



Ce jeu est une initiative
de Caf et familles,
un service de la Caf
d'Ille-et-Vilaine.



© Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur. Contacter la Caf d'Ille-et-Vilaine
Service Caf et familles - Tél. : 02 22 06 98 08 - Email : cafetfamilles.cafrennes@caf.cnafmail.fr

Service Com & Doc - © Sévin / Africa Studio / estoute / sergey0506 / Syda Productions - Fotolia.com - Imprimerie Caf 35 - 09-2016.



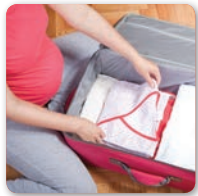
Le trousseau

Dans la valise de bébé



Avant de préparer la valise de bébé, interrogez la maternité ou la clinique : faut-il prévoir les vêtements et le matériel de soins : sérum physiologique, savons, crème, couches,...?

Dans la valise de maman



- Des tenues amples en tissus souple et léger (tee-shirts larges, leggings),
- des chemises de nuit ou liquettes s'ouvrant sur le devant,
- des sous-vêtements,
- un soutien-gorge d'allaitement si besoin,
- des chaussons et chaussures,
- un châle ou gilet,
- une trousse de toilette complète,
- des slips jetables,
- des serviettes de toilette.

Pour l'accouchement, dans un sac à part :

- des mouchoirs,
- un spray d'eau minérale,
- de la musique,
- des magazines.



N'oubliez pas vos papiers administratifs.

Le séjour à la maternité dure généralement entre 3 et 5 jours aussi, il est important que vous vous y sentiez à l'aise. Pour cela, vous pouvez prévoir une petite lampe de chevet pour tamiser la lumière, un coussin d'allaitement ou une taie d'oreiller ou encore des coussins adaptés. N'hésitez pas à demander conseil au personnel hospitalier.

Vêtements de bébé de 0 à 6 mois



Sur cette période, Il faudra prévoir deux garde-robes : 0/3 mois puis 3/6 mois.

- Tenez compte du poids et de la taille réelle de votre enfant.
- Tenez compte de la saison.
- Veillez à ce que les vêtements soient faciles à mettre, faciles à laver et qu'ils sèchent rapidement.
- Choisissez des tenues confortables et pratiques.
- Évitez les vêtements qui s'enfilent par la tête dans les premières semaines, les bébés n'aiment pas vraiment ça ! Les boutons pressions et les « velcros » sont pratiques.
- Privilégiez le coton (éventuellement bio) pour les vêtements directement en contact avec la peau.
- Lavez tous les vêtements, neufs ou d'occasion avant utilisation.

Vêtements par tranche d'âge



- 4/5 pyjamas,
- 2 turbulettes ou gigoteuses,
- 4/5 bodys manches longues ou courtes suivant la saison,
- 5/6 bavoirs,
- 2/3 draps de bain (éventuellement avec capuche),
- 2 ou 3 tenues « de jour »,
- 2 ou 3 brassières de laine ou gilets,
- 3 ou 4 paires de chaussettes ou Bottoms,
- 1 chapeau ou bonnet,
- 2 manteaux ou combinaisons pour sortir selon la saison.



Pour choisir ces vêtements, fiez-vous à la taille et au poids réel de votre bébé plutôt qu'à l'âge indiqué sur l'étiquette. Remettez les langes au goût du jour. Ces carrés de tissu absorbant de 70 x 70 cm ou bien de 80 x 80 cm, sont souvent en coton blanc. Ils s'avèrent d'une grande utilité pour protéger les draps et le plan à langer, comme bavoir et protège-épaule. Ils peuvent également couvrir la poitrine pendant l'allaitement... Imprégnés de l'odeur de maman, ils rassurent et terminent souvent en « doudou ».