Ma liste de *naissance.*

Checklist *valise maternité*

À préparer dès le 7e mois · cochez au fur et à mesure

Le petit sac

pour la salle de naissance

VOS PAPIERS

- [ ] Carte de groupe sanguin
- [ ] Dossier médical et résultats
- [ ] Carte Vitale et mutuelle
- [ ] Pièce d'identité, livret de famille

POUR VOUS

- [ ] Brumisateur d'eau minérale
- [ ] Boisson sucrée sans gaz
- [ ] Chaussons ou claquettes
- [ ] Musique pour vous détendre

POUR BÉBÉ

- [ ] 1 body manches longues
- [ ] 1 pyjama chaud
- [ ] 1 bonnet taille 0
- [ ] 1 brassière ou gilet
- [ ] Chaussettes ou chaussons
- [ ] 1 gigoteuse taille naissance

La valise de maman

pour le séjour

- [ ] Vêtements confortables
- [ ] Chemises de nuit ou pyjamas
- [ ] Trousse de toilette, serviettes
- [ ] Culottes post-partum, protections
- [ ] Coussin d'allaitement
- [ ] Un stylo

SI VOUS ALLAITEZ

- [ ] Soutiens-gorge d'allaitement
- [ ] Coussinets d'allaitement
- [ ] Crème à la lanoline

La valise de bébé

pour le séjour

- [ ] 4 à 6 bodies manches longues
- [ ] 4 à 6 pyjamas
- [ ] 1 ou 2 gigoteuses
- [ ] 2 ou 3 brassières
- [ ] Chaussettes ou chaussons
- [ ] Bavoirs
- [ ] Brosse ou peigne bébé
- [ ] 2 serviettes ou sorties de bain
- [ ] Toilette hypoallergénique
- [ ] Thermomètre de bain
- [ ] Thermomètre électronique

POUR LA SORTIE

- [ ] Tenue de sortie
- [ ] Siège auto adapté au nouveau-né

À laisser à la maison : bijoux, piercings, vernis, maquillage. Demandez aussi la liste de votre maternité.
D'après la brochure du CHU Dijon Bourgogne « Je prépare ma venue à la maternité » (janvier 2025).

malistenaissance.fr