Checklist pour la valise de maternité

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

3 MINS

Vous ne savez pas quoi mettre dans votre valise de maternité ? Nous avons mis au point une checklist simple pour la valise de maternité avec tous les éléments essentiels. Oubliez l'idée de voyager léger, il s'agit plutôt de faire les bons choix. S'il y a un moment où il faut se préparer, c'est bien celui où l'on donne naissance à un nouvel être humain.

- Prévoyez une robe de chambre et des chaussettes confortables. C'est l'idéal pour se promener dans le service.

- Préparez des pantoufles ou des tongs pour aller aux toilettes.
- Prévoyez des vêtements de maternité confortables et amples ou de vieux t-shirts. Prenez des vêtement de rechange au cas où les choses se gâteraient.
- Prévoyez des serviettes de toilette, celles de la maison sont toujours plus agréables.
- Prévoyez des chemises de nuit ou des chemises ouvertes qui permettent un accès facile au bébé, pour le contact peau à peau et l'allaitement.
- Prévoyez beaucoup de serviettes hygiéniques spéciales maternité. Il peut y avoir beaucoup de saignements après l'accouchement, qu'il ait eu lieu par voie basse pour ou par césarienne.
- Prévoyez quelques culottes de grande taille. Les culottes taille haute en coton seront les plus confortables.
- Prévoyez quelques soutiens- gorge d'allaitement et beaucoup de coussinets d'allaitement. Pour plus d'informations sur les éléments essentiels à l'allaitement, consultez notre checklist.
- Prévoyez des vêtements confortables pour le retour à la maison. Et un sac pour le linge sale.
- Prévoyez des articles de toilette en petit format, des lingettes pour le visage, un baume pour les lèvres, des bandeaux pour les cheveux, du shampoing sec, des gants de toilette et une brosse à dents.
- Apportez votre propre coussin ou oreiller d'allaitement, de couleur vive pour qu’il ne se perde pas !
- Prévoyez des bandeaux pour les yeux et des bouchons d'oreille, ainsi qu'un brumisateur ou un petit ventilateur en cas de fortes chaleurs.
- N'oubliez pas votre téléphone et votre appareil photo. Ils vous permettrons d'annoncer la bonne nouvelle à tous vos amis et à votre famille et d'immortaliser ces précieux premiers moments ensemble.
- Prévoyez du maquillage, si cela vous fait du bien.
- Pensez à des livres et des magazines pour vous occuper pendant les périodes d'inactivité.
- Prévoyez un carnet et un stylo. Utile pour noter les heures de repas de bébé.
- N'oubliez pas votre dossier de maternité, il contient votre projet de naissance et des informations médicales. C'est à ce moment précis qu'il se révèlera utile.
- Prévoyez quelques vêtements pour bébé (2 ou 3 bodys et 2 ou 3 t-shirts selon la saison), des chaussettes, des chaussons, un manteau et un bonnet pour rentrer à la maison si c'est l'hiver, une couverture en nid d'abeille, 1 ou 2 paquets de couches, des lingettes pour bébé, des boules de coton, des bavoirs (parfois appelés langes) et des mitaines pour éviter que bébé ne se griffe. Prévoyez un câble de chargement extra-long ou une batterie, au cas où les prises seraient éloignées.
- Achetez une grande valise de maternité pour y mettre tous ces éléments !
- Une fois votre valise prête, il ne vous restera plus qu'à apprendre à identifier les signes d'accouchement. Pour en savoir plus, consultez notre checklist Signes du travail.