

La valise de **maternité**

Prépare ton sac pour le jour J, sans stress !

Parce qu'à l'approche de la naissance, on a la tête pleine de choses (et les bras pas toujours libres), voici une checklist complète à imprimer, et bien pensée pour t'aider à ne rien oublier.

Ma checklist à imprimer

Pour bébé

Vêtements

- 6 bodies (taille naissance et/ou 1 mois)
- 4 à 6 grenouillères ou pyjamas
- 2 à 3 brassières ou gilets
- 3 paires de chaussettes ou chaussons
- 1 paire de moufles anti-griffures
- 1 bonnet
- 1 à 2 gigoteuses
- 1 petite couverture polaire
- 4 à 6 langes en coton
- 2 capes ou serviettes de bain
- 6 bavoirs
- 1 tenue pour la sortie (facultatif)

Soin & confort

- Carrés de coton + sérum physiologique
- 1 thermomètre de bain
- 1 thermomètre souple pour bébé
- 1 paquet de couches naissance
- 1 trousse de toilette bébé (liniment, compresses...)

Doudou & co

- 1 doudou (facultatif mais rassurant)
- 1 ou 2 tétines (au choix)
- 1 lampe veilleuse
- 1 coussin d'allaitement (peut servir pour poser le bébé)

Pour la sortie

- 1 cosy ou siège-auto homologué
- 1 nid d'ange (selon la saison)

Pour maman

Pendant le séjour

- 2 à 3 pyjamas ou chemises de nuit
- 2 leggings ou pantalons confort
- 4 hauts (ou t-shirts d'allaitement)
- 1 gilet chaud
- 4 à 5 culottes en coton ou jetables
- 3 soutiens-gorge (allaitement ou non)
- 4 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 1 serviette de toilette
- Trousse de toilette complète

Hygiène post-partum

- Coussin d'allaitement
- Crème à base de lanoline
- Serviettes hygiéniques nuit ou spéciales maternité

À garder sous la main

- Téléphone + chargeur
- Brumisateur
- Gourde ou bouteille d'eau
- Collations (biscuits secs, compotes...)
- Un peu de lecture ou musique
- De la monnaie pour la machine à café

Documents administratifs

- Dossier d'inscription à la maternité
- Carte vitale et carte de mutuelle
- Pièce d'identité
- Carte de groupe sanguin
- Dossier complet du suivi de grossesse (échographies)