

PRÊTS POUR BÉBÉ

108 articles pour le premier mois de bébé, de l'alimentation et du sommeil sécuritaire au sac pour l'hôpital et à la pampers. Pensé pour les parents du Canada et des États-Unis.

☐ Coche au fur et à mesure. Laisse tomber ce qui ne te sert pas : chaque famille a sa liste.

★ Essentiel avant de quitter l'hôpital

ALIMENTATION

15

- ☐ **Biberons avec tétines pour nouveau-né (débit lent)**
Commence avec 2 à 4; le nombre dépend de la fréquence à laquelle tu les laves.
- ☐ **Tétines de rechange du débit suivant**
- ☐ **Goupillon à biberons**
- ☐ **Goupillon à tétines**
- ☐ **Séchoir à biberons**
Les biberons lavés ont besoin d'un endroit pour s'égoutter.
- ☐ **Stérilisateur à biberons (UV ou vapeur)**
- ☐ **Chauffe-biberon**
- ☐ **Une boîte de préparation pour nourrissons, au cas où**
Tu peux décider après la naissance; demande à l'hôpital laquelle choisir.
- ☐ **Tire-lait électrique**
Un tire-lait manuel fatigue vite la main. Aux États-Unis, la plupart des assurances couvrent un tire-lait; renseigne-toi avant d'acheter.
- ☐ **Pièces de rechange pour tire-lait**
Les valves et les tubes s'usent; garde un ensemble de rechange.
- ☐ **Sacs de conservation pour lait maternel**
Les sacs qui tiennent debout et se remplissent par le haut sont plus faciles à remplir et à verser.
- ☐ **Crème pour mamelons**
- ☐ **Coussin d'allaitement**
Il soutient bébé pour que ton dos et tes bras n'aient pas à porter son poids.
- ☐ **Grandes couvertures en mousseline**
Pratiques comme cache-allaitement ou linge à rôt. Ne laisse pas de couvertures lâches dans la couchette.
- ☐ **Petites mousselines et linges à rôt**
Prévois-en beaucoup, pour essuyer la bouche et faire faire le rot sur l'épaule.

SOMMEIL

7

Seulement un matelas ferme et un drap contour dans la couchette : pas d'oreillers, de couvertures, de toutous ni de bordures de protection. Couche toujours bébé sur le dos pour dormir.

- ☐ **Couchette**
Elle doit respecter les normes de sécurité en vigueur. Pour une couchette usagée, vérifie l'année de fabrication et s'il y a eu des rappels.
- ☐ **Matelas ferme pour couchette**
Ferme, plat et bien ajusté, sans espace sur les côtés.
- ☐ **Draps contour ×2-3**
Un sur le matelas, un au lavage, un de rechange.
- ☐ **Protège-matelas imperméable**
Choisis-en un mince et bien ajusté.
- ☐ **Bassinette ou parc pour bébé**
On recommande de partager la chambre, sans partager le lit, pendant les 6 premiers mois; une bassinette près de ton lit peut être plus pratique que la couchette.
- ☐ **Gigoteuses ou couvertures d'emballage**
Arrête d'emballer dès que bébé montre des signes qu'il commence à se retourner, et passe à la gigoteuse.
- ☐ **Suces**

COUCHES

11

- ☐ **Couches pour nouveau-né**
Bébé grandit vite, alors n'en fais pas de grosses réserves.
- ☐ **Lingettes pour bébé**
- ☐ **Matelas à langer**
- ☐ **Débarbouillettes douces pour changer la couche**
À la maison, de l'eau tiède et une débarbouillette permettent d'économiser les lingettes.
- ☐ **Lingettes sèches et à l'eau pour le visage et la bouche**

- ☐ **Petites boîtes pour les débarbouillettes**
Garde séparées les débarbouillettes du visage et celles des fesses.
- ☐ **Cotons-tiges**
- ☐ **Boules de coton (un petit paquet)**
Tu n'en utiliseras pas beaucoup après les premières semaines.
- ☐ **Lingettes désinfectantes pour les articles de bébé**
- ☐ **Crème pour l'érythème fessier (oxyde de zinc)**
De la gelée de pétrole pour prévenir les rougeurs; de l'oxyde de zinc dès qu'il y a de l'érythème.
- ☐ **Poubelle à couches avec couvercle hermétique**
Limite les odeurs, surtout dans un petit logement.

