

# Ma Valise pour la Naissance



## ↳ **Bébé** Taille Naissance

- 1 Body manches longues ouverture devant
- 1 Pyjama velours ouverture devant
- 1 Brassière/Gilet
- 1 Bonnet
- 1 Paire de chaussettes
- 1 Gigoteuse

## ↳ **Vous**

- 1 tenue confortable type chemise de nuit
- 1 brassière
- 1 paire de chaussons, tongs ou chaussettes
- 1 brumisateur
- 1 bouteille d'eau ou de jus de fruits sans pulpe
- .....
- .....

Attention, il fait souvent froid dans les salles de naissance, rajouté à cela la fatigue donc même en Août ne négligez pas les chaussettes

## ↳ **Conjoint**

- Pièces de monnaie pour les distributeurs (cafés, collations etc.)
- Biscuits et jus de fruits
- Chargeur de téléphone
- Livres
- Ecouteurs
- .....
- .....

## ↳ **Pochette administratif**

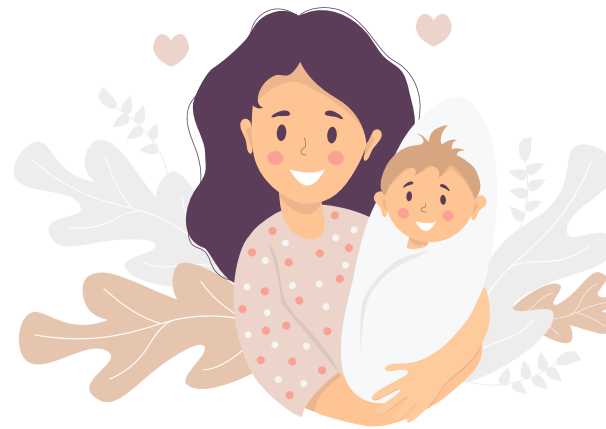
- Carte de groupe sanguin
- Carte vitale
- Pièce d'identité
- Carte de mutuelle
- Dossier médical
- Livret de famille et reconnaissance anticipée
- .....
- .....

### **Petits +**

- Peau à Peau : 1 petite couverture ou 1 bandeau de peau à peau
- .....
- .....
- .....
- .....



# Ma valise pour le séjour



## ↳ Bébés

- 4/6 Bodys manches longues ouverture devant
- 4/6 Pyjamas velours ouverture devant
- 1 Brassière/Gilet
- 1 Bonnet
- 1 Paire de chaussettes
- 6 langes (dont 2 maxi si besoin d'emballoter bébé)
- 2 serviettes
- 1 gigoteuse
- 1 tenue de sortie
- .....
- .....

## ↳ Vous

- 4 tenues confortables
- 1 tenue de sortie
- 1 serviette de toilette
- des slips filets jetables
- des serviettes hygiéniques
- 1 veilleuse
- Provisions alimentaires

### Trousse de toilette

- 1 savon neutre ou gel intime
- 1 gel douche
- 1 shampooing
- 1 brosse à dents
- 1 dentifrice
- maquillage
- 1 déodorant
- 1 brosse à cheveux
- .....
- .....

### Trousse de toilette

- 1 gel lavant corps et cheveux
- liniment
- cotons
- 1 brosse à cheveux
- .....
- .....

### Petits +

Rapprochez vous de votre maternité par  
finaliser les affaires de bébé

- huile de massage bébé
- Tétine
- Doudou .....
- Couches .....
- Thermomètre .....
- .....

### Allaitement

- 1 ou 2 soutiens gorge d'allaitement
- coussinets d'allaitement
- 1 crème pour les mamelons
- 1 coussin d'allaitement
- .....
- .....

### Petits +

- 1 paire de tongs
- 1 tapis de bain
- .....
- .....
- .....



# Organiser *Mes valises*

**Pour le jour J, le maître mot est ORGANISATION !**

Car oui c'est bien souvent vous qui préparez les valises, mais c'est le papa qui devra chercher ce dont vous allez avoir besoin.

J'ai choisi de diviser volontairement en deux parties : une valise pour la naissance et une valise pour votre séjour.



## **N'oubliez pas l'organisation pour la sortie :**

Pour TOUT moyen de transport, votre bébé doit être transporté en toute sécurité.

- Voiture ou taxi : il doit être dans un cosy, siège auto, nacelle 0 et ATTACHÉ sans manteau ni couverture entre lui et la ceinture !

*Pour toutes informations, dirigez vous sur le site [Securange.fr](http://Securange.fr)*

- Transport en communs ou à pieds : poussette naissance, nacelle, cosy ATTACHÉ ou en porte bébé, écharpe de portage (ayant suivi une formation au préalable car il existe différents nouages adaptés à chaque écharpe, ainsi que des mesures de sécurités non négligeables)



# Je m'appelle Gwladys

et ma mission est de sublimer ta maternité

Maman de trois enfants.

Je suis infirmière depuis 10 ans, j'ai exercé en maternité puis en réanimation néonatale. J'ai par la suite travaillé en transport paramédicalisé adultes et pédiatrique.

Aujourd'hui je souhaite accompagner dans ton nouveau rôle de mère, te rendre autonome afin que tu retrouves confiance en toi, et te facilite la création d'un lien d'attachement solide avec ton bébé.



## À bientôt.

[www.naissanceunedunemere.fr](http://www.naissanceunedunemere.fr)

@naissance\_dune\_mere

0658061944

[contact@naissanceunedunemere.fr](mailto:contact@naissanceunedunemere.fr)



*Naissance d'une mère*