



# Ma valise de maternité



## Pour Maman

---

- 2 pyjamas (ou robes de nuit)
- Sous-vêtements
- Une paire de pantoufles
- Une paire de tongues pour la douche
- Vêtements confortables
- Tenue de sortie
- Robes de chambre
- Sacs pour vêtements sales

## Trousse de toilette

---

- Brosse à dents / dentifrice
- Shampoing / a-p shampoing
- Shampoing sec
- Gel douche
- Soins du corps  
(crème, rasoir, déodorant, ...)
- Soins visage
- Brosse à cheveux / élastiques
- Sèche-cheveux / lisseur (optionnel)
- Trousse à maquillage  
(si ça vous fait du bien !)
- Lingettes de toilette
- Essuies de bain
- Grosses serviettes ou culottes  
absorbantes pour adulte

## Petits plus

---

- Appareil photo
- Chargeurs tel/photo
- Bouteilles d'eau
- Collations (biscuits, fruits, ...)
- Mouchoirs / papiers toilette
- Brumisateur d'eau (type Evian)
- Monnaie (distributeur, parking,...)

## Si allaitement

---

- Coussin d'allaitement
- Soutien gorge d'allaitement
- Vêtements pratiques pour  
l'allaitement (top, blouse cache-cœur)
- Tire-lait (si vous en avez acheté un)
- Crème pour mamelons
- Compresses pour crevasses
- Compresses pour montée de lait
- Tisanes pour allaitement

## Pour bébé

---

- 6 pyjamas
- 6 body
- Tenue de sortie en fonction de la saison
- Bonnets / gants / chaussons
- Bavoirs
- Tutute / tétine (optionnel)
- Couvertures
- Mousselines
- Trousse de toilette
- Essuies + gants de toilette
- Couches
- Veilleuse

## Pour Papa

---

- 1 pyjama
- Une paire de pantoufles
- Sous-vêtements
- Vêtements confortables
- Nécessaire de toilette
- Essuies de bain
- Chargeur de téléphone