

LE RETOUR À LA MAISON

Planifier à l'avance les basiques de la maison vous permettra de reporter toute votre attention sur votre « huitième merveille du monde ».

1. Pour l'alimentation

Pour l'allaitement, prévoir un coussin adapté, des bavoirs. Pour soulager maman, un tire-lait, des compresses pour seins à mettre au congélateur. Quant aux si « sexy » soutien-gorge d'allaitement, attendre la montée de lait pour savoir le nombre de bonnets que vous aurez gagné ! Si vous n'allaites pas au sein, il faudra plusieurs biberons avec tétines 1^{er} âge, du lait infantile et de l'eau adaptée, une balance, un stérilisateur, un chauffe-biberon et un thermos à biberons. Pour savoir si votre nouveau-né préfère les tétines en silicone ou en caoutchouc, testez les deux et observez sa réaction.

2. Pour changer bébé

Une table à langer avec tous les produits pour la toilette (coton, lingettes, lait nettoyant, pommade pour les fesses, huile d'amande douce...). Mais surtout un stock de couches, surtout si vous rentrez de la maternité un dimanche... Pour le luxe, une poubelle pour les petites odeurs !

3. Pour le bain et les soins

Le bain est un moment privilégié, mais il faut s'organiser pour que tout se passe bien : une baignoire adaptée et un thermomètre, histoire d'être sûr que l'eau est à la bonne température de son corps. Des produits de toilette (éponge naturelle, savon surgras, shampooing doux). Un meuble de salle de bain pour le déposer dans un peignoir à capuche et le sécher avec des serviettes de bain. Pour le faire beau : du coton hydrophile, du sérum physiologique, un mouche-bébé, des cotons-tiges, une brosse à cheveux, des ciseaux à bouts ronds et un thermomètre médical. Prévoir aussi des compresses

et des contons-tige stériles, de l'alcool à 70° au cas où le cordon ombilical ne serait pas encore tombé.

4. Pour la chambre

Evidemment un couffin, une couette ou une gigoteuse, des draps et des alèses afin d'éviter de laver les draps dix fois par jour... Une veilleuse ou une boîte à musique et une éventuelle lolette. Il faut aussi penser à la Garderobe premier âge (en coton de préférence) : bodys et pyjamas, un bonnet bien seyant, des collants ou chaussettes, une veste ou combinaison de sortie et des gants contre les griffures... Et évidemment des doudous.

5. Pour ses sorties

Une poussette-landau, un porte-bébé, un siège auto et un sac à langer, sans lequel on ne songe même pas à partir en ballade... Profitez des rayons du soleil pour faire humer l'air frais au petit. Mais ce n'est une nécessité de le balader absolument tous les jours au début.

6. Pour la détente

Les premiers jours seront fatigants et très intenses. Si vous ne vous octroyez pas des moments de calme et de solitude, vous ne tiendrez pas le choc. Le baby blues n'est pas une légende urbaine... Il ne faut absolument pas négliger les moments de détente. Prévoyez un transat pour bébé. Ainsi, bien installé à partir d'un mois, il adorera regarder autour de lui et cela vous laissera vos deux mains libres.

7. Pour le retour à la « vraie » vie

Remplissez votre congélateur de plats cuisinés ou pensez à des repas faciles à préparer. De retour, vous n'aurez pas le temps de faire de la grande cuisine et il vous faudra des forces. Et puis pensez aussi à recevoir la famille et les amis qui vont défiler pour faire connaissance avec votre petite créature. Mettez à jour votre liste des téléphones utiles (pédiatre, urgence, maman, meilleures copines, sage-femme... un jour ou l'autre, on en a forcément besoin en urgence).

