

CHECK-LIST POUR PRÉPARER

L'arrivée de mon bébé



Mamans D'ici et D'ailleurs

Car s'informer c'est progresser,

Et se préparer c'est exceller !





important



Ce guide t'est offert, tu peux donc le partager seulement en version numérique à d'autres personnes susceptibles d'être concernées.

Il est par contre interdit de le copier.

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »





Petite présentation

Si tu te demandes par quel achat commencer pour préparer la venue au monde de ton bébé alors ce E-book est fait pour toi :-)

Je suis Mahawa alias Mamans D'ici et D'ailleurs sur Instagram. Je suis infirmière Puéricultrice, également Accompagnante à la périnatalité (Doula).

J'accompagne les femmes durant leur projet de maternité, que ça soit avant, pendant ou après la grossesse.

J'ai crée cet outil afin d'aider les futures mamans à y voir un peu plus clair concernant les achats à effectuer avant d'accueillir un bébé.

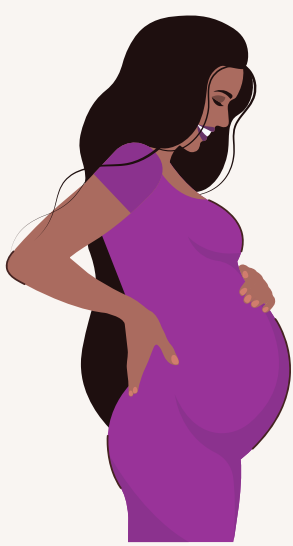
Bonne lecture et n'hésites pas à revenir vers moi si tu as des questions !



Retrouve-moi sur Instagram et TikTok :



Mamans_dici_et_dailleurs



Préparer les valises pour la Maternité

À partir du 8ème mois de grossesse, pense à préparer ta valise de maternité et celle du bébé, afin de pouvoir partir sereinement à l'hôpital lorsque le travail aura commencé et de ne pas avoir à te préoccuper des éléments qui pourraient manquer le jour J.

Dans l'idéal, tu peux prévoir 3 bagages afin de pouvoir t'y retrouver plus facilement :

- **Un sac** pour la salle d'accouchement
- **Une valise** pour la suite de ton séjour à la Maternité
- **Une valise** pour le bébé

Bon à savoir :

Le séjour à la Maternité

Il est variable selon les pays. En France, il est d'une durée moyenne de 2 à 4 jours pour un accouchement par voie basse et de 3 à 5 jours pour un accouchement par césarienne.



Il faudra tenir compte de ces durées pour déterminer le nombre de vêtements nécessaires.



Le sac pour la salle d'accouchement

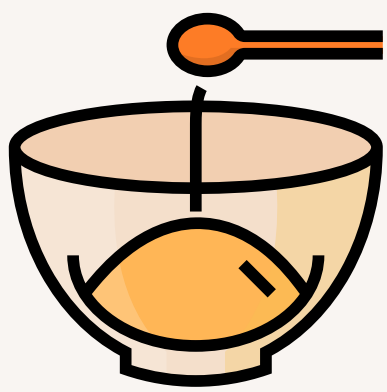
Il te faudra :

- Une tenue confortable pour accoucher (robe large, chemise de nuit, grand t-shirt...),
- Une paire de chaussette pour garder tes pieds bien au chaud,
- De quoi lire ou t'occuper,
- Des bouteilles d'eau et de quoi grignoter (des dattes par exemple),
- Un brumisateur et une petite éponge douce (pour t'essuyer le front si besoin),
- Une paire de lunettes si tu portes des lentilles de contact.

Pour le bébé :

Tu peux prévoir dans un petit sac à part, les vêtements qu'il portera après la naissance :

- Un body,
- Un pyjama,
- Des chaussons ou des chaussettes,
- Des gants (pour lui réchauffer les mains),
- Un bonnet,
- Un petit gilet ou une brassière,
- Une gigoteuse.



