

# CHECK-LIST

LE TROUSSEAU MINIMALISTE DE 0 À 6 MOIS  
(SELON L'APPROCHE PHYSIOLOGIQUE & NATURELLE)

- 6 à 8 bodies croisés en coton bio (faciles à enfiler)
- 5 à 7 pyjamas en coton doux
- 5 à 7 langes en gaze de coton (multi-usages)
- 2 à 3 gilets/chaussettes/bonnets (selon la saison)
- 2 gigoteuses en coton léger (ou laine mérinos l'hiver)
- 1 écharpe de portage souple (premiers mois)
- 1 sling (ex : Neobulle) pour portage rapide
- 1 porte-bébé physiologique (après 4-6 mois)
- 10 à 15 couches lavables (polaire/coton bio)
- Voiles de protection (lavables ou jetables)
- 4 culottes de protection imperméables
- 1 seau hermétique pour stocker les couches

# CHECK-LIST

LE TROUSSEAU MINIMALISTE DE 0 À 6 MOIS  
(SELON L'APPROCHE PHYSIOLOGIQUE & NATURELLE)

- 20 lingettes lavables en coton/polaire
- Liniment maison (ou liniment bio)
- Argile blanche en poudre (multi-usages)
- Beurre de karité pur et huile d'olive bio
- Eau salée maison (sérum physiologique)
- 1 matelas ferme (berceau ou au sol)
- 3 draps-housses en coton + 2 alèses
- 1 veilleuse douce / lampe à lumière chaude
- (Optionnel) Lit cododo si besoin
- 1 ballon de gym
- 1 couverture en coton bio (balades, cocooning)
- 1 thermos d'eau chaude (nuit/allaitement)