

Ma valise de maternité

- 7 bodys croisés manches longues : vaut mieux en avoir trop que pas assez ;) taille 1 mois (vaut mieux trop grand que trop petit)
- 7 pyjamas (velours, coton, tout dépend de la saison à laquelle vous accouchez) taille 1 mois (vaut mieux trop grand que trop petit)
- 3 gilets ou brassières de laine
- 3 paires de chaussettes (taille 15/18)
- 2/3 bonnets (maille, velours ou coton)
- une turbulette ou gigoteuse (0-3 mois ou 0-6 mois)
- une couverture
- une sortie de bain
- 5/6 bavoirs ou linge
- un doudou avec votre odeur
- une tétine (si jamais !)
- une combinaison pour la sortie
- un siège auto (utile !) ou un cosy
- deux/trois chemises de nuits amples qui s'ouvrent sur le devant (j'ai pris deux/trois tailles au dessus)
- deux/trois robes un peu amples pour le séjour à la maternité et la sortie
- un legging post partum
- des tee-shirts amples
- une robe de chambre
- un peignoir de bain (tellement plus pratique à mes yeux)
- un tapis pour la douche
- des tongs (indispensables pour la douche !)
- des chaussons (si vous voulez vous balader dans les couloirs)
- des chaussettes
- une brassière de sport (si vous ne souhaitez pas allaiter)
- des soutien-gorge d'allaitement, des coussinets d'allaitement & de la lanoline (si vous allaitez, donc)
- une veilleuse (parce la lumière des chambres ambiance néon c'est juste pas possible)
- une ceinture type physiomat (si vous suivez les recommandations du Dr de Gasquet, c'est indispensable pour soulager le dos & les hanches après l'accouchement)
- trousse de toilette complète

Pour la salle d'accouchement, dans un sac à part

- un petit pochon avec la première tenue de bébé (taille naissance ou 1 mois)
- une paire de chaussettes chaudes en cas de péridurale
- brumisateur, bandeau
- petite enceinte pour l'attente (se préparer une playlist musicale) :
- une gourde ou bouteille d'eau
- des barres de céréales pour tenir le coup
- une tablette bien rechargée avec des épisodes de série téléchargées (car l'attente peut être parfois très longue)
- ou un bon bouquin
- un appareil photo pour immortaliser ces beaux moments et avoir une jolie photo à envoyer à la famille !
- vos chargeurs avec des câbles longs (car les prises ne sont pas forcément à côté de votre lit).
- et votre dossier médical complet avec tous vos papiers : carte vitale, carte mutuelle, livret de famille ou reconnaissance anticipée, carte d'identité et carte de groupe sanguin

N.B.: Si votre hôpital ne le fournit pas : des garnitures (à acheter en pharmacie), des culottes jetables, des couches pour votre bébé, le nécessaire de toilette : n'hésitez pas à leur demander avant de commencer votre valise ce qui est compris ou non.