

## CHECK-LIST: LA LISTE DES COURSES

1/3



### LES VÊTEMENTS



### LE BAIN

- 6 à 8 vêtements d'une seule pièce (bodies, barboteuses ou combinaisons) avec boutons pression à l'entrejambe ou sur le devant (faciles à mettre et confortables)
- 6 pyjamas avec pieds et ouverture sur le devant (pratiques pour changer bébé en pleine nuit)
- 6 jaquettes ou brassières en coton ou en laine
- Cardigans ou hauts chauds en fibres naturelles (laine, mérinos). Évitez les modèles à mailles larges ou avec des trous et des rubans, car les petits doigts s'y accrochent
- Couverture en laine ou 100 % coton  
6 paires de chaussettes ou chaussons de naissance
- Un bonnet en coton ou en laine selon la saison  
Moufles (pour éviter les grippures)
- Moufles (pour éviter les griffures)
- Nid d'ange
- Une baignoire pour bébé, une bassine propre ou - à l'ancienne - l'évier de la cuisine
- Un transat ou fauteuil de bain pour nouveau-né en toile pour plus de confort dans le bain
- Crème lavante ou gel nettoyant sans savon pour bébé au pH neutre
- Des petites serviettes ou des langes de mousseline ou de gaze
- 2 ou 4 serviettes de bain (celles avec capuche sont très bien pour y envelopper Bébé)
- Huile de massage pour bébé (huile végétale non parfumée ou huile d'amande douce)

## CHECK-LIST: LA LISTE DES COURSES

2/3



### LES PROMENADES

- Un siège auto dos à la route ou un maxi cosy (avec têtière de protection pour nouveau-nés), compatible avec votre voiture. N'oubliez pas que le siège auto est obligatoire pour les bébés. Ne placez pas le siège auto à l'avant si votre voiture est équipée d'airbags. Il est déconseillé d'utiliser un siège auto d'occasion (il vaut mieux en acheter ou en louer un dans un magasin).
- Une poussette, un landau ou une poussette canne inclinable à plat... indispensable pour un nouveau-né.
- Une écharpe de portage (très utile pour apaiser un bébé qui pleure)
- Un porte-bébé
- Un sac pour transporter tout votre attirail lorsque vous vous aventurez dehors !!



### POUR LE CHANGE

- Couches (comptez 10 à 12 changes par jour)
- Matelas à langer (en mousse, facile à nettoyer, étanche et avec les bords surélevés)
- Un sac à langer
- Une table à langer (à hauteur de la taille)
- Lingettes humides (sans parfum et sans alcool)
- Une lampe à ampoule basse consommation ou une veilleuse pour les changes ou les tétées de nuit pour déranger Bébé le moins possible

## CHECK-LIST: LA LISTE DES COURSES

3/3



### LE COUCHAGE

- Un lit ou un berceau
- Matelas, perméable à l'air, ferme et qui s'adapte parfaitement à la forme du couchage
- Une ou deux couvertures en coton
- 4 draps de lit ou draps-housses en coton naturel
- Des housses de coussin à mettre par dessus le drap-housse au niveau de la tête (pour absorber les filets de bave et refaire plus facilement le lit) - Les coussins sont déconseillés pour les nouveau-nés
- Gigoteuse ou cale-bébé
- Écoute bébé (facultatif)
- Un thermomètre
- Veilleuse ou lampe de chevet pour le change et les tétées de nuit



### L'ALIMENTATION

- 4 à 6 bavettes
- Des carrés de mousseline pour protéger vos vêtements en cas d'accident !
- Pour l'allaitement, prévoyez des soutiens-gorge d'allaitement qui offrent un bon maintien (en coton) et des coussinets d'allaitement (en tissu ou jetables)
- Un coussin d'allaitement confortable
- Si vous souhaitez tirer votre lait, vous aurez besoin d'un tire-lait, de biberons, de tétines, de contenants stériles pour recueillir, stocker et congeler le lait et d'un stérilisateur