

ISABELLE CANTARERO

50 LISTES POUR MAMANS DÉBORDÉES

SAC À LANGER, PISCINE,
RENTÉE DES CLASSES...
DEVENEZ UNE PRO
DE **L'ORGANISATION !**

LE D U C . S
E D I T I O N S

50 LISTES POUR MAMANS DÉBORDÉES

De la sortie de la maternité aux vacances en famille en passant par la rentrée des classes, le week-end à la campagne et les soldes à faire absolument, il faut penser à un million de choses en même temps dès qu'on doit sortir avec sa progéniture. *Alors, pour ne plus rien oublier, la meilleure des alliées, c'est la liste !*

Découvrez dans ce livre ultra-pratique et plein d'humour :

- **Toutes les occasions où il ne faut rien oublier :** valise de maternité, sac à langer, nécessaire pour prendre l'avion, sac de piscine... À chaque situation, sa liste complète avec de l'espace pour compléter si besoin.
- **Des conseils et des astuces testés et approuvés par des mamans,** parce que rien ne vaut les petits trucs appris sur le terrain !
- **Le petit + :** des idées petit budget, écolo ou famille nombreuse pour que toutes les mamans y trouvent leur compte.

PENSER À TOUT, C'EST FACILE QUAND ON A LA BONNE LISTE !

Isabelle Cantarero est rédactrice web, blogueuse (www.monblogdemaman.com) et... maman de deux enfants. Sa spécialité : écrire pour aider les mamans à concilier toutes les activités du quotidien pour en profiter sans prise de tête !

ISBN 978-2-84899-562-5



9 782848 995625

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

L E D U C . S
É D I T I O N S

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Illustrations : Fotolia
Mise en pages : Facompo

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-562-5

ISABELLE CANTARERO

50

LISTES

POUR

MAMANS
DÉBORDÉES

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction : Tout savoir sur les listes avec Maud Besançon, docteur en psychologie	9
Toutes <i>listes addicts</i>	13
Première partie La naissance	17
Deuxième partie Le quotidien	35
Troisième partie Les vacances	59
Quatrième partie Les sorties	81
Cinquième partie Les fêtes	115
Sixième partie Mes listes à moi	127
Remerciements	155
Table des matières	157

Avant-propos

QU'EST-CE QUI, au quotidien, sauve la maman débordée ? Pas (forcément) son mari, pas (forcément) son humour, pas (forcément) sa mémoire. Ce sont plutôt ses aide-mémoire, des antisèches *new age* qu'on appelle des listes. Et en la matière, la maman débordée a plutôt intérêt à devenir une spécialiste pour ne rien oublier !

D'ailleurs, pour les besoins du livre, une vingtaine de listes ont été griffonnées, déchirées, chiffonnées. Le manuscrit a finalement été rendu dans les temps, preuve que les listes peuvent faire des miracles.

Miracles, pas vraiment, puisque les bienfaits des listes trouveraient leur explication dans la psychologie (féminine ?). Sans listes, on oublie le fromage pour la raclette, le sac de piscine du grand et le cours de danse de la petite. Nous, les mamans débordées, on s'accroche à nos listes comme un bébé au sein de sa mère, et ne nous parlez pas de sevrage parce qu'elles nous font du bien, ces listes.

Tout comme les conseils d'amies distillés tout au long de ce livre par les vraies copines de l'auteur : Alice, la

maman débordée ; Carine, la maman organisée ; Marie, la maman futée ; Stéphanie, l'éco-maman ; Justine, la maman prévoyante ; Nathalie, la mère parfaite... dont on pourrait invariablement échanger les rôles selon les jours (les heures ?), mais qui s'avèrent toutes finalement, au quotidien, des mamans débordées.

Les 50 listes pour mamans débordées présentes dans cet ouvrage ne demandent qu'à être, à leur tour, griffonnées, raturées, complétées pour devenir VOS listes de mamans un peu moins débordées !

