



LA VALISE POUR LA MATERNITE

- Les papiers :

- Cadenas + clé
- Carte d'identité
- Livret de famille
- Carnet de maternité
- Carte de groupe sanguin
- Carte Vitale + Attestation de Sécurité sociale
- Carte mutuelle
- Dossier grossesse: échographies, bilans sanguins, fiche d'anesthésie, résultats d'examens
- N° CAF
- Fiche d'inscription à la maternité + Reçu de paiement
- Reconnaissance anticipée

- Pour la salle de travail :

Côté maman :

- Des mouchoirs en papier
- Un CD pour accompagner le travail
- Un brumisateurs
- Un baume pour les lèvres
- 1 pince à cheveux + 1 brosse
- Un miroir
- 2 paires de chaussettes
- Un tee-shirt + 1 slip jetable
- Livre ou magazines

Côté papa :

- Prévoir 50 cts pour le vestiaire (salle de naissance)
- De quoi manger et de quoi boire
- De quoi s'occuper (lecture, consoles, jeux,..)
- Kit de toilette et de rechange
- De la monnaie
- Un appareil photo + piles
- Numéros de téléphone des personnes à prévenir



Côté bébé :

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière en laine
- 1 paire de chaussons
- 1 bonnet

- Pour le séjour

Côté maman :

Pour le look :

- 1 peignoir
- Prévoir une tenue par jour pour pouvoir se changer souvent + 1 tenue pour la sortie
- Des soutifs+ culottes
- 2 chemises de nuit
- Un petit gilet: fatigué, on est toujours plus frileuse
- 1 paire de chaussons, mules ou ballerines + des chaussettes

Pour les premiers besoins :

- 20 culottes jetables en filet: extensibles, elles sont plus douces pour le ventre.
- 2 serviettes de toilette et 2 gants.
- 1 sac pour le linge sale
- 1 tube de lessive
- En cas d'allaitement : des coussinets d'allaitement + protège-mamelons (si besoin)
- Des serviettes hygiéniques

La trousse de toilette :

- Une eau démaquillante : idéale pour nettoyer et rafraîchir le visage en un seul geste.
- Une crème hydratante
- Un shampoing + Un gel douche
- Gel lavant intime
- Du savon
- Un déodorant : un accessoire indispensable pour rester fraîche.
- Un lait corporel : pour hydrater et commencer à raffermir la peau le plus vite possible.
- Huile d'amande douce + HE
- Parfum



- Un kit de maquillage pour effacer la fatigue et être la plus jolie des*
- Une brosse à cheveux et un sèche- cheveux (utile en cas d'épisiotomie)*
- Un dentifrice et une brosse à dents*
- Un tube de crème pour les mains.*



Pour le moral :

- Montre ou réveil*
- Papier, crayons, répertoire, livres, magazines*
- Le journal de bébé*
- MP3*
- De quoi manger ou grignoter + 1 bouteille d'eau*
- N° de téléphone des personnes à prévenir et des différents intervenants*
- Un carnet pour noter les heures de tétées et habitudes du petit*



Coté bébé :

- 6 bodies*
- 2 brassières ou gilets en laine*
- 6 grenouillères*
- 3 paires de chaussettes à mettre sur sa grenouillère*
- 1 gigoteuse*
- 4 à 6 bavoirs*
- 3 serviettes de toilette pour en avoir toujours une propre et sèche + 2 sorties de bain*
- 1 petite peluche qui deviendra peut-être son doudou!*
- 1 sac pour le linge sale*
- 1 paquet de couches*
- 1 petite brosse à cheveux pour la toilette de votre bébé.*
- 2 tétines*
- Un thermomètre*
- 1 trousse de toilette (savon, lingette, crème pour les fesses, etc.)*
- 1 vêtement pour la sortie.*
- 1 combinaison (en hiver)*
- 1 siège auto pour la sortie*
- 1 couverture pour la sortie*

À la maternité, les puéricultrices ont tout ce qu'il faut pour le bain et les soins.

