

# Votre valise pour la maternité

## Les affaires de la Maman

### Pour la salle d'accouchement

- Une tenue confortable
- 1 brumisateur
- Des CD (pour passer votre musique préférée)
- Appareil photo ou caméscope (si vous le désirez)
- Claquettes, tongs pour la déambulation

### Pour le séjour

- 3 tenues confortables (ouvertes sur le devant si vous allaitez)
- Serviettes hygiéniques très absorbantes type maxi nuit
- Slips en filet
- Linge de toilette : serviettes et gants
- Votre trousse de toilette : savon, shampoing, produit de douche, dentifrice, brosse à dents, à cheveux, savon intime ...
- Stylo, papier, montre
- Miroir (pour les soins du périnée)
- Veilleuse ou petite lampe de chevet pour la nuit

### Et si vous allaitez

- 2 soutiens gorges d'allaitement (une ou deux tailles de bonnet supérieures par rapport à celle de fin de grossesse)
- 1 tube de pommade à base de lanoline purifiée (par exemple Calendula) à appliquer régulièrement sur les mamelons, en couche épaisse
- des coussinets d'allaitement
- 2 coques/coquilles d'allaitement, ventilées
- bouts de sein en silicone, de taille adaptée (facultatifs, pas toujours utilisés)
- Coussin d'allaitement

## Les affaires du bébé

### Pour la salle de naissance

- 1 brassière en laine ou un petit gilet chaud
- Des chaussons ou des chaussettes
- 1 body et 1 petit bonnet en coton
- 1 pyjama

### Pour le séjour (été comme hiver)

- 6/8 body manches longues
- 3/4 brassières de laine
- 4 paires de chaussons et/ou chaussettes
- 2 bonnets
- 6/8 pyjamas ou grenouillères en coton
- Une turbulette / gigoteuse 0-6 mois
- Une petite couverture type polaire
- Peluche /doudou (non couvrant sur le visage)
- 1/2 tenues pour le photographe
- 1 nécessaire de toilette : gel lavant, lait, carré de coton, liniment oléo calcaire, brosse à cheveux ...
- Thermomètre rectal électronique impérativement**
- Thermomètre de bain
- bavoirs (à velcro, plus pratique)

### Si bébé est au biberon

- 1 ou 2 biberons personnels (pour tester auprès de bébé, si besoin, avec le goupillon et le liquide vaisselle pour le nettoyer)
- 1 chauffe biberon

### Pour la sortie

- 1 tenue complète , 1 bonnet chaud en laine à petites mailles ou coton
- 1 nid d'ange pour la première sortie
- 1 paire de moufles (si froid)
- Siège-auto adapté au tout petit dans le véhicule



**Pour éviter le stress et ne rien oublier, n'attendez pas la dernière minute pour préparer votre séjour à la maternité. Pensez-y dès le 8ème mois en rassemblant le nécessaire !**

à bientôt au Service Maternité du Centre Hospitalier Simone Veil