

LISTE DE MATERNITÉ

POUR LA MAMAN

L'ACCOUCHEMENT

- ✦ Sucette pour faciliter le col à devenir mou
 - ✦ Élastique ou pince pour les cheveux
 - ✦ Chaussettes (la péridurale donne froid aux pieds même en été)
 - ✦ Brumisateur, éventail
- ✦ De quoi s'occuper !
 - ✦ Huile de massage
 - ✦ Coussin de grossesse
 - ✦ Chargeur de téléphone avec un looong câble / batterie portable
 - ✦ Peigne pour serrer et faire passer la douleur

EN CHAMBRE

Pour se sentir confortable

- Coussin de grossesse / d'allaitement ton BF !!
- 1 masque pour se couvrir les yeux et dormir en plein jour quand ton bébé dort
- Boule quiesce pour être moins perturbée par les bruits des couloirs, de votre mari qui ronfle ou de votre bébé qui fait pleins de bruits en dormant.
- 2 paires de grosses chaussettes douillettes
- 1 paire de chaussons
- 1 paquet de couches Tena taille M (Pas glam mais tellement plus confort que des slips filets pour les saignements post partum)
- 1 rouleau de papier toilette (plus doux que ceux de l'hôpital !)
- Veilleuse (pour les changes, mais rester dans le noir)
- Un sachet de Slip Filet extensible de chez Nuk
- Ta ceinture Physiomat (génial pour préserver ton périnée qui en a pris un coup)
- Douche intime périnée Lansinoh (génial pour les premières urines)

Vêtements / accessoires

- 2 leggings ou joggings confortables
- 2 robes chemises ou chemises XXL (pratique à déboutonner pour le peau à peau)
- Tenu de sortie de maternité
- Si pas d'allaitement prévu : brassières confortables de chez H&M
- 1 serviette de bain foncée (en cas de perte de sang)
- Tapis de bain (parfois ils n'en ont pas)
- Trousse de toilette
- Savon neutre / gèle intime
- 4-5 Culotte large et confortable en coton
- Ton huile anti-vergeture pour le ventre et poitrine

LOGISTIQUE :

- Rallonge / batterie externe
- Un chargeur à long fil
- Stylo
- Carnet
- Dossier maternité / photocopies des pièces d'identité carte vitale mutuelle

LISTE DE MATERNITÉ

POUR VOTRE BÉBÉ

À LA NAISSANCE

- ✦ Tenue complète adaptée à la saison: body manche longue, pyjama manche longue, bonnet, mouffle, chausson

Pendant le séjour

- ✦ 2 turbulettes, 4 bavoirs, 2 grands langes, 4 petits/moyens langes



- ✦ 3 paires de chaussettes, 2 bonnets,
- ✦ 5 bodys
- ✦ 5 pyjamas
- ✦ 2 brassières

ACCESSOIRES

Pour la sortie de la maternité

- ✦ Tenue complète adaptée à la saison
- ✦ Siège auto homologué (coque ou cosy) pour le trajet en voiture
- ✦ Combipilote (par temps frais/froid)



COMMENT HABILLER BÉBÉ SELON LES SAISONS

PRINTEMPS

- ✦ 5 à 6 bodys manches longues ou courtes selon la température (coton)
- ✦ 5 à 6 pyjamas en coton léger ou en velours si le temps est frais
- ✦ 2 gigoteuse TOG 1 à 2 selon la météo
- ✦ 3 paires de chaussettes ou chaussons en coton
- ✦ 1 bonnet léger en coton
- ✦ 1 brassière en laine ou en coton épais
- ✦ 1 couverture légère en coton ou en mousseline
- ✦ 5 langes pour l'emballage et les petits besoins

ÉTÉ

- ✦ 5 à 6 bodys sans manches ou manches courtes en coton léger
- ✦ 5 à 6 pyjamas en coton fin
- ✦ 2 gigoteuse TOG 0.5 à 1 (très légère)
- ✦ 2 paires de chaussettes fines
- ✦ 1 bonnet léger pour la sortie
- ✦ 1 brume rafraîchissante pour bébé si fortes chaleurs
- ✦ 1 linge en mousseline pour servir de couverture légère

AUTOMNE

- ✦ 5 à 6 bodys manches longues en coton
- ✦ 5 à 6 pyjamas en velours ou coton épais
- ✦ 2 gigoteuse TOG 2 à 2.5
- ✦ 3 paires de chaussettes en coton ou en laine fine
- ✦ 1 bonnet en coton épais ou en laine
- ✦ 1 brassière ou gilet en laine
- ✦ 1 couverture en coton épais
- ✦ 5 langes pour l'emballage

HIVER

- ✦ 5 à 6 bodys manches longues en coton ou laine/soie
- ✦ 5 à 6 pyjamas en velours bien chaud
- ✦ 2 gigoteuse TOG 2.5 à 3
- ✦ 3 paires de chaussettes en laine ou coton chaud
- ✦ 1 bonnet chaud en laine ou en coton épais
- ✦ 1 brassière en laine ou gilet épais
- ✦ 1 combinaison pilote pour la sortie
- ✦ 1 couverture bien chaude
- ✦ 5 langes pour l'emballage

