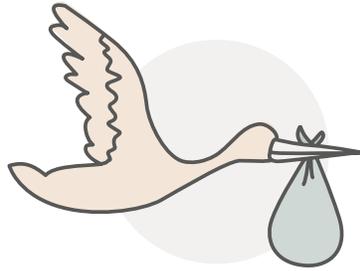


GUIDE PRATIQUE

Nouveau bébé





- LES COMMANDEMENTS DES PARENTS - *d'un nouveau bébé*

7 COMMANDEMENTS BIENVEILLANTS POUR LES NOUVEAUX PARENTS

1. L'esprit de l'apprenant, vous adopterez
2. Votre définition du succès, vous vous préparerez à voir se transformer
3. Votre ADN de famille, vous définirez (et réviserez souvent)
4. Les vagues, vous suivrez
5. B+, vous viserez
6. Une approche gagnant-gagnant, vous adopterez
7. De l'espace et du temps pour l'essentiel, vous aménagerez



- AVANT -

Préparer l'arrivée du nouveau bébé

Un si petit être et tant de choses à penser!

Vous vous sentez peut-être envahi par toutes les choses à faire et à penser avant l'arrivée de bébé. Ne vous en faites pas, l'équipe des Belles Combines a pensé à tout pour vous!

Asseyez-vous avec l'autre parent et parcourez le guide ensemble pour tout préparer.

Le partage équitable de la charge mentale et des tâches au sein de l'équipe parentale, ça commence maintenant!



- LA « TO-DO LIST » -

Pour alléger votre charge mentale, nous avons préparé une liste de choses à faire avant l'accouchement. Vous y trouverez des tâches en lien avec l'arrivée de bébé, mais aussi une liste de rendez-vous à prendre pour toute la famille afin de libérer votre emploi du temps pour les mois à venir. Nous vous suggérons de devancer les rendez-vous de soins personnels et de suivis dentaires prévus au cours des trois mois suivant la naissance afin d'éviter de devoir coordonner le tout avec un nouveau-né dans les bras.

Ajoutez à la liste tous les spécialistes qui vous suivent, vous ou un membre de votre famille, que vous pouvez voir avant que bébé ne pointe le bout de son nez.

Tâche	Qui	Quand	Déléguée	Fait
Inscrire bébé sur Place 0-5				<input type="checkbox"/>
Prévoir l'inscription au RQAP				<input type="checkbox"/>
Suivre des cours prénataux				<input type="checkbox"/>
Acheter les essentiels de bébé (voir liste)				<input type="checkbox"/>
Préparer la chambre de bébé				<input type="checkbox"/>
Préparer la valise de naissance				<input type="checkbox"/>
Faire la lessive des vêtements de bébé				<input type="checkbox"/>
Installer le siège dans l'auto				<input type="checkbox"/>
Prendre rdv pour le REEE				<input type="checkbox"/>
Faire le grand ménage de la maison				<input type="checkbox"/>
Préparer des repas à congeler				<input type="checkbox"/>
Faire une playlist pour l'accouchement				<input type="checkbox"/>
Aller chez la coiffeuse				<input type="checkbox"/>
Aller chez l'esthéticienne				<input type="checkbox"/>
Aller chez le dentiste				<input type="checkbox"/>
Amener les enfants chez la coiffeuse				<input type="checkbox"/>
Amener les enfants chez le dentiste				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

* Assurez-vous de rassembler les documents nécessaires à l'inscription qui se fera à votre retour de l'hôpital ou de la maison de naissance.



-LA LISTE DES ESSENTIELS-

Voici ce qui, selon nous, représente le trousseau de base à se procurer pour préparer l'arrivée de bébé. N'hésitez pas à ajouter vos essentiels et à compléter la liste selon vos besoins. Notre conseil: adhérez au minimalisme pratique et n'achetez pas trop de gadgets avant l'arrivée de bébé. Le marketing entourant la maternité est très fort et pourrait vous faire dépenser pour des trucs dont vous n'avez pas réellement besoin.

