

# LISTES DES AFFAIRES POUR LA MATERNITÉ

---

Pour vivre au mieux votre séjour à la maternité il faut s'y préparer.

À partir du 7<sup>ème</sup> mois vous pouvez commencer à préparer votre valise.

Vous resterez entre 4 et 7 jours à la maternité, prévoyez la quantité d'affaire pour vous et votre bébé en fonction.

Les tenues pour chacun seront à adapter à la saison pendant laquelle aura lieu la naissance.

## Il est conseillé

### Pour vous :

- ⇒ Pyjamas ou chemises de nuit confortables et faciles à mettre,
- ⇒ Tenues de jour, prévoyez une tenue facile type jogging,
- ⇒ Votre trousse de toilette, un savon liquide spécifique hygiène intime pH neutre,
- ⇒ Vos serviettes de toilette,
- ⇒ Des protections intimes,
- ⇒ Des slips jetables en tissus non tissés (para pharmacie ou grande surface rayon bébé),
- ⇒ Des mouchoirs en papiers,
- ⇒ Un brumisateuse d'eau,
- ⇒ Livres et magazines.

### Si vous pensez allaiter :

Des soutiens-gorge d'allaitement (1 bonnet supérieur à celui de grossesse),

Un coussin de positionnement dorsolombaire d'allaitement.

### Pour le bébé :

- ⇒ 5 à 8 pyjamas type babygros, coton l'été ou velours l'hiver, taille naissance ou 1 mois selon le poids estimé,
- ⇒ 5 à 8 body coton, manches courtes l'été, manches longues l'hiver,
- ⇒ 1 bonnet, 1 paire de moufles, 2 paires de chaussettes, chaussons,
- ⇒ 2 brassières en laine en hiver,
- ⇒ 1 gigoteuse coton l'été, molleton l'hiver,
- ⇒ 1 couverture polaire l'hiver,
- ⇒ 1 soin lavant spécial bébé,
- ⇒ 1 spray de biseptine (parapharmacie),
- ⇒ 1 flacon de liniment oléo calcaire (parapharmacie).

Pour la salle d'accouchement prévoir la première tenue que vous souhaitez mettre à votre bébé.

Évitez les objets de valeurs, penser à enlever bijoux et lentilles de contact.

Vous confirez au futur papa appareil photo, caméscope, téléphone portable.

## Vous n'oubliez pas les papiers administratifs

- ⇒ Votre dossier de grossesse, avec le dossier rose complété et signé (remis à partir du 8<sup>ème</sup> mois de grossesse, le questionnaire d'anesthésie, vos derniers bilans sanguins),
- ⇒ Votre CNI, livret de famille, déclaration anticipé si besoin, carte vitale et de mutuelle.