

Checklist de naissance

Tout ce qu'il faut prévoir avant l'arrivée de bébé, pièce par pièce. Téléchargez le PDF pour l'emporter en magasin, ou cochez en ligne et reportez vos choix sur votre liste de naissance.



76 entrées, 8 groupes. Cochez au fil de vos trouvailles — commencez par les articles marqués ★ **indispensable**, le reste peut attendre bébé.

● **Chambre & Sommeil** · 9

● **Transport & Promenade** · 6

● **Alimentation** · 14

● **Toilette & Change** · 11

● **Vêtements & Linge** · 11

● **Éveil & Jeux** · 8

● **Sécurité & Santé** · 10

● **Maman & Post-partum** · 7

● **Chambre & Sommeil** · 9 articles

☐ **Lit bébé ou berceau** ★ **indispensable**

Choisissez un lit aux normes NF. Un berceau convient les premiers mois, puis un lit à barreaux jusqu'à 3 ans.

☐ **Matelas ferme** ★ **indispensable**

Le matelas doit être parfaitement adapté aux dimensions du lit, ferme et respirant.

☐ **Gigoteuse (x2)** × 2 ★ **indispensable**

Préférez les gigoteuses aux couvertures pour éviter tout risque d'étouffement. TOG 1 pour l'été, TOG 2.5 pour l'hiver.

☐ **Draps-housses (x3)** × 3

Prévoyez plusieurs draps-housses pour les changes nocturnes.

☐ **Babyphone**

Audio ou vidéo selon vos besoins. Vérifiez la portée si maison à étages.

☐ **Veilleuse**

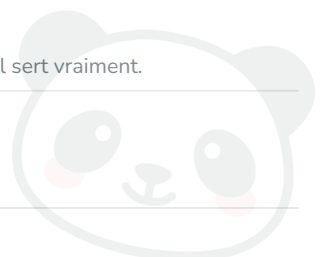
Lumière douce pour les tétées nocturnes sans réveiller complètement bébé.

☐ **Humidificateur** × 1

Remonte le taux d'humidité d'une chambre chauffée, où l'air sec irrite le nez et la gorge. Un hygromètre dit s'il sert vraiment.

☐ **Mobile musical**

Stimule l'éveil visuel et apaise bébé. À retirer dès qu'il peut l'attraper.



☐ Lit parapluie

Un lit d'appoint pliable et transportable, idéal pour les nuits chez les grands-parents, les vacances ou les déplacements. Léger et compact une fois replié, il offre un espace de couchage sécurisé pour bébé de la naissance jusqu'à environ 3 ans (15 kg). Privilégiez un modèle avec un matelas suffisamment épais et un système de pliage simple à manipuler d'une seule main.

● Transport & Promenade · 6 articles

☐ Siège auto groupe 0+ ★ indispensable

Obligatoire dès la sortie de maternité. Choisissez un siège i-Size pour une meilleure protection.

☐ Poussette ★ indispensable

Nacelle pour les premiers mois, puis poussette hamac. Vérifiez le poids, le pliage et le rangement.

☐ Porte-bébé ou écharpe

Idéal pour le peau à peau et garder les mains libres. Physiologique recommandé.

☐ Sac à langer ★ indispensable

Avec tapis à langer intégré et compartiments pour couches, biberons, changes.

☐ Habillage pluie poussette

Protection contre la pluie et le vent.

☐ Ombrelle ou canopy

Protection solaire indispensable dès les beaux jours.

● Alimentation · 14 articles

☐ Biberons (x6) × 6

Si allaitement mixte ou biberon. 2 petits (150ml) et 4 grands (260ml). Verre ou plastique sans BPA.

☐ Tétines de biberon

Débit lent, adaptées aux nouveau-nés pour éviter les coliques. À ne pas confondre avec la sucette.

☐ Goupillon ★ indispensable

Pour nettoyer les biberons en profondeur.

