


# Check-list de ma valise de maternité

## Côté Maman

### En salle de naissance


- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 ou 2 T-shirts amples et confortables  | <input type="checkbox"/> De quoi m'occuper (livres, films, musique...)     |
| <input type="checkbox"/> 1 gilet   | <input type="checkbox"/> Mon téléphone + chargeur / Mon appareil photos    |
| <input type="checkbox"/> 1 paire de chaussettes  | <input type="checkbox"/> Mes derniers résultats d'examens / prises de sang |
| <input type="checkbox"/> 1 bouteille d'eau & 1 brumisateur   | <input type="checkbox"/> Mon projet de naissance                           |
|  <b>Et pour le Papa alors ?</b> | <input type="checkbox"/> Une chemise pour le peau à peau                   |

### Pour mon séjour à la maternité

#### Vêtements - Linge

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 pyjamas ou chemises de nuit    | <input type="checkbox"/> Slips-filets jetables ou culottes en coton                |
| <input type="checkbox"/> 1 gilet ample ou robe de chambre | <input type="checkbox"/> Soutiens-gorges (une taille de + / coton / sans armature) |
| <input type="checkbox"/> 2 tenues amples et confortables  | <input type="checkbox"/> 1 tenue pour la sortie (et recevoir !)                    |
| <input type="checkbox"/> 2 ou 3 paires de chaussettes     | <input type="checkbox"/> 1 peignoir ou 1 serviette de bain                         |
| <input type="checkbox"/> Tongs ou chaussons               | <input type="checkbox"/> 1 sac pour le linge sale                                  |

#### Trousse de toilette

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mon nécessaire habituel (shampooing, brosse à dents et dentifrice, déodorant, brosse et sèche-cheveux, etc...) | <input type="checkbox"/> <b>Pour la toilette intime :</b><br>- Gant de toilettes ou mini carrés de serviettes de bain à usage unique<br>- Teinture mère de calendula<br>- 1 bouteille d'eau |
| <input type="checkbox"/> Savon ou gel douche (sans parfum)  | <input type="checkbox"/> 1 thermomètre électronique personnel   |
| <input type="checkbox"/> Des serviettes hygiéniques +++ post-accouchement   | <input type="checkbox"/> Bouchons d'oreille   |
| <input type="checkbox"/> Des serviettes taille standard (pour la sortie)  | <input type="checkbox"/> Maquillage   |
| <input type="checkbox"/> Des compresses   | <input type="checkbox"/> Mouchoirs en papier  |
| <input type="checkbox"/> Homéopathie ou autres remèdes contre la douleur conseillés par votre médecin ou sage-femme                     |   |
- 

#### Dossier administratif

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Résultats d'examens           | <input type="checkbox"/> Pièce d'identité  |
| <input type="checkbox"/> Dossier de suivi de grossesse | <input type="checkbox"/> Cartes sécurité sociale et mutuelle                       |
| <input type="checkbox"/> Carnet de santé               | <input type="checkbox"/> La reconnaissance anticipée (si cela a été fait en amont) |

Et pour se faire plaisir :  Bonbons, chocolats, friandises... !



# Check-list de ma valise de maternité (suite)

## Si j'envisage d'allaiter Bébé :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Des T-shirts d'allaitement ou qui s'ouvrent par devant | <input type="checkbox"/> Coussinets d'allaitement |
| <input type="checkbox"/> Des soutiens-gorges d'allaitement                      | <input type="checkbox"/> 1 étole                  |
| <input type="checkbox"/> Crème à base de lanoline                               | <input type="checkbox"/> 1 Coussin d'allaitement  |
| <input type="checkbox"/> Coquillages d'allaitement                              |   |



## Pour Bébé

### En salle de naissance

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 body   | <input type="checkbox"/> 1 gilet en laine et 1 bonnet |
| <input type="checkbox"/> 1 pyjama | <input type="checkbox"/> 1 turbulette ou gigoteuse    |



### Pour son séjour à la maternité

#### Vêtements - Linge

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 5 à 6 bodys qui s'ouvrent par devant        | <input type="checkbox"/> 6 à 8 bavoirs ou langes en tissu                      |
| <input type="checkbox"/> 5 à 6 pyjamas (coton ou polaire)            | <input type="checkbox"/> 2 serviettes ou sorties de bain + 2 gants de toilette |
| <input type="checkbox"/> 2 ou 3 gilets en laine + 1 bonnet           | <input type="checkbox"/> 1 tenue complète pour la sortie                       |
| <input type="checkbox"/> 3 ou 4 paires de chaussettes (ou chaussons) | <input type="checkbox"/> 1 peignoir ou 1 serviette de bain                     |
| <input type="checkbox"/> 2 turbulettes taille 0 à 3 mois             | <input type="checkbox"/> 1 doudou ;)   |



#### Trousse de toilette

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Les produits d'hygiène et de soin (si la maternité n'en fournit pas ou si vous voulez une marque spéciale) | <input type="checkbox"/> 1 petite brosse à cheveux ou peigne  |
| <input type="checkbox"/> 1 thermomètre pour le bain   | <input type="checkbox"/> Des couches (si la maternité n'en fournit pas ou si vous voulez une marque spéciale) |
| <input type="checkbox"/> 1 thermomètre pour bébé  | <input type="checkbox"/> 1 tétine surtout si vous n'allaites pas (non obligatoire)                            |



#### Je n'oublie pas !



- De me renseigner sur ce que fournit la maternité ou non (les draps par exemple)
- Le cosy ou le siège auto pour la sortie de la maternité avec bébé