Click to verify

Valise maternité liste complète pdf

Accueil » Famille » A imprimer » Checklists » Grossesse » La liste ULTIME pour préparer la valise de maternité parfaite ! La valise de maternité, toute une histoire ! Que faut-il vraiment prendre ? Quels sont les indispensables à ne vraiment pas oublier ? Voici une checklist pour vous aider ! La maternité ou l'hôpital où vous choisirez d'accoucher vous transmettra une liste du matériel à apporter lors de votre séjour, pendant et après l'accouchement. Mais très souvent, cela ne comporte que les basiques : vêtements, serviettes hygiéniques, documents administratifs… Il y a pourtant plein de petits indispensables très utiles à glisser dans sa valise pour le jour J : un gel douche sans odeur (pour que le bébé reconnaisse la vôtre), de quoi grignoter entre les repas gastronomiques de l'hôpital, un sèche-cheveux (désolée, mais ce ne sera pas pour sécher vos… cheveux), une veilleuse (pour les tétées ou biberons nocturnes), des couches si la marque fournie ne vous convient pas (petit guide des couches saines en abonnement ici), une playlist pour l'accouchement, le chargeur de votre téléphone, de la monnaie… Retrouvez ici la liste de tout le contenu d'une valise de maternité parfaite à télécharger et imprimer ! Dans la partie « bonus », vous pouvez rajouter VOS indispensables. Liste de la valise de maternitéTélécharger Il est recommandé de préparer sa valise de maternité à partir du septième mois de grossesse, soit autour de la 32ème semaine. À ce stade, vous êtes suffisamment avancée dans votre grossesse pour connaître vos besoins spécifiques et anticiper l'arrivée de votre bébé. Préparer votre valise à l'avance vous permettra de rester sereine et prête à tout moment, en cas d'accouchement prématuré. De plus, cela vous laisse le temps de vérifier que vous n'avez rien oublié et d'ajouter des éléments de dernière minute sans stress. Préparer une valise de maternité est essentiel pour assurer un séjour à l'hôpital sans stress et confortable. Une valise bien organisée contient tous les éléments nécessaires pour vous et votre bébé, évitant ainsi les allers-retours inutiles et les oublis. Elle permet également de vous concentrer pleinement sur l'accouchement et les premiers moments avec votre nouveau-né, sans vous soucier des détails logistiques. En ayant tout ce dont vous avez besoin à portée de main, vous pouvez vous assurer que vous serez à l'aise et que vous pourrez répondre aux besoins de votre bébé dès son arrivée. Une préparation minutieuse de votre valise de maternité contribue à une expérience plus paisible et agréable pour toute la famille. Pour préparer la valise de maternité parfaite, il est crucial de penser à tous les indispensables pour vous et votre bébé. Pour vous, prévoyez des vêtements confortables, des pyjamas, une robe de chambre et des sous-vêtements adaptés à l'allaitement. N'oubliez pas des articles de toilette essentiels : brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, déodorant, et une trousse de maquillage légère si vous le souhaitez. Pensez aussi à des serviettes hygiéniques post-partum et à un soutien-gorge d'allaitement. Pour votre bébé, prévoyez des bodies, pyjamas, chaussettes, bonnets, et une tenue de sortie. N'oubliez pas les couches pour nouveau-né, une couverture douce et un doudou. Pensez aussi à une trousse de toilette pour bébé avec des lingettes, du liniment, et des produits de soin adaptés. Enfin, prévoyez quelques objets personnels pour rendre votre séjour plus agréable, comme des magazines, un livre, des écouteurs et votre chargeur de téléphone. En ayant tous ces éléments dans votre valise de maternité, vous serez parfaitement préparée pour accueillir votre bébé dans les meilleures conditions. Et vous, quels sont VOS indispensables à apporter à la maternité pour l'accouchement ? Je vous conseille de ne pas attendre le dernier mois de votre grossesse pour préparer votre valise de maternité, au cas où bébé déciderait de sortir plus tôt que prévu ! Au début du 8ème mois de grossesse, il peut être judicieux de la préparer.Le fait que tout soit prêt pour le jour J, vous serez plus sereine pour partir à la maternité, surtout si vous avez un conjoint