



Checklist maternité

Documents essentiels

- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Carte Vitale
- ☐ Carte de mutuelle
- ☐ Dossier de suivi de grossesse
- ☐ Résultats d'examens récents
- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Projet de naissance, si vous en avez préparé un
- ☐ Coordonnées de la personne de confiance

Salle de naissance

- ☐ Tenue ample ou chemise de nuit
- ☐ Chaussettes et chaussons
- ☐ Élastique ou bandeau pour les cheveux
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Brumisateur
- ☐ Téléphone et chargeur
- ☐ Première tenue du bébé

Personne accompagnante

- ☐ Tenue de rechange
- ☐ Téléphone et chargeur
- ☐ Collations et eau, si autorisées
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Documents demandés par la maternité

Séjour de la mère

- ☐ 2 à 3 tenues confortables
- ☐ Pyjamas ou chemises de nuit
- ☐ Sous-vêtements larges et confortables
- ☐ Soutiens-gorge adaptés, si besoin
- ☐ Robe de chambre ou gilet
- ☐ Chaussons antidérapants
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Serviette de toilette, si non fournie
- ☐ Protections hygiéniques, si demandées
- ☐ Coussinets d'allaitement, si souhaités
- ☐ Sac pour le linge sale

Affaires du bébé à la maternité

- ☐ 5 à 7 bodys
- ☐ 5 à 7 pyjamas
- ☐ 2 à 3 brassières ou gilets
- ☐ 1 à 2 bonnets selon les consignes
- ☐ Chaussettes ou chaussons souples
- ☐ Bavoirs ou langes
- ☐ Gigoteuse adaptée à la saison
- ☐ Tenue de sortie
- ☐ Couches et produits de change, uniquement si demandés

Prévoir quelques vêtements en taille naissance et en 1 mois.

Cette checklist est générale : vérifiez toujours la liste officielle de votre maternité, car certaines affaires peuvent être fournies sur place.

Astuce : préparez la valise quelques semaines avant la date prévue d'accouchement pour éviter le stress du dernier moment.