

La valise de Bébé



Direction la Maternité

LES VÊTEMENTS :

- ♥ 1 bonnet
- ♥ 3 brassières en laine ou gilets (même en été)
- ♥ 3 paires de chaussons ou chaussettes
- ♥ 5 pyjamas
- ♥ 5 bodys
- ♥ 1 turbulette ou gigoteuse (taille 0-6 m)



L'ÉQUIPEMENT :

- ♥ 1 thermomètre électronique rectal
- ♥ 1 gel lavant bébé (de préférence "Bio")
- ♥ 1 paquet de couches 3 à 5 kg
- ♥ 1 paquet de coton
- ♥ 1 paquet de mouchoirs en papier
- ♥ 3 sorties de bain



La valise de Maman



LES ESSENTIELS :

- ♥ 1 nécessaire de toilette
- ♥ 3 chemises de nuit ou pyjamas (au minimum)
- ♥ des slips jetables
- ♥ 1 paquet de serviettes hygiéniques maxi nuit
- ♥ 1 gel douche neutre sans parfum
- ♥ 1 grande serviette éponge
- ♥ 1 ou 2 soutien-gorge d'allaitement



PENSEZ BIEN À PRENDRE AUSSI :

- ♥ votre carnet de bord
- ♥ 1 stylo
- ♥ votre carnet de santé et celui de votre conjoint
- ♥ le livret de famille (ou la reconnaissance anticipée)

Petits plus !

- ♥ un maillot de bain 2 pièces et une serviette ou un peignoir (la maternité est équipée de 2 baignoires de dilatation)
- ♥ une playlist avec vos musiques préférées pour vous accompagner en salle de naissance
- ♥ 1 écharpe de portage / 1 bandeau peau à peau



"Kit de survie" de l'accompagnant

- ♥ des victuailles (sandwich, gâteaux, eau, café ...)
- ♥ des affaires de rechange
- ♥ 1 oreiller et 1 sac de couchage s'il souhaite dormir sur place