

Check-list pour l'arrivée de bébé

Chambre et sommeil

- ☐ Un berceau ou un lit cododo ou lit bébé sécurisé (avec matelas adapté)
- ☐ Draps housses (2 ou 3 pour gérer les accidents)
- ☐ Gigoteuses ou turbulettes selon la saison
- ☐ Veilleuse douce (facultatif mais rassurant)
- ☐ Un tapis d'éveil

Vêtements de naissance

- ☐ 8 à 10 bodies (croisés ou à pression)
- ☐ 8 à 10 pyjamas
- ☐ Quelques petites tenues selon la saison
- ☐ 2 bonnets en coton
- ☐ Petites chaussettes ou chaussons
- ☐ Brassières ou gilets en laine/coton selon la saison
- ☐ Petite cape ou couverture pour la sortie s'il fait froid

Astuce : privilégier les vêtements faciles à enfiler, surtout pour les premiers jours.

Prendre soin de toi

- ☐ Prévoir un soutien postnatal (doula, accompagnante, proche) qui formera ton village
- ☐ Prévoir ton mini soin de resserrage du bassin
- ☐ Préparer quelques repas à l'avance (batch cooking ou plats surgelés maison)
- ☐ Créer un petit coin cocooning pour les temps de repos ou d'allaitement
- ☐ Te faire confiance

Allaitement

- ☐ Coussins d'allaitement
- ☐ Soutien-gorges d'allaitement confortables
- ☐ Crème à base de lanoline pour les mamelons
- ☐ Coquillages en nacre ou en argent
- ☐ Coussinets d'allaitement lavables ou jetables

Table à langer & soins

- ☐ Table ou matelas à langer avec rangements pratiques
- ☐ Couches (jetables ou lavables) en petite quantité au début
- ☐ Liniment, cotons, crème pour le change, sérum physiologique,...
- ☐ Thermomètre de bain et corporel
- ☐ Serviettes douces ou capes de bain (2 ou 3)
- ☐ Langes (2 ou 4)
- ☐ Petite trousse de premiers soins (mouche-bébé, ciseaux, brosse douce...)

Sorties

- ☐ Poussette ou écharpe de portage / porte-bébé physiologique (choisi lors d'un atelier d'initiation)
- ☐ Siège auto ou cosy homologué pour t'aider à le choisir, tu as le site Sécurange
- ☐ Sac à langer bien organisé
- ☐ Tapis à langer nomade
- ☐ Linge ou couverture d'appoint

Côté administratif

- ☐ Déclarer la grossesse à la CAF et à la CPAM
- ☐ Préparer les documents pour la reconnaissance anticipée (si nécessaire)
- ☐ Choisir un pédiatre ou médecin traitant pour bébé
- ☐ Pré-inscription à la crèche, chez une assistante maternelle ou autre mode de garde
- ☐ Préparer les papiers pour la déclaration de naissance (livret de famille, carte d'identité...)