bebesac

LE GUIDE GRATUIT

Ma checklist maternité

Tout ce que les mamans expérimentées regrettent de ne pas avoir su avant la naissance. Pas une checklist générique : ce qui sert vraiment, et ce qu'on oublie chaque fois.

8 PAGES · ÉDITION 2026

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser cette checklist

On a interrogé une cinquantaine de mamans après leur 1er ou 2e enfant. La question : Qu'est-ce que tu aurais aimé qu'on te dise avant ? Voici leurs réponses, regroupées en 5 sections actionables.

Pour la valise maman *page 03*

Pour la valise bébé *page 04*

Le retour à la maison (J0 à J7) *page 05*

Les premières sorties *page 06*

Pour la nounou ou la crèche *page 07*

Conclusion *page 08*

> ***Conseil de mère expérimentée***
>
> Cochez au fur et à mesure dans le PDF. Ce qui n'est pas coché 7 jours avant le terme, vous le préparez ce week-end. Le reste, c'est du superflu.

SECTION 1

Pour la valise maman

Ce qui sert vraiment, et ce qu'on emporte par tradition mais qu'on ne sort jamais.

Les essentiels qu'on oublie

- [ ] Chaussons souples ou tongs
  Les pantoufles épaisses sont insupportables avec la péridurale
- [ ] Ceinture post-partum
  Pour le ventre et le dos, dès le 2e jour
- [ ] Coussinets d'allaitement (si allaitement)
  Au moins 2 paquets de 30, c'est jamais trop
- [ ] Culottes jetables ou anciennes
  Vous voudrez les jeter après usage
- [ ] Brumisateur d'eau thermale
  L'air des maternités est très sec
- [ ] Câble long de chargeur
  Les prises sont loin du lit, toujours

Ce qu'on emporte mais qu'on ne sort jamais

- [ ] Livre ou liseuse
  Vous serez trop fatiguée pour lire
- [ ] Maquillage complet
  Un baume à lèvres et un mascara suffisent
- [ ] Plus de 3 pyjamas
  2 dont 1 d'allaitement, c'est assez

> ### Le détail qui change tout
> Mettez tout dans un sac qui s'ouvre largement (pas une valise à compartiments fermés). Pendant 4 jours vous aurez besoin d'attraper vos affaires d'une main, vite, en pleine nuit.

SECTION 2

Pour la valise bébé

Le minimum vital pour les 4 premiers jours. La maternité fournit les couches et le lait premier âge si besoin.

À emporter

- [ ] 4 pyjamas naissance
  Manches longues + ouverture devant. Pas de body 1 mois, ils sont déjà trop grands
- [ ] 4 bodies naissance manches courtes ou longues selon saison
- [ ] Une tenue pour la sortie
  Pyjama ou combinaison selon météo
- [ ] Bonnet et chaussettes
  Bébé perd la chaleur par la tête et les pieds
- [ ] 2 gants de toilette et serviette douce
- [ ] Couverture ou nid d'ange pour le retour
- [ ] Siège auto coque (cosy)
  À installer dans la voiture AVANT, pas le jour J

Ce qui ne sert pas avant la maison

- [ ] Gigoteuse en plus
  La maternité fournit
- [ ] Lingettes par paquets
  À cet âge, on lave au gant et à l'eau
- [ ] Doudou
  Bébé n'en aura pas conscience avant 2-3 mois

> ### L'erreur classique
> Acheter en taille 1 mois plutôt qu'en naissance. Beaucoup de bébés font moins de 50 cm au début. Comptez 4-6 pièces en naissance, 6-8 en 1 mois.

SECTION 3

Le retour à la maison (J0 à J7)

Les 7 premiers jours, c'est de l'organisation logistique. Préparez tout ça la veille du terme.

