



La Check-list Incontournable pour Préparer votre Valise de Maternité

Fin prête pour le grand jour ? Votre bébé pourrait arriver plus tôt que prévu, alors pensez à préparer votre valise de maternité au cours de votre 8e mois de grossesse, au cas où.

Cette check-list vous aidera à préparer tout ce qu'il vous faut, pour vous et votre nouveau-né. Nous vous proposons même une mini check-list pour la personne qui vous accompagnera. Vous pouvez faire votre sac ensemble, pour vérifier que vous n'oubliez rien. Une fois que votre valise est prête, gardez-la à portée de main, dans la voiture ou près de la porte d'entrée, pour ne pas perdre de temps au moment du départ.



Valise de maternité pour maman : travail et accouchement

- Papiers pour l'hôpital, papiers d'identité et carte vitale.**
Placez des photocopies de votre dossier médical à un endroit accessible pour que vos médecins puissent facilement consulter votre historique médical. Les hôpitaux ont besoin de vos papiers d'identité, de votre carte vitale ainsi que de votre attestation de mutuelle. Veillez donc à les ranger de manière à les trouver facilement.
- Projet de naissance (si vous en avez un).**
Vous avez peut-être parlé de votre projet de naissance avec votre équipe soignante, mais pensez à préparer des copies de ce document pour les médecins et le personnel soignant.
- Peignoir.**
Prévoyez un peignoir bien doux. Vous serez contente de pouvoir l'enfiler pour faire les cent pas pendant le travail, ou après la naissance si vous passez quelques jours à la maternité.
- Chaussettes.**
Elles vous permettront de garder vos pieds au chaud en salle de travail.
- Chaussons et tongs.**
Pensez à prendre des chaussons, que vous pourrez enfiler facilement pour vous déplacer dans l'hôpital. Prévoyez aussi des tongs pour la douche.
- Baume pour les lèvres.**
Vos lèvres peuvent avoir tendance à gercer au cours du travail. Le baume pour les lèvres vous permettra de les hydrater, pour plus de confort.
- Lotion pour le corps ou huile de massage.**
Certaines futures mamans apprécient les massages pour se relaxer pendant le travail. Si c'est votre cas, glissez un flacon de lotion ou d'huile dans votre valise.
- Vaporisateur ou éponge.**
Pendant le travail, si vous avez trop chaud, pulvérisez un peu d'eau sur votre visage et votre cou, ou passez-vous un peu d'eau sur le front à l'aide d'une éponge.
- Un (ou des) coussin(s) confortable(s).**
Vous trouverez sûrement des coussins à la maternité, mais pas sûr qu'ils vous conviennent parfaitement. Si vous avez un coussin préféré à la maison, emportez-le avec vous.
- De quoi vous divertir et vous détendre.**
Emportez de quoi passer le temps : un livre, des magazines, une tablette sur laquelle vous aurez préalablement téléchargé des films ou des séries, ou de quoi écouter de la musique.
- Masque pour les yeux et bouchons d'oreilles.**
Pour pouvoir vous reposer correctement malgré les bruits ambiants de la maternité, un masque et des bouchons d'oreilles seront sûrement les bienvenus dans les moments plus calmes au cours du travail, mais aussi après la naissance, pour un repos bien mérité.



