



## La valise de maternité

## *Pieces administratives*

- Carte Vitale + mutuelle

Reconnaissance anticipée (bad idea on a testé mieux vaut faire la reconnaissance à la naissance) ou livret de famille

- dossier bébé (projet de naissance, carte de groupe sanguin, résultats, echo..)

## *Pour l'accouchement & salle de naissance*

### *MAMAN et PAPA :*

- Brumisateur d'eau minérale (potable...si on ne peut pas boire)
- à manger & à boire pour le papa
- CD si besoin
- Belles Chaussettes (la péri fait froid aux pieds)
- Appareil photo/smartphone (oui aux vidéos de la naissance/1ère tétée/photos)

### *BEBE :*

- un body
- une brassiere de laine
- 1 paire de chaussons et 1 paire de chaussettes
- un pyjama
- un bonnet
- une paire de mouffles

## *Pour le séjour à la mater, valise maman*

### *HABITS :*

- Culottes en coton X5 (une taille au dessus) dont les coutures ne marquent pas
- Chaussettes (prévois en parce que tu risques de marcher dans l'eau de ta douche)
- 1 pyjamas (éventuellement d'allaitement)
- chaussons
- 2 pantalons de grossesse
- débardeurs X3, tee-shirt pour allaiter (idéalement teech tajine banane)
- Soutien gorge d'allaitement X2

## *ALLAITEMENT :*

- coussinets d'allaitement Avent jetables + coussinets lavables
- crème anti crevasse Purelan (Medela) (ou Cicalfate d'Avène, Saugella plus fraîche, et la Castor Equi et le Lansinoh plus grasses).
- coquillages d'allaitement nacrés
- tisane d'allaitement + bouilloire

## *TROUSSE DE TOILETTE :*

- gel douche, shampoo, déodorant, brosse à dents, creme isage, cotons, cotons tiges, mascara, blush, rouge a levres, brosse à cheveux...
- Serviettes hygiéniques vraiment epaisses bio X24
- sèche cheveux
- 2 Serviettes de toilettes ( decathlon qui seche vite)

## *PHARMACIE :*

- fleurs de bach: angoisse, stress et reduction douleurs pdt le travail
- homéopathie : granules d'arnica pour épisio, granulés de gelsemium, actea racemosa pour le jour J pour accélérer le travail et avoir moins mal

## *AUTRE :*

- des mouchoirs doux.
- du psyllium pour la constipation (en biocoop- 1 cuillère à café dans un yaourt, boire un grand verre d'eau après ingestion)
- 2 grands langes
- une lampe de chevet, ou une petite veilleuse pour les bib/tétées de nuit (je l'avais pas et j'ai littéralement pleuré quand il a fallu changer le bébé la nuit plusieurs fois avec le néon de l'hôpital...)
- Sac pour le linge sale
- des trucs à grignoter, fruits secs, bonbecs, chocolat... ( perso j'ai bien kiffé les raisins et amandes entourés de chocolat bio ...)
- chargeur de tel
- tee-shirts portés dans les derniers jours par le papa ou la maman ou taies d'oreillés pour mettre dans le lit du bébé.
- 1 crayon

## *Pour le séjour à la mater, valise bébé*

- 6 à 8 Pyjamas. 0 et 1 mois.
- 8 bodys. Manches courtes ou longues selon la saison mais des trucs qui se ferment sur le devant. 0 et 1 mois.
- 1 bonnet en coton
- 3 à 5 paires de Chaussettes
- 1 Turbulette
- bavoirs
- 2 brassières de laine
- Tétines (plusieurs modèles différents car le bébé choisira)
- Couches newborn
- 1 sac de 200 cotons en pharmacie ( alors oui à l'hôpital ils te fournissent une sorte de papier affreux qui arrache les fesses de babychou et tu rentres chez toi avec un bel erythème fessier à gérer...)
- liniment
- liquide physiologique
- echarpe de portage et/ou porte bébé
- petite couverture

## *Pour le séjour à la mater, sac papa :*

- chargeur telephone
- monnaie pour distributeurs
- 1 tee-shirt
- 1 slip de rechange
- brosse à dent
- La liste de toutes les personnes à prévenir avec les numéros de tel.
- un oreiller