



LISTE DE NAISSANCE

Que prévoir pour la venue de bébé?

La puériculture est un domaine dans lequel le marketing et la course à la nouveauté nous poussent à dépenser toujours plus, toujours trop...

Comment savoir de quoi nous avons besoin, alors qu'on se lance dans l'inconnu total à la naissance d'un bébé ? Et les vendeurs sont très forts pour vous faire croire que vous avez ABSOLUMENT besoin de ce babyphone avec caméra intégrée, de cette poussette ultra évolutive et de ce thermomètre qui mesure la température de votre enfant à 15m de distance...

En réalité, la venue d'un bébé ne nécessite pas tant de matériel que ça, et si toutefois quelque chose manque, il sera bien temps de l'acheter après sa naissance.

En dehors de votre amour, vos bras, du lait et de la sécurité, votre tout-petit ne demande rien.

Voici une liste de matériel conseillé, facultatif et déconseillé pour vous permettre d'y voir plus clair, et surtout de ne pas tomber dans le piège de la surconsommation.

Vous trouverez également sur le site le trousseau de naissance à prévoir pour la maternité.

N'hésitez pas à acheter du matériel d'occasion, en le nettoyant précautionneusement, vous ferez ainsi un geste pour la planète, et pour votre porte-monnaie !



Bien à vous.

Laëtitia Chestier




Matériel conseillé

Hygiène de bébé

- 
- Un savon le plus naturel possible, de préférence bio. Les mamans qui allaitent peuvent même fabriquer du savon avec leur lait (vous trouverez plein de recettes sur internet).
 - Liniment oléocalcaire : doit être appliqué sur les fesses de bébé APRES les avoirs nettoyées avec de l'eau savonneuse en cas de selles. Ne remplace ni l'eau ni le savon, mais hydrate et protège la peau fragile du bébé. En cas d'érythème fessier, arrêtez le liniment et demandez l'avis de la sage-femme ou du pédiatre.
 - Du coton : carrés de coton bio de préférence ou lingettes lavables en coton.
 - De l'eau.
 - Couches : pensez aux couches lavables, plus écologiques et économiques
 - Un peigne ou une brosse à cheveux
- Et c'est tout ! Et c'est bien suffisant !
- 



Allaitement

- Vêtements adaptés : soutien-gorge d'allaitement et hauts qui permettent d'allaiter en toutes circonstances de manière confortable.
 - Sachets de conservation de lait maternel. Prévoyez de pouvoir stocker un peu de lait tiré au besoin.
 - Coussinets d'allaitement : lavables de préférence.
 - Crème lanoline pure pour les mamelons.
 - Ordonnance de location de tire-lait à demander à votre sage-femme si possible avant la naissance, pour pouvoir en louer un rapidement en cas de besoin.
- 

Matériel conseillé

Puériculture

-Coussin d'allaitement : vous servira en fin de grossesse à trouver une position plus confortable pour dormir, puis à bien vous installer pour donner le sein ou le biberon

-Echarpe de portage : c'est un besoin naturel pour le nouveau-né que d'être porté, cependant seule une écharpe de portage est adaptée chez le tout petit.

-Berceau ou Lit « cododo » pour garder bébé près de soi en toute sécurité et allaiter la nuit tout en se reposant.

-Linge de lit.

-Serviettes de bain.

-Matelas à langer : à mettre sur une table à langer ou sur une simple commode.

-Thermomètre pour le bain et thermomètre médical.

-Langes.

-Baignoire pour bébé : il existe à pieds, combinées ou pliables pour pouvoir s'adapter à votre espace et à votre confort.

-Veilleuse : pratique pour donner le sein ou le biberon la nuit sans avoir à allumer la lumière.

-Vêtements bébé : prenez des tailles différentes selon le poids estimé de votre bébé, mais pas en grande quantité, il sera temps d'en racheter après sa naissance en fonction de son poids réel. Lavez bien les vêtements avant de les faire porter à bébé.

Cosy/Siège auto : attention à bien le choisir et bien l'utiliser pour plus de sécurité (www.securange.fr) Le cosy est réservé au transport, ne pas laisser bébé dormir dedans une fois le trajet terminé.

Matériel facultatif

Hygiène de bébé

- Huile de massage : optez pour une huile végétale bio, sans huiles essentielles, en évitant les fruits à coque (risque d'allergie). Vous pouvez réaliser vous-même un mélange d'huile de colza et d'olive, ou utiliser de l'huile Isio4 bio.
- Coupe ongle : ne pas utiliser avant 1 mois, préférez une lime à ongle chez le nouveau-né.

Allaitement

- Tire-lait : vous pouvez demander à votre sage-femme une ordonnance pour la location d'un tire-lait électrique, pris en charge par sécurité sociale / mutuelle, à récupérer à la boutique Maternal ou en pharmacie.
- Coquillages de nacre pour prévenir/aider à guérir les crevasses si vous avez les bouts de seins sensibles ou une peau fragile.
- Tisanes d'allaitement : à ne pas prendre en continu mais seulement si baisse de la lactation ou pic de croissance du bébé.

