

# 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-labellisé si possible.



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