

## Préparer sa valise pour la maternité : checklist

### Documents importants

- Livret ou certificat de famille (document original)
- Carte d'identité ou passeport
- Carte d'assurance maladie
- Formulaire d'inscription de l'hôpital
- Pour les couples non mariés, une reconnaissance de paternité est nécessaire (la demande peut être introduite auprès de l'office de l'état civil avant ou après la naissance)
- Certificat de domicile (document original)
- Attestation de l'inscription à l'office de l'état civil de la commune

### Documents pour les ressortissants étrangers

- Mariage en Suisse : livret ou certificat de famille (document original)
- Mariage à l'étranger : acte de mariage international (formulaire international, daté de moins de 6 mois)
- Passeport et permis de séjour des deux parents
- Certificat de domicile des deux parents (document original, daté de moins de 6 mois)
- Acte de naissance international, si les deux parents sont de nationalité étrangère (formulaire international, daté de moins de 6 mois)

### Pour maman

- T-shirts
- Pantalon de jogging confortable
- Culottes (les culottes filet et protections hygiéniques sont mises à disposition par l'hôpital)
- Soutiens-gorge d'allaitement (vous ne saurez qu'après la montée de lait de quelle taille vous avez besoin. Avant la naissance, n'achetez qu'un seul soutien-gorge d'allaitement)
- Compresse d'allaitement
- Chaussettes chaudes
- Pantoufles
- Pyjama/chemise de nuit
- Gilet/sweat-shirt
- Smartphone et chargeur
- Produits de toilette et de soins
- Vêtements confortables pour le retour à la maison

### Si nécessaire

- Lunettes/lentilles
- Médicaments habituels
- Essuie-mains et serviettes de bain (généralement fournis par l'hôpital)
- Bandes hygiéniques (si elles ne sont pas fournies par l'hôpital)

## Préparer sa valise pour la maternité : checklist

### Autres

- Appareil photo/caméra  
(avec suffisamment de mémoire et une batterie chargée)
- Snacks/bonbons/chewing-gums/sucre de raisin  
(également pour votre partenaire, bébé peut parfois se faire attendre longtemps)
- Playlist avec vos chansons préférées
- Écouteurs (afin de ne pas déranger votre voisine de chambre en écoutant de la musique)
- Un peu de lecture

### Pour bébé

- Bodies (taille 50/56)
- Grenouillères (taille 50/56)
- Bonnet
- Chaussettes
- Gilet
- Tétine si nécessaire
- Vêtements pour le retour à la maison, adaptés en fonction de la saison
- Siège-auto pour bébé (si vous rentrez à la maison en voiture) ou poussette (si vous rentrez à la maison à pied)
- Couverture, en fonction de la saison et de la température

- La plupart des hôpitaux mettent à disposition des vêtements pour les bébés.
- De même, vous recevrez les couches pour votre enfant.  
Si vous avez une préférence pour une certaine marque, vous devrez apporter vos propres couches.
- En cas d'accouchement ambulatoire, pensez à prendre directement le siège-auto ou la poussette.  
Votre partenaire peut également l'apporter le jour du retour à la maison.