



Salle de naissance CHECKLIST



Ces listes sont réalisées à titre indicatif. Elles sont basées sur mes connaissances concernant les besoins du nourrisson, son développement et mon expérience professionnelle en service de maternité. Appropriiez vous cette liste, n'hésitez pas à y ajouter vos annotations.

Pour la maman

- ☐ 1 T-shirt long / robe / tunique ample
(pour préserver votre intimité durant le travail)
- ☐ Frileuse ? 1 gilet et 1 paire de chaussettes
- ☐ 1 Brumisateur
- ☐ De quoi s'occuper :
 - ☐ lecture
 - ☐ portable/tablette (et son chargeur)
 - ☐ balle en mousse pour décompresser et canaliser son énergie
- ☐ _____
- ☐ _____

Pour le parent 2

- ☐ De quoi s'hydrater et manger ou de la monnaie pour le distributeur automatique
- ☐ De quoi s'occuper :
 - ☐ lecture
 - ☐ portable/tablette (et son chargeur)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pour le bébé

Rien de particulier à prévoir pour le bébé si vous souhaitez le mettre en peau à peau dès son arrivée (sur maman ou parent 2)

- ☐ 1 Bonnet de naissance
- ☐ Peau à peau : petite couverture (le plus : bandeau de peau à peau)
- ☐ Le plus :
 - ☐ 1 body
 - ☐ 1 paire de chaussettes
- ☐ _____
- ☐ _____

Les papiers

- ☐ Résultats d'analyse
- ☐ Carte de groupe sanguin (à jour)
- ☐ Livret de famille et/ou Reconnaissance anticipée
- ☐ Carte de sécurité sociale
- ☐ Carte de mutuelle
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Séjour à la maternité

CHECKLIST

Ces listes sont réalisées à titre indicatif. Elles sont basées sur mes connaissances concernant les besoins du nourrisson, son développement et mon expérience professionnelle en service de maternité. Appropriez vous cette liste, n'hésitez pas à y ajouter vos annotations.

Pour la maman

Vêtements :

- ☐ 3/4 : Tenues confortables (legging, hauts dans lesquels vous êtes à l'aise)
- ☐ 2 : Tenues pour la nuit (chemise de nuit, pyjama, facile à ouvrir si vous allaitez)
- ☐ 1 : Tenue pour la sortie
- ☐ 4 : Culottes menstruelles, ou en coton, confortables et adaptées pour les protections
- ☐ 2/3 : Brassières ou soutien gorge sans armatures (favorise le confort au moment de la montée de lait : allaitement ou non)
- ☐ 1 : Serviette de bain ou peignoir
- ☐ 1 : Paire de chaussons

La trousse de toilette :

- ☐ Le nécessaire pour routine visage + make-up (si vous souhaitez)
- ☐ 1 : Brosse à dent et dentifrice
- ☐ 1 : Savon main + solution hydroalcoolique
- ☐ 1 : Gel douche/shampooing
- ☐ 1 : Déodorant
- ☐ 1 : Brosse à cheveux + élastiques

Pour le bébé

Pour les vêtements : prévoir un exemplaire taille naissance (souvent trop petit) puis le reste en 1 mois.

Vêtements :

- ☐ 4 : Bodys croisés
- ☐ 3 : Pyjamas (boutons devant : plus pratique)
- ☐ 1 : Gilet en laine
- ☐ 2 : Bonnets de naissance
- ☐ 2 : Paires de chaussettes
- ☐ 4 : Langes
- ☐ La tenue de sortie (adaptée à la saison : une couche de plus que l'adulte, moufles et chaussons en Hiver)

Hygiène :

- ☐ 1 Sortie de bain
- ☐ Produits : se renseigner si fourni par la maternité. Selon la réponse prévoir : liniment, savon liquide naturel (corps et cheveux)...

Projet biberon

La maternité vous fournit des nouettes (biberon prêt à l'emploi de 70ml)

- ☐ 1 : Tétine : non obligatoire, pour apaiser le besoin de succion (fort durant les premiers jours)
- ☐ Homéopathie / phytothérapie pour stopper la montée de lait
- ☐ En option :

- ☐ Biberon perso stérilisé (recommandé après l'achat)
- ☐ Echantillon de produit vaisselle pour l'entretien

Projet allaitement

- ☐ 1 : Coussin d'allaitement (pas indispensable mais permet de rassurer)
- ☐ Des coussinets d'allaitement (réutilisables ou jetables)
- ☐ Des bouts de sein à votre taille (conseil pour la taille en pharmacie en amont)

Notes

Note sur téléphone / Carnet et crayon : pour tenir un journal de bord pour suivre le rythme de bébé (sommeil, alimentation....)

