



## Séances de préparation à la naissance (coordonnées des sages-femmes libérales)

**Pour vous aider à accueillir au mieux votre bébé, les sages-femmes vous proposent de participer à des séances de préparation à la naissance.**

- ✓ Le 1<sup>er</sup> entretien prénatal précoce peut se faire à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. Puis 7 séances de préparation à la naissance vous seront proposées, à terminer environ 1 mois avant le terme prévu de votre grossesse.
- ✓ Ces séances sont prises en charge à 100% par l'assurance maladie.
- ✓ Vous pouvez choisir de prendre rendez-vous avec les sages-femmes libérales de la clinique ou les sages-femmes libérales près de chez-vous.

**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter au plus tôt.**

Marie Touraille  
06 28 84 17 36

Cécile Vallée  
06 89 84 66 15

 Ramsay Santé  
**Clinique de l'Union**

Boulevard Ratalens  
31240 Saint-Jean



# Votre valise pour la maternité

 Ramsay Santé  
**Clinique de l'Union**

# Votre valise pour la maternité

## Le jour « J » pour maman

- 1 brumisateur
- 1 chemise de nuit
- Des chaussons
- 1 serviette de toilette

## Pour le séjour de maman

- Nécessaire de toilette + savon toilette intime
- Serviettes hygiéniques (grande taille)
- Culottes en coton ou jetables (type slip filet)
- Serviettes de toilette
- En cas d'allaitement maternel : 1 soutien-gorge d'allaitement, coussinets d'allaitement, 1 coussin d'allaitement si vous le désirez et 1 tube de lanoline (ex : Lansinoh)
- Vos bas de contention (si vous en avez)

## N'oubliez pas !

- Carte de groupe sanguin
- Bilan d'anesthésie
- Dossier complet écho + labo
- Pièce d'identité, carte de sécurité sociale, mutuelle

## Le jour « J » pour bébé

- 1 couverture
- 1 nid d'ange
- 1 drap housse ou drap plat
- 1 taie d'oreiller ou 1 linge
- 1 bonnet
- 1 body + 1 pyjama
- 1 brassière de laine
- 1 paire de chaussettes ou des chaussons
- 1 serviette de toilette
- 1 couche

## Pour le séjour de bébé

- 2 draps housses ou draps plats
- 4 taies d'oreiller ou 4 langes
- 5 pyjamas et 5 bodys
- 1 ou 2 brassières de laine (selon la saison)
- 3 paires de chaussettes
- 1 thermomètre électronique rectal
- 1 paquet de couches T1
- 1 savon corps/cheveux
- 2 paquets de carrés de coton
- 3 serviettes de toilette ou sorties de bain
- 1 liniment oléo calcaire
- 1 eau nettoyante
- 1 biberon
- Quelques alèzes jetables

