

LISTE INDICATIVE POUR VOTRE SEJOUR EN MATERNITE

Documents médicaux et administratifs

Idéalement classés par ordre chronologique

- Examens sanguins et urinaires
- Echographies
- Carte de groupe sanguin
- Carte Vitale, attestation CMU
- +/- Livret de famille
- +/- Reconnaissance anticipée du bébé

Pour le séjour du bébé (3 à 5 j)

Idéalement, le bébé passera beaucoup de temps en couche et bonnet contre vous, en peau-à-peau

- Une couverture toute douce
- 2-3 bonnets en coton ou laine
- 4-5 pyjamas
- 4-5 bodys
- 2-3 gilets chauds
- 2-3 paires de chaussons ou chaussettes
- 1 gigoteuse ou turbulette
- Quelques bavoirs ou langes
- 2 draps de bain et 2 serviettes de toilette
- 1 thermomètre pour le bébé
- 1 thermomètre pour le bain
- Des carrés de coton (pas de lingettes)
- +/- du liniment oléo-calcaire

Les couches sont fournies par l'hôpital mais vous pouvez apporter des couches d'une autre marque

Pour l'accouchement, dans un sac à part

Comme nous l'avons évoqué, vous pouvez prévoir tout ce qui vous aidera à rester dans « votre bulle » en favorisant un sentiment de sécurité et de bien-être

Vêtements souples, paréo, chaussettes, paréo, maillot de bain, drap de bain, musique, huile de massage, brumisateur, bouillotte, plaid léger...

Demandez à votre partenaire de préparer de quoi répondre ses besoins pour mieux vous soutenir (et éventuellement garder quelques souvenirs)

En-cas, boisson, vêtements souples, appareil-photo et chargeur...

Pour les premières heures de votre bébé

Une couverture douce pour faire du peau-à-peau

Une tenue pour retourner dans la chambre (body, pyjama, bonnet, chaussons, gilet chaud taille naissance ou petit 1 mois)

UN MAÎTRE MOT : LE CONFORT

Quelques idées qui peuvent faire la différence en matière de confort...

- Votre oreiller, un coussin d'allaitement si vous en avez un,
- Une veilleuse pour une lumière plus douce au milieu de la nuit
- De quoi écrire
- Une étole ou un foulard en coton pour resserrer votre bassin (demandez à l'équipe)
- Des collations

Pour votre séjour (3 à 5j)

Des vêtements de jour et de nuit confortables s'ouvrant facilement si vous allaitez

Des slips en coton premier prix (plus confortable que les jetables)

Des serviettes hygiéniques sans parfum

2 soutiens-gorge d'allaitement extensibles sans armatures

Une paire de compresses hydrogel si vous allaitez (Kendall, Mother mates)

Des coussinets d'allaitement (même si vous n'allaites pas)

Vos affaires de toilette (drap de bain, brosse à dents, sèche-cheveux...)

Marie-Cécile MARTIN-GABIER

Sage-femme, LA RICHE

Février 2018