

Check-liste

Pour votre valise de maternité

- ☐ Le carnet de maternité, la carte d'assurance-maladie, la pièce d'identité et le livret de famille
- ☐ La trousse de toilette avec produits cosmétiques (huile corporelle, stick à lèvres, lingettes humides, etc.)
- ☐ 4 chemises de nuit larges et confortables
- ☐ 2 soutiens-gorge d'allaitement et coussinets d'allaitement
- ☐ 1 paquet de serviettes hygiéniques épaisses
- ☐ 4 culottes lavables à 95° ou à usage unique
- ☐ Un peignoir
- ☐ Des serviettes de toilette et lingettes humides
- ☐ 4 paires de chaussettes ou de mi-bas
- ☐ Des vêtements confortables qui vous allaient il y a 2-3 mois
- ☐ Chargeur de portable

Pour vous, pendant l'accouchement

- ☐ 1-2 t-shirts (sweats) ou gilets larges confortables
- ☐ 1-2 pantalons de jogging ou leggings
- ☐ Des chaussettes épaisses
- ☐ Des pantoufles
- ☐ Un coussin
- ☐ Votre musique préférée, un livre ou des magazines
- ☐ Des snacks pour un petit coup de boost pendant l'action, par ex. des barres de céréales



Check-liste

Pour les premiers vêtements de bébé

- ☐ 2 bodies
- ☐ 2 gilets
- ☐ 1 pantalon long en coton
- ☐ 2 paires de chaussettes
- ☐ Un bonnet et une veste de bébé pour le retour à la maison
- ☐ 10 langes
- ☐ 2-3 couches, taille 1, pour le jour de la sortie

Pour les vêtements après la grossesse

- ☐ Pyjamas et chemises de nuit d'allaitement
- ☐ Des vêtements de grossesse aérés et décontractés ou des t-shirts d'allaitement
- ☐ Des blouses d'allaitement
- ☐ Un poncho d'allaitement
- ☐ Sacs à langer

