

# Ma valise et celle de bébé

## *pour la maternité*

Le plus beau jour de votre vie approche à grands pas...  
Il est temps de **préparer vos valises pour la maternité !**

Votre séjour durera entre 3 et 5 jours : **ne vous surchargez pas**. Le papa et la famille se chargeront de gérer les quelques petits oublis éventuels !

Prévoyez surtout des vêtements,  
**les produits d'hygiène seront fournis sur place.**

### Pour Papa :

- À boire et à manger
- La liste des proches à prévenir
- 1 téléphone (avec appareil photo bien évidemment !) et son chargeur
- 1 t-shirt de rechange
- De la petite monnaie\*

\* Pour la machine à café de la maternité qui sera *votre meilleure alliée*



### Pour Maman :

- 1 peignoir
- 1 paire de chaussons
- 2 ou 3 pyjamas
- 2 ou 3 tenues confortables
- 2 ou 3 soutiens-gorge d'allaitement
- 5 culottes (préférez les jetables.)
- 1 brumisateur
- Trousse de toilette habituelle
- Serviettes hygiéniques
- Distraction : lecture, musique...
- 1 sac pour le linge sale
- 1 carnet et 1 stylo\*
- Vos papiers : carte d'identité, vitale, de mutuelle, de groupe sanguin, carnet de maternité et livret de famille

\* *Pour décrire vos premiers moments avec bébé.*

Un beau souvenir pour vous et pour lui quand il sera plus grand !



Choisissez des pyjamas faciles à ouvrir, type cache-coeur, pour allaiter facilement.

### Pour Bébé :

- 5 ou 6 pyjamas
- 5 ou 6 bodys
- 5 ou 6 tenues pour la journée
- 1 gigoteuse ou 1 nid d'ange
- 1 peignoir ou cape de bain
- Chaussettes et chaussons
- 1 bonnet\*
- Quelques couches
- Langes pour l'allaitement
- 1 tétine
- 1 doudou
- 1 combinaison molletonnée (nécessaire seulement si bébé naît en hiver !)
- 1 mode de transport pour la sortie (siège auto, couffin, porte-bébé, poussette...)

\* *Même l'été, un petit bonnet est recommandé.*

pour garder la tête de bébé bien au chaud !



Privilégiez le coton pour les vêtements de bébé, une matière toute douce qui protégera sa peau. N'hésitez pas à prévoir quelques tenues supplémentaires pour bébé... Votre petit bout de chou se barbouillera très vite !