qui est peu étourdi, ou qui panique facilement !Bien évidement le papa pourra vous amener des affaires une fois que vous aurez accouché, mais le plus simple reste d'avoir anticiper et organiser toute la valise de maternité pour maman et bébé, avant le jour J. Généralement on reste de 3 à 4 jours à la maternité, donc ne prenez pas plus d'affaires qu'il ne faut. Un sac à langer qui peut servir de valise de maternité Je vous conseille d'ailleurs de faire une valise pour vous et une petite valise ou sac à langer pour bébé. Ce sera plus simple de s'y retrouver dans les affaires, quand vous serez dans votre chambre. Surtout, si vous ne pouvez pas trop vous lever.Pensez à préparer un sac ou tote-bag avec les affaires que vous souhaitez prendre dans la salle d'accouchement. Le futur sac à langer / sac week-end peut servir pour le séjour à la maternité. Il y a des modèles sympa que je vous présente ci-dessous et qui vous suivront les 3 premières années au moins ! Sac à langer Baby Roll en peluche – Sac à langer Family Bag Sac à langer Baby Roll en velours – Sac à langer Mommy bag simili cuir Checklist valise maternitéPrendre les essentiels Les maternités fournissent généralement les couches bébé et le liniment ainsi que les serviettes hygiéniques pour la maman. Idem pour les anti-douleurs et anti-inflammatoires. Vous n'aurez qu'à les demander aux sage-femmes ou auxiliaires puéricultrices. Si vous avez eu une césarienne, une déchirure ou une épisiotomie, ils vous les donnent d'office. Au niveau des vêtements, personnellement je n'ai porté que des pyjamas à la maternité pour mes 2 enfants, car je n'avais déjà pas le temps de subvenir à mes besoins primaires, comme manger et me laver; alors m'habiller ! ;) Et si vous n'avez pas encore préparer votre trousseau de naissance pour les premiers mois de bébé, je vous conseille de lire mon article qui liste les indispensables du trousseau de bébé. La liste complète de la valise maternité maman + bébé (hiver ou été) Liste complète à imprimer (Format PDF) Checklist à imprimer Checklist valise maternitéLes vêtements et accessoires pour maman 2 à 4 brassières 2 pyjamas / chemises de nuit 1 tenue home-wear confortable 1 tenue pour la sortie 1 peignoir ou 1 drap de bain 1 petite serviette de toilette 1 robe de chambre ou kimono 4 paires de chaussettes Des chaussons Des tongs (pour la douche) Un tapis de bain (généralement la douche n'a pas de bac dans la salle de bain, donc il risque d'y avoir de l'eau partout…) Du papier toilette (car celui de l'hôpital est rêche… pas l'idéal quand on a eu une épisiotomie ou une déchirure) 1 sac pour le linge sale Des boules quiès (la maternité peut être bruyante : les portes qui claquent, les bébés qui pleurent,…) Un masque de nuit (généralement il n'y a pas de rideaux ni de volets à la maternité…) Un brumisateur Si vous souhaitez allaiter bébé Checklist valise maternitéLes anti-blues et autres indispensables Je vous conseille de prendre des petits réconforts anti-blues, car il est fort probable que vous ayez une petite / moyenne / grosse baisse de moral, avec la fatigue de l'accouchement et la chute des hormones. Personne n'est à l'abri du baby-blues, et si vous avez des petites choses réconfortantes à l'hôpital, cela pourra vous mettre du baume au coeur et vous remonter un peu le moral. Je pense par exemple à la nourriture, en soi le post-partum n'est pas évident, et la nourriture qui est servie à l'hôpital est assez déprimante et dégoûtante… Il y a certains repas que je n'ai pas ingérés car autant visuellement que dégustativement, c'était peu ragoûtant…Si vos proches peuvent vous amener des petits plats maison ou emportés chez votre traiteur ou resto préféré, ne vous gênez surtout pas !Pensez à glisser des snacks et barres énergétiques, car vous aurez certainement des petites fringales. Des snacks (la nourriture de l'hôpital est infecte !) Une gourde Une photo des êtres chers Un cahier de notes, un stylo, Des écouteurs, le téléphone et le chargeur Une enceinte Un livre ou un magazine léger (si vous avez le temps de lire !) Checklist valise maternitéPour l'hygiène, la toilette et les soins Des culottes filet jetables Des couches hygiéniques spéciales post-partum Un petit