Attendez que le besoin se fasse réellement sentir avant de faire un achat. De nos jours, le service de livraison est si rapide que vous aurez ces objets en main quelques jours après les avoir commandés sans même avoir à vous déplacer pour les acheter. Pour ce qui est des soutiens-gorges d'allaitement, des biberons, des sucres ou d'autres objets qui méritent d'être testés, nous vous suggérons d'acheter une petite quantité de départ afin de vous assurer qu'ils vous conviennent. Avant d'ajouter une chose à la liste des achats, n'oubliez pas de vous poser la question « En avez-vous vraiment besoin? ».

Surtout, n'hésitez pas à emprunter certains items qui ont une durée d'utilisation très courte, comme un moïse, une balançoire ou un module d'éveil.

Vous prévoyez emprunter beaucoup d'objets? Téléchargez cette petite combine afin de ne pas oublier à qui ils appartiennent. Les bons comptes font les bons amis!

Mon trousseau de bébé emprunté

Vêtements

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Cache-couches				<input type="checkbox"/>
Pyjamas				<input type="checkbox"/>
Chaussettes				<input type="checkbox"/>
Chapeaux				<input type="checkbox"/>
Mitaines				<input type="checkbox"/>
Pantoufles				<input type="checkbox"/>
Ensembles confortables				<input type="checkbox"/>
Soutiens-gorge d'allaitement				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
Sous-total des coûts :				

 *Alimentation*

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Biberons				<input type="checkbox"/>
Bavettes				<input type="checkbox"/>
Pads d'allaitement				<input type="checkbox"/>
Coussin d'allaitement				<input type="checkbox"/>
Cuillères pour bébé				<input type="checkbox"/>
Bols				<input type="checkbox"/>
Chaise pour bébé				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

Sous-total des coûts :

 *Soins*

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Coupe-ongles				<input type="checkbox"/>
Lime à ongles				<input type="checkbox"/>
Mouche-bébé				<input type="checkbox"/>
Couches				<input type="checkbox"/>
Lingettes				<input type="checkbox"/>
Crème pour les fesses				<input type="checkbox"/>
Crème pour le corps				<input type="checkbox"/>
Savon				<input type="checkbox"/>
Shampooing				<input type="checkbox"/>
Débarbouillettes				<input type="checkbox"/>
Serviettes				<input type="checkbox"/>
Piqués				<input type="checkbox"/>
Savon à lessive				<input type="checkbox"/>
Thermomètre				<input type="checkbox"/>
Suces				<input type="checkbox"/>
Acétaminophène				<input type="checkbox"/>
Ibuprofène				<input type="checkbox"/>
Antihistaminique				<input type="checkbox"/>
Brosse à cheveux				<input type="checkbox"/>
Brosse à dents				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

Sous-total des coûts :

Divertissements/sorties

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Siège d'auto				<input type="checkbox"/>
Poussette				<input type="checkbox"/>
Porte-bébé				<input type="checkbox"/>
Sac à couches				<input type="checkbox"/>
Chaise berçante				<input type="checkbox"/>
Tapis d'exercices				<input type="checkbox"/>
Couvre coquille de saison				<input type="checkbox"/>
Chapeau de saison				<input type="checkbox"/>
Manteau de saison				<input type="checkbox"/>
Jouet de dentition				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
Sous-total des coûts :				

Sommeil

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Moïse				<input type="checkbox"/>
Lit				<input type="checkbox"/>
Matelas				<input type="checkbox"/>
Couvre-matelas imperméable				<input type="checkbox"/>
Draps contours				<input type="checkbox"/>
Couvertures légères				<input type="checkbox"/>
Couvertures chaudes				<input type="checkbox"/>
Moniteur				<input type="checkbox"/>
Barboteuse				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
Sous-total des coûts :				

