

## VALISE POUR LA MATERNITÉ

### Pour la salle de naissance

#### Pour vous

- 1 grand T-shirt ou chemise de nuit : vêtement dans lequel vous êtes à l'aise et auquel vous ne tenez pas trop. Si vous souhaitez allaiter, une chemise qui se dégrafe sera plus pratique.
- 1 brumisateur

#### Pour votre enfant

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière ou gilet en laine
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 1 bonnet
- 1 turbulette

### La valise de votre enfant

- 6 bodys
- 6 pyjamas ou petites tenues
- 3 brassières ou gilets de laine
- 3 paires de chaussons ou chaussettes
- 6 bavoirs ou langes coton
- 1 turbulette
- 1 vêtement couvrant pour la sortie (type nid d'ange, baby nomade...)

### Votre valise

#### Papiers

- Carte vitale
- Carte de groupe sanguin
- Carte de mutuelle le cas échéant

### L'indispensable

- Livret de famille
- 4 à 5 tenues (chemises de nuit, pyjamas ou autres vêtements dans lesquels vous sentez à l'aise et jolie)
- 1 peignoir
- 1 paire de chaussons
- Slips jetables ou ne craignant rien
- Protections périodiques (maxi nuit)
- Trousse de toilette comprenant notamment un savon doux pour la toilette « intime »
- Serviettes de toilette
- 1 baume pour lèvres sèches
- 1 tenue pour la sortie (n'espérez pas rentrer dans vos petites tenues d'avant la grossesse... Prévoyez par exemple une tenue que vous mettiez à 3-4 mois de grossesse)
- 1 savon et une serviette pour permettre à vos visiteurs de se laver les mains avant de prendre votre bébé dans les bras.

### Si vous allaitez

- 3 soutiens gorge d'allaitement (2 profondeurs de bonnet en plus par rapport à votre taille de fin de grossesse)
- Coussinets d'allaitement
- Coquilles d'allaitement
- 1 pommade pour protéger vos bouts de seins

### Les petits plus qui amélioreront votre séjour

Chacune piochera ici les idées qui lui correspondent, cette liste n'est pas exhaustive.

- Livre(s)
- Magazines
- 1 boîte de vos biscuits préférés, chocolat...
- 1 boîte de mouchoirs en papier
- Trousse de maquillage