Contenu de la valise à apporter à la maternité



|  |  |
| --- | --- |
| Pour la maman | |
|  | Lingerie de nuit |
|  | Robe de chambre |
|  | Chaussettes |
|  | Pantoufles |
|  | Sous-vêtements de maternité |
|  | Soutien-gorge d'allaitement |
|  | Coussinets de protection pour les seins |
|  | Vêtements de rechange et chaussures d'intérieur confortables |
|  | Nécessaire de toilette et brosse à dents |
|  | Bandeau pour les cheveux, si nécessaire |
|  | Baume pour les lèvres |
|  | Serviettes hygiéniques |
|  | Huiles ou lotions de massage |
|  | Balles de tennis ou rouleau à pâtisserie (pour masser le dos) |
|  | Menthes fortes et en-cas |
|  | Pour la relaxation : livres, magasines, musique |
|  | Lunettes de vue, si nécessaire |
|  | Téléphone cellulaire et liste des numéros importants |
|  |  |
|  |  |
| Pour le papa | |
|  | Montre avec trotteuse pour mesurer les contractions |
|  | Appareil photo/caméra vidéo et film ou cassette |
|  | Nécessaire de toilette et brosse à dents |
|  | Vêtements de rechange |
|  | En-cas et lecture |
|  | Monnaie pour le distributeur automatique |
|  | Téléphone cellulaire/carte de téléphone |
|  | Liste des numéros de téléphone importants |
|  |  |
|  |  |
| Pour le bébé | |
|  | Couches de nourrisson |
|  | Couvertures de nourrisson |
|  | Vêtements de nourrisson |
|  | Chaussettes ou chaussons |
|  | Bonnet |
|  | Siège de bébé pour la voiture |
|  |  |
|  |  |