



# Liste de maternité

## PAPIERS

- Résultats d'analyses
- Carte de groupe sanguin
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- Étiquettes de la maternité
- Carte de Sécurité Sociale
- Carte de mutuelle

## LA VALISE DE BÉBÉ

Un seul mot d'ordre, ne vous chargez pas trop !  
Veillez à bien tout prévoir en ce moment car les papas dans la plupart des cas ne pourront pas revenir...

Pour la taille des vêtements de bébé, le "naissance" est souvent trop petit ou n'est porté que très peu de temps par votre bébé. Prenez une seule tenue en taille "naissance" et le reste en 1 mois, à moins qu'on ne vous annonce un petit bébé (moins de 3 kg).

- 4/5 bodys
- 1 brassière ou gilet chaud (idéalement en maille)
- 4/5 pyjamas (avec boutonnage sur le devant)
- 3 paires de chaussettes
- 2 bavoirs (si biberons)
- 2 sorties de bain en coton (serviettes simples ou capes)
- 1 gigoteuse (épaisseur à adapter en fonction de la saison)
- 1 paquet de couches 2/5 kg (si votre maternité ne vous les fournit pas)
- 3 langes en coton (pour essuyer bébé, à utiliser comme drap ou à placer derrière sa tête dans le berceau)
- 1 savon liquide cheveux et corps pour sa toilette
- Du liniment oléo-calcaire pour le nettoyage des fesses et pour masser bébé

### POUR LA SORTIE:

- 1 chancelière, nid d'ange ou combinaison pilote
- 1 paire de moufles ou chaussettes mises sur ses mains
- 1 bonnet chaud
- 1 siège auto/cosy (si voiture)

## SALLE DE NAISSANCE

### Pour BÉBÉ :

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 bonnet
- 1 paire de chaussettes
- 1 brassière ou gilet chaud

### Pour PAPA, surtout si cela dure :

- De quoi boire
- De quoi manger
- Un nécessaire de toilette
- Téléphone, écouteurs et chargeur
- Mouchoirs
- Tenue confortable  
(si possible un haut qui s'ouvre devant pour le peau à peau)

### Pour MAMAN :

- 1 large tee-shirt, chemise de nuit, robe ou tunique (assez long pour vous couvrir les fesses)
- 1 gilet et 1 paire de chaussettes pour les frileuses
- 1 paréo ou pagne (ce qui vous permettra de garder une intimité quand on vous mettra la blouse et durant les examens vaginaux)
- Des culottes jetables, au mieux des grandes culottes en coton qui monte bien haut (que l'élastique ne touche pas la cicatrice si césarienne)
- 1 brumisateur d'eau
- De quoi vous distraire: de la musique, de quoi lire (surtout si déclenchement)

## LA VALISE DE MAMAN

Pour après l'accouchement, préparez une valise classique comme pour un séjour de quelques jours avec:

- 1 trousse avec votre nécessaire de toilette
- 1 ou 2 serviettes de couleur foncées
- Chargeurs de téléphones portables, appareil photo...
- De quoi vous distraire: des magazines, des livres, des photos, tout ce qui peut vous faire sentir bien dans votre chambre.
- Des vêtements confortables: pensez à prendre du foncé pour le bas en vue des saignements importants, et des hauts s'ouvrant devant si vous prévoyez d'allaiter
- 1 coussin d'allaitement
- 2 soutien-gorges d'allaitement et des coussinets d'allaitement pour celles qui choisissent l'allaitement maternel
- Pour certaines maternité : culottes jetables ou en coton très bon marché (ce sera plus confortable) et des serviettes type nuit, maxi ou maternité

# Le retour à la maison

## LES ESSENTIELS DE MAMAN

- **Savon intime** (saforelle ou hydralin apaisa)
- **Serviettes hygiéniques** : attention vous allez les porter 1 mois donc prenez des serviettes pas trop chimiques, le plus possible naturelles
- **Pour celles qui allaitent** : crème pour les bouts de sein (purelan de medela )
- **Cousinets d'allaitement** +/- bout de sein en silicone
- **Coquillages d'allaitement**: très pratiques et avec un super pouvoir cicatrisant



## LES ESSENTIELS DE BÉBÉ

- **Pour le bain:**
  - > Un savon hypoallergénique sans savon
  - > Un thermomètre
- **Liniment oléocalcaire + cotons/lingettes réutilisables** pour le change
- **En cas de fesses irritées:** bépanthène ou mytosil
- **Un thermomètre** (rectal conseillé)
- **1 biberon, une boîte de lait et une bouteille d'eau** (ne pas vous sentir la source alimentaire de votre enfant si vous allaitez on sait jamais)

Tout le nécessaire pour les soins quotidiens du visage et du cordon vous sera prescrit à la maternité et se trouve en pharmacie

## LES ESSENTIELS DU QUOTIDIEN

Pas besoin de tout prévoir en avance, vous pourrez acheter au fur et à mesure:

- **1 tapis à langer** (mais une serviette de bain sur le lit peut très bien faire l'affaire au début)
- **1 baignoire bébé**
- **De quoi le faire dormir:**

on recommande un sommeil sur le dos sans couverture ni oreiller ni tour de lit, et il est recommandé que bébé dorme dans la chambre parentale jusqu'à 6 mois par ANAES
- **Des vêtements:**
  - > Surtout des bodys, environ 7 en taille 1 mois
  - > 5 pyjamas
  - > Des langes (on n'en a jamais trop!)
- **De quoi sortir bébé:** poussette, écharpe de portage ou porte bébé ergonomique
- Si vous n'avez pas tout de suite de transat ou tapis d'éveil, ce n'est pas grave !

**C'est tout ! Attendez pour le reste...vous verrez par la suite !**