

## POUR MOI

### POUR LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ :

- 4 chemises de nuit
- 1 gilet
- 1 robe de chambre ou peignoir
- 4 paires de chaussettes
- 1 paires de chaussons
- 6 serviettes de toilette
- 1 tenue "habillée"  
pour les visites et la sortie de la maternité
- Des serviettes hygiéniques
- Des slips jetables
- 3 Soutiens gorges
- Des coussinets d'allaitement jetables
- Des compresses d'allaitement
- Des mouchoirs en papier
- Un sac à linge sale

### POUR L'ACCOUCHEMENT :

- 1 grand t-shirt  
pensez à la perfusion, il faut que vous soyez à l'aise
- Chaussettes
- 1 brumisateur
- Lingettes rafraichissantes et déodorantes

### DANS MA TROUSSE DE TOILETTE :

- Nécessaire personnel habituel :  
brosse à dents, brosse à cheveux, gel  
douche, dentifrice, shampoing, etc.
- Savon pour les mains
- Crème anti-vergetures
- Soins jambes lourdes
- Soins pour mamelons
- Le nécessaire pour  
une touche de maquillage

### MES DOCUMENTS :

- Dossier obstétrique et anesthésique
- Votre numéro d'allocataire CAF
- Votre carte groupe sanguin
- Livret de famille
- Carte de Sécurité Sociale
- Carte de mutuelle
- Carnet de maternité
- Votre dossier d'inscription à la maternité  
ou votre numéro de dossier
- Le document de reconnaissance anténatale

## POUR BÉBÉ

### POUR SON ARRIVÉE :

- 1 pyjama
- 1 brassière en laine
- 1 paires de chaussons
- 1 bonnet

### POUR LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ :

- 1 doudou
- 3 brassières ou gilet en laine
- 2 filets ombilicaux
- 6 pyjamas
- 8 bodys
- 2 gigoteuses
- 1 nid d'ange
- 5 paires de chaussettes
- 1 paires de chaussons
- 1 bonnet
- 6 bavoirs
- 2 sucettes
- 1 paire de moufles

### DANS SA TROUSSE DE TOILETTE :

- 1 sortie de bain
- 5 serviettes de toilette : en plus des vôtres...
- 1 nid d'ange
- 1 paquet de lingettes
- Des langes
- Des couches
- Du savon ou lait de toilette pour bébé
- Du sérum physiologique
- De l'eosine

## POUR LE PAPA

### UN COIN DE VALISE POUR PAPA :

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