

# Mon sac pour la salle d'accouchement

On le prévoit light pour faciliter son transport.

La valise pour le séjour reste dans la voiture pendant le travail et l'accouchement.

## Pour moi

- Dossier de la grossesse
- Carte identité
- Carte vitale
- Livret de famille
- Vaporisateur d'eau
- Lecteur mp3
- Chargeur de mon téléphone
- Magazines/livres
- Livres de jeux, stylos
- Du démaquillant + coton (peut être utile pour se sentir « fraîche »)
- Des tongs/chaussons (très utile si tu veux/peux te balader un peu)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pour bébé

(le tout réuni dans une petit sac type tote bag pour le donner au personnel facilement)

- 1 body
- 1 pyjama velours
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de moufles
- 1 bonnet bien chaud
- 1 brassière bien chaude
- 1 couverture
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pour la personne qui m'accompagne

- Chargeur de son téléphone
- Appareil photo (batterie chargée, carte mémoire vide)
- Magazines/livres
- Jeu de cartes
- Un encas et de l'eau (ouï ouï il faut être en forme)
- De la monnaie (pour le distributeur de café)
- Un grand sac de course vide (très utile pour y placer les vêtements, chaussures etc. que maman va retirer ;-)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Tu vas mettre un bébé au monde alors ce dont tu as le plus besoin c'est de bienveillance et de tout ce qui peut te détendre.



Tout va bien se passer !  
Tu peux le faire !



# Ma valise pour le séjour à la maternité

On ne surcharge pas la valise non plus puisqu'on a prévu à la maison le sac qui contient le nécessaire pour recharger en fonction des besoins !

## Pour moi

- Vêtements confortables et jolis (histoire de se sentir belle en vrai ET sur les photos souvenirs)
- Vêtements de nuit
- Soutifs confortables
- Culottes en coton (pour éviter l'inconfort des culottes en filet ou jetables, acheter un lot de culottes 1<sup>er</sup> prix en grande surface - bien plus confortable!)
- Chaussettes
- Chaussons/tongs (si je n'en ai pas déjà mis dans mon sac de salle d'acc.)
- 1 boîte de mouchoirs
- 1 serviette de toilette
- Trousse de toilette
  - Brosse à dents
  - Dentifrice
  - Gel douche
  - Savon intime PH NEUTRE
  - Shampoing, après-shampoing
  - Déodorant
  - Maquillage
  - Démaquillant / cotons
  - Crème hydratante
  - Serviettes hygiéniques MAXI ++
  - Rasoir / épilateur
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Coussin de grossesse
- Des friandises pour se reconforter
- Des bouquins ou toute autre chose qui me divertit
- Echarpe de portage
- 1 veilleuse (pour voir la nuit sans allumer le néon à 3000 watts du plafond)
- Grands sacs vides (pour que quelqu'un puisse ramener le linge sale, les cadeaux etc. à la maison)
- Boules Quiés®, masque anti lumière
- Savon pour détacher les petits accidents
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Si j'allaite...

- Des tisanes d'allaitement
- De la crème à la lanoline
- Des coussinets d'allaitement
- Bracelet d'allaitement
- \_\_\_\_\_

## Si j'ai déjà un/des enfant/s

- Une enveloppe par enfant contenant des petites surprises (jouets, livres, magazines, bonbons, coloriages...) à offrir quand le/les grand/es viennent/ent rendre visite à bébé > ça fait plaisir et ça occupe !!

## Pour bébé

- 5 bodys
- 5 pyjamas
- 2 brassières
- 1 Couverture / gigoteuse
- 1 bonnet
- 1 paire de moufles
- 3 paires de chaussettes
- Des langes
- Des bavoirs
- 1 serviette de toilette
- 1 doudou
- 1 boîte à musique
- 1 bouteille de liniment oléocalcaire ou lotion pour le change
- Du savon doux pour bébé
- Des pipettes de sérum physiologique
- Du coton
- Des couches
- 1 petit peigne ou brosse pour bébé
- 1 tétine
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Le sac pour compléter, qui reste à la maison

Le but de ce sac est de partir avec une valise légère. On prévoit à la maison ce sac où quelqu'un pourra piocher sans avoir à retourner toutes les armoires en fonction des besoins à la maternité...

## Pour maman

- 1 ensemble confortable
- Des culottes
- 1 vêtement de nuit
- Des serviettes hygiéniques MAXI ++
- 1 serviette de toilette
- Des friandises !!!!
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pour bébé

Ici on prépare du change de la même taille que la valise de maternité mais aussi de la taille en dessous et au dessus.

- 5 Bodies
- 2 bodies taille -
- 4 bodies taille +
- 4 Pyjamas
- 1 pyjama taille -
- 3 pyjamas taille +
- 1 bonnet
- Des chaussettes
- Des bavoirs
- 2 serviettes de toilette
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ici on peut se lâcher sur le « au cas où » !



# La valise du/des grand/es

Quand on a déjà 1 ou plusieurs enfants à la maison, lorsqu'on prévoit le séjour à la maternité il faut aussi prévoir le séjour du/des aîné/es. Que ce soit le nécessaire pour 1 seule nuit ou plusieurs voici ce qu'on ne doit pas oublier... Quantités à compléter en fonction du nombre...

\_\_\_ sous-vêtements

\_\_\_ hauts

\_\_\_ bas

\_\_\_ pulls/gilets

\_\_\_ pyjamas

Doudou/tétine

Petits jouets ou jeux de société

Livres

Peluches

1 album photo avec des photos de la famille

1 petit mot pour dire qu'on le/les aime

1 trousse de toilette

Brosse à dents

Dentifrice

Gel douche

Shampoing

Peigne

Barrettes/élastiques

Doliprane (si les « nounous » n'en ont pas)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En fonction de la saison



Bonnet

Echarpe

Bottes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Lunettes de soleil

Casquette / chapeau

Crème solaire

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C'est encore plus sympa si on les fait participer à la préparation de ce sac ;-)

