

# Les meilleurs tips de maman

## Mes astuces du quotidien pour te simplifier la vie

### PETIT RAPPEL ESSENTIEL

Tu apprends chaque jour.  
Il n'y a pas de maman parfaite,  
seulement des mamans qui s'adaptent.

### TACHES & PETITS ACCIDENTS

#### Caca bébé allaité (taches jaunes)

- Rincer immédiatement à l'eau froide + savon de Marseille
- Laisser sécher au soleil (effet blanchissant naturel)

#### Lait / régurgitations

- Eau froide + lavage classique (éviter l'eau chaude au départ)

#### Vêtements tachés oubliés

- Trempage eau tiède + bicarbonate + savon

Le soleil est ton meilleur allié anti-taches naturel.

### GAGNER DU TEMPS AU QUOTIDIEN

- ✓ Préparer 2-3 tenues d'avance
- ✓ Avoir plusieurs coins "stratégiques" (salon, chambre)
- ✓ Anticiper le sac à langer la veille
- ✓ Toujours avoir une collation prête pour toi

Moins tu réfléchis, plus tu respires.

### ASTUCES ALIMENTATION

- ✓ Préparer des doses de lait à l'avance (si biberon)
- ✓ Avoir de l'eau à portée de main pendant l'allaitement
- ✓ Toujours prévoir "un peu plus" lors des sorties

**Anticiper = moins de stress**

### APAISER BÉBÉ FACILEMENT

- ✓ Porter bébé contre toi (effet immédiat)
- ✓ Faire un petit bruit blanc (sèche-cheveux, application...)
- ✓ Masser doucement le ventre en cas de coliques
- ✓ Sortir prendre l'air (souvent magique)

Parfois, **le plus simple est le plus efficace.**

### SOULAGE TA CHARGE MENTALE

- ✓ Faire une liste simple des priorités du jour
- ✓ Accepter de ne pas tout faire
- ✓ Déléguer dès que possible
- ✓ Se rappeler que chaque journée suffit

Tu n'as pas besoin d'en faire plus,  
**juste l'essentiel.**

**Envie de vivre un quotidien plus serein avec ton bébé ?  
Je t'accompagne à travers des soins et ateliers pensés pour  
toi et ton enfant.**