



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LA VALISE DE MATERNITE

Ah la valise de maternité, gros sujet à l'approche de l'arrivée de nos multiples ! Nous allons donc essayer de vous aider à y voir plus clair, afin de vous décharger de cette charge mentale et vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel : leur naissance !

Le premier paramètre à prendre en compte > vos enfants vont-ils séjourner en service de néonatalogie à la suite de leur naissance ?

Si tel est le cas, la maternité vous recommandera sans doute de ne rien prévoir pour eux pour le jour J de la naissance et même pour les premiers jours. En effet, ils seront en couveuses et donc pas habillés mais seulement en couches. **MAIS** : vous pouvez tout de même prévoir un lange avec votre odeur qui sera placé dans leur berceau pour les premiers jours !

VALISE MAMAN

Documents administratifs >

Carte identité, carte vitale, carte groupe sanguin, mutuelle, argent liquide (pièces de 1€), chéquier ou CB, dossier médical au complet.

Accessoires >

Chargeur de portable, batterie de portable, tablette, téléphone, lunettes de vue, stylo, cahier, livre, veilleuse, une photo de votre conjoint et de vos autres enfants (ou de quiconque vous fera du bien), les cahiers de naissance.

Alimentation >

Thé que vous aimez, petits biscuits qui vous aideront à tenir le coup, gourdes de compotes, petit beurre, etc. Sachez que si vous allaitez, vous aurez peut-être des fringales nocturnes !

Médicaments >

N'oubliez pas vos traitements en cours, votre ceinture physiomat si besoin.

Hygiène >

Trousse de toilette (gel douche, shampooing, gel intime, démaquillant, cotons, crème visage, dentifrice, brosse à dent), crème / huile anti-vergetures, boule quies, masque yeux pour la nuit, mouchoirs, 1 rouleau de papier toilette doux, brosse cheveux, sèche-cheveux, 2 serviettes de toilette (1 grande et 1 petite), gant de toilette, tapis de douche, serviettes hygiéniques ou culottes menstruelles adaptées aux flux importants, slips jetables / filet, vaporisateur partie intime, crème mains, maquillage, brumisateur, pastilles haleine, baume à lèvres.

Allaitement >

Coussinets (lavables ou jetables), coussin de grossesse, crème apaisante lanoline, tisane, coquillages.



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Vêtements >

2 à 4 t-shirts larges, 2 chemises de nuit larges si possible avec boutons devant si projet d'allaitement, robe de chambre ou gilet large, 2 leggings de grossesse ou pantalons larges et confortables, 2 à 4 soutien-gorge (spécifique allaitement si besoin – les brassières en coton peuvent être bien au moment de la montée de lait), culottes menstruelles ou classiques selon vos souhaits mais en coton et sans coutures pour ne pas être irritée, bas de contention, chaussettes, tongs et/ou chaussons (les tongs sont pratiques pour sortir de la douche), 1 pull large, 1 grande étole, 1 manteau (selon la saison), 1 sac à linge sale.

VALISE BEBES

Vous pouvez commencer avec les affaires suivantes, à multiplier selon le nombre de bébé attendus >

- 2 pyjamas taille 00 – fermeture croisée devant
- 2 bodies manches longues – fermeture croisée devant
- 2 gilets, brassières, cache-cœur
- 2 petits pantalons avec pieds intégrés
- 2 bonnets taille prématuré (coton ou laine selon la saison)
- 2 chaussettes de naissance
- 4 à 6 langes
- 1 doudou
- 2 gigoteuses taille prématuré
- 2 petites couvertures
- 4 à 6 bavoirs
- 2 Serviette éponges ou cape de bain
- Trousse de toilette (crème visage, savon doux, liniment pour le change, eau nettoyante, cotons, sérum physiologique, thermomètre) > en général la maternité ou le service de néonatalogie fournit les choses au début notamment les couches taille prématuré
- Cahier de naissance
- 1 tenue pour la sortie

Dites-vous que pour les vêtements de vos bébés, le co-parent pourra compléter au fur et à mesure si besoin, en apportant ce qui est à votre domicile !

Nous espérons que cette fiche pratique vous aidera à vous détendre une fois toutes les cases cochées, et surtout, faites aussi selon vos envies et votre expérience !



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer dans ces recherches.