 **Sécurité**

Items	À acheter	À emprunter	Coûts	Fait
Cache-prises				<input type="checkbox"/>
Barrière pour les escaliers				<input type="checkbox"/>
Loquets de sécurité pour tiroirs				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>

Sous-total des coûts :

Calcul des coûts totaux

Catégories	Sous-totaux des coûts
Vêtements	
Alimentation	
Soins	
Divertissements/sorties	
Sommeil	
Sécurité	

Total des coûts :



- LE SHOWER -

Lors de cette fête donnée pour célébrer la naissance à venir, les nouveaux parents sont souvent inondés de cadeaux de toutes sortes, mais leur sont-ils vraiment utiles et les désirent-ils vraiment?

Pour votre entourage, il peut être difficile de se contenir devant des articles pour bébé et de ne pas succomber à toutes ces choses plus mignonnes les unes que les autres. Malheureusement, ces présents ne sont pas nécessairement utiles pour vous ni à votre goût. De plus, un des grands plaisirs d'être parents est d'acheter toutes ces petites choses trop mignonnes que l'on peut agencer selon nos goûts et notre décor.

Afin d'éviter les déceptions, pourquoi ne pas proposer des idées de shower nouveau genre à votre entourage? Nous vous avons préparé quelques idées originales et pratiques pour vous faire gâter différemment!

SHOWER Notre trousseau familial

Un trousseau à l'image du trousseau de mariage, tout pour les parents afin qu'ils soient prêts à toute éventualité pour bien prendre soin d'un enfant.

Voici quelques exemples de cadeaux:

- Un mélangeur de qualité
- Une perceuse
- Une bonne machine à café
- Réserve de café de qualité
- Des nappes anti-taches
- Une balayeuse sans fil
- Des produits nettoyants
- Un effaceur magique
- Des produits Les Belles Combines
- Du cache-cernes
- Du shampoing sec

N'oubliez pas que nous avons un **code promo** sur les produits **The unscented company** si vous voulez profiter de rabais.



SHOWER On s'occupe des achats plates

Laissez le plaisir du magasinage d'objets beaucoup trop mignons aux parents. Achetez tout ce qui est essentiel, mais plate à magasiner. Profitez-en pour stocker les produits qui seront nécessaires en grande quantité; une réserve, ça va éviter les sorties.

Voici nos suggestions d'achats plates:

- Des boîtes de couches de toutes tailles
- Des boîtes de lingettes
- Des contenants de formule de lait (si la maman n'allait pas)
- Du détachant
- Du savon pour la lessive
- Du savon pour le corps
- Du shampoing
- De la crème pour les fesses
- De la crème hydratante
- Des petites débarbouillettes
- Des bavettes
- Des biscuits de dentition
- De l'acétaminophène
- De l'ibuprofène
- Un antihistaminique
- Un thermomètre
- De la gelée de pétrole
- Des pyjamas bon marché



SHOWER
Offrir la lecture en cadeau

De tout pour garnir les tablettes de la bibliothèque de bébé et transmettre le goût de la lecture.

Voici quelques idées:

- Albums
- Livres cartonnés
- Livres à toucher
- Livres avec effets sonores



SHOWER
On investit dans l'avenir de bébé

Des idées de cadeaux différents qui permettent de soutenir l'enfant et les parents à long terme.

Voici nos suggestions:

- REEE
- REER
- CÉLI
- Actions d'entreprises



SHOWER
Batch cooking

Des bras supplémentaires pour remplir le congélateur rapidement avant l'arrivée de bébé.

[Consulter nos batch cooking](#)



SHOWER
Coupons d'aide

Des idées pour donner ce que vous avez de plus précieux, du temps pour que les nouveaux parents en retrouvent un peu.

