

# Ma liste pour une Valise d'hôpital Parfaite

## MAMAN

- Carte d'assurance maladie
- 2-3 brassières confortables (brassières d'allaitement, si tu allaites)
- 3 paires de culotte
- 3 paires de bas
- 2 camisoles ou tee-shirt confortables
- 2 pantalons jogging / confortables
- 1 veste
- Chargeur téléphone

## CONFORT

- Gourde d'eau avec brumisateur
- Serviette rafraîchissante
- Spray d'ambiance
- Boîte l'essentielle (balle, bouillotte, pot d'ambiance, huile massage)
- Baume à lèvres
- Menthe, gommages
- Ton oreiller
- Une doudou légère
- Liste de musique
- Bouchons d'oreille
- Un loup

## PHARMACIE

- Brosse à dent
- Pâte à dent
- Brosse à cheveux
- Élastique à cheveux
- Déodorant
- Shampoing
- Savon/ gel de douche

## BÉBÉ

- 2 caches-couches
- 3 pyjamas
- 2 paires de bas
- 2 tuques
- 1 ou 2 mousselines/ doudous
- Petite mitaine
- 1 savon sans parfum
- 2 serviettes/débarbouillettes
- Paquet de couches
- Lingettes
- Coquille de transport
- Housse pour la coquille

## SOINS INTIMES

- Culotte en filet
- Serviettes absorbantes froides instantanées
- Huile périmée
- Huile massage
- Lanoline mamelon

## NE PAS OUBLIER

- Collation ( fruits, fromage, noix, barre tendre, etc.)
- Boisson énergétique (Type gatorade)
- Thermos à café
- Café instanné, thé

## CONJOINT

Il va s'organiser...