



VOTRE LISTE POUR LA MATERNITE

Pensez tout d'abord à prendre avec vous les documents suivants :

- Carte d'identité, Carte Vitale, de Mutuelle, ou de CMU
- Livret de famille et/ ou reconnaissance anticipée
- Classeur/pochette avec tous les documents liés à votre suivi de grossesse

La valise pour l'accouchement :

Pour la maman :

- Chemise de nuit confortable
- Slip jetable assez ample
- Eventuellement votre ballon si vous souhaitez l'utiliser pendant le travail

Pour le bébé :

- Body à manches longues
- Pyjama chaud
- Brassière en laine
- Chaussettes ou chaussons
- Moufles + Bonnet
- Gigoteuse ou nid d'ange
- Couverture

La valise pour la maternité :

Le séjour dure environ 3-4 jours. Prévoir une tenue par jour pour vous et le bébé.

Pour la maman :

- Chemise de nuit ou Pyjama
- Vêtements et sous-vêtements pour la journée
- Chaussons
- Slips jetables / serviettes hygiéniques
- Trousse de toilette
- Linge de toilette
- Montre, réveil, stylo, téléphone et chargeur

Pour le bébé :

- Bodys (coeur croisé, c'est plus simple)
- Pyjamas
- Brassière de laine ou coton (selon saison)
- Chaussettes
- Bavoirs
- Cape de bain
- Thermomètre de bain
- Pour les « consommables », cela dépend de ce que la maternité fourni. Souvent, elle met à disposition les couches, cotons, compresses, éosine, sérum physiologique et le savon pour le bébé. Si vous ne savez pas, prévoyez au minimum les couches, les cotons, du liniment et le gel lavant pour le bébé.



D'autres choses qui pourraient vous servir :

Si vous souhaitez allaiter :

- des vêtements pratiques pour allaiter (soutien-gorge d'allaitement et hauts de type chemisier à boutons, débardeur ou cache coeur ...)
- une crème pour les mamelons (de type Lansinoh à la Lanoline)
- des aliments pour booster la montée de lait (par exemple : des sachets de tisane d'allaitement à base de fenouil, des dattes, des abricots secs, des amandes, noix de cajou ou noix de macadamia (non grillées non salées non sucrées)...

Pour votre confort :

- Votre coussin de grossesse
- une petite veilleuse tactile (les lumières de l'hôpital, surtout la nuit, sont horribles)
- Quelques biscuits ou d'autres choses à grignoter si l'accouchement est long, ou si les repas à la maternité ne sont pas terribles
- une petite trousse de maquillage (avec les basiques, pour être jolie la journée et se sentir bien)
- un bon livre

Pour la sortie :

- une tenue pour le bébé et la maman (selon la saison)
- un siège auto type coque (le papa pourra l'amener le jour de la sortie)