

Que devez-vous emporter dans votre valise de maternité ?

Le grand jour approche! Il est préférable de préparer votre valise de maternité six semaines avant la date prévue de votre accouchement.

Mais que devez-vous emporter ?

Nous avons demandé conseil aux jeunes mamans sur Facebook, et voici leur liste pour bien vous préparer :

Pour votre bébé

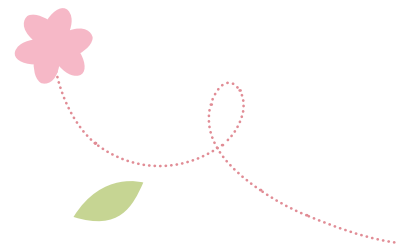
- 6 bavoirs
- 3 linges tetra
- 6 bodys cache-cœur
- 4 pyjamas ou grenouillères
- 2 bonnets
- 3 paires de chaussettes
- 1 veste
- 1 pantalon et 3 petits pulls
- sa première tenue
- moufles antigrippures
- peluche ou doudou
- sucette
- couverture enveloppante
- couverture d'emmaillotage
- siège-auto portable
- écharpe de portage ou poussette (selon votre retour à la maison)

Pour vous

- documents : carte d'identité, assurance hospitalisation, carte de groupe sanguin
- soutiens-gorge (d'allaitement) confortables
- culottes (conseil : prévoyez quelques culottes dans une plus grande taille afin que ce soit plus confortable pour votre ventre, surtout si vous avez subi une césarienne)
- robe de chambre et pantoufles
- pyjamas et tenues confortables
- tenue pour votre retour à la maison
- coussin d'allaitement
- nécessaire de toilette
- shampoing sec
- mouchoirs
- dextrose + boisson énergisante
- veilleuse pour allaiter votre bébé

Pour votre partenaire

- GSM (+ chargeur)
- monnaie
- en-cas et boissons
- livre, tablette, ordinateur portable, etc.
- tenue de rechange (en cas de nuit sur place)



Conseils : informez-vous auprès de votre maternité pour savoir ce qui est fourni ou non (par ex. langes, produits de soin...). Préparez un sac supplémentaire contenant les articles nécessaires dès la naissance (body, bonnet et pyjama pour habiller votre bébé) et tout ce dont vous pourriez avoir besoin juste après l'accouchement.