

## Check-list équipement pour futurs parents

Sur la base de plusieurs conseils de parents, d'expériences diverses récoltées ainsi que de sources externes, nous avons établi une **liste non exhaustive du matériel**, indispensable ou non, pour accueillir votre bébé ou simplement pour votre confort en tant que parent.

Les éléments listés ci-après ne sont que des **suggestions** destinées à aider le-s parent-s à anticiper les besoins de l'enfant ainsi que les leurs. **À vous de faire vos propres choix** selon ce qu'il vous manque, selon votre budget et vos moyens, selon votre sens de l'éco-responsabilité, etc.

Pensez également aux magasins de seconde main ou de produits d'occasion comme Emmaüs, Coup d'Pouce, la Croix-Rouge, Caritas, etc. Réfléchissez aussi à ce qu'il peut y avoir comme matériel non utilisé au sein de votre famille élargie, peut-être même dans votre voisinage : vous pourriez avoir de bonnes surprises !

### ACCUEILLIR BÉBÉ : LES INDISPENSABLES (OU NON)

- ✓ Un lit pour bébé ou bien un berceau (ainsi que matelas, parure de lit, etc)
- ✓ Des vêtements pour bébé : anticipez également les prochaines tailles, pensez aux saisons, à tous les types de vêtements. *Par exemple, selon le site de la Croix-Rouge Suisse :*
  - **À la naissance**
    - ✓ 8 bodies taille 1 mois
    - ✓ 8 pyjamas taille 1 mois
    - ✓ 1 bonnet de naissance
    - ✓ 1 paire de moufles pour éviter qu'il ne se griffe
  - **Les premiers mois**
    - ✓ 4 tenues complètes par saison (tailles 6 mois, 8 mois et 12 mois). Exemples de tenues fille/garçon :
      - robes, collants, sous-pull, gilet
      - pantalon, sous-pull, pull/chemise ou t-shirt, chaussettes
    - ✓ Veste, manteau, gants, écharpe, bonnet, maillot de bain et chapeau selon la saison
    - ✓ 4 nouveaux pyjamas et bodies par saison
    - ✓ 2 paires de chaussures dès l'âge de 6 mois
  - **Éventuellement**
    - ✓ 1 nid d'ange
    - ✓ 2 turbulettes
- ✓ Une poussette
- ✓ Un siège-auto (qui peut-être la coque de la poussette les premiers mois)
- ✓ Des couches (lavables ou non)
- ✓ Du liniment, du coton ou des lingettes pour changer les couches
- ✓ Une crème pour les érythèmes
- ✓ Une table ou un plan à langer (ou un matelas à langer)
- ✓ Un meuble de rangement pour ses affaires (commode ou armoire)
- ✓ Des biberons de différentes tailles
- ✓ Une baignoire pour bébé ou un transat de bain (ou bien une baignoire)
- ✓ Un thermomètre classique

- ✓ Un thermomètre pour le bain
- ✓ Un set de toilette pour bébé (avec coupe-ongle spécial bébé)
- ✓ Du sérum physiologique pour les yeux et le nez de bébé
- ✓ Un transat bébé ou bien un cocoonababy
- ✓ Une lolette

### **POUR VOTRE CONFORT EN TANT QUE PARENT**

- ✓ Des vêtements adaptés à la grossesse
- ✓ Un coussin dit d'allaitement
  - Allaitement au sein : des vêtements d'allaitement (soutien-gorge, coussinets et coquilles d'allaitement), 1 tire-lait
  - Sans allaitement : des biberons, 1 stérilisateur, 1 goupillon pour nettoyer les biberons, des bavoirs
- ✓ Un porte-bébé ou une écharpe de portage
- ✓ Une veilleuse musicale
- ✓ Un babyphone
- ✓ Un siège confortable pour donner le sein ou le biberon la nuit à côté de son berceau
- ✓ Un tire-lait manuel ou électrique
- ✓ Des biberons ou pots de conservation adaptés au tire-lait

### **POUR SES PREMIERS MOIS DE VIE**

- ✓ Une chaise haute
- ✓ Des bavoirs
- ✓ De la vaisselle adaptée
- ✓ Un parc pour bébé
- ✓ Un siège-auto
- ✓ Un sac à langer
- ✓ Des jouets d'éveil, un tapis d'éveil
- ✓ Des barrières de sécurité aux escaliers, des fermoirs ou loquets de sécurité pour bébé, des protections d'angles et de rebords, etc.

### **« LAST BUT NOT LEAST »**

**Qu'allez-vous faire du matériel et des vêtements de bébé lorsque celui-ci n'en aura plus besoin ?** Si vous êtes sûr-e de ne pas réutiliser vous-même un certain nombre de choses, pensez à comment vous pouvez faire en sorte qu'elles soient réutilisées par d'autres !

**Des associations collectent le matériel** pour bébés et enfants, par exemple SOS futures mamans, SOS enfants de chez nous, des Associations régionales d'entraide familiale, Caritas, etc. Renseignez-vous sur les associations proches de votre région. Il existe aussi des boutiques en ligne permettant également de mettre en vente les vêtements et accessoires en très bon état : **mezabi.ch**, **toupetis.com**, **mamanfaisontroc.com**. Et bien sûr, il y a toujours les futur-e-s parents dans votre **entourage proche** !

*Téléchargeable sur la plateforme « famille » de l'Unifr > futurs parents*