

Planifier à l'avance la naissance de votre bébé

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6 to 8 weeks before your baby is due.

- Choose a doctor for your baby, called a pediatrician, or a family doctor.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding, and baby care classes to prepare you to care for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the time it takes to get to a room to deliver your baby.
- Put the car seat in your car. Have it checked or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they offer free or low cost car seats.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.
- Get the baby's room, crib, and other items ready for use.

Voici quelques conseils pour vous préparer 6 à 8 semaines avant l'accouchement.

- Choisissez un pédiatre (médecin spécialisé pour la petite enfance) ou médecin généraliste.
- Pensez à suivre des cours sur la préparation à l'accouchement, l'allaitement, et les soins au bébé pour vous préparer à prendre soin de votre bébé.
- Visitez l'hôpital. Vous pourrez ainsi voir où vous allez accoucher et en savoir un peu plus sur les routines et les règles de l'hôpital.
- Remplissez les formulaires de l'hôpital et envoyez-les à l'hôpital. Ceci réduit le délai nécessaire pour obtenir une chambre pour l'accouchement.
- Placez le siège dans votre voiture. Faites-le vérifier ou installer par une personne compétente. Appelez la caserne de pompiers locale ou le service de santé pour savoir s'ils font des inspections de siège pour bébé. Vous ne pouvez pas sortir votre bébé de l'hôpital sans avoir de siège pour bébé. Si vous avez des revenus limités, consultez votre médecin ou votre clinique pour savoir s'ils proposent des sièges pour bébé gratuits ou à faible coût.
- Demandez à quelqu'un de s'occuper de vos autres enfants lorsque vous êtes à l'hôpital.
- Prévoyez une aide pour les tâches ménagères et les repas pendant deux semaines après la naissance de votre bébé.
- Préparez la chambre du bébé, le berceau et autres objets prêts à être utilisés.

- Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.
 - Put your baby to sleep alone, on their back in a crib. The mattress should be firm with a tight sheet on it. Do not put anything else in the crib. No toys, no blanket, no pillow. The baby should not sleep in your bed, but the crib can be in your bedroom for the first 6 to 12 months, if you wish.
 - Pack your bag for the hospital and include an outfit for your baby.
 - Plan child care for your baby if you plan to return to work. Many child care centers have long waiting lists.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Préparez un endroit pour prendre soin de votre bébé, par exemple, pour changer les couches à chaque étage de la maison. Certains parents mettent les articles de soins pour bébé dans un panier qui peut être transporté d'une pièce à une autre.
 - Faites dormir votre bébé tout seul, sur le dos dans un berceau. Le matelas doit être ferme avec un drap bien tendu dessus. Ne placez rien d'autre dans le berceau. Ni jouet, ni couverture, ni oreiller. Votre bébé ne doit pas dormir dans votre lit, mais vous pouvez mettre le berceau dans votre chambre durant les 6 à 12 premiers mois, si vous le souhaitez.
 - Préparez votre sac pour l'hôpital avec une layette pour bébé.
 - Prévoyez une inscription dans une crèche pour votre bébé si vous avez l'intention de retourner au travail. La plupart des crèches ont une longue liste d'attente.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.