

# LA VALISE MATERNITE



## LA VALISE MATERNITE DE MAMAN

- Tenues confortables,
- Culottes en coton ou slips jetables (éviter les culottes menstruelles la première journée après l'accouchement),
- Serviettes hygiéniques épaisses, non plastifiées, non parfumé,
- Serviette et gants de toilette,
- Bas de contention si vous en avez,
- Nécessaire de toilette.

## LA SALLE DE NAISSANCE

- Brumisateur, lecture, CD, radio,
- Grande sortie de bain,
- Huile de massage neutre bio de préférence (sans huile essentielle),
- Eau ou boisson sucrée non gazeuse et sans pulpe pour les patientes sous péridurale,
- Nourriture énergétique pour le pré-travail (barre de céréale, graines : amande noisettes).

## SI ALLAITEMENT MATERNEL

- Coussin d'allaitement,
- Soutiens gorges ou brassières d'allaitement,
- Coussinets d'allaitement,
- Crème à base de lanoline pure (éviter les listes d'ingrédients trop longues),
- Coquillages (nacre) spécial allaitement ou coques allaitement,
- Tisane d'allaitement.

## SI ALLAITEMENT ARTIFICIEL

- 1 biberon en verre de préférence et une tétine adaptée au nouveau-né (taille 0 ou 1 mois ou à vitesse),
- 1 écouvillon pour le nettoyage.

## LA VALISE MATERNITE DE BEBE

- 1 à 2 paquets de couches jetables pour nouveau né ; couches lavables possibles si nettoyage réalisé par vos soins,
- 4 à 6 bodies manches longues (taille 0-1 mois),
- 4 à 6 pyjamas / babygros (dont 2 pyjamas chauds) ou tenues en (0-1 mois),
- 2 à 3 brassières de laine,
- 2 à 3 paires de chaussettes et chaussons souples,
- 2 bonnets,
- 2 turbulettes ou gigoteuses,
- 1 couverture,
- des bavoirs,
- 2 serviettes de toilette / capes de bain,
- 1 stylo pour noter les tétées sur le livret d'interaction.

### Optionnel :

- 1 bandeau pour peau à peau,
- 1 thermomètre de bain,
- 1 tétine ou sucette,
- 1 grand lange pour l'emballage ou le bain enveloppé.

Merci de laver au moins une fois tous les vêtements, doudous pour votre bébé, sa peau est fragile et les vêtements neufs contiennent des produits chimiques.

## DOCUMENTS IMPORTANTS

- Carte de groupe sanguin, bilan de toute la grossesse et dossier de suivi (échographies),
- Livret de famille et/ou reconnaissance anticipée,
- 1 stylo.