

# La Valise de Maternité pour Pourtalès

Ma Checklist exhaustive — Mamanboussole

*En tant que future maman, on veut du chiffre, du concret, du clair, net et précis. Basée sur mon propre vécu pour un bébé d'hiver (fin octobre) à l'Hôpital de Pourtalès (Neuchâtel), voici ma liste pour ne prendre que l'essentiel.*

**Mon conseil ultime : compartimentez tout dans des pochettes séparées pour ne pas mettre le bazar !**



## 1. Le Sac à Langer (Pour la salle d'accouchement)

*C'est le sac à garder sous la main dès l'arrivée. Essentiel pour les heures de travail ou d'attente.*

### Documents administratifs

- Carte d'identité / Passeport
- Carte d'assurance maladie
- Carte de groupe sanguin — *Ils vous testent quand même à l'ouverture du dossier à la maternité*
- Livret de famille — *À adapter selon votre situation*

### Côté Maman

- Baume à lèvres — *L'indispensable absolu en salle de naissance !*
- Élastiques pour les cheveux & Paquet de mouchoirs
- Liseuse, écouteurs & Chargeur de téléphone
- 1 culotte ou slip très confortable — *Si celle que vous avez sur vous est tâchée ou trempée, vous serez contente d'en avoir une supplémentaire !*
- Des protections hygiéniques épaisses — *Dans une petite pochette accessible*
- Énergie : Jus de fruits et 2 à 3 snacks —  *Demandez toujours l'autorisation à la sage-femme avant de manger ou de boire *

### Côté Bébé (Dans une pochette séparée pour la naissance)

- La première tenue : 1 body, 1 pyjama, 1 brassière, un bonnet, des moufles et des chaussettes
- Un plaid doux pour le cocooning de ses premières heures

## 2. La Valise pour le Séjour en Chambre

*On n'y touche pas avant d'être installés définitivement dans votre chambre.*

### Vêtements de Maman

- Allaitement : 3 débardeurs d'allaitement et 2 soutiens-gorge d'allaitement
- Confort : 2 t-shirts amples, 1 gilet ou sweat chaud, 2 bas amples et confortables

- [ ] 1 tenue de sortie pour le jour du retour à la maison
- [ ] 2 à 3 paires de chaussettes chaudes avec adhérence antidérapante
- [ ] Des shortys de post-partum — *Ceux de la Bliss Vanity sont parfaits*

 **L'astuce de Maman Boussole :**

Vous allez consommer énormément de serviettes et tâcher vos slips. La maternité de Pourtalès en fournit des jetables : profitez-en un maximum, cela vous évitera de salir et devoir laver les vôtres de retour chez vous !

 **Hygiène, soins & allaitement**

- [ ] Pochette allaitement : Coussinets, coquillages d'allaitement, crème pour les tétons (*lanoline*)
- [ ] Brosse à dents & Dentifrice neufs : Mettez-les directement dedans à l'avance pour ne plus y penser
- [ ] Gel douche clean : Composition propre pour le corps et les cheveux, avec un parfum très doux
- [ ] Le reste de la trousse : Déodorant, élastiques, vitamines, crème hydratante / anti-vergetures — *Bien prendre celle anti-vergeture, vous dégonflez votre ventre mais tout passe dans la poitrine !*
- [ ] Un paquet de lingettes à l'eau — *Idéal pour se faire une toilette de chat et nettoyer rapidement les seins ou les aisselles depuis son lit !*

 **Le coin de Patachou**



- [ ] 4 bodys manches longues & 4 pyjamas chauds — *J'en avais pris 6 ... beaucoup trop pour nous !*
- [ ] 2 bonnets — *Prendre 2 tailles selon le périmètre crânien, votre enfant peut nager dedans (ou pas !)*
- [ ] 1 combi-pilote
- [ ] Siège-auto / poussette / porte-bébé bonnets — *Selon votre moyen de transport !*

### 3. Les petits plus qui changent la vie

- [ ] Une multiprise — *Indispensable pour branche téléphones tout près du lit*
- [ ] Une veilleuse portable — *Merveilleux pour se déplacer sans allumer les lumières et à porté de main !*
- [ ] Des boules Quies — *Les pleurs résonnent fortement dans la chambre, un accessoire précieux pour dormir ou simplement tolérer les pleurs*
- [ ] Le grignotage réconfort : Snacks, barres de céréales, tisanes d'allaitement
- [ ] Un sac pour le linge sale
- [ ] La liste des contacts à prévenir après la naissance

### 4. Inutile d'embarquer (La maternité fournit tout !)

Ne vous encombrez pas, l'Hôpital de Pourtalès met tout à disposition en libre-service :

-  Les serviettes de toilette — *L'hôpital en donne à volonté.*
-  Les protections de nuit — *Fournies sur place, épaisses mais ultra-absorbantes.*

- ✗ La douche intime de périnée — *Pourtalès vous donne une petite bouteille avec de la camomille.*
- ✗ L'ice pad — *Ils ont des tubes de glace sur place (et pas de congélateur en chambre pour le vôtre).*
- ✗ Les chaussettes & brassières en surnombre pour bébé — *Il fait une chaleur tropicale dans la maternité !*
- ✗ Les gigoteuses — *Un bon plaid pour les emmailloter dans le berceau suffit largement.*
- ✗ Produits de soin bébé — *Couches, cotons, liniment, sérum phy... Tout est fourni. Aucun bain n'est fait là-bas.*
- ✗ Le doudou — *Inutile et non sécurisé pour le couchage des premiers mois.*
- ✗ Coussin d'allaitement — *Trop volumineux (ils en prêtent un en microbilles sur place).*
- ✗ Bouteilles d'eau — *Fournies, et il y a une tisanderie complète en libre accès dans le couloir.*

## 5. La mini-valise de Papaboussole

---

*Pour les chambres familiales ou pour la nuit du déclenchement sur la chaise inconfortable :*

- [ ] Des vêtements de rechange confortables & Trousse de toilette de base
- [ ] Un chargeur de téléphone indépendant
- [ ] Ses snacks et boissons préférés
- [ ] Oreiller & couverture d'appoint — *Un vrai sauveur pour la chaise inconfortable de la première nuit*