Préparer l'accouchement

FOCUS 🔍:

Se préparer au jour J avec des dattes et des feuilles de framboisier :

Les dattes 🌴 sont un nutriment de choix pour faciliter le travail musculaire de l'utérus, et de ce fait les contractions.

Elles permettent aussi de donner de l'énergie à la maman pendant le travail.

Riches en fibre, elles jouent un rôle important dans la prévention de la constipation post-accouchement.

Les feuilles de framboisier ont de nombreuses vertus. Durant le travail, elles vont permettre de détendre l'utérus pour faciliter le passage du bébé, rendre les contractions plus efficaces et réguler la production hormonale. Elles se consomment sous forme de tisane.

Dans l'idéal, tu peux commencer à consommer des dattes des tisanes de feuilles de framboisier, à partir de 36 SA.

En plus des feuilles de framboisier, **certaines plantes** peuvent aider à préparer le corps pour un accouchement serein.

Notre tisane "**MaterniTea**" est spécialement formulée avec des ingrédients 100 % bio, incluant la camomille et la mélisse, pour apaiser le stress et favoriser des contractions plus efficaces.

Consommer cette tisane en fin de grossesse, peut non seulement aider à détendre l'utérus mais aussi apporter des vitamines essentielles pour le bien-être de la maman.

🔗 Découvre plus d'infos sur notre tisane et bénéficie d'une réduction exclusive réservée aux lecteurs de cette check-list ! (codeCHECKLIST)

[\[Clique ici pour découvrir la tisane\]](#)



La valise de maman : séjour à la Maternité

Il te faudra :

- 2 à 4 **chemises de nuit** qui s'ouvrent amplement si tu souhaite allaiter,
- 3 à 4 **soutiens-gorges** d'allaitement (prévoit de prendre une à deux tailles de plus de ta taille habituelle car le volume des seins augmente les premiers jours),
- **Une paire** de chaussons / tongs,
- 2 grandes **serviettes** de bain,
- 2 -3 tenues faciles à enfiler en cas de visite,
- Quelques **slips** de maternité + des serviettes hygiéniques ou des **culottes menstruelles** (pas de tampons ou de coupes menstruelles avant le retour de couche car augmentent le risque d'infection),
- Une **trousse** de toilette (gel douche, shampoing, déodorant, crème pour le corps, brosse à dents, dentifrice, soins visage...),
- Un **foulard** ou un bonnet pour couvrir tes cheveux si besoin,
- **Des coussinets** d'allaitement,
- Un **coussin d'allaitement** pour faciliter le positionnement du bébé au sein les premiers jours.



La valise du bébé

Pour le séjour à la Maternité, il faudra :

- 6 **bodies** (2 à 3 manches courtes à porter sous le pyjama, le reste ne manches longues), de préférence en cache-coeur car plus facile à enfiler comparé à ceux avec des pressions en bas,
- 6 **pyjamas** (pour les tailles, tu peux prendre soit naissance ou 1 mois selon l'estimation du poids de ton bébé),
- 2 à 3 **gilets**,
- 1 paire de **chaussons** ou des chaussettes,
- 2 **bonnets**,
- 1 **gigoteuse** pour le sommeil de bébé,
- 6 à 10 **bavoirs**,
- 2 à 3 **langes** : ce sont des carrés de tissu pouvant être utilisés pour emmailloter le bébé, protéger l'épaule de la maman en cas de régurgitations du bébé ou encore à poser sur la poitrine si on souhaite allaiter discrètement :-),



La valise du bébé

- 3 à 4 **capotes de bain** (bébé fait souvent pipi après le bain ou quand on le change),
- 1 paquet de **couches** si non-fourni par la maternité,
- 1 **nécessaire de toilette** (gel lavant, coton, liniment, brosse à cheveux),
- **Une petite valise** ou un vanity neuf pour des raisons d'hygiène (bébé a la peau fragile donc cela afin de s'assurer que les vêtements soient rangés dans un endroit également propre).

