

Offert juste  
pour vous !



# Mini-book d'organisation "pour l'arrivée de Bébé"





**Je suis Conseillère en  
Organisation et en Rangement  
chez Portez Vous Bien.**

**Et je suis maman de 3 enfants  
de 4, 9 et 11 ans.**

**J'accompagne les wonders-  
mamans actives que vous êtes, à  
trouver une organisation  
simplifiée dans votre vie, afin de  
gagner du temps et profiter des  
moments précieux de la vie.**

**Ffello !**

**Moi c'est  
Emilie**

Quel plaisir d'accueillir ce petit être... ça change la vie... Je me souviens lors des contractions pour ma première, je me suis dit "ça y est dans quelques heures, ma vie va être totalement chamboulée et pour toujours!"

Mais carrément, c'est totalement vrai, la vie de parents, c'est génial, elle est remplie de joie... mais aussi de pas mal de galères, de questionnements, de remises en questions...

Chers futurs ou jeunes parents, par ce mini-book, j'ai souhaité vous accompagner dans la réflexion de cette fameuse liste de naissance (car si on s'écoute, on craquerait pour tout, et les commerciaux sont trop balaises pour nous faire croire que tout est indispensables).

Alors que la vie est tellement plus simple et facile à vivre avec uniquement ce qui est réellement essentiel... avec quelques astuces pratiques que tous les parents devraient connaître... N'attendez pas que votre petit grandisse, les bonnes habitudes se prennent au plus tôt !

Bonne lecture à vous !

## Quels sont les essentiels pour votre bébé ? (à part votre AMOUR bien entendu)

### Bébé dort les nuits et les jours :



Plusieurs solutions s'offrent à vous selon vos envies, vos besoins, vos possibilités, votre espace disponible.

- un berceau ou couffin / un lit cododo / un landau pour les débuts
- un lit à barreau / un matelas près du sol "façon Montessori" par la suite.
- 2 ou 3 draps adaptés (pas besoin de plus, vous laverez au fur et à mesure)
- 1 ou 2 turbulette ou gigoteuse (pas de couette ni couverture)
- une petite veilleuse sous le lit, vous permettant de venir voir bébé sans soucis la nuit et limite l'angoisse du noir de bébé.
- 1 bouillotte sèche de chez @Eugénia Venancio, pour soulager les coliques de bébé, lui apporter l'impression d'une présence chaude et réconfortante.



### mes petits trucs



Mes 3 enfants ont eu droit à ce réveil. Vraiment pratique : dès la naissance, il fait veilleuse, mais très vite, il leur indique quand ils peuvent se lever, et appeler les parents...

J'entends encore ma fille crier "Maman, le lapin se promène au soleil!!!!!!"



Le coffret "délicatesse" pour bébé de @Eugénia Venancio avec la bouillotte sèche déhoussable pour soulager les coliques de bébé, mettre dans le lit ou la poussette tout en lui apportant une chaleur réconfortante.



En établissant un rituel amusant et organisé qui les aident à reconnaître le moment où ils doivent aller au lit, bébé sera plus calme et serein pour attraper le train du sommeil. (une musique, un livre, une image...)

## Bébé mange :

Au sein ou au biberon, la diversification alimentaire à 4 mois, à 6 mois ou plus tard, c'est votre choix (en prenant compte des conseils médicaux) et personne n'a le droit de dire quoique ce soit sur la façon de nourrir votre enfant.

- 4 à 6 biberons (rien ne sert d'en avoir une vingtaine)
- 1 ou 2 sets d'assiettes, bols, couverts
- 2 verres ou gobelets d'apprentissage
- 5 à 7 bavoirs
- des coussins ou un coussin d'allaitement,
- un espace où vous pourrez être confortablement installé
- pour plus tard : chaise haute / rehausseur / petite table et petite chaise favorisant l'autonomie...



