

CHEKLIST

Valise de maternité



MAMAN

Documents importants

- ☐ Carte d'identité ou passeport
- ☐ Carte d'assurance maladie
- ☐ Dossier médical de grossesse

Vêtements

- ☐ 2-3 chemises de nuit ou pyjamas (ouverts devant si vous allaitez)
- ☐ Peignoir confortable
- ☐ Chaussons antidérapants
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement (1-2)
- ☐ Coussinets d'allaitement
- ☐ Culottes en coton (ou jetables, souvent recommandées)
- ☐ Vêtements confortables pour la sortie

Hygiène et soins

- ☐ Serviettes hygiéniques post-partum (souvent fournies par l'hôpital, mais vérifiez)
- ☐ Nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, shampoing, gel douche, déodorant, brosse à cheveux, etc.)
- ☐ Crème pour les mamelons
- ☐ Baume à lèvres (l'air des hôpitaux est souvent sec)
- ☐ Spray d'eau thermale ou brumisateur

Divers

- ☐ Coussin d'allaitement
- ☐ Téléphone + chargeur
- ☐ Livre, magazine, musique ou podcasts
- ☐ Gourde d'eau
- ☐ Snacks sains (barres de céréales, fruits secs, etc.)

Bébé

Vêtements

- ☐ 4-5 bodys en coton
- ☐ 4-5 pyjamas
- ☐ Bonnets (1-2)
- ☐ Chaussettes ou chaussons
- ☐ Gigoteuse ou couverture légère
- ☐ Doudou
- ☐ Veilleuse (pratique pour maman aussi !)
- ☐ Tenue pour la sortie (adaptée à la saison)

Hygiène

- ☐ Couches
- ☐ Lingettes ou coton et liniment
- ☐ Serviette douce ou cape de bain
- ☐ Lolettes, attache lolettes

Pour Papa / Accompagnant

À prévoir

- ☐ Vêtements de rechange
- ☐ Nécessaire de toilette (brosse à dents, déo, lingettes...)
- ☐ Snacks et boissons
- ☐ Téléphone + chargeur
- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Argent liquide ou carte bancaire
- ☐ Liste des contacts à prévenir
- ☐ Livre, écouteurs, distractions (en cas de longue attente)
- ☐ Oreiller ou petite couverture (si vous restez dormir)

Conseils supplémentaires

Vérifiez avec votre maternité si certains articles sont déjà fournis (couches, serviettes, etc.).

Préparez la valise dès le 7e mois de grossesse, juste au cas où.

N'oubliez pas le siège auto pour la sortie de l'hôpital.



Facebook



Instagram



Site internet