La liste à cocher

Ma valise de maternité

Cochez au fur et à mesure : tout ce qui figure ici vient des listes officielles de 15 maternités françaises (listes consultées le 3 novembre 2026).

La liste de votre maternité reste la référence : demandez-la lors de votre inscription ou consultez son site.

Maternité ..... Terme prévu .....

« 14 sur 15 » : nombre de maternités, parmi les 15 comparées, qui demandent l'objet.

1 Le petit sac pour la salle de naissance

La grosse valise ne vous suit pas en salle de naissance

Pour bébé (la première tenue)

7 des 9 listes qui détaillent ce sac la demandent à l'identique, en un exemplaire de chaque

- ☐ 1 body
- ☐ 1 pyjama
- ☐ 1 brassière ou gilet en laine
- ☐ 1 bonnet (même en été)
- ☐ 1 paire de chaussettes ou chaussons
- ☐ 1 gigoteuse ou turbulette

Pour vous

- ☐ Brumisateur — 11 sur 15
- ☐ Boisson sans gaz et sans pulpe — 9 sur 15
- ☐ Tenue confortable pour le travail — 2 sur 15
- ☐ Musique ou lecture — 9 sur 15
- ☐ Pochette avec tous les papiers — 1 sur 15

Pour l'accompagnant

- ☐ Eau et collation — 5 sur 15
- ☐ Monnaie ou carte bancaire pour les distributeurs — 4 sur 15
- ☐ Téléphone et chargeur — 4 sur 15
- ☐ Stylo et papier — 1 sur 15

2 La valise de la maman

- ☐ Vêtements de jour et de nuit confortables — 14 sur 15
- ☐ Slips jetables, en filet ou en coton (8 à 12 quand une quantité est donnée) — 14 sur 15
- ☐ Trousse et linge de toilette — 14 sur 15
- ☐ Chaussons — 12 sur 15
- ☐ Stylo (et une montre ou un réveil) — 10 sur 15
- ☐ Peignoir ou robe de chambre — 6 sur 15
- ☐ Bas de contention (sur ordonnance) — 6 sur 15
- ☐ Veilleuse ou petite lampe — 6 sur 15

Si vous allaitez

- ☐ 2 soutiens-gorge d'allaitement (un bonnet de plus que la taille de fin de grossesse) — 14 sur 15
- ☐ Coussin d'allaitement (un traversin ou deux oreillers acceptés) — 12 sur 15
- ☐ Coussinets d'allaitement — 10 sur 15
- ☐ Crème à la lanoline — 6 sur 15

N'acheter d'autres accessoires qu'une fois l'allaitement bien installé.

Si vous donnez le biberon

- ☐ Une boîte de lait pour le trajet du retour

3 La valise de bébé

- [ ] 5 à 6 bodies — 15 sur 15
- [ ] 5 à 6 pyjamas — 15 sur 15
- [ ] 2 brassières ou gilets chauds — 15 sur 15
- [ ] 1 à 2 bonnets — 15 sur 15
- [ ] 2 à 4 paires de chaussettes ou chaussons — 15 sur 15
- [ ] 1 à 2 gigoteuses ou turbulettes — 15 sur 15
- [ ] 3 à 6 bavoirs — 12 sur 15
- [ ] Serviettes de bain — 12 sur 15
- [ ] Thermomètre (bain ou médical) — 13 sur 15
- [ ] Peigne ou brosse — 10 sur 15

Taille : 1 mois le plus souvent ; « naissance ou 1 mois » ; 3 mois si le poids estimé atteint 4 000 g ou plus.

Laver la layette neuve avant la naissance, avec une lessive sans parfum.

Fourni par ma maternité ?

A vérifier avec votre maternité

Produit	Demandé par	Fourni par	Ma maternité le fournit ?
Couches	7 sur 15	5 sur 15	☐ Oui ☐ Non
Savon pour bébé	6 sur 15	4 sur 15	☐ Oui ☐ Non
Protections hygiéniques post-partum	11 sur 15	2 sur 15	☐ Oui ☐ Non
Lait infantile et biberons	3 sur 15	3 sur 15	☐ Oui ☐ Non

4 Les papiers et la sortie

Les papiers

- [ ] Carte Vitale et carte de mutuelle — 12 sur 15
- [ ] Dossier de grossesse, échographies et résultats d'examens — 11 sur 15
- [ ] Pièce d'identité — 11 sur 15
- [ ] Pièce d'identité du co-parent, pour la déclaration de naissance — 4 sur 15
- [ ] Carte de groupe sanguin — 9 sur 15
- [ ] Carnet de vaccination — 6 sur 15
- [ ] Justificatif de domicile de moins de 3 mois — 4 sur 15
- [ ] Livret de famille ou document de reconnaissance anticipée, selon votre situation — 10 sur 15

Si vous n'êtes pas mariés et n'avez pas fait de reconnaissance anticipée, renseignez-vous auprès de votre mairie.

Pour la sortie

- [ ] Tenue adaptée à la saison — 10 sur 15
- [ ] Un bonnet — 3 sur 15
- [ ] Siège auto installé dos à la route — 9 sur 15

A laisser à la maison

Bijoux et objets de valeur
Tout ce qui dépasse le strict nécessaire

Contacts utiles

Maternité .....

Sage-femme ou médecin qui vous suit .....

Accompagnant .....

Personne relais (aînés, animaux…) .....

Et après la valise ?

Calepin Parentalité vous accompagne

Un site pour les futurs et jeunes parents : des idées de prénoms, un annuaire de professionnels et un espace parent gratuit pour tout garder au même endroit.

Trouver le prénom de bébé

Le générateur de prénoms vous aide à trouver des idées, et nos sélections de prénoms de fille et de prénoms de garçon présentent l'origine et la popularité de chaque prénom.

calepin-parentalite.fr/generateur-de-prenoms

Faites voter vos proches pour le prénom de bébé

Une liste, un lien, et chacun dit ce qu'il préfère. Vos proches posent leurs cœurs, sans créer de compte.

calepin-parentalite.fr/espace-parent

Les pros qui vous accompagnent, à portée de main

Sages-femmes, consultantes en lactation, ostéopathes, accompagnantes périnatales : trouvez, gardez de côté, réservez.

calepin-parentalite.fr/professionnels-praticiens-et-therapeutes

Votre espace parent

Vos prénoms préférés, vos listes, vos pros et vos articles, au même endroit

Gratuit · Sans mot de passe · Prêt en une minute

Créer mon espace gratuit : **calepin-parentalite.fr/espace-parent**

calepin-parentalite.fr