Pour avoir les bavoirs toujours à portée de main, 1 crochet adhésif au dos de la chaise haute



Une station de rangement des accessoires de bébé. On range tout en un seul endroit !



Chaque fois que vous préparez une purée, mettez-en quelques portions au réfrigérateur pour consommer dans la semaine, puis congelez le reste pour la servir plus tard. extrait de <https://www.cuisinez-pour-bebe.fr/comment-congeler-purees-bebe/>

## Bébé se change :



En fonction de la place disponible, vous pourrez choisir l'endroit idéal pour changer votre bébé.

- un plan à langer suffisamment large, stable et sécurisé : une serviette / un matelas à langer sur un lit / à même le sol (si pas trop froid) / sur un meuble / sur le sèche linge dans la salle de bain / un meuble à langer / une table à langer tout-en-un (avec la baignoire intégrée).

A PORTEE DE MAINS :

- des couches lavables ou jetables.
- des lingettes : préférez les lavables avec un point d'eau (= robinet ou bouteille) et du savon doux
- une poubelle
- un bac à couches et lingettes lavables souillées
- produits de toilette (shampooing, liniment...)

*Mes coups de*

### Tout à portée de mains



### Une astuce pour les érythèmes fessiers

(et tout autre inflammation, boutons... et à n'importe quel âge !)

Si vous allaitez ou si vous connaissez une maman qui allaite,

récupérez les trop-pleins de lait, les fonds de biberons de lait maternel.

--> En cas d'irritations, badigeonnez de lait maternel la zone à traiter, laissez sécher et c'est tout !

La lait maternel contient tous les anticorps nécessaires pour soigner et nourrir...

--> Pour le stockage, je vous conseille de les congeler sous forme de glaçons, chaque jour vous en décongelez un dans un petit pot, histoire d'avoir toujours du lait frais sous la main.

Approuvé et testé,

résultat au delà de toute attente, même en comparaison avec les meilleures crèmes de change !

## Bébé se lave :



Attention à ne pas vous encombrer d'éléments qui ne vous seraient pas réellement utiles... Choisissez du matériel de puériculture qui vous plaît mais aussi pratique et rapide à entretenir et à stocker en fonction de la place que vous avez...

- 2 sorties de bain / serviettes de bain
- une baignoire (avec son support pour éviter les mauvaises postures)
- un transat de bain en tissu éponge, superflu mais tellement pratique les 3 premiers mois, pour jouer avec bébé en ayant les mains libres.
- des jouets de bain ??? 2 ou 3 canards suffisent bien, les enfants s'amusent encore plus avec des boîtes, des bouteilles pour faire du transvasement. Attention aux jouets qui ne se nettoient pas facilement, tendance à moisir rapidement.



Une jolie station de rangement "tout pour les soins du bain de bébé"



Rangement des jouets de bain dans des paniers aérés, car ces jouets ont tendance à moisir très vite.



Réduction de l'espace baignoire pour bébé



### Bébé part en balade :

Vous déplacez-vous plutôt à pieds ou en voiture ? Les rues dans lesquelles vous évoluez sont-elles équipées de trottoirs suffisamment larges, est-ce facile de déambuler, n'y a-t-il pas trop de monde ? Avez-vous l'espace pour stocker chez vous une poussette par exemple ?

- une poussette compacte, facile à plier et qui prend peu de place, avec une protection de pluie et une ombrelle anti-UV.
- une moyen de portage (écharpe, porte bébé ergonomique, sling...) idéal pour protéger bébé de la foule, si pas de trottoirs...
- un siège auto évolutif (de la naissance à 18kg). d'un point de vue sécurité et étant donné la durée possible d'utilisation, c'est le seul article que je conseille d'acheter neuf !
- une couverture pour l'hiver et un lange fin pour l'été pour protéger bébé
- un sac à langer



des charlottes pour les roues  
dans la maison



Organiseur de voiture



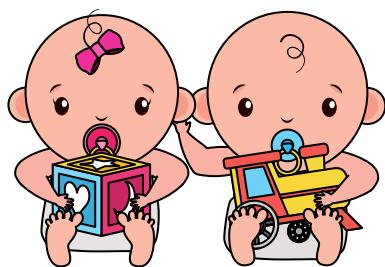
Accrocher les poussettes aux portes



Organiseur de poussette



Modèle photo : 0/9 mois  
Une couverture de portage qui servira aussi dans la poussette