[Imprimer les coupons d'aide](#)



- LA VALISE D'HÔPITAL -

Ça y est, tout est prêt (ou presque)! Vous allez bientôt accueillir bébé! Il ne vous reste plus qu'à préparer votre valise. Le contenu de celle-ci varie d'une personne à l'autre en fonction du besoin de confort. Il y a néanmoins certains essentiels à ne pas oublier. Voici une liste pour penser à tout et à laquelle vous pourrez ajouter quelques items en fonction de votre réalité.

Pour maman

- 3-4 vêtements confortables/pyjamas
- 1 robe de chambre
- Sous-vêtements (3-4 culottes, 3-4 bas, 3-4 soutiens-gorge d'allaitement)
- 1 paire de bas chauds/paire de pantoufles
- _____
- _____
- _____

Hygiène personnelle

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Savon
- Crème hydratante
- Baume à lèvres
- Shampoing/shampoing sec
- Brosse à cheveux
- Élastique à cheveux
- Serviettes hygiéniques/couches pour adulte
- Déodorant
- Liquide à verres de contact
- Étui pour verres de contact
- Lunettes
- Baume à lèvres
- _____
- _____
- _____

Pour bébé

- 4 pyjamas
- 1 ensemble de sortie
- 4 cache-couches
- 1-2 paires de mitaines
- 1-2 petites tuques
- 1-2 paires de pantoufles
- 1-2 couvertures
- 1 paquet de couches
- 1 paquet de lingettes humides
- Siège d'auto
- _____
- _____
- _____
- _____

Autres

- Carte d'assurance maladie
- Carte d'hôpital
- Carte d'assurance
- Chargeur à cellulaire
- Collations
- Livres
- Crayons
- Monnaie/argent comptant
- Vêtements de rechange pour papa
- _____
- _____
- _____

Allaitement

- Crème pour les mamelons
- Compresses d'allaitement
- _____
- _____
- _____

Biberon

- Biberons
- Formule
- Sucres
- _____
- _____
- _____

N'oubliez pas que nous avons un **code promo** sur les produits **Mme L'Ovary** si vous voulez profiter de ce rabais.



- BUDGÉTER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ -

Avoir un enfant génère plusieurs dépenses, avant même sa naissance, et ce, jusqu'à ce qu'il quitte le nid familial! Pouvez-vous faire de la place dans votre budget pour accueillir un nouvel enfant? Utilisez ce tableau pour vous aider à calculer l'impact financier de l'accueil d'un nouveau bébé. Le gouvernement met à votre disposition plusieurs outils pour vous aider à calculer quelques-unes des cases. Pour avoir plus d'informations et vous aider à remplir le tableau, allez lire l'article de blogue.

[Consulter l'article de blogue](#)

Ajustements Revenus	Montant
Baisse de salaire (congé parental)	
Allocation canadienne pour enfants	
Allocation familiale	

Dépenses	Montant
Coût supplémentaire de logement	
Coût supplémentaire de transport	
Coût supplémentaire pour l'alimentation	
Coût supplémentaire pour les vêtements	
Assurance-vie	
Assurance collective (ajout d'un enfant)	
Abonnement clinique médicale privée	
Dentiste	
Optométriste	
REEE	
Loisirs	
Sports	
Camp de jour	
Gardienne	
Service de garde	



- PENDANT -

l'arrivée du nouveau bébé à la maison

Ça y est, bébé est arrivé et vous êtes de retour à la maison. Accueillir bébé peut être à la fois merveilleux et déstabilisant, et ce, peu importe notre expérience de parent.

Certes, prendre soin d'un nouveau-né est une source de bonheur et de joie, mais aussi de tracas et d'épuisement. C'est une période d'adaptation autant pour bébé que pour maman, papa et les frères et soeurs.

Donnez-vous du temps pour apprivoiser votre nouvelle réalité familiale, mais aussi pour vous remettre d'un accouchement qui peut avoir été exténuant.

