



# Que doit contenir ma valise de maternité ?



## Documents importants

- pièce d'identité
- carnet de maternité
- carte de sécurité sociale / mutuelle
- livret de famille ou reconnaissance anticipée
- éventuellement dossier d'inscription à la maternité



## En plus

- magazines et / ou livres
- lecteur mp3 & écouteurs
- téléphone mobile & chargeur
- monnaie pour la cafétéria
- huile de massage
- bouchons d'oreilles pour pouvoir s'isoler
- calepin pour consigner les premiers jours de bébé
- sac pour le linge sale



## Maman

### Vêtements de la maman

- chemise de nuit ou maxi-shirt pour l'accouchement
- 4 - 5 chemises de nuit ou pyjamas adaptés à l'allaitement
- 2 - 3 soutiens-gorge d'allaitement
- 6 - 8 slips en coton pouvant bouillir en machine
- peignoir / robe de chambre
- chaussons
- 1 paire de grosses chaussettes confortables
- jogging
- gilet confortable en tricot ou jersey

### Toilette de la maman

- serviettes & gants de toilette
- brosse à dent & dentifrice
- gel douche & shampooing
- déodorant & lotion pour le corps
- crème pour le visage & baume pour les lèvres
- brosse à cheveux, élastiques, sèche-cheveux de voyage
- protections hygiéniques spéciales & coussinets d'allaitement



## Bébé

### Pour le bébé

- langes
- bodies & grenouillères en taille 1 - 3 mois
- couches
- brassière
- bonnet
- couverture
- sucette / tétine
- coque bébé / cosy / siège auto



## Info

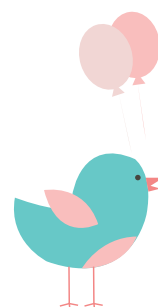
L'hôpital fournit en général les premières affaires. L'important est d'apporter une grenouillère, une brassière, un bonnet, une couche, une couverture & le cosy pour la sortie de la maternité.



## Papa

### Pour le papa

- pièce d'identité
- vêtements de rechange & chaussures confortables
- serviette et articles de toilette
- brumisateur ou éventail pour rafraîchir la future maman
- de quoi grignoter ;)





A series of horizontal red lines for writing, spanning the width of the page.

