



LA CHECKLIST **ESSENTIELLE** DE LA NAISSANCE



BIEN VIVRE MA **GROSSESSE**

- ☐ Réfléchir au suivi dont j'ai besoin, sur quoi j'ai besoin d'être rassurée dans cette grossesse, et trouver les professionnel.le.s qui me conviennent (sage-femme, doula, psychologue...)
- ☐ Choisir à quoi et comment j'aimerais me préparer : bonapace, sophrologie, haptonomie, hypno-naissance, allaitement, portage...
- ☐ Réfléchir au lieu où j'aimerais enfanter (maternité, maison de naissance, plateau technique, à domicile)
- ☐ Questionner ma maman sur ma propre naissance, afin d'identifier de potentiels traumatismes ou blocages qui pourraient ressurgir et avoir le temps de les travailler en amont, éventuellement avec une aide psychologique
- ☐ Rédiger un premier jet de mon projet de naissance, en discuter avec mon/ma partenaire et avec ma sage-femme
- ☐ Faire une liste des choses à mettre dans la valise pour la maternité, en prévoyant aussi un sac pour la salle d'accouchement et un sac pour le/la partenaire (*listes disponibles en supplément*)



ANTICIPER LES **ACHATS** ESSENTIELS

- ☐ Réfléchir à comment vous allez pouvoir protéger le sommeil de tous en post-partum et l'équipement qui sera nécessaire : cododo, matelas supplémentaire, canapé lit...
- ☐ Faire une liste des choses essentielles à acheter pour le bébé : un nourrisson a besoin de bras et d'amour, tout le reste c'est du bonus que vous pouvez acheter au fur et à mesure des besoins (*liste disponible en supplément*)
- ☐ Choisir sa marque de couches et de lingettes, éventuellement prévoir des couches lavables en complément, se renseigner sur l'hygiène naturelle infantile (HNI)
- ☐ Choisir un siège-bébé évolutif de la naissance à 18kg (avec adaptateur pour nourrisson), pour la voiture. Le petit plus : pivotant, afin de faciliter l'installation de l'enfant quand il sera plus grand
- ☐ Si projet d'allaitement : prévoir accessoires pour soutenir la lactation et soulager les éventuelles douleurs en cas de besoin (*liste disponible en supplément*)
- ☐ Faire une liste de naissance en ligne afin d'éviter d'avoir à gérer des cadeaux inutiles



GÉRER LES **FORMALITÉS** ADMINISTRATIVES

- ☐ Faire la déclaration de grossesse à la CAF (via la sage-femme)
- ☐ Si pas mariée : prévoir une reconnaissance anticipée en mairie
- ☐ M'informer sur les congés maternité, paternité, ainsi que sur le congé parental
- ☐ M'informer sur les aides de la CAF et les crédits d'impôt possibles pour des aides à domicile en post-partum (notamment ménage)
- ☐ Si solution de garde nécessaire après congé-maternité : m'informer auprès du relais assistantes maternelles des formalités nécessaires à l'embauche d'une assistante maternelle
- ☐ Choisir un médecin traitant ou un pédiatre, afin d'être en mesure de prévoir un rendez-vous dans les 8 jours qui suivent la naissance

LA CHECKLIST **ESSENTIELLE** DE LA NAISSANCE



PRÉPARER MON COUPLE

- ☐ Prendre le temps de réfléchir et discuter de nos souhaits : mois d'or, allaitement, sommeil, gestion des aînés éventuellement...
- ☐ Prendre le temps de revoir ensemble le projet de naissance, s'assurer que le/la partenaire est prêt.e à défendre ce projet lorsque je serai en travail et je ne serai plus en mesure de le faire moi-même
- ☐ Ecouter des interventions d'Anna Roy sur le couple (ex. podcasts La Matrescence épisode 162 et Sage-Meuf saison 1, épisode 2)
- ☐ Le petit plus : se former ensemble à la communication non violente



ANTICIPER LES DIFFICULTÉS EN **POST-PARTUM**

- ☐ Envisager d'organiser un blessing way afin de constituer mon village de soutien pour le post-partum, en sollicitant une doula
- ☐ Pour le couple : prendre le temps de questionner notre rapport à nos parents, identifier s'il y a des tensions qui mériteraient d'être travaillées avant la naissance afin qu'elles ne prennent pas d'ampleur en post-partum. Eventuellement solliciter un accompagnement psychologique
- ☐ Informer les proches de nos souhaits pour le post-partum : par exemple, attendre un feu vert avant d'avoir des visites. Leur transmettre aussi le lien de la liste de naissance.
- ☐ Si projet d'allaitement : m'inscrire au groupe Facebook de La Lecche League, afin de pouvoir solliciter la communauté plus tard si j'ai des questions
- ☐ Prévoir une écharpe de portage ou un long tissu pour faire un resserrage du bassin en post-partum immédiat (par le/la partenaire et une autre personne, comme la sage-femme ou un proche)
- ☐ Me renseigner sur la fausse inspiration thoracique (de Gasquet) pour une rééducation abdominale efficace
- ☐ Rassembler les contacts de professionnel.le.s à solliciter en post-partum : ostéopathe spécialisé en post-partum, ostéopathe spécialisé nourrisson, masseur kinesithérapeute spécialisé dans les cicatrices, consultante en lactation, sage-femme faisant de la rééducation du périnée, PMI
- ☐ Réfléchir à la pertinence de prendre la prestation d'une doula pour le soutien en post-partum
- ☐ Prévoir de l'aide à domicile pour les premières semaines : ménage, éventuellement garde des autres enfants...
- ☐ Remplir le congélateur de plats nourrissants, ainsi que les placards de conserves
- ☐ Réfléchir à quel moyen de contraception après la naissance (certaines maternités nous demandent de faire un choix assez vite afin de réduire les risques d'une grossesse rapprochée non-désirée)
- ☐ Si contrainte professionnelle : prendre le temps de choisir une assistante maternelle avec qui je me sens en confiance et signer un engagement réciproque pour le début de la période de garde



APRÈS LA NAISSANCE

- ☐ Effectuer la déclaration d'état civil dans les 5 jours qui suivent la naissance
- ☐ Prévoir la première visite chez le médecin traitant ou le pédiatre dans les 8 jours qui suivent la naissance
- ☐ Prendre rdv chez l'ostéopathe (pour moi et pour mon bébé), si possible à domicile
- ☐ Prendre rdv pour massages de la cicatrice si césarienne, afin d'éviter des adhérences
- ☐ Prendre rdv avec une sage-femme pour la réduction du périnée.
- ☐ Si sommeil difficile, écouter le podcast La Matrescence épisode 204 ou lire le Grand Guide du Sommeil de Caroline Ferriol
- ☐ Si allaitement difficile : aller sur le groupe Facebook de La Lecche League et prendre rendez-vous avec une consultante en lactation ou allaitement