

Liste pour la maternité

J'ai créé cette liste à la demande de mes patientes qui trouvent souvent les listes des maternités incomplètes.

Je me suis surtout inspiré de ce que j'avais moi-même emporté, c'est pourquoi cette liste peut paraître très précise/personnelle.

Elle n'est là que pour vous guider, ne vous sentez surtout pas obligées d'acheter quoi que ce soit et surtout adaptez-là à vos envies!

Bons préparatifs

Ce que l'on emmène le jour J, mais qui reste dans le coffre jusqu'à notre arrivée dans la chambre de maternité

Valise des parents	maman		trousse de toilette		papa		accessoires	
	<i>Si allaitement envisagé : choisir des soutiens-gorges, hauts et pyjamas adaptés ++</i>		protections hygiéniques		pyjama		stylo + carnet	
<i>attention, il fait chaud en maternité</i>		gel douche hygiène intime		<i>tenue de rechange</i>		mouchoirs		
2 sets de serviettes		shampooing		<i>affaires de toilettes</i>		sacs linge sale		
2 soutiens gorges		déodorant				<i>taie d'oreiller</i>		
8 culottes jetables ou pas cher (1 taille au dessus)		parfum (léger!)				<i>poche froid</i>		
4 p de chaussettes		brosse à dents				<i>1 masque de nuit</i>		
4 hauts		dentifrice				<i>veille / lampe</i>		
4 leggings/pantalons		maquillage				<i>bouchons d'oreilles</i>		
2 pyjamas		démaquillant						
1 jolie tenue (photos)		brosse cheveux						
1 tenue pour la sortie		seche cheveux						
<i>bas de contention</i>		bijoux (pas de valeur!)						
		petit savon mains						
		cotons/cotons tiges						
		lanoline						
		coussinets d'allaitements						
		crème vergetures						

Valise de bébé	<i>privilégier ++ bodies et pyjamas à ouverture sur le devant</i>		trousse de toilette	
	2 sets de serviettes		thermometre	
4 bavoirs / 4 langes		thermometre bain		
2 brassières chaudes		brosse		
8 bodies manches longues		gel lavant / pain de savon		
8 pyjamas épais		crème hydratante		
1 jolie tenue (photos)		liniment		
4 p. chaussettes/chaussons				
2 bonnets		couches, coton, sérum physiologique, crème pour les fesses, compresses, désinfectant... sont fournis par la maternité		
1 gigoteuse				
1 <i>doudou</i>				
1 <i>paire de moufles</i>				
		+/- échantillons savon, liniment...		

Sac nourriture	boissons, petits gateaux... pour maman et papa mais aussi pour les visites (réfrigérateur dans chaque chambre mais pas de possibilité de réchauffer)
LE coussin d'allaitement	+/- housse

Nos petites affaires pour la salle d'accouchement

Sac à main	carte vitale / mutuelle	
	livret famille	
	dossier médical	

Sac pour la salle d'accouchement (par exemple un sac à dos, ou le sac à langer, ou les 2...)	maman	bébé	papa	pour tous	
	pyjama / tenue décontractée	<i>selon échographie: naissance ou 1 mois ou les 2</i>	eau		musique
chaussettes	gouter			brumisateur	
mouchoirs		argent/pièces		appareil photo	
livre / occupation	body	livre / occupation		<i>homéopathie</i>	
<i>mini trousse de t ou lingettes</i>	pyjama	<i>chargeur téléphone</i>		<i>huile massage</i>	
<i>chewing gum</i>	brassière chaude			<i>balle tennis</i>	
<i>attache cheveux</i>	bonnet				
<i>pantoufles</i>	chaussons/chaussettes				
	<i>couverture</i>				

Ce qui doit être prêt à la maison, papa nous le ramènera au fur et à mesure ou le jour de la sortie

serviettes de rechange ++

nacelle ou siège auto (avec entrainement à l'installation dans la voiture AVANT)

manteau + nid d'ange pour la sortie

petite carte / carnet pour laisser un petit mot à l'équipe en partant