miroir de poche Votre trousse de toilette avec les produits indispensables (shampooing, dentifrice,…) Des dosettes de sérum physiologique Si vous souhaitez allaiter Checklist valise maternitéLes vêtements et accessoires pour bébé Checklist valise maternitéLe dossier administratif Papiers d'identité (carte d'identité ou passeport) Carte vitale et mutuelle Carte de groupe sanguin Dossier de maternité et dossier médical Livret de famille ou reconnaissance anticipée Derniers résultats d'analyse si nécessaire Checklist valise maternitéPense-bête pour le papa : préparer la sortie de la maternité Le cosy pour le retour à la maison Une combipilote si c'est l'hiver, une petite couverture si c'est l'été Un petit ou gros cadeau pour la maman à offrir au retour à la maison ! Cela fait bientôt 9 mois qu'une merveilleuse surprise grandit dans votre ventre ! Vous vous apprêtez à être maman d'un petit garçon, d'une petite fille ou même de plusieurs à la fois. Et vous n'avez qu'une hâte : pouvoir enfin dire bonjour à ce petit être. Si l'attente peut se faire longue, il y a toujours plein de préparatifs à faire lors des dernières semaines avant l'accouchement. Alors, pour vous aider à être fin prête le jour J, Fizzer vous rappelle les indispensables à mettre dans votre valise maternité. En route pour un merveilleux voyage ! Forcément, en devenant parent, on se rajoute une couche de paperasse supplémentaire, mais c'est pour la bonne cause ! La liste des papiers à joindre dans son dossier administratif peut paraître longue mais une fois qu'elle est bouclée, vous serez bien tranquille. Un conseil supplémentaire : pensez à vous rapprocher de votre maternité pour avoir une liste propre à l'établissement. Votre carte de groupe sanguin Le dossier de suivi maternité Votre livret de famille Le document de reconnaissance anténatale si vous n'êtes pas mariée Votre numéro d'allocataire CAF Votre carte de sécurité sociale La carte de mutuelle Votre ordonnance si vous avez un traitement personnel Le plus simple, pour éviter de vous mélanger les pinceaux, est de préparer deux valises différentes, une pour bébé et une pour vous. Dans la vôtre, n'oubliez pas de glisser : 2 ou 3 chemises de nuit ou pyjama pour allaitement (si choisi) Quelques pantalons de grossesse confortables Plusieurs hauts confortables pour allaitement (si choisi) Quelques paires de chaussettes + chaussons Un gilet Des slips filets ou culottes en coton Une trousse de toilette (gel douche, shampooing, dentifrice, brosse à dents, brosse à cheveux, coton-tiges, crème hydratante) Des soutiens-gorge d'allaitement (si choisi) Des serviettes de toilettes Quelques serviettes hygiéniques pour accouchement (normalement, elles sont fournies mais on ne sait jamais) De quoi vous occuper (livre, magazine, console portable) Votre téléphone avec chargeur Des biscuits Un brumisateur Ça, c'est la valise qu'on aime le plus ! Quel bonheur que de rassembler toutes ses petites affaires qu'on a achetées au fil de ces 9 mois. Des préparatifs utiles et émouvants . Plusieurs bodys (naissance & 1 mois) Des pyjamas (naissance & 1 mois) Des moufles de naissance Plusieurs bonnets Des gilets Des chaussettes et chaussons Une gigoteuse Un doudou Plusieurs bavoirs Des langes Une serviette de toilette Un thermomètre de bain Un nid d'ange Une couverture Voici l'ultime valise, celle qui vous accompagnera lors du tant attendu retour à la maison. Selon, vous pouvez la préparer à l'avance et demander à l'autre parent/un proche de l'apporter le jour de la sortie ou alors l'amener vous-même à la maternité. Un siège-auto Du lait maternel si vous n'allaitez pas Une tenue chaude pour bébé Une tenue confortable pour la maman Des médicaments pour les soins Vous voilà désormais parfaitement équipée pour le grand jour grâce à votre valise maternité. Au milieu de toutes ces nouveautés, pensez à prendre quelques photos de bébé si vous le pouvez. Vous conserverez ces souvenirs toute la vie et ils iront aussi parfaitement sur votre faire-part de naissance ! Je crée mon faire-part de naissance Je vous conseille de ne pas attendre le dernier mois de votre grossesse pour préparer votre valise de maternité, au cas où bébé déciderait de sortir plus tôt que