



Votre valise pour la maternité

Pensez à laver tous les vêtements neufs (pas de parfum ni adoucissant)

Pour la salle de naissance

Pour vous

- ☐ Votre dossier médicale avec votre carte de groupe sanguin
- ☐ Un haut pouvant s'ouvrir devant pour le peau-à-peau
- ☐ Un brumisateurs/une bouteille d'eau
- ☐ Une paire de chaussette
- ☐ Des distractions (livres, musique avec enceinte etc...)
- ☐ Un peignoir de bain en cas de déambulation
- ☐ Des jus de fruits sans pulpe, des compotes
- ☐ De quoi grignoter pour papa

Pour votre bébé

- ☐ Un body
- ☐ Un pyjama
- ☐ Un bonnet
- ☐ Une paire de chaussons + chaussettes
- ☐ Une brassière en laine ou acrylique
- ☐ Une gigoteuse

Pour votre séjour

Pour vous

- ☐ 2 chemises de nuit ou pyjama chaussons et robe de chambre (facultatif)
- ☐ Vos habits de jour (confortables)
- ☐ Un paquet de serviettes périodiques maternité (modèle « Nuit »)
- ☐ Slips filet jetables ou slips coton
- ☐ Nécessaire de toilette
- ☐ Serviettes et gants de toilette
- ☐ Savon liquide pH Neutre pour toilette intime
- ☐ 1 tapis de douche
- ☐ 2 soutiens gorges d'allaitement
- ☐ Des coussinets d'allaitement
- ☐ Corpoméd ou coussin d'allaitement
- ☐ Une veilleuse
- ☐ Une multiprise
- ☐ Pour les allaitements : si possible crème Lanolyne, coquillage d'allaitement et du choux (anti-inflammatoire)

Pour votre bébé

- ☐ 2 petits bonnets,
- ☐ 2 brassières
- ☐ 6 pyjamas dont un en velours (les autres : en velours ou coton en fonction de la saison)
- ☐ 6 body en coton
- ☐ 3 paires de chaussons ou chaussettes
- ☐ 1 paquet de couches pour nouveau-né
- ☐ 2 serviettes éponge pour le bain de bébé
- ☐ 2 gigoteuses de naissance
- ☐ 1 brosse à cheveux ou peigne
- ☐ Plusieurs bavoirs
- ☐ Un thermomètre rectal

Pour votre sortie

- ☐ Un siège auto-adapté pour votre nouveau né (voir site internet : Sécurange)
- ☐ Le livret de famille si vous en disposez d'un
- ☐ Une tenue adaptée pour la saison : combinaison pour bébé pour les périodes de froid