



VALISE MATERNITE

Que mettre dans sa valise maternité : la liste complète !



Savoir quoi mettre dans sa valise maternité n'est pas forcément chose facile, surtout lorsque l'on attend son premier enfant. Pour vous faciliter la vie, Kiabi a créé la checklist maternité pour ne rien oublier le jour J ! Commencez à préparer votre valise maternité autour du 7ème ou 8ème mois de grossesse pour partir sereinement et n'hésitez pas à imprimer la liste pour la

remplir au fur et à mesure jusqu'au départ pour le grand et heureux événement :)

Et pas de panique si vous oubliez quelque chose, le papa, la famille ou les amis sont là pour vous accompagner.

Rendez-vous sur www.kiabi.com pour trouver ce qu'il vous faut !

♀ Liste valise maternité pour maman

A part le trousseau naissance de bébé, que prévoir pour votre valise maternité ? Même si la future vedette est votre petite merveille, n'oubliez pas de vous chouchouter pour le jour J ! Pensez à tout ce qui peut vous être utile, vous faire du bien, vous valoriser pour être à votre avantage... Bref : pensez (aussi) à vous ! Voici la liste de ce que vous pouvez prendre pour la maternité.

- Votre coussin d'allaitement chéri (qui servira aussi pour allaiter et caler bébé)
- Une chemise de nuit ou grand t-shirt pour l'accouchement (en général, la maternité vous fournit une blouse mais prévoyez quand même ce qu'il faut)
- 3 ou 4 tenues confortables pour le séjour à la maternité. **Conseil** : optez pour des matières douces et confortables, mais aussi des t-shirt et débardeurs car il peut aussi faire très chaud dans votre chambre. Et comme aujourd'hui jogging rime aussi avec style, assortissez votre bas de jogging avec un top plus féminin.
- 1 gilet ou 1 veste si vous avez froid
- 3 ou 4 paires de chaussettes
- 1 ou 2 haut(s) un peu plus joli(s) pour les visites et photos :) **Conseil** : pour éviter la mine blafarde sur la photo de naissance, vous pouvez prévoir une taie d'oreiller colorée (choisissez un coloris qui va réveiller votre teint : rouge, rose...) qui donnera une touche gaie à votre photo !

- 1 robe de chambre ou peignoir (pour aller se dégourdir les jambes)
- Des chaussons confortables / ballerines
- Slips/culottes en coton voire culottes jetables (parfois fournies à la maternité)
- 2 ou 3 soutien-gorge (d'allaitement ou pas)
- Gel douche / shampooing / savon doux / gel intime (utile pour l'hygiène en suite d'accouchement)
- 2 serviettes et 1 gant de toilette (choisissez une couleur foncée)
- Brosse à dent + dentifrice
- Déodorant
- Brosse à cheveux
- Vos produits de beauté quotidiens
- Stick hydratant pour les lèvres : vous pouvez ne pas boire pendant plusieurs heures avant l'accouchement donc vos lèvres auront besoin d'un petit coup de pouce !
- Serviettes hygiéniques (prévoyez 2 tailles)
- Élastiques/pince pour les cheveux
- Sèche-cheveux (si vraiment vous avez de la place...)
- Votre trousse à maquillage pour être jolie sur les photos :)
- Des mouchoirs en papier
- 1 tenue de sortie de maternité

- Si vous avez choisi d'allaiter :
- Une chemise de nuit ou pyjama d'allaitement
- 2 ou 3 soutiens-gorge d'allaitement
- Coussinets d'allaitement (parfois fournis à la maternité)
- Coques d'allaitement
- Crème/pommade allaitement
- Coussin d'allaitement
- Carnet/stylo pour noter les tétées
- Des hauts d'allaitement ouverture facile
- Un bracelet à placer en alternance sur chaque poignet pour se souvenir facilement du sein de la dernière tétée

Liste valise maternité pour bébé

Le saviez-vous ? La grande majorité de nos produits valise maternité pour bébé sont éco-conçus et en coton bio. Les tiroirs de sa petite chambre sont pleins, le baby-shopping a eu raison de vous pendant neuf mois ? Maintenant il est temps de sélectionner les bons vêtements pour que la première semaine de vie de votre bout de chou soit accueillante et douillette. Valise maternité bébé mode d'emploi !

