

Check-list à imprimer

La check-list de la valise de maternité

Tout ce qu'il faut prévoir, rien de superflu.

Documents

Salle de naissance

Le séjour

Le partenaire

En salle de naissance

Un sac léger, à portée de main pendant le travail et l'accouchement.

● Pour la maman

- ☐ Documents & dossier de grossesse
- ☐ Chemise de nuit ou tee-shirt ample
- ☐ Grosses chaussettes bien chaudes
- ☐ Élastique ou pince à cheveux
- ☐ Brumisateuse d'eau
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Boisson & en-cas énergétiques
- ☐ Enceinte ou playlist relaxante

● Pour l'arrivée de bébé

- ☐ 1 body naissance
- ☐ 1 pyjama
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 brassière ou gilet
- ☐ 1 lange & une couverture
- ☐ Couches naissance (si non fournies)

Le conseil Momelya. Si vous envisagez une péridurale, prévoyez de grosses chaussettes bien chaudes : elle donne souvent les pieds froids. Glissez aussi quelques pièces dans un porte-monnaie pour que le partenaire puisse s'offrir un café au distributeur si le travail se prolonge.

Pour le séjour

De quoi tenir 3 à 5 jours, pour vous et pour bébé.

● Pour la maman

- ☐ 2 à 3 tenues de nuit ouvrables
- ☐ Sous-vêtements confortables (x5)
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement
- ☐ Serviettes post-partum & coussinets
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Peignoir & chaussons
- ☐ Tenue de sortie ample
- ☐ Gourde & en-cas
- ☐ Serviette de toilette & gant
- ☐ Sèche-cheveux si besoin
- ☐ Tire-lait / coussin d'allaitement
- ☐ Crème pour crevasses (lanoline)

● Pour bébé

- ☐ 5 à 6 bodies
- ☐ 5 à 6 pyjamas
- ☐ Brassières ou gilets
- ☐ 2 bonnets & paires de chaussettes
- ☐ Gigoteuse / turbulette
- ☐ Bavoirs & langes
- ☐ Couches (si non fournies)
- ☐ Tenue de sortie & couverture
- ☐ Liniment & carrés de coton
- ☐ Sérum physiologique & compresses
- ☐ Brosse à cheveux douce
- ☐ Doudou & tétine (selon votre choix)

Astuce. Renseignez-vous auprès de votre maternité : certaines fournissent couches, pyjamas ou produits de soin. Inutile de doubler ce qui est déjà sur place.

Pour le partenaire

Un petit sac pour l'accompagnant, et les derniers réflexes avant de partir.

● Son sac

- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ De quoi grignoter
- ☐ Chargeur de téléphone
- ☐ Porte-monnaie avec de la monnaie
- ☐ Appareil photo
- ☐ Liste des personnes à prévenir

● Avant de partir

- ☐ Installer le siège auto
- ☐ Enregistrer le numéro de la maternité
- ☐ Vérifier le plein d'essence
- ☐ Prévoir la garde des aînés / animaux
- ☐ Repas au congélateur pour le retour
- ☐ Téléphone chargé, valises près de la porte

Le conseil Momelya. Le rôle du partenaire compte : encourager, aider à respirer, rappeler de boire, masser le dos et faire le lien avec l'équipe. Sa présence rassure autant qu'elle soulage.