

## LISTE MATÉRIEL POUR L'ACCOUCHEMENT

### Pour le Bébé

- Tenue complète (body, pyjama, brassière, chaussettes, chaussons, bonnet)
- 6 Carrés de coton (langes)
- 2 Carrés de soie (80x80cm)
- 2 Couvertures polaires
- 2 Couches

### Pour la Mère

- Grands T-shirts
- 1 paréo
- 2 grandes serviettes
- 3 gants de toilette
- protections hygiéniques
- 5 slips filets (éviter papier)
- maillot de bain (pour le père)
- ballon
- coussin d'allaitement (ou polochon)
- écharpe de portage
- bouillotte
- fruits secs
- 2 bouteilles d'eau minérales
- 1 brumisateur
- huile de massage

### Dans une petite trousse

- bryonia 7ch, belladonna 7ch (en alternance toutes les heures si seins tendus, douloureux jusqu'à amélioration)
- arnica 7ch (5 granules 3fois/j à commencer après la délivrance, 5 jrs)
- rescue en fleur de Bach
- teinture mère de calendula (15 à 20gttes ds 1,5l d'eau tiède du robinet. Rinçage après chaque miction pdt les 10 jours qui suivent l'accouchement)
- pommade type lansinoh, purelane ou ratanhia (si gerçure du mamelon)
- argile blanche ventilée (saupoudrer le périnée 3 à 4 fois/j sur les 10 premiers jours)

### Dossier

- examens de labo
- échographies
- carte de groupe sanguin
- livret de famille ou reconnaissance anticipée
- carte nationale d'identité de la mère
- Attestation mutuelle
- carte vitale