



Bien préparer ma valise de maternité



A partir du 8ème mois, il est judicieux de préparer votre valise de maternité pour vous et votre bébé au cas où vous devriez accoucher de manière prématurée.

En général, vous resterez entre 3 et 4 jours à la maternité suite à votre accouchement (accouchement par voie basse).

Pour m'habiller

- 2 chemises de nuit (éventuellement d'allaitement)
- 1 peignoir ou robe de chambre
- 2 tenues amples et faciles à enfiler (jogging, débardeurs...)
- 2 soutiens-gorges (éventuellement d'allaitement)
- des culottes jetables
- 1 gilet
- 2 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons

- sac à linge salle

Pour me laver et prendre soin de mon corps

- 2 serviettes de bain
- 2 gants de toilette
- gel douche ou savon
- dentifrice
- crème hydratante
- savon intime
- crème anti vergetures
- crème de soin pour les mamelons / anti crevasse si d'allaitement
- 2 paquets de mouchoirs

Pour faciliter le travail de l'équipe péri-natale

- ma carte Vitale
- ma carte de mutuelle
- mes comptes rendus d'échographies
- mes résultats examens



Bien préparer ma valise de maternité



Votre bébé aussi a besoin de ses propres affaires une fois qu'il vient au monde.

Les sages-femmes des maternités vous forment aux premiers soins de bébé pendant votre séjour. Certaines maternité peuvent vous fournir couches, sérum physiologique et éosine.

Pour habiller bébé

- 4 à 6 pyjamas (taille 0 ou 1 mois) avec fermeture sur le devant
- 6 à 8 bodys avec fermeture croisée sur le devant
- 4 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 1 paire de mouffles
- 1 bonnet
- 1 gigoteuse éventuellement

Pour laver et prendre soin de bébé

- 1 cape de bain
- 4 serviettes de bain
- 1 paquet de couches taille 0 ou 1
- 1 paquet de carrés de coton spécial bébé ou des lingettes
- 4 dosettes d'éosine pour soigner le cordon ombilical
- 1 dizaine de dosettes de sérum physiologique

À prendre le jour J pour bébé

- 1 pyjama en taille 0 ou 1 mois
- 1 body
- 1 paire de chaussons
- 1 bonnet
- 1 paire de mouffles pour éviter qu'il ne se blesse avec ses ongles.

Prévoyez un petit sac à l'intérieur de votre valise avec tout le nécessaire pour partir en salle d'accouchement. Le papa peut se charger d'emporter le nécessaire pour bébé