

## LES VALISES DE L'ACCOUCHEMENT À LA MATERNITÉ

Plus vous vous approchez du 8e mois de grossesse et plus les jours défilent vite. Il est grand temps de préparer votre sac pour la salle d'accouchement, la valise pour bébé et votre valise pour la maternité.

Mieux vaut s'y prendre à l'avance, car la fatigue des dernières semaines ou le risque d'accoucher prématurément risquerait de vous faire oublier certaines affaires.

### LE SAC POUR LA SALLE D'ACCOUCHEMENT

En plus de votre dossier médical et administratif, il vous faudra penser à préparer un sac pour la salle d'accouchement afin d'y être le plus à l'aise possible, avoir votre nécessaire pour soulager les douleurs des contractions et passer le temps, et prévoir les premiers habits de naissance pour bébé ; sans oublier de quoi occuper monsieur.

À noter : le plus important pour ce sac est d'avoir de quoi être à l'aise et vous occuper l'esprit pour éviter de penser aux contractions !

Voici une petite liste non exhaustive :

- Votre dossier médical et administratif
- Tenue confortable et ample
- Brumisateur d'eau
- Musique sur CD, livres
- Huile de massage
- Ballon, balles....
- Maillot de bain 2 pièces
- Bonnet
- Body de naissance
- Brassière chaude
- Couverture polaire toute douce
- Chaussettes

Vous devez garder ce sac avec vous, que ce soit chez vous ou lors de vos déplacements, et cela dès le 8e mois, car il vous sera indispensable si vous accouchez.

Pour la suite de couches, il vous faudra de quoi vous laver et prendre soin de votre corps, vous habiller confortablement, ainsi que tout le nécessaire pour les soins et l'habillement de bébé.

Voici ma liste d'incontournables !

## LA VALISE DE MATERNITÉ

Slips filet jetables ou vieux slips en coton  
Serviettes hygiéniques (taille maxi)  
Soutien-gorge d'allaitement (prévoir un bonnet large)  
Coussinets d'allaitement  
Serviette-éponge (1 petite et 1 grande)  
Gants de toilette  
Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, gel douche, shampoing, toilette intime...)  
Vos traitements médicamenteux et leurs ordonnances (si besoin)  
Tong ou Chausson  
Mouchoirs en tissus  
Peignoir  
Pyjamas  
Tenues confortables (style jogging, pantalon large)  
Gilet  
Chaussettes

## LA VALISE DE BÉBÉ

Brassières/gilet en laine  
Bodies en coton  
Pyjamas  
Paires de chaussons ou chaussettes  
Turbulette/gigoteuse  
Bonnet en coton  
Bavoirs  
Tenue de sortie  
Doudou

## POUR LE CHANGE ET LA TOILETTE

Cape de bain  
Langes en coton (80 x 80 cm)  
Thermomètre électrique rectal (à usage strictement personnel)  
Couches lavables à disposition  
Gants de toilette éponge  
Couverture en laine polaire

Brosse à cheveux douce et souple  
Thermomètre de bain  
Grands carrés de coton  
Lingettes en coton  
Savon et Crème pour le bain

#### POUR L'ALLAITEMENT

Goupillon  
Petit flacon de liquide vaisselle  
Crème « spécial allaitement » à la lanoline  
Biberons

#### BON À SAVOIR

Chaque maternité a sa liste de nécessaire à l'attention des futures mamans, n'hésitez pas à la demander lors de votre contrôle d'échographie.

Retrouvez la Check-List complète téléchargeable au format PDF dans les fichiers Ressources Gratuites