



LA VALISE POUR LE SÉJOUR EN MATERNITÉ

TROUSSEAU BÉBÉ

Pensez à laver les vêtements neufs avant utilisation (sans adoucissant)

- 5 Bodys cache-cœur en coton manches longues
- 4 Brassières en laine manches longues
- 3 Bonnets
- 6 Pyjamas
- 5 Paires de chaussettes en coton ou chaussons
- 2 Gigoteuses
- 2 Serviettes éponge

- 4 Serviettes pour le matelas de change
- 1 Couverture pour la naissance
- 5 bavoirs
- Grands carrés de coton hydrophile ou gants de toilette réutilisables (nettoyage non pris en charge par la maternité)
- Cotons tiges en bambou(biodégradable)
- 2 Paquets de couches 1er âge
- 1 Thermomètre digital
- 1 Brosse / peigne pour cheveux
- 2 Langes en gaze de coton pour le bain enveloppé

TROUSSEAU MAMAN

- 4 Chemises de nuit ou pyjamas (ouverts devant)
- 1 paréo
- Vêtements confortables-ouverts devant
- 2 Paquets de serviettes périodiques type " nuit" ou "maternité" et culottes filet
- 1 Gel douche bio sans parfum (ou moins de 10 ingrédients)
- Serviettes de bain et tapis de bain
- Trousse de toilette
- Pantoufles
- 1 Thermomètre
- 1 Paire de chaussettes ou bas de contention type 2 à faire prescrire par votre médecin ou sage-femme
- Une gourde

SI VOUS ALLAITEZ

- 2 Soutiens gorges d'allaitement (au moins 1 taille de plus que pendant la grossesse)
- Coussin d'allaitement si possible
- 1 Brumisateur
- Carnet de note et stylo

TROUSSEAU PAPA

- 1 Paire de draps ou un sac de couchage + 1 oreiller