



GROSSESSE : LES ACHATS ESSENTIELS

Un bébé a essentiellement besoin d'amour et d'être nourri. Tout le reste est du bonus ! Ne vous mettez donc pas la pression si, quelques jours avant le terme, vous avez l'impression de ne pas être prêts. Ce n'est pas grave et, surtout, parfaitement normal. Anticiper quelques achats permet néanmoins d'être plus sereins les premières semaines. Cette liste est assez exhaustive, à vous de l'adapter à vos besoins personnels. Le but n'est pas de vous inciter à tout acheter mais de vous permettre de réfléchir à vos besoins et de ne rien oublier d'essentiel pour vous.

Pensez aux vide-greniers, ressourceries et plateformes de vente d'occasion, ce sont des achats qui ont pour la plupart une durée d'utilisation assez limitée par bébé et sont donc facilement trouvables en bon état.

Je ne suis pas rémunérée par aucune des marques mentionnées, je les mentionne uniquement car elles résultent de longues heures de comparatifs pour identifier des produits accessibles, sains et de qualité.

Concernant les achats pour un projet d'allaitement, je vous invite à télécharger la fiche : "Les essentiels d'un allaitement serein".

N'hésitez pas à faire une liste de naissance très précise en ligne, afin d'éviter d'avoir à gérer des cadeaux inutiles (tailles trop petites, doublons...). Il vaut mieux indiquer des tailles trop grandes car c'est fréquent que les cadeaux arrivent tardivement.



GROSSESSE

- ☐ Selon votre style vestimentaire, des jeans et/ou des robes de grossesse. Pensez à choisir des robes avec lesquelles vous serez en mesure d'allaiter si vous le souhaitez, cela vous permettra de continuer à les utiliser en post-partum.
- ☐ Crème / huile pour les vergetures : les Laboratoires Téane en proposent des très efficaces en bio, sans allergènes ni perturbateurs endocriniens.
- ☐ Une dizaine de coussinets d'allaitement en matière naturelle (il y en a en coton bio et en bambou qui sont suffisamment performants, ce n'est pas nécessaire d'avoir un côté complètement imperméable, qui bloque la respiration de la peau des seins). Ils seront peut-être nécessaires pendant la grossesse, si vous commencez à avoir de petites fuites.
- ☐ Si vous avez des douleurs au dos, vous pouvez tester une des ceintures Physiomat recommandées par B. de Gasquet, vous pourrez les garder ensuite pour le post-partum.
- ☐ Coussin d'allaitement en matière naturelle (il y en a qui sont rembourrés de graines d'épeautre ou de laine, par exemple), qui ne seront pas tellement utiles pour l'allaitement mais plutôt pour améliorer le confort au lit et le sommeil les dernières semaines de grossesse. Vous pourrez les utiliser aussi en post-partum pour délimiter des espaces dans le lit, si vous faites du bed sharing.
- ☐ Balon de grossesse.
- ☐ Huile de massage pour le périnée (Weleda et NeoBulle en ont en bio), vous pouvez aussi utiliser de l'huile de coco.
- ☐ Tisane de feuilles de framboisier, traditionnellement utilisée pour préparer le corps à l'accouchement et raccourcir le travail, à prendre en fin de grossesse.



ENFANTEMENT

- ☐ Pour l'intensité des contractions, une préparation pour des massages avec des huiles essentielles : dans un flacon, mélangez 40 gouttes d'huile essentielle de giroflier, 60 gouttes d'huile essentielle de palmarosa et complétez jusqu'à 15 ml avec de l'huile végétale de noyau d'abricot.
- ☐ Une bouillote pour soulager des douleurs sur le dos.
- ☐ Un peigne (pour le serrer dans vos mains).
- ☐ Une veilleuse portable avec plusieurs niveaux d'intensité (comme les Fra'vita), cela vous permettra de rester dans la pénombre facilement et ce sera utile plus tard aussi, pour allaiter en pleine nuit sans avoir à allumer la lumière.
- ☐ Un lien de cordon en coton bio, pour remplacer la pince en plastique habituellement proposée à la maternité.

