

## Checklist des indispensables à glisser dans ma valise maternité

### POUR NOUS PRÉSENTER

- Mon dossier obstétrique et anesthésique
- Ma dernière échographie
- Mes derniers examens de laboratoire
- Ma carte de groupe sanguin
- Mon numéro d'allocataire
- Ma carte de sécurité sociale
- Ma carte de mutuelle
- Mon carnet de maternité

### POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

#### Pour moi

- 1 grand t-shirt
- 1 paire de chaussettes
- 1 brumisateur
- 1 compile de musique
- Ma paire de lunettes de vue (*on oublie les lentilles !*)

#### Pour bébé

- 1 paire de chaussettes
- 1 body pressionné
- 1 pyjama
- 1 brassière
- 1 petit bonnet

### POUR LE SÉJOUR

#### Pour moi

- 1 joli pyjama
- 1 peignoir
- 1 tenue confortable
- 1 gilet
- 3 soutien-gorges d'allaitement
- 6 culottes en coton confortables
- 1 paquet de protections hygiéniques nuit
- 1 paquet de coussinets d'allaitement
- 1 tube de crème pour l'allaitement à la lanoline
- Ma trousse de toilette contenant tous mes produits préférés

#### Pour bébé

- 6 bodies
- 5 paires de chaussettes
- 3 pyjamas
- 3 tenues
- 1 brassière en laine
- 1 bonnet
- 3 bavoirs
- 1 gigoteuse
- 1 biberon
- 1 tétine
- 1 paquet de couches
- 1 crème lavante
- 1 flacon de liniment oléo calcaire
- 1 paquet de coton
- Son doudou

.....

.....

.....

.....

.....

.....