



LA VALISE DE MATERNITE

		Nos conseils
POUR PAPA	<ul style="list-style-type: none"> ○ Une tenue de rechange ○ Déodorant, brosse à dent ○ Chargeur téléphone, écouteur, appareil photo ○ Document pour la déclaration d'état civil 	<p>Le travail peut être long...il est mieux de prévoir de quoi s'occuper et se distraire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de carte - Livres, magazines, musique
POUR MAMAN (pour un séjour de 3 à 5 jours)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5 Pantalons confortables de couleurs sombres (jogging de sport ou de yoga) ○ 1 tenue de ville pour la sortie ○ Des t-shirt, chemises boutonnées sur le devant si un allaitement est prévu ○ 1 joli gilet avec une ceinture ○ 1 paire de joli chausson ○ 2-3 paires de chaussettes ○ Soutien-gorge, débardeur d'allaitement (2-3) ○ Nécessaire pour s'attacher les cheveux ○ Trousse de maquillage ○ Nécessaire pour la toilette (shampooing, gel douche, dentifrice, brosse à dent, parfum, déodorant) ○ Une brosse +/- sèche-cheveux ○ Prendre une bouteille d'eau type sport avec embout pour la toilette intime en cas d'épisiotomie (très pratique) ○ Documents : carte d'assurance, carte de groupe sanguin, carte d'identité, copie de l'accord de l'assurance pour la prise en charge si en clinique privée ○ 1 sac pour le linge sale ○ 1 chargeur de téléphone ○ 1 petit carnet avec un stylo pour noter des informations 	<p>Pour éviter de surcharger la valise, prendre des pantalons noirs ou bleu marines et lorsqu'une visite est annoncée ou lorsque vous voulez vous déplacer dans la maternité, hop vous enfileriez votre joli gilet pour habiller votre tenue</p> <p>Privilégiez les habits con-for-tables !</p> <p>Pensez au format voyage pour la trousse de toilette !</p> <p>Les BB crème sont formidables pour avoir un teint lumineux rapidement. Clarins est top !</p> <p>Les maternités fournissent les serviettes hygiéniques, les slips filets et les peignoirs!</p> <p>POUR LA SALLE D'ACCOUCHMENT : Pensez à prendre votre trousse de maquillage et de quoi se laver les dents, un paquet de mouchoirs, les doses d'homéopathie et une bouteille d'eau. Si vous en avez l'occasion, faites une petite retouche maquillage...Si, Si c'est possible si tout se passe bien et que la péridurale est en place ☺</p>



LA VALISE DE MATERNITE

		Nos conseils
POUR BEBE (pour un séjour de 3 à 5 jours)	<ul style="list-style-type: none">○ 6 body (cache cœur, pour les tailles moitié naissance, moitié 1 mois)○ 4 Pyjamas (2 taille naissance et 2 taille 1 mois)○ 2 gilets○ 2 bonnets○ 2 paires de gants○ 3 paires de chaussettes ou chaussons○ 4 bavoirs○ 3 langes○ 1 tenue pour la sortie, y compris combinaison et/ou nid d'ange selon la saison○ 1 sac pour le linge sale	<p>Si vous accouchez en clinique les habits sont fournis. Mais vous pouvez bien sûr apporter les vôtres.</p> <p>A l'hôpital, seuls les premiers habits et la gigoteuse sont fournis. Dans les 2 cas, les produits de soin et de change sont fournis</p> <p>L'idéal étant de laver les habits au fur et à mesure pour ne pas avoir à la faire une fois de retour à la maison...papa, les grands-parents ou toute autre personne de votre entourage pourra s'en occuper.</p>