



La valise de Maman

- **Pour vous :**

- Chemises de nuits ou pyjamas (ouverture devant si allaitement)
 - Tenues confortables pour la journée (prévoir de ne pas rentrer tout de suite dans vos vêtements « d'avant grossesse »)
 - Chaussons, pantoufles et/ou chaussettes
 - Slips jetables (ou coton sans valeur)
 - Protections périodiques pour flux abondants
 - Nécessaire de toilette habituel
 - Serviettes de toilette
 - Carnet et crayon
 - Echarpe de portage (si vous en avez une)
-

- **En prévision de l'allaitement :**

- 2 soutiens gorges d'allaitement (prévoir une taille de bonnet supplémentaire ou une brassière « évolutive »)