

## Pour le Séjour

- 6 bodies manche longue
- 6 pyjamas
- 5 paires de chaussettes et/ou chaussons
- 1 bonnet et des moufles
- 6 bavoirs et langes en tissus
- 3 serviettes de toilette en coton
- 1 gigoteuse
- 1 trousse de toilette (savon, coton, crème pour le change, sérum physiologique, compresse stérile)
- 1 paquet de couche 2/5 kg (si la maternité n'en fournit pas)
- 1 doudou
- 1 tétine (pas indispensable)

## Pour la Sortie

- 1 nid d'ange ou une combinaison intégrale
- 1 bonnet chaud
- 1 paire de moufle chaude
- 1 tenue pour le retour à la maison (pas indispensable car vous pouvez le laisser en grenouillère)
- 1 porte-bébé ou poussette ou siège auto (nacelle ou cosy aux normes)

# La valise de maman

## Pour le Séjour

- Le dossier médical (détermination du groupe sanguin, livret de famille (ou reconnaissance anticipée), résultats analyses, carnet maternité, carte de sécurité sociale et mutuelle.
- 1 grande chemise de nuit ou grand tee-shirt pour l'accouchement
- 1 brumisateur
- 2 chemises de nuit (évités les pyjamas moins pratique pour les soins post-accouchement)
- 1 robe de chambre
- 1 paire de pantoufle
- 3 paires de chaussette
- 10 culottes jetables
- Des vêtements confortables avec ouverture devant (plus pratique si vous allaitez)
- 3 serviettes de toilette
- Des serviettes hygiéniques maxi (si la maternité n'en fournit pas)
- 1 trousse de toilette (savon, shampoing, déo, brosse à dent, dentifrice, crème hydratante, brosse à cheveux, maquillage, etc...)

## Si vous allaitez

- 3 soutien-gorge d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement
- 1 tube de pommade à la lanoline (pour hydrater les mamelons et éviter les crevasses)

## En option pour votre confort

- Votre coussin d'allaitement
- Un appareil photo numérique
- Des livres et des magazines
- Des bouchons d'oreille
- Votre chargeur de téléphone