

La valise pour la maternité

Plutôt que de parer au plus pressé, anticipez le stress du départ en clinique en préparant les éléments qui vous seront indispensables.

Texte : Samuel Fert

Pour la future maman

- Un brumisateur pour l'accouchement
- Des chemises de nuit amples avec ouverture sur le devant, pratiques pour l'allaitement (et surtout que vous ne craignez pas de tacher)
- Une robe de chambre ou un peignoir
- Des caleçons et chemises pour recevoir les admirateurs du nouveau-né.
- Des chaussons, des chaussettes et une paire de pantoufles.
- Des soutiens-gorge d'allaitement
- Une petite bouée gonflable en cas d'épisiotomie ou d'hémorroïdes.
- Des serviettes de toilette
- Une trousse de toilette (gel douche, lait corporel, crème hydratante, brosse à cheveux, sèche cheveux, brosse à dent, dentifrice, déodorant sans alcool, stick hydratant pour les lèvres, soin jambes lourdes, lingettes nettoyantes pour le visage, soin contre les vergetures, shampoing normal ou sec au cas où vous ne pouvez pas prendre de douche)
- Un kit de maquillage (anticernes, blush, pour l'effet teint de pêche malgré les nuits blanches)

- Les documents administratifs (carnet de maternité, livret de famille, carte d'identité, carte d'assurance et dossier médical avec les analyses sanguines et les échographies.)
- Un baladeur avec une playlist relaxante, surtout si vous êtes en chambre commune
- Des magazines ou des livres faciles à lire
- Des photos de vos enfants (si vous en avez déjà, ils se sentiront associés à l'événement.)

Pour le futur papa

- Appareil photo ou caméscope (sans oublier le chargeur)
- La liste des numéros de téléphone de vos proches pour annoncer la naissance
- Des vêtements de rechange
- Des magazines, un livre et de quoi grignoter si l'attente est longue

Pour bébé

- des bodys
- des brassières, des gilets chauds
- des pyjamas
- des vêtements de sortie (manteau ou nid d'ange)
- un bonnet en coton
- des chaussons de laine
- une gigoteuse ou une couverture du lit

- une paire de moufles en coton
- des bavoirs
- des serviettes de toilette ou cape de bain
- des langes en coton pour les régurgitations
- une crème hypoallergénique PH neutre pour le corps
- des couches de naissance 2/5 kg
- des biberons 90 ml et tétines premier âge
- une petite peluche «doudou»
- un livre de naissance pour noter les premières mimiques du petit

Pendant le séjour, le papa apportera :

- Un panier de fruits de saison ou des friandises
- Des vases pour les fleurs
- Une huile de massage en cas de courbatures au dos ou aux jambes pour vous chouchouter après tous ces efforts.
- Les faire-part, vous pourrez ainsi vous occuper de cette tâche entre deux visites.
- Des vêtements pour votre retour à la maison (des tenues de grossesse 4 mois, c'est à peu près la taille que vous aurez juste après l'accouchement)
- Un siège auto pour la sortie de bébé

