



# L'ESSENTIEL POUR LA MAISON

POUR MAMAN		Nos conseils
<p><b>POUR MAMAN</b> À avoir sous la main en rentrant de la maternité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Serviettes hygiéniques (SANA)</li> <li>○ Pour l'allaitement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melectis baume réparateur pour les mamelons (baume au miel miraculeux selon les patientes et les sages-femmes)</li> <li>○ Compresse d'allaitement Medela</li> <li>○ Location tire-lait</li> <li>○ Coussin d'allaitement</li> </ul> </li> <li>○ Un fauteuil à bascule pour les plus chanceuses sinon un coin confortable pour allaiter et se reposer (grand fauteuil dans la chambre de bébé ou dans le salon, lit supplémentaire dans la chambre de bébé)</li> <li>○ Des habits confortables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les compresses d'allaitement Medela sont les plus absorbantes et assure un confort tout au long de la journée</li> <li>• pas besoin de louer le tire lait à l'avance mais juste se renseigner sur où le louer (pharmacie de Coligny via le site maman-bebe-geneve)</li> <li>• le coussin d'allaitement et le fauteuil seront d'une aide précieuse pour donner le sein mais également le biberon</li> </ul>
POUR BEBE		Nos conseils
<p><b>La toilette/le change</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Liniment oléo-calcaire (Gilbert ou Mustela)</li> <li>○ Gel douche corps et cheveux (Weleda, Mustela, Excipial kids)</li> <li>○ Protège linge en non tissé (Susi, excellent) ou compresse (Medicomp)</li> <li>○ Sérum physiologique</li> <li>○ Mouche-bébé (Serophy)</li> <li>○ Brosse à cheveux (Chicco)</li> <li>○ Nécessaire manucure (Lime, ciseau, coupe ongle)</li> <li>○ 2 sorties de bains</li> <li>○ Couches 2 à 3 paquets Pampers</li> <li>○ Compresses stériles (Medicomp 5cmx5cm)</li> <li>○ Baignoire</li> <li>○ Thermomètre pour le bain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pas trop de stock de couche car on passe vite à la taille 2</li> <li>• Au départ, si votre lavabo est grand, cela suffira</li> <li>• Pour le bain</li> <li>• Les pampers sont les plus absorbantes et les plus efficaces contre les cacas débordants, très fréquents et agaçants pour de jeunes parents fatigués</li> <li>• Les protèges-linge SUSI sont très douces et parfaites pour essuyer les selles de bébé en un seul passage</li> </ul>



# L'ESSENTIEL POUR LA MAISON

POUR BEBE		Nos conseils
<b>Le repas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Biberons et éventuellement sucette MAM</li> <li>○ Égouttoir à biberon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si vous avez le projet d'allaiter, prenez 1 ou 2 biberons en réserve</li> <li>● Si vous optez pour les laits maternisés : prévoir 6-8 biberons</li> <li>● Les biberons MAM se stérilisent en 3 min au micro-onde...donc pas besoin de stérilisateurs !</li> </ul>
<b>La pharmacie de départ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Désinfectant alcoolique pour le soin du cordon (Braun Chlorhexidine 2%)</li> <li>○ Désinfectant non alcoolique (Merfen)</li> <li>○ Paracétamol (Dafalgan suppositoire 80mg)</li> <li>○ Crème à base de zinc pour le change : Zincream ou Medela crème pour le change</li> <li>○ Une crème grasse cicatrisante pour le change : Bepanthen onguent</li> <li>○ Compresses stériles (Medicomp)</li> <li>○ Désinfectant pour les mains en pompe (Nexcare)</li> <li>○ Thermomètre digital rectal (Therموال)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'Oxyplastine ne se trouve pas sur cette liste car elle est extrêmement difficile à nettoyer</li> <li>○ Medicomp sont des compresses très douces parfaites pour la désinfection du cordon ou pour le nettoyage des yeux</li> </ul>
<b>Les habits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Body croisés : au moins 10 en coton blanc (4 en taille naissance et le reste en taille 1 mois)</li> <li>○ Pyjama idem en suffisance 8 (2 taille naissance et le reste en 1 mois)</li> <li>○ Des gilets 2 ou 3 : pour rajouter facilement une couche de vêtement à bébé s'il a froid</li> <li>○ Langes 8 (6 petits et 2 grands)</li> <li>○ Bonnet, gant</li> <li>○ 4 Chaussettes ou chaussons taille 0-6 mois</li> <li>○ 2 gigoteuses</li> <li>○ 6 Bavoirs (les prendre avec la face interne plastifiée pour que bébé n'est pas le torse humide)</li> <li>○ Pour les sorties, une combinaison ou encore mieux un « sac de couchage » à mettre dans la nacelle. L'avantage du sac de couchage étant de pouvoir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L'idéal est d'avoir 14 body (2 par jour pendant 1 semaine) pour éviter de courir après le linge propre. Si c'est un bébé, prévoir 2 body manche courtes en cas de fortes chaleurs</li> <li>● Pensez à prendre 1 ou 2 body en 3 mois pour la suite qui arrive très vite !</li> <li>● Les langes peuvent avoir plusieurs utilisations : essuyer la bouche, pare-soleil dans la poussette, emmaillotage... toujours en avoir un sous la main</li> </ul>



# L'ESSENTIEL POUR LA MAISON

	facilement couvrir ou découvrir bébé en fonction de l'endroit de la ballade. S'il ne fait pas trop froid, un nid d'ange fera l'affaire.	
<b>POUR BEBE</b>		<b>Nos conseils</b>
<b>La chambre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tapis à langer (le choisir moelleux et confortable, si possible légèrement relevé)</li> <li>○ Commode et/ou table à langer</li> <li>○ Petits panier de rangement pour ranger le nécessaire pour le change</li> <li>○ Lit bébé ou co-dodo ou berceau au départ</li> <li>○ Literie : tour de lit, drap housse imperméable (1), drap housse normal (en coton, en prendre 3x)</li> <li>○ Mobile</li> <li>○ Babyphone (Avent)</li> <li>○ Un transat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser la chambre de sorte à ce qu'elle ne soit pas surchargée. L'important est d'y être bien.</li> <li>• Il est impératif d'avoir tous les produits pour le change et la toilette à portée de mains à proximité de la table à langer. Pensez-y pour mettre les paniers de rangement à la bonne place !</li> <li>• Le transat est très pratique pour bercer bébé en se libérant les mains et vaquer à ses occupations tout en gardant le contact visuel</li> </ul>
<b>Les déplacements</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Poussette</li> <li>○ Siège auto</li> <li>○ Porte-bébé (Manduca) ou écharpe de portage pour les petites courses rapides ou pour avoir les mains libres à la maison avec un bébé calme</li> <li>○ 1 sac à langer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix de la poussette : facile à conduire d'une main, avec un panier accessible et un pliage rapide.</li> <li>• Choix du sac à langer : avec plusieurs compartiments, pas trop grand !</li> <li>• Porter bébé vous permettra de vous libérer les mains pour faire quelques tâches à la maison dès les premiers jours...et avoir son bébé contre soi est si agréable...</li> </ul>