

5 LISTES ESSENTIELLES

POUR BIEN COMMENCER SA VIE DE MAMAN

● *2' anticipe sur la préparation de mes repas pour le retour de la maternité*

● *21 essentiels à mettre dans son sac maternité*

● *Les essentiels pour bien vivre son séjour à la maternité*

● *Fiche de suivi*

● *Matériels tire-allaitement*

⊕ *Le bien-être de la maman*

L'ESSENTIEL DE
parents

L'ESSENTIEL DES PARENTS

Nous sommes une équipe, une famille (3 générations avec les bébés) investie dans la conscientisation de ce qu'est devenir parent.

Nous avons vécu, comme beaucoup, des difficultés qui nous ont permis de nous dépasser (diagnostique erroné, hématome rétro placentaire, césariennes programmées réalisées mais aussi évitée, etc).

Nous nous interrogeons sur les phénomènes récurrents (cloisons utérines) et souhaiterions nous libérer de vieux schémas.

Pour autant, nous aimons les méthodes naturelles, la modernité inspirée par le bon sens et les connaissances pratiques.

C'est ce que nous souhaitons partager avec vous dans ces quelques fiches toutes simples qui vont vous permettre de soulager votre quotidien au retour de la maternité en vous permettant de libérer votre mémoire (fiche sur « le suivi d'allaitement et/ou des biberons ») ou votre organisation quotidienne dans la préparation des repas (fiche « j'anticipe sur la préparation de mes repas pour le retour de la maternité »).

J'anticipe sur la préparation de mes repas pour le retour de la maternité

Nous vous conseillons d'anticiper vos repas pour le retour de la maternité, afin de vous faciliter la tâche.

Ce que nous vous proposons est adaptable à différentes situations.

Nous avons adopté l'idée de votre **totale autonomie par anticipation** dans le cas où vous êtes parent solo ou si votre famille est éloignée et ne peut vous venir en aide.

Dans le cas de naissances multiples vous ajoutez des semaines de préparation pour les semaines post maternité. N'oubliez pas d'**écrire les dates et contenus** sur les sachets ou boîte de congélation. Bon courage !

A vous de compléter le tableau ci-dessous pour **cocher les repas préparés** et mis au congélateur.

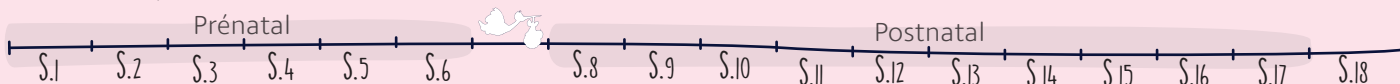
Matériel nécessaire pour la conservation :

- un congélateur,
- des sachets de congélation,
- ou des boîtes si vous préférez le zéro-déchet.

Méthode de préparation avec décompte :

Quand vous cuisinez pendant la période prénatale doublez / triplez les quantités de repas et congelez pour votre retour de maternité. L'idée est que la semaine 1 de votre congé prénatal vous préparez tous les repas (midi et soir) des semaines 8 et 9 du retour de la maternité. La semaine 2 du congé prénatal, préparation des semaines 10 / 11, etc.

LE CONGÉ MATERNITÉ



		SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5		SEMAINE 6	
		S.8	S.9	S.10	S.11	S.12	S.13	S.14	S.15	S.16	S.17	S.18	S.19
JOUR 1	Midi												
	Soir												
JOUR 2	Midi												
	Soir												
JOUR 3	Midi												
	Soir												
JOUR 4	Midi												
	Soir												
JOUR 5	Midi												
	Soir												
JOUR 6	Midi												
	Soir												
JOUR 7	Midi												
	Soir												

21 essentiels à mettre dans son sac maternité pour la salle de naissance

DANS LE SAC À LANGER DE BÉBÉ OU DANS UNE PETITE VALISE ENFANT

- 1 body en coton manches longues** (ouverture cache-cœur, taille naissance ou 1 mois selon les prévisions de taille de votre bébé)
- 1 pyjama en coton** (ouverture sur le devant)
- 1 gilet en laine**
- des chaussettes** en laine ou coton
- 1 bonnet** en coton ou en laine
- 1 lange** pour mettre sur votre épaule
- 1 couche taille naissance**
- éventuellement, **une étole en soie et un plaid doux** (en matière naturelle) pour faire du peau à peau avec bébé

