

# PRÉPARER MA TROUSSE DE MATERNITÉ AVEC WELPHARMA

## MA VALISE ET CELLE DE BÉBÉ



### POUR MAMAN

- ☐ 1 peignoir et/ou 1 tenue d'intérieur
- ☐ 1 paire de pantoufles
- ☐ 1 nécessaire de toilette (3 serviettes, 3 gants de toilette, 1 Vanity beauté avec huile végétale d'argan Wellparma multifonctions peau & cheveux...)
- ☐ 1 savon liquide sans parfum pH neutre pour ma toilette et celle de bébé
- ☐ 1 paquet de serviettes hygiéniques spéciales « maternité nuit » ou « pertes importantes »
- ☐ Des sous-vêtements (slips à usage unique, culotte confortable)
- ☐ 1 sac pour le linge sale
- ☐ **1 déodorant Wellparma**
- ☐ 1 paire de lunettes si lentilles

#### Si vous souhaitez allaiter :

- ☐ 2 soutiens-gorge d'allaitement (une taille au-dessus de votre taille actuelle)
- ☐ 1 paquet de coussinets d'allaitement
- ☐ **1 vitamine D3 Wellparma** pour protéger la poitrine grâce à la lanoline

### POUR BÉBÉ

- ☐ 4 ou 5 bodies manches longues ou courtes selon la saison
- ☐ 4 ou 5 paires de chaussettes
- ☐ 4 ou 5 grenouillères/pyjamas
- ☐ 4 ou 5 bavoirs
- ☐ 3 serviettes de toilette (type cape ou drap de bain)
- ☐ 1 turbulette
- ☐ 1 couverture de berceau
- ☐ 1 thermomètre électronique pour bébé
- ☐ 1 paquet de couches 1<sup>er</sup> âge
- ☐ **1 sachet de Cotoudou Wellparma**
- ☐ **1 boîte de sérum physiologique Wellparma**
- ☐ 1 paire de gants pour éviter les griffures
- ☐ 1 bonnet en coton et 1 bonnet plus chaud pour la sortie
- ☐ ...Et bien sûr on n'oublie pas le doudou !



☐ Un petit détail pour la route...  
On pense au siège bébé homologué dans la voiture à la sortie de la maternité !



**Faire équipe**  
pour votre santé

### LES DOCUMENTS INDISPENSABLES

- ☐ Le carnet de maternité/suivi de grossesse (résultats d'analyses, échographies)
- ☐ Le livret de famille
- ☐ Les papiers d'identité des parents
- ☐ La carte vitale et la carte de mutuelle de la maman
- ☐ L'attestation de carte vitale à imprimer via ameli.fr
- ☐ La carte de groupe sanguin
- ☐ L'attestation de CMU (selon la situation)