

# BIEN PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

## COMMENT ANTICIPER ET S'ORGANISER POUR ACCUEILLIR VOTRE BÉBÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'arrivée d'un bébé transforme le quotidien, mais une bonne préparation peut réduire le stress et favoriser une harmonie familiale. Le rôle du papa ou du co-parent est essentiel dans cette transition.

### PRÉPARER LA CHAMBRE DE VOTRE BÉBÉ

Même si l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de faire dormir le bébé dans la chambre parentale jusqu'à ses 6 mois, il est préférable de préparer la sienne bien avant son arrivée.

#### FOCUS SANTÉ ENVIRONNEMENT

Il est conseillé de débiller le mobilier neuf au moins un mois avant son utilisation et d'éviter peinture et travaux avec un tout-petit.



### ÊTRE ÉQUIPÉS

Prévoir tout ce qu'il faut pour accueillir votre bébé à la maison

- ✓ Couches,
- ✓ Matériel de puériculture (lit, poussette),
- ✓ Vêtements : bodies, pyjamas, etc.,
- ✓ Gigoteuse, draps housse, etc.,
- ✓ Biberons (en cas de besoin),
- ✓ ...



Pensez à bien laver les vêtements et le linge de votre bébé avant le 1er usage

### AVOIR UN FRIGO BIEN REMPLI

Faire les courses avant ou pendant le séjour à la maternité de la maman permet de gagner du temps une fois à la maison



**ASTUCE :** vous pouvez cuisiner des repas et les congeler ou opter pour des plats préparés à l'avance.



### NOTER LES CONTACTS UTILES

Renseignez-vous sur les professionnels qui vous suivront, vous et bébé, ces prochains mois : sage-femme, pédiatre, conseillère en lactation (en cas d'allaitement), professionnels de PMI, etc. sans oublier les autres personnes pouvant vous apporter de l'aide.

**ASTUCE :** vous pouvez entrer dans votre téléphone leurs noms et coordonnées et anticiper les rendez-vous à prendre pour le suivi de votre enfant.

Essayez idéalement de préserver le repos de la maman et de votre bébé en organisant et échelonnant les visites à la maison.

### SORTIE DE MATERNITÉ : ANTICIPER LE TRAJET DU RETOUR

- ☞ Posez-vous la question du moyen de transport pour rentrer chez vous.
- Si taxi : renseignez-vous auprès des compagnies qui proposent des sièges auto.
- Si voiture : testez et installez idéalement le siège auto avant le jour J.
- Si poussette : n'hésitez pas à vous renseigner à l'avance sur son mode d'emploi.

Évitez autant que possible les transports en commun, peu conseillés avec un nourrisson encore fragile.



**Vous avez peur de ne pas être à la hauteur ? Le retour à la maison ne se passe pas comme prévu ?**  
Faites vous confiance, tout s'apprend, étape par étape. Parlez-en à un professionnel de santé si besoin.