



Ma valise pour la maternité



Centre Hospitalier Albertville-Môitiers

Pour toute venue en maternité, n'oubliez pas :
L'original de votre **carte de groupe sanguin**
Votre **dossier de suivi de grossesse**
(comptes rendus d'échographies, résultats d'analyses sanguines)
Cartes de sécurité sociale et mutuelle

Trousseau pour la maman :

- Carnets de santé des deux parents (*pour les vaccinations*)
- Documents pour la déclaration de naissance du bébé en mairie : livret de famille ou reconnaissance anticipée (*si elle a été faite au préalable, durant la grossesse*)
- Document de choix du nom de famille de l'enfant et déclaration de naissance

- Un brumisateur et un paréo
- Un nécessaire de toilette, serviettes et gants de toilette
- Shampoing, savon corporel et savon pour la toilette intime
- Serviettes hygiéniques absorbantes
- Nombreuses culottes de rechange confortables (usage unique ou pas)
- Chaussons
- Coussin de grossesse ou coussin d'allaitement (facultatif)
- Coussinets d'allaitement, soutien-gorge d'allaitement, un tube de crème à base de lanoline (type Purelan, Lansinoh, ...) si vous prévoyez d'allaiter le bébé
- De quoi écrire, lire, de quoi vous distraire pendant les périodes de calme ou d'attente (musique avec écouteurs par exemple)
- Une veilleuse pour permettre une lumière tamisée la nuit (facultatif)
- Des encas alimentaires pour les petites fringales ou pour les habitudes alimentaires particulières, pour vous et votre accompagnant (facultatif). Attention, pas de réfrigérateur à votre disposition)

Trousseau pour le bébé :

- Dans un petit sac à part et accessible, prévoir les premiers vêtements que vous souhaitez lui mettre à la naissance, comprenant un bonnet, une paire de chaussettes, un pyjama, un body et un gilet (ou brassière), et ce, quelle que soit la saison

- Pour le séjour en maternité :
 - Une turbulette (ou gigoteuse) pour le couchage (pas de couverture)
 - 6 bodys
 - 3 gilets (ou brassières)
 - 6 pyjamas
 - un ou 2 bonnets
 - 3 bavoirs souples
 - 3 paires de chaussettes ou chaussons
 - une tenue complète chaude pour le retour à la maison

- une brosse ou peigne pour le bain
- un paquet de couches (2,5 kg – 5 kg)
- un paquet de cotons carrés
- un flacon de liniment oléocalcaire pour le change
- un thermomètre rectal