prévu ! Au début du 8ème mois de grossesse, il peut être judicieux de la préparer.Le fait que tout soit prêt pour le jour J, vous serez plus sereine pour partir à la maternité, surtout si vous avez un conjoint qui est peu étourdi, ou qui panique facilement !Bien évidement le papa pourra vous amener des affaires une fois que vous aurez accouché, mais le plus simple reste d'avoir anticiper et organiser toute la valise de maternité pour maman et bébé, avant le jour J. Généralement on reste de 3 à 4 jours à la maternité, donc ne prenez pas plus d'affaires qu'il ne faut. Un sac à langer qui peut servir de valise de maternité Je vous conseille d'ailleurs de faire une valise pour vous et une petite valise ou sac à langer pour bébé. Ce sera plus simple de s'y retrouver dans les affaires, quand vous serez dans votre chambre. Surtout, si vous ne pouvez pas trop vous lever.Pensez à préparer un sac ou tote-bag avec les affaires que vous souhaitez prendre dans la salle d'accouchement. Le futur sac à langer / sac week-end peut servir pour le séjour à la maternité. Il y a des modèles sympa que je vous présente ci-dessous et qui vous suivront les 3 premières années au moins ! Sac à langer Baby Roll en peluche – Sac à langer Family Bag Sac à langer Baby Roll en velours – Sac à langer Mommy bag simili cuir Checklist valise maternitéPrendre les essentiels Les maternités fournissent généralement les couches bébé et le liniment ainsi que les serviettes hygiéniques pour la maman. Idem pour les anti-douleurs et anti-inflammatoires. Vous n'aurez qu'à les demander aux sage-femmes ou auxiliaires puéricultrices. Si vous avez eu une césarienne, une déchirure ou une épisiotomie, ils vous les donnent d'office. Au niveau des vêtements, personnellement je n'ai porté que des pyjamas à la maternité pour mes 2 enfants, car je n'avais déjà pas le temps de subvenir à mes besoins primaires, comme manger et me laver; alors m'habiller ! ;) Et si vous n'avez pas encore préparer votre trousseau de naissance pour les premiers mois de bébé, je vous conseille de lire mon article qui liste les indispensables du trousseau de bébé. La liste complète de la valise maternité maman + bébé (hiver ou été) Liste complète à imprimer (Format PDF) Checklist à imprimer Checklist valise maternitéLes vêtements et accessoires pour maman 2 à 4 brassières 2 pyjamas / chemises de nuit 1 tenue home-wear confortable 1 tenue pour la sortie 1 peignoir ou 1 drap de bain 1 petite serviette de toilette 1 robe de chambre ou kimono 4 paires de chaussettes Des chaussons Des tongs (pour la douche) Un tapis de bain (généralement la douche n'a pas de bac dans la salle de bain, donc il risque d'y avoir de l'eau partout…) Du papier toilette (car celui de l'hôpital est rêche… pas l'idéal quand on a eu une épisiotomie ou une déchirure) 1 sac pour le linge sale Des boules quiès (la maternité peut être bruyante : les portes qui claquent, les bébés qui pleurent,…) Un masque de nuit (généralement il n'y a pas de rideaux ni de volets à la maternité…) Un brumisateur Si vous souhaitez allaiter bébé Checklist valise maternitéLes anti-blues et autres indispensables Je vous conseille de prendre des petits réconforts anti-blues, car il est fort probable que vous ayez une petite / moyenne / grosse baisse de moral, avec la fatigue de l'accouchement et la chute des hormones. Personne n'est à l'abri du baby-blues, et si vous avez des petites choses réconfortantes à l'hôpital, cela pourra vous mettre du baume au coeur et vous remonter un peu le moral. Je pense par exemple à la nourriture, en soi le post-partum n'est pas évident, et la nourriture qui est servie à l'hôpital est assez déprimante et dégoûtante… Il y a certains repas que je n'ai pas ingérés car autant visuellement que dégustativement, c'était peu ragoûtant…Si vos proches peuvent vous amener des petits plats maison ou emportés chez votre traiteur ou resto préféré, ne vous gênez surtout pas !Pensez à glisser des snacks et barres énergétiques, car vous aurez certainement des petites fringales. Des snacks (la nourriture de l'hôpital est infecte !) Une gourde Une photo des êtres chers Un cahier de notes, un stylo, Des écouteurs, le téléphone et le chargeur Une enceinte Un