

To do list

Ma valise de maternité Pour la maman



- Vêtements amples et confortables s'ouvrant sur le devant
- Serviettes hygiéniques XXL
- Culottes « qui ne craignent pas » ou slips jetables
- Bas de contention
- Chaussons ou tongs
- Soutiens-gorge d'allaitement
- Brassière de sport serrée si pas d'allaitement
- Coussinets ou coquillages d'allaitement
- Paréo et maillot de bain si usage prévu de la baignoire en salle nature
- Crème pour les mamelons (lanoline ou miel médical)
- Serviette
- Grande de toilette
- Tapis de bain
- Gel douche adapté à l'hygiène intime (pH neutre, sans parfum)
- Coussin d'allaitement
- Sèche-cheveux
- Huile de massage
- Élastiques à cheveux
- Brumisateurs d'eau minérale
- Petites briques de jus sans pulpe ou boissons non gazeuses

To do list



Ma valise de maternité Pour le bébé

- 6 bodys
- 6 pyjamas
- 2 bonnets
- 2 paires de chaussettes
- 2 gilets
- 1 gigoteuse (pas de couverture)
- Bavoirs ou langes
- 2 serviettes de bain
- 1 thermomètre bébé / 1 thermomètre de bain
- Un sac à linge sale
- 1 siège-auto pré-installé dans la voiture
- 1 combinaison chaude pour la sortie (à ôter dans la voiture)
- Trousseau salle d'accouchement = 1 body + 1 pyjama + 1 gilet en laine + 1 bonnet + 1 paire de chaussons + 1 gigoteuse

To do list

Ma valise de maternité Pour le co-parent

- Pièces de monnaie pour la machine à café
- Collations (gâteaux, fruits secs)
- Gourde d'eau et/ou thermos à café
- De quoi s'occuper (musique, livres)
- Chargeur de téléphone
- Tenue de rechange
- Nécessaire de toilette si la personne reste lors du séjour



To do list

Ma valise de maternité Pour les petits plus pour améliorer le séjour

- Une veilleuse ou une guirlande lumineuse
- Une petite bouée gonflable pour enfant
- Écharpe de portage
- Une petite bouillotte
- Une mini-bouilloire avec des tisanes d'allaitement
- Un appareil photo ou un Polaroid
- Une petite enceinte Bluetooth
- Un carnet avec un stylo

To do list

Ma valise de maternité Pour le médical et administratif

- Dossier médical complet
- Carte de groupe sanguin
- Bilans sanguins récents et prélèvement vaginal de fin de grossesse
- Appareil à glycémie en cas de diabète
- Pièce d'identité
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- Carte vitale
- Carte de mutuelle

