MA CHECKLIST POUR LA MATERNITÉ

POUR LA SALLE DE NAISSANCE

DANS UN PETIT SAC À PART

POUR MAMAN

- ○ Pièce d'identité
- ○ Attestation mutuelle
- ○ Carte vitale
- ○ Carnet de santé
- ○ Carte de groupe sanguin
- ○ Dossier médical
- ○ Projet de naissance si vous en avez un
- ○ Reconnaissance anticipée de paternité (recommandée hors mariage)
- ○ 1 brumisateur
- ○ 1 paire de chaussettes
- ○ Lecture, enceinte, chargeur câble long

POUR BÉBÉ

- ○ 1 serviette éponge
- ○ 1 body manches longues
- ○ 1 pyjama
- ○ 1 brassière en laine
- ○ 1 bonnet en coton
- ○ 1 paire de chaussettes
- ○ 1 paire de chaussons
- ○ 1 gigoteuse

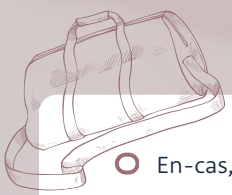
POUR LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

POUR MAMAN

- ○ 1 peignoir ou robe de chambre
- ○ 1 paire de chaussons
- ○ 2 chemises de nuit ou pyjamas faciles à ouvrir si vous allaitez
- ○ 4 tee-shirt ou tuniques amples
- ○ 3 pantalons ou leggings confortables
- ○ Des culottes menstruelles
- ○ Des serviettes hygiéniques XXL
- ○ Nécessaire de toilette, gel nettoyant intime, serviettes Sèche-cheveux, élastiques, maquillage
- ○ 2 soutiens gorge d'allaitement et coussinets d'allaitement
- ○ Coussin d'allaitement, compresses d'allaitement, crème
- ○ Veilleuse, magazines, livre, mini, enceinte, chargeurs, stylo, carnet, écouteurs...
- ○ Tong, tapis de sol (sortie de douche), papier toilette Petites douceurs, infusions, bouilloire

POUR BÉBÉ

- ○ 5 bodies ouverture cache-coeur
- ○ 5 pyjamas
- ○ 2 bonnets en coton
- ○ 3 paires de chaussettes
- ○ 1 bonnet taille naissance
- ○ 1 brassière en laine
- ○ 1 gigoteuse pour la nuit
- ○ 1 paire de moufles
- ○ 4 tenues pour la journée
- ○ 5 bavoirs
- ○ 5 langes
- ○ 1 couverture
- ○ Savon pour le bain
- ○ Sortie de bain
- ○ Nécessaire pour le change
- ○ Couches (même si la plupart des maternités en fournissent)
- ○ Doudou
- ○ Tétine
- ○ Sling ou bandeau peau à peau
- ○ Siège auto
- ○ Nid d'ange pour la sortie



POUR LE CO-PARENT

- ○ En-cas, boissons
- ○ Monnaie
- ○ Téléphone, chargeur
- ○ Livre, tablette, ordinateur portable, chargeurs
- ○ Vêtements, pyjama, chaussons
- ○ Produits de toilette, serviette, coussin

** en cas de nuit sur place*

NOTES :

Eau Minérale Naturelle MONT ROUCOUS du Parc naturel du Haut-Languedoc La pureté préservée

MAMAN EMOI