Valise de maternité pour maman : après l'accouchement

- Chemise de nuit.**
Pendant votre séjour à la maternité, vous aurez besoin de vêtements confortables pour dormir. Une chemise de nuit bien ample et bien douce est sans doute la meilleure option. Optez pour un modèle qui s'ouvre sur le devant si vous prévoyez d'allaiter.
- Serviettes hygiéniques ultra-absorbantes spéciales maternité.**
L'hôpital vous en fournira quelques-unes, mais prévoyez tout de même d'apporter quelques serviettes ultra-absorbantes spéciales maternité, au cas où. Il est tout à fait normal de saigner abondamment après l'accouchement et les serviettes spéciales maternité sont plus douces et plus absorbantes que les serviettes classiques. Au début, vous allez sûrement devoir changer de serviette toutes les heures ou toutes les deux heures, mais après quelques jours, le flux commencera à diminuer.
- Culottes.**
Emportez des culottes confortables et assez amples pour pouvoir les porter avec les serviettes spéciales maternité.
- Soutiens-gorges.**
Prévoyez des soutiens-gorges d'allaitement, ainsi que d'autres modèles bien adaptés pour vous sentir à l'aise.
- Trousse de toilette.**
Pensez aux mouchoirs, à la brosse à cheveux, au peigne, au déodorant, à la brosse à dents, au dentifrice, au shampoing, à l'après-shampoing, au sèche-cheveux, aux pinces à cheveux et aux élastiques. Prévoyez un sac en plastique pour votre linge sale.
- Cosmétiques et soins pour la peau.**
Si vous avez l'habitude de vous maquiller, n'oubliez pas vos produits cosmétiques. Pensez aussi à emporter une crème hydratante. En effet, votre peau risque de vous paraître encore plus sèche que d'habitude.
- Lunettes et lentilles (si vous en portez).**
Cela peut paraître évident, mais c'est typiquement le genre de choses que l'on peut oublier en préparant ses affaires pour la maternité. N'oubliez pas votre solution pour lentilles et votre étui si vous portez des lentilles.
- Téléphone et chargeur.**
À moins que vous n'ayez prévu de profiter de votre séjour à la maternité pour entamer une petite désintox numérique, n'oubliez pas votre téléphone et votre chargeur. Vous pourrez ainsi rester en contact avec vos proches, prendre les premières photos de votre petit trésor et partager votre bonheur sur les réseaux sociaux.
- Vêtements.**
En plus de votre chemise de nuit, optez pour des vêtements confortables pour votre séjour à la maternité. Prévoyez une tenue supplémentaire pour le jour de votre sortie. Choisissez une tenue ample, équipée d'une ceinture à cordon ou élastique.
- Documentation et guides.**
Vous avez peut-être reçu des documents pratiques lors de vos cours de préparation à l'accouchement, et vous avez peut-être des ouvrages de référence sur les nouveau-nés. Les médecins et le personnel soignant sont là pour vous apporter des conseils personnalisés, mais les conseils de vos livres seront aussi très utiles une fois que vous aurez votre bébé dans les bras.
- Nourriture et boisson.**
Le travail peut parfois durer très longtemps. Pensez à prendre de quoi grignoter et boire. Demandez tout de même à l'équipe médicale si vous avez le droit de manger et boire pendant le travail. Dans tous les cas, pensez à apporter de quoi grignoter une fois le travail terminé. Vous aurez sans doute envie de vous accorder un petit plaisir au cours de votre séjour à la maternité.



Les essentiels de la valise de maternité pour votre accompagnateur

Vous allez accompagner la future maman à la maternité et il peut être utile de penser également à quelques indispensables :

- À boire et à manger.**
Il est essentiel de s'hydrater pendant la période de travail, même si ce n'est pas vous qui accouchez. Pensez à prendre de quoi boire et grignoter, ainsi que de la monnaie pour le distributeur de boisson et de snacks.
- Téléphone, appareil photo et/ou caméra vidéo, avec chargeurs et batteries.**
N'oubliez pas d'emporter votre téléphone pour rester en contact avec vos proches, et pour vous divertir pendant les « pauses ». L'appareil photo vous permettra de prendre de jolis clichés. (Assurez-vous de disposer d'assez d'espace sur la carte mémoire.)
- Vêtements.**
On ne sait jamais combien de temps peut durer le travail. Pensez donc à prévoir des vêtements de rechange.
- Trousse de toilette.**
Après une longue période de travail, vous pourriez avoir besoin de vous rafraîchir en prenant une douche. La plupart des maternités n'y voient pas d'inconvénient, mais assurez-vous tout de même que vous y êtes autorisé(e).
- Lunettes ou lentilles de rechange.**
La journée sera peut-être longue ; n'oubliez pas ces indispensables.
- Petit coussin.**
Comme la future maman, vous apprécierez sûrement un peu de repos pendant les « pauses ».
- Divertissement.**
Prévoyez de quoi vous occuper, comme des livres, une tablette ou de quoi écouter de la musique.



Valise de maternité pour votre bébé

- Bodys.**
Les usages concernant les vêtements de bébé varient selon les maternités. Pensez à vous renseigner à l'avance auprès de l'équipe médicale. Vous aurez peut-être besoin d'apporter des accessoires et des vêtements en plus de ce que vous fournira la maternité. Pour les bodys, optez de préférence pour un modèle facile à enfiler, qui se ferme sur le devant.
- Chaussettes et chaussons.**
Les nouveau-nés peuvent facilement attraper froid. Prévoyez plusieurs paires de chaussettes et de chaussons au cas où. Même pendant les séances de peau-à-peau, votre bébé peut porter un bonnet et des chaussettes.
- Couverture.**
La maternité peut vous fournir des couvertures, mais il est préférable d'en prévoir une autre, pour les séances de peau-à-peau par exemple. Elle vous servira aussi à tenir bébé bien au chaud dans son cosy sur le chemin du retour à la maison.
- Tenue pour la sortie.**
Tenez compte des conditions météo : un body, des chaussons et un bonnet peuvent suffire en été, mais vous devez prévoir des moufles et un manteau ou une combinaison pour l'hiver.
- Cosy.**
Pas besoin de le prévoir dans votre valise de maternité, mais vous devez penser à installer un siège auto adapté dans votre voiture au moment où vous préparez la valise de bébé, pour que tout soit prêt pour le jour J.

Avec cette liste pour votre sac de maternité, vous serez parfaitement préparée pour votre séjour à l'hôpital. Lisez les signes précurseur de l'accouchement, de telle sorte à ce que vous sachiez quand attraper votre sac et vous mettre en route. Bonne chance !