

POUR LE JOUR DE VOTRE ACCOUCHEMENT

- + Ballon, coussin de positionnement, galette
- + Vêtements chauds et confortables, chaussettes
- + CD de musique ou clé USB
- + Huile de massage
- + Brumisateur
- + Paréo ou écharpe de portage
- + Petit miroir
- + Couverture douce pour l'accueil du bébé en peau à peau
- + Body, pyjama, brassière en laine ou polaire, bonnet et chaussons
- + Appareil photo
- + Dossier de suivi de grossesse (résultats de laboratoire, échographies...)
- + Livret de famille ou reconnaissance anticipée, cartes d'identité

POUR VOTRE SEJOUR EN MATERNITE

- + Vêtements confortables (emmanchures larges pour les perfusions éventuelles, accès facile et discret au sein), pantoufles
- + Culottes en coton ou filets
- + Protections périodiques simples, épaisses, papier toilette confortable
- + Trousse de toilette, savon intime, thermomètre personnel, serviettes de toilette
- + Bas de contention si besoin
- + Savon et serviette pour les mains (visites), solution hydro-alcoolique, boîte de mouchoirs en papier (Demandez aux visiteurs malades et aux enfants en bas-âge de reporter leur visite...)
- + Soutien-gorge d'allaitement : taille à choisir après mise en place de la lactation (pour les 1^{ers} jours, prendre un SG confortable, sans armatures, d'accès facile au sein)
- + Bandeau de peau à peau
- + Echarpe de portage
- + Accessoires d'allaitement : coussins, lampe de chevet, petit carnet, bouteille d'eau
Seulement si nécessaire :
 - o Pommade à la Lanoline (Lansinoh, Purelan)
 - o Pansements hydrogel (Medela)
 - o Bouts de sein ou protèges-mamelons en silicone fin (Medela, Dodie)
 - o Coussinets (lavables en tissu ou à usage unique en papier)
 - o Coques, coquilles ou coupelles de recueil
 - o Tire-lait manuel (achat) ou électrique (prêté par la maternité ou location sur ordonnance)
 - o Sachets de recueil de lait maternel
- + Bodys, pyjamas, brassières en laine ou polaire (1/jour)
 - o Bébé estimé à 3 kg : taille naissance
 - o 4 kg : taille 1 mois
 - o 5 kg : taille 3 mois
- + Bonnet, chaussons, bavoirs ou petites serviettes
- + Gigoteuse ou turbulette
- + Couches 3-5kg, carrés de coton, liniment oléo-calcaire
- + Serviettes ou sorties de bain
- + Savon adapté au nourrisson, dosettes de sérum physiologique, compresses (généralement fournis par la maternité)

POUR LA MAISON

- ✚ Siège auto adapté au poids et à l'âge de votre bébé
- ✚ Poussette ou écharpe de portage (classique ou sling) ou porte-bébé physiologique
- ✚ Sac à langer ou sac à dos, contenant nécessaire pour le change
- ✚ Lit avec matelas ferme adapté à la taille du lit, ou couffin
- ✚ Gigoteuses ou turbulettes, pas d'oreillers ni couettes, éviter peluches, tours de lit, voilages... Aérer la chambre quelques minutes tous les jours (pollution intérieure)
- ✚ Table à langer (ou matelas à langer posé sur un lit), avec à proximité immédiate :
 - couches ("cotocouches" en cas d'érythème fessier)
 - carrés de coton, liniment oléo-calcaire, pommade pour le siège si besoin (éviter les lingettes à cause du phénoxyéthanol)
 - dosettes de sérum physiologique
 - compresses non tissées (douces)
 - cotons-tiges (pour les soins de cordon)
 - paquet de coton hydrophile ("mouchettes" pour le nez)
 - vitamines (D, K1 si allaitement)
 - serviettes et vêtements de rechange
- ✚ Baignoire pour bébé ou hamac de bain, savon et shampoing adaptés
- ✚ Espace réservé au bébé (parc ou autre), tapis d'éveil...
Prévention de la plagiocéphalie ("tête plate") : pensez à mettre votre bébé sur le ventre quand il est éveillé, portez-le à bras ou en écharpe, tournez sa tête d'un côté ou de l'autre quand il dort dans son lit, attention au transat de façon prolongée...
- ✚ Pour l'allaitement, si besoin :
 - Tire-lait manuel ou électrique selon l'usage
 - Sachets ou pots de conservation du lait maternel (congélation possible 4 mois)
- ✚ Pour l'alimentation au biberon :
 - Biberon sans bisphénol A ou en verre
 - Tétine acceptée par votre bébé (caoutchouc plus souple que le silicone)
 - La stérilisation n'est plus recommandée (sauf pour les prématurés, enfants malades...)
 - L'eau froide du robinet peut être utilisée, ou une eau en bouteille avec la mention "Convient pour l'alimentation des nourrissons"
 - Chauffe-biberon ou bain-marie
- ✚ *Pour tout le matériel de puériculture, pensez à emprunter à d'autres mamans, à acheter d'occasion.*
- ✚ *Liste de naissance : prendre soin de la maman sera plus bénéfique que de nombreux accessoires souvent inutiles... (voir la fiche d'Ingrid Bayot!)*