

Check list pour la maternité



Le jour J



Pour maman :

- Des vêtements amples (t-shirt large, jogging...)
- Sous-vêtements en coton
- Une paire de tongs ou de chaussons
- Un gilet
- De quoi vous rafraîchir (brumisateur, éventail, bouteille d'eau...)
- Un encas (gâteau sucré, fruits secs...)
- De quoi vous distraire (magazines, films, livres...)

Pour bébé :

- Un body et un pyjama (taille naissance ou 1 mois selon l'estimation)
- Une tétine ou un doudou
- Un gilet (laine pour l'hiver, coton pour l'été)
- Une combinaison pilote ou une gigoteuse
- Une paire de chaussons et un bonnet
- Eventuellement une paire de moufles anti-griffures

Le séjour

Pour maman :

- Des tenues confortables + une tenue pour la sortie
- Pyjamas ou chemises de nuit (pensez à votre confort)
- Des protections hygiéniques (votre corps vient de subir un effort important)
- Une trousse de toilette (gel douche, shampoing, crème hydratante, brosse à cheveux, serviette de bain)
- Un sac de linge sale (pour bébé et vous)
- De quoi s'occuper et grignoter (livre, tablette, snacks...)

Pour bébé :

- 4 à 6 bodies et des pyjamas (mixer les tailles naissance et 1 mois, préférez les ouvertures à l'avant pour au début)
- Une couverture
- Des couches si la maternité n'en fournit pas
- Cape et serviette de bain + lingette et savon neutre
- Du sérum physiologique, de l'éosine et un thermomètre
- Un bavoir
- Un tube de liniment oléo-calcaire (type Lansinoh)

Les petits +

Les documents :

- Pièce d'identité
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- Carte vitale et carte de mutuelle
- Compte rendu d'examen et suivi de grossesse
- Projet de naissance (si vous en avez un)
- Carte de groupe sanguin

+ un petit Cadeau pour l'ainé(e)

Pour votre conjoint(e) :

- Un kit de survie (savon, sous-vêtements, t-shirt, brosse à dent, déodorant...)
- Un oreiller
- De la monnaie (pour les cafés, ou les jus de fruit)
- Chargeur et multiprise (pas de jaloux)
- Une chemise pour le peau à peau
- De quoi s'occuper (téléphone, lecture, tablette, jeux...)
- Un appareil photo