

Check-list Valise de maternité

Pendant l'accouchement

- 👤 Carte de grossesse (informations de votre sage-femme)
- 👤 Documents d'assurance et carte signalétique
- 👤 Vos notes reprenant vos souhaits pour l'accouchement (plan de naissance)
- 👤 Un peu de distraction, par exemple des revues, une tablette, des livres, une playlist sur votre téléphone ou des jeux
- 👤 Quelques en-cas et boissons à la dextrose pour avoir de l'énergie rapidement
- 👤 Mouchoirs
- 👤 Une montre avec aiguille de secondes afin de pouvoir mesurer la durée des contractions et l'intervalle entre les contractions
- 👤 Un appareil photo et une caméra ; 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)

Autres choses à ne pas oublier

- 👤 _____
- 👤 _____
- 👤 _____

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
- 👤 Bodys
- 👤 Chaussettes
- 👤 Bonnet
- 👤 Les premiers vêtements de bébé, faciles à enfiler
- 👤 Une couverture pour garder votre bébé au chaud
- 👤 Éventuellement une peluche, un doudou, une tétine
- 👤 Le MaxiCosi, pour ramener bébé à la maison en toute sécurité

- 👤 _____
- 👤 _____
- 👤 _____