

# Votre valise de A à Z

Pour ne rien oublier avant de partir à la maternité

Une valise bien faite vaut mieux qu'une valise trop pleine... Alors pour ne rien oublier d'essentiel, sans charger votre valise d'affaires superflues, suivez ce petit guide...

## Un sac pour la salle de naissance

Pour des raisons d'hygiène, les valises ne sont pas admises en salle de naissance. Un sac pour le jour J et une valise pour le séjour sont donc à prévoir. Votre accompagnant(e) apporte le reste de vos affaires, une fois installée dans votre chambre en suites de couches. Pour la salle, votre sac devra contenir :

- de quoi grignoter et boire (thermos de café ou de thé par exemple) pour votre accompagnant(e)
- les vêtements de naissance de votre bébé (un pyjama, un body, des chaussettes / chaussons, une brassière ou petit gilet en laine – matière chaude même en été puisque votre bébé ne sait pas réguler sa température – et un bonnet en laine)
- votre nécessaire de toilette (serviette de toilette, savon, brosse à dents, dentifrice, brumisateur)
- les vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise pour toute la phase de début du travail, avant de passer en salle de naissance (leggings, tunique...)
- éventuellement une huile de massage,
- des playlists musicales (sur clé USB, CD...) et un chargeur de téléphone
- des sous-vêtements confortables à mettre après l'accouchement (slips jetables ou en coton...)

► Lorsque vous serez en salle de naissance, vous disposerez d'un casier à clé pour protéger vos biens personnels.

## Mes documents à ne pas oublier dans mon sac

- la carte de groupe sanguin certifiée par 2 prélèvements au même nom
- le dossier de suivi de grossesse avec tous les examens (échographies, bilans biologiques..)
- les carnets de santé des parents pour contrôle des vaccinations
- la carte Vitale à jour ou attestation d'ouverture de droits
- la carte de mutuelle à jour
- le livret de famille et la carte d'identité pour la déclaration de votre bébé à la mairie de Mont-Saint-Aignan
- le cas échéant, la reconnaissance anticipée effectuée par les parents non mariés
- un stylo pour noter des informations et compléter les documents
- votre projet de naissance

## Valise pour maman à la maternité

- du linge et des affaires de toilette
- des pyjamas confortables (la première nuit, une chemise de nuit est fournie par l'hôpital)
- des sous-vêtements (slips jetables ou en coton, brassières amples – type brassière de sport – pour être à l'aise lors de la montée de lait)
- des chaussons / sandales pour se déplacer dans les couloirs
- des vêtements confortables pour la journée
- un carnet de notes et des stylos si vous souhaitez écrire quelques informations
- un sac pour mettre le linge sale
- des protections hygiéniques (grande capacité d'absorption)
- vos bas de contention

## Valise pour bébé à la maternité

- 1 gigoteuse ou turbulette (éviter le nid d'ange dans lequel le bébé est moins en sécurité)
- 7 bodys en coton avec ouverture sur le devant
- 2 brassières de laine
- 2 paires de chaussons de laine en toutes saisons
- 1 petit bonnet de laine
- environ 7 pyjamas avec ouverture sur le devant et autres tenues pour toute la durée de votre séjour
- des bavoirs
- 1 paquet de coton pour le change (un paquet est fourni par l'hôpital)
- 1 petite brosse à cheveux
- 1 veilleuse pour un éclairage plus doux la nuit
- les couches et produits de soins pour bébés sont fournis par l'hôpital mais si vous souhaitez des produits bien spécifiques pensez à les apporter.





## Si vous envisagez d'allaiter

- un soutien-gorge d'allaitement est conseillé dès les premiers jours
- un tube de crème à base de lanoline la plus simple possible et sans rinçage avant tétée
- des vêtements d'allaitement avec ouverture ou faciles à relever
- des coussinets d'allaitement
- un coussin d'allaitement



## Pour la sortie, n'oubliez pas

- l'habillement chaud pour sortir de la maternité avec une combinaison adaptée au cosy
- le cosy : installez le cosy de votre bébé de préférence à l'arrière de votre véhicule, dos à la route (jamais de nacelle). N'oubliez pas de désactiver l'airbag si vous devez installer le bébé à l'avant, côté passager. Avant de vous lancer dans l'achat du mode de transport de votre bébé, consultez le site [www.securange.fr](http://www.securange.fr). Ce site référence de nombreux sièges auto et cosy en fonction du rapport/qualité prix et des résultats lors de crash-tests. N'hésitez pas à demander conseil à la sage-femme lors des séances de préparation à la naissance.

Pour plus d'informations : [www.ch-belvedere.fr](http://www.ch-belvedere.fr)