

Sac de maternité pour l'accouchement

Grâce à notre liste, vous serez parfaitement préparée.

Parfois, le bébé arrive plus tôt que prévu. Nous vous conseillons de préparer votre sac de maternité dès votre 30^e semaine de grossesse.

Documents importants

- Carte d'identité/passeport
- Livret de famille ou reconnaissance de paternité pour les couples non mariés (si disponible)
→ Il est conseillé aux citoyens étrangers de se renseigner auprès de leur office de l'état civil pour connaître les documents nécessaires.
- Carte de groupe sanguin
- Plan de naissance (s'il y en a un)
- Carte des allergies, certificat de vaccination, carnet de maternité
- Documents pour la déclaration de naissance ou questionnaires que l'hôpital vous a envoyés au préalable.
→ à apporter dûment remplis et signés
- Votre carte d'assurance-maladie

Conseil : Souscrivez une assurance-maladie pour votre enfant avant sa naissance
→ helsana.ch/baby-package

Pour l'accouchement

- Vêtements confortables (p. ex. t-shirts amples)
- Pantoufles et chaussettes épaisses
→ les pieds froids freinent les contractions
- Baume à lèvres → si les lèvres s'assèchent en raison d'une respiration accélérée
- Éventuellement un bandeau pour les cheveux
- Smartphone/tablette avec chargeur et écouteurs
→ préparez une playlist pour l'accouchement.
- Médicaments que vous prenez régulièrement dans leur emballage original
- Si vous portez des lentilles de contact, emportez vos lunettes → la pression intraoculaire change durant l'accouchement, c'est pourquoi certains hôpitaux recommandent de renoncer aux lentilles.

Pour la période post-partum

- Vêtements pour plusieurs jours qui étaient déjà confortables pendant la grossesse (p. ex. leggings, pantalon de survêtement).
- Soutiens-gorge d'allaitement
→ une taille supérieure que la normale, car la poitrine augmente avec la montée de lait.
- Pyjama/chemise de nuit
- Bas de contention (si disponibles)
- Trousse de toilette contenant vos produits cosmétiques
- Éventuellement un petit sèche-cheveux
- Éventuellement un livre ou des magazines
- Éventuellement des vêtements pour les photos du bébé

Conseil : l'hôpital fournit en général les serviettes hygiéniques, les produits d'aide à l'allaitement, les vêtements du bébé, les couches, les lavettes et linges de bain, ainsi que le coussin d'allaitement.

Pour la sortie

- Vêtements pour le bébé (body, barboteuse, veste, bonnet)
- Vêtements pour vous
- Écharpe porte-bébé/porte-bébé → la poussette ou le siège bébé pour la voiture doit être apporté le jour de sortie.
- Éventuellement couverture et linges

Avez-vous des questions sur votre grossesse ou votre accouchement?

Nos conseillères et conseillers en santé sont là pour vous aider.

058 340 15 69*

Du lundi au samedi, de 6h30 à 21h30

* Cette offre est disponible gratuitement pour toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire. Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et la déclaration sur la protection des données des conseils de santé Helsana:
<https://www.helsana.ch/fr/privés/services/offres-de-conseil/conseils-de-sante.html>