

# 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 allaitent 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

