

# VALISE MATERNITÉ

*Tout préparer avant le grand jour*

## SAC MAMAN

- Papiers (carte d'identité, carte vitale, dossier grossesse, carte de groupe sanguin)
- Chemise de nuit ou pyjama × 2-3
- Robe de chambre
- Chaussons / claquettes
- Soutiens-gorge d'allaitement × 3
- Coussinets d'allaitement
- Culottes jetables ou grande taille × 6
- Serviettes hygiéniques spécial post-partum
- Trousse de toilette complète
- Crème pour les seins (crevasses)
- Téléphone + chargeur
- Livre ou magazine
- Vêtements de sortie  
(jour J prévu en taille grossesse 7 mois)

## RETOUR

- Siège auto
- Tenue de sortie bébé adaptée à la météo
- Vérifier que la chambre est prête
- Frigo approvisionné pour les premiers jours

## SAC BÉBÉ

- Bodys × 5
- Pyjamas × 5
- Bonnets × 2
- Moufles anti-griffures × 2
- Gigoteuse adaptée à la saison
- Couches naissance
- Liniment ou produits de toilette doux
- Coton
- Une tenue de sortie complète
- Combinaison ou nid d'ange
- Doudou (si déjà choisi)
- Lange
- Tétine

## DOCUMENTS

- Dossier de maternité complet
- Carte d'identité (les deux parents)
- Carte vitale et mutuelle
- Résultats d'analyses récentes
- Carte de groupe sanguin
- Projet de naissance (si rédigé)
- Carnet de santé de grossesse