



Liste pour ma valise maternité

Avec les petits poids



Le sac de bébé

- 4 brassières /gilets
- 7 à 8 bodies
- 4 pyjamas et/ou tenues
- 4 paires de chaussons ou chaussettes
- 2 bonnets
- 2 gigoteuses
- 1 couverture
- 6 bavoirs
- 1 doudou

Pour lui faire la toilette et pour le repas :

- 2 biberons si tu n'allaites pas
- 2 capes de bain
- Des langes
- 1 belle trousse de toilette avec savon, huile d'amande douce, beurre de karité, thermomètre de bain & 1 brosse à cheveux.
- 1 paquet de couches (3-5 kg) si elle ne sont pas fournies.

Pour l'accompagnant

Pour la salle d'accouchement :

- Grignotage (ça peut être long)
- 1 bouteille d'eau
- De la monnaie pour la machine à café / friandises
- Huile de massage

Pour le séjour à la maternité :

- 3 tenues de jour
- 1 serviette de toilette
- 1 nécessaire de toilette
- Livres ou magazines
- Gourmandises : gâteaux, bonbons, tisane, ...
- 1 chargeur de téléphone et/ou batterie externe
- Des dolipranes
- Un masque de nuit

Le sac de maman

Les petits plus "confort" pour la salle d'accouchement :

- 1 chemise de nuit ou 1 grand tee-shirt
- 1 brumisateur
- 1 enceinte portable pour mettre les musiques que tu aimes
- 1 veilleuse pour créer une ambiance tamisée
- Grignotages si autorisé : fruits sec, dattes, etc.
- 1 élastique pour les cheveux
- 1 masque de nuit pour te mettre dans ta bulle

Pour le séjour à la maternité :

- 2 pyjamas allaitement friendly
- 1 paire de pantoufles
- 3 paires de chaussettes
- 1 gourde avec une paille pour boire dans toutes les positions
- 1 paquet de serviettes de maternité et/ou culottes de règle
- 3 tenues de jour si tu as envie
- 2 serviettes de toilette
- 1 nécessaire de toilette
- 1 sac pour le linge sale
- Livres ou magazines
- Gourmandises : gâteaux, bonbons, tisane ...
- 1 chargeur de téléphone et/ou batterie externe

Pour allaiter bébé:

- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- De la lanoline ou crème contre crevasse pour l'allaitement
- Des coussinets d'allaitement jetables ou lavables

Côté administratif

- Cartes d'identité des parents
- Cartes de groupe sanguin des parents
- Dossier complets de la maman
- Cartes de sécurité sociale des parents
- Cartes mutuelles des parents
- Livret de famille si c'est ton deuxième enfant



Et surtout beaucoup d'amour.

