

CHECK-LIST VALISE DE NAISSANCE BIEN-ÊTRE



NOURRITURE & HYDRATATION

- ✓ **Bouillon** : Après l'accouchement, vous aurez besoin de réconfort et de nourriture facilement digestible. Un bouillon de légumes ou de poulet est parfait pour vous hydrater et vous réchauffer. Il est riche en minéraux et facile à préparer à l'avance si vous souhaitez qu'il soit fait maison.
- ✓ **Purée d'oléagineux** : Les purées d'oléagineux (comme l'amande ou la noisette) sont une source d'énergie rapide et saine. Elles contiennent des protéines et des acides gras essentiels qui vous aideront à récupérer après l'accouchement.
- ✓ **Mélange de fruits secs et d'oléagineux** : Prévoyez des en-cas rapides pour les petits creux. Un mélange de fruits secs et d'oléagineux est parfait pour vous apporter vitamines et énergie.
- ✓ **Thermos** : Un thermos peut contenir du thé, du bouillon ou de l'eau chaude. C'est un accessoire indispensable pour rester hydratée et profiter de boissons chaudes à tout moment (la chaleur demande moins d'énergie à votre corps).
- ✓ **Sachets de tisane** : Les tisanes, comme celles à base de camomille ou de fenouil, peuvent aider à apaiser et favoriser la lactation.

CONFORT & ALLAITEMENT

- ✓ **Coussin d'allaitement** : Offre un soutien indispensable pour s'installer confortablement, pour allaiter ou simplement se reposer.
- ✓ **Vêtement pour allaiter** : Prévoyez des vêtements adaptés pour faciliter l'allaitement. Ils vous permettront de nourrir votre bébé en étant confortable.
- ✓ **Soutien-gorge/ brassière d'allaitement** : Peut vous apporter du confort. Il doit être pratique, confortable et offrir un bon maintien.
- ✓ **Écharpe ou un t-shirt kangourou** : Ces accessoires facilitent le peau à peau, qui permet de créer du lien avec votre bébé et favoriser son bien-être.
- ✓ **Veilleuse** : Peut-être bénéfique pour créer une ambiance apaisante pendant les tétées nocturnes ou les soins de bébé.

HYGIÈNE & SOIN

- ✓ **Savon doux** : Choisissez de préférence un produit sans parfums ni produits chimiques agressifs pour protéger votre peau sensible après l'accouchement.
- ✓ **Huile de noix de coco** : Elle est polyvalente : elle peut être utilisée pour hydrater la peau, pour masser votre bébé, ou encore comme soin capillaire.
- ✓ **Hydrolat de rose** : A des propriétés apaisantes et régénérantes. Il peut être utilisé pour le visage ou pour apaiser des zones sensibles.
- ✓ **Teinture mère de calendula** : Est connu pour ses propriétés cicatrisantes et apaisantes. La teinture mère peut aider à accélérer la guérison des petites plaies ou des irritations.

ACCESSOIRES & BIEN-ÊTRE

- ✓ **Mug préféré** : Avoir votre mug préféré à portée de main peut apporter un sentiment de confort et de normalité, vous aidant à vous sentir chez vous même si vous accouchez en structure.
- ✓ **Bouillotte** : Peut apporter un réconfort pendant l'accouchement, en soulageant les douleurs des contractions ou bien en post-partum, pour les tranchées (contractions qui ont pour but de permettre à l'utérus de prendre sa taille initiale).
- ✓ **Ceinture de maintien** : Peut offrir un soutien pour votre abdomen après l'accouchement, aidant à réduire les douleurs et à favoriser la récupération.
- ✓ **Fleurs de Bach** : Peuvent aider à gérer le stress et les émotions. Il en existe 38, choisissez celles qui vous conviennent le mieux. Pour un effet complet, favorisant le calme et la sérénité, vous pouvez opter pour le Rescue.
- ✓ **Élastiques pour les cheveux** : Peuvent sembler anodins, mais ils sont indispensables pour garder les cheveux hors de votre visage pendant l'accouchement, ce qui peut vous soulager.