

Liste de contrôle pour la valise



Pour la mère

- Documents (carte d'assurance-maladie, carte d'identité, carnet de maternité, le cas échéant, livret de famille)
- Tenue confortable pour la salle d'accouchement (chemise de nuit, T-shirt ample, chaussettes)
- Quelques barres de céréales comme en-cas
- Un peu de monnaie
- Vêtements de nuit confortables (si possible à boutonner pour un éventuel allaitement)
- Peignoir
- Chaussettes et chaussons
- Vêtements confortables pour les visites et les promenades en plein air
- Soutiens-gorge d'allaitement et coussinets d'allaitement
- Trousse de toilette
- Serviettes hygiéniques absorbantes
- Serviettes de bain

Pour l'enfant

- Bodys (à manches longues ou courtes selon les conditions météorologiques)
- Vêtements adaptés aux conditions météorologiques (pour une éventuelle promenade)
- Chaussettes
- Bonnet
- Serviettes de bain
- Bavoirs
- Quelques couches
- Tétine
- Le cas échéant, déjà un doudou et une veilleuse
- Couverture de bébé