

# Les valises de maternité

## La valise de maman

### Administratif :

- Carte d'identité
- Carte vitale
- Carte de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Dossier médical
- Echographies
- Derniers résultats d'analyses biologiques
- Projet de naissance (s'il a été fait)



### Vêtements et toilette :

- Tenue pour l'accouchement (ex : T-shirt large, chemise de nuit, ...)
- 3-4 tenues confortables
- Pull/gilet
- Chaussettes
- Chaussons
- Pyjama
- Soutien-gorge d'allaitement ou brassières serrées
- Coussinets d'allaitement (même si tu n'allaites pas)
- Nécessaire de toilette (brosse à dents, déodorant, ... tu connais)
- Crème hydratante/huile pour le corps
- Sèche-cheveux
- Maquillage (si ça te tente)
- Serviettes de bain (privilégie les couleurs foncées)
- Slips filet ou culottes taille +1
- Serviettes hygiéniques taille maxi ou couches absorbantes (+ confortables)



### Confort :

- Peigne (la sage-femme t'expliquera)
- Brumisateur
- Mouchoirs
- Multiprise +/- rallonge
- Téléphone + chargeur
- Distractions (livre, musique, ...)
- Tisanes
- De quoi grignoter
- Coussin d'allaitement
- Cadeau pour le co-parent



Si un objet en particulier te rassure, t'apaise, te remonte le moral, prends-le avec toi. Il pourrait être d'une grande utilité lors de moments difficiles.

## La valise de bébé

### Pour le jour de la naissance (toutes saisons) :

- 1 body manches longues
- 1 pyjama en velours
- 1 gilet en laine
- 1 paire de chaussettes/chaussons
- 1 bonnet



### Pour le séjour :

- 6 bodys (manches courtes et longues)
- 6 pyjamas
- 2 gilets
- 2 bonnets
- Chaussettes
- Langes (à volonté)
- 1-2 gigoteuses (voir check-list "Les indispensables pour un nouveau-né")
- Bandeau de peau-à-peau
- 2 serviettes de toilette
- Gel lavant doux
- Sérum physiologique
- 1 paquet de couches
- Tétine(s)
- Veilleuse
- 1 biberon (à tester avant de rentrer à la maison)
- Cosy +/- nid d'ange (pour un trajet au chaud et en sécurité)



## La valise du co-parent

### Administratif :

- Stylo (tu n'imagines pas le nombre de papiers à remplir !)
- Carte d'identité
- Livret de famille
- Reconnaissance anticipée de paternité (le cas échéant)



### Séjour :

- 3-4 tenues confortables + pyjama
- Nécessaire de toilette + serviette
- Téléphone + chargeur
- Distractions (livre, musique, ...)
- Clés de voiture + permis de conduire
- Cadeau pour la maman

