



Composition de la valise

Proposition à adapter suivant vos choix et la saison

POUR LA MAMAN :

- linge de nuit : chemise de nuit ou pyjama (*ouvert pour l'allaitement*)
- soutiens gorge d'allaitement et coussinets d'allaitement, slips à usage unique
- garnitures périodiques
- trousse de toilette (*éviter le parfum qui peut déranger votre bébé*)
- serviettes de toilette
- petite lampe de chevet pour avoir une lumière douce la nuit
- coussin à billes
- sèche cheveux
- un stylo
- 2 bandeaux pour faire du peau à peau avec le bébé (type Kododo)

Si vous souhaitez utiliser la baignoire pendant le travail, rajoutez dans votre valise :

- Un maillot (*2 pièces de préférence*)
- Un grand drap de bain ou un peignoir

POUR LE BÉBÉ :

- turbulette
- bodies
- pyjamas
- brassières de laine (pour le 1^o jour même en été)
- bonnets, chaussettes, chaussons
- bavoirs
- liniment oléocalcaire (*nous déconseillons les lingettes*)
- peigne ou brosse
- nid d'ange (*pour le ramener à la maison*)
- couches bébé
- draps de berceau
- serviettes de bain ou cape de bain
- prévoir coque pour la voiture



LES DOCUMENTS INDISPENSABLES À APPORTER LORS DE VOTRE ENTRÉE :

- pièce d'identité (*carte, passeport, permis de conduire*)
- carte vitale
- reconnaissance anticipée pour les couples non mariés (*se renseigner en mairie*)
- le livret de famille et l'acte de mariage en français pour les étrangers
- le certificat de coutume (*voir avec votre consulat*)
- les résultats des examens réalisés pendant la grossesse
- carte groupe sanguin

Vous pouvez apprendre le portage physiologique pendant votre séjour : si vous le souhaitez, apportez votre écharpe de portage.