

Ma valise pour la maternité

Ma check-list avant le grand jour, pour être sûre de ne rien oublier !

Pour la salle d'accouchement

Mon sac

- Une chemise de nuit ou tenue confortable
- Un brumisateur
- Encas / boissons
- Une petite couverture
- Coussin d'allaitement / ballon
- Des savates
- Quelques pièces de monnaie (pour le papa si besoin de la machine à café)
- Un peu de musique (mp3...), appareil photo...

Le sac de bébé

- Un body
- Un pyjama
- Un petit bonnet en coton
- Des chaussons ou des chaussettes
- Une brassière ou un petit gilet chaud



Pour la maternité



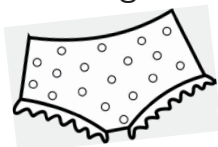
Ma valise

- Des tenues de jour confortables (débardeurs, tuniques, leggings, tee-shirts, chaussettes, chaussons, gilet...)
- Une chemise de nuit ou pyjama confortable
- Des culottes en coton, et/ou des slips filets, soutiens-gorge d'allaitement si besoin
- Une petite couverture
- Deux serviettes de toilette ou un peignoir
- Une trousse de toilette : brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, brosse à cheveux, savon toilette intime...
- Des serviettes hygiéniques longues et très absorbantes
- Des vêtements pour le retour à la maison
- Divers : veilleuse/lampe de poche, appareil photo, téléphone mobile avec chargeur, coussinets d'allaitement, musique, livres, boissons, encas (fruits secs, céréales...), montre, sac pour le linge sale...



La valise de bébé

- 6 bodies avec ouverture devant
- 6 pyjamas et/ou petits ensembles
- Un ou 2 gilets
- Des chaussettes et/ou chaussons
- Des bavoirs ou langes
- Des serviettes de toilettes et/ou sorties de bain
- Une gigoteuse pour la nuit
- Un ou 2 bonnets en coton
- Une trousse de toilette : savon liquide biologique, carrés de coton ou de tissus, thermomètre (embout souple)
- Des couches (2-5 kg)
- Éventuellement : doudou, tétine si on le souhaite, coussinets d'allaitement, pommades...
- Des vêtements pour la sortie
- Siège auto adapté O+ pour le jour de la sortie / un pare-soleil



Mes papiers

- Carte vitale, carte de mutuelle
- Carte d'identité
- Justificatif de domicile
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée pour les couples non mariés
- Carte de groupe sanguin
- Carnet de maternité
- Résultats d'analyses et échographies



Notes :

Retrouvez tous nos conseils et les coordonnées de vos professionnels sur le site : www.repere.re