



## Liste pour TERRANGA

- Livret de famille et carte d'identité des deux parents ou copie des passeports et /ou permis de séjour
- Parents étrangers : envoyer un mail avec noms, prénoms, dates de naissances, lieux de naissance ,+/- mariage , lieu des 2 parents avant la naissance pour obtenir liste des documents à fournir: [etatcivil-sion@admin.vs.ch](mailto:etatcivil-sion@admin.vs.ch).
- Reconnaissance en paternité si couple non marié
- Carte de groupe sanguin de la maman

### Pour la maman :

- Un change complet (vêtements confortables)
- 1 paire de chaussettes chaudes
- Effets personnels de toilette
- Tisane, jus de fruits
- Encas : fruits secs, barres de céréales, sucre raisin

### Pour le papa :

- Des habits de rechange (vêtements confortables)

### Pour les deux :

- Musique/ play liste
- Collation pour après l'accouchement

### Pour le bébé :

- Vêtements : body, pyjama, bonnet, chaussettes-chaussons, jaquette, 2 couvertures
- 2 linges moyens
- 4 linges type gaze
- 2 couches
- Un siège-auto adapté + habit de sortie adapté à la saison

### Prévoir à la maison :

- Une tisane d'allaitement
- Des protections hygiéniques en coton (Mensa ou Sana), plusieurs tailles
- Éventuellement des coupelles en argent (mamelons) ou coquillages d'allaitement
- Facultatif : 1 flacon de SOLVAROME pour soins du périnée pour après la naissance