



Check-list Valise de Maternité

POUR LA MAMAN

Vêtements

- 3 à 4 chemises de nuit ou pyjamas (ouverts devant si allaitement)
- 3 à 4 tenues de jour pour les visites
- 5 à 7 culottes en coton (ou jetables)
- 3 à 4 soutien-gorge d'allaitement (ou normal si pas d'allaitement)
- 1 tenue confortable pour la sortie
- Chaussettes / chaussons

Hygiène

- Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, shampoing, gel douche...)
- Serviettes hygiéniques post-partum
- 1 serviette de bain
- Crème hydratante / baume lèvres
- Élastiques ou pince cheveux

Administratif

- Carte d'identité
- Carte vitale + mutuelle
- Dossier médical de grossesse
- Livret de famille ou papier de reconnaissance

Bien-être

- Petit gâteau / snack
- Bouteille d'eau
- Téléphone + chargeur
- Livre ou distraction légère (tablette ou ordinateur)

Valise Bébé — Version Complète

🧼 Hygiène & Vêtements

- 5 à 7 bodies
- 5 à 7 pyjamas
- 2 brassières / gilets
- 3 bonnets
- 2 paires de moufles
- 5 à 7 chaussettes
- 1 tenue de sortie

🧼 Hygiène

- Couches nouveau-né
- Lingettes ou coton + liniment
- Sérum physiologique
- Thermomètre bébé
- Gel lavant doux (si demandé par la maternité)
- Tétine (selon les choix des parents)
- Biberon + lait + bouteille d'eau (si pas d'allaitement)

🛏 Confort

- 1 gigoteuse (ou 2 selon saison)
- 1 couverture légère
- Doudou

👶 ★ ULTRA IMPORTANT

Le Sac "Naissance"

Un **petit sac séparé**, prêt à être remis directement à la sage-femme au moment de l'accouchement.

Ce sac contient LA tenue de naissance immédiate :

- 1 body naissance
- 1 pyjama naissance
- 1 gilet / brassière
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de moufles (si besoin)
- 1 couche (selon les maternités)

✅ Ce petit sac évite le stress du papa au moment clé. Tout est prêt, identifié, accessible immédiatement. Un vrai gain de sérénité pour toute la salle de naissance 💖

 POUR LA SORTIE

Derniers Préparatifs

- Siège auto obligatoire installé dans la voiture
- Tenue adaptée à la météo (bébé & maman)
- Couverture selon saison

 PETITS CONSEILS STACY

Préparation au 7e mois

Ne pas le dernier moment — le 7e mois de grossesse est le moment idéal pour tout préparer calmement.

Faire 2 sacs séparés

Un sac **maman** et un sac **bébé** distincts pour retrouver facilement chaque affaire sans stress.

Confort & Simplicité

Penser **confort + simplicité**, pas de surcharge inutile. L'essentiel suffit, il est toujours possible de compléter après.

✨ Ce petit sac naissance, c'est un détail d'organisation... mais un énorme confort émotionnel. Au moment de la naissance, chaque seconde de calme compte. 💕