☐ Stérilisateur

Micro-ondes ou électrique. Optionnel si lavage au lave-vaisselle.

☐ Coussin d'allaitement

Soulage le dos et les bras pendant les tétées ou biberons.

☐ Tire-lait

Manuel ou électrique. Peut être loué en pharmacie.

☐ Bavoirs (x10) × 10 ★ indispensable

Bavoirs bandana pour les régurgitations des premiers mois.



☐ Chaise haute

À partir de 6 mois pour la diversification. Évolutive recommandée.

☐ Robot cuiseur × 1

Cuit à la vapeur et mixe dans le même bol. Utile les mois de purées lisses ; inutile en DME, où le bébé mange des morceaux fondants.

☐ Vaisselle bébé × 2

Assiette à ventouse et bol qui ne se renversent pas. Le silicone passe au lave-vaisselle, la porcelaine tient mieux dans le temps.

☐ Cuillères × 4

Souples et petites, pour ne pas blesser les gencives. Il en faut plusieurs : une par repas, et une que le bébé tient lui-même.

☐ Boîte doseuse × 1

Les doses de lait en poudre préparées d'avance, pour la nuit et les sorties. Si biberon.

☐ Gourde d'eau × 1

L'eau du biberon en sortie : elle voyage à part, le lait se dose au moment du repas. Si biberon.

☐ Sac isotherme × 1

Garde un biberon ou un petit pot au frais quelques heures. Utile dès les premières sorties, indispensable en voyage.

● Toilette & Change · 11 articles

☐ Table à langer ou matelas ★ indispensable

Surface stable et confortable. Toujours garder une main sur bébé.

☐ Baignoire bébé ★ indispensable

Transat de bain intégré pour les premiers mois. Ou bain libre dès que bébé tient assis.

☐ Thermomètre de bain ★ indispensable

Eau à 37°C idéalement.

☐ Couches (stock) ★ indispensable

Taille 1 pour débuter (2-5kg). Ne pas trop stocker, bébé grandit vite !

☐ Lingettes ou coton ★ indispensable

Lingettes à l'eau ou coton + liniment pour le change.

☐ Liniment

Nettoie et protège les fesses de bébé.

☐ Produits de toilette × 1

Un gel lavant corps et cheveux, ou un savon doux : c'est tout ce que demande la peau d'un nouveau-né. Le reste attend qu'un besoin se manifeste.

☐ Sérum physiologique ★ indispensable

Pour nettoyer yeux et nez. En unidoses pratiques.



☐ **Cape de bain (x2)** × 2

Enveloppe bébé après le bain pour le garder au chaud.

☐ **Trousse de toilette**

Brosse, ciseaux à ongles, thermomètre rectal, mouche-bébé.

☐ **Tapis à langer nomade** × 1

Celui qui se plie dans le sac à langer, pour changer bébé partout.

● **Vêtements & Linge** · 11 articles

☐ **Bodies manches longues (x7)** × 7 ★ **indispensable**

Taille naissance et 1 mois. Croisés devant plus pratiques les premières semaines.

☐ **Bodies manches courtes (x5)** × 5

Pour les jours chauds ou sous les vêtements.

☐ **Pyjamas (x7)** × 7 ★ **indispensable**

Dors-bien avec pieds intégrés. Évitez les boutons, préférez les pressions.

☐ **Brassières ou gilets (x3)** × 3

Pour superposer par-dessus les bodies.

☐ **Chaussettes ou chaussons (x5 paires)** × 5

Les bébés perdent facilement leurs chaussettes !

☐ **Bonnets (x2)** × 2 ★ **indispensable**

Indispensables les premières semaines pour la régulation thermique.

☐ **Moufles anti-griffures (x2)** × 2

Pour éviter que bébé se griffe le visage.

☐ **Nid d'ange ou combinaison**

Pour les sorties en poussette par temps froid.

☐ **Langes** × 6 ★ **indispensable**

En mousseline, par lot : épaule au moment du rot, tapis d'appoint, drap de poussette. Le couteau suisse du premier trimestre.

