

Check-list Valise de maternité

Documents importants

- 📄 Carte d'identité
- 📄 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)

Pour maman

Pendant l'accouchement

- 📄 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)

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
- 📄 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

Pour votre partenaire

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