BAIN ET SOINS DE LA PEAU

8

- ☐ **Baignoire pour bébé**
- ☐ **Thermomètre de bain**
Eau du bain à environ 37–38 °C (98,6–100,4 °F).
- ☐ **Savon et shampooing doux 2 en 1 pour bébé**
- ☐ **Crème hydratante pour bébé**
En hiver, le chauffage assèche la peau.
- ☐ **Serviettes à capuchon ou grandes serviettes douces**
- ☐ **Gelée de pétrole (Vaseline) ×2**
Un pot pour le visage, un pour la région de la couche.
- ☐ **Crème au calendula**
Hydrate et apaise. Si bébé a un déficit en G6PD, demande conseil en pharmacie avant d'utiliser des crèmes à base de plantes.
- ☐ **Détergent à lessive doux pour bébé**

VÊTEMENTS

9

- ☐ **Kimono à boutons-pression sur le côté**
Le nombre dépend des fuites de couche et de la vitesse à laquelle le linge sèche.
- ☐ **Cache-couches (nouveau-né et 0–3 mois)**
Quelques-uns de chaque taille; tu ne connaîtras pas la taille de bébé avant son arrivée.
- ☐ **Pyjamas à pattes à fermeture éclair**
À 3 h du matin, la fermeture éclair bat les boutons-pression.
- ☐ **Tenue de retour à la maison pour bébé (deux tailles)**
- ☐ **Couverture d'emballage et tuque**
- ☐ **Tuques chaudes ×1–2**
Il t'en faudra une pour rentrer à la maison pendant les mois froids.
- ☐ **Mitaines ×1–2**
- ☐ **Bas ×2–3**
- ☐ **Bavoirs**

SANTÉ

7

Un bébé de moins de 3 mois qui fait de la fièvre (100,4 °F / 38 °C ou plus) doit voir un médecin ou aller à l'urgence immédiatement. Ne donne pas de médicament de ton propre chef.

- ☐ **Thermomètre numérique (rectal ou sous l'aisselle)**
★ **Essentiel**
Chez le bébé, la température rectale est la plus précise; prends-la sous l'aisselle pour une première vérification.
- ☐ **Thermomètre auriculaire (pour plus tard)**
Le conduit auditif des nouveau-nés est petit, alors la lecture peut être faussée; il fonctionne mieux après environ 6 mois.
- ☐ **Coupe-ongles pour bébé**
- ☐ **Lime à ongles pour bébé**
- ☐ **Mouche-bébé**
Le nez bouché est fréquent en hiver.
- ☐ **Gouttes de solution saline pour le nez**
À utiliser avec le mouche-bébé.
- ☐ **Acétaminophène pour bébé (p. ex. Tylenol pour nourrissons)**
À garder sous la main. Avant 3 mois, seulement sur l'avis d'un médecin.

SORTIES ET TEMPS FROID

10

Pas de manteau bouffant ni d'habit de neige dans le siège d'auto : le harnais ne peut pas être bien ajusté. Habille bébé de plusieurs épaisseurs minces, attache le harnais, puis ajoute une couverture ou une housse par-dessus.

- ☐ **Siège d'auto pour bébé orienté vers l'arrière** ★ **Essentiel**
Nécessaire pour rentrer de l'hôpital en voiture. Cherche la marque nationale de sécurité (Canada) ou l'étiquette FMVSS 213 (États-Unis); évite les sièges usagés.
- ☐ **Housse de siège d'auto pour temps froid**
Choisis-en une qui se place par-dessus le siège, et non derrière bébé ou à travers le harnais.
- ☐ **Combinaison mince en laine polaire**
- ☐ **Chancelière pour poussette**
- ☐ **Sac à couches**
- ☐ **Porte-bébé**
- ☐ **Poussette**
Moins utilisée pendant les premières semaines, à moins que tu sortes souvent.
- ☐ **Matelas à langer portatif**
Les jetables font aussi l'affaire.
- ☐ **Bouteille isotherme pour l'eau**
Pour préparer les biberons de préparation pour nourrissons en déplacement.

- ☐ **Doseur pour préparation en poudre**
Facultatif; les sachets jetables de préparation font aussi l'affaire.

