

LA VALISE MATERNITÉ

check-list

Pour maman

- 2 à 4 brassières
- 2 pyjamas / chemises de nuit
- 1 tenue home-wear confortable
- 1 tenue pour la sortie
- 1 peignoir ou 1 drap de bain
- 1 petite serviette de toilette
- 1 robe de chambre ou kimono
- 4 paires de chaussettes
- Des chaussons
- Des tongs (pour la douche)
- Un tapis de bain
- Du papier toilette
- 1 sac pour le linge sale
- Des boules quiès
- Un masque de nuit
- Un brumisateuse
- Des culottes filet jetables
- Des couches hygiéniques spéciales post-partum
- Votre trousse de toilette avec vos produits
- Des snacks
- Une gourde
- Une photo de famille, un carnet et un stylo
- Téléphone, chargeur, écouteurs et/ou enceinte

LA VALISE MATERNITÉ

check-list

Si vous souhaitez allaiter

- Des coussinets d'allaitement
- Un baume apaisant cicatrisant pour les mamelons
- Des bouts de sein en silicone
- 2 à 3 soutien-gorges d'allaitement
- 2 hauts d'allaitement

Pour bébé

- 6 bodies taille naissance et/ou 1 mois
- 4 à 6 grenouillères taille naissance et/ou 1 mois
- 2 à 3 brassières
- 3 paires de chaussettes
- 1 bonnet
- 1 à 2 gigoteuses
- 1 petite couverture en polaire
- 4 à 6 langes
- 2 capes de bain
- 1 paire de moufles (pour éviter que bébé ne se griffe)
- 1 tenue pour la sortie (facultatif)
- 1 coussin d'allaitement
- 1 ou 2 tétines
- 6 petits bavoirs
- 1 doudou (facultatif)
- 1 lampe veilleuse
- Carrés de coton, sérum physiologique