

# 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.