Check-list : l'essentiel pour votre valise de maternité.

Dans un sac à part, facile d'accès, le nécessaire pour votre arrivée en Salle de naissance :

- ☐ **Votre dossier de grossesse, dont vos bilans sanguins et carte de groupe sanguin.**
- ☐ Votre livret de famille et / ou la reconnaissance anticipée.
- ☐ Une culotte en coton confortable ou slip filet.
- ☐ Un cadenas pour les vestiaires.
- ☐ Une serviette, un paréo, un maillot de bain…
- ☐ Des collations pour votre accompagnant.

Pour la première tenue de bébé, dans une taille adaptée à l'estimation de la dernière échographie.

- ☐ Un body à manches longues.
- ☐ Un pyjama.
- ☐ Des chaussettes ou chaussons.
- ☐ Une brassière ou un gilet en laine (même en été).
- ☐ Un bonnet.

Pour votre séjour en suites de couches :

Pour toutes :

- ☐ Des slips filet ou culottes confortables en coton.
- ☐ Des serviettes hygiéniques grande capacité (flux très abondants) en quantité suffisante.
- ☐ Des bas de contention.
- ☐ Une paire de pantoufles faciles à enfiler.
- ☐ **Un stylo**.

En cas d'allaitement :

- ☐ Des vêtements pratiques, facilement ouvrables sur le devant.
- ☐ Des soutiens gorge d'allaitement en coton de préférence (éviter les rembourrés).

Pour votre confort :

- ☐ Un ventilateur pour l'été.
- ☐ Des tenues confortables.
- ☐ Un coussin d'allaitement.
- ☐ Votre linge de toilette.
- ☐ Vos effets personnels pour trois jours d'un séjour hospitalier serein, confortable, riche en découvertes ☺ …
- ☐ … et tout ce qui pourra vous aider à vous reposer, par exemple : ……

……

……

Pour votre bébé

Son trousseau :

- ☐ Une turbulette ou gigoteuse pour le berceau (les couvertures sont interdites).
- ☐ 3 ou 4 bodies manches longues.
- ☐ 3 ou 4 paires de chaussettes.
- ☐ 1 ou 2 bonnets (même en été).
- ☐ 2 ou 3 brassières en laine (même en été).
- ☐ 3 ou 4 pyjamas / tenues.

Pour les soins de votre bébé :

- ☐ Un paquet de couches vous sera offert lors de votre arrivée en chambre.
- ☐ Des grands cotons et du liniment pour le change.
- ☐ Une serviette de bain.
- ☐ **Si un accompagnant** prévoit de rester à vos côtés, **une tenue de nuit est incontournable !**

Notes pour vous-même : ……

……

……

……

……

MATERNITE
DU LEMAN

A bientôt !