

QUE DEVEZ-VOUS EMPORTER DANS VOTRE *valise de maternité ?*

Le grand jour approche ! Il est préférable de préparer votre valise de maternité 6 semaines avant la date prévue de votre accouchement. Mais que devez-vous emporter ? Nous avons demandé conseil aux jeunes mamans, et voici leur liste pour bien vous préparer !



Pour votre bébé

- * 6 bavoirs
- * 3 linges tetra
- * 1 paquet de langes
- * lingettes pour le change
- * trousse de toilette avec lait nettoyant, shampoing doux et savon pour bébés
- * 6 bodys
- * 6 pyjamas
- * 2 bonnets
- * 3 paires de chaussettes
- * 3 chemisettes ou petits pulls
- * 1 veste
- * 1 pantalon ou première tenue
- * moufles antigrippures
- * peluche ou doudou
- * couverture (d'emballage)
- * écharpe de portage
- * thermomètre (de bain)
- * sucette
- * biberons
- * nacelle ou siège-auto portable
- * ...

Pour vous

- * documents : carte d'identité, carte de groupe sanguin, livret de mariage, reconnaissance de paternité, assurance hospitalisation
- * soutiens-gorge d'allaitement, slips, robe de chambre, pantoufles
- * pyjamas et tenue confortable
- * tenue pour votre retour à la maison
- * compresses d'allaitement
- * pommade pour mamelons
- * coussin d'allaitement
- * nécessaire de toilette (shampoing sec, crème de jour teintée et mascara)
- * baume à lèvres
- * bandes hygiéniques
- * mouchoirs
- * petit carnet + stylo
- * dextrose + boisson énergisante
- * vaporisateur d'eau pour se rafraîchir (en été)
- * veilleuse pour allaiter Bébé pendant la nuit

Pour votre partenaire

- * GSM (+ chargeur)
- * caméra (+ chargeur)
- * power bank
- * monnaie
- * en-cas et boisson
- * livre, tablette, ordinateur portable...
- * tenue de rechange ou pyjama (en cas de nuit sur place)

Conseils !

- * Informez-vous auprès de votre maternité pour savoir ce qui est fourni ou non (par ex. langes, produits de soin...)
- * Préparer une tenue avec body, bonnet et pyjama pour habiller Bébé après l'accouchement.