

# ARTICLES RECOMMANDÉS POUR VOTRE SÉJOUR À L'HÔPITAL

## Travail et accouchement

Montre ou chronomètre (facultatif)  
Protection pour les lèvres (baume ou brillant à lèvres)  
Lotion ou poudre pour le corps  
2 paires de bas  
Robe de chambre  
Sous-vêtements  
Élastiques pour les cheveux  
Mouchoirs

## Après l'accouchement

Savon, shampoing et articles de toilette (p. ex. brosse à dents et dentifrice)  
Montre (pour l'allaitement)  
Coussinets pour les seins  
Sous-vêtements  
Stylo pour remplir les documents du gouvernement  
Robe de chambre (d'épaisseur **moyenne**)  
Pantoufles  
Séchoir à cheveux (facultatif)  
Soutiens-gorge – une taille de bonnet de plus qu'avant l'accouchement  
Chemises de nuit  
Serviettes hygiéniques (pas de tampons)

## Pour les soins du bébé

Couches (nouveau-né)  
Couverture épaisse pour bébé  
Lingettes et débarbouillettes pour bébé  
Vaseline

Hôpital : 705 526-1300; Maternité, poste 5051 ou 5230