



## Checklist de naissance ✓

Ma liste à cocher pour être sûrs de ne rien oublier le jour J !

### Pour Bébé ✓

#### Pour la salle d'accouchement

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 brassière ou gilet
- 1 paire de chaussettes
- 1 trousseau de naissance (moufles + chaussons + bonnet)
- 1 bonnet
- 1 gigoteuse

#### Pour le séjour à la maternité

- 1 sac à langer
- 8 bodies
- 6 pyjamas
- 4 paires de chaussons ou chaussettes
- 3 brassières ou gilets
- 2 gigoteuses
- 1 couverture
- 1 bonnet
- 6 bavoirs
- 1 ou 2 tenues complètes (pour la sortie)
- 2 sorties de bain
- 5/6 langes en coton
- 1 doudou
- 1-2 tétines
- 1 thermomètre de bain
- 1 thermomètre flexible pour bébé
- 1 paquet de couches
- 1 trousse de toilette
- 1 cosy pour la sortie
- 1 nid d'ange pour la sortie

### Pour Maman ✓

#### Pour la salle d'accouchement

- 1 long Tshirt confortable
- 1 gilet
- 1 paire de chaussettes
- 1 brumisateur
- A manger (pas de chocolat), à boire (boisson transparente)
- 1 téléphone / appareil photo et chargeur
- 1 paire de tongs ou de chaussons

#### Pour le séjour à la maternité

- 2 pyjamas ou chemises de nuit
- 1 gilet
- 2 leggings
- 4 Tshirts
- 4 paires de chaussettes
- 1 paire de chaussons
- 2 tenues complètes (pour les visites et la sortie)
- 3 soutien-gorge
- 5 culottes
- 1 coussin d'allaitement
- 1 tire lait
- 1 écharpe de portage
- 1 veilleuse
- crème à base de lanoline
- coussinets d'allaitement
- serviettes hygiéniques +++ post accouchement
- serviette de toilette
- Trousse de toilette avec nécessaire habituel

### Pour Papa / Maman ✓

#### Pour la salle d'accouchement

- de la monnaie pour le café
- de la lecture
- de la musique
- de quoi grignoter et boire
- des mouchoirs
- téléphone et son chargeur /
- appareil photo

### Les documents administratifs ✓

- le dossier d'inscription à la maternité
- le dossier complet du suivi de grossesse
- les bilans sanguins et d'analyses
- la carte de groupe sanguin
- la carte vitale et carte de mutuelle
- une pièce d'identité