



Check-list maternité

Pour la salle d'accouchement



Le sac de Maman

- Quelques pièces de monnaie
- Un brumisateur d'eau minérale
- Un peu de musique (CD, MP3...)
- Une chemise de nuit courte
- Une paire de chaussettes (pour les frileuses)



Le sac de bébé

Prendre 2 tailles de chaque

- Des chaussons ou des chaussettes
- Un body
- Un petit bonnet
- Un pyjama
- Une brassière en laine ou un petit gilet chaud

Pour la maternité



La valise de Maman

- Un peignoir
- Une paire de chaussons
- 2 pyjamas ou chemises de nuit
- 1 gilet
- 5-6 t-shirts ou chemises
- 2-3 leggings
- 2-3 paires de chaussettes
- Des culottes jetables (20)
- Des serviettes hygiéniques
- 2-3 soutiens-gorge d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement
- Affaires de toilettes
- Musique, livres, ...



La valise de bébé

- 5 pyjamas
- 5 bodies
- 1 gilet
- 1 gigoteuse pour la nuit
- 2 bonnets
- Des chaussettes
- Des chaussons
- 1 sortie de bain
- 5 bavoirs et des petits linges
- 1 doudou
- 1 nid-d'ange pour la sortie
- Quelques couches



Les papiers

- Carte vitale
- Mutuelle
- Livret de famille
- Carte de groupe sanguin
- Carte d'identité
- Carnet de maternité

