

E-BOOK

# Prête pour accoucher...

## Ma Valise Maternité



Julie LOUBES  
Happy Family Factory



# Hello, je suis votre accompagnante périnatale.

Je suis Julie Loubes, accompagnante en périnatalité, Educatrice de Jeunes Enfants de formation.

J'ai travaillé de nombreuses années en crèche à accompagner les enfants au quotidien mais aussi leurs familles.

J'ai pu observer l'évolution de la parentalité en 20 ans, dû fait notamment de l'éloignement des familles. Les jeunes mamans se retrouvent seules face à un tout petit bébé ne sachant que faire. Il y a un gros suivi durant la grossesse mais peu de choses proposées pendant le post partum.

J'ai donc décidé de cibler mes missions vers les Mamans, dès la grossesse en les accompagnant à créer du lien avec leur enfant, en prenant soin d'elles

Je suis formée aux soins rituels rebozo.

Je te propose des cercles de femmes, mamans bébés, des ateliers comme du portage physiologique, du yoga bébé et de la réflexologie plantaire bébé.



J'ai une philosophie à laquelle je suis particulièrement attachée:

“Prendre soin de soi pour mieux t'occuper de ton bébé.”

Je suis donc la facilitatrice de Ton bien-être maternel et de Ton quotidien

Julie LOUBES



# Quand préparer sa valise?

Je vous conseille de ne pas attendre le dernier mois pour la préparer. Dès le 8ème mois, vous pouvez commencer à rassembler le nécessaire.

Des sacs à dos compartimenté hyper pratique peuvent tout à fait servir de valise pour la maternité et ensuite de sac à langer.

Quelques idées de valises/sacs:



# Quand préparer sa valise?

Je vous conseille de ne pas attendre le dernier mois pour la préparer. Dès le 8ème mois, vous pouvez commencer à rassembler le nécessaire. Vous serez ainsi plus sereine pour votre départ, quelque soit le moment.

Prévois un sac le jour de la naissance pour bébé et un sac pour toi!! Et bien sûr la valise pour ton séjour

Des sacs à dos compartimentés hyper pratiques peuvent tout à fait servir de valise pour la maternité et ensuite de sac à langer.

Quelques idées de valises/sacs:



# Valise pour le Jour de l'accouchement

## Bébé

1 pyjama en 0 ou 1 mois

bonnet de naissance

1 body en 0 ou 1 mois

gants pour bébé

1 brassière en 0 ou 1 mois

gigoteuse/nid d'ange

chaussons

ta bola de grossesse si tu en avais 1

chaussettes

sac au nom/prénom de bébé

## Maman

Rebozo

carte vitale, mutuelle, d'identité  
livret de famille

1 brumisateur

projet de naissance

veilleuse

dossier maternité

petite enceinte/playlist

chargeur téléphone

dossier médical/obstétrical

monnaie

# VALISE POUR LE SEJOUR A LA MATERNITE

## Bébé

Echarpe de portage / Sling

5 maxi langes

serviettes de bain

couches naissance

liniment/savon/coton



couverture douce

5 pyjamas

6 bodies croisés devant  
manches longues

chaussettes/chaussons/  
bonnets

3 brassières en laine

# Maman

vêtements confortables/  
tongs

pyjamas/veste chaude

3 soutiens-gorges ou  
brassières/chaussettes

vêtements pour la sortie

sac pour le linge sale



**Photo: douchette vaginale périnée**

douchette vaginale périnée

barres énergétiques céréales/  
fruits secs

carnet/stylo

bout de sein en silicone si  
allaitements

crème lanoline



**Photo: brassière d'allaitement**

1 grande serviette de bain  
3 petites serviettes

trousse de toilette

oreiller

culottes jetables/culottes  
coton/mouchoirs

serviettes hygiéniques  
épaisses



**Photo: bout de sein medela**