

PRÉPARER VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ

> le trousseau

Votre sac pour la **salle de naissance**, (il est préférable de ne pas apporter tout de suite la valise pour le séjour)

POUR VOUS-MÊME :

- brumisateur, musique, livres, veilleuse
- slip filet jetable ou autre
- pour votre retour en chambre de maternité, une tenue confortable (tee-shirt, legging...)

POUR LA PERSONNE QUI VOUS ACCOMPAGNE :

- musique, livres...
- boissons, gâteaux : un salon des accompagnants est à disposition au même étage.

POUR VOTRE BÉBÉ :

- une turbulette ou gigoteuse
- un body en coton manches longues
- un pyjama
- une brassière de laine
- un bavoir, des chaussettes, un bonnet.

LES PAPIERS À APPORTER :

- une pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport)
- votre carte vitale
- votre carte de complémentaire santé ou mutuelle en cours de validité (et si nécessaire le justificatif de prise en charge du supplément pour chambre individuelle)
- votre livret de famille
- votre carte de groupe sanguin
- la reconnaissance anticipée du bébé pour les couples non mariés (document produit par la mairie).

Votre valise pour votre séjour à la **maternité**,

POUR VOUS-MÊME :

- tenues de rechange
- sous-vêtements adaptés (soutien-gorge, culottes jetables,...)
- serviettes, gants de toilette
- serviettes périodiques
- nécessaire de toilette (savon, shampoing, brosse à dents,...)
- pantoufles
- stylo pour compléter les documents administratifs.

Si vous souhaitez faire un allaitement maternel :

- coussinets d'allaitement
- 1 ou 2 soutiens-gorge d'allaitement
- lanoline pure (demandez conseil à votre pharmacien)
- coussin d'allaitement.

Si vous souhaitez faire un allaitement au biberon :

- 1 ou 2 biberons en verre de préférence, préalablement stérilisés (il est déconseillé de faire chauffer les biberons en plastique par rapport aux perturbateurs endocriniens)
- 1 goupillon
- du produit vaisselle, sans parfum de préférence.

Si vous le souhaitez, une écharpe de portage.

POUR VOTRE BÉBÉ :

- une turbulette ou gigoteuse
- 4 ou 5 bodies en coton à manches longues
- 4 ou 5 pyjamas
- 1 ou 2 brassières de laine
- paire de chaussettes, bonnet
- 4 ou 5 bavoirs
- 1 cape de bain, 1 serviette de toilette
- 1 ou 2 couche tissu en gaze de coton.

POUR LE JOUR DE LA SORTIE :

- une tenue adaptée à la saison
- un siège auto dos à la route homologué (cf dispositions du code de la route).

POUR SES SOINS :

- thermomètre médical
- thermomètre de bain
- brosse à cheveux
- paquet de coton
- couches pour nouveau-né taille 1 (2-5 kgs) pour la durée du séjour
- savon éco-labelisé si possible.



Lavez au préalable les affaires de votre bébé
avec une **lessive hypoallergénique**

