

Liste à préparer pour la maternité

Trucs pour la future maman:

- * Ipod – rempli de musique relaxante -ou – lecteur de CD (vérifier si la maternité en a un).
- * Portable + chargeur
- * Livres traitant de la puériculture pour jeunes maman
- * 5 Chemises de nuit et une paire de pantoufles

- * Deux soutien-gorge d'allaitement (le cas échéant)
- * 1 boîte de Coussinets d'allaitement
- * Chaussettes chaudes
- * Bloc note et crayons
- * Sac supplémentaire pour linge sale à ramener à la maison
- * Pincettes à cheveux, élastiques et trousse de maquillage.
- * Brosse et peigne
- * Brumisateurs d'eau minérale
- * Sous vêtements : 2 paquets de culottes jetables (demandez si les serviettes hygiéniques sont fournies par la maternité, sinon prévoir des protections pour personne incontinente (plus absorbante que les serviettes hygiéniques classique)
- * Nécessaire de toilette et serviettes de bain + crème anti vergetures
- * Baumes pour lèvres gercées (j'ai une préférence pour le Dermophile Indien)
- * Des vêtements confortables pour la sortie – (des vêtements de grossesse ou à taille élastique seront appropriés... car il vous faudra un peu de temps avant de perdre votre ventre)

Trucs pour futur papa:

- * Portable
- * Liste de numéros de téléphones ou membres de la famille à appeler.
- * Caméra
- * Appareil photo
- * Piles rechargeables et chargeurs
- * Argent liquide pour distributeur de boissons à la maternité (prévoir dans une enveloppe)
- * Barres de céréales et liste de courses à faire avant le retour de

maman et bébé à la maison (ne pas oublier d'acheter de la lessive).

- * Vêtements de rechange
- * Affaires de toilette

Trucs à prévoir pour bébé:

- * Siège auto – Lire le manuel d'utilisation avant la sortie avec bébé pour pouvoir bien l'installer.
- * Vêtements bébé pour 7 jours : body, pyjamas de saison, chaussons et manteau le cas échéant pour la sortie.
- * 2 couvertures; des bavoirs, nécessaire de toilette et couches jetables.

Trucs minimum à prévoir pour le retour à la maison:

- * Serviettes hygiéniques et slips jetables
- * Compresses stériles
- * Couches culottes pour bébé
- * Coussins d'allaitement
- * Biberons et lait en poudre (si vous n'allaites pas)
- * Eau en bouteille et frigo rempli.