



MA CHECKLIST

Valise maman pour la maternité

Vêtements

- ☐ Culottes jetables ou sombres
- ☐ Pyjama sombre
- ☐ Brassières
- ☐ Tenues confortables



Hygiène

- ☐ 1 gel lavant intime
- ☐ 1 paquet de protections +++
- ☐ 1 trousse de toilette: dentifrice, brosse à dents, brosse à cheveux, déodorant
- ☐ 1 tapis de bain
- ☐ 2/3 serviettes sombres
- ☐ 1 démaquillant
- ☐ 1 trousse maquillage
- ☐ Mouchoirs
- ☐ 1 paquet lingettes à l'eau



Documents administratifs

- ☐ Carte d'identité
- ☐ Carte vitale
- ☐ Carte mutuelle
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Dossier de suivi de grossesse



Divers

- ☐ 1 chargeur de téléphone
- ☐ 1 carnet et 1 stylo
- ☐ 1 coussin d'allaitement
- ☐ 1 paire de chaussons
- ☐ 1 poire de douche intime



MA CHECKLIST

Valise bébé pour la maternité

Vêtements

- ☐ 6 bodies manches longues
- ☐ 6 pyjamas
- ☐ 3 brassières ou gilets en laine
- ☐ 3 paires de chaussettes
- ☐ 1 gigoteuse 0/6mois
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 4 Langes

Hygiène

- ☐ 1 gel lavant corps cheveux
- ☐ 1 paquet de couches
- ☐ 1 paquet de cotons
- ☐ 1 flacon de liniment
- ☐ 1 thermomètre bébé
- ☐ 1 thermomètre de bain
- ☐ 2 capes de bain
- ☐ 1 brosse à cheveux
- ☐ 1 lime à ongles bébé
- ☐ Mouchoirs

Alimentation

- ☐ 1 biberon
- ☐ 3 bavoirs
- ☐ Coussinets d'allaitement
- ☐ Coussin d'allaitement

Divers

- ☐ 1 veilleuse
- ☐ 1 doudou
- ☐ Petit plaid
- ☐ +/- 1 tétine

Pour la sortie

- ☐ Combinaison
- ☐ Nid d'ange
- ☐ Siège auto

MA CHECKLIST



Sac pour la salle de naissance

Pour bébé

- ☐ 1 body manches longues
- ☐ 1 pyjama
- ☐ 1 brassière ou un gilet
- ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 gigoteuse 0/6mois
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 paire de moufles
- ☐ 1 couche

Pour maman

- ☐ 1 chargeur de téléphone
- ☐ 1 petite bouteille d'eau
- ☐ Des snack légers
- ☐ 1 brumisateur d'eau
- ☐ 1 tenue légère
- ☐ 1 culotte
- ☐ Mouchoirs



Pour papa

- ☐ 1 petite bouteille d'eau
- ☐ Des snack
- ☐ De la monnaie
- ☐ Un chargeur de téléphone

Divers

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



MA CHECKLIST



Sac pour la salle de naissance

Pour bébé

- ☐ 1 body manches longues
- ☐ 1 pyjama
- ☐ 1 brassière ou un gilet
- ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 gigoteuse 0/6mois
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 paire de moufles
- ☐ 1 couche

Pour maman

- ☐ 1 chargeur de téléphone
- ☐ 1 petite bouteille d'eau
- ☐ Des snack légers
- ☐ 1 brumisateur d'eau
- ☐ 1 tenue légère
- ☐ 1 culotte
- ☐ Mouchoirs



Pour papa

- ☐ 1 petite bouteille d'eau
- ☐ Des snack
- ☐ De la monnaie
- ☐ Un chargeur de téléphone

Divers

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

