

Je te propose sur certains articles des liens vers des boutiques qui le vendent (clique sur le mot en jaune). >> Personne ne m'a payé pour que je mette leur site en avant.

Evidement cette liste est faite à partir de mes choix personnels, mais ça t'évitera de partir d'une feuille blanche 😊

Les papiers

- votre **pochette avec les échos, les analyses** etc...
- **carte identité, mutuelle, sécu**...bref votre sac à main quoi!
- la **reconnaissance anticipée** que vous avez faite en mairie (couples non mariés)

Sac salle d'accouchement maman

- **une grande chemise** (de nuit ou pas), que vous pourrez ouvrir pour accueillir bébé sur votre peau. Prenez une chemise à laquelle vous ne tenez pas trop hein 😊
- **slip jetable** (cela s'achète partout en magasin ou internet)
- **brumisateur** (vous n'aurez pas le droit de boire et vous aurez chaud!)
- **coussin d'allaitement** pour vous aider dans certaines positions pendant le travail

Sac salle d'accouchement bébé

- **1 couche** (même si beaucoup de mater fournissent quelques couches, perso je préfère les miennes é-co-lo-giques!)
 - **1 body** naissance ou 1 mois (tout dépend du modèle attendu hihi)
 - **1 pyjama** taille...comme le body hein 😊
 - **1 bonnet**
 - **1 brassière type laine**
 - **1 paire de chausson**
- Même si bébé né en plein été le bonnet, la brassière et les chaussons sont indispensables.
- **1 turbulette/gigoteuse velours** (même en été)

Sac principal maman

- **1 grande serviette** de toilette
 - **1 petite serviette** de toilette
 - **pantoufles ou claquettes** (des trucs pratiques pour trainer quoi!)
 - **mouchoirs**
 - **serviettes hygiéniques** (spécial nuit ou absorption intense!) – tampons et cup interdits...
 - **5 culottes jetables** ou culottes qui craignent rien!
 - **1 soutien gorge sans armatures** une taille au dessus de ta taille de grossesse même sans allaiter tu auras quand même une montée de lait !)
 - **2 ensembles style jogging** pour être à l'aise! rien qui serre le ventre ou nul part ailleurs...
 - **1 ensemble pour la sortie** (on peut avoir envie de se sentir bien le jour où on quitte la mater avec bébé! Ou pas ☺)
 - **1 gilet** en cas de coup de froid
 - **1 sac pour le linge sale** (facilite le retour à la maison!)
 - **trousse de toilette** : savon gynéco, shampoing, dentifrice, brosse à dent, brosse à cheveux, déo, crème visage et lèvres, maquillage si vous avez envie!)
- si vous allaitez : **crème à la lanoline** pour les mamelons (à mettre dès le début, indispensable), **coussinets d'allaitement**, **coquilles/coupelles d'allaitement**, soutien gorge d'allaitement une taille au dessus.
- Bouée ronde pour s'asseoir en cas d'épiso ou hémorroïdes (je ne l'ai jamais prévue perso)
 - bouteille d'eau, chargeur téléphone...

Sac principal bébé

- **6 pyjamas** naissance ou 1 mois (ou moitié moitié ?)
 - **6 body**
 - **1 turbulette** supplémentaire (en cas de vomito...) légère si été
 - **1 paquet de couche** nouveau né (écologiques évidemment!)
 - **1 paquet de carré de coton** pour le nettoyage des fesses
 - **liniment bio**
 - **4 langes en coton** pour les régurgitations etc... Genre 50x50cm
 - **1 grand lange** minimum 120x120cm (si besoin d'emballoter, pour cacher du soleil à la sortie, dans la voiture....)
 - **trousseau bain/change** : 2 grandes serviettes, gel lavant sans savon, brosse cheveux
- La plupart des mater vont fournir le gel lavant (comme les compresses + serum phy pour nettoyer bébé) mais perso je préfère emmener le mien garantie sans cochonnerie et sans lobbie ☺
- **écharpe de portage** spéciale nouveau né, indispensable à mon avis !
Tellement apaisant pour bébé et les parents!
Possible en peau à peau qui est idéal pour accueillir bébé en douceur.