

## Préparer l'arrivée de bébé...

### Ma liste pratique

#### Les chiffons de bébé :

- \* Bodies taille naissance ou 1 mois en fonction de la taille évalué de votre bébé (10 environ)
- \* Pyjamas (10 environ)
- \* Quelques langes
- \* Bonnet, chaussettes
- \* Turbulette / Gigoteuse (2 minimum)
- \* Draps pour le matelas
- \* Bavoirs

#### => Facultatif :

- \* Mouffles (pour éviter les griffures essentiellement dans les 1ers jours de vie)
- \* Vêtements de jour (à vous de voir,...)
- \* Tour de lit

#### Hygiène de bébé :

- \* Coton classique pour le nettoyage du nez et des oreilles (éviter les coton tiges même les spéciaux bébés qui repoussent le cérumen dans le conduit auditif)
- \* Carré de coton ou coton classique pour les fesses (et pas que) de bébé
- \* Nettoyant (eau, liniment ou autre produit de votre choix) pour le change
- \* Couches jetables ou lavables
- \* Crème protectrice pour le change (les érythèmes, ça va vite !)
- \* Brosse à cheveux
- \* Compresses stériles pour le soin du cordon des 15ers jours & pour le soin des yeux
- \* Plan de change
- \* Baignoire
- \* Serviettes éponges (au moins 3 pour tourner facilement) (J'ai abandonné les serviettes à capuches pour de grandes serviettes que bébé pourra utiliser une fois enfant)
- \* Une paire de ciseaux à ongles à bouts ronds pour bébé voire au début une lime à ongle souple à petits grains (Couper ou limer sur ongles secs pour plus de facilités)

#### => Facultatif :

- \* Mouche bébé
- \* Crème hydratante pour le corps de bébé
- \* Transat de bain, assez pratique puisque libère le bras pour lui donner le bain

### Pharmacie de bébé :

- \* Biseptine® (ou ce que vous conseil la maternité) pour le soin du cordon. Attention pas d'alcool !
- \* Un thermomètre. Le rectal reste la mesure la plus fiable & le produit le moins cher (environ 8€ en pharmacie)
- \* Sérum physiologique en grande quantité pour le nettoyage du nez & des yeux.
- \* Doliprane® ou Dalfagan® pour nourrisson (indispensable, il servira forcément à un moment ou à un autre & évite de courir la nuit ou le week end en pharmacie de garde... - pour l'avoir récu -)

### => Facultatif :

- \* Calmosine® : calme les douleurs de coliques du nourrisson (testé et approuvé chez nous) 5ml avant la tétée ou bib
- \* En cas de reflux constaté par les parents et devenant insupportable pour bébé, quand c'est le week-end & que le soir arrive (oué oué on a du bol nous) sans ordonnance et sans danger (respecter les doses recommandées par le laboratoire) Gel Polysilane® ou Gaviscon® nourrisson en attendant une consultation chez le médecin.

### Le mobilier de bébé :

- \* Lit à barreaux, berceau, lit de cododo, couffin. Au choix.
- \* Matelas
- \* Meubles de rangement pour le linge, les produits pour bébé, les jouets
- \* Plan de change avec matelas ou matelas de change sur un meuble.

### Sortie de Bébé

- \* Siège auto pour les trajets en voiture
- \* Sac à langer

### => Facultatif :

- \* Poussette
- \* Porte bébé/ écharpe de portage

### Sécurité de bébé :

- \* Thermomètre de bain (35/37°C)
- \* Thermomètre pour la chambre. En hiver on a tendance à surchauffer les pièces surtout celle de bébé (18/19°C)
- \* Chauffage pour la salle de bain. Un bébé se refroidit très vite, il est indispensable de lui procurer ses soins d'hygiène de manière confortable dans une pièce chaude (environ 24°C).

## Alimentation

### Pu sein :

- \* Soutien gorge d'allaitement (au moins 3)
- \* Coussinets d'allaitement (éviter l'effet t-shirt mouillé pendant la tétée ou en cas d'engorgement ou lors d'une montée de lait)
- \* Crème protectrice réparatrice pour les seins, à base de Lanoline (crevasses dès début dues à une mauvaise position ou quand bébé a du mal à téter les 1ères fois)

### => Facultatif :

- \* Tire lait manuel
- \* Un biberon (pas de grimace !!) : Si bébé ne veut pas prendre le sein que vous êtes désespérés, si l'allaitement ne vous convient pas pour x raisons, si bébé a besoin de prendre une solution de réhydratation...il faut au moins un biberon.

### Pu biberon :

- \* Biberons
- \* Goupillon
- \* Sèche biberons

### => Facultatif :

- \* Stérilisateur micro onde (on peut utiliser des pastilles de stérilisation à froid type Milton (15 mn sans rinçage) ou faire bouillir dans de l'eau 20 mn pour les biberons et 10 mn pour les tétines). La stérilisation systématique n'est plus recommandée sauf en cas de problèmes de santé particulier du nourrisson ou de prématurité.

## Les jouets de bébé :

Rien d'indispensable dans l'immédiat, mais c'est tout de même chouette de lui choisir son premier doudou (qui ne sera peut être pas son préféré, pffff)

Privilégiez des produits de qualité, respectant la norme CE, un matelas neuf est conseillé, des matières qui respectent l'environnement.

N'hésitez pas à demander à vos proches, amis, collègues, voisins. On se rend compte, souvent trop tard, qu'il y a toujours quelqu'un pour nous prêter, donner, vendre à petit prix des accessoires de puériculture & Co.

Internet est pas mal aussi pour de l'occasion (ebay, LeBonCoin notamment) ou des brocantes, toujours en veillant à la qualité et la sécurité du produit.