



Bien préparer mon trousseau/ma valise maternité

Normalement, une liste vous sera fournie par votre maternité autour du 7ème mois de grossesse.

Bien que cette liste puisse varier légèrement en fonction des maternités (certaines fournissent les couches et/ou les produits de soin et d'autres non), votre trousseau devra contenir un certain nombre d'articles indispensables.

Nous vous conseillons de préparer votre valise maternité au moins 1 mois avant la date d'accouchement prévue, de sorte que vous soyez certaine, non seulement de rien oublier, mais aussi de ne pas être prise au dépourvu le moment venu. Ce qui vous évitera une bonne dose de stress supplémentaire !

Coté bébé

Pour l'habiller dans la salle de naissance :

- 1 brassière en laine ou un petit gilet chaud
- 1 body croisé
- 1 pyjama Y
- 1 paire de chaussettes/chaussons
- 1 petit bonnet en coton

Pour l'habiller pendant son séjour :

- 6 à 8 bodies croisés
- 3 brassières ou gilets en laine
- 8 pyjamas/dors-biens « Y »
- 4 paires de chaussons/chaussettes
- 1 petit bonnet en coton
- 1 gigoteuse naissance (idéalement 55-60cms)
- 1 petite couverture type polaire
- 4 à 6 bavoirs avec velcro (si vous comptez allaiter, 2 suffiront)
- 1 doudou en peluche

Pour sa toilette :

- 5 ou 6 serviettes de toilette (ou sorties de bain) pour en avoir toujours des propres et sèches à disposition.
- 1 paquet de langes en tissu. Elles protégeront votre épaule et le matelas du berceau des régurgitations de votre bébé (ou 4/5 serviettes de toilettes supplémentaires)
- 1 bande élastique pour le nombril
- 2 biberons
- 1 nécessaire de toilette comprenant : 1 savon doux liquide (plus pratique), des lingettes, de l'huile d'amande douce, 1 crème anti-rougeurs, du sérum physiologique en dosettes, de l'alcool à 60° en dosettes, 1 thermomètre électronique, 1 brosse à cheveux.
- 1 paquet de couches (3-5kgs) si elles ne sont pas fournies par la maternité

Pour son retour à la maison/son départ de la maternité :

- 1 tenue complète (par exemple : body + pyjama + 1 paire de chaussons/chaussettes)
- 1 nid d'ange
- 1 paire de moufles s'il fait froid
- 1 bonnet chaud en laine à petites mailles
- 1 couverture type polaire
- 1 siège auto 1er âge adapté aux tout-petits



Coté maman

Pour l'accouchement :

- 1 grande chemise de nuit ou 1 grand tee-shirt
- 1 veste en laine (au cas où vous auriez froid)
- 1 brumisateur (pour vous rafraîchir)

Pour le séjour :

- 2 chemises de nuit ou pyjamas (évités les pyjamas qui peuvent froter l'entre-cuisse et occasionner certaines douleurs)
- 1 robe de chambre
- 1 paire de pantoufles
- 2 ou 3 paires de chaussettes
- 20 culottes jetables en coton
- des serviettes hygiéniques type "maxi nuit"
- des vêtements de jour (si vous ne souhaitez pas rester en pyjama/robe de chambre en journée)
- 1 peignoir et des serviettes de toilettes
- 1 trousse de toilette contenant : brumisateur, eau démaquillante, crème hydratante, shampoing, gel douche, cotons, mouchoirs en papier, déodorant, lait corporel, crème anti-vergetures, soin jambes lourdes, maquillage, brosse et sèche cheveux, brosse à dent et dentifrice, stick hydratant lèvres, ...
- 1 sac pour votre linge sale
- des magazines, des livres, un stylo et du papier, de la musique (pour vous occuper et vous détendre)
- des gourmandises (gâteaux, chocolat, friandises, ...) pour celles qui ne doivent pas suivre de régime alimentaire particulier.

Si vous comptez allaiter :

- 2 soutiens-gorges d'allaitement (prévoyez une taille et un bonnet de plus par rapport à votre taille en fin de grossesse)
- Pour les vêtements de jour : optez pour des tenues pratiques avec ouverture sur le milieu devant
- Des coussinets d'allaitement : choisissez des coussinets jetables pour la maternité. Vous passerez aux coussinets lavables - bien plus pratiques - dès votre retour à la maison
- Des bouts de sein en silicone : ils protègent les mamelons meurtris... S'il ne faut pas en abuser, ils ont sauvé nombre d'allaitements et ne sauraient être omis d'une valise qui se respecte. Pensez bien à les choisir de petite taille, sinon votre bébé ne pourra pas les prendre en bouche.
- Une pommade homéopathique à appliquer sur les tétons après chaque tétée



Coté Papa

Et oui, le futur papa se doit lui aussi, le moment venu, d'être fin près à vivre ce moment inoubliable à vos côtés et de ne pas céder à une quelconque panique sous le coup de l'émotion. Pour cela, là encore, il n'y pas de secret : il faut qu'il anticipe ce grand événement !

Aussi, dès votre 8ème mois de grossesse, il faut qu'il :

- Vérifie régulièrement qu'il reste assez d'essence dans la voiture pour que vous puissiez vous rendre sans détour à la maternité le moment venu.
- Prépare un sac contenant :
 - une bouteille d'eau et quelques trucs à grignoter (pour prendre des forces et éviter l'évanouissement pendant les heures de travail avant la naissance)
 - quelques pièces de monnaie pour pouvoir prendre un café au distributeur si besoin
 - des jeux, de la lecture et/ou de la musique pour vous occuper tous les 2 pendant les heures de travail.
- Charge son téléphone portable et ne se sépare pas du chargeur afin de pouvoir prévenir vos proches après la naissance (dans le doute, il pourra se noter la liste des numéros de téléphone les plus importants par ordre de priorité. Qui plus est, la mémoire peut lui jouer des tours avec l'émotion)
- Prévoit un appareil photo (une fois encore en s'assurant que le niveau de batterie est correct) pour pouvoir immortaliser ce moment magique !

Et aussi...

Coté administratif :

- Vos deux cartes d'identité (père et mère)
- Les 2 déterminations distinctes de groupe sanguin
- Vos résultats d'analyses
- Votre livret de famille ou reconnaissance anticipée
- Votre carnet de Maternité
- Vos cartes de Sécurité Sociale (père et mère)
- Vos cartes de mutuelle (père et mère)