Introduction

Tout savoir sur les listes
avec Maud Besançon,
docteur en psychologie

Pourquoi fait-on des listes ?

On pourrait croire que nous faisons des listes pour ne rien oublier. C'est vrai, mais c'est aussi extrêmement réducteur. Nous faisons des listes pour nous libérer l'esprit. Notre cerveau passe sans arrêt d'une pensée à l'autre sans temps mort, il ne se décharge jamais.

En posant noir sur blanc la liste des choses que nous devons faire, nous nous autorisons à ne plus les retenir. Nous nous libérons l'esprit au sens littéral du terme, puisque nous faisons de la place à des informations moins encombrantes.

Pour les personnes angoissées, faire une liste permet d'anticiper des situations qui peuvent être facteurs de stress : le départ en vacances, la fête d'anniversaire de son enfant... En alignant une à une toutes les échéances d'un événement, les listes nous donnent l'illusion que nous pouvons prévoir ce qui va se passer dans l'avenir et que nous maîtrisons le temps. Cela tend à annihiler les angoisses suscitées par les projections de ce qui

pourrait se produire. Et c'est pourquoi faire des listes est aussi rassurant.

Pourquoi les hommes ne font-ils jamais de listes ?

Vous croyez vraiment que les hommes ne font jamais de listes ? Heureusement, ils en font aussi ! Mais le besoin de faire des listes est certainement plus prégnant pour les femmes, et surtout les mères de famille qui sont (trop) souvent en charge du quotidien avec les enfants, les courses, en plus de leur travail. Dans leur cas, faire une liste leur procure un certain repos, celui de ne penser qu'à une seule chose à la fois.

Si les hommes sont moins adeptes des listes, c'est aussi parce qu'ils se font plus confiance. En effet, faire une liste sur un support révèle que nous ne faisons pas toujours confiance à notre esprit : est-ce que je ne vais pas oublier quelque chose ? Or, parfois, lorsque nous avons fait notre liste, nous n'avons plus besoin de retourner lire cette liste, c'est comme si nous avions gravé cette information dans notre tête un peu plus : nous nous faisons d'autant plus confiance que nous savons que nous pouvons retrouver la liste à n'importe quel moment. Les hommes se font souvent leur liste dans leur tête, d'où le fait qu'ils se font plus confiance, en tout cas dans leur capacité à retrouver l'information. Enfin, il est également possible que les hommes portent moins d'importance à un oubli (mais là encore, tout dépend de l'importance de la liste pour leur activité).

Pourquoi est-ce que cela fait tant de bien de cocher un point de la liste ?

Parce que c'est une récompense ! Lorsque nous cochons un point sur la liste, nous redevenons la petite fille qui recevait des images à l'école. Rayer une ligne de sa liste est toujours une grande source de satisfaction. C'est un petit geste valorisant que nous nous accordons comme pour nous dire : « Bravo, tu as bien travaillé. »

Sans compter le plaisir de voir que les choses avancent. Mais attention, il ne s'agit pas de cocher à la légère, avant qu'une tâche soit finie par exemple. Dans ce cas-là, nous nous accordons alors le bénéfice d'une corvée qui n'est pas encore complètement accomplie. Où trouver la motivation pour la finir puisque sur le papier, c'est déjà mort et enterré ? Nous sommes alors passés à autre chose. Anticiper l'accomplissement d'une tâche revient à se mentir à soi-même, à tricher.

Par ailleurs, le plaisir de cocher est tel que nous avons tendance à partir sur les chapeaux de roues, en commençant par ce que nous préférons. Si bien qu'en fin de journée, toutes les tâches sont surlignées, sauf les plus ingrates.

Pourquoi est-ce qu'on oublie toujours la liste ?

C'est vrai que ce phénomène arrive souvent. Nous avons passé du temps à établir une liste précise et au moment de partir, elle reste sur la table ou collée sur la porte du frigo. Ce n'est pourtant pas un acte manqué. La liste nous a apporté de l'assurance, alors nous lui accordons moins d'importance.

