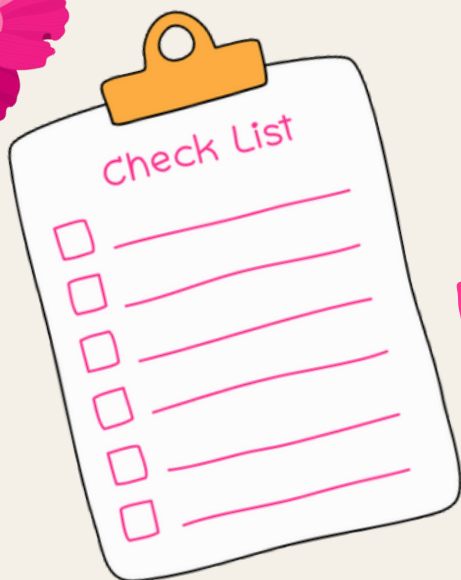




Checklist pour ta valise de maternité

Le souffle d'Isa

Pendant le travail et la naissance

(salle de monitoring, salle d'accouchement, salle nature)

Pour toi, maman :

- Des vêtements confortables : un jogging, une chemise de nuit, un peignoir / kimono
- Une paire de chaussons / chaussettes
- Une petite couverture polaire
- Un maillot de bain
- De quoi t'attacher les cheveux : pince, élastique
- Un brumisateuse
- Un mini ventilateur sur batterie
- Un casque / des écouteurs / une enceinte Bluetooth ou clé USB avec ta playlist

Possible dans certaines maternités

- Téléphone + chargeur
- Une petite guirlande lumineuse à piles
- Une gourde / bouteille d'eau
- Des snacks légers : compote, sucette, banane...

Bon à savoir en cas de vomissements : La banane se vomit bien. Elle à le même goût à l'aller et au retour !

- Rallonge ou long câble pour chargeur
- Un tissu (doudou, foulard, tee-shirt) avec une odeur qui t'apaise

Pour gérer la douleur

- Un bouillotte
- Un peigne
- Une huile de massage
- Une écharpe Rebozo
- Un TENS (à acheter ou louer avant l'accouchement)
- Des photos des proches pour te donner de la force et de l'amour
- Des cartes mentras à accrocher et à lire ou se faire lire

Moi, c'est Isa, et je t'accompagne pour que tu vives ta semaine d'accouchement la plus magique possible !

Certaines choses sont fournies par la maternité

Je te conseille de te renseigner car le matériel varie d'une maternité à l'autre...

- Un ballon rond / un ballon cacahuète
- Des coussins / galettes
- Un tapis de sol
- Une liane ou corde de suspension
- Un tabouret / siège d'accouchement
- Une baignoire
- Une bouillote ou des compresses chaudes
- Un diffuseur d'huile essentielle (attention à utiliser les bonnes HE)
- Un enceinte avec playlist

Pour papa :

- Quelques pièces pour le distributeur pour papa
- Si tu le souhaite, un petit "sac à bricoles" pour papa (j'avais écrit une lettre, offert un polo "papa", mis des pièces pour le distributeur...)
- Faire penser à papa de se préparer un sac avec des affaires et produits d'hygiène afin qu'il ait également tout ce qu'il faut sur place

Pour bébé :

Un petit sac pour la salle de naissance avec sa première tenue :

- Un bodie naissance / un bodie 1 mois selon la taille
- Un pyjama chaud naissance / 1 mois
- Un gilet 1 mois (souvent si ça taille plus grand ce n'est rien pour le gilet)
- Une paire de chaussettes
- Un bonnet
- Des petites moufles si tu le souhaite
- Une gigoteuse / un cocon de naissance
- Une couche

L'administratif :

- Carte vitale
- Carte mutuelle
- Carte d'identité
- Le dossier de grossesse
- Le livret de famille si tu en as déjà un
- Le document de reconnaissance anticipé s'il y en a eu une
- Ton projet de naissance
- Un stylo

Moi, c'est Isa, et je t'accompagne pour que tu vives ta semaine d'accouchement la plus magique possible !

Pour votre séjour à la maternité

Je prévois cette liste pour un séjour de 5 jours maximum, pense à adapter les quantités si besoin

Pour toi :

- 2 pyjamas (avec ouverture pour allaiter si tu le souhaites)
- 2 Soutien gorge
- 6 culottes **con-for-tables** (marge de sécurité)
- 2 / 3 tenues dans lesquelles tu te sens bien
- 5 paires de chaussettes
- Des bas / chaussettes de contention
- Une paire de chaussons / claquettes

Hygiène :

- Trousse de toilette avec tes crèmes, ton maquillage
La priorité ne sera pas de te maquiller, mais de te faire du bien et te sentir belle !
- Brosse à dent + dentifrice
- Gel douche corps / gel douche intime
- Shampoing / après shampoing / soin
- Des coussinets d'allaitement lavables ou jetables
- 1 rouleau de papier toilette
Même si logiquement il y en a à la maternité, le tien sera sûrement plus doux et plus épais
- 1 boîte de mouchoirs / 2 paquets de mouchoirs
- 1 tapis de bain
- 1 grande serviette
- Des protections hygiéniques grand flux ou pull up
La maternité t'en fournira également
- Une douchette intime
Une petite bouteille d'eau fait aussi l'affaire si tu ne veux pas investir

Si tu veux allaiter :

