

# Valise maternité

A commencer à préparer au cours du 8ème mois.

Prévoir 2 valises : 1 pour la salle de naissance et une pour le séjour à la maternité

Durée du séjour en moyenne : 3 à 4 jours pour un accouchement par voie basse et 5 à 6 jours pour une césarienne

## 1. Pour la salle de naissance

- Administratif :
  - Dossier médical avec votre projet de naissance si vous en avez un
  - Carte de groupe sanguin
  - Pièce d'identité
  - Carte vitale / mutuelle
  - Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- Pour vous et bébé :
  - La tenue de bébé : 1 body, 1 pyjama, un gilet, 1 paire de chaussettes, 1 bonnet
  - 1 brumisateur
  - Lingettes si vous souhaitez vous rafraichir
  - Elastiques à cheveux si besoin
  - Musique, livres pour patienter
  - Boissons autorisées en salle de naissance (sans bulles et sans pulpe)
  - Huile de massage / homéopathie si souhaité

## 2. Pour la maman

- 2/3 chemises de nuit/pyjamas (adaptés pour l'allaitement maternel si choisi)
- 1 pantalon de grossesse
- 2/3 hauts confortables (adaptés à l'allaitement maternel si choisi)
- Quelques paires de chaussette/chaussons ou tongs
- 1 gilet
- 1 ou 2 soutiens gorge (adaptés à l'allaitement maternel si choisi)
- 1 paquet de slips filets/ culottes en coton / couches adultes
- 1 paquet de serviettes hygiéniques très absorbantes si non fournies par la maternité
- Bas de contention
- Trousse de toilette
- 1 sac de linge sale
- 2 serviettes de toilette / gants de toilette
- 1 robe de chambre
- 1 coussin d'allaitement
- 1 paréo /1 écharpe si vous souhaitez faire un serrage de bassin
- En cas d'allaitement maternel : crème pour crevasses, compresses/ coquilles pour montée de lait, tisanes d'allaitement

- De quoi s'occuper (livres, magazines, enceintes pour musique, téléphone avec chargeur)
- Quelques fruits, dattes, fruits secs, chocolat
- 1 veilleuse ou lampe de chevet
- 1 stylo

### 3. Pour le bébé

- 5/6 bodys (naissance/1 mois selon le poids estimé de bébé)
- 5/6 pyjamas (naissance/1 mois selon le poids estimé de bébé)
- 2/3 bonnets
- 2/3 gilets (épaisseur selon la saison)
- 4/5 paires de chaussettes / chaussons
- 1 gigoteuse
- 3/4 bavoirs
- 1/2 langes
- 3/4 serviettes de toilette
- 1 thermomètre médical à bout souple
- 1 thermomètre de bain
- 1 couverture
- 1 doudou
- Affaires de toilette pour bébé (savon, liniment, cotons, brosse douce)
- 1 paquet de couches 2-5 kgs, 1 paquet de compresses, sérum physiologique si non fournies par la maternité

### 4. Pour l'accompagnant/e

- De quoi grignoter en salle de naissance
- 1 bouteille d'eau
- De la monnaie pour café/snacks
- 1 cale-nuque pour s'assoupir en salle de naissance
- 1 pull
- Téléphone + chargeur
- 1 tenue de rechange
- 1 pyjama
- Chaussons
- 1 serviette
- Nécessaire de toilette
- 1 chemise pour le peau à peau

### 5. Pour la sortie

- Le siège auto + nid d'ange adapté
- Lait maternisé+ biberons si allaitement au biberon

Prévoir un sac pour l'ainé/e s'il/elle sera gardé/e par de la famille ou par des ami(e)s.