

## Ma valise pour le séjour à la maternité

### ***Pour l'accouchement***

#### ***Pour mon bébé :***

- 1 paire de chaussettes
- 1 pyjama
- 1 gilet
- 1 body et un bonnet pour le 1<sup>er</sup> jour
- 1 couverture chaude

#### ***Pour moi :***

- Prévoir des lunettes (si port de lentilles)
- Éviter le port de vernis à ongle

#### ***Si je le souhaite, pour mon bien être et celui de mon accompagnant(e)***

- Brumisateur d'eau minérale
- Des boissons non lactées, sans pulpe, sans gaz (autorisées pendant le travail) pour moi
- De la monnaie ou CB pour distributeur, des collations et boissons
- +/- 1 maillot de bain et serviette de toilette pour moi et mon accompagnant(e) (pour utiliser la baignoire de dilatation)
- Mon smartphone avec ma playlist favorite et une enceinte
- Appareil photo

### ***Pour le séjour à la maternité***

#### ***Pour moi :***

- Serviettes et nécessaire de toilette (savon solide labélisé conseillé)



- Sous-vêtements en coton ou/et culottes de règles
- Tenues confortables pour la journée et pour la nuit
- Stylo / carnet
- 2 soutiens gorges d'allaitement / coussinets / crème à base de lanoline ultra purifiée (si vous souhaitez allaiter)

*En complément, si vous le souhaitez, pour votre confort : 1 tapis de bain / chaussons ou équivalent / chargeur pour téléphone portable / multiprise/ coussin de maternité*

*Ce qui est fourni par la maternité : 1 paquet de serviettes périodiques (type nuit)*

#### ***Pour mon bébé***

- Au moins 1 tenue par jour comprenant : 1 paire de chaussettes +1 body +1 pyjama (taille 1 mois, en fonction écho du 3<sup>e</sup> trimestre) : soit entre 3 à 5 tenues pour le séjour en moyenne
- Gilet
- Bavoirs



- 1 brosse à cheveux + peigne
- Serviettes de toilette
- Petite turbulette taille 0/6 mois pour le couchage
- Pour le peau à peau : 1 petite couverture ou 1 bandeau peau à peau
- 1 petite veilleuse

Ce qui est facultatif : 1 thermomètre de bain / serviettes de toilette/ 1 thermomètre rectal

Ce qui est fourni par la maternité : 1 paquet de couches (2/5 kilos) / Le lait et les biberons si vous ne souhaitez pas allaiter/ gants de toilette jetables/1 flacon de savon liquide (savon bio, labélisé, sans

parfum)



**Le liniment oléo calcaire n'est plus recommandé**

**Pour mon accompagnant-e**

- Serviettes et nécessaire de toilette
- Tenues pour la journée +/- pour la nuit

Pour son confort : possibilité d'amener son oreiller et +/- 1 sac de couchage

## **Pour la sortie**

- Une tenue complète adaptée à la saison + 1 bonnet
- Un siège adapté au transport du nouveau-né (selon normes réglementaires)

## **Petit rappel au niveau administratif**

Pensez à apporter :

- Mon dossier de suivi de grossesse / mes résultats de bilans sanguins et comptes rendus d'échographie
- Mon projet de naissance
- Ma carte de groupe sanguin/ mon carnet de vaccination
- Carte d'identité / carte vitale / carte de mutuelle
- Pour la déclaration de naissance :
  - Reconnaissance anticipée ou livret de famille
  - Justificatif de domicile de moins de 3 mois

Bonne préparation !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser lors de votre suivi en consultation, lors des séances d'information en groupe proposées à la maternité ou encore lors des cours de préparation à la naissance.

Toute l'équipe de la maternité Jeanne de Flandre