

# Ma valise de maternité



## Pour le séjour de bébé

- 6 pyjamas minimum (taille naissance - 1 mois)
- 6 body
- 3 brassières ou gilets de laine
- 3 bonnets de naissance
- 3 paires de chaussettes
- 1 turbulette
- 6 bavoirs
- 1 paquet de couche + 1 paquet de coton
- 1 tenue pour la sortie

## Pour le séjour de maman

- Chemise de nuit ou pyjama (ouverture devant pour l'allaitement)
- Sous-vêtements et vêtements confortables
- Nécessaire de toilette
- Serviettes périodiques ou culottes menstruelles (pour flux abondant)
- Une paire de chaussons
- Une paire de bas de contention
- Soutien-gorges d'allaitement ou brassières de sport si pas d'allaitement
- Coussinets d'allaitement
- Un bandeau de peau à peau et/ou une écharpe de portage

## Le sac pour la salle de naissance

- 1ère tenue de bébé: body+ brassière de laine+ pyjama + bonnet + gigoteuse
- Une tenue ample et confortable: paréo ou grand T-shirt
- Musique (playlist préparée à l'avance)
- 1 chemise de nuit confortable pour quitter la salle de naissance
- Un peu de monnaie pour la machine à café si besoin...

## Côté administratif

- Le livret de famille ou la pré-reconnaissance
- La carte vitale + la carte de mutuelle
- Tous les résultats d'examens, les échographies et les compte-rendus de consultation relatifs à la grossesse
- Les ordonnances des traitements en cours
- Le carnet de santé des 2 parents
- L'attestation CMU si vous bénéficiez de la Couverture Maladie Universelle

Mes notes

