

## La valise de Bébé

### Pour le séjour

- ♥ Environ 6 changes : bodys, pyjamas, brassières, chaussettes, bavoirs
- ♥ Des couches
- ♥ Des carrés de coton
- ♥ Du liniment
- ♥ Du cytelium pour le soin de cordon (en pharmacie)
- ♥ Des serviettes de toilette ou des capes de bain
- ♥ Un savon doux
- ♥ Un thermomètre de bain
- ♥ Un thermomètre pour votre bébé

### Pour l'accouchement

- ♥ Un body
- ♥ Un pyjama velours
- ♥ Une brassière de laine ou un gilet
- ♥ Des chaussettes ou des chaussons
- ♥ Un bonnet
- ♥ Une couverture
- ♥ Une turbulette/gigoteuse

# Ma liste maternité

### Retrouvez tous les indispensables

## La valise de Maman

### Pour le séjour

- ♥ Des grandes protections hygiéniques
- ♥ Des culottes en tissu ou slips jetables
- ♥ Bas de contention si votre médecin vous en a prescrit pendant votre grossesse
- ♥ Nécessaire et linge de toilette
- ♥ Veilleuse ou lampe de chevet pour votre confort nocturne et celui de votre bébé

### Pour l'accouchement

- ♥ Une grande serviette de toilette
- ♥ Un maillot de bain 2 pièces ou une brassière (optionnel)
- ♥ Un brumisateur (optionnel)
- ♥ Une tenue pour le retour en chambre : grand tee-shirt ou chemise de nuit
- ♥ Un peu d'occupation : livre, musique...

## Si vous souhaitez allaiter...

- ♥ Des tenues confortables et des soutien-gorges d'allaitement
- ♥ Une crème pour vos mamelons (préférez la lanoline pure)
- ♥ Un coussin d'allaitement

*Des accessoires type tétines, bout de sein, coussinets d'allaitement... pourraient vous être utile mais selon vos envies et convictions, il n'est pas forcément nécessaire de les acheter.*

## Mes documents à ne pas oublier...

- ♥ Pièce d'identité / Carte vitale / Carte mutuelle
- ♥ Livret de famille / Reconnaissance anticipée
- ♥ Carte de groupe sanguin avec 2 déterminations
- ♥ Tous mes résultats de prises de sang et prélèvement vaginal (format papier)
- ♥ Examens radiologiques éventuels



**En cas de diabète gestationnel, j'apporte mon appareil de surveillance et mon carnet de glycémies**