Le coin change, prêt avant l'arrivée

- [ ] Un paquet de couches taille 1 ouvert
- [ ] Liniment oléo-calcaire + cotons
- [ ] Crème change (rougeurs)
- [ ] Sérum physiologique (5-10 unidoses)
- [ ] Thermomètre frontal
- [ ] Sac poubelle dédié, à proximité immédiate

Le coin maman, prêt aussi

- [ ] Coussin d'allaitement (utile même sans allaiter)
- [ ] Bouteille d'eau toujours pleine, à portée de main
- [ ] Snacks à une main (barres, fruits secs, biscuits)
- [ ] Liste des numéros utiles affichée

L'aide qu'on accepte sans culpabiliser

- [ ] Quelqu'un fait les courses la 1ère semaine
- [ ] Quelqu'un fait à manger pour 2-3 jours
- [ ] Quelqu'un nettoie ou met du linge

> ### La règle d'or de la 1ère semaine
> Dormir quand bébé dort. Pas la lessive. Pas l'aspirateur. Pas les remerciements aux 47 messages. Ces 7 jours, votre seul travail c'est de récupérer.

SECTION 4

Les premières sorties

Les premières fois où vous sortirez avec bébé. Le sac à langer est votre seule logistique.

Ce qui doit toujours être dans le sac

- [ ] 5 couches minimum
  1 par heure de sortie + 2 de marge
- [ ] Lingettes et change complet (body + pyjama)
- [ ] Sac plastique étanche pour vêtements souillés
- [ ] Tapis à langer nomade
  Pas de banc public sans, jamais
- [ ] 2 biberons préparés ou poudre + eau
- [ ] 1 tétine de secours
  Perdue dans les 30 secondes en moyenne
- [ ] Couverture légère ou châle
  Climat clim/fenêtre toujours mauvais
- [ ] Carnet de santé

Pour vous, dans le même sac

- [ ] Bouteille d'eau
- [ ] Snack à une main
- [ ] Téléphone et chargeur portable
- [ ] Carte bancaire et papiers (poche secrète si possible)

> ### Le test de la 1ère sortie
> Sortez 2 heures, pas plus. Notez ce qui vous a manqué, ce qui n'a servi à rien. À la 5e sortie, votre sac est parfaitement organisé.

SECTION 5

Pour la nounou ou la crèche

Le sac de la nounou n'est pas le même que le sac de balade. C'est un kit logistique pour 8-10 heures sans vous.

Le kit quotidien

- [ ] 6 à 8 couches
  2 de plus que ce qu'on pense
- [ ] 2 changes complets bodies + pyjamas + chaussettes
- [ ] Doudou et tétine (avec backup)
- [ ] Biberons préparés ou poudre + eau
- [ ] Lait de transition dans une boîte étiquetée
- [ ] Petits pots / repas du jour pour les plus grands

L'étiquetage qui sauve la vie

- [ ] Tout étiqueté au nom de bébé
  Bavoirs, gilets, biberons, doudou. Étiquettes thermocollantes lavables
- [ ] Une fiche de routine dans le sac
  Heure du dernier biberon, sieste, allergies, comportement
- [ ] Numéros d'urgence visibles à l'intérieur du sac

> ### Le sac qui change tout
> Un sac avec compartiments dédiés (sec, humide, chaud, valeurs) fait gagner 3 minutes le matin. Sur 200 jours de garde par an, ça compte.

POUR FINIR

Ce qui ne se voit pas dans une checklist

Personne ne peut vous préparer parfaitement à la maternité. Mais avoir le bon matériel, organisé dans le bon sac, vous enlève une charge mentale énorme.

Pas un sac pour bébé.
Le vôtre, qui contient le sien.

Quand vous serez prête à choisir le sac qui vous suivra pendant les 18 prochains mois, on a sélectionné les modèles les plus pratiques et les plus jolis pour vous.

DÉCOUVRIR LA SÉLECTION BEBESAC

Ce guide a été rédigé à partir des témoignages de plus de 50 mamans françaises.
BebeSac · bebesac.fr · contact@bebesac.fr