

CHU

ANGERS

CENTRE HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE

# Trousseau de naissance

*Préparez votre arrivée à la Maternité*



# Votre check-list pour votre séjour à la maternité

## À chaque déplacement à la maternité



Dossier médical de grossesse

Échographies + Résultats d'analyses sanguines

Carte d'identité + Carte Vitale + Carte de Mutuelle

Livret de Famille ou Reconnaissance anticipée

**À éviter :**  
Objets de valeur (bijoux, argent)

## Pour la naissance (facultatif)



Ballon de gym pour une mobilité douce



De la musique



Boissons (sans gaz, ni pulpe, ni graisse)



Balle de tennis pour les massages



Coussin d'allaitement



**Vous pouvez être accompagnée par une personne de votre choix lors de vos venues à la maternité.**

## Pour le retour avec bébé



ou



Cosy installé dos à la route !

Landau

Une tenue de sortie adaptée à la température extérieure

## Pour votre bébé



Bodys x6  
Taille 0 à 1 mois  
3 mois si 4000g+



Brassières  
x2-3



Pyjamas x6



Vêtements  
x2-3



Bavoirs  
éponge x6



Paires de  
chaussettes ou  
chaussons x4



Bonnets x2



Couches x10/jr  
(taille 2-5 kg)



Serviettes  
de bain x2



Bandeau  
de peau-à-peau  
et/ou écharpe  
de portage



Savon



Couverture +/-  
(hors couchage !)



Thermomètre  
de bain



Turbulette



Cuillère en  
inox x2  
(pour l'allaitement  
maternel)



Peigne



Pyjamas ou  
chemises de nuit



Coussinets  
d'allaitement



Soutien-gorge  
d'allaitement  
(Bonnet taille<sup>+</sup>) ou  
Brassière x2-3



Protections  
hygiéniques  
très  
absorbantes



Culottes en  
coton x 8



Étole, Châle x1  
En cas  
d'allaitement



Robe  
de chambre



Chausson  
confortable



Pack de  
froid/chaud  
(allaitement,  
périnée, dos,



Coussin  
d'allaitement



Serviette  
de bain x1-2



Nécessaire  
de toilette



Crayon/Stylo



Lampe  
frontale ou  
veilleuse à piles



Tapis  
de salle de bain

## Pour vous

## Pour bien choisir



- Toujours laver un vêtement neuf avant de le porter ;
- Privilégier des vêtements simples en fibres naturelles, coton, laine, de seconde main ou labellisés bio.



- Privilégier des couches lavables éco labellisées ;
- Aides financières à l'achat via : [angersloiremetropole.fr](http://angersloiremetropole.fr) ou [3rdanjou.fr](http://3rdanjou.fr)
- À défaut, privilégier les couches jetables sans parfum, ni traitement de blanchiment, avec un ou des labels de confiance.



- Privilégier le savon solide plutôt que les gels liquides ;
- Éviter les cosmétiques avec du parfum ;
- Pas plus de 10 ingrédients dans la composition ;
- Privilégier les labels de confiance ;
- Préférer des produits qui se rincent ;
- Limiter le nombre de cosmétiques utilisés.



- Privilégier des contenants en verre, en inox ou en porcelaine, pour l'alimentation future de votre enfant.

Vous référer aux labels de confiance :



## Ressources pour aller plus loin :



1000 premiers jours,  
Santé Publique France



Quel produit,  
UFC Que choisir



Ma Maison Santé,  
Mutualité Française des  
Pays de la Loire



### Numéros utiles

Accueil : 02.41.35.42.25  
Suivi de grossesse : 02.41.35.57.17  
Suivi échographique : 02.41.35.79.17

### CHU Angers

Service de Gynécologie-Obstétrique,  
Quartier rose, Bâtiment F1,  
4, rue Larrey - 49933 Angers Cedex 9

Plus d'informations sur :  
[maternite-chu-angers.fr](http://maternite-chu-angers.fr)