check-list

LA VALISE MATERNITÉ

VALISE N°1 : Pour la salle de Naissance

POUR LA MAMAN

- [ ] Documents administratifs (carte vitale, carte groupe sanguin, carte d'identité, livret de famille...)
- [ ] Dossier maternité (échos, bilans sanguins et urinaires...)
- [ ] Une tenue confortable (robe / chemise de nuit / paréo
- [ ] Un brumisateur

POUR LE BÉBÉ

- [ ] 1 body
- [ ] 1 pyjama en velour
- [ ] 1 brassière ou 1 gilet en laine
- [ ] 1 bonnet
- [ ] 1 paire de chaussettes
- [ ] 1 couche

POUR LE PARTENAIRE

- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] De la monnaie
- [ ] Des en-cas

VALISE N°2 : Pour le séjour en Maternité

POUR LA MAMAN

LES VÊTEMENTS

- [ ] Chemises de nuit / Pyjamas + Robe de chambre / Peignoir
- [ ] Tenues confortables (leggins de grossesse, vêtements d'allaitement...)
- [ ] Chaussons / claquettes
- [ ] Sous-vêtements confortables en coton

LA SALLE DE BAIN

- [ ] 2 serviettes + 1 tapis de bain
- [ ] Protections (slips filet, serviettes hygieniques de maternité...)
- [ ] Trousse de toilette (savon, brosse à cheveux, brosse à dents...)
- [ ] Crème contre les crevasses, coquillages d'allaitement.

DIVERS

- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] Coussin d'allaitement
- [ ] Sac pour le linge sale
- [ ] Un oreiller

LES PETITS PLUS...

- [ ] Des en-cas (sains et "plaisirs")
- [ ] Le livre de naissance du bébé
- [ ] De la lecture, de quoi écrire...
- [ ] Une veilleuse
- [ ] Du papier toilette tout doux
- [ ] Une bouillotte (pour les tranchées)
- [ ] Un moyen de portage

POUR LE BÉBÉ

- [ ] 6 bodies
- [ ] 6 pyjamas
- [ ] 2 brassières en laine
- [ ] 2 bonnets
- [ ] 2 paires de chaussettes
- [ ] 1 gigoteuse / turbulette
- [ ] 1 couverture
- [ ] 1 cape de bain
- [ ] 1 paquet de couche
- [ ] Des cotons / carrés pour le change
- [ ] Une brosse à cheveux
- [ ] Un gel lavant doux (bio)
- [ ] Liniment, crème pour le change (bio)
- [ ] Des langes

Roots Mama
DOULA & MONITRICE DE PORTAGE

check-list

LA VALISE MATERNITÉ

VALISE N°1 : Pour la salle de Naissance

POUR LA MAMAN

- [ ] Documents administratifs (carte vitale, carte groupe sanguin, carte d'identité, livret de famille...)
- [ ] Dossier maternité (échos, bilans sanguins et urinaires...)
- [ ] Une tenue confortable (robe / chemise de nuit / paréo
- [ ] Un brumisateur

POUR LE BÉBÉ

- [ ] 1 body
- [ ] 1 pyjama en velour
- [ ] 1 brassière ou 1 gilet en laine
- [ ] 1 bonnet
- [ ] 1 paire de chaussettes
- [ ] 1 couche

POUR LE PARTENAIRE

- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] De la monnaie
- [ ] Des en-cas

VALISE N°2 : Pour le séjour en Maternité

POUR LA MAMAN

LES VÊTEMENTS

- [ ] Chemises de nuit / Pyjamas + Robe de chambre / Peignoir
- [ ] Tenues confortables (leggins de grossesse, vêtements d'allaitement...)
- [ ] Chaussons / claquettes
- [ ] Sous-vêtements confortables en coton

LA SALLE DE BAIN

- [ ] 2 serviettes + 1 tapis de bain
- [ ] Protections (slips filet, serviettes hygieniques de maternité...)
- [ ] Trousse de toilette (savon, brosse à cheveux, brosse à dents...)
- [ ] Crème contre les crevasses, coquillages d'allaitement.

DIVERS

- [ ] Chargeur de téléphone
- [ ] Coussin d'allaitement
- [ ] Sac pour le linge sale
- [ ] Un oreiller

LES PETITS PLUS...

- [ ] Des en-cas (sains et "plaisirs")
- [ ] Le livre de naissance du bébé
- [ ] De la lecture, de quoi écrire...
- [ ] Une veilleuse
- [ ] Du papier toilette tout doux
- [ ] Une bouillotte (pour les tranchées)
- [ ] Un moyen de portage

POUR LE BÉBÉ

- [ ] 6 bodies
- [ ] 6 pyjamas
- [ ] 2 brassières en laine
- [ ] 2 bonnets
- [ ] 2 paires de chaussettes
- [ ] 1 gigoteuse / turbulette
- [ ] 1 couverture
- [ ] 1 cape de bain
- [ ] 1 paquet de couche
- [ ] Des cotons / carrés pour le change
- [ ] Une brosse à cheveux
- [ ] Un gel lavant doux (bio)
- [ ] Liniment, crème pour le change (bio)
- [ ] Des langes

Roots Mama
DOULA & MONITRICE DE PORTAGE