Préparez votre valise
pour la plus belle des aventures !

Sac accouchement

Pour maman

- [ ] Une tenue confortable, ample et permettant le peau à peau
- [ ] Briquettes de jus de pomme ou de raisin
- [ ] Eau
- [ ] Brumisateur
- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] Coussin d'allaitement
- [ ] Une paire de chaussettes
- [ ] Lingettes pour la toilette intime

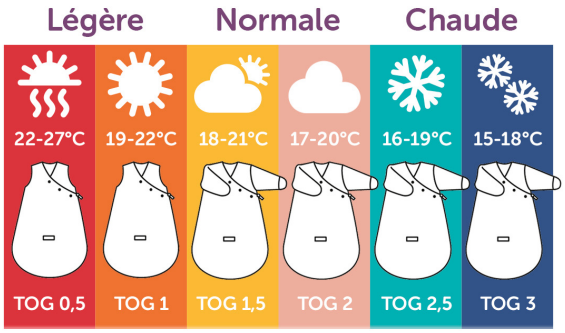
Pour papa

- [ ] De quoi grignoter
- [ ] De quoi passer le temps : livre, magazine, etc
- [ ] Une tenue confortable
- [ ] Chemise ou bandeau pour le peau à peau
- [ ] Un petit cadeau de la maman (le livre du super papa par exemple !)
- [ ] Le projet de naissance de la maman si il y a
- [ ] Playlist musicale
- [ ] Appareil photo chargé
- [ ] Papiers : carte vitale, dossier maternité, carte mutuelle, carte d'identité, carte groupe sanguin, livret de famille, reconnaissance anticipée
- [ ] Un peu de monnaie

Pour bébé dans un petit sac

- [ ] Couche
- [ ] Sa 1re tenue : body + pyjama + gilet + bonnet + chaussons

Séjour maternité



Bébé

- [ ] 5 bodies en coton
- [ ] 5 pyjamas chauds
- [ ] 2 ou 3 brassières en laine
- [ ] 1 paire de chaussons
- [ ] 1 ou 2 bonnets
- [ ] 1 gigoteuse adaptée à la saison (classification TOG ci-dessus)
- [ ] 2 ou 3 petits langes
- [ ] 1 grand lange pour emmaillotage
- [ ] Couches
- [ ] Produits pour le change : grands carrés de coton, lotion/savon pour le change
- [ ] 1 thermomètre de bain + huile de massage + brosse à cheveu
- [ ] 1 sortie de bain + 2 gants de toilette + savon pour le bain adapté
- [ ] 1 doudou

Maman

- [ ] 1 paire de tongs/chaussons
- [ ] Tenues confortables et pas trop chaudes (il fait généralement très chaud) : 5 hauts, 2 leggings
- [ ] 2 pyjamas confortables ou chemises de nuit
- [ ] 1 veilleuse pour une lumière douce la nuit
- [ ] 2 serviettes de toilette
- [ ] 1 sèche cheveux
- [ ] Bas de contentions
- [ ] Livres/magazines
- [ ] Écouteurs
- [ ] Snacks sains et énergisants
- [ ] Slips jetables + serviettes hygiéniques post partum
- [ ] Trousse de toilette + savon toilette intime
- [ ] Stylo et petit carnet

Si allaitement :

- [ ] Crème lanoline
- [ ] Soutien-gorge d'allaitement
- [ ] Coussinets d'allaitement
- [ ] Bouts de sein
- [ ] Tenues qui facilitent la mise au sein

Pour la sortie

- [ ] Tenue de sortie pour maman et pour bébé
- [ ] Nid d'ange
- [ ] Coque, poussette ou écharpe de portage