

# Check-list

## Maternité & Salle de naissance



L'air des liens

ACCOMPAGNEMENTS & ATELIERS



# Check-list Maternité



## Pour bébé

- ☐ Couverture
- ☐ Bodies en coton x6
- ☐ Pyjamas x 6
- ☐ Bonnet de naissance
- ☐ Chaussettes x2
- ☐ Gilet en laine
- ☐ Bavoirs / langes 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
- ☐ Tenues confortables x 3
- ☐ Culottes jetables ou filets
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Chausson / 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





