



Centre de naissance et  
de bien-être d'Ottawa

## Quoi apporter au Centre

### Pour la personne qui accouche

- Carte RAMO (OHIP), si vous en avez une, et d'autres pièces d'identité
- Vêtements confortables et robe de chambre pour l'accouchement
- Chaussures confortables sans lacets (pantoufles, mocassins, *crocs*, etc.)
- Sous-vêtements amples et bas supplémentaires
- Vêtement ou maillot pour la baignoire (si vous le souhaitez) et sac étanche pour le rapporter
- Oreiller gonflable pour baignoire (préférez ceux qui restent en place par succion)
- Coussins de mousse ou matelas de yoga pour la baignoire
- Baume à lèvres
- Articles de toilette (savon, shampooing, dentifrice, brosse à dents, attache-cheveux, etc.)
- Médicaments sur ordonnance
- Vêtements amples pour le retour à la maison
- Serviettes sanitaires grand-format à forte absorption ou couches d'incontinence
- Collations et boissons préférées, y compris gomme, *popsicles* et suçons (le travail peut assécher votre bouche)

### Pour les personnes de soutien

- Vêtements de rechange, t-shirt supplémentaire
- Shorts ou maillot pour la baignoire (au besoin), et un sac étanche pour les rapporter
- Nourriture et breuvages
- Brosse à dents, rince-bouche ou gomme post-collation
- Cellulaire, appareil-photo et cinécam, avec chargeurs ou piles supplémentaires

### Pour le bébé

- Vêtements (camisole, pyjama, vêtement d'extérieur, couverture)
- Quelques couches
- Biberon et lait maternisé (si vous n'allaitiez pas)
- Siège d'auto

### **Pour tout le monde**

- Chaussures d'intérieur à l'hiver (nous avons des crocs)
- Boissons et collations pour tous les goûts (enfants aussi)
- Musique sur votre appareil préféré si vous en voulez; les chambres ont un haut-parleur Bluetooth
- Bougies à piles pour assombrir la chambre (flammes nues interdites)
- Jouets, livres, nourriture, vêtements, etc., pour les enfants.

### **Ce que nous fournissons (outre les choses évidentes)**

- Serviettes, oreillers et autre literie
- Glace concassée
- Haut-parleur Bluetooth avec câble auxiliaire pour appareils non Bluetooth
- Séchoir à cheveux
- Tabouret d'accouchement
- Ballon d'accouchement
- Crocs
- Jouets et livres (salon familial)
- Sans-fil gratuit
- Câblo-télé (salon familial)