livre ou un magazine léger (si vous avez le temps de lire !) Checklist valise maternitéPour l'hygiène, la toilette et les soins Des culottes filet jetables Des couches hygiéniques spéciales post-partum Un petit miroir de poche Votre trousse de toilette avec les produits indispensables (shampooing, dentifrice,…) Des dosettes de sérum physiologique Si vous souhaitez allaiter Checklist valise maternitéLes vêtements et accessoires pour bébé Checklist valise maternitéLe dossier administratif Papiers d'identité (carte d'identité ou passeport) Carte vitale et mutuelle Carte de groupe sanguin Dossier de maternité et dossier médical Livret de famille ou reconnaissance anticipée Derniers résultats d'analyse si nécessaire Checklist valise maternitéPense-bête pour le papa : préparer la sortie de la maternité Le cosy pour le retour à la maison Une combipilote si c'est l'hiver, une petite couverture si c'est l'été Un petit ou gros cadeau pour la maman à offrir au retour à la maison ! Avant de rentrer dans une liste complète et détaillé, voici un petit résumé : Pour maman : Vêtements : pyjamas ouverts devant, soutiens-gorge d'allaitement, culottes post-partum, tenue pour le retour. Hygiène : brosse à dents, shampoing, serviettes hygiéniques adaptées, crème hydratante. Allaitement : crème à la lanoline, coussinets d'allaitement, coussin d'allaitement. Pour votre bébé : Vêtements : bodies (3-4), pyjamas (3-4), bonnets, chaussettes, tenue de sortie. Change : couches naissance, lingettes sans parfum, crème pour le change. Autres : langes, bavoirs, gigoteuse. Documents : Carte d'identité, carte vitale, carnet de grossesse, projet de naissance, livret de famille (si vous en avez un). Pour papa ou accompagnant : Confort : vêtements de rechange, collations, chargeurs, activités pour patienter. Matériel : smartphone ou appareil photo pour immortaliser les moments. Conseils pratiques : Préparez 2 sacs : un pour l'accouchement (documents, tenue de naissance de votre bébé) et un pour le post-partum (vêtements, affaires bébé). Vérifiez ce que votre maternité fournit déjà (couches, serviettes hygiéniques, etc.). Installez le siège auto avant le départ et chargez vos téléphones. En suivant cette liste simple et organisée, vous serez prête pour accueillir votre bébé en toute sérénité. Documents médicaux Préparez vos papiers médicaux et administratifs pour la maternité et gardez-les dans une pochette facile d'accès : carte d'identité carte vitale et carte de mutuelle carnet de grossesse (ONE) carte de groupe sanguin livret de famille ou certificat de mariage (si applicable) formulaires d'admission de l'hôpital Ces documents simplifient les démarches administratives. N'oubliez pas d'y ajouter votre projet de naissance. Autres Documents Pensez également à ajouter : Les documents de suivi médical fournis par votre médecin Votre carnet de vaccination Les papiers de mutuelle pour les frais hospitaliers Une copie supplémentaire de votre projet de naissance Rangez tous ces documents dans une pochette plastique placée à l'avant de votre valise. Vérifiez leur validité avant la 36e semaine de grossesse. Avec tout cela à portée de main, vous serez prête pour les démarches administratives à l'hôpital. Liste valise maternité maman Vêtements à emporter Optez pour des vêtements confortables et pratiques pour votre séjour à la maternité. Comme l'explique le Dr Alrahmani : « Dans la plupart des cas, il est possible de porter vos vêtements habituels après l'accouchement. » [1] Voici quelques exemples à inclure dans votre valise : 2 à 3 chemises de nuit ou pyjamas avec ouverture devant pour faciliter l'allaitement 2 à 3 soutiens-gorge d'allaitement 2 à 3 culottes post-partum confortables Une tenue décontractée pour le retour à la maison Des chaussures plates faciles à enfiler Des chaussettes douces et confortables Douche intime périnée Une fois vos vêtements prêts, passez aux articles d'hygiène essentiels. Articles de Toilette Dans votre trousse de toilette, pensez à inclure : Brosse à dents et dentifrice Shampooing et gel douche, gants de toilette Déodorant Brosse à cheveux et élastiques Crème hydratante Lunettes et/ou lentilles avec leur solution Serviettes hygiéniques hyper absorbantes