



MA VALISE DE MATERNITÉ

Prévoyez un sac pour la salle de naissance et une ou deux valises pour votre séjour à la maternité

En salle de naissance

Administratif

- pièce d'identité
- carte vitale
- carte de mutuelle
- carte de groupe sanguin
- dossier médical (échos, examens sanguins...)

Pour maman

- vêtements confortables et souples (qui s'ouvrent devant), brassière sans armature
- bouteille/gourde d'eau
- chaussettes chaudes
- masque de nuit
- élastique/pince pour tenir les cheveux
- encas légers mais énergisants (amandes, fruits secs...), jus de pomme ou raisin (sans gaz et sans pulpe)
- distractions (livre, musique, tablette...)
- mouchoirs
- maillot de bain et serviette si vous avez accès à une baignoire
- sous-vêtements de rechange

Pour l'accompagnant

- thermos de café/thé
- bouteille/gourde d'eau
- encas énergisants
- distractions (livre, tablette...)
- pièces de monnaie (pour le distributeur automatique)

Pour bébé

- body manches longues taille 1
- pyjama chaud taille 1 (préférez les boutons devant)
- brassière/gilet en coton ou laine
- paire de chaussettes/chaussons
- bonnet
- turbulette/gigoteuse

Votre séjour à la maternité

(en plus de la liste donnée par la maternité)

Pour maman

- oreiller (en plus du coussin de maternité) et couverture douce
- veilleuse ou lampe de chevet pour éviter les néons la nuit
- petits gâteaux ou encas pour rendre les petits-déj plus agréables après les nuits agitées
- tapis de bain
- papier toilette tout doux
- culottes en coton larges et confortables pour éviter les slip filets
- Shampoing sec si vous ne pouvez pas vous laver

Pour bébé

- huile de massage
- écharpe de portage
- sac plastifié/imperméable pour le linge sale

Spécial allaitement

- crème de soin pour mamelons
- coquillages en nacre