

Valise de maternité : liste de contrôle quantifiée pour la mère et le bébé

Divisez le sac en kits séparés pour les documents, la mère et le bébé. Les quantités ci-dessous sont un exemple éditorial pour un séjour initial de **1 à 2 jours** ; ce n'est pas une norme médicale, une liste d'achats obligatoire ou une exigence universelle pour tous les hôpitaux. Les besoins varient en fonction de ce que l'établissement fournit, de la durée du séjour, de la météo, du plan d'alimentation et du nombre de bébés. Préparer un kit de secours que des proches peuvent apporter pour des jours supplémentaires peut être plus pratique que de remplir un grand sac.

Documents et articles essentiels faciles à trouver

	Article	Quantité initiale	Remarque
☐	Documents d'identité et d'admission requis	1 pochette	Demandez si une référence et un document d'assurance sont nécessaires
☐	Dossier de grossesse et rapports d'analyse importants	1 ensemble	Informations demandées par l'équipe et plan de naissance
☐	Liste des médicaments et allergies	1 liste	Nom, dose, dernière prise ; convenez des médicaments avec l'équipe
☐	Téléphone et chargeur	1 ensemble	Gardez également les numéros de contact séparément
☐	Lunettes ou aide personnelle	Ensemble nécessaire	Articles que vous utilisez quotidiennement

Dernière vérification : privilégiez le plan de contact plutôt que le sac - Réponse courte : un petit sac principal et un kit de secours séparé

Valise de maternité : liste de contrôle quantifiée pour la mère et le bébé

Combien d'articles pour la mère ?

	Article	Quantité initiale	Remarque
☐	Chemise de nuit	1-2 pièces	Ample, douce ; facile à ouvrir pour l'allaitement
☐	Vêtements de jour confortables et de sortie	3 changements	Taille non serrée, un pour la sortie
☐	Sous-vêtements confortables	5-6 pièces	Jetables ou lavables, selon votre préférence
☐	Soutien-gorge confortable	2-3 pièces	Adapté à l'allaitement si vous le souhaitez
☐	Serviettes hygiéniques post-partum	2 paquets	Très absorbantes ; vérifiez le nombre dans le paquet
☐	Chaussons et chaussettes	1 paire de chaussons, 2 paires de chaussettes	Antidérapants, confortables ; renseignez-vous sur les règles de douche
☐	Serviette	1-2 pièces	Peut être réduit si l'établissement en fournit
☐	Trousse de toilette	1 petit kit	Brosse à dents, dentifrice, peigne et essentiels personnels

Dernière vérification : privilégiez le plan de contact plutôt que le sac · Réponse courte : un petit sac principal et un kit de secours séparé

Valise de maternité : liste de contrôle quantifiée pour la mère et le bébé

Kit de départ pour le bébé

	Article	Quantité initiale	Remarque
☐	Body en coton	3-4 pièces	Taille appropriée, facile à ouvrir
☐	Barboteuse ou vêtements de bébé confortables	3-4 pièces	Prévoir des rechanges en cas de salissure
☐	Kit de sortie	1 kit	Adapté à la météo et au transport
☐	Couches	1 petit paquet, par exemple 20-24 pièces	Varie selon la fourniture de l'établissement et le séjour
☐	Lingettes humides en coton ou appropriées	1 petit kit	Conforme aux règles de nettoyage de l'établissement
☐	Mousseline ou tissu doux	2-3 pièces	Selon les besoins pour le nettoyage et l'alimentation
☐	Couverture légère pour le voyage	1 pièce	Adaptée à la météo, visage et tête découverts
☐	Bonnet et chaussettes pour la sortie	Selon la météo 1 kit	Retirez les couches supplémentaires une fois à l'intérieur

La couverture emportée pour le voyage ne signifie pas qu'il faut placer des couvertures lâches, des oreillers et des jouets là où le bébé dort. Le bébé doit dormir sur le dos, sur un matelas ferme et plat, dans un endroit sûr où son visage et sa tête ne sont pas couverts. Les oreillers, les couvertures épaisses, les nids de sommeil, les couvertures lestées et les protections de lit souples ne sont pas des articles essentiels pour bébé dans la valise de maternité. Ne couvrez pas excessivement le bébé.

Dernière vérification : privilégiez le plan de contact plutôt que le sac · Réponse courte : un petit sac principal et un kit de secours séparé