

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		
		shampooing		<i>affaires de toilettes</i>		sacs linge sale		
		déodorant				<i>taie d'oreiller</i>		
		parfum (léger!)				<i>poche froid</i>		
2 sets de serviettes		brosse à dents				<i>1 masque de nuit</i>		
2 soutiens gorges		dentifrice				<i>veille / lampe</i>		
8 culottes jetables ou pas cher (1 taille au dessus)		maquillage				<i>bouchons d'oreilles</i>		
		démaquillant						
4 p de chaussettes		brosse cheveux						
4 hauts		seche cheveux						
4 leggings/pantalons		bijoux (pas de valeur!)						
2 pyjamas		petit savon mains						
1 jolie tenue (photos)		cotons/cotons tiges						
1 tenue pour la sortie		lanoline						
<i>bas de contention</i>		coussinets d'allaitements						
		crème vergetures						

Valise de bébé	<i>privilégier ++ bodies et pyjamas à ouverture sur le devant</i>		trousse de toilette	
			thermometre	
2 sets de serviettes		thermometre bain		
4 bavoirs / 4 langes		brosse		
2 brassières chaudes		gel lavant / pain de savon		
8 bodies manches longues		crème hydratante		
8 pyjamas épais		liniment		
1 jolie tenue (photos)				
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	homéopathie		
mini trousse de t ou lingettes	pyjama	chargeur téléphone	huile massage		
chewing gum	brassière chaude		balle tennis		
attache cheveux	bonnet				
pantoufles	chaussons/chaussettes				
	couverture				

Ce qui doit être prêt à la maison, papa nous le ramenera 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