

# ET LES INDISPENSABLES POUR MAMAN ET PAPA ?

## POUR MAMAN :

### Séjour à la maternité :

- Une robe de chambre ou un peignoir
- Une paire de tongs ou des chaussons (qui s'enfilent facilement !)
- Des vêtements confortables : pyjamas, grands tee-shirts, joggings...
- Des chaussettes confortables
- Votre téléphone
- Votre chargeur de téléphone
- Un sac de linge sale
- Votre oreiller
- Un plaid ou un gilet
- Une veilleuse
- Un brumisateur d'eau & un baume à lèvres
- Du gel hydroalcoolique
- De la lecture et votre playlist favorite
- Des boules quies et un masque de sommeil
- De petits encas qui vous font plaisir !

### Accessoires de toilette :

- Culottes en coton
- Serviettes & gants de toilette
- Votre trousse de toilette habituelle
- Votre sèche-cheveux
- Des serviettes hygiéniques spéciales « maternité »
- Un paquet de mouchoirs
- Votre trousse à maquillage

### Si vous allaitez :

- Des vêtements ouverts sur le devant
- Une crème de soin pour les mamelons
- Des coussinets d'allaitement
- Un soutien-gorge de bon maintien
- Évitez les soutiens-gorge balconnets

### La tambouille administrative :

- La carte d'identité
- La carte vitale (+ l'attestation)
- La carte mutuelle
- Le livret de famille
- Votre numéro allocataire CAF (si vous êtes allocataire)
- Si vous êtes mariée : acte de mariage
- Si vous n'êtes pas mariée : reconnaissance anticipée (= anténatale)
- Attestation de domicile
- Dossier d'inscription à la maternité
- La carte de groupe sanguin
- Dossier médical (dernière échographie, résultats des analyses effectuées...)
- Le carnet de maternité
- 1 stylo

## POUR PAPA :

- Pensez à porter des chaussures confortables
- Votre téléphone
- Votre chargeur de téléphone
- Si vous restez dormir : des vêtements de rechange, une trousse de toilette, votre oreiller et un plaid
- Des pièces de monnaie pour la machine à café
- De petits encas pour boire et manger
- Un appareil photo et son chargeur
- La liste de toutes les personnes à prévenir lors de la naissance de votre bébé
- Du gel hydroalcoolique
- De la lecture, des jeux sur le téléphone et votre playlist favorite
- Pensez à télécharger une application de méditation (anti-stress !) et à prendre des vitamines !
- Un cadeau pour la maman
- Réfléchir au menu post-accouchement dont votre conjointe rêve, bien sûr

## ET POUR LE RETOUR À LA MAISON ?

- Une tenue de sortie pour bébé adaptée à la saison
- Un bonnet chaud et une paire de moufles (même en été : la température du corps de votre bébé met au moins 3 à 4 jours à se réguler après avoir passé 9 mois à 37 degrés !)
- Une tenue de sortie pour maman
- Un siège-auto homologué dos à la route
- Une couverture

## TROUVER LA LISTE COMPLÈTE DE SA MATERNITÉ :

Vous pouvez aussi retrouver sur [mapremierevalise.com](http://mapremierevalise.com) des **valises de maternité toutes prêtes** ainsi que des pochettes complètes pour le Jour J.

En scannant le QR-code ci-dessous :



Une équipe de mamans est à votre écoute au 06.70.04.45.00 pour vous accompagner dans cette étape.