A la naissance, le bébé n'a pas encore de régulation thermique : pense donc à bien le couvrir et prévoir des vêtements chauds pour les premiers jours.

Aussi, les nouveaux-nés se salissant très rapidement (régurgitations ou couche qui déborde sur les vêtements), il est préférable de prévoir des tenues supplémentaires afin de ne pas te retrouver en rupture à l'hôpital.



La valise du bébé

Bon à savoir

Il est important de laver les vêtements neufs avant qu'ils ne soient portés au bébé.

Les bébés ont la peau très fragile, de ce fait, tout ce qui entre en contact avec leur peau est susceptible de passer dans leur circulation sanguine.

Les vêtements neufs sont très souvent imprégnés de certaines substances chimiques agressives pour la peau.

Le fait de les laver au préalable permettra de se débarrasser de toute substance avant usage et donc de protéger la peau du bébé.

Liste des affaires de bébé à prévoir pour le trajet de retour à la maison

- Une **tenue** complète,
- Un **nid d'ange** ou une couverture,
- Un **bonnet** chaud,
- Un **siège auto** adapté si trajet en voiture.



Le départ à la maternité

Les documents à prendre avec toi le jour J

- Ta **pièce d'identité**
- Ta carte de groupe sanguin
- Ton **dossier** de grossesse
- Ta **carte vitale**
- Ton **livret de famille** ou l'acte de reconnaissance (tu en auras besoin pour faire la déclaration de ton bébé).



Petit tips

Une fois les valises bouclées, range-les à un endroit facilement accessible ce qui permettra à la personne qui t'accompagnera à la maternité de les retrouver plus facilement et de ne rien oublier (tu peux également les mettre dans le coffre de ta voiture).



Le retour à la maison

Les accessoires essentiels du quotidien

Pour la toilette :

- Une **petite baignoire** pour bébé : tu peux opter pour une baignoire pliable si tu recherches du gain de place et des pieds pour baignoire pour l'utiliser en hauteur et t'éviter de te courber à chaque fois :-)
- Une trousse de toilette contenant :
 - Du **savon** pour le bain,
 - Une **éponge**,
 - Un **thermomètre** de bain,
 - Un lait de toilette ou du beurre de karité pour hydrater la peau,
 - Du **sérum physiologique** ainsi que des compresses pour les soins du visage & du cordon,
 - Du **liniment** + du coton pour le change de couche (que tu peux également faire avec de l'eau),
 - Un **thermomètre**,
 - Une **brosse** à cheveux pour bébé,
 - Un coupe-ongle + une lime à ongle si besoin pour le premier mois,
 - Une **huile de massage** (tu peux aussi utiliser du beurre ou de la chantilly de karité).
- **Une table à langer** (tu peux aussi opter pour un petit tapis à langer à poser sur un lit pour changer bébé si tu ne veux pas t'encombrer d'une table).



Le retour à la maison

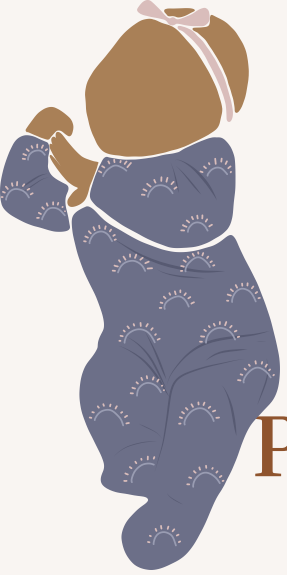
Les accessoires essentiels du quotidien

Pour le sommeil :

