

MA CHECK-LIST MATERNITÉ

✦ Cette checklist est un repère, pas une obligation.

Votre maternité fournit déjà beaucoup, et il vaut mieux une valise légère qu'une pression inutile.



POUR BÉBÉ :

Salle de naissance


- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière ou gilet en laine
- 1 paire de chaussettes
- 1 bonnet en coton
- 1 gigoteuse (0-3 mois)

Séjour à la maternité

- 1 sac à langer ou sac lambda
 - 6 à 8 bodys
 - 5 à 6 pyjamas
 - 4 paires de chaussettes
 - 3 brassières ou gilets
 - 2 gigoteuses
 - 1 couverture
 - 1 bonnet
 - 6 bavoirs
 - 1 ou 2 tenues complètes
 - 2 capes de bain
 - 5/6 langes en coton
 - 1 doudou
 - 1 ou 2 tétines
 - 1 thermomètre de bain *
 - 1 paquet de couches *
 - 1 trousse de toilette
 - 1 cosy pour la sortie
- 

POUR MAMAN :


Salle de naissance

- 1 tenue confortable
 - 1 gilet ou peignoir
 - 1 paire de chaussettes
 - 1 brumisateur *
 - Snacks healthy *
 - Téléphone et chargeur
- 

Séjour à la maternité

- 2 pyjamas
- 2 ou 3 leggings
- 1 gilet
- 4 à 5 hauts confortables
- 5 paires de chaussettes
- 1 tenue de sortie
- 2 serviettes de toilette
- Trousse de toilette
- Culottes jetables
- Serviette maxi nuit

Si allaitement


- 2 à 4 soutiens-gorge
 - Crème à la lanoline
 - Compresse d'allaitement
 - 1 coussin d'allaitement
 - Coques d'allaitement
- 



DOCUMENTS

- Dossier d'inscription maternité
- Dossier de grossesse
- Bilans sanguins et analyses
- Carte de groupe sanguin
- Carte vitale + mutuelle
- Pièce identité + Livret de famille

DIVERS

- 1 écharpe de portage *
 - 1 nid d'ange pour la sortie *
 - Bas de contention *
 - 1 ceinture de grossesse *
 - 1 lampe veilleuse *
- 

*optionnel, non indispensable ou fourni par la maternité ou au choix