

# Les indispensables pour un nouveau-né

## Chambre

- Berceau + **matelas ferme\***
- Draps housses
- 2-3 Gigoteuses (à adapter selon taille et saison)
- 2 **Tétines\***
- Veilleuse (lumière chaude, hors de la vue de bébé)
- Table à langer + matelas + serviettes
- Crème de change (optionnel)
- Cotons (jetables ou lavables)
- Couches
- Commode/armoire
- Tapis d'éveil
- Bandeau de peau-à-peau
- Echarpe de portage
- Lit parapluie (appoint)

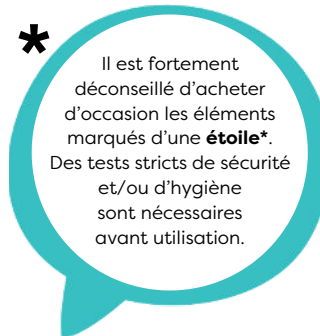


## Vêtements

- 10 Bodys manches courtes et longues
- 10 Pyjamas
- Tenues légères (été)
- Combi-pilote ou manteau + moufles (hiver)
- 3 Gilets
- 2 Bonnets
- Chaussettes / chaussons
- Langes / bavoirs (à volonté)

## Salle de bain

- Baignoire
- Serviettes de bain
- Thermomètre de bain
- Gel lavant doux
- Sérum physiologique
- Compresses
- Coton hydrophile
- Thermomètre digital
- Lime en carton/ciseaux à bout rond
- **Brosse douce\***
- Lessive hypoallergénique

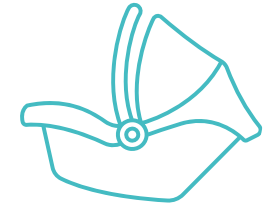


\* Il est fortement déconseillé d'acheter d'occasion les éléments marqués d'une **étoile\***. Des tests stricts de sécurité et/ou d'hygiène sont nécessaires avant utilisation.



## Alimentation (selon votre choix)

- Coussin d'allaitement
- Bouts de sein en silicone (seulement si besoin)
- Biberons (1 de secours si vous allaitez) + **tétines\***
- Goupillon
- Chauffe-biberon
- Lait en poudre
- Eau minérale sigle sur l'emballage



## Extérieur

- Sac à langer (voir check-list "Le sac à langer")
- Poussette et/ou porte-bébé
- Cape de pluie
- **Cosy\*** + fixation Isofix (pour la voiture)
- Protections solaires (chapeau, lunettes, parasol, vêtements couvrants)
- Couverture ou nid d'ange (à installer dans le cosy)

La crème solaire est déconseillée avant l'âge de 6 mois. Si vous devez quand même en appliquer sur la peau de votre bébé, préférez une crème solaire minérale à l'oxyde de zinc.

**PARENTS**  
*demain*



# Les valises de maternité

## La valise de maman

### Administratif :

- Carte d'identité
- Carte vitale
- Carte de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Dossier médical
- Echographies
- Derniers résultats d'analyses biologiques
- Projet de naissance (s'il a été fait)



### Vêtements et toilette :

- Tenue pour l'accouchement (ex : T-shirt large, chemise de nuit, ...)
- 3-4 tenues confortables
- Pull/gilet
- Chaussettes
- Chaussons
- Pyjama
- Soutien-gorge d'allaitement ou brassières serrées
- Coussinets d'allaitement (même si tu n'allaites pas)
- Nécessaire de toilette (brosse à dents, déodorant, ... tu connais)
- Crème hydratante/huile pour le corps
- Sèche-cheveux
- Maquillage (si ça te tente)
- Serviettes de bain (privilégie les couleurs foncées)
- Slips filet ou culottes taille +1
- Serviettes hygiéniques taille maxi ou couches absorbantes (+ confortables)



### Confort :

- Peigne (la sage-femme t'expliquera)
- Brumisateur
- Mouchoirs
- Multiprise +/- rallonge
- Téléphone + chargeur
- Distractions (livre, musique, ...)
- Tisanes
- De quoi grignoter
- Coussin d'allaitement
- Cadeau pour le co-parent



Si un objet en particulier te rassure, t'apaise, te remonte le moral, prends-le avec toi. Il pourrait être d'une grande utilité lors de moments difficiles.

## La valise de bébé

### Pour le jour de la naissance (toutes saisons) :

- 1 body manches longues
- 1 pyjama en velours
- 1 gilet en laine
- 1 paire de chaussettes/chaussons
- 1 bonnet



### Pour le séjour :

- 6 bodys (manches courtes et longues)
- 6 pyjamas
- 2 gilets
- 2 bonnets
- Chaussettes
- Langes (à volonté)
- 1-2 gigoteuses (voir check-list "Les indispensables pour un nouveau-né")
- Bandeau de peau-à-peau
- 2 serviettes de toilette
- Gel lavant doux
- Sérum physiologique
- 1 paquet de couches
- Tétine(s)
- Veilleuse
- 1 biberon (à tester avant de rentrer à la maison)
- Cosy +/- nid d'ange (pour un trajet au chaud et en sécurité)



## La valise du co-parent

### Administratif :

- Stylo (tu n'imagines pas le nombre de papiers à remplir !)
- Carte d'identité
- Livret de famille
- Reconnaissance anticipée de paternité (le cas échéant)



### Séjour :

- 3-4 tenues confortables + pyjama
- Nécessaire de toilette + serviette
- Téléphone + chargeur
- Distractions (livre, musique, ...)
- Clés de voiture + permis de conduire
- Cadeau pour la maman



