

Préparer Sa Valise de Maternité

Sac pour la salle de travail :

- **Pièces administratives :**
 - Carte vitale et de mutuelle
 - Carte de groupe sanguin
 - Livret de famille ou reconnaissance anticipée
 - Dossier complet de la grossesse (échographies, comptes rendus, résultats des différentes analyses)
- **Pour bébé :**
 - Un body et un pyjama manches longues
 - Un bonnet
 - Des chaussettes ou chaussons
 - Une veste en laine
- **Pour Maman (et Papa parce que lui à ce moment là, il ne pensera à rien) :**
 - Un jeton de caddie pour mettre la grosse valise dans les consignes
 - Un brumisateur pour se rafraîchir
 - Une pince à cheveux ou un chouchou ou un truc pour s'attacher les cheveux si besoin
 - Des lingettes
 - Un t-shirt en coton
 - Une culotte pour après. Prévoyez une taille de plus que votre taille habituelle
 - De la monnaie pour la machine à café pour le Papa
 - Un sandwich + dessert pour Papa
 - De la musique pour faire passer le temps ou de la lecture ou les 2
 - Un appareil photo (avec des piles neuves ou batterie chargée à bloc)

Dans la valise pour le séjour :

• Pour bébé :

- 6 bodies
- 6 pyjamas ou tenues
- Des chaussettes
- Des bavoirs
- Des couches (sauf si votre maternité les fournit)
- Une tétine
- Brosse à cheveux de bébé
- Un doudou

• Pour Maman :

- 2 ou 3 pyjamas
- 4 ou 5 culottes
- 2 ou 3 soutien-gorge d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement
- 2 ou 3 t-shirt
- 2 pantalons ou pantacourts
- Des chaussons
- Une robe de chambre si vous le souhaitez
- Une serviette de table
- Des gâteaux
- Une bouteille d'eau
- Un coussin d'allaitement
- Un téléphone portable, sans oublier le chargeur

• Trousse de toilette :

- Brosse à dents, dentifrice
- Gel douche, shampoing, shampoing sec
- Déo, parfum
- Serviettes de toilette, tapis de douche
- Crème réparatrice pour les seins si vous allaitez, type Lansinoh
- Des tisanes d'allaitement
- Des serviettes hygiéniques maxi maxi maxi
- Du PQ
- Des mouchoirs en papier
- Une veilleuse
- Un carnet
- Du maquillage
- Du gel antibactérien pour les mains
- Un sèche cheveux