En outre, lorsqu'il s'agit d'une liste de courses par exemple, en faisant la liste, nous la mémorisons, si bien que nous avons tendance à l'oublier à la maison. Surtout si nous avons une mémoire visuelle. Dans ce cas, la liste est imprimée... dans notre cerveau !

À propos de Maud Besançon

Maud Besançon est docteur en psychologie et actuellement maître de conférences à l'Université Paris X. Elle travaille principalement sur le développement de la créativité chez les jeunes enfants, scolarisés en école élémentaire. Elle s'intéresse également aux différentes formes de pédagogie qui permettent de mieux prendre en considération les différences individuelles en développant les potentialités de chacun.

Son site : www.maud-besancon.com

Toutes *listes addicts*

JE FAIS DES LISTES, tu fais des listes... elles font des listes. Bref, on fait toutes des listes ! Trois femmes très actives et mamans nous disent pourquoi elles les aiment tant !

Nadia Daam, la chroniqueuse

*« Quand on devient maman, on se met à faire une série de choses étranges : on parle de soi à la troisième personne et on répète tout deux fois ("Elle est où, maman ? Elle est où, maman ?" – non, pas dans ton c**), on excelle dans l'imitation des animaux de la ferme, on peut parler plus de 45 minutes de la consistance/couleur/odeur des selles de son enfant...*

Et surtout, on se met à faire des listes... Les progrès de la médecine n'ayant pas encore permis la greffe d'un troisième bras, on est contrainte de faire mentalement, et généralement en pleine nuit, voire en plein coït, la liste de toutes les choses qu'il va falloir accomplir le lendemain. C'est en tout cas ce que je fais, généralement, pendant mon insomnie de deux heures du matin. Une liste qui peut ressembler à ça : "changer



*la litière du chat; "acheter des petits pots; "s'épiler; "payer la cantine"... Sauf qu'au petit matin, la fatigue et le manque de sommeil aidant, ça finit comme ça : "changer la litière; "épiler le chat; "acheter des petits pots pour la cantine." » **Nadia Daam**, chroniqueuse aux Maternelles, maman de Sasha, 5 ans.*

Fanny Grangier, la créative

« Les listes sont pour moi des amies fidèles qui me soulagent des contingences du quotidien. Je me décris volontiers comme une créative, une femme à l'imagination libre. Faire des listes me permet de libérer mon esprit de mes responsabilités, sans m'en couper totalement. Elles sont comme le ruban qui retient le ballon. Je navigue volontiers d'un bout à l'autre du ruban, voguant ainsi de mes inspirations à mes obligations. Je fais des to-do lists et des wish lists**, car j'aime ce principe simple : "Après l'effort, le réconfort", et donc passer de la liste d'obligations à la liste plaisirs. » **Fanny Grangier**, serial entrepreneuse, créatrice du Mood Kit (voir p. 19), éditrice du magazine Egg (www.my-egg.fr), responsable stratégie et maman de Swann, 8 ans.*

* Listes de choses à faire.

** Listes de vœux.

Marlène Schiappa, la militante

« Un des meilleurs conseils qu'on m'ait donnés dans ma vie professionnelle et personnelle, c'est : ne fais jamais confiance à ta mémoire. Quand on est sollicitée en permanence et bombardée d'infos, de dates de réunions et d'anniversaires, d'heures de rendez-vous clients ou pédiatre, de numéros de téléphones de baby-sitters ou d'écoles, d'identifiants, de Post-it mentaux sur ce qu'on doit acheter, ranger, décider, choisir, on se retrouve vite avec une ronde de chiffres dansant autour de la tête... tout mettre par écrit sous forme de listes permet d'abord d'avoir une source d'infos fiables car écrite, et qu'on peut consulter à loisir ; et ensuite de libérer du "temps de cerveau disponible" »

Marlène Schiappa, fondatrice et présidente de l'association Maman travaille (www.mamantravaille.fr), auteur de *Maman travaille* (éditions First), et maman de deux petites filles de 5 ans et 8 mois.

