

DÉPART POUR LA MATERNITÉ : CHECK-LIST POUR PRÉPARER LA VALISE



Conserver ensemble et apporter lors de votre venue en salle d'accouchement tous les documents suivants concernant le suivi de grossesse: carte de groupe sanguin, résultats d'examens (prises de sangs, échographie, prélèvement vaginal,...), courriers, documents administratifs (livret de famille et/ou reconnaissance anticipée, carnet de santé).

POUR LE JOUR DE LA NAISSANCE, RANGER DANS UN SAC :

POUR LA MAMAN :

- ☐ Une tenue confortable pour la salle d'accouchement
- ☐ Votre nécessaire de toilette
- ☐ Un brumisateur d'eau
- ☐ Des slips jetables (slip filet) ou non
- ☐ Du matériel pour écouter de la musique si vous le souhaitez

POUR VOTRE BÉBÉ :

Votre enfant aura besoin d'être réchauffé, et même en plein été prévoir :

- ☐ Un body
- ☐ Deux brassières en laine (quelle que soit la saison)
- ☐ Des chaussettes ou chaussons chauds
- ☐ Un pyjama
- ☐ Un bonnet
- ☐ Une turbulette d'hiver (quelle que soit la saison)

*Pensez à retirer vos éventuels piercings,
bijoux et lentilles de contact.*

POUR LE SÉJOUR, RANGER DANS UNE VALISE :

POUR LA MAMAN :

- ☐ Des vêtements confortables pour le séjour
- ☐ Une paire de pantoufles
- ☐ Si souhait d'allaitement : soutien-gorge d'allaitement, coussin d'allaitement, coussinets d'allaitement, lanoline pure
- ☐ Au moins 5 slips jetables (slip filet) ou non
- ☐ Au moins 30 serviettes hygiéniques (environ 2 paquets)
- ☐ 1 à 2 serviettes de douche
- ☐ 1 tapis de douche
- ☐ Un stylo et un carnet
- ☐ Une lampe de chevet ou une veilleuse

POUR VOTRE BÉBÉ :

- ☐ 5 bodys manches longues
- ☐ 5 brassières en laine quelle que soit la saison
- ☐ 5 pyjamas d'hiver quelle que soit la saison
- ☐ 5 paires de chaussons ou chaussettes
- ☐ 2 bonnets
- ☐ 1 gigoteuse ou turbulette d'hiver
- ☐ 1 paquet de couches taille naissance
- ☐ 1 sachet (d'au moins 100) de carrés de coton pour le change de bébé
- ☐ 3 serviettes de toilettes pour la table à langer de bébé

Pour rappel : pas d'appareil électrique type bouilloire et pas de multiprises dans les chambres