

Yes Mama

La liste de la valise de maternité

Pour vous, pour bébé et pour le co-parent. À cocher tranquillement à la maison, et à garder près de vous le jour du départ.

Quand la préparer ? Visez le 7^e mois, prête vers la 36^e semaine d'aménorrhée. Posez-la près de la porte, et glissez-y le livret remis par votre maternité.



Le sac pour la salle de naissance

- Dossier médical complet
carte Vitale, mutuelle, groupe sanguin, derniers examens
- Brumisateur d'eau + bouteille d'eau
- 1 brume rafraîchissante
- 1 baume à lèvres
- Élastique ou chouchou pour les cheveux
- Une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- Une paire de chaussettes chaudes
- De quoi vous apaiser
un livre, des jeux, des écouteurs
- Pour bébé : 1 body, 1 pyjama et 1 bonnet



Pour vous — le séjour

- 2 à 3 chemises de nuit / pyjamas
ouverture devant si allaitement
- 1 gilet chaud, chaussettes
- Tenues amples et confortables
rien de serré à la taille
- Trousse de toilette + serviette
- Culottes filet jetables ou vieilles culottes
- Serviettes hygiéniques post-partum
prévoir large, voie basse comme césarienne
- Chaussons + tongs pour la douche
- Téléphone + chargeur à câble long



Si vous allaitez

- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- Crème à la lanoline pour les mamelons
- Coussin d'allaitement



Pour bébé

- 5 à 6 bodies
ouverture devant, taille naissance + 1 mois
- 4 à 6 pyjamas
- Brassières / gilets selon la saison
- 1 bonnet et des chaussettes
- Un paquet de couches taille naissance (2–5 kg)
- Coton, liniment, lingettes à l'eau
- 2 à 3 langes en coton
- Tenue + nid d'ange pour la sortie



Le sac du co-parent

- De quoi tenir : encas, eau, change
- Maillot de bain
s'il accompagne en salle de naissance
- Chargeur, batterie externe
- Monnaie / carte pour les distributeurs
- Liste des personnes à prévenir
- Appareil photo, s'il y tient



Selon votre accouchement

Césarienne : séjour plus long (4 à 5 jours), des culottes taille haute et des hauts amples qui ne frottent pas la cicatrice.

Voie basse : le confort du périnée prime, misez sur des vêtements souples.

Le bon réflexe : demandez le livret de votre maternité, il dit ce qu'elle fournit. C'est votre liste la plus fiable.