Première partie

La naissance



Les indispensables pour la grossesse

« **C** HÉRIIIIII, VIENS VOIR. C'est quoi, là, c'est une barre ou pas ? on voit pas très bien...

— Montre le mode d'emploi. "Si une barre apparaît, même faiblement, c'est que vous êtes enceinte." Je crois que c'en est une...

— On va avoir un bébé, tu te rends compte ? On va avoir un bébé... », j'ai murmuré avec de grands yeux inquiets, un sourire de smiley et le cœur qui battait la techno. Dans mon for intérieur se jouait la chanson de Dora, « We Did it Yeah », que je n'avais pas encore entendue un bon millier de fois.

Après, j'ai calculé le jour de la naissance, les dates de mon congé maternité et j'ai fait des listes : la liste de ce qui me fallait pour ma grossesse, la liste des prénoms que j'aimais, la liste de ce que je voulais faire à deux avant d'être trois, la liste des gens à qui je devais annoncer la nouvelle...

Des inventaires à la Prévert qui n'avaient d'autre but que de me rassurer moi : maman, j'allais devenir maman !

LE CONSEIL MAMAN DÉBORDÉE : « *Mon allié indispensable pendant mes grossesses était mon coussin d'allaitement qui porte bien mal son nom. Je m'en servais pour caler mon ventre la nuit ou dans le canapé, puis tout le temps dès le 7^e mois !* » Alice, maman de Léandre, 4 ans, et d'Abel, 3 ans.

La liste

Les petites choses pratiques

- Un coussin d'allaitement
- Une crème antivergetures ou des huiles végétales
- Un guide sur la grossesse (pour se rassurer)
« *Au secours, elle veut des fraises* » de Gaëlle Renard, éditions Leduc.s (8,50 euros) ou « *Le cahier grossesse des paresseuses* » de Frédérique Corre-Montagu, éditions Marabout (7,90 euros)*
- Un livre de bord (pour consigner les souvenirs de sa grossesse) « *Le journal de ma grossesse* » d'Olivia Toja, éditions First (12,90 euros)

Pour se sentir belle

- 3 pantalons grossesse taille basse ou avec une taille extensible
- 1 jupe de grossesse
- Au moins une robe de grossesse
- Des hauts de grossesse
- Des dessous de grossesse à votre taille !

Le must have : le Mood Kit. Un kit de grossesse en trois parties (legging, débardeur et top), modulable selon ses envies et ultra confortable (135 euros, www.oefshop.fr).

Dans la playlist

- « Papa » de Ben Mazué, chanson tout en émotion d'un trentenaire qui s' imagine ce qu'il ferait s'il devenait papa

Ne pas oublier non plus

-
-
-
-

* Les notes manuscrites comme celles-ci sont les notes personnelles de l'auteur. N'hésitez pas à faire comme elle pour être sûre de ne rien oublier... la prochaine fois !

Les démarches

« **J**E SUIS ENCEINTE ! » Ah ! ce que c'est bon de l'annoncer... Le hic, c'est que, rapidement, on répète qu'on est enceinte juste pour justifier la fatigue qui nous envahit à peine sortie du lit (quand ce ne sont pas les nausées). D'ailleurs, notre productivité au travail baisse à mesure que notre ventre s'arrondit. Notre cerveau devient une passoire alors qu'on a justement tellement de choses à penser, sans doute pour nous habituer à ce que sera la vie avec un bébé : une folle course permanente !

LE CONSEIL MAMAN ORGANISÉE : « Pour ne rien oublier, je note tous mes rendez-vous liés à ma grossesse sur un calendrier permettant de visualiser tous les mois de l'année en recto verso. Au crayon à papier les échéances, au stylo les rendez-vous fixés. » Carine, maman d'Antoine, 3 ans, et enceinte de son deuxième enfant.

