

# LES TROUSSEUX À PRÉVOIR

## Pour bien préparer votre séjour en MATERNITÉ



# POUR VOUS :

## LES DOCUMENTS

- Carte d'identité
- Carte de sécurité sociale
- Carte CAF
- Carte de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Résultats d'examens biologiques (toxoplasmose, rubéole...)
- Echographies
- Livret de famille si vous en avez un
- Reconnaissance anticipée si faite
- Carnet de santé mère + père

## LES VÊTEMENTS

### ***Pour le jour de l'accouchement:***

- Un vêtement ample (pyjama, grand T-shirt, chemise de nuit)
- Des slips (jetables ou non),
- Une bouteille d'eau ou une boisson non gazeuse, un brumisateur,
- De la musique si vous le souhaitez

### ***Pour le séjour :***

- Vêtement amples
- Chaussons
- Slips jetables ou lavables en coton taille haute
- Soutien-gorge sans armature
- Nécessaire de toilette - serviettes de toilette
- Serviettes périodiques de préférence en coton bio et sans parfum
- 1 oreiller ou 1 coussin d'allaitement, si vous le souhaitez
- Coussinets d'allaitement lavables ou coquillages
- Bouts de sein en silicone
- Une veilleuse

## INFO PRATIQUES

Enlever vernis à ongles, bijoux et percing avant de venir

# POUR BÉBÉ :

## LES VÊTEMENTS

### INFO PRATIQUES

Pensez à laver au moins une fois tous les vêtements de bébé au savon de Marseille ou avec une lessive labellisée écocert et sans adoucissant «très parfumé».

une turbulette (ou gigoteuse, pour le séjour )  
**ET** une petite couverture polaire  
(pour le jour de l'accouchement),  
**indispensables !**

#### *Pour le jour de l'accouchement:*

- Un body
- Un pyjama chaud en velours (même en été)
- 2 brassières de laine
- Une paire de chaussons ou chaussettes
- Un bonnet

#### *Pour le séjour :*

- Body (6 ou 8)
- Pyjamas (6 ou 8)
- Chaussettes/ chaussons
- Brassières de laine
- Bavoires ou langes
- Couches
- Cotons

### INFO PRATIQUES

Nous mettons à votre disposition un paquet de serviettes hygiéniques et de couches bébé pour les premiers jours ainsi que le nécessaire de soin et de toilette pour bébé. (labellisés Cosmebio)

Vous pouvez aussi amener vos propres produits. Prévoyez, de préférence, un pain de savon doux ou gel lavant labellisés (Cosmebio, Ecocert ou Natrue). Pas de produit sans rinçage type lait de toilette, eau de change ou liniment.

Pour vous aider dans vos choix de produits cosmétiques et de puériculture, venez participer à un atelier Nesting sur la santé environnementale dès le début de votre grossesse (inscription au secrétariat de la maternité)



**BON SÉJOUR,**  
**L'ÉQUIPE DE LA MATERNITÉ**