Prenez votre temps, prenez soin de vous et soyez à l'écoute de vos besoins. Informez-vous sur les signes de dépression et d'épuisement et n'hésitez pas à aller chercher de l'aide au besoin.

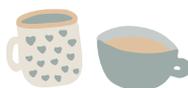


- LA TROUSSE DE RETOUR À LA MAISON -

Pourquoi ne pas se préparer une petite trousse de retour à la maison: une boîte ou un panier rempli d'items pour prendre soin de vous et vous faire plaisir que vous garderez tout près de vous en tout temps.

L'idée est d'avoir tout à portée de main lorsque vous vous occupez de bébé sans avoir à vous relever, une trousse parfaite pour les longues séances d'allaitement ou les moments de repos avec votre petit être cher. Ça évite aussi à l'autre parent de jouer le rôle de serviteur et de vous apporter eau, mouchoirs ou collations à la demande. Si votre tendre moitié souhaite prendre soin de vous, elle pourra insérer de petites surprises à l'intérieur pour vous gâter! Pensez aussi à vous acheter des vêtements confortables dans lesquels vous allez vous sentir bien et belle.

- | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| • Une bouteille d'eau bien remplie | ■ | • Une crème hydratante | ■ |
| • Des collations soutenantes | ■ | • Du baume à lèvres | ■ |
| • Un chandail de rechange | ■ | • Des mouchoirs | ■ |
| • Un soutien-gorge d'allaitement | ■ | • Un élastique à cheveux | ■ |
| • Des bas | ■ | • La télécommande | ■ |
| • Des pads d'allaitement | ■ | • Des feuilles de journal de bord de bébé | ■ |
| • Un livre | ■ | • Un tire-lait | ■ |
| • Un chargeur de cellulaire | ■ | • _____ | ■ |
| • Des écouteurs | ■ | • _____ | ■ |
| • Une couverture | ■ | • _____ | ■ |
| • Un masque pour les yeux | ■ | • _____ | ■ |



- BOISSONS RÉCONFORTANTES -

Vous pouvez aussi vous préparer ou, encore mieux, demander à quelqu'un de vous préparer une de nos deux boissons réconfortantes.

LAIT D'OR

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait d'avoine à la vanille non sucré
- Une pincée de muscade
- ½ c. à thé (3 ml) de gingembre frais râpé
- ½ c. à thé (3 ml) de curcuma
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable

Préparation

1. Déposer dans un chaudron et porter à ébullition.
2. Déposer au mélangeur pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le lait mousse.
3. Servir chaud ou tiède.

CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait d'amandes non sucré ■
- 5 ml (1 c. thé) d'essence de vanille ■
- 30g (2 c. à soupe) de chocolat noir ■
- 1 bâton de cannelle ■
- Chocolat râpé en décoration ■

Préparation

1. Dans un poêlon, chauffer le lait et la vanille.
2. Juste avant l'ébullition, retirer du feu, ajouter le chocolat. Bien mélanger.
3. Dans une belle tasse, couler le chocolat chaud, ajouter un bâton de cannelle et décorer de chocolat râpé.

- CONSTRUIRE SON VILLAGE -

«Il faut tout un village pour élever un enfant.» Ce proverbe africain nous rappelle l'importance d'être bien entouré. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide lorsque nous en avons besoin. Faites la liste des personnes que vous pouvez appeler pour vous tenir compagnie et pour vous aider. Vous pouvez aussi noter les organismes de votre région qui offrent du soutien aux nouveaux parents.

Vous trouverez un **répertoire des organismes** de soutien à la famille sur le lien ci-dessous.

Soutien à la famille



Nom/organisme

Téléphone :

Nom/organisme

Téléphone :



Nom/organisme

Téléphone :



Nom/organisme

Téléphone :



Nom/organisme

Téléphone :



Nom/organisme

Téléphone :

N'oubliez pas la belle communauté Chef de famille. Nos membres sont bienveillants, à l'écoute et remplis de ressources. N'hésitez pas à les consulter pour quelque raison que ce soit.