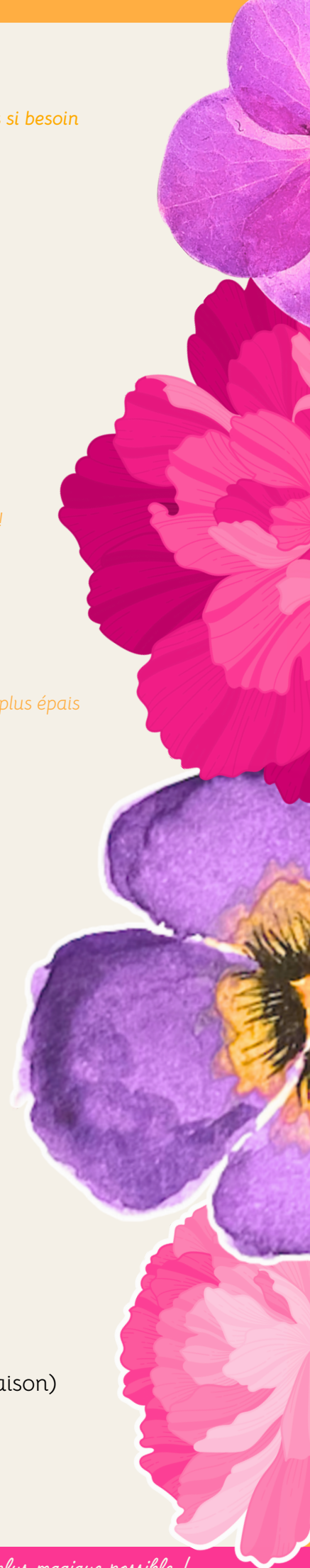
Penses à adapter les tenues pour l'allaitement

- Tisanes d'allaitement
- Coquillages d'allaitement
- Crème pour mamelons
- Coquilles recueil de lait
- Coussinets d'allaitement
- Ton tire lait si tu en as un
- Poches de conservation
- Un sac de transport pour le retour avec un pain de glace

Pour te faire plaisir :

- Un soin cheveux ou visage
- Une crème pour le corps / les mains
- Des gâteaux que tu aimes (à préparer avant si tu veux du fait maison)
- Des Maltesers (double utilité avec l'allaitement)
- Des tisanes
- Des boissons que tu aimes
- Des livres / magazines

*Moi, c'est **Isa**, et je t'accompagne pour que tu vives ta semaine d'accouchement la plus magique possible !*



L'utile :

- Un carnet de note et un stylo
- Une rallonge
- Un sac pour le linge sale
- Un protège carnet de santé pour bébé
- Veilleuse
- Echarpe de portage / bandeau de peau à peau
- Coussin d'allaitement
- Ton oreiller au cas où celui de la maternité ne te conviendrait pas

Pour bébé :

Pour le reste du séjour :

Les vêtements :

- 6 bodies
- 6 pyjamas
- 3 gilets
- 3 paires de chaussettes
- 2 bonnets
- 1 gigoteuse / nid d'ange / cocon de naissance

- Son petit doudou s'il en a un
- Une petite couverture
- Le cosy pour la sortie

Pour l'hygiène :

- 1 paquet de couche taille 1
- 1 trousse de toilette contenant
 - des compresses stériles
 - du sérum physiologique
 - des cotons
 - du produit nettoyant
 - une gourde pour l'eau chaude
 - du savon spécial bébé
 - Un thermomètre
- Une cape de bain
- Un linge
- Une petite couverture
- Des bavoirs

Certaines choses peuvent être fournies par la maternité :

Tu peux te renseigner avant car cela dépend des maternités

- Quelques couches pour bébé
- Du nécessaire d'hygiène : compresses, coton tiges, produit nettoyant
- Protections anatomique pour toi
- Les serviettes de toilette

Et l'organisation ?

Voici quelques idées pour anticiper l'organisation de ta maison lors de ton séjour à la maternité :

- Préparer / se faire préparer des repas à congeler pour ne pas cuisiner au retour
à mettre aussi sur la liste de naissance pour se faire offrir des petits plats !
- Congeler du pain, c'est toujours utile
- Organiser la garde / le passage par quelqu'un pour tes animaux, tes plantes et/ou le courrier
- Anticiper les courses de ce qui est non périssable / Préparer un drive ou une livraison à domicile avec ce qui périmé à récupérer à la sortie de la maternité
- Faire les lessives importantes et prépare quelques tenues confortables pour le retour
- Changer les draps du lit (dans la mesure du possible) pour retrouver une chambre prête à ton retour
- Vérifier que les produits du quotidien sont en quantité suffisante (papier toilette, lessive, savon, couches, etc.).
- Recharger les appareils importants (téléphone, appareil photo, batterie externe).
- Installer le siège auto dans la voiture et vérifier qu'il est correctement fixé.
- Faire le plein de carburant de la voiture (si vous rentrez en voiture).
- Prévoir un petit panier "post-partum" facilement accessible (serviettes hygiéniques, gourde, snacks, crème, médicaments habituels si besoin...).
- Préparer un coin pour bébé à la maison (espace de change, vêtements lavés, lit prêt)
- Avoir une liste des personnes à prévenir après la naissance (ou décider de ne prévenir personne tout de suite)
- Se renseigner sur les démarches après la naissance (déclaration, CAF, employeur...) si ce n'est pas déjà fait
- Accepter que la maison ne soit pas parfaite pendant quelques semaines / mois...



Tu n'as pas besoin que tout soit parfaitement prêt avant le départ à la maternité !

Choisis ce qui te semble important, délègue quand c'est possible et rappelle toi que le plus précieux à ton retour sera le temps passé à faire connaissance avec ton bébé, pas une maison impeccable ♥