



Checklist Valise Maternité Spéciale Maman

Créée avec amour par Espelette et Cie



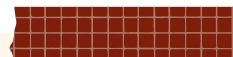
VÊTEMENTS & CONFORT

- ☐ 3 tenues allaitement friendly (si allaitement)
- ☐ 1 paire de chaussettes douillettes
- ☐ Slips en coton
- ☐ Slips jetables
- ☐ Serviettes hygiéniques ultra absorbantes ou couches pour adultes
- ☐ Peignoir confortable
- ☐ Serviette de bain
- ☐ Serviette visage (optionnelle)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



HYGIÈNE & SOINS POST-PARTUM

- ☐ Trousse de toilette avec formats mini :
 - savon corps / visage
 - shampoing
 - brosse à dents, dentifrice
- ☐ Bouteille périnéale (hyper utile en cas de déchirure/épisiotomie)
- ☐ Lanoline (pour les crevasses si allaitement)
- ☐
- ☐
- ☐



PRATIQUE & TECH

- ☐ Tapis de bain (pour éviter les glissades)
- ☐ Rallonge multiprise
- ☐ Chargeur de téléphone avec câble long (indispensable !)
- ☐
- ☐