- LES SOUVENIRS -

Le temps passe si vite, surtout avec un bébé qui semble grandir à vue d'œil. Afin de ne rien oublier et de pouvoir profiter pleinement de chaque moment, nous vous avons créé des outils pour vous aider à conserver vos souvenirs de bébé.

Affiches pour photos

Nous oublions rapidement à quel point ils étaient petits à chacune des étapes de leur développement. Pour ajouter une petite touche ludique à vos photos et vous rappeler des moments importants, vous pouvez utiliser nos affiches pour photos de bébé à imprimer.

Imprimer les affiches pour photos



- LE JOURNAL DE BORD DE BÉBÉ -

Il y a tellement de choses à penser qu'il peut être difficile de se souvenir du nombre de changements de couches, de boires et d'heures de sommeil de bébé.

Ce document vous permet de les prendre en note et de pouvoir répondre facilement aux questions du pédiatre lors des suivis médicaux de bébé. Un conseil: gardez toujours ces feuilles à portée de main pour y noter rapidement tout ce que vous souhaitez écrire dans votre livre de bébé: la date de ses premiers pas, de sa première purée, de sa première dent ou encore ses premiers mots. Vous pourrez prendre un moment par la suite pour tout retranscrire proprement. C'est le meilleur moyen de ne rien oublier!



JOURNAL DE BORD
de bébé



- APRÈS -

Bébé est déjà grand

Que fait-on de tous les objets et vêtements de bébé?

Maintenant que bébé a grandi, il n'a plus besoin de tous les items que vous utilisez depuis sa naissance. Faites le tri de tout ce que vous possédez et déterminez ce que vous allez garder et ce que vous allez vendre ou donner. Les bacs et les étiquettes d'identification vous seront très utiles pour bien organiser les vêtements et les items à conserver pour les autres enfants à venir.

Notre inventaire pour trousseau de bébé

inventaire trousseau de bébé

PRÉMATURÉ

inventaire trousseau de bébé

NOUVEAU-NÉ

lesbellescombines.com

Àvec les belles combines, ça va plus d'années!

Télécharger l'inventaire

Nos étiquettes pour vêtements



Acheter les étiquettes



- LE RETOUR AU TRAVAIL -

Le congé parental, c'est vraiment une chance pour les parents québécois. Il est tout à fait normal que le parent en congé parental se retrouve avec une grande partie de la charge mentale qui entoure le bébé et la maison au cours de cette année.

Ceci dit, il est important de préparer tout doucement le retour au travail et de faire en sorte que la charge mentale se partage équitablement afin d'éviter l'épuisement d'un des deux parents. Comme l'illustre bien Maude Goyer dans son livre *Maman est partie chercher du lait*, il est maintenant temps de partager tous les ongles supplémentaires pour la gestion familiale que vous avez ouverts dans votre cloud parental. C'est le moment de partager ces nouveaux fichiers de vie afin de faire de la place sur votre disque dur pour les tâches de votre vie professionnelle qui s'ajouteront sous peu.

N'attendez pas la semaine du retour au travail pour le faire, asseyez-vous quelques semaines avant le retour et décidez qui sera responsable de chaque tâche. Un travail qui vous demandera un peu de temps, mais qui préservera votre couple et votre famille de beaucoup de fatigue et de conflits.



Pour vous aider dans votre partage de la charge mentale et des tâches, utilisez notre dossier spécial sur l'équipe parentale et écoutez le podcast Équipe parentale.

[Découvrir le podcast](#)

[Découvrir le dossier
Équipe parentale](#)

Vous avez envie de réduire vos heures de travail ou de prolonger votre congé parental et vous vous demandez si vous en avez les moyens?

Revoyez la capsule de Dominique Lépine à ce sujet.

[Visionner la capsule](#)