LE CONSEIL MAMAN DÉBORDÉE : « Rien ne vous oblige à annoncer votre grossesse à votre boss. Disons que c'est plus convenable et que ça vous permettra de bénéficier d'un aménagement du temps de travail à partir du 3^e mois et de vous rendre aux rendez-vous obligatoires sur votre temps de travail. » Alice, maman de Léandre, 4 ans, et d'Abel, 3 ans.

La liste*

Les rendez-vous obligatoires

- À renvoyer avant la fin du 3^e mois : la déclaration de grossesse (pour la CAF et la CPAM) *je suis enceinte !*
- Première échographie au cours du 3^e mois
- À partir du 4^e mois de grossesse : une consultation prénatale par mois
- Au cours du 5^e mois : 2^e échographie dite morphologique *Fille ou garçon ?*
- Au cours du 8^e mois : 3^e échographie
- Au cours du 8^e mois : consultation avec l'anesthésiste *OUI, je veux la péridurale*

Autres rendez-vous à prendre

- 3^e mois : annoncer sa grossesse à son patron
- Mettre sa carte Vitale à jour
- 3^e ou 5^e mois selon le lieu de résidence : inscription à la maternité
- 3^e mois : demander une place en crèche *Croisons les doigts. . .*
- Pendant le 2^e trimestre : rendez-vous chez le dentiste
- 5^e mois : inscription aux séances de préparation à l'accouchement

Après l'accouchement

- Effectuer un examen postnatal dans les six à huit semaines suivant l'accouchement
- Si besoin, prendre deux séances de suivi postnatal avec une sage-femme, entre le 8^e jour suivant la naissance et l'examen postnatal
- Faire les 10 séances de rééducation périnéale et abdominale remboursées par la CPAM *Mais où vais-je trouver le temps ?*

Ne pas oublier non plus

-
-
-

* Liste réalisée avec l'aide de la brochure « Ma maternité – Je prépare l'arrivée de mon enfant », éditée par la CPAM.

La valisette de maternité pour l'accouchement

DANS MON PROJET DE NAISSANCE, j'arrivais à 9 heures à la maternité. Le temps d'une partie de Tetris, on me posait la péridurale. Je poussais trois fois, et à 13 heures, je remontais dans ma chambre engloutir un bon steak-frites. Les émotions, ça creuse !

Autant dire que rien ne s'est passé comme prévu. Je suis bien arrivée à la maternité à 9 heures, mais à 20 heures, j'étais toujours en salle de travail, à jeun. J'avais épluché mon *Elle* jusque dans les notes de bas de pages, écouté en boucle la playlist de mon lecteur MP3, déversé mon angoisse sur mon mari, futur papa non moins angoissé. Mais qu'importe tout ça, puisqu'à minuit vingt, je pouvais le tenir dans mes bras. Et que j'avais une faim de loup ; les émotions, ça creuse !

LE CONSEIL MAMAN ORGANISÉE : « *Les téléphones portables sont souvent autorisés en salle de travail où l'on peut rester longtemps. Ne l'oubliez pas, surtout si c'est un smartphone qui fait tout, y compris lecteur MP3 pour écouter de la musique et prenez le chargeur qui va avec !* » Carine, maman d'Antoine, 3 ans, et enceinte de son deuxième enfant.

La liste

Dans le sac à main

- Carte Vitale
- Carte de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Dossier médical avec les résultats d'analyses faites lors de la grossesse
- Livret de famille (ou déclaration de naissance anticipée)
- Un chéquier

Dans un sac week-end

- Un grand T-shirt à manches courtes *et pas notre préféré !
Bébé n'arrive pas forcément tout propre à la naissance. . .*
- Un gilet
- Une paire de chaussettes *qui ne serrent pas*
- Un brumisateur
- Des magazines
- Un lecteur MP3
- Un appareil photo
- La tenue du bébé (un body, un pyjama, une paire de chaussettes, un gilet, un bonnet, des moufles, deux couches)
- Une sortie-de-bain *pour Bébé*
- Une barre chocolatée et de la monnaie *pour le papa*
- Des mouchoirs en papier

Ne pas oublier non plus

-
-
-
-

La valise de maternité pour maman et Bébé

LY A LES FEMMES qui préparent leur valise de maternité un mois à l'avance, bien consciencieusement, comme un bon élève préparerait son cartable, en espérant que ça les fera accoucher plus vite. Et il y a les autres, celles qui crient : « *Tiens, la liste, chéri. Il faut préparer la valise, c'est pour bientôt, là* », juste avant de se faire couler un bain pour calmer les contractions.

