

---

# La valise maternité

Pédiatrie & périnatalité

---

## Comment organiser les affaires pour la maternité?

Tout d'abord il faut séparer les affaires de bébés de ceux de la maman. Cela sera plus pratique pour retrouver les affaires de votre petit trésor pour la personne qu'il l'habillera (pour ma part, ce n'était pas moi car je n'ai pas pu me lever facilement après ma première césarienne).

Ensuite il faut séparer les affaires pour la salle de naissance de celles prévues pour votre séjour en maternité.

Je vous ai fait un récapitulatif de plusieurs listes en ma possession et de quelques petits produits supplémentaires qui m'ont beaucoup servi.

## Les affaires utiles en salle de naissance.

### Pour maman:

#### *Papier administratifs:*

- Doubles de votre dossier médical ou de vos examens médicaux
- Carte vitale et attestation + carte de mutuelle
- Une pièce d'identité
- L'originale de la carte de groupe sanguin

#### *Pour l'accouchement:*

- Un Brumisateur
- Ballon si vous en possédez un
- Coussin d'allaitement si vous en avez un
- De la musique
- De quoi se divertir (magazines, livre...)
- Ecouteurs et chargeur de téléphone
- Appareil photo
- Lunettes
- Mouchoirs en papiers

- 
- Homéopathie si besoin
  - Un gilet
  - Un chemise de nuit ample qui s'ouvre sur le devant pour vous vêtir après l'accouchement et remonter dans votre chambre
  - Une paire de chausson ou de tongs pour remonter en chambre

### **Pour bébé :**

Pour la taille en prenant du **1 mois** il y a peu de chance de faire des erreurs sauf si bébé arrive vraiment en avance ou est estimé avec un petit poids de naissance.

- 1 body manches longues
- 1 pyjama chaud qui s'ouvre sur le devant (plus pratique)
- 1 gilet en coton ou en laine
- 1 paire de chausson
- 1 paire de chaussettes
- 1 bonnet
- 1 gigoteuse
- 1 couverture chaude
- Des petits gants pour éviter que bébé ne se griffe

### **Pour la personne vous accompagnant :**

- Biscuits et boisson
- Pièces de monnaie pour le distributeur (au cas ou)
- De quoi se divertir également
- Une chemise pour le peau à peau s'il s'agit de papa

## **Les affaires pour le séjour en maternité.**

A savoir le séjour est plus ou moins long selon le type d'accouchement. Classiquement il est e trois jours pour un accouchement voie basse et de 5 jours pour une césarienne.

### **Pour maman:**

- Des chemises de nuit ou tenues confortables
- Vos vêtements si vous souhaitez vous habiller la journée
- Des chaussons
- Sous-vêtements
- Slips jetables en filet

- 
- Un oreiller
  - Un plaid
  - Des serviettes de toilettes
  - Des gants de toilettes si vous en utilisez
  - Des en-cas
  - De quoi se divertir
  - Un stylo et du papier
  - Le livret de famille
  - Un soutien gorge avec un bonnet supplémentaire à celle de fin de grossesse pour la montée de lait (même si vous n'allaites pas)

Si vous allaitez:

- 2 ou 3 soutiens gorge d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement
- De la pommade à la lanoline : Lansinoh ou Purelan
- Des bouts de sein en silicone adapté a votre taille de mamelon (ils m'ont sauvée mon premier allaitement)

### **Pour bébé :**

Pareil que pour la salle de naissance : pour la taille en prenant du **1 mois** il y a peu de chance de faire des erreurs.

- 6 body
- 6 pyjamas
- 3 brassières ou gilets
- 1 bonnet
- Chaussettes et /ou chaussons
- 3 serviettes de toilette
- 5 bavoirs
- 1 tenue pour la sortie
- Des langes
- Une gigoteuse de rechange
- Doudou
- Tétine si vous souhaitez en utiliser une

## **Et que mets-on dans la trousse de toilette?**

### **Pour maman:**

- Savon neutre (cicatrice++)
- Shampoing
- Brosse à dents + dentifrice
- Brosse à cheveux

- 
- Maquillage si vous souhaitez
  - Démaquillant si besoin
  - Serviettes hygiéniques si la maternité n'en fournit pas
  - Crème corps et visage

**Pour bébé :**

- Thermomètre
- Savon doux
- Brosse à cheveux
- Une crème pour le change type Eryplast
- Des couches si la maternité n'en fournit pas

## Pour la sortie...

- 1 tenue pour bébé
- 1 manteau ou nid d'ange
- Un bonnet chaud
- Des moufles s'il fait froid
- Un siège auto adapté

Voilà, vous voilà prête à partir pour cette grande aventure qu'est l'accouchement et vers cette nouvelle rencontre au combien prometteuse...

Bon courage à toutes.

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.