

CHECK LIST «VALISE MATERNITE»

Pour bébé

- 5 bodies manches Longues
- 5 pyjamas chauds
- 1 gigoteuse chaude
- 1 nid d'ange
- 2 bonnets
- 2 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 2 gilets chauds
- 5 bavoirs
- 5 carrés de coton
- 2 bonnets
- 1 tétine
- 2 serviettes bébé
- écharpe de portage

Pour Maman

- 4 tee-shirts amples
- 3 pantalons cools
- 1 pyjama
- 1 tenue sortie de la maternité
- 3 soutiens gorge allaitement
- 5 culottes + protections
- 3 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- coussin d'allaitement

Pour la trousse de toilette

- brosse à dents
- dentifrice
- brosse à cheveux
- Shampoing
- Gel douche neutre
- maquillage
- Arnica
- 1 serviette adulte

CHECK LIST «SAC ACCOUCHEMENT»

Administratif

- Dossier de bébé
- Carte Rhésus
- Carte d'identité
- Carte Vitale/Mutuelle
- Livret de Famille
- Reconnaissance anticipée
- CB

Pour Papa

- 1 bouteille d'eau
- 1 paquet de gâteau
- 1 téléphone chargé
- chargeurs
- l'appareil photo chargé
- 1 tee-shirt de rechange

Pour Maman

- de la musique
- de la lecture
- téléphone portable chargé
- chargeurs
- brumisateur
- 1 paquet de mouchoirs
- 1 paire de chaussettes

À prévoir avant le jour J

- Qui s'occupe des enfants en cas de départ précipité (jour/nuit) ?
- Liste des personnes à prévenir de la naissance
- Charger l'appareil photo
- Préparer valise et sac