

# CHECK-LIST VALISE DE MATERNITÉ



## Documents importants

- Carte d'identité
- Carte d'assurance-maladie
- Carte d'hôpital si vous en avez une
- Plan de naissance (vos notes reprenant vos souhaits pour l'accouchement)

## Eventuellement: pour votre partenaire

- Déodorant
- Serviette / gant de toilette
- Peignoir
- Livre / laptop / tablet
- Snacks et boissons



## Pour maman: pendant l'accouchement



- Un peu de distraction, (revues, une tablette, des livres, une playlist, des jeux)
- Quelques en-cas et boissons à la dextrose pour avoir de l'énergie rapidement
- Mouchoirs
- Un chronomètre (sur votre mobile, afin de pouvoir mesurer la durée des contractions et l'intervalle entre les contractions)
- Un smartphone et/ou un appareil photo (veillez à charger les batteries et à avoir suffisamment de place sur la mémoire)
- Stylo et papier
- Monnaie pour le distributeur de boissons et de snacks ou le parking
- Huile de massage
- Baume pour les lèvres
- Bouillotte
- Une chemise ample ou une chemise de nuit pour l'accouchement
- Peignoir et chaussettes (chaudes)
- Votre oreiller
- Un élastique ou une pince à cheveux
- Brumisateur (pour vous rafraîchir pendant l'accouchement)

## Pour maman: après l'accouchement

- Nécessaire de toilette  
(pensez aussi à vos lunettes, au liquide pour lentilles, au déodorant et à vos médicaments)
- Sous-vêtements et un bon soutien-gorge (d'allaitement)
- Claquettes
- Serviettes hygiéniques et compresses d'allaitement
- Un pyjama
- Des vêtements propres et des chaussures plates pour votre retour à la maison
- Téléphone portable et chargeur
- Liste des personnes à appeler à la naissance
- Coussin d'allaitement



## Pour votre bébé

- Langes et lingettes
- 6 Bodys
- 6 Chaussettes
- Les premiers vêtements de bébé, faciles à enfiler
- Bonnet
- 6 Bavoirs et/ou draps tetra
- Une couverture pour garder votre bébé au chaud
- Éventuellement: une peluche, un doudou, une tétine, des moufles anti-griffures
- Le MaxiCosi, pour ramener bébé à la maison en toute sécurité



## Autres choses à ne pas oublier:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