Matériel facultatif

Puériculture

- Stérilisateur : faire simplement bouillir les éléments dans une grande casserole d'eau pendant 15min.
- Table à langer : si vous avez une commode ou un meuble d'une hauteur suffisante, vous pouvez tout à fait vous passer d'une table à langer.
- Poussette : privilégiez un moyen de portage physiologique. Quand bébé aura grandi, une poussette canne sera tout à fait suffisante.
- Poubelle à couches : chère à l'achat, peut facilement être remplacée par une petite poubelle à couvercle, les sacs de couches sales devant dans tous les cas être évacués régulièrement.
- Sac à langer : très pratique pour certains, encombrant pour d'autres, il peut être facultatif si vous avez un grand sac à main ou un sac à dos.
- Babycook : un cuiseur vapeur est moins cher à l'achat, dispose en général d'un minuteur qui évite la surcuisson, et vous servira plus longtemps car permet de cuire de plus grosses quantités. Il faudra cependant rajouter au début un mixeur (les petits mixeurs à main sont peu chers et font très bien l'affaire).
- Chauffe-biberon : les biberons de lait artificiels peuvent être donnés à température ambiante. Si besoin (en cas de digestion difficile du bébé ou pour chauffer du lait maternel stocké au réfrigérateur) le chauffage au bain-marie est plus rapide en prenant toutefois des précautions pour éviter les brûlures.
- Babyphone : au début, il est conseillé de faire dormir bébé dans votre chambre. Si bébé dort dans une autre pièce, vous l'entendrez pleurer (sauf si vous habitez dans un château... dans ce cas prenez le modèle le plus simple, amplement suffisant).
- Mobile : le mobile peut aider bébé à développer sa vision, mais pour être adapté au tout petit il ne doit pas trop bouger, pas faire de bruit ni être trop coloré (2 couleurs maximum)
- Transat : le transat n'est pas essentiel, mais si vous souhaitez toutefois en acheter un, il doit être souple et sachez qu'il ne faut pas y laisser bébé trop longtemps, car il s'y trouve dans une position demi-assise qu'il n'a pas encore acquise.
- Lit parapluie : doit être utilisé occasionnellement et pas pour le couchage au quotidien.

Matériel déconseillé

Hygiène de bébé

- Lingettes nettoyantes : contiennent des ingrédients chimiques inutiles et nocifs pour la peau de bébé.
- Parfum : l'odorat est le sens le plus développé chez le bébé, évitez donc de mettre du parfum sur vous ou sur lui.
- Cosmétiques tels que crèmes hydratantes, lotion etc pour les mêmes raisons
- Mouche-bébé : douloureux et dangereux pour l'enfant, il est préférable d'utiliser du sérum physiologique en instillation douce.

Allaitement

- Coquilles d'allaitement : favorisent les engorgements mammaires par surstimulation de la glande mammaire et compression des canaux lactifères.
- Tétine pour le bébé et biberons : peuvent perturber la succion du bébé et nuire à votre allaitement.
- Bouts de seins : à n'utiliser qu'après avis de votre sage-femme.

Puériculture

- Lits « ergonomiques » pour bébé type Doomoo, Cocoonababy, Cosydream
 - Coussins anti « tête plate »
 - Porte-bébé non physiologique
 - Trotteur ou « Youpala »
- Ces éléments sont des entraves à la mobilité de bébé, ne lui permettant donc pas d'acquérir de bonnes postures et un bon développement de sa motricité.
- Tour de lit, oreiller et tout autre élément que vous seriez tenté de mettre dans le berceau de bébé, mais qui pourrait provoquer un étouffement.



A PREVOIR DANS LES PREMIERS MOIS

Voici quelques exemples de matériel que pourrez acheter après la naissance de bébé

- Tapis d'éveil : choisissez-le d'une épaisseur minimum de 4cm, déhoussable et lavable. Attendre que bébé ait au moins deux semaines de vie avant de le poser dessus, et toujours le garder sous surveillance.
 - Jeux d'éveil : portique d'éveil, balles sensorielles, livres en tissus, jouets musicaux, autant d'éléments pour stimuler le développement du tout-petit.
 - Chaise haute : cet achat peut attendre la diversification alimentaire.
 - Doudou : lorsque bébé sera amené à être gardé ou séparé de maman, le doudou peut servir d'objet de transition pour faciliter la séparation, mais beaucoup d'enfants n'en ressentent pas le besoin. Lavez-le et dormez avec pendant quelques nuits avant de lui donner. Attention, un lange ne doit pas être donné à bébé en guise de doudou, il est dangereux de le laisser dans le berceau (risque d'étranglement).
- 