Valise de maternité : la liste complète

Préparez-la vers le 7e mois et gardez-la prête à partir dès 37 semaines. Un sac pour la salle de naissance, une valise pour le séjour.

Sac pour la salle de naissance : maman

Jour J

- [ ] Tee-shirt long ou chemise de nuit ample
- [ ] Chaussettes chaudes
- [ ] Brumisateur
- [ ] Baume pour les lèvres
- [ ] Élastique ou pince à cheveux
- [ ] Bouteille d'eau et en-cas, si la maternité les autorise
- [ ] Téléphone et chargeur avec câble long
- [ ] Lunettes si vous portez des lentilles

Sac pour la salle de naissance : bébé

Première tenue

- [ ] 1 body
- [ ] 1 pyjama
- [ ] 1 brassière ou gilet
- [ ] 1 bonnet
- [ ] 1 paire de chaussettes
- [ ] 1 gigoteuse (pas de couverture)

Valise pour le séjour : maman

3 à 4 jours

- [ ] 3 à 4 tenues de nuit confortables
- [ ] 1 gilet ou peignoir
- [ ] Chaussons et chaussettes
- [ ] 2 à 3 soutiens-gorge, d'allaitement si besoin
- [ ] Coussinets d'allaitement
- [ ] Culottes jetables ou en coton
- [ ] Serviettes hygiéniques spéciales maternité
- [ ] Trousse de toilette
- [ ] Serviettes de toilette, si non fournies
- [ ] Tenue de sortie ample et confortable
- [ ] Sac pour le linge sale
- [ ] Mouchoirs
- [ ] Batterie externe
- [ ] Coussin d'allaitement (facultatif)

Liste indicative : votre maternité peut fournir une partie du linge et des couches. Demandez-lui sa propre liste.

Valise pour le séjour : bébé

Tailles naissance et 1 mois

- [ ] 6 bodies
- [ ] 6 pyjamas
- [ ] 2 brassières ou gilets
- [ ] 2 bonnets
- [ ] 4 paires de chaussettes
- [ ] 2 gigoteuses
- [ ] 4 à 6 bavoirs ou langes
- [ ] 2 capes de bain
- [ ] Couches taille 1, si non fournies
- [ ] Tenue et manteau ou nid d'ange pour la sortie
- [ ] Doudou (facultatif)
- [ ] Siège auto installé dans la voiture avant le départ

Papiers à emporter

Dans une pochette

- [ ] Pièce d'identité
- [ ] Carte Vitale à jour
- [ ] Carte de mutuelle
- [ ] Dossier de suivi de grossesse : échographies, analyses
- [ ] Carte de groupe sanguin
- [ ] Dossier d'inscription à la maternité
- [ ] Livret de famille, si vous en avez un
- [ ] Acte de reconnaissance anticipée, s'il a été fait
- [ ] Numéro d'allocataire de la Caf
- [ ] Un stylo

Pour le co-parent

Le sac à part

- [ ] Vêtements de rechange
- [ ] Boissons et en-cas
- [ ] Chargeur et batterie externe
- [ ] Carte ou monnaie pour le parking et les distributeurs
- [ ] Liste des proches à prévenir
- [ ] Papiers pour déclarer la naissance

À ne pas oublier : la naissance se déclare à la mairie du lieu de naissance dans les 5 jours qui suivent l'accouchement. Certaines maternités accueillent une permanence de l'état civil.