

La checklist complète pour préparer ton retour sereinement

Ta reprise approche et tu ne sais pas par où commencer ? Cette checklist est faite pour toi.

Coche chaque étape au fur et à mesure pour y voir plus clair. 🌱



ENTRETIEN PROFESSIONNEL

- ☐ J'ai préparé mon entretien professionnel — ce que je veux aborder, ce que je veux demander
Obligatoire après tout congé maternité — autant en faire une opportunité



AMÉNAGEMENT DU POSTE

- ☐ J'ai réfléchi à un éventuel temps partiel et anticipé ma demande
La demande doit se faire avant la reprise — ne pas attendre le dernier moment



LOGISTIQUE BÉBÉ

- ☐ Le mode de garde est confirmé et calé
Crèche, assistante maternelle, MAM, nounou...
- ☐ Une période d'adaptation est prévue avec le mode de garde
- ☐ Mon enfant est affilié à ma mutuelle et/ou à celle du co-parent
Comparer les deux peut être intéressant selon les garanties
- ☐ Les demandes d'aides (CMG, PAJE...) sont identifiées et demandées
Selon le mode de garde choisi, les aides varient — ne pas passer à côté
- ☐ La naissance de bébé a été déclarée au CSE de mon entreprise et/ou de celui du co-parent
Une prime naissance est parfois prévue, pensez à vérifier !
- ☐ La transition vers le biberon et/ou le lait infantile est amorcée si je ne souhaite plus allaiter



ALLAITEMENT & TIRAGE AU TRAVAIL

- ☐ J'ai réfléchi à comment je souhaite gérer l'allaitement après ma reprise
Arrêt, poursuite, allaitement mixte... il n'y a pas de mauvais choix
- ☐ Si je continue, j'ai vérifié avec mon mode de garde qu'ils acceptent le lait maternel et sous quelle forme
Lait frais, congelé, en sachet... chaque structure a ses propres règles
- ☐ J'ai informé mon employeur et identifié un espace discret pour tirer mon lait au travail
À anticiper avant le retour — pas le jour J
- ☐ J'ai prévu le matériel nécessaire pour transporter et conserver le lait



ORGANISATION DU QUOTIDIEN

- ☐ Les courses de la semaine sont organisées
- ☐ L'organisation des tâches du quotidien est définie
Dépôt bébé, linge, repas, bain... mieux vaut en parler avant que de le subir
- ☐ La gestion du linge et des affaires de bébé est anticipée



MON CORPS & MON BIEN-ÊTRE

- ☐ Ma rééducation périnéale / abdominale est terminée ou mes séances sont calées dans mon agenda
Si elle se poursuit après la reprise, anticiper les créneaux avec le kiné
- ☐ J'ai des tenues dans lesquelles je me sens bien et à l'aise pour retourner travailler
Pratiques et adaptées si je souhaite continuer à tirer mon lait
- ☐ J'ai réfléchi à comment reprendre mon activité sportive/créative ou à en débiter une nouvelle dans mon organisation