Dans tous les cas, il y a des valises, pleines d'habits confortables, de couches, de biberons, de peurs, d'espoirs. Des valises pleines de cet amour, saint et sublime que l'on peut avoir pour un nouveau-né, pour notre nouveau-né, que l'on s'apprête à rencontrer.

LE CONSEIL MAMAN FASHION : « *Prévoyez des vêtements de grossesse pour votre sortie de la maternité, car il va vous falloir encore quelques mois avant de rentrer dans vos habits d'avant.* » Clémence, maman de Louise, 18 mois.

LE CONSEIL DES MAMANS TESTENT : « *Pensez aux cadeaux pour vos autres nains. Ça aide un peu à faire passer le micronain. Évitez de leur offrir un bébé en plastique direct, ça ferait un peu trop d'un coup.* » Marie*, maman de trois nains de 5 ans, 3 ans et 1 an et demi.

**Son blog :* www.mamanstestent.com, un blog décalé sur la vie de maman avec 3 nains.

La liste

Dans un sac de voyage, pour moi

- 2 ou 3 tenues de ville confortables + un gilet
- 2 chemises de nuit ou pyjamas
- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- 3 paires de chaussettes
- Une paire de chaussons
- La trousse de toilette *avec un peu de maquillage pour avoir bonne mine sur les photos*
- Un sèche-cheveux *(et pas seulement pour se sécher les cheveux ! Pour sécher la cicatrice d'épisiotomie aussi)*
- 10 culottes jetables
- 2 paquets de serviettes hygiéniques « nuit »
- 5 serviettes de toilette
- Une veilleuse *pour s'occuper de Bébé la nuit*
- De la monnaie
- Des mouchoirs en papier *même si c'est que du bonheur. . .*

Pour Bébé

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 6 bodies | <input type="checkbox"/> 3-4 langes |
| <input type="checkbox"/> 6 pyjamas | <input type="checkbox"/> Un paquet de couches
taille « Naissance » |
| <input type="checkbox"/> 6 bavoirs | <input type="checkbox"/> Une peluche |
| <input type="checkbox"/> 3 brassières ou gilets | <input type="checkbox"/> Une brosse à cheveux
douce |
| <input type="checkbox"/> 6 paires de chaussettes | <input type="checkbox"/> Un thermomètre
électronique |
| <input type="checkbox"/> Une gigoteuse | |
| <input type="checkbox"/> 2-3 sorties-de-bain | |
| <input type="checkbox"/> Un gel lavant pour Bébé | |

Pour la sortie de la maternité

- Une tenue pour Bébé
- Une tenue pour moi
- Un siège-auto / nacelle ou écharpe de portage

Ne pas oublier non plus

-
-
-
-

Les indispensables pour l'arrivée de Bébé

UN BÉBÉ POURRAIT NE VIVRE que d'amour et de lait maternel, certes. Mais au XXI^e siècle, des marketeurs surdiplômés sont payés pour créer de nouveaux besoins et/ou nous simplifier la vie. Les unes jugeront ces nouveautés inutiles, les autres auront du mal à s'en passer. Chacun voit midi à sa porte. L'herbe est toujours plus verte ailleurs, etc !