GROSSESSE : LES ACHATS ESSENTIELS



POUR LA MAISON / LA VOITURE

- ☐ Berceau cododo, matelas et draps adaptés si vous souhaitez allaiter et que vous n'êtes pas à l'aise avec le fait de dormir avec bébé (ce qui peut être fait de manière très sécuritaire). Il y a des matelas 100% matière naturelle (latex naturel, fibre de coco...).
- ☐ Baignoire pour bébé (il y a des modèles pliables si vous n'avez pas de place).
- ☐ Table à langer (il y a également des modèles pliables). Ce n'est pas indispensable mais assez pratique !
- ☐ Un siège-bébé évolutif de la naissance à 18kg (avec adaptateur pour nourrisson), pour la voiture. C'est plus physiologique qu'un cosy et cela vous permettra de garder le même siège longtemps. Le petit plus : pivotant, afin de préserver votre dos.
- ☐ Si vous ne l'avez pas : un grand lit ! Un 160 x 200 cm c'est le minimum pour être à l'aise à 3 (ce qui risque d'arriver même si ce n'est pas prévu). Un bon lit parental est nettement plus indispensable qu'un lit à barreaux.
- ☐ Si vous avez prévu une chambre pour bébé, pensez à y installer de quoi y dormir confortablement (un matelas pliable, un clic-clac...), cela vous sauvera quelques nuits.
- ☐ Si vous habitez en appartement et que ce n'est pas simple de sécher du linge, vous pouvez remplacer votre lave-linge par un lave-linge qui fait aussi sèche-linge. Cela vous évitera d'être complètement débordés à ce niveau les premiers mois. N'hésitez pas à regarder dans le magasin ENVIE près de chez vous : de l'occasion de bonne qualité, réparable, sous garantie et éthique.
- ☐ Un babyphone : pas indispensable mais pratique pour être serein.e dans une grande maison ou en voyage. Privilégiez les modèles basiques avec le moins d'ondes possible.
- ☐ De la lessive hypoallergénique sans parfum.
- ☐ Une peau de d'agneau ou de mouton : cela vous permettra de poser bébé n'importe où, tout en le gardant au chaud dans une matière 100% naturelle.



POST-PARTUM

- ☐ Une écharpe de portage : même si vous n'envisagez pas de faire du portage tout de suite, cela vous sera très utile en post-partum pour le resserrage du bassin. Les tissées sont plus adaptées pour des temps de portage longs ou des balades car les élastiques ne tiennent pas aussi bien. Il y a plusieurs longueurs : il vaut mieux trop long que trop court !
- ☐ Un pschit pour une toilette intime tout en douceur, sans frotter (comme celui de Mamacitas).
- ☐ Un petit tabouret ou une autre chose pour vous permettre de remonter les pieds quand vous allez aux toilettes : c'est assez inexplicable, on parle de la préparation et de la rééducation du périnée tout le temps, mais on oublie de le préserver au quotidien et même à la maternité après avoir accouché, alors que les toilettes sont particulièrement hautes !
- ☐ Papier toilette extra doux ou des petits carrés de coton.
- ☐ Gel douche sans parfum : au début les bébés sont très sensibles, il vaut mieux éviter de les stimuler avec des odeurs supplémentaires. Cela lui permettra de mieux identifier votre odeur.
- ☐ Un petit tapis de bain si vous n'aimez pas sortir de la douche directement sur le carrelage à la maternité (en post-partum il est recommandé d'éviter tout ce qui est froid).
- ☐ Des culottes taille haute, bien plus confortables si vous avez une césarienne.
- ☐ Des culottes de règles taille haute aussi, au cas où vous n'avez pas beaucoup de lochies.
- ☐ 2 boîtes de serviettes hygiéniques flux très abondant (possible d'en trouver en bio chez Biocoop).
- ☐ Un savon bio au calendula pour aider la cicatrisation si besoin (déchirures, cicatrice de la césarienne...). Weleda en a un.
- ☐ De l'argile blanche en cas de déchirure ou épisiotomie (très efficace en cataplasme).
- ☐ De l'huile essentielle de lavande vraie : une goutte à mettre sur l'oreiller le soir pour favoriser le repos de tout le monde.
- ☐ Un manteau adapté pour le portage si vous souhaitez en faire et que c'est une saison froide (attention à ne pas trop habiller le bébé en portage car il sera moins bien tenu, et il se réchauffe plus facilement en contact proche avec vous).
- ☐ Une gourde isotherme, pour éviter de ne plus boire que des boissons chaudes... froides !