- **Un lit** : soit un lit à barreaux, ou bien un lit cododo / un petit couffin pour les premiers mois (pas de tour de lit, coussin, réducteur, couvertures... qui peuvent mettre en danger le bébé),
- **Une gigoteuse** pour couvrir le bébé,
- **Un grand linge** (tu peux en trouver facilement sur [amazon](#)) ou une couverture fine si tu souhaites emmailloter bébé (si tu ne sais pas ce que c'est, rendez-vous sur ma page Instagram, j'ai un post là-dessus :-))

Pour l'éveil :

- **Un tapis d'éveil** ([celui-ci](#) est top) pour favoriser le développement du bébé et pour stimuler ses sens (tu peux l'utiliser dès les premières semaines de vie du bébé),
- **Un transat** ou **une balancelle** : pas indispensable mais peut servir dans certains cas,
- **Quelques jeux** pour favoriser son développement sensoriel : ma sélection 🖱 [balle sensorielle](#), [hochets de cheville & poignet](#), [anneaux de dentition](#), [hochet](#)



Le retour à la maison

Pour les repas :

- 3 à 4 biberons si tu souhaites nourrir bébé avec du lait artificiel ou bien lui donner du lait que tu auras tiré,
- Un goupillon pour nettoyer l'intérieur des biberons.
-

Pour les sorties :

- Un siège auto si tu prévois des trajets en voiture,
- Une poussette **ou** un porte-bébé **ou** une écharpe de portage **ou** un pagne de portage au dos (choisis celui / ceux avec le(s)quel(s) tu seras le plus à l'aise)
 - Si tu recherche une écharpe de portage facile à utiliser je recommande **celle-ci**

Stérilisation des biberons ?

La stérilisation n'est plus recommandée depuis quelques années pour plusieurs raisons :

- **Le fait de toucher le biberon** annule la stérilisation (on est obligé de le toucher pour le ranger)
- **Un biberon non-stérile** n'aura aucune conséquence sur le bébé,
- **L'eau ou le lait utilisés** pour reconstituer le biberon en seront pas stériles donc le processus de stérilisation sera annulé avant l'utilisation par le bébé.

Un lavage à l'eau + savon ainsi que de bonnes règles d'hygiène (lavage des mains avant) et un séchage sans essuyer l'intérieur pour ne pas y ramener des bactéries, suffira.

Il faut par ailleurs bien penser à le nettoyer après l'achat et avant une première utilisation.



Le retour à la maison

Préparation de l'allaitement maternel

Voici une liste de petites choses qui pourront te servir si tu prévois d'allaiter :

- **Des soutiens-gorges d'allaitement** (en principe tu les auras déjà pour la valise de maternité),
- **Des coquillages d'allaitement** pour hydrater les mamelons, aider à soigner les crevasses et éviter les frottements entre les mamelons & les vêtements, si tu ne sais pas ce que c'est, découvre-les [ici](#)
- **Un coussin d'allaitement** (si tu n'en a pas tu peux utiliser des coussins classiques, ça servira pour trouver une bonne position les premiers temps).
- **Des coussinets d'allaitement** : surtout pour les premiers temps, ils permettent d'absorber le surplus de lait qui pourrait couler sur les vêtements, on peut les trouver en version jetable ou lavable (tissu). Si tu recherches des coussinets très absorbants, je recommande [**ceux-ci**](#) qui sont vraiment top (je les ai moi-même testé) !
- **Des compresses apaisantes chaud / froid** : mes accessoires favoris pour l'allaitement ! Elles permettent de soulager les canux bouchés, réduire l'inflammation liée à la montée de lait ou à un engorgement. on peut les utiliser chauffés ou froid (après un passage au congélateur). Tu en trouveras sur cette [**page**](#).



