

# Maison et soins CHECKLIST

## La chambre de bébé

- La chambre est entre 18 et 20°C (ni trop chaud, ni trop froid).
- J'habille bébé avec une couche de plus que moi.
- J'évite les couvertures et privilégie une gigoteuse adaptée.

## Pour un sommeil sécurisé

- Je couche bébé sur le dos.
- Bébé dort dans son lit ou dans son cododo sécurisé.
- Le lit est vide : pas de coussin, oreiller, couverture, tour de lit, peluche.
- Le matelas est ferme et bien ajusté.
- Je garde la chambre aérée et sans tabac.

## Numéros utiles

- Urgences : 15
- Sage-femme : .....
- Médecin traitant : .....
- Pédiatre : .....
- Pharmacie de garde : .....

## Soins du cordon ombilical

- Je garde le cordon propre et sec.
- Je nettoie avec de l'eau et du savon.
- Je désinfecte avec un soin adapté (selon conseils de la maternité/pédiatre).
- Je consulte si rougeurs, écoulement ou mauvaise odeur apparaissent.

## Mini trousse de premiers soins

- Thermomètre
- Sérum physiologique (nez et yeux)
- Compresses stériles
- Crème pour le change
- Mouche-bébé

*Ton bébé a besoin d'un environnement simple et sécurisé. Tu fais déjà beaucoup en cochant ces petites cases.*

*Fais confiance à ton instinct de maman !*