

Check-list

Maternité & Salle de naissance



L'air des liens

ACCOMPAGNEMENTS & ATELIERS





Check-list Maternité



Pour bébé

- ☐ Couverture
- ☐ Bodys en coton x6
- ☐ Pyjamas x 6
- ☐ Bonnet de naissance
- ☐ Chaussettes x2
- ☐ Gilet en laine
- ☐ Bavoirs / lange x 6
- ☐ Tenue pour la sortie
- ☐ Gigoteuse
- ☐ Tétine, doudou (selon vos envies)

Soin de bébé

- ☐ Serviette de bain x2
- ☐ Lingettes hypoallergéniques
- ☐ Liniment
- ☐ Couches nouveau-né
- ☐ Crème pour le change
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Thermomètre baim
- ☐ Une petite brosse



Divers

- ☐ Multiprise
- ☐ Chargeur de téléphone (long cable)
- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Livres, magazines
- ☐ Gourde ou bouteille d'eau
- ☐ Snacks (ex : barres de céréales),
- ☐ Monnaie
- ☐ Carnet de note & stylo
- ☐ Sac de linge sal

Pour maman

- ☐ Pyjamas confortables x 3
- ☐ Gilet chaud
- ☐ Soutien-gorge et coussinet d'allaitement
- ☐ Tenue confortable x 3
- ☐ Culottes jetables ou filets
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Chaussons / tong
- ☐ Tenue pour la sortie
- ☐ Brumisateur
- ☐ Lampe de chevet / veilleuse

Hygiène maman

- ☐ Sèche cheveux
- ☐ Mouchoir
- ☐ Serviettes hygiéniques (maxi nuit)
- ☐ Serviettes hygiéniques (suite de couche)
- ☐ Dentifrice & Brosse à dents
- ☐ Shampoing, savon
- ☐ Serviettes de bain, visage, cheveux
- ☐ Élastique, pince à cheveux, brosse
- ☐ Maquillage, démaquillant & coton
- ☐ Déodorant
- ☐ Tapis de bain

Administratif

- ☐ Carte d'identité
- ☐ Carte Vitale et mutuelle
- ☐ Dossier de suivi de grossesse
- ☐ Projet de naissance
- ☐ Livret de famille
- ☐ Numéro important





Check-list Salle de naissance



Pour bébé

- ☐ Bodies croisé
- ☐ Pyjamas
- ☐ Bonnet de naissance
- ☐ Chaussettes
- ☐ Brassière en laine
- ☐ Bandeau de peau à peau
- ☐ Gigoteuse
- ☐ Lange
- ☐ Couverture



Pour maman

- ☐ Long tee-shirt ou chemise de nuit
- ☐ Gilet
- ☐ Plaid (selon saison)
- ☐ Chaussette
- ☐ Brumisateur
- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Livre
- ☐ Téléphone & chargeur
- ☐ Ecouteur
- ☐ Peigne pour soulager la douleur
- ☐ Mouchoir
- ☐ Élastique, pince à cheveux, brosse



Pour le co-parent

- ☐ Téléphone
- ☐ Chargeur
- ☐ Livre
- ☐ Coussin
- ☐ Grignotage
- ☐ Bouteille d'eau
- ☐ Monnaie



Mes indispensables

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Administratif

- ☐ Carte mutuelle
- ☐ Carte Vitale
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Projet de naissance
- ☐ Livret de famille
- ☐ Numéro important
- ☐ Résultat d'analyse