Moyen de transport : adapté selon mode de déplacement

- ☐ Echarpe portage,
- ☐ Siège auto pour la voiture, combiné poussette
- ...

Soins à voir/se faire expliquer avant retour à la maison :

- ☐ Lavage de nez au Sérum Physiologique
- ☐ Soin du cordon
- ☐ Change de bébé (technique bascule du bassin sur le côté)
- ☐ Et tout ce qui vous semble essentiel : ...



Retour à la maison CHECKLIST



Cette liste est à utiliser à titre indicatif. Elle est basée sur mes connaissances concernant les besoins du nourrisson, son développement durant les premiers mois de sa vie.

Le sommeil et la chambre :

Il est recommandé de coucher l'enfant sur le dos sur un matelas ferme, sans couverture, oreiller, tour de lit (jusqu'à 12 mois).

- 1 couffin ou berceau à bascule (permet de bercer bébé pour pouvoir alterner avec les bras tout en créant du lien avec lui)
- 1 gigoteuse adaptée à la saison/ lange d'emballage (possible jusqu'aux 3 mois de vie)
- 1 thermomètre avec hydrométrie (mesure le taux d'humidité dans l'air) à placer dans la chambre

La garde robe :

Les vêtements de bébé sont à adapter selon la saison. La règle d'or : couvrir le bébé avec une couche en plus que la tenue de l'adulte. Si prématurité / petit poids de naissance : suivre les conseils des professionnels de la maternité / néonatalogie.

- 7 bodys (manche longue ou courte selon saison)
- 5 pyjamas ou tenues souples (confortables : éviter les tissus rigides comme le jean)
- 7 paires de chaussettes
- 1 vêtement pour l'extérieur adaptée à la saison
 - Hiver : moufles, bonnet, couverture...
 - Été : chapeau, lunettes de soleil...

Les repas :

- Si biberon :
 - 1 ou 2 biberons, avec tétine Faible Débit
 - 1 porte biberon pour le faire sécher
 - 1 goupillon pour l'entretien
 - 1 produit vaisselle adapté (sans parfum/colorant/le plus naturel possible)
 - 1 boîte de lait 1er âge (sauf lait spécifique sur avis/prescription médicale)
 - De l'eau en bouteille (faiblement minéralisée : - 500 mg/L Résidus sec)
 - 1 chauffe biberon (le micro onde est déconseillé = risque de brûlure car le chauffage n'est pas homogène)
- Si allaitement :
 - 1 tire lait (location pharmacie et prise en charge possible sous prescription médicale)
 - 1 crème de soin pour les bouts de sein (compatible / ne présentant pas de risque pour la mise au sein)
 - 1 paire de coquillages d'allaitement (miraculeux pour la cicatrisation en cas de crevasses)

L'hygiène et les soins :

Pour le choix des produits d'hygiène : les prendre sans parfums / colorants / conservateurs et le plus naturel possible (de préférence bio : normes Européennes).

- 1 table à langer (mettre dans la salle de bain si possible plus pratique pour changer bébé, accès à un point d'eau)
- 4 petites serviettes (à glisser entre la table à langer et bébé)
- 1 boîte de sérum physiologique
- 1 mouche bébé électrique (optionnel)
- 1 boîte de compresses et cotons tige (pour les petits soins)
- 1 baignoire bébé (l'idéal : sur pied, pour préserver votre dos)
- 1 thermomètre de bain
- 1 lime à ongle bébé
- 2 sortie de bain
- 1 savon liquide naturel / sans parfum / colorant (corps cheveux)
- 1 liniment
- 1 paquet de lingettes (dépannage) biodégradable / sans parfum / colorant / conservateur

La trousse à pharmacie :

- 1 thermomètre rectal (le plus fiable chez le tout petit)
- 1 flacon de Vitamine D (sur ordonnance)
- 1 flacon de Probiotiques (sur conseil d'un pharmacien)
- 1 flacon de Paracétamol (sirop)
- 1 flacon de Solution Antiseptique (adaptée à l'enfant)
- Des compresses stériles
- 1 tube de crème "pâte à l'eau" (en cas de diarrhée et de rougeur au siège)
- 1 boîte de Solution de Réhydratation Orale

L'éveil :

- 1 tapis d'éveil
- 1 transat : optionnel au départ car favorise la tête plate "plagiocéphalie". De plus, bébé à un temps d'éveil limité dans les premiers mois (45 min environ)

Pas de panique pour le reste, vous allez composer au fur et à mesure....