Bébé doit avoir chaud ! L'indispensable combo body-chaussettes-bonnet en plus du pyjama et de la brassière.

Bébé a été 9 mois bien au chaud à 37°, il va donc devoir se faire à la température extérieure et être bien couvert. Sachant qu'une grande partie de la déperdition de chaleur passe par la tête, ne négligez pas le petit bonnet. À titre d'information, les petites moufles souvent vendues avec les trousseaux de naissance ne sont pas indispensables : ils évitent surtout à bébé de se griffer si ses ongles sont long (vous ne pourrez pas les couper tout de suite à la naissance).

- 1 body par jour + 2 bonus au cas où, soit 6 ou 7 bodies en tout
- 4 paires de chaussettes + chaussons
- 3 à 4 bonnets en maille jersey pur coton
- 3 brassières de laine (gilet)
- 1 pyjama par jour + 2 bonus au cas où, soit 6 ou 7 pyjamas en tout

Bébé doit se sentir rassuré

La même logique se produit avec son environnement direct : il quitte votre ventre et se sentira rassuré s'il est bien emmitoufflé. Pour la journée lorsqu'il est sous votre surveillance, choisissez une couverture douce en maille polaire pour le caler dans son berceau. Ainsi entouré, il retrouvera les sensations intra-utérines. La nuit, gigoteuse indispensable pour sa sécurité !

- 1 petite couverture type polaire
- 1 gigoteuse / turbulette pour dormir
- Son premier doudou :)
- De petits gants anti-griffures pour éviter que bébé se blesse

Pour la toilette et le change de bébé

Les premiers bains... Un pur moment de Bonheur pour la plupart des nouveaux-nés ! Sa peau toute neuve est fragile : on savonne doucement, et on sèche par petits tapotements... Pour le change, crème de protection indispensable !

- 4 ou 5 serviettes ou capes de bain
- 1 savon surgras pour le premier bain
- 1 thermomètre de bain
- Nécessaire de toilette : coton, lait, liniment, lingettes, brosse douce

Pour le change :

- 1 paquet de couches (parfois fourni à la maternité)
- Carrés coton ou compresses douces intissées
- Gants de toilette jetables (parfois fournis à la maternité)
- Quelques serviettes de toilette pour le matelas à langer

Pour les repas de bébé :

- 5 ou 6 bavoirs (à scratch, plus pratiques)

- 1 biberon avec tétine adaptée aux nouveau-nés (sachant que les biberons sont généralement fournis par la maternité). Il est conseillé de le prévoir même si vous avez décidé d'allaiter.
- Des langes en tissu pour protéger des petits rejets (sur votre épaule, dans son berceau...)

Pour la sortie de la maternité :

- 1 tenue pour sortir
- Un bonnet chaud
- 1 nid d'ange pour le transport (adaptable au siège auto)
- Siège auto adapté

Liste valise maternité pour le papa

Oui... Les papas ont eux aussi besoin de petites attentions ! Prévoyez de quoi « tenir » le temps du travail, qui paraît souvent long pour celui qui se tient à vos côtés.

- De la monnaie pour la machine à café/boisson/friandises
 - Biscuits, en-cas et autre barre de chocolat pour éviter une hypoglycémie... Et les émotions, ça creuse !
- Conseil :** Chers papas, Même si vous avez terriblement envie de manger votre en-cas, pensez à la maman qui, elle, ne peut pas manger la plupart du temps pendant la période de travail...
- Une tenue de rechange
 - Votre nécessaire de toilette
 - Une chemise pour le peau à peau

Ces petites choses qui peuvent parfois tout changer

- Un petit sac avec le strict nécessaire pour la salle de naissance
- Sac pour le linge sale
- Téléphone + chargeur
- Livre, magazine, liseuse (pas trop non plus car pas vraiment le temps...)
- Un joli oreiller (ou une jolie taie) pour se sentir un peu chez soi
- Un brumisateur
- Des boules quies (si vous êtes en chambre double...)

Un peu d'administratif à ne pas oublier

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