LES INDISPENSABLES POUR MAMAN

- dossier administratif** (carte d'identité, reconnaissance anticipée du bébé, carte vitale, mutuelle)
- dossier médical** (suivi de grossesse, derniers examens laboratoire + échographies, carte de groupe sanguin)
- le coussin de grossesse**
- une tenue souple** : un pantalon de grossesse et un haut d'allaitement en coton (pour être à l'aise dans les mouvements)
- des culottes ou slips jetables**
- une serviette éponge**
- une bouillotte**
- de l'eau**
- un snack énergisant**
- de quoi écouter de la musique** (usb, enceinte, téléphone)
- une lampe éclairage tamisé**
- de l'huile de massage**

Si vous avez une césarienne probable :

- un peu de votre lait, si vous souhaitez allaiter votre bébé.** Vous pouvez avoir exprimé quelques perles de colostrum avant l'accouchement et les préparer dans une pipette (prenez rdv avec une consultante en lactation pour vous guider et être à l'aise)
- un lange**
- une écharpe en matière naturelle** pour le peau-à-peau avec le papa

Certaines maternités offrent quelques produits de premières nécessités (couches, serviettes hygiéniques). Renseignez-vous auprès de votre maternité.

+ D'INFORMATIONS SUR : <https://lessentiel-des-parents.com/accouchement/preparer-sac-accouchement>

*Les essentiels pour bien vivre son séjour à la maternité***POUR BÉBÉ**

- 6 bodies en coton à manches longues** (ouverture cache-cœur, taille naissance ou 1 mois)
- 5 pyjamas** (ouverture sur le devant car plus facile à enfiler)
- 3 brassières** (taille 1 mois)
- 2 bonnets**
- des chaussettes**
- des chaussons**
- 2 turbulettes**
- 1 couverture polaire**
- 3 maxi langes pour les régurgitations et l'emballage** (à la maternité ils en prêtent)
- 5 bavoirs**
- 1 belle tenue de sortie confortable** (et chaude pour l'automne hiver)
- 1 thermomètre de bain** (votre coude fait aussi l'affaire)
- 1 thermomètre pour bébé**
- 1 brosse à cheveux + 1 peigne**
- 2 serviettes éponges**
- des couches tailles 2 à 5kg** (ou +; si vous avez une préférence de marque)
- carré de coton** (si vous avez une préférence)
- liniment** (si vous avez une préférence)

POUR SE SENTIR VRAIMENT COMME CHEZ SOI :

- une lampe de sel** (pour éviter les néons de l'hôpital)
- un ordinateur ou une tablette** (avec chargeurs)
- son téléphone portable** (avec chargeur)
- un(e) couverture / plaid** pour être cocooning
- un journal de grossesse** pour immortaliser ses souvenirs car, oui, on fini par oublier...
- un livre ou magazine**
- un coussin d'allaitement**
- une écharpe de portage**

POUR MAMAN

- 5 slips jetables filet ou slips coton grande taille**
- 2 soutiens-gorge/brassières** normaux ou d'allaitement
- des coussinets d'allaitement**
- 1 paquet de serviettes hygiéniques post accouchement**
- vos bas de contentions** (cela peut être utile)
- 2 tenues confortables pour la journée** (1 robe, 1 pantalon + t-shirt, 2 hauts d'allaitement)
- 3 à 4 vêtements de nuit / pyjamas**
- 1 robe de chambre ou un gilet**
- des affaires de toilette** (gel hygiène intime)
- crème/huile pour les vergetures**
- des serviettes de toilette**
- 1 paire de chaussons + chaussettes**
- 1 sac de linge sale**
- 1 tenue de sortie** (confortable car on a encore un ventre de 3 mois)
- eau** si canicule et pas assez fournie à la maternité
- nourriture** si celle de la maternité ne vous convient pas

POUR PAPA

- vêtements de rechange**
- pyjama, chaussons**
- trousse de toilette + serviette**
- sac de couchage propre, oreiller**
- de la monnaie pour la machine à café**
- une boîte de mouchoirs**
- des repas à emporter** (les repas de monsieur ne sont pas forcément compris dans le séjour, renseignez-vous auprès de votre maternité)
- un livre**

L'ESSENTIEL DES
Parents

— Devenez un parent conscient, libre et joyeux —

www.lessentiel-des-parents.com




À LA MATERNITÉ ET AU RETOUR À LA MAISON

Il est important de suivre le rythme des tétées (ou du biberon) et des différentes nouvelles activités avec bébé.