**Bébé joue :**

Bébé a besoin d'être stimulé mais pas trop... des jouets à sa disposition, des espaces de rangement à sa hauteur, la possibilité de faire un roulement dans son stock de jouets.

- des jouets simples, éducatifs, en bois, respectant les normes CE.
- un tapis de jeu ou couverture pour le laisser jouer au sol.
- un parc : on est pour ou contre, mais en fonction de l'environnement (d'autres enfants, des animaux, une cheminée, des escaliers...) le parc peut-être une solution pour laisser bébé en sécurité pendant que vous êtes happés par une autre activité.

*Mes coups de*  
*coeur*



tableau d'activités



tableau sensoriel



jeux et jouets Montessori pour les bébés jusqu'à 6 mois



bouteilles sensorielles

### Bébé s'habille :

Quand on prépare le dressing de bébé, on a souvent tendance à craquer pour plein de beaux petits vêtements... mais votre bébé n'est pas la poupée de votre enfance... il n'aura pas besoin d'autant de vêtements qu'on ne se l'imagine !

Il ne sera jamais mieux que dans des pyjamas bien à sa taille... Ainsi la liste de naissance à ce point de vue ne sera pas très fournie...

- 7 bodys
- 7 pyjamas
- 7 paires de chaussettes et 1 paire de petits chaussons
- 2 petits chapeaux
- 3 ou 4 belles tenues complètes.



### Petits conseils



Rangement dans une commode, bien compartimentée avec un pliage vertical pour d'un coup d'œil trouver ce que l'on cherche.

ou

Rangement dans une penderie : un maximum sur cintres, pas de corvée de pliage, du séchage directement dans l'armoire.

Prévoir une boîte ou un carton dans le fond de l'armoire pour stocker le linge devenu trop petit



# Et vous voilà à la fin de ce Mini-book d'organisation "pour l'arrivée de bébé"

**Quoique vous décidiez, sachez que vous maman, vous papa, aurez toujours raison de faire ce que vous semblez juste pour votre enfant. Vous pouvez prendre conseils auprès de vos proches, amis, familles, mais ayez confiance en vous, personne d'autre que vous n'est mieux placé pour savoir ce dont votre bébé a le plus besoin.**

## Derniers petits conseils :

- N'investissez pas forcément dans des affaires neuves : privilégiez le seconde main puis revendez et/ou donnez.  
Triez et désencombrez au fur et à mesure afin de ne pas vous laisser envahir par les multitudes de jouets, vêtements qu'accumulera votre tout-petit au cours de ses premières années.
- Dans votre liste de naissance, pensez à des moments partagés, des moments de bien-être et de ressourcement...  
par exemple : bon pour un massage, bon pour une semaine de petits plats maison, bon pour des lessives faites à ta place, bon pour une manucure, bon pour une soirée de babysitting (pour sortir ou pour dormir), bon pour un atelier créatif autour de la naissance (par chez moi une jeune entrepreneure fait ça merveilleusement @chatgribouille )

Sachez aussi que vous pourrez toujours vous faire aider de professionnels de l'Organisation, comme moi chez Portez Vous Bien. Nous sommes de plus en plus nombreux dans le monde et en France à nous informer et nous former à ce métier pour être toujours au plus près de vos besoins :

Alléger vos espaces pour libérer votre esprit !  
Profiter des moments précieux de la vie !

A bientôt

*Emilie*