

# POUR MON SÉJOUR À LA MATERNITÉ

Pour vous sentir à l'aise à la maternité et ne manquer de rien, vous pouvez emporter :

- trois pyjamas ou chemises de nuit confortables (éventuellement d'allaitement) ;
- cinq tenues confortables (mais jolies pour les visites et photos) pour la journée (legging, T-shirt), d'ouverture facile si vous allaitez. Vous vous habillerez : vous n'êtes pas malade, même si la maternité est dans un hôpital !
- un gilet ou un sweat-shirt ;
- des chaussons ou ballerines en toile ;
- deux serviettes de bain, un petit tapis de bain ;
- une trousse de toilette (gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, maquillage, mouchoirs en papier) ;
- une dizaine de culottes en coton, culottes filet ou slips jetables ;
- un paquet de serviettes hygiéniques pour les flux abondants ou spécial maternité (si non fournies par la maternité). Privilégiez les matières non plastifiées, par exemple en coton bio ;
- un sac à linge sale ;
- un chargeur de téléphone/d'appareil photo ;
- si vous souhaitez allaiter, ajoutez à votre valise deux ou trois soutien-gorge d'allaitement (à prendre une taille au-dessus) et des coussinets d'allaitement.

**Les petits plus :** un coussin d'allaitement, une petite lampe diffusant une lumière douce pour nourrir votre bébé la nuit.