

LA CHECKLIST ULTIME

POUR MAMAN

VALISE D'ACCOUCHEMENT

- ✓ DE LA LECTURE
- UNE CHOUETTE PLAYLIST DE MUSIQUE
- QUELQUES COLLATIONS
- UNE CHEMISE DE NUIT À BOUTONNIÈRE
(POUR PERMETTRE LE PEAU À PEAU)
- UNE PAIRE DE CHAUSSETTE
- UN BRUMISATEUR
- UN CARNET POUR NOTER LES SOUVENIRS DE CE MOMENT MAGIQUE
- DES MOUCHOIRS

LES DOCUMENTS À EMPORTER

- ✓ VOTRE CARTE D'IDENTITÉ
- LA CARTE MUTUELLE / CARTE D'ASSURANCE HOSPITALISATION
- LE LIVRET DE FAMILLE OU LA RECONNAISSANCE ANTICIPÉE
- LE CARNET DE GROSSESSE (ONE)
- LA CARTE AVEC VOTRE GROUPE SANGUIN
- VOS RÉSULTATS D'ANALYSES
- UNE COPIE DE PROJET DE NAISSANCE SI VOUS EN AVEZ UN
- LE DOSSIER D'INSCRIPTION À LA MATERNITÉ

VALISE DE MATERNITÉ

- ✓ DES ROBES DE NUIT OU PYJAMAS À BOUTONNIÈRE
- DES T-SHIRTS OU TUNIQUES ADAPTÉS POUR L'ALLAITEMENT
- TROIS SOUTIENS-GORGE D'ALLAITEMENT
(PENSEZ À PRENDRE UNE TAILLE AU-DESSUS PAR RAPPORT À VOTRE FIN DE GROSSESSE)
- DEUX LEGGINGS OU PANTALONS AMPLES
- DES CULOTTES CONFORTABLES
- UN PEIGNOIR OU UN GILET
- DES CHAUSSETTES
- UN SAC POUR LE LINGE SALE
- DES VÊTEMENTS POUR LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

DANS VOTRE TROUSSE DE TOILETTE

- ✓ UNE BROSSSE À DENTS
- UN DENTIFRICE
- UNE BROSSSE À CHEVEUX
- DU GEL DOUCHE NEUTRE ET SANS ODEUR
- DU SHAMPOOING
- DU DÉODORANT
- DE L'HUILE HYDRATANTE
- DE L'EAU DÉMAQUILLANTE, DU COTON OU DES LINGETTES
- DES COMPRESSES D'ALLAITEMENT
- DE LA CRÈME POUR MAMELONS SI VOUS ALLAITEZ
- DE LA CRÈME DE JOUR
- UN SOIN JAMBES LOURDES
- DES GANTS DE TOILETTE ET ESSUIES
- DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES
- UNE LIME À ONGLES
- UN COUPE-ONGLES
- UN SÈCHE-CHEVEUX

LES PETITS PLUS QUI FONT DU BIEN

- ✓ VOTRE COUSSIN D'ALLAITEMENT
- DE LA LECTURE
- DE LA MUSIQUE
- QUELQUES COLLATIONS
- UNE VEILLEUSE
(POUR ÉVITER L'ÉCLAIRAGE AU NÉON LORS DES TÉTÉES OU BIBERONS EN PLEINE NUIT)
- DES BANDEAUX POUR LES YEUX

OUATINE & CUMULUS VOUS SOUHAITE
UNE MAGNIFIQUE AVENTURE ET BEAUCOUP DE BONHEUR !