

# Préparez votre valise pour la maternité

## Un petit sac pour le jour de l'accouchement :

- dossier médical, carte de groupe sanguin, traitement personnel éventuel +/- homéopathie
- attestation de sécurité sociale + carte vitale + carte d'identité,
- Matériel pour procurer de la détente (huile de massage, boules de jonglage ou matériel de massage, brumisateur d'eau, poche gel à chauffer ou gants de toilette ...)
- Musiques favorites avec playlists , musiques relaxation connues , méditation ...
- une tenue confortable pour vous type long Tee shirt ou chemise de nuit
- un haut chaud ou couverture +/- chaussettes antidérapantes
- un maillot de bain deux pièces si vous voulez profiter de la baignoire ou douche
- gros ballon et polochon, galette ou bouillotte ou coussin gonflable de voyage pour se positionner correctement pendant le travail
- Boissons sans pulpe
- une tenue pour votre enfant : 1 body, 1 pyjama chaud, 1 bonnet, 1 paire de chaussettes +/- chaussons, 1 gilet chaud + une petite couverture polaire ou gigoteuse ou nid d'ange,
- appareil photo, en-cas pour le conjoint (barre de céréales, ...) et la maman après l'accouchement (de retour dans la chambre).

## Un second sac pour le séjour :

- Votre livret de famille si vous en possédez un,
- Éventuellement, une reconnaissance anticipée pour les femmes non mariées : démarche à faire à la mairie de votre domicile munie d'une pièce d'identité.

Pour vous- même :

- Vêtements confortables de jour et de nuit,
- des chaussons,
- un nécessaire de toilette (savon d'hygiène intime ,sèche cheveux...)
- des slips jetables,
- des serviettes hygiéniques épaisses et longues,
- boîte à chaussures pour servir de marche pieds pour les toilettes (ranger la layette dedans)
- traitement personnel si besoin,
- 1 stylo, une montre,1 petite lampe avec lumière douce pour la nuit
- Objet éventuel pour vous sentir à l'aise ( photo...)

En cas d'allaitement maternel :

- des soutiens-gorge d'allaitement (prenez une taille en plus et lettre que celle en fin de grossesse)
- des coussinets d'allaitement de préférence lavables ou mouchoirs papier pliés.
- Éventuellement , crème pour les bouts de sein type Lanoline pure ou produits avec du miel stérile
- homéopathie éventuelle
- tube d'argile verte et une cuillère ou bâton d'esquimaux pour étaler ( essai tout disponible facilement en maternité)

Pour votre bébé :

- 6 bodys en coton,
- 6 pyjamas,
- 2 bonnets,
- 5 brassières ou gilets chauds,
- 3 paires de chaussettes,
- des bavoirs,
- 1 gigoteuse,
- 2 draps de bain,

- thermomètre, produit pour l'hygiène des fesses type liniment oléocalcaire, une brosse à cheveux
- prévoir vêtements chauds et siège ou lit auto pour la sortie.