Pour vous éviter d'oublier ces nouvelles choses et ne pas vous prendre la tête, nous vous proposons une fiche de suivi que vous pouvez imprimer et améliorer selon vos besoins personnels. Cette fiche peut-être aussi utile lorsque le papa prend le relais.

Légende du tableau :

 Partie concernant le bébé

 Cocher le(s) sein(s) que votre bébé a tété

 Noter les quantités en ml de lait donné au biberon


Selles et Urines : « Lorsque mon bébé avait un mois, il a eu une phase où il est passé de plusieurs selles par jour à 1 selle tous les 5 jours (ce qui est normal car le lait maternel est plus digeste). » JEANNE

Comme les jours défilent à une vitesse assez incroyable une fois que nous sommes parents, et que la fatigue vient compléter cette nouvelle vie, on peut ne plus savoir si c'était aujourd'hui, hier ou encore avant hier que nous avons changé une couche avec une selle. Le noter peut être utile pour savoir depuis combien de jours il y a eu un changement.

Soins : Vous pouvez y inscrire les **médicaments donnés** comme la **vitamine D**, **Vitamine K** et autres traitements si vous en avez de prescrits. Vous pouvez y indiquer **les soins du cordon**, **soins du visage**, **soins du corps**, **les bains**.

Température : « Lorsque mon fils n'était pas en forme j'aimais bien noter sa température comme ça je n'avais pas besoin de me tracasser à la garder en mémoire, lorsque je reprenais sa température je n'avais plus qu'à regarder l'ancienne écrite pour voir s'il stagnait ou non. C'est rassurant car lorsque l'on est fatiguée se rappeler de tout est assez stressant. » JEANNE

 Partie concernant la maman

Tire-allaitement  : « À la maternité je n'avais pas compris qu'il fallait prendre assez vite un rythme entre les tétées et le tire-allaitement pour faire du stock de lait. Je me souviens tirer mon lait juste après la tétée et je ne tirais quasiment rien. L'aide soignante m'avait alors dit que si je passais mon temps à tirer mon lait et donner des tétées, mon système n'avait pas le temps de recharger. Il est conseillé d'attendre une heure entre la tétée et le tire-allaitement pour arriver à exprimer une bonne quantité de lait. De ce que j'ai compris lorsque le bébé tète il a un repas complet. La fin de la tétée est plus sucrée que le début qui est plus gras. D'où la nécessité d'attendre un peu pour tirer son lait. C'est une sacrée organisation. Pour ma part, je tirais le matin, pendant sa sieste et le soir quand il dormait. » JEANNE

Boissons : On est souvent bien trop occupé à porter son attention sur son bébé que l'on s'oublie. Lorsque l'on allaite il est important de bien s'hydrater. Le noter permet de conscientiser et de penser à soi.

Semaine	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			JOUR 4			JOUR 5			JOUR 6			JOUR 7		
	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml	 Sein D	 Sein G	 ml
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
Selles Nombre																					
Urines Nombre																					
Soins																					
Température																					
TIRE-ALLAITEMANT en mL																					
 1																					
 2																					
 3																					
BOISSONS																					
Eau																					
Tisane lactation																					

Matériels tire-allaitement

« J'ai remarqué que lorsque je suis organisée mon cerveau est libre de penser à l'essentiel et je suis plus sereine.

C'est pourquoi je vous propose une checklist pour le matériel nécessaire à un (tire) allaitement sans souci.

L'expérience guide mes choix, mais bien sûr vous pouvez ajouter, enlever et créer votre propre liste. » ANGELE

HABILLEMENT
 les vêtements adaptés à l'allaitement

Envie de Fraise, un site qui vous propose de belles tenues élégantes et pratiques :

<https://www.enviedefraise.fr/45-vetement-allaitement>

 des hauts élégants qui permettent d'allaiter en toute discrétion

J'ai beaucoup apprécié ceux proposés par Envie de Fraise, Kiabi et H&M

Des soutiens-gorges et/ou brassières
 pour les seins qui allaitent :

des soutien-gorges adaptés (H&M principalement, prenez plusieurs tailles) ou Medela :