GROSSESSE : LES ACHATS ESSENTIELS



BÉBÉ

Pensez à bien vérifier la composition des tissus en contact avec la peau de votre bébé car tout ce qui est synthétique peut être irritant, mal réguler la température et, surtout, se décompose en microparticules qui se retrouvent dans l'air, dans l'eau... Même de grandes marques reconnues continuent d'utiliser polyester, élasthane, polyamide, lycra... Je vous conseille de regarder chaque étiquette.

Vous avez plusieurs marques nordiques qui proposent des tissus incroyables en laine et soie, qui permettent de tenir au chaud, même dans des températures très basses. Elles sont certes un peu chères, mais il est possible d'en trouver sur des plateformes d'occasion à des prix plus accessibles car ce sont des vêtements très durables. Avec ce type d'habits, vous pouvez réduire la garde-robe de moitié, le volume de la valise destinée à la maternité, ainsi que le nombre de lessives (car la laine a une propriété auto-nettoyante).

- ☐ Une dizaine de langes (ça sert à tout !).
- ☐ Une dizaine de bodys : les premiers mois, privilégiez les hauts (dont les bodys) du type cache-cœur avec habillage par le côté plutôt que par la tête, c'est tellement plus simple ! Dès que le bébé commence à s'asseoir, vous pouvez passer à l'habillage par la tête.
- ☐ 3 pyjamas : sans pied intégré, si vous voulez avoir plus de marge de manoeuvre car ceux avec pied ne s'adaptent pas à tous les gabarits.
- ☐ Une dizaine de bavoirs.
- ☐ 6 paires de chaussettes.
- ☐ 3 gilets.
- ☐ 3 gigoteuses / turbulettes : attention, le rembourrage est souvent en polyester mais il y en a en coton et en laine également.
- ☐ Une trentaine de lingettes en coton lavables.
- ☐ Une serviette de bain.
- ☐ Un manteau (si saison fraîche).
- ☐ Un paquet de couches : il y a de plus en plus de couches sans plastique en contact avec la peau du bébé, comme celles de Biolane. Vous pouvez aussi prendre un abonnement, ce qui vous permet de ne pas avoir à y penser régulièrement.
- ☐ Des couches lavables pour nourrisson, si vous le sentez de tester. Très intéressant si vous faites de l'hygiène naturelle infantile (HNI) car potentiellement il n'y a quasiment jamais de selles dans les couches, ce qui facilite le lavage.
- ☐ Un thermomètre : ça vaut le coup d'investir et acheter un thermomètre électrique qui mesure la température sur la tempe en 2 secondes, ainsi que la température de l'eau du bain et des pièces.
- ☐ Un ciseau spécial pour les ongles des bébés.
- ☐ De l'eau de chaux afin de pouvoir faire votre propre liniment (il suffit de faire un mélange à parts égales avec de l'huile d'olive bio, cela prend 3 minutes et vous faites de belles économies).
- ☐ Un paquet de lingettes jetables : vous avez la marque Waterwipes sans aucun plastique, pas de parfum et 99,9% d'eau.
- ☐ Un pack de produits Néobulle qui vous sauvera la vie (et surtout les nuits) lors des premiers rhumes : huile de massage pour la respiration, spray avec huiles essentielles adaptées pour les bébés...
- ☐ Une crème pour le change en cas d'irritation : Weleda en a une au Calendula qui est bio et très efficace.
- ☐ Un pack de sérum physiologique pour bébé : c'est toujours pratique d'avoir quelques pipettes en réserve, notamment pour les voyages. Mais au quotidien vous pouvez faire le vôtre à la maison (la recette est très simple : de l'eau et du sel), vous faites de belles économies et évitez pas mal d'emballages.
- ☐ Des seringues nasales (à partir de 3 mois) pour le lavage de nez.
- ☐ Une couverture 100% laine pour le peau à peau dès la maternité et pour les sorties en poussette quand il fait froid.

GROSSESSE : LES ACHATS ESSENTIELS



PAS ESSENTIEL ?

