

CHECK

Maternity

LIST

A PRÉVOIR POUR LE D-DAY

LE TROUSSEAU
Prévoir dans un sac à part, pour la salle d'accouchement:

Pour maman	Pour bébé	Pour papa
Dossier Grossesse ☐	1 body en coton croisé ☐	1 teeshirt de rechange ☐
Carte de groupe sanguin complète ☐	1 brassière ou gilet en laine ☐	1 paquet de gâteaux ☐
Derniers bilans sanguins, radios si besoin ☐	1 bonnet ☐	Appareil photo chargé ☐
Brumisateur d'eau minérale ☐	1 paire de chaussons ou chaussettes ☐	Bouteille d'eau ☐
Une tenue de rechange (grand t-shirt) ☐	1 pyjama ☐	Papiers d'identité ☐
Des slips jetables en filet ☐	1 gigoteuse ☐	Musique + enceinte bluetooth ☐
Jus de raisin ou pomme sans pulpe ☐		

DANS VOTRE VALISE

Pour maman	Pour bébé
Sac linge sale ☐	8 bodys T1 croisés manches longues ☐
Lingettes ☐	8 pyjamas T1 ☐
Un gel intime ☐	4 brassières ☐
Une trousse de toilette (brosse à cheveux, brosse à dents, savon, dentifrice, shampoing, shampoing sec ...) ☐	3 ou 4 paires de chaussons ou chaussettes ☐
1-2 serviettes de bain pour la douche ☐	Gigoteuse ☐
3 t-shirts ☐	Bonnet + moufles x2/3 ☐
Legging post-partum ☐	4 langes en tissus pour le fond du berceau ☐
3 robes ☐	2 draps housse ☐
2 shorts ☐	5 bavoirs ☐
Une tenue pour sortir de la mater ☐	3 serviettes éponges ☐
Gilet ☐	1 thermomètre de bain ☐
3-4 pyjama maternité ☐	1 thermomètre digital ☐
Ceinture post partum ☐	1 paquet de couches nouveau-né ☐
Une paire de chaussures ou chaussons ☐	1 Tétine ☐
8 culottes foncées ☐	Sac linge sale ☐
Des slips jetables en filet ☐	
Un paquet de serviettes hygiéniques maxi (règles abondantes spéciales accouchement ou de nuit) ☐	
Un paquet de mouchoirs jetables ☐	
Le vaccin contre la coqueluche afin que la sage-femme vous vaccine si besoin ☐	
Votre carnet de santé ou de vaccination ☐	
Votre livret de famille ☐	
Votre carte vitale ☐	
Un stylo ☐	
4 soutiens-gorge d'allaitement ☐	
Une crème pour les seins à base de lanoline pure ☐	
Un coussin d'allaitement ☐	

PRÉVOIR POUR VOTRE SORTIE DE LA MATERNITÉ

- 1 combinaison pilote ☐
- Couverture bébé ☐
- 1 tenue de sortie bébé ☐
- 1 siège auto dos à la route ☐