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/vetements-grossesse-et-allaitement>

 pour le tire-allaitement :

une brassière pour un tire-allaitement en double pompage confortable

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/vetements-grossesse-et-allaitement/bustier-easy-expression>

LE MATÉRIEL DU TIRE ALLAITEMENT
 le tire lait électrique (simple ou double pompage)

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/tire-lait/symphony>

 pour tout type de tire lait :

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/tire-lait>

INFORMATIONS

Vous pouvez louer votre tire-lait électrique sur suckle.fr ou directement en pharmacie ; sur ordonnance de votre sage-femme, la location est remboursée par la Sécurité Sociale.

 le tire lait manuel

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/tire-lait/harmony-pump-and-feed-set>

 le sac de transport (pour les déplacements puis la reprise du travail)

Le sac de transport Medela Citystyle permet de transporter un tire-lait manuel et le rangement isotherme des biberons <https://www.medela.fr/allaitement/produits/accessoires/sac-citystyle>

 les sachets de conservation du lait maternel (bien penser à dater et indiquer les quantités exprimées)

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/recueillir-le-lait/sachets-conservation-lait-maternel>

https://www.philips.fr/c-p/SCF603_25/avent-sachets-de-conservation-pour-le-lait-maternel

<https://www.lansinoh.fr/products/sachets-de-conservation-du-lait-maternel/>

 l'étui isotherme pour le transport des biberons (se glisse dans le sac de transport)

<https://www.medela.fr/allaitement/produits/accessoires/sac-refrigerant>

EQUIPEMENT POUR LES BIBERONS

- les biberons** (de nombreuses marques proposent des biberons en verre – tant que bébé ne tient pas son biberon)
- une housse de protection**, il existe aussi des protections pour éviter la casse des biberons en verre (https://www.philips.fr/c-p/SCF675_01/avent-housse-de-protection-pour-biberon-en-verre)

MES PRÉFÉRENCES

Pour ma part, j'ai beaucoup apprécié les biberons LifeFactory en verre avec protection en silicone (petit et grand format).

Pendant les premiers mois de bébé, **utilisez directement les biberons dans lesquels vous récoltez votre lait**. Par exemple, les biberons Medela si vous utilisez un tire-lait de chez Medela. Nous vous renvoyons à notre article dédié sur les tétines (<https://lessentiel-des-parents.com/allaitement/confusion-sein-tetine>) pour vous présenter la spécificité de la tétine Medela et pour vous informer sur l'éventuel confusion sein/tétine.

Le matériel de nettoyage des biberons :

- des goupillons spéciaux** préférez un goupillon qui propose un bout arrondi, qui permet de bien atteindre et nettoyer le fond et les recoins du biberon.
<https://www.medela.fr/allaitement/produits/accessoires/goupillon-biberon-quick-clean>
- un égouttoir à biberon ou arbre à biberon** repose biberons pour bien les sécher :
<https://www.aubert.com/c/22472274/produits/repas/accessoires-biberons/egouttes-biberons>
- le chauffe biberon** (ou ancienne méthode : eau très chaude du robinet dans une casserole dans laquelle on dépose le sachet de lait congelé) par exemple :
https://www.philips.fr/c-p/SCF358_00/avent-chauffe-biberon-rapide

EQUIPEMENTS SUPPLÉMENTAIRES QUI PEUVENT FACILITER LA VIE ET CONTRIBUER À UN QUOTIDIEN PLUS SEREIN

- le baby phone** pour pouvoir être dans une autre pièce pendant que bébé dort en toute tranquillité celui-ci est très bien pour un budget raisonnable
<https://www.aubert.com/p/78078610-2/ecoute-bebe-dect-scd052-philips-avent>
- un stérilisateur à biberons**
<https://www.aubert.com/c/2790/produits/repas/sterilisateurs>

ASTUCES

Voilà un investissement qui vous garantit confort et sérénité.

Pensez aussi que cela **peut faire partie de cadeaux de naissance** qui serviront à la fois à la maman et au bébé. Sinon nous vous conseillons aussi **d'acheter certains produits en seconde main** comme le baby-phone ou le sac de transport sur Le bon Coin, Vinted ou en brocante puériculture cela fera du bien au porte-monnaie et à l'environnement.