adaptées pour l'après-accouchement Mouchoirs en papier Sèche-cheveux (si nécessaire) Ces produits vous permettront de rester à l'aise et soignée durant votre séjour. Passons maintenant aux indispensables pour l'allaitement. Articles d'Allaitement « Le meilleur produit que j'ai emporté était la crème à la lanoline – avec le conseil d'amies que même si l'allaitement peut être difficile au début, ça devient plus facile avec le temps. » – Katie, maman de deux enfants Voici une liste d'articles utiles avec leur prix moyen : Avant la sortie de la maternité, il peut être utile d'avoir les coordonnées d'une consultante en lactation. Valise maternité pour cesarienne programmée Si vous savez à l'avance que vous allez avoir une césarienne, c'est bien de préparer votre valise un peu différemment. Vous allez rester un peu plus longtemps à la maternité, souvent 4 à 5 jours. Il faudra donc prévoir un peu plus de choses. En plus de la liste précédente, vous pouvez prendre des culottes jetables ou bien hautes, qui ne compriment pas la cicatrice. Et un petit coussin pour caler le ventre si besoin. La valise de maternité de A à Z Liste pour votre bébé Après avoir préparé votre valise pour maman, voici ce qu'il faut prévoir pour votre nouveau-né : Vêtements pour bébé Assurez le confort de votre bébé avec ces indispensables : Article Quantité Détails Bodies/Bodys 3-4 Taille naissance, avec ouverture devant Pyjamas 3-4 En coton, pratiques avec des pressions Bonnets 1-2 Pour maintenir bébé bien au chaud, même si ce n'est pas l'hiver Chaussettes/Chaussons 1-2 paires Taille adaptée aux nouveau-nés Moufles (optionnel) 1-2 paires Pour éviter que bébé se griffe Tenue de sortie 1 Choisie en fonction de la saison (différent en été et hiver) Articles pour le change Renseignez-vous à l'avance sur ce que la maternité met à disposition. Voici ce qu'il est utile d'emporter : Autres essentiels pour bébé N'oubliez pas ces éléments pour compléter votre valise : 1 cocon Ma Petite Laine Des bavoirs ou petits carrés de tissu pour les éventuelles régurgitations Si vous envisagez le lait infantile, vérifiez auprès de la maternité leur politique concernant les biberons Pensez à ajouter un bonnet et une paire de chaussettes supplémentaires pour que bébé reste bien au chaud. En hiver, mieux vaut prévoir chaud pour vous et pour bébé, l'hôpital peut être frais. Liste valise maternité papa ou accompagnant Affaires personnelles Pour être à l'aise à la maternité, voici quelques indispensables à prévoir : Catégorie Articles à emporter Vêtements – Tenues confortables (jogging, t-shirts, 2-3) – Pyjama ou tenue de nuit – Sous-vêtements de rechange – Chaussures confortables (baskets) Toilette – Brosse à dents et dentifrice – Déodorant – Gel douche et shampoing – Serviette de toilette Confort – Oreiller personnel – Petite couverture – Lunettes, lentilles et produits d'entretien Vous pouvez aussi prévoir des collations et des activités pour occuper les temps d'attente. Collations et activités Pour garder votre énergie et passer le temps agréablement : Collations : barres de céréales, fruits faciles à peler, fruits secs, noix, sandwichs, boissons énergisantes. Activités : chargeurs, livre ou tablette, écouteurs, carnet et stylo, application de méditation. Matériel photo/vidéo Pour immortaliser ces instants précieux, n'oubliez pas : Un appareil photo ou un smartphone bien chargé. Une batterie de secours ou un chargeur portable. Une carte mémoire supplémentaire. Un petit trépied (facultatif). Valise maternité liste complète en PDF Une liste complète à imprimer, c'est super pratique. Vous pourrez cocher au fur et à mesure ce que vous avez déjà mis dans la valise. Plus de stress, vous êtes sûre de ne rien oublier. Dans ce PDF vous retrouverez : Les indispensables pour la maman Les affaires pour votre bébé Les papiers à ne pas oublier Et quelques petits conseils utiles (comme quoi mettre dans la valise du papa ou de l'accompagnant). Télécharger le PDF Quand préparer votre valise ? Idéalement : Dès la 36e semaine de grossesse. Astuce : Placez-la dans un endroit accessible (coffre de voiture ou près de l'entrée). Conseils pour faire votre valise Organisation des articles Prévoyez 2 sacs distincts : un pour l'accouchement et un autre pour le post-partum. Moment d'utilisation Type de sac Contenu principal Accouchement Petit sac Documents administratifs, tenue de naissance, nécessaire de toilette basique Post-partum Valise principale Vêtements de rechange, articles de toilette complets, affaires de bébé Premiers soins Pochette zip 1 couche, 1 bonnet, 1 body pour bébé Ces sacs bien organisés vous aideront à rester sereine pendant votre séjour. Articles à éviter Une fois vos sacs prêts, renseignez-vous sur ce que la maternité fournit déjà : Couches et lingettes pour les premiers jours Serviettes hygiéniques post-accouchement Matériel de soins basique Évitez d'emporter : Tenues peu pratiques ou trop habillées Une pile de livres ou magazines inutilisés Un appareil photo supplémentaire (votre smartphone suffira) Une grande quantité de collations si les repas sont fournis Vérification rapide Préparez votre valise au plus tard à 37 semaines de grossesse. Mettez-la dans un endroit facile d'accès, par exemple, près de l'entrée de votre logement. Consultez les consignes spécifiques à votre maternité pour ajuster vos préparatifs. Misez sur le confort et la praticité plutôt que sur le style. Préparation de la valise pour la maternité Assurez-vous de préparer votre valise au plus tard à la 37e semaine de grossesse. Voici les étapes essentielles à garder à l'esprit : Moment Action principale Avant le départ Vérifiez vos documents administratifs et votre projet de naissance À la maison Placez la valise dans un endroit facilement accessible Pour le confort Préparez 2 sacs : un pour l'accouchement et un autre pour le séjour post-partum Quelques points à vérifier avant le jour J : Chargez vos téléphones pour rester joignable ou prévoyez un chargeur Vérifiez l'installation du siège auto pour le retour à la maisn Pensez également à avoir de la monnaie à disposition pour le parking ou les distributeurs automatiques. Projet de naissance Le projet de naissance vous permettra de communiquer vos préférences pour votre accouchement. Le Dr Sherry Ross, gynécologue-obstétricienne, souligne : « De nos jours, le médecin qui vous suit pendant la grossesse n'est pas forcément celui qui fera votre accouchement. Le projet de naissance expose vos souhaits, peu importe qui s'occupe de la naissance. » Voici ce que votre projet de naissance peut inclure : Vos préférences pour la surveillance fœtale Vos choix en matière de gestion de la douleur Les personnes que vous souhaitez en salle d'accouchement Vos souhaits pour les premiers instants avec votre bébé Vos préférences concernant l'alimentation du nouveau-né Les soins post-partum que vous souhaitez recevoir Voilà, vous avez maintenant la liste complète pour préparer votre valise maternité, pour vous et votre bébé. Pas besoin d'en faire trop, l'essentiel est là. N'attendez pas le dernier moment pour la terminer, ça vous évitera du stress. Le jour J, vous serez déjà bien occupée… autant être prête. Et surtout, gardez en tête que chaque maman est différente, alors adaptez cette liste à vos besoins. Profitez bien de votre séjour à la maternité, et belle rencontre avec votre bébé. Nicolas Lorenzon Blog Home Vous trouverez dans cet article la liste complète de tout ce que vous devez mettre dans votre valise de maternité.Vous êtes enceinte et attendez avec impatience l'heureux événement ? Félicitations !!!Profitez de la période de grossesse pour vous reposer, vous faire cocooner mais aussi pour tout préparer pour que l'arrivée de bébé se passe le mieux possible.Et, pourquoi ne pas commencer par la valise de maternité ?Qu'est-ce qu'une valise de maternité ?La valise de maternité est une mallette, une valise ou un sac dans lequel vous rangerez tout le nécessaire dont vous aurez besoin durant les quelques jours que vous passerez à la maternité. Cette valise contiendra tout ce dont vous aurez besoin à la fois pour la salle de naissance et pour le séjour dans votre chambre en maternité.Elle renfermera donc à la fois des affaires pour le bébé à venir mais aussi vos effets personnels.C'est pourquoi il est important de bien la préparer pour que vous ayez tout les éléments nécessaires sous la main lorsque votre enfant sera prêt à