MAISON

6

- ☐ **Humidificateur à vapeur froide**
En hiver, le chauffage assèche l'air, ce qui n'est pas bon pour le nez et la peau de bébé.
- ☐ **Thermomètre et hygromètre pour la chambre**
Garde la pièce confortable, sans trop chauffer; bébé a besoin d'environ une épaisseur de plus que toi.
- ☐ **Veilleuse**
Pour les boires de nuit sans allumer la grande lumière.
- ☐ **Appareil à bruit blanc**
- ☐ **Moniteur pour bébé**
Facultatif dans un petit logement.
- ☐ **Tester les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone**

MAMAN : RÉTABLISSEMENT ET SAC POUR L'HÔPITAL

17

- ☐ **Sac d'hôpital prêt, près de la porte**
Vise à l'avoir prêt vers 36 semaines.
- ☐ **Pièce d'identité avec photo, carte d'assurance / d'assurance maladie**
- ☐ **Plan de naissance et dossier prénatal**
- ☐ **Cellulaire + long câble de recharge**
- ☐ **Robe de chambre, soutiens-gorge d'allaitement, tenue confortable pour le retour**
- ☐ **Articles de toilette, baume à lèvres, élastiques à cheveux**
- ☐ **Sous-vêtements jetables ou foncés, serviettes hygiéniques**
- ☐ **Collations et bouteille d'eau réutilisable**
- ☐ **Ton oreiller (avec une taie de couleur, pas blanche)**
- ☐ **Lunettes / verres de contact et étui**
- ☐ **Partenaire : vêtements de rechange, articles de toilette, collations**
- ☐ **Argent comptant / carte pour le stationnement et les distributrices**
- ☐ **Serviettes hygiéniques post-partum pour la maison (extra-longues, flux abondant)**
Tu en utiliseras beaucoup pendant les premières semaines.
- ☐ **Bouteille de rinçage périnéal**
- ☐ **Coussinets d'allaitement**
- ☐ **Soutiens-gorge d'allaitement ×2-3 pour la maison**

- ☐ **Compresse chaudes et froides pour les seins**
Soulagent l'engorgement pendant les premières semaines d'allaitement.

PAPERASSE ET RENDEZ-VOUS

11

- ☐ **Siège d'auto pour bébé installé dans la voiture**
★ **Essentiel**
La plupart des hôpitaux ne laissent pas partir bébé sans siège d'auto. Fais vérifier l'installation lors d'une séance de vérification de sièges d'auto.
- ☐ **Choisir un pédiatre / médecin de famille**
Le premier rendez-vous a habituellement lieu dans les jours qui suivent le retour à la maison.
- ☐ **Faire la préinscription à l'hôpital ou à la maison de naissance**
- ☐ **Planifier le trajet et le stationnement; faire un essai en voiture**
- ☐ **Confirmer le congé parental et les formulaires de prestations**
États-Unis : congé FMLA / congé de l'État et invalidité de courte durée. Canada : prestations de maternité et parentales de l'assurance-emploi (au Québec, le RQAP).
- ☐ **Demander comment ajouter bébé à l'assurance maladie / à la couverture**
Canada : la carte d'assurance maladie provinciale de bébé (l'hôpital te remet habituellement le formulaire). États-Unis : ajoute bébé à ton régime dans les 30 jours.
- ☐ **Se renseigner sur le certificat de naissance et le SSN / NAS**
La plupart des provinces regroupent l'enregistrement de la naissance (au Québec, la déclaration de naissance au Directeur de l'état civil), le NAS et l'Allocation canadienne pour enfants dans un seul formulaire en ligne. Aux États-Unis, l'hôpital entame habituellement les démarches pour le certificat de naissance et le SSN.
- ☐ **Liste des gens à appeler quand le travail commence**
- ☐ **Organiser la garde des animaux et des enfants plus vieux**
- ☐ **Remplir le congélateur de repas faciles**
- ☐ **Suivre un cours prénatal / de RCR pour nourrissons**

À PARTIR DE 6 MOIS

7

- ☐ **Chaise haute avec repose-pieds**
- ☐ **Cuillères pour bébé, bols et bavoirs pour les aliments solides**
- ☐ **Gobelet ouvert ou à paille**
- ☐ **Brosse à dents pour bébé et dentifrice au fluor**
- ☐ **Barrières pour escaliers**
- ☐ **Cache-prises et ancrages pour meubles**

- ☐ Siège d'auto transformable, pour après le siège pour bébé

Garde-le orienté vers l'arrière jusqu'aux limites du siège.

PRÉPAREZ-VOUS À DEUX



Dans Little Us, l'appli de grossesse pensée pour deux, cette liste est partagée : quand l'un de vous coche un article, l'autre le voit aussitôt. Ajoutez une note, la marque achetée ou une photo.

Bientôt sur iPhone et Android · littleusapp.com

Information générale seulement, et non un avis médical. Suis toujours les recommandations de ton médecin ou de ta sage-femme.