# Le sac à langer

## Pour le change

- 1 serviette de toilette
- 2-3 couches
- Cotons + eau ou lingettes nettoyantes
- Sacs poubelle petit format
- 1 tenue complète (un accident est si vite arrivé)



## Pour les repas

- 1-2 langes
- 1 biberon
- Poudre de lait pré-dosée
- 1 bouteille d'eau minérale (primordial)
- 1 goupillon + liquide vaisselle



## Divers

- Carnet de santé
- Doudou
- Jouet / livre
- Tétine
- Copie de la carte vitale
- Protections solaires (été)
- Nid d'ange ou couverture + moufles (hiver)  
(voir check-list "Les valises de maternité")



## Trousse à pharmacie

- Gel hydroalcoolique
- Thermomètre
- Sérum physiologique
- Compresses
- Lingettes désinfectantes
- Pansements



# En cas de perte

Ce sac appartient à .....

Habitant dans la ville de .....

Vous pouvez contacter mes parents

À ce numéro .....

Ou à ce numéro .....

Mon doudou et mon carnet de santé sont à l'intérieur.

Pour ma sécurité et mon confort, ils me sont très précieux.

Nous vous serons si reconnaissants de nous le rapporter au plus vite.



En cas de fortes chaleurs, vous pouvez couvrir la poussette avec un linge en laissant **IMPERATIVEMENT** passer l'air en-dessous pour éviter un effet sauna (cause d'hyperthermie et de difficultés respiratoires du bébé).

Avant la diversification alimentaire, en cas de fortes chaleurs ou de fièvre, hydratez votre bébé avec du lait. Maternel ou artificiel, le lait contient 87% d'eau et suffit pour hydrater votre bébé tout en respectant ses besoins nutritionnels.

Si votre bébé doit faire une prise de sang, faites-le boire/manger durant l'heure qui précède le prélèvement pour l'apaiser et faire gonfler ses veines. Prévoyez également des jeux qu'il aime beaucoup pour le distraire.

**PARENTS**  
*demain*



# Liste de naissance dématérialisée



## Pour bébé

- Abonnement location de vêtements bébé
- Abonnement pour des couches
- Bon(s) pour 1h de câlins
- Abonnement de livres bébé
- Abonnement location de jouets/jeux
- Participation à l'achat / location du matériel de puériculture\*

Le meilleur cadeau à offrir à des parents c'est du temps avec leur enfant et du repos.

SUBSCRIBE



## Pour les parents

- Bon(s) pour des heures de ménage
- Abonnement au service de livraison du supermarché
- Abonnement chez le p'tit traiteur du coin
- Soin rebozo pour maman
- Massage solo ou duo
- Séance(s) en cocon de flottaison
- Atelier yoga post-natal
- Abonnement à des vidéos de sport en post-partum
- Bon(s) pour un resto en amoureux
- Bon(s) pour 1h entre ami(e)s
- Bon(s) pour 1h sans téléphone qui sonne
- Participation à l'agenda partagé « qui vient quand et avec quoi ? »

\* Il est fortement déconseillé d'acheter d'occasion ou de louer le cosy/siège auto le matelas du berceau la brosse à cheveux les chaussures les tétines.

## Pour toute la famille

- Carte(s) cadeau avec ta puéricultrice préférée
- Consultation allaitement
- Consultation sommeil
- Consultation de puériculture
- Atelier portage
- Atelier d'initiation aux gestes de premiers secours
- Abonnement à une application de puériculture
- Abonnement à une revue de puériculture
- Séance de Thalasso bain bébé® / bain enveloppé
- Atelier massage bébé
- Atelier danse parents/bébés
- Atelier bébé signe
- Atelier bébé nageur
- Consultation d'ostéopathie/chiropraxie/étiopathie
- Consultation de naturopathie
- Consultation de réflexologie
- Shooting photo en famille
- Participation financière à l'envoi des faire-part de naissance
- Bon(s) pour des heures de baby-sitting
- Coffret de mouchoirs (pour toutes les grosses émotions)

A vous de choisir vos marques préférées et intervenants favoris. On peut même en parler ensemble avant la naissance !

RELAX



PARENTS  
demain



# Habiller mon bébé

## en intérieur



T° chambre  
18 - 20°C

T° corporelle  
36,5 - 37,5°C

### Le jour

### La nuit



27°C et plus



couche



couche **OU** couche + body manches courtes

24 - 26°C



body manches courtes



TOG 0,5 + body manches courtes

22 - 23°C



pyjama léger



TOG 1 + pyjama léger

20 - 21°C



body manches courtes + pyjama léger



TOG 1 + body manches courtes + pyjama

18 - 19°C



body manches longues + pyjama chaud



TOG 2 + body manches longues + pyjama

16 - 17°C



body manches longues + pyjama chaud + gilet



TOG 2 + body + pyjama chaud + chaussettes

Moins de 16°C



body manches longues + pyjama chaud + gilet + bonnet + chaussettes



TOG 3 + body + pyjama chaud + bonnet + chaussettes



Un bébé a toujours une couche de vêtements de plus que l'adulte.

Un biberon de lait contient 87% d'eau, c'est suffisant pour hydrater un bébé lors de fortes chaleurs.

Il existe peu de modèles de vêtements d'hiver pour les nourrissons. Alors body-pyjama en journée aussi !

La nuque d'un bébé est l'indicateur le plus fiable pour mesurer sa température.

Un nourrisson ne transpire pas avant 2-3 semaines de vie.

Un bébé découvre le monde avec ses mains, il vaut mieux éviter les moufles en intérieur.