LE CONSEIL ÉCO-MAMAN : « *J'ai essayé de me passer de tout ce qui me semblait superflu. Pas de stérilisateur chez moi, ni d'humidificateur, de parc ou de cuiseur vapeur. En revanche, je ne pourrais pas me passer de mon écoute-bébé. Le petit dort à l'étage et cela me permet, moi aussi, de dormir tranquille, sans me relever pour vérifier si tout va bien.* » Stéphanie, maman de Jules, 3 ans.

LE CONSEIL MAMAN MAIS AUSSI COPINE : « *Lorsqu'une de mes amies a un enfant, je me groupe avec deux ou trois autres copines pour lui offrir un plus gros cadeau dont elle a besoin. Ça lui évite d'avoir quatre tenues de plus en taille 1 mois. D'ailleurs un conseil : n'achetez pas de vêtements en 1 mois, 3 mois ou 6 mois. Tout le monde va vous en offrir !* » Claire, maman de Charles, 8 ans, et de Romane, 5 ans.

La liste

Pour dormir

- Un lit à barreaux *ou un berceau*
- 2 alèses + 2 draps-housses
- 2 ou 3 gigoteuses
- Des tétines
- Un écoute-bébé
- Une commode
- Des vêtements (voir liste, p. 54)

Pour la toilette

- Une petite baignoire *sur pieds, ça fait moins mal au dos*
- Un thermomètre de bain
- Des jouets de bain *(se les faire offrir ?)*
- Une table à langer + un matelas à langer
- Une trousse de toilette (voir liste p. 30)

Pour jouer

- Un transat
- Un tapis d'éveil – *un parc ?* + des jouets

Pour les sorties

- Une poussette *maniable, compacte, légère et jolie !*
- Un porte-bébé (ou une écharpe de portage)
- Un siège-auto
- Un sac à langer (voir liste p. 32)
- Un lit parapluie

Pour les repas

- 4 biberons
- Des bavoirs
- Un goupillon à biberons
- Un chauffe-biberon *mais température ambiante, c'est plus pratique !*
- Une boîte doseuse de lait en poudre
- Une cuiseur vapeur
- Une chaise-haute

Si vous avez choisi d'allaiter, voir liste p. 28

Ne pas oublier non plus

-
-

Les indispensables pour l'allaitement

« **A**LLAITER, c'est mieux pour mon bébé », « Je donne le biberon si je veux, c'est bien aussi. »

On est d'accord, chacun fait ce qui lui plaît (mais bon, si je suis beaucoup plus spirituelle que mon frère, c'est sans doute parce que j'ai été allaitée et pas lui !). Sans rire, puisqu'on est dans les dictons, rappelons-nous de celui-ci : « Il vaut mieux donner le biberon avec amour, que le sein à contrecœur ».

LE CONSEIL MAMAN FUTÉE : « J'ai une astuce pour me rappeler quel sein j'ai donné en dernier : je porte un bracelet élastiqué, que je change de poignet en fonction des tétés. Simple et joli ! » Marie, maman de Gabriel, 5 ans, et de Léopold, 4 ans.

LE CONSEIL ÉCO-MAMAN : « J'ai allaité mon fils pendant six mois, je pouvais tout de même le laisser à la crèche grâce au tire-lait électrique que j'avais loué à la pharmacie, avec une ordonnance délivrée par mon médecin. J'ai pu reprendre le travail et mon fils continuait d'être nourri avec du bon lait fait maison ! » Stéphanie, maman de Jules, 3 ans.

La liste

Pour allaiter

- Des soutiens-gorge d'allaitement
- Une crème hydratante à la lanoline pour les mamelons
- Des coussinets d'allaitement
- Des bouts de sein en silicone (*si des crevasses apparaissent*)

Les petites choses pratiques

- Un coussin d'allaitement
- Un carnet et un stylo pour noter les heures de tétées
Babynote, mon carnet des premiers jours (13,50 euros, www.babynote.fr)
- Une crème antivergetures pour la poitrine
- Des gilets ou cache-cœurs
- Des débardeurs
- Un tablier d'allaitement pour allaiter en public *Carré d'allaitement Mum on the Go (55 euros, www.mum-onthego.com)*
- Un tire-lait

