



LES ESSENTIELS DE LA VALISE POUR LA MATERNITÉ

Vous aussi avez en tête les gens dans les films qui partent avec un petit sac de voyage ? Alors j'ai bien essayé mais même en limitant à la liste fournie par la maternité, j'étais déjà à une grosse valise ! Essayez de limiter tout de même pour que le ou la partenaire puisse tout transporter seul avant l'accouchement en 1 seul trajet si la maman n'est plus en état.

Dans cette liste, retrouvez tout ce qui pourra rendre votre séjour plus serein et agréable. Pour que vous puissiez profiter de vos premiers jours avec votre bébé sans avoir à gérer de la logistique. Ce sont, bien entendu, des suggestions. Votre liste à vous risque d'être bien différente, chacun.e ses besoins !

La maternité vous fournira aussi sa propre liste : n'ayez pas peur de leur jugement si vous ne la suivez pas à la règle. C'est votre moment à vous, votre bébé. Si vous avez décidé de faire du peau à peau au maximum et que vous ne prenez que 3 bodies à la place de 5 ou 6, tout comme si vous décidez de ne pas donner de bain à la maternité, de faire de l'hygiène naturelle infantile (HNI)... c'est votre choix, personne n'a le droit de vous juger.



- ☐ Dossier médical
- ☐ Pyjama ou chemise de nuit, avec boutons sur la poitrine pour faire du peau à peau facilement et pour allaiter si vous le souhaitez
- ☐ Peignoir si vous en ressentez le besoin (ou pour remplacer le pyjama, tout simplement)
- ☐ Culottes taille haute, plus confortables en cas de césarienne
- ☐ Culottes menstruelles, au cas où vous n'avez pas beaucoup de lochies, taille haute également
- ☐ Protections hygiéniques flux abondant (Natracare en a en bio, trouvables chez Biocoop par exemple)
- ☐ Shampoing et gel douche sans parfum pour ne pas sur-stimuler le bébé
- ☐ Savon au calendula pour les éventuelles cicatrices
- ☐ Argile blanche à utiliser en cataplasme sur les éventuelles déchirures
- ☐ Déodorant
- ☐ Dentifrice et brosse à dents
- ☐ Brosse à cheveux
- ☐ Serviette de bain (si pas fournie par votre maternité)
- ☐ Tapis de bain, pour éviter de marcher pieds nus sur le carrelage (en post-partum il est conseillé d'éviter tout ce qui est froid)
- ☐ Barres de céréales, chocolats, gâteaux, fruits secs, tisanes... tout ce pourra vous faire plaisir tout en vous permettant de manger quand vous avez faim, sans être dépendante des horaires des repas de la maternité, qui parfois n'arrivent pas au meilleur moment. Si votre partenaire passe à la maison, pensez à lui demander un thermos de bouillon d'os chaud si vous avez pu en faire et congeler.
- ☐ Si vous souhaitez allaiter (n'hésitez pas à télécharger la checklist dédiée à l'allaitement) : coussinets d'allaitement, coquillages d'allaitement, crème/huile pour les mamelons, recueil-lait, DAL (dispositif d'aide à la lactation). Si vous avez des douleurs, votre partenaire pourra acheter des bouts de sein adaptés à la taille de vos mamelons pendant le séjour.
- ☐ Veilleuse portable avec plusieurs niveaux d'intensité (comme les Fra'vita), pour allaiter la nuit sans avoir à allumer les néons
- ☐ Écharpe de portage pour faire un resserrage du bassin après l'enfantement
- ☐ Crème hydratante sans parfum ou huile de coco, tout simplement

LES ESSENTIELS DE LA VALISE POUR LA MATERNITÉ



MAMAN (SUITE)

- ☐ Crème hydratante sans parfum
- ☐ Huile essentielle de lavande vraie ou fine pour des massages et, surtout, pour améliorer le sommeil en post-partum
- ☐ Boules quies
- ☐ Papier toilette extra doux ou des petits carrés de coton qui pourront servir aussi pour le bébé
- ☐ Un pschitt pour une toilette intime tout en douceur, sans frotter (comme celui de Mamacitas)
- ☐ Chaussons ou claquettes
- ☐ Vêtements confortables pour la sortie
- ☐ Même si je vous invite fortement à vous déconnecter au maximum (et laisser gérer les contacts avec l'extérieur à papa), afin de profiter de ces premiers jours précieux : chargeur de téléphone et de veilleuse, ainsi qu'une rallonge avec multiprise pour pouvoir charger vos appareils sans avoir à vous lever
- ☐ Le tout dans une valise rigide qui pourra avoir un double usage : vous permettre de remonter vos pieds afin de vous aider à être dans une position physiologique aux toilettes dans cette période particulièrement sensible



