

## LISTES VALISES POUR LA MATERNITE

### Documents administratifs

- Pièce d'identité ou à défaut votre livret de famille
- Carte vitale ou attestation
- Carte de mutuelle
- Stylo
- Dossiers de suivi de votre grossesse
- Examens biologiques réalisés tout au long de votre grossesse
- Echographies
- Carte de groupe sanguin

### Petit sac pour la salle d'accouchement

- Un brumisateuse d'eau minérale
- Une chemise de nuit ou un grand T-shirt (auxquels vous ne tenez pas !)
- Culottes(s) jetables(s) ou vieilles culottes en tissus (auxquelles vous ne tenez pas !), préférer celles qui montent haut et ne serrent pas trop
- Un set d'habits de nouveau-né, prévoir du 1 mois selon le gabarit de bébé :
  - 1 body coton
  - 1 brassière de laine, hiver comme été
  - 1 pyjama
  - 1 paire de chaussons et/ou chaussettes
  - 1 turbulette
- Les accessoires que vous souhaitez utiliser durant le travail : mp3, lecture, huile de massage, bouillotte, sifflet, sangle... Les maternités sont équipées de ballons de gym et de galettes.

### Valise pour le séjour à la maternité (à laisser dans la voiture le temps de l'accouchement)

Pour maman	Pour bébé
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vêtements (confortables), culottes montantes si possible</li><li>- Serviettes de toilette, trousse de toilette classique, avec serviettes hygiéniques épaisses et savon pour toilette intime</li><li>- Si allaitement : Prévoir des vêtements ouverts devant, soutien-gorge d'allaitement, coussin d'allaitement, coussinets sans plastique</li><li>- De quoi grignoter</li><li>- Eventuellement une petite lampe lumière douce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 4 brassières de laine</li><li>- 5 bodys</li><li>- 5 paires de chaussettes</li><li>- 5 pyjamas</li><li>- 2 bonnets de laine ou coton (selon saison)</li><li>- 2 serviettes éponge bébé</li><li>- 1 brosse ou peigne</li><li>- 1 thermomètre médical</li><li>- 1 savon liquide bébé</li><li>- 2 turbulettes (gigoteuses)</li><li>- 1 paquet de couches 2-5 Kg</li><li>- 1 flacon de liniment oléocalcaire</li></ul>

