

Bulle de naissance

Ma valise de maternité

www.therapeuteannecy.fr

Ce document est conçu pour un usage personnel et individuel. Merci de respecter le travail qu'il contient : toute reproduction ou diffusion sans l'accord de Lynda Leguillier est interdite.

La valise de maternité, c'est le truc qui peut nous réveiller la nuit surtout sur le dernier trimestres, et cela peut devenir un vrai casse-tête, alors on se dit :

- "Faut que je m'y mette"
- "Est-ce que j'ai pensé à tout, ai-je bien mis ceci ou cela ?"
- "Mais comment je vais faire, si au dernier moment, je dois rassembler mes dernières affaires ?"

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

Commençons par tes affaires à toi, super Mamounette.

Oui, on **distingue** d'abord le **sac de la salle de naissance** et la valise pour le séjour à la maternité. Et surtout, on vise le **pratique, le facile à transporter**.

Corédigé avec les mamounettes !

Pour la salle de naissance

Pour Mamounette, normalement ça tient dans un sac, du style weekend !

- ☐ **1 chemise méga confortable ouverte devant** facile à ouvrir si tu allaites ou pour les exams.
Ça c'est 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. Attention toutefois, il se peut que ce vêtement soit taché de sang, donc il peut être irrécupérable.
- ☐ **1 peignoir cosy ou/et 1 gilet bien chaud**
c'est notamment le fait de se sentir bien au chaud qui va booster ton Ocytocine.
- ☐ **1 paire de claquettes**
1 paire de chaussette pour avoir bien chaud
en plus tu pourras les mettre avec tes claquette pour un look très duchesse !
- ☐ **1 gourde d'eau avec une paille** pour pouvoir boire allongée.
1 boisson sucrée l'accouchement c'est comme un marathon, on perd beaucoup d'eau et des minéraux, on a besoin de se régénérer comme le font les athlètes.
- ☐ **1 Brumisateuse d'eau** si tu accouches en été ou si la pièce est chauffée.
- ☐ **1 veilleuse** pour rendre l'atmosphère plus cocooning et rassurante.
- ☐ **Tes audios d'hypnose**
Ta musique
Tes écouteurs ou une petite enceinte
- ☐ **1 masque pour les yeux**
pour pouvoir te mettre dans la pénombre pour favoriser la sécrétion d'ocytocine.
- ☐ **1 brosse**
1 élastique ou pince à cheveux
- ☐ **Tes papiers**
 - dossier de suivi de grossesse
 - carte d'identité valide
 - carte vitale mise à jour
 - numéro caf
 - carte de mutuelle
 - livret de famille
 - carte de groupe sanguin
 - projet de naissance

Petit bonus pour encore plus de confort : un plaid doudou de ta maison, avec ton odeur pour t'aider à te mettre dans ta bulle et une huile de massage pour que Papounet de dorlote, c'est ça que l'on veut !

Et si tu sais que tu auras accès à une baignoire ou une douche :
1 maillot de bain



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

- ☐ 1 **body** à manches longues qui s'ouvre sur le devant
- ☐ 1 **pyjama** chaud qui s'ouvre sur le devant
- ☐ 1 **bonnet**
- ☐ 1 **gilet** chaud
- ☐ 1 **paire de chaussettes**
- ☐ 1 **gigoteuse** ou turbulette chaude
- ☐ 1 **couverture** douce selon la saison avec ton odeur



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 !



Petit bonus pour le confort de bébé : 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.



Pour ton séjour à la maternité

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

Des vêtements confortables :

- ☐ **4 tenus** de préférence amples et légères, du style robes, paréo, combo legging-brassière-tee-shirt, shorty taille haute, 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 serviette** pour cheveux si tu prévois de te laver les cheveux.
- ☐ **1 écharpe de portage** pour resserrer ton bassin ou pour porter bébé et calmer ses pleurs.
- ☐ **1 trousse de toilette** avec shampoing et gel douche, brosse à dent et dentifrice.
- ☐ **1 paire de chaussons + 1 paire de tongs** pour la douche.
- ☐ **Tes papiers** à portée de main, au cas où !

Si tu souhaites allaiter :

- ☐ **4 débardeurs** d'allaitement ou 3 soutiens-gorge d'allaitement.
- ☐ **1 tube de crème Lanoline** pour apaiser et protéger les mamelons.
- ☐ **1 boîte de coquillages d'allaitement**
- ☐ **Ton coussin d'allaitement + ton oreiller**, ça semble encombrant mais quand on vient d'accoucher on a bien besoin et envie de confort pour dormir.
- ☐ **1 tire-lait portable** électrique ou manuel, à toi de choisir !

Pour les saignements :

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

Pour ton confort +++ :

- ☐ **Tes revues préférées** ou ton livre favori + **Ta playlist** favorite.
- ☐ **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 kit mains libres et ton chargeur de portable.
- ☐ **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 !
- ☐ **1 paquet de papier toilette** méga doux, parce que ceux de la maternité ressemblent à s'y méprendre à du papier de verre.
- ☐ **De quoi grignoter et boire**, tes petites douceurs préférées.

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

Un Mini sèche-cheveux, parce que "Qui aime avoir les cheveux mouillés ?" Une Mini bouilloire et mug avec ton thé préféré.



Pour le séjour de ton bébé

- ☐ **5 à 7 bodies** manches longues qui s'ouvre sur le devant
- ☐ **5 à 7 pyjamas** chauds qui s'ouvre sur le devant
- ☐ **2 gilets** chauds
- ☐ **1 gigoteuse** chaude + un rechange en cas de vomi inopiné
- ☐ **3 paires de chaussettes**
- ☐ **1 paires de chaussons** si tu le souhaites
- ☐ **2 bonnets**
- ☐ **2 serviettes de bain** et/ou **1 cap de bain** si tu as prévu de baigner ton bébé à la maternité
- ☐ **5 ou 6 langes** pratiques pour les petites régurgitations et surtout si tu allaites
- ☐ **1 jeu de biberons** si tu n'allaites pas
- ☐ **3 tétines biberons** de formes différentes, on ne sait jamais ce que bébé aimera en avance.
- ☐ **1 boîte de lait** premier âge
- ☐ **1 trousse de toilette**
- ☐ **1 paquet de couches naissance** tu peux compter 6 et 7 couches par jour en moyenne
- ☐ **1 paquet de lingettes** ou coton bio
- ☐ **1 flacon de gel lavant** sans savon
- ☐ **1 flacon de liniment**
- ☐ **1 paquet de compresses** non tissées pour les soins du cordon
- ☐ **1 boîte de sérum physiologique** pour les soins du cordon
- ☐ **1 tenue de sortie** ça peut être un pyjama, si c'est l'hiver il faut aussi prévoir
- ☐ **1 combi-pilote** si tu dois marcher dehors. Ce vêtement d'extérieur tout en un couvre bébé de la tête aux pieds avec son zip sur toute la longueur, pratique à enfiler et à retirer lorsque bébé dort.

Pour la trousse de toilette bébé, certaine maternité fournissent le nécessaire de soin pour bébé et d'autres non, donc à vérifier

