

Liste de maternité



LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS :

- ☐ Votre dossier obstétrical et les documents associés et signés (personne de confiance, chambre seule).
- ☐ La reconnaissance anticipée faite à la mairie si vous n'êtes pas mariés.
- ☐ Le livret de famille.
- ☐ Vos papiers d'identité.
- ☐ Votre carte Vitale.
- ☐ Votre carte de groupe sanguin.



EN CAS D'ALLAITEMENT :

- ☐ Bout de sein en silicone Mam, Medela ou autre, à votre taille.
- ☐ Crème pour les bouts de seins Melicare, Lansinoh ou autre.
- ☐ Coussinets Nursicare ou Medela (facultatif) ou autre en polymère pour favoriser la cicatrisation des crevasses.
- ☐ Soutien-gorge pour l'allaitement.
- ☐ Coquilles ou coquillages d'allaitement.



LE SAC POUR LA SALLE DE NAISSANCE :

POUR BÉBÉ :

- ☐ Une tenue complète (bonnet, body, brassière, pyjama, chaussettes en taille naissance ou 1 mois).
- ☐ Une turbulette.
- ☐ Une couverture pour l'emballage.

POUR MAMAN ET PAPA :

- ☐ Un brumisateur.
- ☐ Un t-shirt.
- ☐ De quoi lire.
- ☐ De quoi écouter de la musique.
- ☐ Un encas pour papa.
- ☐ Des sous-vêtements pouvant aller dans l'eau si souhait de la salle nature.



LA VALISE POUR LA MATERNITÉ :

POUR BÉBÉ :

- ☐ 6 tenues en taille naissance, 1 mois ou 3 mois selon estimation du poids (body, pyjama, chaussettes, brassière).
- ☐ Doudou.
- ☐ 6 bavoirs.
- ☐ Tétine adaptée au nouveau-né.
- ☐ 3 serviettes de toilettes ou sorties-de-bain.
- ☐ Turbulettes ou couverture et un petit plaid pour la pesée enveloppée.
- ☐ 6 à 8 langes de toutes les tailles.
- ☐ Produits de toilettes (gel lavant, brosse, liniment, ADERMA Cytelium).
- ☐ Thermomètre de bain.
- ☐ Une bouillotte anti-coliques en noyau de cerise.
- ☐ Huile de jojoba/d'avocat ou de karité pour l'hydratation du corps du bébé.

POUR MAMAN :

- ☐ Tenues confortables (facilitant la mobilité en cas d'allaitement ou césarienne).
- ☐ Produits de toilettes (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing déodorant).
- ☐ Serviettes de toilettes.
- ☐ Tapis de bain.
- ☐ Culottes menstruelles ou culottes confortables ou Slips jetables.
- ☐ Chaussons ou claquettes.
- ☐ Stylo, bloc-notes.
- ☐ Long câble de chargeur téléphone
- ☐ Encas non périssables pour la nuit (gâteaux, fruits...).
- ☐ Echarpe de portage ou SLING (facultatif).
- ☐ Appareil à dextro pour les diabétiques.
- ☐ Coussin d'allaitement.
- ☐ Veilleuse.



N'oubliez pas le cosy ou la nacelle pour le jour de la sortie.