

Votre valise pour la Maternité

Pour votre séjour en maternité :

Pour bébé :

- ☐ 6 bodys en coton à ouverture ventrale, manches longues ou courtes (selon saison)
- ☐ 6 pyjamas à ouverture ventrale
- ☐ 1 turbulette
- ☐ 3 paires de chaussettes ou chaussons
- ☐ 2 gilets / brassières en laine
- ☐ 2 bonnets taille naissance
- ☐ 4 bavoirs
- ☐ 1 thermomètre flexible électronique
- ☐ 1 thermomètre de bain
- ☐ 2 paquets de couches (2 à 5kg)
- ☐ 1 grand paquet de carrés de coton
- ☐ 1 savon surgras liquide corps et cheveux
- ☐ 3 serviettes de toilette
- ☐ 4 grands langes en coton
- ☐ 1 peigne et 1 brosse à cheveux
- ☐ 1 écharpe de portage ou 1 porte bébé (optionnel)

Si vous envisagez de donner le biberon :

- ☐ Homéopathie anti-montée laiteuse
- ☐ Soutiens-gorge ajustés

Pour maman :

- ☐ 1 pyjama
- ☐ Vêtements amples et confortables
- ☐ Chaussettes ou bas de contention
- ☐ Chaussons d'intérieur
- ☐ Nécessaire de toilette + sèche cheveux
- ☐ 10 slips coton ou en filet
- ☐ 10 serviettes hygiéniques en coton de type «maternité»
- ☐ 1 savon de toilette intime à Ph neutre
- ☐ 2 grandes serviettes de toilette et 1 petite
- ☐ 1 montre ou 1 réveil
- ☐ Stylos et carnet de note
- ☐ Vos médicaments et leurs prescriptions

Si vous envisagez d'allaiter :

- ☐ 2 soutiens-gorge ou brassières d'allaitement (choisir avec une taille de bonnet en plus par rapport à vos 3 derniers mois de grossesse)
- ☐ 1 tube de crème lanoline ou 1 pot d'huile de coco bio
- ☐ 10 coussinets d'allaitement
- ☐ 1 rouleau de célophane
- ☐ 2 gros oreillers ou 1 coussin d'allaitement

Conseil : n'achetez pas d'autres accessoires tant que l'allaitement n'est pas bien installé.

Pour votre sortie de la maternité :

- ☐ 1 siège auto « dos à la route » homologué si départ en taxi ou en voiture
- ☐ Vêtement ou combinaison pour bébé adapté à la saison
- ☐ 1 bonnet

Votre valise pour la Maternité

Les documents indispensables :

- ☐ Avoir fait sa pré-admission durant la grossesse
- ☐ Attestation de sécurité sociale/ CMU / AME & carte vitale
- ☐ Carte de mutuelle
- ☐ Carte d'identité ou passeport
- ☐ Carte de groupe sanguin ou résultats de la prise de sang du groupe sanguin
- ☐ Résultats d'examens sanguins, échographies et radiologies

Pour la déclaration de naissance :

- ☐ Carte d'identité ou passeport du conjoint
- ☐ Livret de famille (si mariés) ou reconnaissance anticipée (si non mariés)
- ☐ Justificatif de domicile de moins de 3 mois au nom des deux parents

Pour la salle de naissance :

Merci de venir seulement avec un petit sac, les valises ne sont pas acceptées pour des raisons d'hygiène.

Pour bébé :

- ☐ 1 body manches longues ouverture ventrale
- ☐ 1 pyjama ouverture ventrale
- ☐ 1 turbulette
- ☐ 1 gilet/ brassière en laine
- ☐ 1 paire de chaussettes ou chaussons
- ☐ 1 bonnet taille naissance

Pour maman :

- ☐ 1 brumisateur
- ☐ 1 bouteille d'eau non gazeuse
- ☐ 1 boisson sucrée non gazeuse et sans pulpe
- ☐ 1 nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, ...)
- ☐ Revues, lecture, musique

Pour l'accompagnant :

- ☐ 1 bouteille d'eau
- ☐ 1 petite collation
- ☐ Stylo, papier
- ☐ Revues, lecture, musique
- ☐ Chargeur de téléphone

Your maternity suitcase

For your stay in the maternity ward

For baby:

- ☐ 6 cotton bodysuits, long or short sleeves (depending on season)
- ☐ 6 front opening pyjamas
- ☐ 1 sleeping bag
- ☐ 3 pairs of socks or slippers
- ☐ 2 wool cardigans
- ☐ 2 birth size bonnets
- ☐ 4 baby bibs
- ☐ 1 flexible electronic thermometer
- ☐ 1 bath thermometer
- ☐ 2 packs of nappies (2 to 5kg)

- ☐ 1 pack of cotton squares
- ☐ 1 surgras liquid soap for body and hair

- ☐ 3 towels
- ☐ 4 large cotton nappies
- ☐ 1 comb and 1 hairbrush
- ☐ 1 sling or baby carrier (optional)

If you are planning to bottle-feed:

- ☐ Homeopathy against lactation
- ☐ Adjusted bras

For mummy:

- ☐ 1 pair of pyjamas
- ☐ Loose and comfortable clothing
- ☐ Socks or support stockings
- ☐ Indoor slippers
- ☐ Toiletries + hair dryer
- ☐ 10 cotton or mesh briefs
- ☐ 10 cotton sanitary towels "maternity type"
- ☐ 1 Ph neutral intimate cleansing soap
- ☐ 2 large and 1 small towels
- ☐ 1 watch or 1 alarm clock
- ☐ Pens and notebook
- ☐ Your medicines and their prescriptions

If you are planning to breastfeed:

- ☐ 2 bras or nursing bras (choose one cup larger than you used during your last 3 months of pregnancy)

- ☐ 1 tube of lanolin cream or 1 jar of organic coconut oil
- ☐ 10 nursing pads
- ☐ 1 roll of cellophane
- ☐ 2 large pillows or 1 nursing pillow

Tip : Don't buy more accessories until breastfeeding is well established

For your discharge from the maternity ward:

- ☐ 1 approved "rear-facing" car seat if travelling by taxi or car
- ☐ Baby garment or suit according to the season
- ☐ 1 bonnet

Your maternity suitcase

Essential Documents

- ☐ To have completed your pre-admission during pregnancy
- ☐ Social security certificate / CMU / AME & "Carte vitale"
- ☐ Health insurance card
- ☐ ID card or passport
- ☐ Blood group card or blood group test results
- ☐ Results of blood tests, ultrasounds and / or X-rays

For the birth registration:

- ☐ Identity card or passport of the co-parent
- ☐ Family record book (if married) or early recognition (if unmarried)
- ☐ Proof of residence less than 3 months old in the name of both parents

For the delivery room:

Please come with a small bag only. Suitcases are not allowed for hygiene reasons.

For baby:

- ☐ 1 long sleeve bodysuit with ventral opening
- ☐ 1 pair of pyjamas with front opening
- ☐ 1 sleeping bag
- ☐ 1 wool cardigan
- ☐ 1 pair of socks or slippers
- ☐ 1 birth size bonnet

For Mummy:

- ☐ 1 water spray
- ☐ 1 bottle of still water
- ☐ 1 non-carbonated sweetened drink without pulp
- ☐ 1 toiletry kit (toothbrush, toothpaste,...)
- ☐ Reading material, music

For the accompanying person:

- ☐ 1 bottle of still water
- ☐ 1 snack
- ☐ Pen, paper
- ☐ Magazines, reading, music
- ☐ Phone charger