Le retour à la maison

Préparation de l'allaitement maternel

Les accessoires non-indispensables à acheter que si tu en a besoin :

- **Une tisane d'allaitement** pour booster ta lactation en cas de besoin,
- **Un tire-lait** manuel ou électrique selon le besoin (manuel si tu tires occasionnellement ton lait ou électrique si tu souhaites faire du stock de lait),
 - Si tu cherches un tire-lait efficace et pratique je ne peux que te recommander mon chouchou : le tire-lait portable de la marque **Momcozy**.
- **Des sachets de conservation** de lait maternel si tu veux en conserver (ou un bac à glaçons pour éviter tout gaspillage et décongeler à ta guise la quantité souhaitée)
- **Une crème** pour soigner les crevasses si besoin. Voici celles que je recommande : Melicare et Lansinoh
- **Un tablier d'allaitement** si tu souhaites allaiter en toute discrétion.
- **Un recueil de lait** : accessoire pratique pour récupérer le lait qui s'écoule du sein opposé pendant les tétées et faire un petit stock pour plus tard. Découvre-le **ici**



Le retour à la maison

Préparation de l'allaitement maternel

Bon à savoir

La mise en place de l'allaitement maternel nécessite un temps de calibrage et peut parfois occasionner de petites difficultés durant les premières semaines. Ces difficultés peuvent rapidement empiéter sur le quotidien et rendre l'allaitement compliqué si la maman n'est pas accompagnée à ce moment.

N'hésite pas à demander conseil à un professionnel ou à me solliciter en cas de besoin.

Dans l'idéal, tu peux également te préparer à l'allaitement pendant ta grossesse si tu en as le projet car c'est le moment où la future maman est plus réceptive & plus disponible à recevoir des informations.

Ces informations pourront t'aider à faire face aux éventuelles difficultés que tu pourrais rencontrer.

Tu peux aussi te procurer mon E-book gratuit spécial allaitement maternel dans lequel j'explique les bases de l'allaitement :-)



The End

Ce Ebook touche à sa fin, j'espère qu'il aura pu t'apporter des réponses concernant les achats que tu auras à effectuer pour accueillir ton bébé.

N'hésite pas à me solliciter si tu as besoin d'informations complémentaire sur le sujet.

En parallèle, je propose également des séances d'accompagnement à distance pour t'aider à préparer ta maternité le plus sereinement possible.

- **« Préparation à la maternité : grossesse, accouchement, post-partum, parentalité »** pour les femmes souhaitant se faire accompagner dans leur projet de naissance, bénéficier d'un soutien émotionnel, d'informations personnalisées, préparer sereinement l'arrivée de bébé et vivre un post-partum épanoui.
- **"Je prépare mon allaitement"** pour les femmes enceintes désirant s'informer sur la mise en place d'un allaitement et être accompagnées durant les premiers temps.
- **"SOS allaitement"** pour les mamans allaitantes rencontrant des difficultés dans leur allaitement et souhaitant se faire accompagner;

Retrouve tous mes services sur mon site internet en cliquant sur **ce lien**.

Tu peux me contacter via Instagram ou prendre directement rendez-vous via mon lien linktree (dans ma bio instagram) si tu souhaites prendre un rendez-vous pour l'un de ces thèmes ou obtenir le e-book correspond au thème.

A très bientôt et très belle rencontre avec ton bébé



Retrouve-moi sur Instagram et TikTok :

Mamans_dici_et_dailleurs



Et pour une préparation complète, découvre
notre Tisane de plantes spécialement conçue
pour t'aider à vivre un accouchement serein

MaterniTea

Camomille & mélisse

Apaise le sommeil
& l'anxiété

Feuilles de framboisier

Rend les contractions
plus efficaces

Diminue les risques
d'hémorragie du post-
partum

Saveur douce & agréable,
sans amertume

Feuilles d'ortie

Apporte des vitamines
Favorise la lactation

Soulage les tranchées
(contractions post-
accouchement)



Tisane naturelle faite à base de plantes médicinales  100 % BIO
Compatible avec la grossesse et l'allaitement

À consommer dès le neuvième mois de grossesse



Clique sur ce lien pour en savoir plus.

OFFRE SPÉCIALE 🎁 : bénéficie de -15 % sur ta tisane avec le code CHECKLIST