



POUR MOI

En salle d'accouchement :

- ☐ 1 grand T-shirt
- ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 brumisateur
- ☐ 1 lot de lingettes rafraîchissantes et déodorantes

Séjour à la maternité :

- ☐ 4 chemises de nuit
- ☐ 1 gilet
- ☐ 1 peignoir
- ☐ 4 paires de chaussettes
- ☐ 1 tenue « habillée »
- ☐ Du maquillage
- ☐ 1 sac à linge sale
- ☐ 1 lot de mouchoirs en papier

Pour ma toilette :

- ☐ Mon nécessaire de toilette
- ☐ 1 savon pour les mains
- ☐ 1 crème anti-vergetures
- ☐ 20 slips jetables
- ☐ 1 soin anti jambes lourdes
- ☐ 3 serviettes de toilette
- ☐ 1 lot de serviettes hygiéniques

Pour l'allaitement :

- ☐ 3 soutien-gorge d'allaitement
- ☐ 1 lot de coussinets d'allaitement jetables
- ☐ 1 lot de compresses d'allaitement
- ☐ 1 soin pour mamelons
- ☐ 1 coussin d'allaitement



POUR MON BÉBÉ

Pour sa toilette :

- ☐ 1 lot de couches
- ☐ 1 lot de lingettes
- ☐ 2 langes
- ☐ 1 lait de toilette pour bébé
- ☐ 1 sérum physiologique
- ☐ De l'éosine
- ☐ 1 sortie de bain
- ☐ 5 serviettes de toilette (en plus des vôtres)

Pour son confort :

- ☐ 2 doudous identiques
- ☐ 6 pyjamas
- ☐ 8 bodies
- ☐ 2 gigoteuses
- ☐ 5 paires de chaussettes
- ☐ 1 paire de chaussons
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 6 bavoirs



POUR PAPA

Pour s'occuper, Papa appréciera :

- ☐ De la monnaie
- ☐ Des boissons fraîches
- ☐ Des biscuits
- ☐ De la lecture
- ☐ Le téléphone portable
- ☐ Le chargeur
- ☐ L'appareil photo



MES DOCUMENTS

On vous demandera :

- ☐ Votre carte Vitale
- ☐ Votre carte de mutuelle
- ☐ Votre dossier obstétrique
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Votre carnet de maternité
- ☐ Votre dossier d'inscription à la maternité
- ☐ Votre n° d'allocataire CAF
- ☐ Votre reconnaissance anténatale
- ☐ Votre livret de famille