

Le nécessaire pour votre futur bébé :



Les essentiels pour votre bébé se découpent en 5 parties : Le sommeil/ L'hygiène/ L'alimentation/ Les habits et moyens de déplacement.

Avant d'acheter : renseignez-vous et faites-vous prêter des affaires. Tout peut être acheter en seconde main sauf le siège auto et matelas. La seconde main permet d'être plus écologique, économique et surtout d'avoir moins de perturbateurs endocriniens alors n'hésitez pas.

Attention, dans certaines boutiques de puériculture certains achats proposés sont contre indiqués : Ex : tour de lit/ coussin pour la tête/ matelas à mémoire de forme... d'autres accessoires inutiles ou faussement rassurants peuvent être proposés. Prenez conseils auprès de professionnels de santé !

I) Le sommeil :

- Lit à barreaux (espace entre les barreaux 4,5 cm à 6,5 cm). Si votre lit est neuf pensez à l'aérer 2/3 semaines avant de mettre votre bébé dedans.
- 1 matelas neuf adapté au lit.
- 2 Turbulettes, choisir l'épaisseur en fonction de la saison.
- Draps housse bébé.

II) Hygiène :

- Baignoire adaptée.
- Thermomètre rectale embout souple.
- Thermomètre de bain.
- Plan pour le change : matelas en plastique sur surface plane.
- Couche (lavable ou jetable). **Un atelier couches lavables** est proposé au cabinet 2 fois par mois.
- Compresse lavables ou non.
- Mouche bébé non essentiel dans les débuts.
- Produits d'hygiène : prenez des produits vraiment nécessaires et avec le moins possible de perturbateurs endocriniens. En générale savon neutre pour le bain du bébé. Crème hydratante (huile de coco fait très bien l'affaire). Crème pour le siège si irritation (bépanthène, weleda calandula ou bien mitosyl). Liniment si besoin.

III) Habits

- Langes et bavoirs.
- Bodys.
- Bonnet.
- Chaussettes.
- Brassières/ pull en laine ou coton en fonction de la saison.
- Pyjamas en fonction de la saison.

Les premiers mois de votre bébé, vous pouvez plutôt mettre des habits confortables : pyjamas, bodys... Évitez de prendre beaucoup d'habits en taille naissance, il est possible que vous n'en n'ayez même pas besoin. Si vous êtes intéressés pour en savoir plus vous pouvez prendre rendez-vous à [l'atelier l'essentiel pour mon futur bébé](#).

IV) Sortir

- Poussettes/nacelles/ siège auto adapté.
Attention le cosy (siège auto-bébé) n'est pas adapté pour laisser un bébé dedans trop longtemps.
- Écharpe de portage/ porte bébé. [Atelier écharpe de portage](#) proposé au cabinet.
- Tapis à langer.
- Tapis d'éveil.

V) Alimentation

Si vous allaiter : en fonction de vos besoins, n'achetez pas en avance : coussinets, coquillages, crème réparatrice crevasse, soutient gorge d'allaitement.

Biberons : 4-5 biberons en verre ou plastiques (sans bisphénol).

- Un arbre à biberon pour égoutter les biberons.
- Stock eau minérale. L'eau du robinet peut être utilisée sans problème à Lyon. En revanche si vous partez en vacances vérifiez que l'eau soit utilisable.
- Lait en poudre.
- Tétines si besoin de succion important.

PS : Si vous avez des questions ou voulez voir plus en détails certaines choses, un atelier : le nécessaire pour votre futur bébé, vous ait proposé deux fois par mois au cabinet. Je vous laisse me contacter pour prendre rendez-vous.

Ma valise de maternité



Petite valise pour la salle de naissance :

Pour vous :

- Habits confortables, facile à mettre et à enlever.
- Chaussons/ Tongs (chaussures pratiques à mettre).
- Bouteilles d'eau/ petit paquet de jus de pomme.

Pour le bébé :

- Un body manche longue.
- Pyjama chaud.
- Une paire de chaussettes.
- Turbulette.
- Bonnet.
- Un petit pull ou Gilet.

Pour le reste du séjour :

Pour vous : Prévoyez des vêtements confortables pour 3 jours.

- Culottes jetables ou dont vous ne tenez pas trop.
- Serviettes hygiéniques. Pour flux importants.
- Chargeurs téléphones, livres...
- Vos effets de toilettes. Pour la toilettes intimes : prévoyez un savon à Ph neutre.
- Si vous allaiter : votre coussin d'allaitement.

Pour votre bébé : -4 bodies.

- 4 brassières chaudes ou vestes en laine.
- 3 pyjamas.
- 1 bonnet/ 1 paire de moufle (pas indispensable).
- 1 turbulette.
- 2-4 paires de chaussons ou chaussettes.
- Liniment, savon à ph neutre, crème pour le change (parfois certains hôpitaux ou cliniques en fournissent).
- Couches : en fonction de l'endroit où vous accouchez.

Ne prenez pas beaucoup d'affaires. Si besoin votre conjoint pourra vous en ramener.