- ☐ **Lit** : c'est souvent un des premiers achats alors qu'il risque de peu servir, surtout si vous allaitez. N'hésitez pas à vous renseigner sur le cododo / cosleeping, pour être à l'aise avec ces méthodes ancestrales qui permettent d'avoir un sommeil de meilleure qualité pour toute la famille. Vous pouvez acheter un lit adapté pour le cododo, si votre lit familial n'est pas assez grand. Dans tous les cas, je vous recommande d'investir plutôt dans un meilleur sommeil pour votre couple (grand lit, matelas de qualité, matelas d'appoint...) que dans un lit pour bébé trop tôt. Vous pouvez prendre le temps de voir comment vous vous sentez avec votre bébé avant d'effectuer cet achat. Vous pouvez par exemple passer d'un berceau cododo à un lit Montessori sans passer par la case lit conventionnel à barreaux. Tout est possible !
- ☐ **Biberon** : on vous dit souvent que, même si vous allaitez, il peut être intéressant d'avoir un biberon à la maison au cas où. Néanmoins, il y a plein d'autres solutions possibles (par exemple, les bébés savent boire au verre / à la tasse dès la naissance). Dans tous les cas, il convient de faire attention avec le choix de la tétine de biberon (vous pouvez lire les DA 59 et 119 sur le site de La Lecche League à ce sujet). Si vous envisagez un biberon, il y a des biberons évolutifs en inox (plus sains et durables que le plastique), qui sont 3 en 1 et deviennent des gourdes à bec par la suite.
- ☐ **Poussette** : même si cela peut sembler un indispensable pour beaucoup de parents, si vous avez envie de tester le portage vous pouvez attendre de vérifier que vous en avez vraiment besoin avant de faire un tel investissement. Pour les parents qui aiment et qui sont à l'aise avec le portage, la poussette devient vite dispensable.
- ☐ **Transat** : c'est un vrai sujet de débat car un usage prolongé freine le développement de la motricité. L'idéal c'est toujours de poser le bébé sur un tapis d'éveil, afin qu'il soit libre de ses mouvements. Par contre, un transat peut être pratique pour poser un bébé agité en sécurité, le temps de manger ou de prendre une douche, par exemple. Ce qui est aussi possible avec une poussette, ce n'est donc pas un indispensable.
- ☐ **Cosy** : tout dépend de vos usages. Si vous faites de petits trajets en voiture régulièrement, cela peut être pratique pour ne pas risquer de réveiller bébé à chaque départ / arrivée. Si ce n'est pas le cas, il est tout à fait dispensable. Dans tous les cas, il convient d'éviter de faire de longs trajets avec car beaucoup de modèles sont moins physiologiques que les sièges auto.
- ☐ **Porte-bébé** : le portage c'est génial, mais pas n'importe comment ! Beaucoup de porte-bébés ne respectent pas la physiologie des bébés. Si vous vous sentez plus à l'aise avec un porte-bébé qu'avec une écharpe de portage, pensez à vérifier qu'il s'agit d'un porte-bébé physiologique (par exemple ceux de Love Radius) et renseignez-vous sur quand est-ce que c'est adapté de mettre un bébé en position face à la route ou sur le dos afin de ne pas le faire trop tôt.
- ☐ **Tétine / sucette** : un autre sujet de débat ! Certains bébés ont un fort besoin de succion, c'est donc tout à fait normal de chercher des solutions pour les apaiser. Si vous allaitez, il convient d'attendre un mois avant de proposer la tétine, afin que l'allaitement soit bien mis en route. Idéalement, il faudrait proposer la tétine uniquement quand c'est nécessaire (pas en continu) et l'arrêter dès qu'on sent qu'il y a une ouverture, dès 3-4 mois, afin que cela ne devienne pas une habitude sur le long-terme. Vous avez des tétines en 100 % caoutchouc naturel, ce qui permet d'éviter d'avoir du plastique dans la bouche. Vous pouvez aussi inciter à l'usage du pouce, mais l'inconvénient c'est que dans ce cas vous n'aurez pas comment l'arrêter par la suite, alors que lui aussi a un impact sur le palais et sur la dentition.
- ☐ **Topponcino/ Snuggle** : ils ne sont pas indispensables mais pratiques ces mini-matelas pour transporter bébé, l'endormir, l'allaiter (ou lui donner le biberon), lui tenir chaud... Tous ne sont pas en matière naturelle, il convient de bien regarder l'étiquette.
- ☐ **Jouets** : complètement dispensables les premiers mois. Les bébés s'intéressent plus à des objets du quotidien (une cuillère, par exemple) qu'aux jeux qu'on peut leur acheter. Mais n'hésitez pas à choisir quelques uns en matière naturelle (coton, bois...) et à les mettre sur votre liste de naissance pour les personnes qui voudront en acheter. Cela vous permettra de ne pas vous retrouver encombrés d'objets en plastique qui font de la musique. Attention : la majorité des doudous sont en polyester (plastique) et les enfants les mettent à la bouche. Vous avez Nature & Découvertes qui a une belle sélection de produits, ainsi que Oli & Carol. Pour les doudous, il faut chercher un peu mais il y en a en 100 % coton, rembourrage en laine.
- ☐ **Mobile** : les mobiles doivent être utilisés uniquement en période d'éveil, pour ne pas stimuler le bébé avant son sommeil. La majorité des mobiles proposés dans les commerces sont faits pour le plaisir de nos yeux et pas par rapport aux besoins des bébés. N'hésitez pas à regarder les 4 mobiles Montessori, adaptés selon les âges, si cela vous intéresse.

