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

☐ Cosy installé dos à la route !

ou

☐ Landau

☐ Une tenue de sortie adaptée à la température extérieure

Pour votre bébé

- ☐ Bodies 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

Pour vous

- ☐ Pyjamas ou chemises de nuit
- ☐ Coussinets d'allaitement
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement (Bonnet taille^{+1}) 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 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 ou 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 confiances :

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

Direction de la communication - CHU Angers - 02/2023 - © Freepik, Flaticon.