Checklist Valise Maternite

Preparee avec amour par PapaTutos

Pour la salle d'accouchement

[ ] Brumisateur d'eau minérale

[ ] Gourde ou bouteille d'eau

[ ] Snacks (barres, fruits secs, Pépito Poquitos)

[ ] Petite enceinte Bluetooth + playlist

[ ] Batterie externe ou chargeur long

[ ] Mouchoirs

[ ] Élastique ou chouchou

[ ] Carnet + stylo

[ ] Lingettes nettoyantes

[ ] Pièce de monnaie

Pour le bébé - Vêtements

[ ] 6 à 8 bodies (naissance et 1 mois)

[ ] 6 à 8 pyjamas

[ ] 3 bonnets

[ ] 4 paires de chaussettes ou chaussons

[ ] 3 gilets ou brassières

[ ] 2 gigoteuses

[ ] 2 serviettes de toilette

[ ] 1 tenue de sortie

[ ] 1 couverture douce

Pour le bébé - Soins

- [ ] 1 paquet de couches naissance (30)
- [ ] Gel lavant doux sans parfum
- [ ] Carrés de coton
- [ ] 10 dosettes de sérum physiologique
- [ ] Brosse à cheveux douce
- [ ] Tétine (optionnelle)
- [ ] Thermomètre digital
- [ ] Doudou lavé

Pour la maman - Vêtements

- [ ] 3 à 4 chemises de nuit / pyjamas ouverts
- [ ] 2 à 3 soutiens-gorge d'allaitement
- [ ] 6 à 8 culottes jetables ou coton
- [ ] 1 robe de chambre ou gilet
- [ ] 1 tenue de sortie
- [ ] Claquettes pour la douche
- [ ] Chaussettes chaudes

Pour la maman - Trousse de toilette

- [ ] Trousse de toilette complète
- [ ] Crème mamelons (type Lansinoh)
- [ ] Coussinets d'allaitement
- [ ] Crème hydratante
- [ ] 1 à 2 paquets de serviettes hygiéniques
- [ ] Veilleuse douce

Pour la maman - Documents administratifs

- [ ] Carte Vitale
- [ ] Pièce d'identité
- [ ] Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- [ ] Carte de groupe sanguin
- [ ] Dossier de grossesse complet

Pour le papa

- [ ] 1 change complet

- [ ] 1 sweat ou gilet
- [ ] Trousse de toilette simplifiée
- [ ] Claquettes ou chaussures confortables
- [ ] Oreiller personnel (si autorisé)
- [ ] 2 à 3 snacks
- [ ] Livre ou magazine
- [ ] Téléphone + chargeur
- [ ] Masque de nuit