

La valise pour la maternité !

CHECK-LIST POUR LA SALLE DE NAISSANCE :

Pour maman :

- Carte Vitale
- Carte mutuelle
- Carte d'identité
- Livret de famille
- Carte de groupe sanguin
- Dossier de grossesse
- Projet de naissance
- Chargeur de téléphone
- Téléphone
- Tablette ou ordinateur (pour regarder des films ou séries... n'hésitez pas à télécharger au préalable ce que vous souhaitez, le wifi des hôpitaux ne fonctionne pas toujours très bien...)
- De quoi vous occuper (livres, jeux...)
- Multiprise
- Écouteurs
- Playlist
- Chemise de votre partenaire (un brun sexy et en plus c'est pratique avec l'ouverture sur le devant, très large pour se sentir à l'aise)
- Une culotte de rechange (même si souvent vous n'en portez pas du fait des examens réguliers ...)
- 1 pull ou 1 gilet
- Masque de nuit
- Boules quiès
- 1 paire de lunettes si lentilles
- Peigne/sucette pour se détourner de la douleur et ramollir votre col
- Bras de votre mari (pour se suspendre à lui en cas de douleurs)
- Brumisateur
- Mouchoirs
- Gant de toilette pour vous mettre sur le front pendant le travail
- Huile de massage
- Bouillotte pour les douleurs de dos notamment
- Baume à lèvres (généralement vous ne pouvez pas boire une fois en salle de naissance, les lèvres ont donc tendance à tirer...)
- Cartes d'affirmations positives
- Doudou bébé
- Ballon de grossesse (pour travailler les positions vues avec votre sage femme ou que nous aurons travaillé ensemble en Atelier Shiatsu Maternité)

- Coussin de grossesse
- Tongs /chaussons/ chaussettes si vous souhaitez vous déplacer
- Un plaid ou couverture (car vous pouvez avoir froid)

Pour votre partenaire :

- Encas et boissons (petites gourmandises en tout genre)
- Portable, chargeur, tablette, ordinateur, batterie
- De quoi s'occuper (livres, jeux ...)
- Un vêtement de rechange si le travail de maman est long
- 1 pull pour ne pas avoir froid
- Petit nécessaire de toilette (déo : on veut sentir bon pour le peau à peau avec bébé 😊, dentifrice ...)
- Masque et boules quiès
- De l'argent pour le distributeur
- Petit oreiller de voyage pour se reposer

Pour bébé :

- 1 body manches longues ouvert sur le devant
- 1 pyjama ouvert sur le devant
- 1 brassière chaude ou gilet
- Une paire de chaussettes
- Un bonnet
- Une gigoteuse
- Couches 1er âge si l'hôpital n'en fournit pas
- Un linge
- Une couverture
- Bandeau de peau à peau
- Vos bras, vos mains, vos bisous, votre regard, votre voix ! Il a besoin de tout de vous !!!! C'est L'Amour !

Pour le personnel soignant de la salle d'accouchement :

- Une boîte de chocolats. Les petites attentions font toujours plaisir pour le personnel qui vous a accompagné !

CHECK-LIST POUR LE SERVICE DE MATERNITÉ :

(à compléter avec ce que vous avez pris pour la salle de naissance).

Pour maman :

