



# VALISE DE MATERNITÉ

*Having a baby is an adventure; let me be part of it*

## *Pour maman pendant l'accouchement*

- Notes médicales et projet de naissance
- Médicaments habituels
- Snacks + boissons
- Musique / hypnobirthing
- Chemise de nuit/pyjama
- Trousse de toilette
- Chargeurs
- Chaussures / tongs confortables

## *Pour maman après l'accouchement*

- Des vêtements confortables
- T-shirts d'allaitement
- Pantalons amples /leggings
- Soutien-gorge d'allaitement
- Culottes jetables ou en coton
- Serviettes hygiéniques post-partum
- Coques d'allaitement (en cas d'allaitement maternelle)

## *Pour le bébé*

- Pyjamas
- Bodies
- Bonnets
- Mousseline
- Couches
- Couverture

## *Autres choses dont nous avons besoin :*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

