

Guide des futurs parents n° 3

# TOUT POUR PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ .

La valise de maternité



Camille, VOTRE CAISSE   
D'ALLOCATIONS  FAMILIALES.

# Introduction

## Bébé arrive bientôt ? Félicitations !

Camille le sait, une **naissance**, c'est un **bonheur** immense, mais aussi des **préparatifs** importants.

Pour vous concentrer sur l'essentiel, Camille a regroupé les indispensables à avoir dans votre **valise de maternité** pour ne rien oublier le jour J. Ne pensez plus à rien, sauf à vous et votre bout'chou !

Retrouvez nos **5 guides** super complets en scannant le QR code :

- **grand projet** : j'aimerais avoir un bébé
- **préparer l'arrivée de bébé mois par mois** : toutes les démarches et rendez-vous à ne pas louper
- **la valise de maternité** : pour ne rien oublier le jour J dans ma valise, j'y mets les indispensables
- **bébé est là** : quelles sont les démarches à effectuer ?
- **la fratrie s'agrandit** : comment l'annoncer et rassurer les frères et sœurs ?

**Téléchargez-les !**



**Camille**, c'est la **Caisse d'allocations familiaales** de référence en Wallonie. Elle vous accompagne dans votre vie de famille depuis l'arrivée de bébé jusqu'à son entrée dans la vie active.

## Quand préparer votre valise ?

N'attendez pas la dernière minute pour préparer votre valise. **Un à deux mois avant** votre date prévue d'accouchement est un bon timing. Cela vous permettra de faire face à toutes les situations. Surtout, pas de pression, vous pouvez la remplir un peu chaque jour.

## Que devez-vous emporter ?

Pour vous aider à vous préparer au mieux, Camille vous a dressé une **liste complète** avec tout ce qu'il faut prévoir pour prendre soin de vous et accueillir bébé en toute sérénité.



### Astuce

Placez le sac bien en évidence afin de ne pas perdre de temps à le chercher dans le feu de l'action ou que vos proches le trouvent facilement si vous n'êtes pas à la maison.

## Pour vous

- ☐ votre sac à main (*portefeuille, clés, téléphone...*)
- ☐ votre dossier médical
- ☐ votre carte d'assurance hospitalisation
- ☐ votre chargeur de téléphone
- ☐ des t-shirts
- ☐ quatre culottes confortables ou slips de maternité
- ☐ deux pyjamas
- ☐ deux tenues confortables, si vous ne souhaitez pas rester en pyjama toute la journée, style jogging
- ☐ des chaussettes
- ☐ des pantoufles ou sandales
- ☐ un peignoir
- ☐ un sac pour le linge sale
- ☐ votre tenue de sortie
- ☐ votre trousse de toilette (*savon, shampoing, brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, maquillage si vous en portez...*)
- ☐ des essuies de bain et une carpette de bain, parfois absente dans la chambre d'hôpital
- ☐ des gants de toilette
- ☐ une crème hydratante pour le corps
- ☐ des serviettes hygiéniques
- ☐ un élastique pour les cheveux
- ☐ des mouchoirs.

### En plus si vous allaitez :

- ☐ de la crème pour mamelons
- ☐ des soutiens-gorge d'allaitement.

### Pour le jour J

- ☐ votre sac à main (*portefeuille, clés, téléphone...*)
- ☐ un brumisateur
- ☐ un grand t-shirt
- ☐ un baume à lèvres
- ☐ une bouteille d'eau
- ☐ une balle antistress (*la main de votre moitié nous remerciera plus tard*).

### Pour créer votre cocon

Pour créer un espace rien qu'à vous, vous pouvez également emporter :

- ☐ de la musique
- ☐ des bougies électriques ou une guirlande lumineuse, pour une ambiance plus apaisée
- ☐ votre oreiller à vous
- ☐ votre coussin d'allaitement.

### Pour votre bébé

Dans le ventre de maman, tout est prévu pour lui : il y fait chaud, pas besoin d'être habillé et la nourriture arrive toute seule. Une fois dehors, c'est une autre histoire. Préparez votre sac avec des affaires qui rendront la transition plus douce pour votre enfant.

- ☐ six bodys pour bébé : prévoir en taille naissance et en taille un mois, en fonction du gabarit de votre petit bout
- ☐ six pyjamas
- ☐ trois gilets
- ☐ un bonnet, même l'été
- ☐ cinq paires de chaussettes
- ☐ une couverture
- ☐ une tétine
- ☐ un biberon
- ☐ des bavoirs
- ☐ une gigoteuse
- ☐ un doudou imprégné de votre odeur
- ☐ des langes
- ☐ du liniment, il s'agit d'une crème pour le change
- ☐ une cape de bain
- ☐ cinq essuies de toilette
- ☐ un essuie type tétra si bébé régurgite
- ☐ un paquet de lingettes
- ☐ savon de toilette pour bébé
- ☐ sérum physiologique.

### Astuce



Prévoyez des vêtements qui s'ouvrent par le devant (*boutons, pressions*) qui ne nécessitent pas de passer sa tête par un orifice. Renseignez-vous auprès de votre maternité pour savoir ce qu'elle vous fournira afin de ne pas vous charger inutilement !

### Pour votre moitié

On pense aussi à son chéri ou sa chérie. Cela dit, on est d'accord : il ou elle n'a pas besoin de vous pour faire son baluchon !

- ☐ son portefeuille avec de la monnaie
- ☐ son téléphone et son chargeur
- ☐ une tenue pour la nuit
- ☐ des habits de rechange
- ☐ un appareil photo
- ☐ boissons et biscuits pour grignoter
- ☐ de la lecture (*ou de quoi s'occuper*)
- ☐ son soutien inconditionnel.



Voilà, vous êtes prête à partir à l'hôpital le cœur et l'esprit légers pour vivre un des plus beaux moments de votre vie.