

➤ POUR BÉBÉ

- 1 body.....
- 1 pyjama.....
- 1 brassière en laine.....
- 1 paire de chaussettes.....
- 1 bonnet.....
- 1 drap de bain.....
- 1 linge en coton.....

➤ POUR MAMAN

Votre dossier administratif complet :

- Pièce d'identité.....
- Livret de famille.....
- Carte vitale.....
- Carte de mutuelle.....
- Carte de groupe sanguin.....
- Dossier d'inscription à la maternité.....
- Dossier médical.....
- Attestation de reconnaissance anticipée le cas échéant.....
- 1 tee-shirt ou 1 chemise ample en coton.....
- 1 pantalon type jogging ou pantalon ample.....
- 1 paire de chaussettes.....
- 1 brumisateur.....
- Des lingettes rafraichissantes et nettoyantes.....
- Des mouchoirs.....
- De la musique (pour patienter ou pour vous détendre)
- Appareil photo.....
- Chargeur de téléphone portable.....
- De la monnaie (l'attente peut être longue, votre accompagnant aura très certainement besoin d'un café au distributeur...).....

La valise pour le séjour en maternité



➤ POUR BÉBÉ

- 6 bodies.....
- 6 pyjamas.....
- 2 brassières (laines ou acrylique).....
- 3 paires de chaussettes.....
- 2 langes en coton.....
- 4 bavoirs.....
- 2 ou 3 serviettes de toilette ou sorties de bain.....
- 2 gigoteuses.....
- 1 couverture douce.....
- 1 tétine au cas où.....
- Sa tenue de sortie.....
- Son premier doudou.....

- Nécessaire de toilette :
- 1 gel corps/cheveux bébé.....
 - 1 brosse à cheveux.....
 - Des lingettes.....
 - 1 thermomètre.....
 - Lingettes.....
 - Liniment.....
 - Crème pour le change.....
 - Sérum physiologique.....
 - Filets ombilicaux et éosine.....
 - Calmosine (pour apaiser les coliques).....

➤ POUR MAMAN

- 3 ou 4 chemises de nuit, pyjamas ou tenues d'intérieur.....
- 2 ou 3 pantalons larges.....
- 2 ou 3 tops légers (il fait souvent chaud dans une maternité).....
- 1 gilet ou châle (on se contredit avec la phrase du dessus mais si elle n'en reste pas moins vrai, vous pouvez aussi avoir froid en retour de salle d'accouchement).....
- 1 robe de chambre ou peignoir.....
- 1 paréo.....
- 1 paire de chaussons ou tongs.....
- 2 ou 3 paires de chaussettes.....
- 8 ou 10 slips jetables ou en coton.....
- Bas de contention si nécessaire.....
- Des bouteilles d'eau.....
- Des biscuits et des tisanes.....
- Quelques magazines ou un livre.....
- 1 réveil.....
- 1 carnet de notes (vous aurez forcément des choses à noter, et vous serez contente d'avoir un carnet à portée de main en permanence).....
- 1 lampe douce ou 1 veilleuse pour tamiser la lumière et pour les tétées nocturnes.....
- Sac de linge sale.....
- Sac pour les cadeaux (vous verrez, vous n'arriverez pas à refermer la valise en partant, un sac en plus est toujours le bienvenu).....
- 1 vase (on va vous offrir des fleurs, ce serait dommage qu'elles se fanent).....

- Nécessaire de toilette :
- 1 savon réservé à l'usage de la maman.....
 - 2 ou 3 serviettes et gants de toilette.....
 - Sèche-cheveux.....
 - Brosse à dent et dentifrice.....
 - Pince à cheveux ou élastiques.....
 - Déodorant.....
 - Shampooing (pensez au shampooing sec qui peut s'avérer très utile !).....
 - Produits de beauté (crème, antecernes, maquillage).....
 - Petit miroir.....
 - Huile de soin pour les vergetures.....
 - Arnica.....
 - Suppositoires laxatifs.....
 - Cachets anti-douleur (pour les maux de têtes, maux en tout genre...).....

➤ VOUS ALLAITEZ ?

- 2 ou 3 soutiens-gorges d'allaitement (prévoir une taille au-dessus de votre taille en fin de grossesse).....
- Coussinets d'allaitement.....
- Compresse d'allaitement.....
- Un soin pour les mamelons.....
- Coussin d'allaitement (peut également être très utile même si vous n'allaites pas).....
- Huile de massage.....

➤ NOTES

.....

.....

.....

.....

.....