

LISTE VALISE MATERNITÉ

Pour la salle de naissance

Papiers

- Carte vitale
- Carte de groupe sanguin
- Carte de mutuelle le cas échéant

Pour vous

- 1 grand T-shirt ou chemise de nuit : vêtement dans lequel vous êtes à l'aise et auquel vous ne tenez pas trop. Si vous souhaitez allaiter, une chemise qui se dégrafe sera plus pratique.
- 1 brumisateur
- De quoi vous occuper si besoin (et aussi votre conjoint) : magazine, livre, musique...

Pour votre enfant

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière ou gilet en laine
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 1 bonnet
- 1 turbulette

La valise de votre enfant

- 7 bodys
- 7 pyjamas ou petites tenues
- 3 brassières ou gilets de laine
- 5 paires de chaussons ou chaussettes
- 6 bavoirs ou langes coton
- 1 turbulette
- 1 vêtement couvrant pour la sortie (type nid d'ange, baby nomade...)

Votre valise

L'indispensable

- Livret de famille
- Reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariée
- 4 à 5 tenues (chemises de nuit, pyjamas ou autres vêtements dans lesquels vous sentez à l'aise et jolie)
- 1 peignoir
- 1 paire de chaussons
- Slips jetables ou ne craignant rien
- Protections périodiques (maxi nuit)
- Nécessaire/trousse de toilette comprenant notamment un savon doux pour la toilette « intime » (type Saforelle)
- Serviettes de toilette
- 1 baume pour lèvres sèches
- Sèche-cheveux (utile en cas d'épisiotomie)
- 1 tenue pour la sortie (n'espérez pas rentrer dans vos petites tenues d'avant la grossesse... prévoyez plutôt une tenue que vous mettiez à 3-4 mois de grossesse)
- 1 savon et une serviette pour permettre à vos visiteurs de se laver les mains avant de prendre votre bébé dans les bras.

Les petits plus qui amélioreront votre séjour

Chacune piochera ici les idées qui lui correspondent, cette liste n'étant bien sûr pas exhaustive.

- Livre(s)
- Magazines
- Carnet d'adresses et numéros de tél pour appeler les copines
- Photo de vos enfants si vous en avez déjà
- 1 boîte de vos biscuits préférés, chocolat...
- boîte de mouchoirs en papier
- Trousse de maquillage pour être encore plus belle sur les photos
- etc...

Si vous allaitez

- 3 soutiens gorge d'allaitement (2 profondeurs de bonnet en plus par rapport à votre taille de fin de grossesse)
- Coussinets d'allaitement
- Coquilles d'allaitement
- 1 pommade pour protéger vos bouts de seins (type Castor Equi)