

## Qu'emporter à la maternité ?

### Trousseau à prévoir pour votre arrivée en salle de naissance

#### Pour la maman :

- Deux chemises de nuit courtes et amples, ou mieux chemises ouvertes
- Un peignoir
- Des pantoufles
- Une grande serviette éponge
- Divers : livres, musique (CD, Mp3, Smartphone ...), biscuits secs, boissons énergisantes ... et toute autre chose favorisant votre bien-être.

#### Pour bébé :

- Une chemisette en coton à longues manches
- Une grenouillère et un bonnet
- Une couverture
- (Pas de bande ombilicale ni de langes).

### Que devez-vous prévoir pour votre séjour en maternité ?

#### Pour la maman :

- Quelques culottes en coton et/ou en filet
- Des robes de nuit ou pyjamas, ou mieux chemises ouvertes.
- Des soutiens-gorge d'allaitement (modèle permettant de dégager complètement les seins).
- Des serviettes éponge et des gants de toilette.
- Une trousse de toilette.
- NB : Un coussin en forme de banane s'avère très utile pour soutenir votre dos.

#### Pour bébé:

**Votre séjour dure en moyenne 3 jours. Prévoyez au minimum un change quotidien pour votre bébé.**

- Des chemisettes en coton ou de préférence des "bodys"
- Quelques grenouillères
- Des paires de chaussons ou de chaussettes
- Une paire de moufles en coton (facultatif)
- Des bavoirs
- Des langes en tissu pour garnir le berceau (tétra ou molleton sont conseillés).
- Un nécessaire de toilette : un savon neutre, une brosse à cheveux (il vous est possible d'acheter des produits à la maternité).
- Des serviettes éponge et des gants de toilette
- Un thermomètre de bain,
- Des vêtements adaptés à la saison pour le jour du départ à la maternité.