

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 sans moufles intégrées 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
- 1 petite cuillère en silicone pour bébé
- 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'habillage 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. 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