



# Valise de maternité

# Maman

## LES INDISPENSABLES

- Peignoir
- Chaussons
- 2 pyjamas (faciles à ouvrir si allaitement)
- 1 gilet
- 5 tee-shirts amples
- 2 leggings
- 2 paires de chaussettes
- Une vingtaine de culottes jetables
- Serviettes hygiéniques
- 3 soutiens-gorge d'allaitement (option)
- 2 serviettes de toilette
- Boîte de mouchoirs
- Sac à linge sale
- Carnet de santé
- Lecture / tablette
- Tenue sortie

## POUR PLUS DE CONFORT

- Veilleuse
- Coussin d'allaitement
- Bas de contention
- Douchette intime post-accouchement
- Snacks
- Bouilloire et tisanes
- Coussinets allaitement
- Coquillages allaitement ou crème lanoline
- (hiver) Bouillotte ou couverture chauffante
- Prise multiple
- Chargeur (sauf si vous déconnectez!)
- Gourde

## TROUSSE DE TOILETTE

- Savon/gel douche PH neutre
- Shampoing
- Brosse à dents / dentifrice
- Déodorant / Parfum
- Hydratants visage et corps
- Brosse et élastiques
- Sèche-cheveux
- Maquillage léger selon envie
- Crème anti-vergetures
- Soins jambes lourdes



# Valise de maternité

# Bébé

## LES INDISPENSABLES

- 5 ou 6 pyjamas (taille 0 et 1 mois)
- 5 ou 6 bodys (idem)
- 2 ou 3 brassières ou gilet en laine
- 1 ou 2 gigoteuses
- 2 bonnets
- Quelques chaussettes
- Chaussons
- 2 à 3 serviettes de bain
- Bavoirs et linges pour biberon ou tétée
- Un doudou
- Thermomètre bébé
- Couverture polaire pour faire du peau à peau
- Tenue pour la sortie
- Nid d'ange pour la sortie
- Cosy dans la voiture

## SOINS DE BEBE

Vérifiez avec votre maternité si elle les fournit :

- Sérum physiologique
- Compresses
- Liniment
- Antiseptique cordon

- La maternité fournit des couches, mais prenez-en si vous voulez une marque spéciale ou des couches lavables.

## PAPA OU CO-PARENT

De plus en plus de maternités autorisent le coparent à rester la nuit avec maman et bébé. Certaines proposent un lit d'appoint. Renseignez-vous!

- Trousse de toilette
- Vêtements de rechange
- Magazines, liseuse, tablette
- Chargeur téléphone
- Plaid, coussin



# Sac salle de naissance

## MAMAN

- Papiers : carte vitale, carte mutuelle, carte d'identité, livret de famille
- Dossier médical (échographies, carte groupe sanguin) sauf si tout est déjà à la maternité
- Projet de naissance (pour en reparler avec l'équipe médicale présente)
- Brumisateur
- Petite enceinte Bluetooth pour votre musique
- Chaussettes pour avoir les pieds au chaud
- Baume à lèvres
- Gourde ou bouteille d'eau
- Snacks à valider avec l'équipe médicale
- Chargeur de téléphone (pour votre musique ou faire une séance de sophro!)
- Tenue post-accouchement confortable

## BEBE

- 2 body (taille 0 et 1)
- 2 pyjamas (taille 0 et 1)
- 2 brassières ou gilets en laine (taille 0 et 1)
- 1 bonnet tout doux
- Une paire de chaussettes (surtout en hiver)
- 1 gigoteuse taille naissance (épaisseur à adapter selon la saison)

## PAPA OU CO-PARENT

- Un plaid
- Des collations et de l'eau
- Un téléphone ou appareil photo
- Un chargeur téléphone
- Des pièces de monnaie pour le distributeur