



Ma valise pour la maternité

Votre check-list avant le grand jour. Comme cela vous serez sûre de ne rien oublier. Si vous accouchez par césarienne, pensez à prévoir 2 tenues de plus pour bébé !

Pour moi :

- 1 peignoir
- 1 paire de chaussons ou ballerines
- 2 chemises de nuit ou pyjamas faciles à ouvrir si vous allaitez
- 1 gilet
- 5 tee-shirts ou tuniques amples
- 2 leggings
- 2 ou 3 paires de chaussettes (appréciables en cas de péridurale)
- Des culottes jetables
- Des serviettes hygiéniques
- 3 soutiens-gorge d'allaitement et des coussinets jetables si vous allaitez
- Vos affaires de toilette
- De la lecture, de la musique...

Vos papiers : carte vitale, carte de mutuelles, carte de groupe sanguin, carnet de maternité ou de surveillance médicale, livret de famille (ou carte d'identité)

Pour mon bébé :

- 5 pyjamas
- 5 bodies
- 5 petits ensembles pour le jour
- 1 gilet
- 1 gigoteuse pour la nuit
- 2 bonnets (1 pour la maternité et 1 plus chaud pour la sortie)
- Des chaussettes
- Des chaussons
- 1 sortie de bain
- 5 bavoirs et des petits linges pour la tétée
- 1 doudou
- 1 nid-d'ange pour la sortie de la maternité
- Quelques couches, même si la plupart des maternités en fournissent

Notes

.....

.....

.....