

Check-list valise de maternité

A préparer dès 7 mois et demi de grossesse, au cas où bébé arriverait plus tôt que prévu.



Plusieurs valises :

- ☐ Sac salle de naissance
- ☐ Valise maman (+papa s'il dort sur place)
- ☐ Valise bébé

➤ Eviter objets de valeurs

Pour la salle de naissance

Pour maman :

- ☐ Carte de groupe sanguin complète,
- ☐ Derniers bilans sanguins, radios si besoin,
- ☐ Document d'inscription à la mater / demande de chambre individuelle
- ☐ Brumisateurs d'eau minérale,
- ☐ Tenue de nuit (confortable et ample si possible),
- ☐ Slips jetables en filet,
- ☐ Votre musique, si vous souhaitez vous relaxer pendant le travail
- ☐ Chargeur tel
- ☐ Bouteille d'eau, briques jus fruit, bonbons
- ☐ Tongs/chaussons
- ☐ Eventuellement paréo
- ☐

Pour bébé, dans 1 sac :

- ☐ 1 body en coton,
- ☐ 1 brassière ou gilet en laine,
- ☐ 1 bonnet,
- ☐ 1 paire de chaussons ou chaussettes,
- ☐ 1 pyjama,
- ☐ 1 gigoteuse ou turbulette.
- ☐

Pour le conjoint ou accompagnant

- ☐ 1 bouteille d'eau,
- ☐ 1 paquet de mouchoirs en papier,
- ☐ Quelques pièces de monnaie pour un café ou une barre chocolatée,
- ☐ Paquet de gâteaux
- ☐ 1 appareil photo ou un téléphone

Pour votre séjour en maternité (3 à 5 jours)

Il sera toujours possible de vous faire porter par vos proches ce qui vous manquerait.

Pour maman :

- ☐ Des vêtements et pyjamas, confortables et qui vous plaisent, et adaptés à l'allaitement si c'est votre choix
- ☐ 1 gilet/pull
- ☐ Une trousse de toilette (brosse à cheveux, brosse à dents, savon, dentifrice, shampoing, gel douche, déodorant...), idem vacances
- ☐ Une serviette de bain pour la douche,
- ☐ Des bas ou mi-bas de contention, si vous en aviez pendant la grossesse,
- ☐ Des slips jetables en filet, ou coton
- ☐ Des protections ou culottes de protection
- ☐ Un paquet de mouchoirs jetables,
- ☐ Votre carnet de santé ou de vaccination,
- ☐ Votre livret de famille, (si vous en avez un)
- ☐ Votre carte vitale,
- ☐ Le document de reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariés (fait à la mairie de votre domicile),

- ☐ Un stylo.
- ☐ Une veilleuse
- ☐ Des petits aliments qui font plaisir

Si vous allaitez :

- ☐ 2 soutien-gorge d'allaitement (prévoir une taille au-dessus de votre taille de fin de grossesse),
- ☐ Une crème pour les seins à base de lanoline pure (type Lansinoh, Purelan 100) ou à base de miel (Melicare),
- ☐ Un coussin d'allaitement (conseillé),
- ☐ Pour certaines, des coussinets d'allaitement, des coquilles d'allaitement et/ou des bouts de sein en silicone peuvent être nécessaires.

Pour bébé :

- ☐ 5 bodys,
- ☐ 5 pyjamas,
- ☐ 3 à 4 brassières (laine ou coton selon la saison),
- ☐ 2 ou 3 paires de chaussons ou chaussettes,
- ☐ 4 langes en tissus très doux pour le fond du berceau,
- ☐ 5 bavoirs,
- ☐ 2 à 3 serviettes éponges,
- ☐ 1 thermomètre de bain,
- ☐ 1 thermomètre digital,
- ☐ 2 turbulettes ou gigoteuses.
- ☐ Tétine ?

Souvent les maternités fournissent les produits de soins pour bébé (couches, gel doux lavant pour votre

bébé, cotons ou carrés de soins pour son nettoyage, soin de cordon).

A voir avec la vôtre, sinon dans la trousse de toilette :

- ☐ Couches
- ☐ Carrés/cotons de soins
- ☐ Savon doux
- ☐ Liniment...

Si vous optez pour le biberon : ils sont en général fournis par la maternité, ainsi que le lait.

Le linge de bébé devra au préalable être lavé avec une lessive hypoallergénique sans adoucissant.

En règle générale, on recommande de privilégier la taille 1 mois, sauf indication particulière.

Pour la sortie de maternité :

- ☐ Un nid d'ange, ou combinaison
- ☐ Un siège-auto « dos à la route »

Vous pensez à autre chose ? Votre maternité ou sage-femme vous a donné d'autres conseils ?

Notez ici les éléments pour ne rien oublier !

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