BIBLIOGRAPHIE DE L'ALLAITEMENT ET DU TIRE-ALLAITEMENT

Si vous souhaitez préparer votre allaitement ou vous référez à des sources reconnues pour toutes vos questions sur l'allaitement, nous vous recommandons :

- Livre** « *L'allaitement, de la naissance au sevrage* » de Marie Thirion
- Livre** « *Allaiter et reprendre le travail* » de Véronique Darmangeat
- Blog** <https://www.lactissima.com/a-tire-d-ailles/> Témoignages de femmes qui allaitent et reprennent le travail (V. Darmangeat)
- Réseau** de la Leche League : <http://lalecheleague.fr>

Le bien-être de la maman

Devenir maman cela veut dire découvrir une autre facette de son identité, une facette inconnue que l'on a pu imaginer, développer, envisager, idéaliser, etc.

Une femme en devenant mère **change de statut dans la société**.

Une femme en devenant mère **ne doit pas s'oublier** en tant que femme.

On connaît la charge mentale, on la vit !

On connaît le fait que l'on est fille de ses parents, femme, épouse ou liée à un compagnon, on a aussi une profession et donc un statut social et tout à coup on devient mère.

Cela **peut tout chambouler et ce n'est pas si simple de s'y retrouver**.

Par conséquent, **il est essentiel de continuer à prendre soin de soi** tout en découvrant ce que la vie de maman nous réserve comme découvertes intérieures et sociales.

C'est la raison pour laquelle nous vous proposons une fiche telle que celles que l'on peut trouver dans un bullet journal, sous la forme de *trackers*, que vous pouvez adapter en fonction de vos besoins personnels, celle-ci est une base.

Nous privilégions certains aspects de la vie, c'est à compléter et à affiner selon vos besoins.

BIEN ÊTRE PHYSIQUE DE LA FUTURE ET JEUNE MAMAN :

nourriture : équilibrée et saine (fruits, légumes, oléagineux, huile olive,...)

hydratation : eau / tisanes

mouvement : marche - promenade / yoga spécifique / travail de la souplesse / respiration

corps en changement : travail du périnée / assouplissement du périnée / huile pour le corps pour les vergetures / exercices de récupération après l'accouchement. Les massages (dans les spas ou en salon de massage sont déconseillés) mais se faire plaisir en se massant ou en se faisant masser par son compagnon avec de l'huile de qualité sans produits chimiques est très relaxant et bébé apprécie aussi.

repos et sommeil : siestes / adaptation de son sommeil à celui de bébé pour récupérer et être disposée pour s'occuper de lui la nuit. Ne rien faire ? La détente est un moment simple de se relaxer.

CRÉATIVITÉ :

C'est un aspect important qui renaît (si cela a été délaissé auparavant).

La maternité éveille souvent le désir de créer (un nid douillet pour bébé, avec toutes sortes d'accessoires en **couture**, **tricot**, **crochet**, **broderie**, etc) et non, cela n'est pas exclusivement réservé aux grand-mères et autres mamies, pourquoi ne pas commencer à apprendre si ces pratiques vous sont inconnues ? Cela favorise la concentration, le fait main c'est quand même sympas ;) Nous vous avons aussi proposé d'anticiper sur les repas, belle créativité que la **cuisine** !

PSYCHIQUE :

Des peurs et des angoisses inconnues jusqu'alors peuvent apparaître. Il est possible de se faire aider par des professionnels (**ostéopathes**, **étiopathes**, voir aussi notre article sur le **massage shiatsu**, ...)

La pratique de **la méditation en pleine conscience** et aussi **la sophrologie** sont des techniques qui permettent d'apaiser, de rassurer et de prendre confiance. Nombreuses sont les professionnelles qui sont là pour aider une future ou une jeune maman. La **lecture** peut aussi faire beaucoup de bien, pour nous poser mentalement.

+

Le bien-être de la maman

Semaine		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHYSIQUE								
Nourriture								
Fruits	Légumes							
Hydratation								
Eau	Tisane							
Mouvements								
Marche	Yoga							
Corps changements								
Périné	Massage huile							
Repos/Sommeil								
Sieste	Détente							
CRÉATIVITÉ	
PSYCHIQUE								
Méditation	Sophologie							
Autre	

L'ESSENTIEL DES
Parents

— Devenez un parent conscient, libre et joyeux —

www.lessentiel-des-parents.com

