses d'allaitement sont fournies par l'hôpital pendant le séjour.*

### En cas d'allaitement artificiel :

*Il est possible d'apporter le lait en poudre de votre choix. À l'hôpital nous alternons avec différentes marques.*

### Pour le bébé :

*Les vêtements, les produits d'hygiène pour votre bébé (bain, savon liquide, huile pour le corps), les couches et la gigoteuse sont fournis par l'hôpital durant l'hospitalisation (sauf si vous préférez utiliser les vôtres). Vous devez seulement prévoir le nécessaire pour le jour de la sortie :*

- [ ] 2 Bodys
- [ ] 2 Pyjamas
- [ ] Paire de chausson (éventuellement)
- [ ] Bonnet en coton
- [ ] *Selon la saison :* des gants et une couverture chaude
- [ ] Siège-auto ou une coque-auto conforme aux normes de sécurité

### Pour l'administratif

- [ ] Si vous êtes mariés : livret de famille
- [ ] Si vous n'êtes pas mariés : les papiers de la reconnaissance anticipée (*faite à la commune du lieu d'habitation avant l'accouchement*)
- [ ] Papiers d'identité des deux parents *(si pas de mariage et/ou pas de reconnaissances anticipées, sinon que de la maman)*
- [ ] Carnets de vaccination des deux parents
- [ ] Carte d'assurance maladie de la maman
- [ ] Carte du groupe sanguin de la maman *(si disponible)*
- [ ] Carnet de glycémie de la maman en cas de diabète gestationnel