

# MON SAC D'ACCOUCHEMENT

Pensez aux papiers administratifs :

- la carte de groupe sanguin ;
- tous les résultats d'analyses pratiquées au cours de la grossesse ;
- votre dossier médical si vous le possédez (certaines maternités vous laissent un dossier papier car elles sont complètement informatisées) ;
- la carte Vitale ;
- la carte de mutuelle ;
- le carnet de vaccination ;
- le livret de famille et/ou la reconnaissance anticipée.

Pour l'accouchement, prévoyez :

- un T-shirt confortable ou une large chemise ;
- une paire de chaussettes ;
- un brumisateuseur d'eau minérale ;
- de quoi boire pour la maman (jus de fruits sans pulpe, thé, eau aromatisée) ;
- de quoi grignoter pour le papa ;
- un appareil photo ;
- la première tenue du bébé : body (ouverture croisée devant de préférence), une couche (si elle n'est pas fournie par la maternité), une brassière en coton ou en laine selon la saison, un pyjama, un bonnet en laine, une paire de chaussettes, un nid d'ange ou une turbulette ;
- vos lunettes et de quoi enlever vos lentilles, si besoin.

**Les petits plus :** de la musique, un coussin d'allaitement, de la lecture.