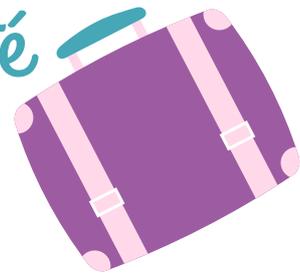




Ma valise de maternité



Par
laurie jaber
AUTOUR DE LA NAISSANCE



Administratif

Dossier médical de suivi complet	
Livret de famille	
Carte de groupe sanguin avec rhésus	
Pièce d'identité	
Chéquier (ou moyen de paiement)	

Pour la naissance

1 grande chemise de nuit avec ouverture devant	
1 culotte de rechange	
1 brumisateur	
2 gants de toilette	
1 brassière bébé	
1 grenouillère	
1 bonnet en coton	
1 paire de chaussettes	
1 couverture ou un drap	
2 couches taille naissance	

Pour le séjour

Côté maman

3 pyjamas ou chemises de nuit	
1 gilet ou une robe de chambre	
2 paires de chaussettes (en hiver)	
1 paire de chaussons	
2 serviettes de toilette et 4 gants	
Protections hygiéniques ultra absorbantes	
Vieilles culottes larges et confortables ou jetables	
Soutiens gorge d'allaitement (1 à 2 tailles de +)	
Coussinets d'allaitement (facultatif)	
1 sac de linge sale	
1 trousse de toilette et maquillage	
1 flacon de gel hydroalcoolique	
1 tenue complète de sortie	

Astuces de maman

Prévoyez un petit sac de naissance dans le quel vous y mettrez votre dossier médical et papiers administratifs ainsi que tout le nécessaire pour l'accouchement. Et préparez 2 petites valises pour le séjour, une pour maman et une pour bébé pour une meilleure organisation, et que les personnes qui vous aident puissent mieux s'y retrouver ! Pour papa, il peut également préparer son petit sac à dos s'il souhaite vous accompagner lors de la naissance, il pourra y mettre un appareil photo, son chargeur de téléphone, une bouteille d'eau, quelques friandises à grignoter, un paquet de mouchoirs !

Pour le séjour Côté bébé

4 pyjamas	
8 bodys	
4 bonnets	
1 paquet de couches 2-5 kg	
1 serviette de toilette	
1 sortie de bain	
3 paires de chaussettes	
1 thermomètre	
1 savon liquide physiologique	
1 petite lime à ongles	
Grandes compresses stériles	
1 paquet de coton doux	
Des pipettes de sérum physiologique	
1 tenue de sortie	

Pensez aux vêtements plus légers en été et plus chauds en hiver.

Tous les habits doivent être lavés au moins une fois au préalable.

Et n'oubliez pas l'indispensable **siège auto** ! Le maxi cosy est plus sécurisé, le bébé y est attaché dos à la route, de plus il respecte la courbure naturelle de son dos pour plus de confort.

Les petits + :

Un ballon de grossesse et un coussin de positionnement

Une seringue de 20ml (si besoin de compléter bébé)

Des dates pour avoir des forces

1 Bouteille d'eau

Argile verte en poudre

Huile de massage bébé végétale (calendula, abricots, olives...)

Un peu de lecture...



Laurie Jaber

*Auxiliaire de puériculture, certifiée en petite enfance et en massage bébé.
Conseillère en allaitement, accompagnante à la naissance et à la parentalité.*

06.76.33.32.01

www.lauriejaber.com