

# La valise de maternité

## Un sac pour le jour J !



- Votre dossier médical avec derniers bilans et carte de groupe sanguin
- Vos papiers (carte d'identité, carte de mutuelle, carte vitale)
- La reconnaissance anticipée ou le livret de famille
- De la monnaie pour que le papa puisse prendre des cafés et grignoter !
- Votre téléphone et votre appareil photo avec leur chargeur
- Un brumisateur
- Les premiers vêtements de bébé :  
body, pyjama, brassière en laine, chaussettes, bonnet
- De quoi se tenir les cheveux attachés (chouchou, barette, élastique)
- .....

## La valise pour le reste du séjour

### Pour Maman

- Des vêtements boutonnés sur le devant et des chemises pour faciliter la tétée
- Des soutiens-gorge spécifiques sans armatures (une taille et un bonnet au dessus de votre taille de fin de grossesse)
- Des coussinets ou des compresses
- Un coussin d'allaitement si vous en avez un
- Votre trousse de toilette
- Un savon doux pour votre toilette intime
- Des serviettes hygiéniques très absorbantes (type nuit), des slips jetables



### Pour Bébé

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="radio"/> Du gel hydro alcoolique | <input type="radio"/> 7 bodies                        | <input type="radio"/> 5 paires de chaussettes   |
| <input type="radio"/> .....                   | <input type="radio"/> 3 brassières en laine           | <input type="radio"/> 5 pyjamas / grenouillères |
| <input type="radio"/> .....                   | <input type="radio"/> 1 bonnet en coton               | <input type="radio"/> 5 bavoirs                 |
| <input type="radio"/> .....                   | <input type="radio"/> 1 paquet de couches             | <input type="radio"/> 1 gigoteuse chaude        |
| <input type="radio"/> .....                   | <input type="radio"/> Savon doux liquide spécial bébé | <input type="radio"/> Plusieurs langes en tissu |
| <input type="radio"/> .....                   | <input type="radio"/> .....                           | <input type="radio"/> .....                     |