

La valise de maternité

85 essentiels à cocher, classés par moment comme les listes types des maternités publiques : le sac de la salle de naissance, le séjour pour la maman puis pour bébé, les documents et l'accompagnant, avec les variantes été, hiver et césarienne.

34 à 36 SA

Le bon moment pour préparer la valise, sans stress.

72 à 96 h

Voie basse, selon la HAS : comptez 4 jours.

96 à 120 h

Césarienne, selon la HAS : comptez 5 jours.

Maternité

Téléphone

Date prévue

1 Le sac de la salle de naissance

15

- ☐ Carte d'identité
et carte Vitale
- ☐ Dossier médical de grossesse
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Plan ou projet de naissance
si vous en avez rédigé un
- ☐ Brumisateur
souvent cité par les maternités elles-mêmes
- ☐ Baume à lèvres
les lèvres sèchent vite avec la respiration
- ☐ Chaussettes chaudes antidérapantes
même en été
- ☐ Grand t-shirt ou chemise de nuit boutonnée
pour le peau à peau immédiat
- ☐ Élastique ou pince à cheveux
- ☐ Chargeur de téléphone avec un câble long
les prises ne sont jamais près du lit
- ☐ Playlist ou enceinte portable
- ☐ Boissons sans pulpe et sans gaz
autorisées pendant le travail dans de nombreuses maternités
- ☐ Snacks énergétiques
barres de céréales, fruits secs, compotes à boire
- ☐ Lunettes
si vous portez des lentilles, et pas de vernis à ongles
- ☐ Maillot de bain
si votre maternité dispose d'une baignoire de dilatation

2 Le séjour, pour la maman

15

- ☐ 2 à 3 chemises de nuit ouvertes devant
- ☐ 1 robe de chambre ou gilet chaud
- ☐ 2 à 3 soutiens-gorge d'allaitement
une taille au-dessus de celle de la fin de grossesse
- ☐ Coussinets d'allaitement
- ☐ 5 à 6 culottes
en coton ou jetables
- ☐ 8 à 10 serviettes hygiéniques
comptez 2 par jour de séjour, ultra-absorbantes
- ☐ 2 serviettes de toilette
et 2 gants
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Crème à la lanoline
pour les mamelons
- ☐ Chaussons ou pantoufles antidérapantes
- ☐ 1 tenue de sortie confortable
en vêtements de grossesse
- ☐ Bas de contention
si votre sage-femme ou votre médecin les a prescrits
- ☐ Coussin d'allaitement
si la maternité n'en fournit pas
- ☐ Gourde
un livre, des écouteurs, un stylo et un carnet
- ☐ Un petit cadeau de naissance pour l'aîné
si vous avez un enfant plus grand

Le conseil Préparez deux sacs distincts. Un petit sac pour la salle de naissance, avec ce dont vous aurez besoin pendant le travail, et un plus grand pour le séjour.

3 Le séjour, pour bébé

17

- ☐ **5 à 6 bodies**
une tenue complète par jour de séjour, plus une d'avance
- ☐ **5 à 6 pyjamas**
une tenue complète par jour de séjour, plus une d'avance
- ☐ **2 à 3 brassières ou gilets**
en coton ou en laine
- ☐ **1 à 2 bonnets**
- ☐ **2 à 3 paires de chaussettes**
ou chaussons
- ☐ **1 à 2 turbulentes**
taille 0-6 mois, les couvertures étant déconseillées dans le lit
- ☐ **2 à 3 bavoirs**
- ☐ **1 brosse à cheveux douce ou un peigne**
- ☐ **1 à 2 serviettes de bain**
- ☐ **1 doudou ou un lange en mousseline**
pour le peau à peau
- ☐ **Sérum physiologique en dosettes**
pour le nez et les yeux
- ☐ **1 paquet de couches taille 1**
à vérifier : beaucoup de maternités les fournissent
- ☐ **1 tenue de sortie complète**
adaptée à la saison, bonnet compris
- ☐ **Le siège auto**
homologué, obligatoire pour quitter la maternité en voiture
- ☐ **Biberons et lait 1er âge**
si vous n'allaites pas, souvent fournis par la maternité
- ☐ **Coton et eau, ou lingettes sans parfum**
le liniment n'est plus recommandé par le CHRU de Lille
- ☐ **Thermomètre**
facultatif, le service en dispose

À ajouter

- ☐
- ☐
- ☐

4 Les documents

11

- ☐ **Carte d'identité**
- ☐ **Carte Vitale**
et attestation de droits à jour
- ☐ **Carte de mutuelle**
- ☐ **Carte de groupe sanguin**
- ☐ **Livret de famille**
si vous en avez un
- ☐ **Acte de reconnaissance anticipée**
original, si les parents ne sont pas mariés
- ☐ **Dossier médical complet**
- ☐ **Justificatif de domicile de moins de 3 mois**
- ☐ **Carnet de vaccination des deux parents**
demandé par certaines maternités
- ☐ **Numéro de dossier de la maternité**
attribué lors de l'inscription
- ☐ **Coordonnées du pédiatre**
choisi pour le suivi après la sortie

Bébé né en été

- ☐ Bodies manches courtes
- ☐ 2 à 3 pyjamas manches longues quand même
- ☐ Gigoteuse légère TOG 0,5
- ☐ Brumisateur
- ☐ Éventail ou mini-ventilateur
- ☐ Tenue de sortie légère
- ☐ Gourde isotherme

Bébé né en hiver

- ☐ Combi-pilote ou nid d'ange
- ☐ Brassières en laine
- ☐ Bonnet chaud
- ☐ Chaussettes épaisses
- ☐ Couverture pour le siège auto

5 Le ou la co-parent

10

- ☐ **Pièce d'identité**
- ☐ **Vêtements de rechange**
pour 2 à 3 jours si la maternité permet de rester
- ☐ **Nécessaire de toilette et serviette**
- ☐ **Snacks et boissons**
les distributeurs ferment la nuit
- ☐ **Chargeur de téléphone**
- ☐ **Un haut à boutonner**
pour le peau à peau avec bébé
- ☐ **De la monnaie ou une carte bancaire**
pour les distributeurs et le parking
- ☐ **Un appareil photo**
ou simplement le téléphone chargé
- ☐ **Les numéros importants**
famille, employeur, assurance
- ☐ **Un oreiller ou un plaid**
le fauteuil d'accompagnant n'est jamais très confortable

En cas de césarienne

- ☐ Majorez les quantités d'un tiers
- ☐ Culottes taille haute en coton
- ☐ Robe ample ou pyjama large
- ☐ Un oreiller
- ☐ Chaussons faciles à enfiler

Souvent fourni par la maternité

- Un paquet de couches de 2 à 5 kg
- Le lait et les biberons si vous n'allaites pas
- Des gants de toilette jetables
- Un flacon de savon liquide sans parfum
- Un paquet de serviettes périodiques de type nuit

Cela varie d'un établissement à l'autre : demandez la liste de la vôtre, elle allège la valise.