Ma valise maternité

À préparer vers le septième mois. Cochez au fur et à mesure, et vérifiez la liste de votre maternité.

SALLE DE NAISSANCE

- [ ] Grand tee-shirt ou chemise de nuit ample
- [ ] Chaussettes chaudes
- [ ] Brumisateur d'eau, baume pour les lèvres
- [ ] Playlist, écouteurs, chargeur avec câble long
- [ ] Encas et boisson pour le co-parent
- [ ] Première tenue de bébé : body, pyjama, bonnet, chaussettes

LES PAPIERS

- [ ] Pièce d'identité, livret de famille ou reconnaissance anticipée
- [ ] Carte Vitale et carte de mutuelle
- [ ] Dossier de suivi : échographies, analyses, groupe sanguin
- [ ] Dossier de pré-admission à la maternité

POUR MAMAN

- [ ] 2 ou 3 chemises de nuit qui s'ouvrent devant
- [ ] Soutiens-gorge d'allaitement
- [ ] Coussinets d'allaitement
- [ ] Crème pour les mamelons
- [ ] Culottes post-partum jetables
- [ ] Serviettes de maternité
- [ ] Trousse de toilette, serviette de bain
- [ ] Chaussons ou tongs
- [ ] Tenue confortable pour la sortie

POUR BÉBÉ

- [ ] 6 bodies (naissance et 1 mois)
- [ ] 6 pyjamas
- [ ] 1 ou 2 bonnets de naissance
- [ ] Gigoteuse
- [ ] Langes en mousseline
- [ ] Chaussettes ou chaussons
- [ ] Tenue de sortie et couverture
- [ ] Sac à langer
- [ ] Siège auto pour le retour

AVANT LE JOUR J

- [ ] Siège auto installé dans la voiture
- [ ] Trajet vers la maternité repéré
- [ ] Garde des aînés ou des animaux organisée
- [ ] Valise et sacs près de la porte
- [ ] Numéro de la maternité enregistré
- [ ] Liste de la maternité vérifiée

MES NOTES

Liste complète et conseils sur **pronosticnaissance.com/valise-maternite**