

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'exams / prises de sang |
| <input type="checkbox"/> 1 bouteille d'eau & 1 brumisateur | <input type="checkbox"/> Mon projet de naissance |
|  Et pour le Papa alors ? | <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"/> Pour la toilette intime :
- Gant de toilettes ou mini carrés de serviettes de bain à usage unique
- Teinture mère de calendula
- 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'exams | <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