arriver.Sachez que dans la valise de maternité, il y aura non seulement les affaires pour votre séjour en maternité mais il faudra également prévoir un petit sac dans lequel vous mettrez des articles destinés uniquement à la salle de naissance. Le contenu de ce sac sera spécialement dédié au jour J. Ce sont tous les articles qui serviront pendant et tout de suite après l'accouchement (Exemple : le tee-shirt que vous porterez durant l'accouchement, la première tenue de bébé…).Plus loin dans l'article nous vous détaillerons ce qu'il faut prévoir pour la salle de naissance et ce qu'il faut préparer pour le reste du séjour en maternité.Quand préparer la valise de maternité ?Vous pouvez préparer la valise de maternité quand bon vous semble. Il est souvent conseillé de commencer à préparer sa valise à partir du 3ème mois de grossesse. Ainsi vous pourrez prendre le temps de comparer et d'acquérir vos articles au fur et à mesure. Il vaut mieux prendre son temps pour faire les bons choix.Pour ne pas sélectionner des produits à la va-vite et pour vous éviter du stress ou des regrets, n'attendez pas le dernier moment pour préparer votre valise de maternité.Que mettre dans votre valise de maternité ?Le C.H.U. de Besançon, auprès du Pôle Mère - Femme a eu la gentillesse de nous fournir une liste complète des articles indispensables pour une future maman qui doit bientôt accoucher.Bien que cette liste puisse varier d'une maternité à l'autre, elle représente une bonne base pour commencer à préparer sa valise.Voici les articles qu'il vous faudra mettre dans votre valise avant votre départ pour la maternité…Pour la salle de naissance :Pour bébé :une brassière ou un gilet chaud,une paire de chaussons chauds,un bonnet,un pyjamas,un body,une couverture polaire,une turbulette ou une gigoteuse.Rappelez vous que lors de sa naissance, votre enfant va avoir froid car il va passer de 37°C à une vingtaine de degrés (la température de la salle de naissance). Ce qui constitue un sacré choc thermique pour un nouveau né, c'est pourquoi il faut prévoir de quoi lui tenir chaud.Pour vous, la maman :un brumisateur,des slips filet ou culottes jetablesun peignoirOn conseille aussi d'apporter un lecteur MP3 car l'attente peut être longue et un peu de musique permet d'adoucir ce moment.D'un point de vue administratif, vous devrez aussi apporter un certain nombre d'éléments :carte de groupe sanguinrésultats des examens réalisés pendant grossesse et échographieslivret de famille ou reconnaissance anticipée (qu'il faudra effectuer en mairie)déclaration de nom de famillele dossier obstréticalVoici maintenant les affaires pour le séjour à la maternité, qui dure habituellement quelques jours.Pour la maternitéPour le bébé :5 ou 6 bodys5 ou 6 tenus confortables et de saisonsune paire de moufles (ou des chaussettes) pour les mainsun bonnetun ou deux brassières chaudesune ou deux paires de chaussons ou chaussettesdes pyjamas pour de nombreux changesune dizaines de linges de toiletteun thermomètre de bainun ou deux paquets de carrés de cotonsPour vous :des habits et sous-vêtement de rechange et confortables (le look importe peu à ce moment)des slips jetablesdes serviettes hygiéniquesdes soutiens gorges d'allaitementtout ce qu'il faut pour votre toilette (savon, shampoing, etc.)serviettes et gants de toiletterobe de chambreune chemise de nuit (ou deux) qui s'ouvre devant pour faciliter l'allaitementdes chaussonsvotre coussin de grossesse qui après vous avoir servi pendant la grossesse, pourra maintenant servir pour l'allaitementPour le retour à la maisonEnfin, il faudra bien rentrez chez vous après quelques jours.Pour la sortie de bébé et son arrivée à la maison, il faudra un porte-bébé si vous rentrez à pied ou une nacelle ou un cosy pour la voiture. Veillez à bien vérifier qu'il s'agit d'un équipement sûr et homologué - en particulier si vous l'achetez d'occasion ou si vous le récupérez d'une soeur ou d'une belle-soeur déjà passée par là.Pour la sortie de votre enfant, il faudra aussi bien l'habiller chaudement !Vous voici maintenant parée pour commencer à faire du shopping...Bonne fin de grossesse !Noenza Maternity - Coussin de maternité et d`allaitement Haut de Gamme Made In France