



Valise de maternité

checklist essentielle pour l'accouchement

Pour Maman

- Une tenue confortable pour le travail et l'accouchement (ample à manches courtes avec ouverture devant)
- 1 maillot deux pièces ,1 drap de bain ou peignoir
- 3 pyjamas ou tenue décontractée
- 8 slips en coton
- 2 à 3 serviettes+ gants
- 1 paquet de serviettes hygiéniques très absorbantes
- 2 soutiens gorges pour l'allaitement
- 1 boîte de coussinets d'allaitement
- Produits d'hygiène personnelle (brosse à dents, dentifrice, shampoing, savon, etc.)
- Articles de toilette (crème hydratante, déodorant, brosse à cheveux)
- Trousse de maquillage (si vous souhaitez vous maquiller)
- Appareil photo ou smartphone pour capturer des moments spéciaux
- Chargeur de téléphone et câbles supplémentaires
- Collations légères et boissons
- Livres, magazines ou tout autre moyen de divertissement

Pour Bébé

- 2 Pyjamas (taille nouveau-né)
- 3 bodies
- 3 paires de chaussons
- 2 bonnets en coton
- 3 bavoirs
- 1 paire de mouffles

Documents administratifs

- Carte d'identité
- Carnet de santé prénatal
- Carnet de mariage (le cas échéant)
- Formulaires de demande d'acte de naissance

N'oubliez pas de vérifier avec votre hôpital ou votre sage-femme si des éléments spécifiques sont requis ou fournis pendant votre séjour à la maternité. Cette liste est une référence générale et peut être adaptée en fonction de vos besoins personnels.