

# Ma valise de maternité CHECK-LIST



## Valise pour le séjour



Maman

Bébé

- Affaires de toilette (brosse à dent, baume à lèvres, savon neutre,...)
  - Protections périodiques ou culottes menstruelles très absorbantes
  - Culottes larges et confortables
  - Chaussons ou claquettes
  - Brassière si pas d'allaitement
  - Pyjamas et vêtements amples
  - Coussin de maternité
  - Ventilateur si période estivale
  - 1 stylo bille (+++)
  - Serviettes de toilette, +/- tapis de douche
  - Tenue pour le retour à domicile
  - Veilleuse / lampe de chevet
- Si allaitement :
- Crème d'allaitement sans rinçage
  - Vêtements pratiques
  - 2 soutiens-gorge d'allaitement
  - +/- Coquillages ou coques

- 1 à 2 pyjamas par jour
- 1 à 2 body's par jour
- 3 paires de chaussettes
- 2 brassières en laine
- 2 turbulettes taille 0-3 mois
- 1 bonnet
- 6 bavoirs
- 1 sortie de bain ou serviette
- 1 savon pour bébé (de préférence surgras sans odeur)
- 1 thermomètre de bain
- 1 brosse ou peigne bébé
- 1 lime à ongle
- 1 paquet de carrés de coton ou cotons lavables
- 1 paquet de couches ou couches lavables
- 1 tenue pour le retour à domicile
- +/- tétine

Pensez à bien laver tous les vêtements de bébé



## Sac spécial salle d'accouchement

Maman

Bébé

- 1 brumisateur
- 1 culotte ou boxer
- 1 petite bouteille d'eau
- Musique (CD, enceinte, playlist...)

- 1 body manche longue
- 1 pyjama épais
- 1 paire de chaussettes
- 1 brassière en laine

## DÉMARCHE SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Plus d'informations sur les sites de Naître à Brignoles ou des 1000 premiers jours



## FOURNI PAR LA MATERNITÉ :

Maman Quelques protections périodiques

Bébé Quelques couches, des compresses, du sérum physiologique



## Les petits +

- Encas pour grignoter (frigo disponible)
- Oreiller pour l'accompagnant
- Matelas gonflable dans la voiture (au cas où plus de lits accompagnants disponibles)
- Bouteilles d'eau pour tout le séjour



Laissez les objets de valeur à la maison et pensez pratique !