

Check-list

VALISE DE MATERNITE

Ce qu'il vous faut pour la salle de naissance (à mettre dans un sac exprès) :

☐ 1 tenue complète pour bébé : pyjama avec pied, 1 body, chaussette, chaussons, bonnet, gants, gilet, couverture pour le peau à peau

☐ documents : la carte de groupe sanguin

☐ un vieux t-shirt ou autre pour maman pour sortir de la salle et regagner sa chambre (en général on nous remet une chemise d'hôpital propre, il peut y avoir des traces de bétadine dessus)

☐ les bilans sanguins de grossesse

☐ de la musique

☐ échographies

☐ de quoi grignoter (parfois juste pour le papa)

☐ livret de famille

☐ une boisson sucrée non gazeuse (c'est la seule chose qui est tolérée pour les mamans dorénavant)

☐ la reconnaissance anticipée de l'enfant

☐ 1 brumisateur

☐ votre carte vitale, et carte de mutuelle



Check-list VALISE DE MATERNITE

Pour bébé (pour les 3 à 5 jours à la maternité). En principe, le savon, sérum physiologique et compresses sont fournis par la maternité.

☐ 4 bavoirs et/ou langes

☐ 1 turbulette ou gigoteuse

☐ 6 bodys manches longues, croisés devant, taille naissance ou 1 mois



☐ environ 30 couches bébés (taille 1 ou 2 : 3-5kg) même si en général la maternité les fournit

☐ 6 pyjamas avec pieds, taille naissance ou 1 mois

☐ 1 cape de bain (il y aura un seul bain lors du séjour et vous pouvez le différer aussi)

☐ 1 brassière de laine ou gilet

☐ 1 thermomètre de bain

☐ 1 bonnet

☐ 1 peigne à cheveux (c'est pas indispensable...)

☐ 4 paires de chaussettes

☐ 2 serviettes de toilette ou tapis à langer (pour protéger la table à langer)

☐ 1 thermomètre médical électronique

☐ une écharpe de portage

Check-list

VALISE DE MATERNITE

Pour maman.

☐ chemise de nuit (ouverte devant pour allaitement)

☐ 1 robe de chambre et/ou gilet

☐ vêtements confortables et légers pour 3 jours (pas trop serrés à la taille, jogging, leggings ou jean de grossesse, t-shirt allaitement, vêtements légers car il fait souvent chaud)

☐ serviette de table

☐ des chaussons

☐ eau si vous ne buvez pas d'eau du robinet

☐ slip jetables ou en coton (de vieilles culottes feront l'affaire)



☐ à manger (pour compléter les repas de l'hôpital et pour les petits goûters, creux dans la nuit quand on ne dort pas beaucoup)

☐ garnitures (serviettes hygiéniques post-partum) ou culottes menstruelles (spécial postpartum, cf fin du document)

☐ une veilleuse (pour les tétées de nuit sans néons)

☐ gants et serviettes de toilette

☐ éventuellement un oreiller

☐ trousse de toilette: savon, shampoing, dentifrice, brosse à cheveux, brosse à dents, éventuellement un sèche cheveux, accessoires cheveux...

☐ une bouée (au cas où vous ayez des points de suture ou des hémorroïdes)

Check-list

VALISE DE MATERNITE

suite pour maman.

Prenez un
stylo pour
personnaliser
cette liste

☐

un sac à linge sale

☐

un livre ou un magazine

☐

un sac pour ramener les cadeaux

☐

papier toilette (celui sur place est souvent rêche) et avec des points on appréhende.

Accessoires pour l'allaitement (sans être indispensables) :

☐

coussinets d'allaitement (en cas de fuite)

☐

tisane d'allaitement

☐

une pommade pour les mamelons

☐

soutien gorges spéciaux allaitement

☐

3 t-shirt d'allaitement

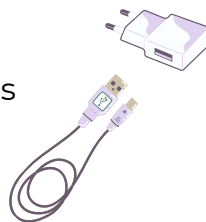
☐

les coordonnées d'un(e) spécialiste en allaitement à la maternité ou en dehors.

À rajouter au dernier moment :

☐

crèmes anti vergetures

☐

chargeur de téléphone

☐

appareil photo

☐

coussin d'allaitement

MA SELECTION

Voici les produits que je recommande, simplement parce que je
veux vous faciliter la vie :

Les slip jetables se trouvent facilement, en grandes surfaces,
en pharmacies et même sur Vertbaudet etc.

Les protections hygiéniques "safe" que j'ai sélectionnées
(Natracare)

Cliquez ici



Pour les culottes menstruelles, voici ma sélection :

Voici les 2 marques que j'ai testées et approuvées, vous
pouvez profiter d'une réduction :

- Elia, 10% de réduction en cliquant sur le lien de
parrainage :
- Rejeanne 10 % de réduction avec ce lien de
parrainage :

Découvrir Elia

*Découvrir
Rejeanne*

Ça absorbe super bien et c'est tellement confortable ! Et je
ne cours plus après les protections car les culottes sont dans
mon tiroirs ! Limite j'ai hâte d'avoir mes règles pour porter
ces culottes ! (je vous le jure).

Trop contente de faire une bonne action pour la planète au
passage (adieu la poubelle de salle de bains qui pue et
déborde en 2 jours).

Ces entreprises Françaises font des culottes spéciales flux
abondant ou ventre de grossesse.



MA SELECTION

Voici les produits que je recommande :

Accessoires pour l'allaitement (sans être indispensables) :

Coussin d'allaitement Les Babilleuses (dans la partie "Bon plans" vous avez des prix réduits car il y a un petit défaut)

Cliquez ici

Vêtements d'allaitement : En plus des marques de "magasins", voici 2 marques Françaises au top : Tziganette (des sweat tout doux, des robes, des combi...) et Tajine Banane (originalité)

Sinon un débardeur en dessous de vos vêtements habituels, ça marche très bien !

Vous voilà bien équipée !