BÉBÉ

Votre maternité vous fournira sûrement une liste de vêtements pour bébé, que vous pouvez suivre ou pas. Mon conseil : privilégiez les matières naturelles comme la laine plutôt que la quantité. Par exemple, si vous prenez des habits en laine / soie, 2 tenues suffisent largement car la laine, en plus d'être thermorégulatrice,, a aussi des propriétés auto-nettoyantes incroyables. N'hésitez pas à regarder le compte Instagram de la Maison de MaMoulia pour en savoir plus. Il est tout à fait possible d'en trouver d'occasion à des prix accessibles car ce sont des produits très durables.

Par ailleurs, l'idéal pour le bébé (et pour une montée de lait tout en douceur) est d'être en peau à peau la majorité du séjour à la maternité. Plusieurs études démontrent les bénéfices du peau-à-peau à court et à long-terme.

- ☐ Habits pour le bébé (à vous de voir selon vos envies) : bodies, pyjamas, gilets, chaussettes, gigoteuse/turbulette...
- ☐ Langes en coton : toujours pratique d'en avoir sous le coude, pour plein de situations différentes
- ☐ Couches : certaines maternités en fournissent mais si vous tenez à donner à votre bébé des couches sans produits chimiques / plastique il vaut mieux prévoir les vôtres
- ☐ Des carrés de coton : certaines maternités en fournissent également mais parfois c'est juste des feuilles de papier pas douces du tout
- ☐ Manteau pour la sortie
- ☐ Cuillère souple pour donner colostrum si besoin
- ☐ Liniment pour le change : vous pouvez le faire vous-mêmes, c'est assez simple, sain et peu couteux (il suffit de mélanger de l'huile d'olive à la même quantité d'eau de chaux)
- ☐ Crème pour le change en cas d'irritations : Weleda en a au calendula en bio

LES **ESSENTIELS** DE LA VALISE POUR LA MATERNITÉ



PARTENAIRE

- ☐ A boire et à manger
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Chemise : pas pour être bien habillé mais pour pouvoir l'ouvrir et faire du peau à peau facilement en cas d'indisponibilité de la maman



SAC POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

- ☐ Le projet de naissance imprimé en plusieurs exemplaires, s'il est important pour vous
- ☐ Des choses à grignoter (fruits secs, boules énergétiques...) : ne demandez pas si vous pouvez boire / manger, on risque de vous dire non alors que vous en avez besoin
- ☐ Une gourde avec de l'eau ou de la tisane
- ☐ Pour renforcer l'efficacité des contractions, soulager les éventuelles douleurs et/ou réduire l'anxiété, vous pouvez faire des préparations d'huile de massage avec des huiles essentielles. NeoBulle en propose, si vous ne souhaitez pas les préparer vous-même. L'huile essentielle de giroflier et de palmarosa pour rendre les contractions plus efficaces, l'huile essentielle de lavande vraie ou fine pour la douleur et l'anxiété.
- ☐ Un peigne, à serrer dans la main pendant les contractions, une astuce intéressante à tester pour gérer les éventuelles douleurs
- ☐ Une bouillotte, à remplir d'eau chaude sur place, également pour soulager les éventuelles douleurs
- ☐ Votre playlist : idéalement de la musique calme, sans paroles, qui permet de rester dans sa bulle (comme la musique relaxante quand on fait un massage)
- ☐ Des chaussettes chaudes au cas où vous avez froid aux pieds
- ☐ Elastique pour les cheveux si vous avez des cheveux longs
- ☐ Votre coussin d'allaitement si vous pensez que cela peut vous aider à trouver des positions confortables et si la maternité n'en fournit pas
- ☐ Maillot de bain si la maternité propose une piscine et que vous ne vous sentez pas à l'aise avec la nudité
- ☐ Couverture en laine pour le bébé (n'hésitez pas à regarder celles de Maison de MaMoulia, elles sont juste parfaites), pour pouvoir faire du peau à peau tout en douceur, le maintenir au chaud sans l'habiller.
- ☐ La liste d'habits pour bébé fournie par la maternité, au cas où, sachant que l'idéal c'est de garder le bébé en peau à peau le plus possible dès la naissance. En peau à peau, le bébé a toute la chaleur dont il a besoin. Même le bonnet est à proscrire, il peut empêcher la maman de reconnaître l'odeur unique de son bébé et augmente le risque d'hémorragie utérine.