

# Ma valise de maternité

La valise de maternité, c'est le truc qui peut nous réveiller la nuit surtout sur le dernier trimestres, on se dit

"Faut que je m'y mette"

"Est-ce que j'ai bien mis ma carte d'identité ?"

"Mais comment je vais faire au dernier moment pour rassembler les dernières affaires ?"

Besoin d'un p'tit coup de pouce, je te dis tout juste ci-dessous et te liste tout niveau timing, bon je te mets pas la pression, mais c'est bien d'avoir fini la valise vers la fin du 8e mois ou au début du 9e.

Commençons par tes affaires à toi, super Mamounette.

On distingue d'abord le sac de la salle de naissance et la valise pour le séjour à la maternité.

Et on vise le pratique, le facile à transporter.



Co rédiger avec les mamounettes !

# Pour la salle de naissance

Pour Mamounette, et ça tient généralement dans un sac en mode weekend et on trouve dedans



- ☐ Un kimono ou un t-shirt méga confortable, si tu choisis de ne pas accoucher dans la blouse de la maternité, tu sais, celle où on aperçoit tes petites fesses sur l'arrière, et facile à enlever si tu allaites ou pour les examens. Attention toutefois, il se peut que ce vêtement soit taché de sang, donc peut être irrécupérable.
- ☐ Un peignoir cosy ou/et un gilet bien chaud, c'est notamment le fait de se sentir bien au chaud qui va booster ton Ocytocine.
- ☐ Des claquettes et des chaussettes pour avoir bien chaud, en plus tu pourras les mettre avec tes claquette pour un look très duchesse !
- ☐ Une gourde d'eau avec une paille pour pouvoir boire allongée.
- ☐ Une boisson sucrée ou d'effort, l'accouchement c'est comme un marathon, on perd beaucoup d'eau, des minéraux, on a besoin de se régénérer comme le font les athlètes.
- ☐ Une veilleuse ou petite guirlande LED d'ambiance pour rendre l'atmosphère plus cocooning et rassurante.
- ☐ Tes audios d'hypnose et ta musique avec des écouteurs ou une petite enceinte. Un masque pour les yeux pour pouvoir te mettre dans la pénombre pour favoriser la sécrétion d'ocytocine.
- ☐ Une brosse et des élastiques ou pince à cheveux.
- ☐ Un maillot de bain si tu sais que tu auras accès à une baignoire ou une douche.
- ☐ De quoi grignoter : banane, gateaux, réconfort.
- ☐ Un brumisateur d'eau, surtout si tu accouches en été ou si la pièce est chauffée.
- ☐ Tes papiers : dossier de suivi de grossesse, carte d'identité, carte vitale, mutuelle, livret de famille, carte de groupe sanguin.
- ☐ Petit bonus bien agréable, un plaid doudou de ta maison, ton odeur, ton confort, ton cocon, et une huile de massage, c'est ça que l'on veut !

# Toujours pour la salle de naissance



Les premières affaires de bébé, tu glisseras un autre sac dans le sac en mode week-end

- ☐ Un body à manches longues qui s'ouvre sur le devant
- ☐ Un pyjama velours
- ☐ Un bonnet et une paire de chaussettes
- ☐ Une gigoteuse ou turbulette
- ☐ Une couverture douce selon la saison avec ton odeur



# Pour ton séjour à la maternité

Il y a deux valises, une grande pour Mamounette, puis une petite pour bébé



**Des vêtements confortables** : legging, chemise large que tu peux ouvrir facilement, gilet tout doux, que du full confort.



**2 ou 3 pyjamas** ou chemise de nuit.



**2 serviettes de bains foncées** pour les taches de sang + **1** pour cheveux si tu prévois de te laver les cheveux.



**Une écharpe de portage** pour resserrer ton bassin ou pour porter bébé et calmer ses pleurs.



**Une trousse de toilette** (shampooing et gel douche).



**Tes chaussons.**

## Si tu souhaites allaiter :



**4 débardeurs d'allaitement** ou **2 soutiens-gorge d'allaitement.**



**Une crème mamelons et coquillages d'allaitement.**



**Ton coussin d'allaitement.**

## Pour les saignements :

**Des culottes** pour fuites urinaires ou Garniture maternité avec des culottes en coton bien larges qui seront probablement tachées de sang.

## Pour le confort :



**1 Veilleuse** ou petite guirlande LED pour allaiter ou donner le biberon la nuit sans allumer les néons.



**1 Multi-prise** ou rallonge pour brancher ton téléphone.



**1 Pissette**, idéal pour ne pas souffrir d'une éventuelle cicatrice au périnée en diluant les urines. Il te suffit de faire couler un peu d'eau sur ta vulve pendant que tu fais pipi et ouuuuuii ça soulage !



**Du papier toilettes méga doux**, parce que ceux de la maternité ressemblent à s'y méprendre à du papier de verre.



**De quoi grignoter et boire**, petites douceurs.

## Bonus :



**De quoi noter**, un carnet et un crayon, tu auras peut être envie d'écrire tes sentiments, des petits mots pour ton bébé...



**Ton oreiller**, ça semble encombrant mais quand on vient d'accoucher on a bien besoin et envie de confort pour dormir.



**Mini sèche-cheveux**, parce que "Qui aime avoir les cheveux mouillés ?"



**Mini bouilloire et mug** avec ton thé préféré.

Évidemment tout ça, ça fait beaucoup, je te l'accorde. Ce qui ne te semble pas essentiel, laisse le dans le coffre de ta voiture et si jamais, tu demanderas à ton amie de te les rapporter au besoin le jour J

# Toujours pour ton séjour à la maternité



Pour bébé

- ☐ **5 à 7** pyjamas velours.
- ☐ **5 à 7** bodies manches longues avec ouverture devant, dans l'idéal si tous les vêtements s'ouvrent sur l'avant c'est mieux, ça évite le délicat enfilage de tête parce qu'on a l'impression que nos amours sont en sucre !
- ☐ **1** emmailloteuse idéal pour que bébé se sente enveloppé, ce qui lui permet de percevoir les sensations de la même manière que pendant la grossesse, cela améliore aussi la qualité du sommeil car cela lui évite de faire des mouvements réflexes qui risquent de le réveiller et/ou une gigoteuse (+ un rechange en cas de vomi inopiné)
- ☐ **3** paires de chaussettes + **1** paires de chaussons si tu le souhaites
- ☐ **2** bonnets
- ☐ **2** gilets
- ☐ **2** serviettes de bain si tu as prévu de baigner ton bébé à la maternité
- ☐ **5 ou 6** langes pratiques pour les petites régurgitations
- ☐ **3** tétines de formes différentes, on ne sait jamais ce que bébé aimera en avance.
- ☐ **Une** trousse de toilette : couches naissance , lingettes ou coton, gel lavant, sérum physiologique, crème de change hydratante (si besoin, car certaine maternité fournissent le nécessaire de soin pour bébé et d'autres non, donc à vérifier)
- ☐ **Une** tenue de sortie : ça peut être un pyjama, si c'est l'hiver il faut aussi prévoir **Une** combi-pilote si on doit marcher dehors, ce vêtement d'extérieur tout en un qui couvre bébé de la tête aux pieds avec son zip sur toute la longueur, pratique à enfiler et à retirer lorsque bébé dort.







# Hypnothérapeute Spécialisée en HypnoNatal



Lynda Leguillier

Centre Paramédical du Lac d'Annecy  
6 rue Thomas Ruphy 74000 Annecy

06 79 85 45 56

[lynda.therapeute74@gmail.com](mailto:lynda.therapeute74@gmail.com)

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