PACK JOUR J

Ma valise maternité

Tes indispensables pour prendre soin de ton périnée et de ton corps en post partum immédiat, sereinement et sans stress.

🗓️ À penser avant le jour J

- [ ] **Anticiper le trajet vers la maternité** si tu accouches à l'hôpital : y a-t-il une entrée de jour et de nuit différente ? Combien de temps mets-tu pour y aller (voiture, taxi, à pied) ?
- [ ] **Te renseigner sur les protocoles de ta maternité :** salle de naissance existante ou pas, péridurale ambulatoire ou pas, si césarienne quel est le protocole, le règlement des visites, la durée du séjour, le lit (ou pas) de l'accompagnant...
- [ ] **Préparer ta valise** bien avant le jour du terme.

🌸 Pour l'accouchement en salle

- [ ] **Compresses** pour ta vulve, à utiliser chaudes et humides au moment de l'expulsion du bébé
- [ ] **Peigne** pour limiter la douleur des contractions
- [ ] **Ballon de grossesse** et/ou ballon cacahuète
- [ ] **Coussin de grossesse**
- [ ] **Bloc de yoga**
- [ ] **Serviette roulée** en cas d'accouchement sur le dos en posture gynéco
- [ ] **Bouillotte** pour soulager le bas de ton dos pendant le travail
- [ ] **Winner Flow**
- [ ] **Tenue confortable** qui s'ouvre à l'avant (kimono, pyjama à boutons, peignoir)
- [ ] **Points d'acupression** : la liste pour l'accompagnant + un marqueur pour faire des croix sur ton corps
- [ ] **Fiche des postures et des signes des 3 détroits** du bassin pour ton accompagnant (dans ce pack)
- [ ] **Playlist de musiques** qui te motivent + un casque ou des écouteurs sans fil pour rester dans ta bulle
- [ ] **Chargeur de téléphone** avec un câble long
- [ ] **Tes mantras** écrits sur des bouts de papier pour te motiver
- [ ] **Boire et manger :** eau, jus de pomme avec paille, noix, snacks...
- [ ] **Baume à lèvres**
- [ ] **Ton projet de naissance imprimé** en plusieurs exemplaires, à scotcher sur la porte de ta salle d'accouchement + à garder par ton accompagnant

🏥 Pour les premiers jours post partum à la maternité

- [ ] **Compresses stériles** pour tapoter ton périnée et le sécher doucement
- [ ] **Lingettes rafraîchissantes** à mettre sur ta vulve dans ta culotte filet/couche culotte
- [ ] **Tapis de bain** pour éviter de glisser, surtout si tu as des points de suture
- [ ] **Couches culottes post partum blanches** qui s'ouvrent sur les côtés, sans résille
- [ ] **Petit tabouret** pour la position physiologique aux WC, pour faciliter tes premières urines/selles
- [ ] **Douchette** pour ton périnée/urètre lors de tes premières urines + PQ ultra doux et épais pour les selles
- [ ] **Si césarienne :** patch silicone à la vitamine E
- [ ] **Culottes 100 % coton** taille haute

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Ma valise maternité | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.

- [ ] **Gel aloe vera bio** à appliquer sur ton périnée dans ta culotte filet/couche culotte (astuce : mettre le gel sur les serviettes ou ta couche culotte, les placer au congélateur et les porter bien fraîches ensuite)
- [ ] **Si allaitement :** coquillages en nacre, crème Lansinoh, argile verte Cattier, pains de glace qui se chauffent aussi, bouts de sein en silicone au cas où, ordonnance de tire-lait AVEC la bonne taille de tes téterelles (80 % des femmes font du 15 mm et les hôpitaux donnent du 24 mm ou du 28 mm !)

✨ Autres petites choses bien pratiques

- [ ] **Bouteilles d'eau plate** avec une paille pour t'aider à boire
- [ ] **Tongs ou Birks** faciles à enfiler sans chaussettes
- [ ] **Un coussin confort,** ton coussin de grossesse et **un coussin supplémentaire** à placer sous tes genoux, pour ne pas trop tirer sur ton périnée et sur ta cicatrice de césarienne si besoin
- [ ] **Veilleuse** avec lumière douce et orangée, pour ne pas te faire agresser par les néons lorsque tu dois te réveiller la nuit pour nourrir et changer bébé
- [ ] **Lingettes nettoyantes pour bébé** si tu n'as pas la foi de prendre une douche
- [ ] **Bouilloire, tasse, café soluble, thé, tisane** pour en avoir directement dans ta chambre
- [ ] **Snacks :** noix, beurre de cacahuète, fruits secs, jus de fruits, pompotes, etc.
- [ ] **Une prise multiple + une rallonge** pour ta chambre à la maternité

🏡 Pour les premières semaines post partum à la maison

- [ ] **Vêtements larges et amples** taille haute
- [ ] **Tapis bien épais** pour tes premières routines du programme
- [ ] **Gaine ou ceinture physio :** uniquement si cas médical ou si indispensable, de manière ponctuelle, 2 h max par jour
- [ ] **Soin Rebozo** à te faire offrir
- [ ] **Masque de sommeil** en soie
- [ ] **Courses en drive, plats congelés, plats déjà faits, bocaux** pour ne pas avoir à cuisiner les premières semaines
- [ ] **Desserte à roulettes** pour y disposer tout ce dont tu as besoin (toi + bébé) et éviter au maximum de te lever

💛 Et pour ta récupération dès le jour J

Le programme **Post Partum Power** prend le relais.

🤱 Tu souhaites allaiter et/ou tire-allaiter ?

Ce n'est pas le sujet de ce pack, mais Faustine te recommande le programme en ligne **« Les clés du tire-allaitement »** de Marie Astrid (@madametirelait sur Instagram), et le programme **« Milky Mama »** ou une consultation en visio de Tiffany (@allaitons_timoun sur Instagram). Ce sont des partages spontanés, sans collaboration ni affiliation.

✏️ Mes notes et mes choix perso

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Ma valise maternité | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.