



## Checklist pour la naissance

### Pour les formalités

- › Carte d'assurance de la caisse maladie
- › Carnet de maternité
- › Carte d'identité ou passeport
- › Carnet de famille
- › Les numéros de téléphone importants, par ex. la sage-femme qui vous prend en charge, évt. le/la pédiatre

### Pour la naissance

- › Ustensiles de soins du corps et des lèvres, attache-cheveux
- › Fournisseurs en énergie, comme du glucose ou des fruits secs

### Pour la phase postnatale

- › Soutien-gorge d'allaitement, bustier ou soutien-gorge de sport
- › Des robes de nuit ouvrant par le devant
- › Lingerie lavable à 95°, culottes jetables
- › Chaussettes chaudes
- › Peignoir
- › Pantoufles
- › Son de blé ou graines de lin pour aider la digestion
- › Un livre pour vous faire plaisir

### Pour le nouveau-né

- › Vêtements en taille 50/56
- › Chaussettes
- › Chaussons
- › Bonnet
- › Couches
- › Couverture
- › Pour rentrer à la maison : siège de bébé pour l'auto

### Autre

- › Des repas préparés dans le frigo ou de gentilles personnes qui se chargent des achats et de la cuisine pendant les premiers jours
- › Appareil photo