

# Quoi mettre dans votre valise de maternité

*Avant la naissance*

## Pour votre bébé

- 2 bodys en taille 42-68
- 2 chemisettes en taille 42-68
- 1 pantalon long en coton en taille 42-68
- 2 paires de chaussettes en fonction de la saison : Bonnet et veste pour le retour à la maison
- 10 bavoirs
- 2-3 couches, taille 1, pour le jour de la sortie (peuvent être amenées le jour de la sortie)

## Pour vous, pendant l'accouchement

- 1-2 t-shirts (sweats) ou chemises larges confortables
- 1-2 pantalons de jogging ou leggings à élastique souple
- 1 gilet douillet pour rester au chaud
- Des chaussettes épaisses
- Des pantoufles
- Un coussin
- De l'huile de massage pour le corps
- Un stick à lèvres
- Votre musique préférée, un livre ou des magazines
- Des snacks pour un petit coup de boost pendant l'action ainsi que du thé et des barres de céréales

## Pour votre séjour à la maternité

- Trousse de toilette avec sèche-cheveux et vos produits cosmétiques.  
**Petit conseil :** Mettez sur des soins neutres
- 4 chemises de nuit larges et confortables à déboutonner
- 2 soutien-gorges d'allaitement et coussinets d'allaitement
- 1 gros paquet de serviettes hygiéniques épaisses
- 4 culottes lavables à 95° ou à usage unique
- Un peignoir
- Des serviettes de toilettes et lingettes humides
- 4 paires de chaussettes
- Des vêtements confortables pour l'allaitement
- Chargeur de portable

# Trouvez la taille adaptée pour votre bébé

La taille, l'âge et le poids doivent être prises en compte pour trouver la taille de vêtement adaptée à votre bébé. !  
Sauf pour les gigoteuses, pour lesquelles vous avez besoin de savoir seulement la taille de votre bébé.

## Haut et bas

Taille (en cm)	42	46	50	56	62	68	74	80	86	92	98
Âge	Naissance	Naissance	Naissance	0 – 1 mois	2 – 3 mois	3 – 6 mois	6 – 9 mois	9 – 12 mois	12 – 18 mois	18 – 24 mois	24 – 36 mois
Poids	jusqu'à 3 kg	jusqu'à 3 kg	jusqu'à 3 kg	4,5 kg	6,5 kg	8 kg	9 kg	10 kg	11 kg	12,5 kg	16 kg

## Gigoteuses pour bébé

Taille	50	60	70	80	90	100	110	120
Taille (en cm)	50	60	70	80	90	100	110	120

