



# Futurs parents : 9 conseils pour se préparer à l'arrivée de bébé

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

JUIN 13, 2019

5 MINS

Vous allez **devenir parents** ? Félicitations !

Il n'y a pas de méthode pour se préparer à **devenir maman** ou **devenir papa**. Par contre, il existe quelques petits trucs et astuces pour être prêts à accueillir bébé ! **Devenir parents, c'est revoir ses habitudes et surtout déjà prévoir quelques (ré)aménagements dans son quotidien.**

Voici les 9 conseils pour vous préparer à l'arrivée de bébé.

## Côté bébé

### 1. La chambre

Commencez par choisir le lieu idéal et si possible le plus éloigné de la télévision, de votre borne Wifi des courants d'air et de la pièce où se trouve la machine à laver. Cela facilitera le sommeil de bébé et le vôtre !

Si vous souhaitez faire des travaux, essayez de les prévoir plusieurs mois avant sa naissance afin que votre bébé ne soit pas exposé aux odeurs et aux produits chimiques pouvant se dégager des peintures murales ou des solvants par exemple. Au début du 9ième mois de grossesse, installez tous ses meubles ainsi que le nécessaire de bébé. Si vous avez un animal de compagnie, cela lui

permettra d'appriivoiser ce tout nouvel environnement.

## 2. **Le matériel nécessaire pour ses premiers jours à la maison**

**Devenir parents** c'est aussi découvrir plein de nouveaux accessoires et apprendre à s'en servir (le mouche-bébé est une bien drôle d'expérience) ! Cette liste n'est pas exhaustive mais voici le premier nécessaire pour bébé dont vous aurez besoin pour les premiers jours après la maternité.

- 1 tire-lait manuel ou électrique et des soutiens-gorge d'allaitement (accompagnez-les de coussinets d'allaitement, vos alliés !).
- Des bavoirs en coton de préférence.
- Des couches pour nouveaux nés ou des couches lavables.
- Des produits pour la toilette de bébé : une baignoire ou un transat de bain, un thermomètre pour le bain, un mouche-bébé, des ciseaux pour ses ongles, un savon pour bébé, des lingettes pour le change, des gants pour la toilette.
- Pour les soins : des cotons, du sérum physiologique, un thermomètre pour la fièvre, de quoi désinfecter son nombril (compresses stériles et produit désinfectant) et une table à langer. Demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

## 3. **Le choix du pédiatre**

Choisissez un cabinet près de chez vous afin d'éviter de trop longs trajets avec votre bébé d'autant qu'ils se verront très souvent les premiers mois ! Demandez les avis de parents de votre quartier et à votre pharmacien qui saura vous conseiller selon vos attentes.

Une fois le nom en poche, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avant la naissance de bébé pour vous présenter, raconter votre grossesse et demander quelles sont les disponibilités du pédiatre.

# Côté parents

## 1. **Le choix de la maternité**

L'inscription se fait généralement au 5e mois de grossesse. Demandez conseil à votre médecin pour choisir votre maternité.

## 2. **Les courses**

Si vous le pouvez, pensez à vous préparer quelques repas et en-cas en avance et à les congeler pour les jours et les nuits d'intense activité en rentrant de la maternité ! Profitez de ces dernières semaines de grossesse pour faire le plein

de courses car vous verrez que ce n'est pas simple de passer à la caisse avec une poussette...

Vous pouvez également profiter des services de livraison à domicile pour éviter les sorties en poussette pendant les premières semaines et si vous n'avez pas la possibilité d'avoir accès à ces services, le porte-bébé est très pratique et parfaitement adapté à votre dos et à la morphologie de bébé.

### 3. **Mobiliser les troupes**

Votre famille et amis savent que vous attendez un heureux événement... Il faut dire que vous ne pouvez plus le cacher au bout de quelques mois ! N'hésitez pas à demander de l'aide, à récupérer des vêtements de grossesse ou pour votre futur bébé s'il y a d'autres jeunes parents dans votre entourage. Ils seront ravis de vous aider ! Commencer également à prévenir vos voisins, ils seront moins grognons si bébé pleure la nuit et ils devraient marcher sur la pointe des pieds en passant devant votre porte d'entrée.

### 4. **Planning de répartition des tâches !**

Le planning est pratique dans un premier temps pour vous familiariser avec votre nouvelle vie et le nouveau rythme (dodo, tétée, courses, pédiatre) ! Et fixez avec votre conjoint un «rituel» de répartition. Entre nous, répartition ne veut pas dire chacun ses tâches, mais plutôt : chacun son tour !

### 5. **Vous ! Devenir maman ou devenir papa c'est devenir un nouveau couple.**

Cela reste entre nous mais vous allez très prochainement faire preuve d'imagination et déployer des trésors d'ingéniosité pour retrouver votre intimité sans réveiller bébé !

### 6. **« Relax et restez à la cool ! »**

**Devenir parents** c'est aussi apprendre plein de nouvelles choses, courir les boutiques pour être prêts pour l'arrivée de bébé, parler (beaucoup) de cette nouvelle aventure, lire des tas d'articles, regarder plein de vidéos et les émissions de télé... c'est bien mais gardez du temps pour vous ! Pour vous faire plaisir, parler d'autres choses, faire des câlins, aller au cinéma, faire tout ce que vous aimez, seuls ou en couple. C'est important et plus tard, votre bébé devenu grand sera ravi de vous voir heureux de continuer à faire ce que vous aimez en le faisant avec lui.