

valise maternité

LA CHECK-LIST MOTHERSTORIES

Le sac de maman pour la salle d'accouchement :

- Chaussettes chaudes et/ou pantoufles ☐
- Livre/Magazine ☐
- Playlist avec vos musiques préférées ☐
- Balle anti-stress ou quelque chose à serrer ☐
- Téléphone, écouteurs, chargeur avec câble extra long ☐
- Carnet/dossier de grossesse ☐

La valise de maman pour la maternité :

- 3-4 pyjamas pas trop chauds avec boutons pour pouvoir allaiter facilement ☐
- Pantoufles ☐
- Habits pour la sortie (confortables) ☐
- Masques + gel antibactérien (covid) ☐
- Tenues confortables mais suffisamment jolies en cas de visite ou séance photo ☐
- Livre/Magazine ☐
- Téléphone, écouteurs, chargeur avec câble extra long ☐
- Cache yeux ☐
- Culottes menstruelles ou « grosses » culottes dans lesquelles vous pourrez mettre les « grosses » serviettes ☐
- Petite lumière à clipser pour allaiter la nuit sans réveiller les voisines ☐

La trousse de toilette de maman :

- Élastique, serre-tête ☐
- Gel douche ☐
- Crème hydratante (visage & corps) ☐
- Labello ☐
- Shampoing sec ☐

Pour l'allaitement :

- Hauts (blouses, tshirts) pratiques ☐
- Soutien-gorge ultra-confort d'allaitement (pensez à bien prendre au moins 2 tailles de + que celle avant l'accouchement – La montée de lait peut faire tripler votre poitrine les premiers jours) ☐
- Coupelles en argent ☐
- Kit d'allaitement : coussinets, crème pour mamelon sensible, pack froid pour soulager les seins tendues... ☐

La valise de bébé maternité :

- Doudou du bébé ☐
- Tétine de votre choix – la maternité peut vous en fournir une mais ça ne sera pas forcément la marque que vous aurez choisie. ☐
- Biberon et lait en poudre (si vous n'allaitiez pas) – La maternité peut vous en fournir mais ça ne sera pas forcément la marque que vous aurez choisie. ☐
- Jolies tenues pour bébé – La maternité vous fournit des bodies et des pyjamas mais si vous souhaitez déjà l'habiller avec vos habits, vous pourrez sans autre ! ☐

And now Relax!

N'hésitez pas à demander à votre sage-femme, doula ou votre contact à la maternité une liste pour cross-check que vous n'ayez rien d'oublié d'essentiel ! Et maintenant, on ne le dira jamais assez, profitez des dernières semaines pour vous **REPOSER** (sourire).