GROSSESSE : LES ACHATS ESSENTIELS



LES ACHATS INUTILES

- ☐ **Chauffe biberons** : un biberon donné à température ambiante c'est très bien, il n'y a aucun besoin de les chauffer ! Le lait maternel fraîchement exprimé, n'est pas particulièrement chaud. Pour le lait maternel : si vous avez oublié de le sortir du congélateur la veille, vous pouvez le passer au bain-marie.
- ☐ **Stérilisateur** : la stérilisation n'est plus considérée comme une mesure nécessaire à la maison par les autorités de santé. Le lavage au lave-vaisselle ou à l'eau chaude avec du savon est suffisant.
- ☐ **Des vêtements élaborés** : les 3 premiers mois vos bébés seront essentiellement en pyjama et c'est très bien (pour leur mobilité et pour vous). Oubliez notamment tous ceux qui rendent l'accès aux couches compliqué.
- ☐ **Des vêtements en taille naissance** : cette taille est adaptée pour des tous petits bébés (moins de 3Kg). Vous pouvez commencer directement par 1 mois si vous ne souhaitez pas dépenser trop d'argent. Au pire, les vêtements qui sont encore un peu grands peuvent se plier au niveau des poignets et des chevilles. Il y a aussi des vêtements à taille évolutive, qui durent plus longtemps, notamment en laine.
- ☐ **Des jouets à mettre au froid pour les dents** : ça se réchauffe super vite, le plus efficace c'est du métal (une petite cuillère par exemple).
- ☐ **Des mobiles à mettre sur le lit** : ce n'est même pas recommandé, pour ne pas perturber le sommeil. L'idéal c'est d'avoir une arche d'éveil sur laquelle vous venez attacher différentes choses, adaptées à l'âge de votre bébé (regardez les mobiles Montessori, par exemple, il y a un par étape de développement)..
- ☐ **Des chaussures avant que le bébé sache marcher** : éventuellement des chaussons souples en cuir s'il commence à ramper partout et que parfois vous êtes sur des sols un peu froids.



DES SITES UTILES

Pour terminer le sujet des achats, voici 4 sites que vous pouvez ajouter à vos favoris (français, engagés...), pour maintenant et plus tard :

- ☐ **Bébé au Naturel** : beaucoup de choix de produits écologiques, notamment des marques mentionnées dans ce document. Possible d'y créer votre liste de naissance.
- ☐ **Ma Petite Assiette** : beaucoup de choix de produits aussi, surtout liés à l'alimentation. Leur livre de recettes avec les dosies est top, cela permet de cuisiner sans trop se prendre le tête, que ce soit de la purée ou des recettes en DME (diversification menée par l'enfant). Ils publient aussi régulièrement des comparatifs de produits alimentaires qui permettent de constater que beaucoup de produits spécifiques pour bébé relèvent du pur marketing. Par exemple, au niveau yaourts, il vaut mieux privilégier les yaourts nature classique pour adultes qui ne contiennent pas de sucre !
- ☐ **Petits pas de géant** : pour trouver des chaussures souples et vraiment adaptées à la morphologie des pieds de votre bébé. Beaucoup de grandes marques proposent encore des chaussures à semelle dure, qui ne sont pas recommandées pour le bon développement des pieds et de la motricité. Par ailleurs, il y a plusieurs types de morphologie de pieds et donc même une chaussure souple n'est pas adaptée à tous les pieds. Leur outil de diagnostic gratuit vous permet d'identifier les marques et les modèles qui conviennent aux pieds de votre bébé.