LA VALISE DE MAMAN

- [ ] 3 pyjamas confortables (ouverts devant si allaitement)
- [ ] 3 pantalons extensibles (pantalon de grossesse ou jogging)
- [ ] 3 tops légers et amples (ouverts devant si allaitement)
- [ ] 1 gilet
- [ ] 1 paire de chaussons et quelques paires de chaussettes
- [ ] Des slips filet ou des culottes en coton extensibles
- [ ] 3 soutiens-gorge d'allaitement (si besoin). *Prévoir une taille au-dessus!*
- [ ] Des coussinets d'allaitement (en cas d'allaitement au sein)
- [ ] De la crème Lansinoh ou Castor equi contre les crevasses (allaitement au sein) et des bouts de sein en silicone au cas où...
- [ ] Une trousse de toilette avec tout le nécessaire (gel douche, shampoing, brosse à dent, dentifrice, brosse, coton-tige, crème de jour...)
- [ ] Des serviettes de toilette
- [ ] Des serviettes hygiéniques spéciales Nuit, la maternité en fournit parfois, mais la qualité n'est pas toujours au RDV.

Les P'tits Plus en vrac:
des magazines, un livre, des mots-fléchés ou une tablette (si vous êtes amenée à patienter en attendant bébé), une petite veilleuse ou une lampe (souvent, les lumières de la chambre semblent trop vives pour nos petits ! Ainsi, on peut être éclairée sans déranger son sommeil), un coussin d'allaitement, une écharpe de portage pour le peau à peau,
un peu d'argent liquide, une bouilloire, des tisanes et des gourmandises!