



LISTE MATERNITÉ



*Cabinet de sage-femme :
Magalie Reynier*

12 Rue Bourchanin
69390 MILLERY



MA VALISE MATERNITE



Pour la salle d'accouchement

Pour la maman

- ☐ Chemise de nuit confortable
- ☐ Brumisateur d'eau
- ☐ Paire de chaussettes/ pantoufle/tong
- ☐ Bouteille d'eau
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Élastique ou chouchou pour attacher les cheveux
- ☐ Clé USB avec musique (facultatif)

Pour le bébé

- ☐ 1 body
- ☐ 1 brassière en laine ou en coton
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 pyjama chaud
- ☐ 1 turbulette ou gigoteuse
- ☐ 1 couverture (selon saison)

Pour le papa

- ☐ Monnaie pour le distributeur ou parking
- ☐ De quoi grignoter et s'occuper (lecture, écoute...)
- ☐ Trousse de toilette (si nuit sur place)
- ☐ Chargeur de téléphone

Conseils

- ☐ 2 balles de tennis
- ☐ 1 peigne
- ☐ Ceintures de judo pour s'étirer pendant le travail
- ☐ Huile de massage

Mes documents

Généraux

- ☐ Dossier médical
- ☐ Résultat de prise de sang
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Carte d'identité
- ☐ Carte vitale et de mutuelle
- ☐ Livret de famille ou reconnaissance anticipée

Conseils

- ☐ Des mantras





MA VALISE MATERNITE



Pour la maternité

Pour la maman

- ☐ 2 ou 3 chemises de nuit ou pyjamas
- ☐ Vêtements confortables pour la journée
- ☐ Sous-vêtements adaptés, soutien-gorge d'allaitement
- ☐ Culottes jetables ou lavables
- ☐ Serviettes hygiéniques spécial maternité
- ☐ •Trousse de toilette complète
- ☐ Serviettes de bain
- ☐ Chaussons et robe de chambre
- ☐ Coussin d'allaitement (facultatif)
- ☐ Portable et chargeur
- ☐ Sac pour le linge sale

Pour le bébé

- ☐ 6 bodys manches longues
- ☐ 6 pyjamas
- ☐ 3 brassières ou gilets
- ☐ 3 bonnets
- ☐ 6 paires de chaussettes
- ☐ 2 gigoteuses
- ☐ 2 serviettes de toilette bébé
- ☐ 1 paquet de couches nouveau-né
- ☐ 1 savon ou gel lavant doux
- ☐ Bavoirs et langes

Pour le papa

- ☐ Tenue de rechange
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Portable et chargeur

Conseils

- ☐ Un maxi lange pour le bain bébé
- ☐ Une veilleuse
- ☐ De l'argile verte et blanche
- ☐ De la lanoline

Pour la sortie

- ☐ Un siège auto
- ☐ Une tenue complétée et un bonnet chaud pour bébé

