



# La valise de maternité

## *Les essentiels (et les petits plus) à prévoir*



Nous avons élaboré une liste complète pour vous guider dans la préparation de votre valise de maternité, comprenant à la fois **les articles indispensables** requis par la maternité, ainsi que **des astuces et des petits plus** pour rendre cette expérience plus agréable. Nous espérons que cela vous aidera afin que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel : **profiter sereinement de vos premiers jours de jeune maman !**

### *Jour J : Sac pour la salle de naissance*

#### Une pochette à votre nom contenant vos **documents administratifs** :

- carte vitale
- pièce d'identité
- livret de famille
- carte de groupe sanguin
- carte de mutuelle
- dossier suivi grossesse
- compte rendu RDV anesthésiste
- projet de naissance si vous en avez écrit un

#### Une pochette avec **la première tenue de votre bébé** :

- body à manche longue**, ouverture croisée sur le devant (taille naissance ou 1 mois)
- pyjama** à ouverture sur le devant (taille naissance ou 1 mois)
- gilet** en laine ou **une brassière** en taille 1 mois
- chaussettes**
- chaussons** (à enfiler sur le pyjama)
- bonnet de naissance**
- moufles**
- petite **couverture** ou **gigoteuse**

#### Une pochette **pour vous** :

- chemise de nuit** ample longueur midi qui s'ouvre sur le devant
- chaussettes** douces et chaudes sans élastiques
- brumisateurs**
- mouchoirs**
- élastique(s)** vous attacher les cheveux
- chaussons**
- trousse de toilette** : tout le nécessaire pour se rafraîchir avant ou après l'accouchement
- téléphone, chargeur** (à câble long ou rallonge), **écouteurs**

## La valise pour le séjour à la maternité

Pour votre **nouveau-né** (avant de faire porter les vêtements à votre bébé, lavez-les avec une lessive hypoallergénique afin de minimiser tout risque d'irritation ou d'allergie) :

- 6 bodies** à ouverture croisée sur le devant taille 1 mois (manches courtes pour l'été, sinon manches longues)
- 6 pyjamas** à ouverture sur le devant taille 1 mois
- gigoteuse** ou un nid d'ange
- couverture douce** en coton ou laine en fonction de saison
- 3 langes** en coton
- trousse de toilette pour bébé** pour ses soins d'hygiène : gel lavant doux spécial bébé, liniment, 1 paquet de carrés de coton, des compresses, du sérum physiologique en dosettes, 1 paquet de couches en taille 1
- sortie de bain**
- 1 sac** pour le linge sale
- tétine*
- son premier doudou*
- jolie tenue (qui apparaîtra dans vos albums photos de famille)*

Pour la **sortie de maternité** prévoyez :

- combinaison pilote** ou un **nid d'ange**
- tenue complète** et un **bonnet**
- siège auto** si vous êtes véhiculé ou le **landau** si vous repartez à pied

Pour **vous** (rien d'inconfortable ou de trop serré) :

- 5 blouses ou chemisiers** larges
- 2 joggings ou leggings** de grossesse
- 5 paires de chaussettes** douces
- 6 culottes en coton larges** (ou culottes filets)
- protections hygiéniques** post-accouchement
- 1 sac** pour le linge sale
- une paire des tongs ou chaussons** faciles et rapides à enfiler
- trousse de toilette** : vos produits habituels, savon intime post-accouchement, shampoing, un stick à lèvres
- une serviette de bain**
- sèche-cheveux*
- 1 boîte de boules Quies*
- veilleuse ou petite lampe (pour les réveils ou les tétées nocturnes de votre bébé)*

Si vous avez prévu d'**allaiter** prévoyez :

- 2 soutien-gorges d'allaitement larges**
- 2 débardeurs d'allaitement ou des chemises** facile à déboutonner
- crème cicatrisante pour la poitrine à la lanoline**
- coussin d'allaitement (très utile pendant les tétées, mais aussi pour installer bébé)*
- un cahier et un stylo pour noter les heures de tétée*
- des bouts de sein en plastique, des coussinets d'allaitement, un tire-lait, des compresses*
- des pièces pour les distributeurs*