

# LA CHECKLIST DE MAMAN

## LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

### POUR VOUS

- Une tenue confortable si vous souhaitez vous changer en arrivant : chemise de nuit, jogging...
- Votre playlist préférée (casque ou enceinte et téléphone), des livres et magazines, ordinateurs pour visionner des films, bébé peut se faire attendre...)
- Une gourde d'eau et des boissons sucrées
- L'indispensable brumisateur
- Une huile de massage et d'aide au travail
- Des élastiques pour les cheveux
- Des mouchoirs
- Vos papiers : dossier médical complet (suivi de grossesse, résultats d'exams, carte de groupe sanguin), livret de famille, cartes de Sécurité Sociale, mutuelle et d'identité.

### POUR VOTRE PARTENAIRE

- Un téléphone ou appareil photo chargé à bloc
- Des boissons et un petit encas
- De la monnaie... pour la machine à café
- Des vêtements de rechange et une brosse à dents au cas où...



## LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

### DANS VOTRE VALISE

- 3 à 4 tenues complètes de vêtements amples et confortables qui conviendront de nuit comme de jour
- 1 robe de chambre, un peignoir ou un gilet pour vous déplacer dans les couloirs
- 1 paire de chaussons : des claquettes pour l'été, des chaussons pour l'hiver qui s'enfilent facilement !
- 3 ou 4 paires de chaussettes
- Des slips filet ou culottes jetables

### DANS VOTRE TROUSSE DE TOILETTE

- Des serviettes hygiéniques post partum
- Du papier toilette tout doux
- Nécessaire de douche : savon, shampoing, gel intime...
- Votre trousse de toilette habituelle avec vos produits choucou : hydratants visage et corps, nettoyant visage, dentifrice, brosse à dent, brosse à cheveux, déodorant, miroir de poche...
- Votre trousse de maquillage pour avoir bonne mine sur les photos
- 2 serviettes de toilette
- 2 à 3 gants de toilette
- Une bouée ronde en cas d'épisiotomie ou d'hémorroïdes
- Des masques et du gel hydroalcoolique pour les visiteurs
- 1 sac à linge sale

## SI VOUS ALLAITEZ

- 2 ou 3 soutien-gorges d'allaitement
- Un coussin d'allaitement
- Des coussinets d'allaitement jetables ou lavables
- Une crème réparatrice pour mamelons à base de lanoline
- Des coquillages d'allaitement pour protéger des frottements après la tétée
- Les accessoires conseillés par votre sage femme : bouts de sein en silicone, coupelle recueil lait, coupelle protège mamelon..

## POUR LA SORTIE

- Un sac pour remporter les cadeaux
- Une tenue pour maman adaptée à la saison

## POUR + DE CONFORT...

- Un coussin d'allaitement
- De quoi manger ! Chocolat noir, fruits secs...
- Une écharpe de portage
- Veilleuse ou lampe de sel pour éviter les néons
- Masque de nuit et boules quies

## LES PETITS + PERSONNELS...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LA CHECKLIST DE BÉBÉ

## SON ARRIVÉE

- Un body croisé à manches longues en coton bio
- Un pyjama une pièce qui s'ouvre sur le devant en coton bio
- 1 bonnet en laine ou coton bio
- Une brassière en laine ou en coton bio ( la laine l'hiver et le coton l'été)
- Des petits chaussons en laine ou une paire de chaussettes
- Une petite couverture en laine, polaire ou coton bio pour le peau à peau



## SON SÉJOUR À LA MATERNITÉ

### DANS SA VALISE

- 5 bodys croisés manches longues en coton bio
- 5 pyjamas une pièce qui s'ouvrent devant
- 2 brassières
- 1 bonnet
- 3 paires de chaussettes
- 4 à 6 bavoirs (2 si vous allaitez)
- 3 langes
- 1 turbulette ou gigoteuse pour la nuit

### DANS SA TROUSSE DE TOILETTE

- Des couches lavables ou jetables écologiques
- 1 gel lavant pour le corps et les cheveux
- 1 crème pour le change
- 1 nettoyant du change (bioliniment, lotion micellaire, lait de toilette ou lingettes)
- Des lingettes lavables
- 1 thermomètre de bain pour la température de l'eau
- Sérum physiologique
- 1 sucette pour ceux qui le souhaitent
- Une cape de bain

## POUR SA SORTIE

- Un siège auto ou un lit nacelle de sécurité
- Une tenue pour bébé adaptée à la saison + une combinaison en hiver

## POUR + DE CONFORT...

- 1 petite brosse douce pour les cheveux fins de bébé
- 1 doudou trop mignon à déposer dans le berceau aux pieds de bébé ou dans le lit de maman

## POUR SES FRÈRES ET SŒURS...

- Une photo d'eux, un petit cadeau, une petite attention... pour les associer à cette nouvelle vie qui commence ! :)

## LES PERSONNES À CONTACTER POUR ANNONCER LA NOUVELLE :)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## LES PETITS + PERSONNELS...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