- 3 à 5 tenues confortables (chemises larges, legging, robes ...)
- 2 pulls ou gilets
- 3 grandes serviettes de bain
- 1 peignoir
- 1 tapis de bain
- 3 pyjamas ou chemises de nuit (privilégier des ouvertures faciles en cas d'allaitement)
- 5 culottes confortables (privilégier des culottes usagées pour y glisser vos serviettes hygiéniques). Le flux pouvant être abondant, vous pouvez ne pas les revoir ! Les serviettes hygiéniques peuvent être congelées : elles vous permettront de vous soulager en cas de points, déchirures ou œdèmes vulvaires.
- Shorty de règles (plus enveloppant que la culotte surtout si vous avez une césarienne... la couture n'arrivera pas sur la cicatrice). En prévoir 2 à 3 par jour selon le flux.
- Nécessaire de toilette (huile vergetures, hydrater au maximum votre peau après l'accouchement, car si vous n'avez pas eu de vergeture lors de votre grossesse, le relâchement cutané et l'accouchement peuvent en provoquer...) miroir, shampoing sec, déo, gel intime, mouchoirs, brosse à cheveux, brosse à dents, dentifrice, sèche-cheveux pour sécher les points de suture..., gel lavant, shampoing, crème visage, mouchoirs, baume à lèvres...)
- Produits cosmétiques
- Paracetamol si douleurs (n'hésitez pas à demander au personnel soignant)
- Spray d'eau (pour vous aider pour les parties intimes en cas de points ou déchirure, cela peut être sensible)
- Tonges pour la douche
- Chaussons
- Chaussettes (3 à 5 paires)
- Coussin d'allaitement (peut être utilisé en guise de couffin pour bébé avec un grand linge)
- Un bandeau pour le peau à peau
- Si vous allaitez : coussin d'allaitement, coquillages, 3 soutien-gorges d'allaitement ou brassières, un tire-lait si pas de prêt à l'hôpital, Coussinets d'allaitement, numéro de votre sage femme ou accompagnante périnatale pour poser toutes les questions concernant votre début d'allaitement, crème mamelons compatible ou compresses d'or jaune
- Carnet et crayon pour noter toutes les petites infos concernant bébé et toutes les infos qui pourraient vous être communiquées lors de votre séjour à la maternité
- Une ceinture pour resserrer le bassin post-accouchement
- Une bouée ronde si difficulté à s'asseoir du fait de points ou déchirure
- Veilleuse pour les changes et repas nocturnes
- Rouleau de papier toilette
- Bas de contention ou chaussettes de contention si césarienne (à voir si fourni ou non)
- Album de naissance
- Appareil photo jetable. Permet aux autres enfants de vivre avec vous ces petits moments de bonheur

- Oreiller / couverture
- Sac pour le linge sale
- Des petites gourmandises (ce n'est parfois pas très bon à l'hôpital , faites vous plaisir !!!!)
- Chargeur de téléphone
- Téléphone
- Multiprise

Pour Bébé :

- 5 bodys, ouverture sur le devant
- 5 pyjamas, ouverture sur le devant
- 2 gilets
- 2 Bonnets
- 2 Gigoteuses
- 3 paires de chaussettes
- 1 couverture
- 1 Bandeau peau à peau
- doudou
- Doudou bruits blancs (au besoin)
- Tétine (au besoin)
- 1 tenue de sortie
- 1 combi pilote
- 5 grands langes (régurgitations, bain, drap pour le berceau...)
- Trousse de toilette (gel lavant, couches taille 1, brosse à cheveux , cotons pour le change (de l'eau suffit et savon neutre en cas de selles), compresses, sérum physiologique, crème hydratante, thermomètre)
- 2 Sorties de bain ou grandes serviettes si vous décidez de prendre le bain à la maternité
- Thermomètre de bain

VOUS POUVEZ AUSSI DÉCIDER DE NE PAS BAIGNER BÉBÉ À LA MATERNITÉ ET D'ATTENDRE NOTRE RENDEZ-VOUS POUR LE THÉRAPEUTIQUE BAIN BAIN EN CADEAU DE PREMIER BAIN ET PAR LA SUITE LE BAIN ENVELOPPÉ POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LES GESTES DU QUOTIDIEN.

Pour votre Partenaire :

- 3 tenues
- 1 pull
- 1 pyjama si papa dort à la maternité
- 1 Serviette
- 1 paire de Chaussons
- 1 paire de Tongs pour la douche
- Nécessaire de toilette
- 1 Oreiller

- 1 Couverture
- Encas et boissons
- Portable, chargeur, batterie, multiprise
- Tous les papiers pour la déclaration d'état civil à la mairie

PARFOIS, IL N'Y A PAS DE LIT À DISPOSITION, VOIR SI POSSIBILITÉ DE METTRE UN MATELAS GONFLABLE

Pour le personnel soignant du séjour à la maternité :

- une boîte de chocolats. Les petites attentions font toujours plaisir pour le personnel soignant qui vous a accompagné et pas de jaloux avec la salle de naissance !

BY ESMÈREVEILLE



*Retrouvez-moi sur les réseaux ou sur mon site.
N'hésitez pas si vous avez des questions*

Michaëla

@esmereveille

www.perinatalite-esmereveille-corse.com