☐ **Bob ou casquette** × 1

L'ombre qui se porte : un bob qui tient par un lien, dès les premières sorties d'été.

☐ **Maillot anti-UV** × 1

Maillot, t-shirt ou combinaison de bain anti-UV : le tissu protège avant la crème, et il sèche sur place.



● Éveil & Jeux · 8 articles

☐ Tapis d'éveil ★ indispensable

Avec arches et jouets suspendus. Surface moelleuse pour le temps sur le ventre.

☐ Doudou / Peluche

Un seul suffit (avec un double identique en secours !). Pas avant 6 mois dans le lit.

☐ Sucette × 3

Deux ou trois du même modèle : elles se perdent. Physiologique ou ronde, c'est le bébé qui tranche, pas nous.

☐ Hochets

Légers, faciles à attraper, sons doux.

☐ Livres d'éveil

Livres en tissu ou cartonnés avec contrastes et textures.

☐ Conteuse × 1

Raconte des histoires sans écran, que l'enfant choisit seul. Se garnit d'albums qui se téléchargent, et sert plusieurs années.

☐ Miroir incassable

Bébé adore découvrir son reflet !

☐ Transat ou balancelle

Position semi-assise pour observer son environnement. Limiter le temps d'utilisation.

● Sécurité & Santé · 10 articles

☐ Thermomètre ★ indispensable

Rectal pour les nouveau-nés (le plus fiable), puis frontal.

☐ Pèse-bébé × 1

Suit la prise de poids entre deux visites, surtout les premières semaines d'allaitement. Se loue aussi en pharmacie.

☐ Mouche-bébé ★ indispensable

Manuel ou électrique pour désencombrer le nez.

☐ Pharmacie de base

Doliprane, Calmosine, crème pour érythème, etc. Demandez conseil au pédiatre.

☐ Carnet de santé ★ indispensable

Fourni à la maternité. À garder précieusement.

☐ Cache-prises

À installer avant que bébé ne rampe (vers 6 mois).

☐ Bloque-placards

Pour sécuriser les placards accessibles.



☐ Barrière de sécurité

En haut et bas des escaliers dès que bébé rampe.

☐ Crème solaire × 1

Minérale, SPF 50+, sur ce qui dépasse des vêtements — et le tissu d'abord. À reposer toutes les deux heures dehors.

☐ Lunettes de soleil

● Maman & Post-partum · 7 articles

☐ Coussin de maternité

Soulage le dos pendant l'allaitement et peut servir de cale pour bébé.

☐ Soutien-gorge d'allaitement (x3) × 3

Confortables avec ouverture facile. Prévoir une taille au-dessus.

☐ Coussinets d'allaitement

Jetables ou lavables pour absorber les fuites de lait.

☐ Soin des seins × 1

Crème à la lanoline, baume, bouts de sein, compresses chaud-froid : de quoi passer les premières semaines, quand les crevasses et les engorgements arrivent.

☐ Ceinture post-partum

Optionnelle mais peut soulager le dos et aider au maintien.

☐ Protections hygiéniques maternité ★ indispensable

Plus absorbantes que les protections classiques pour les lochies.

☐ Vêtements confortables

Robes ou hauts avec accès facile pour l'allaitement.



Et une fois les cases cochées ?

Cette checklist dit ce qu'il faut prévoir. Une liste de naissance, elle, dit à vos proches ce qui vous ferait plaisir : chacun voit ce qui est déjà réservé, personne n'offre le deuxième transat, et vous piochez dans les boutiques que vous voulez.

1. Reprenez les articles que vous venez de cocher.

2. Ajoutez n'importe quel produit, de n'importe quelle boutique.

3. Partagez un lien : chacun réserve son cadeau.

Créez la vôtre sur ptipanda.fr/liste-de-naissance

Gratuit · Sans publicité · Multi-boutiques