Ne pas oublier non plus

-
-
-
-

La trousse de toilette de Bébé

EST-CE QUE ÇA MARCHE aussi pour les mamans ? Je veux dire, si on applique de la crème pour bébé matin et soir, bien comme il faut, à la place de notre crème premières rides et du sérum qui va avec, est-ce qu'on aura nous aussi une peau de bébé ? Non, on aura juste l'air d'une maman qui se met de la crème pour bébé et qui colle un peu des joues quand on lui fait la bise. Moralité : on ne commence pas à piquer les affaires de ses enfants. Et on se fait plaisir avec une crème qui sent bon, rien qu'à nous !

LE CONSEIL ÉCO-MAMAN : « *Jamais de lingettes jetables pour moi. J'utilise des lingettes lavables et du liniment fait maison à partir d'huile végétale, d'eau de chaux et de quelques gouttes d'huiles essentielles*. Ça nettoie, apaise les irritations et hydrate les fesses de Bébé.* » Stéphanie, maman de Jules, 3 ans.

LE CONSEIL MAMAN FUTÉE : « *Lorsqu'en vacances, je ne disposais pas de baignoire pour laver Bébé, j'utilisais l'évier en prenant soin de ne pas le cogner contre le robinet !* » Marie, maman de Gabriel, 5 ans, et de Léopold, 4 ans.

* Attention, l'usage des huiles essentielles est soumis à des précautions spécifiques pour un enfant, renseignez-vous auprès de votre pharmacien si l'aromathérapie vous intéresse.

La liste

Pour la toilette quotidienne

- Un gel lavant sans savon pour visage, corps et cheveux *qui sent bon*
- Des dosettes de sérum physiologique pour les yeux et le nez
- Du coton
- Une crème hydratante
- Une brosse à cheveux à poils souples en soie *si Bébé a des cheveux !*

Pour le change

- Des lingettes ou de l'eau lavante sans rinçage
- Des grands carrés de coton
- Une crème pour les fesses irritées ou du liniment oléocalcaire

Pour les soins spécifiques

- Des ciseaux à bouts ronds
- Une huile de massage
- Une cold-cream pour protéger Bébé du froid
- Des compresses stériles et du sparadrap micropore
- De l'éosine aqueuse en spray ou en dosettes
- De la Biseptine désinfectante pour le cordon ombilical

Ne pas oublier non plus

-
-
-
-

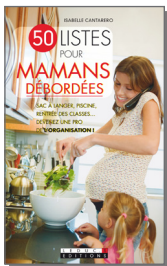
Le sac à langer

DANS « SAC À LANGER », il y a « sac », et ça, en soi, c'est une très bonne nouvelle ! Parce que ça nous fait une bonne raison de nous offrir (encore) un sac. Surtout que, maintenant, même les sacs à langer peuvent être fashion. De vrais sacs, qui ont l'énorme avantage d'être aussi plus pratiques que notre grosse besace, si on les choisit avec des poches et une grande anse. Eh oui, le sac à langer tenu dans le creux du bras, comme une blogueuse mode, oubliez !

LE CONSEIL MAMAN FASHION : « *J'avais craqué pour un joli sac à langer en toile, mais je n'avais pas pensé que la toile se salirait vite. Et se nettoierait mal. Pour le prochain bébé, mon sac à langer sera en toile plastifiée ou, pourquoi pas, en cuir (j'économise dès maintenant !).* » Clémence, maman de Louise, 18 mois.

Le must have : le sac Monceau de Bellemont en cuir parme, taupe ou fuchsia (320 euros, www.bellemont.fr).

LE CONSEIL ÉCO-MAMAN : « *Dans mon sac à langer non plus, je ne mets pas de lingettes. Je les remplace par des carrés de coton bio et un petit flacon d'eau nettoyante.* » Stéphanie, maman de Jules, 3 ans.



50 listes pour mamans débordées

Isabelle Cantarero

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s