

LA VALISE DE MATERNITÉ

EN SALLE DE NAISSANCE

Pour Moi

- 1 tenue confortable pour l'accouchement
- 1 paire de claquettes
- 1 maillot de bain
- Une serviette +/- Paréo
- De l'eau + boisson sucrée
- Des bonbons à sucer, du miel
- Mes playlist préférées
- Un brumisateur
- Ma brosse à dent + dentifrice
- De l'huile de pépins de raisins
- Ma trousse d'homéopathie
- Mon huile essentielle "Accouchement harmonieux"
- Mon Rescue Spray
- Une tenue confortable post accouchement

Pour Bébé

- 1 petite serviette
- 1 petite couverture polaire
- 1 body manches longues
- 1 pyjama
- 1 paire de chaussettes
- 1 gilet
- 1 gigoteuse

Pour Papa

- 1 tenue confortable
- 1 chemise ou un gilet
- Kit de survie alimentaire
- De la monnaie pour le café
- 1 pull ou 1 plaid
- 1 appareil photo

[Pour plus de conseils pour préparer ta valise de maternité clique ici](#)

NOTES

LA VALISE DE MATERNITÉ

EN SUITES DE COUCHES

Pour Moi

- Nécessaire de toilette (gel douche, shampoing, dentifrice, maquillage, crème)
- Gel pour toilette intime
- Vêtements confortable de grossesse
- 8 slips jetables ou culottes
- Serviettes hygiéniques 2 paquets
- Bouteille d'eau
- Stylo/calpin
- Coussin d'allaitement
- Boite de mouchoirs
- Echarpe de portage
- Sac de linges sales

Pour Bébé

- 5 pyjamas
- 5 bodies
- 5 bavoirs ou langes
- 5 paire de chaussettes
- 2 gilets
- 1 gigoteuse
- 1 savon/shampoing hypoallergénique
- 30 couches taille 1
- 1 à 2 paquets de coton
- Crème pour le corps (cold cream ou beurre de Karité)

Si j'allaite

- Des vêtements pour allaiter
- 3 soutien-gorge d'allaitement
- Une crème contre les crevasses
- Des coquillages d'allaitement
- De la tisane d'allaitement

[Pour plus de conseils pour préparer ta valise de maternité clique ici](#)

NOTES