Bepanthen®

Toutes nos félicitations ! Vous êtes enceinte !

Quel moment particulier pour vous et votre partenaire ! Entre tous les nouveaux événements, une check-list avec tous les éléments indispensables peut vous aider à préparer l'arrivée de votre bébé.

Bepanthen® est heureux de vous y aider. Avec une check-list spéciale et des conseils de Bepanthen®. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter ! (www.facebook.com/BepanthenBelgium)

Une check-list pratique. Parce que se souvenir de tout n'est pas si simple!

Contre les éclaboussures

- ☐ Bain (avec support) / seau de bain / gants antidérapants
- ☐ Thermomètre de bain
- ☐ Canards de bain
- ☐ 2 capes / serviettes de bain
- ☐ 6 gants de toilettes hydrophiles
- ☐ Shampooing sans savon et gel de lavage / huile de bain
- ☐ Bepanthen® Baby - Onguent petites fesses rouges (pour les plis cutanés sensibles de votre bébé après le bain)

Astuce: *N'oubliez pas qu'une baignoire et un support de bain prennent beaucoup de place. Les alternatives peuvent être un seau de bain ou des gants antidérapants lorsque vous prenez votre bébé avec vous sous la douche.*

"Quand notre petite fille a pu s'asseoir (±9 mois), nous avons acheté une petite chaise à installer dans notre grande baignoire. Maintenant, elle peut éclabousser sans que la salle de bain soit sous eau. Parfait !"

Mmm ... bien soigner

- ☐ Coussin à langer avec un tapis antidérapant
- ☐ 2 housses pour le matelas à langer
- ☐ 1 paquet de couches jetables nouveau-né
- ☐ Lingettes sèches
- ☐ Bepanthen® Onguent Bébé (pour les petites fesses rouges de bébé)
- ☐ Seau à langes
- ☐ 6 serviettes (hydrophiles) pour la bouche
- ☐ Ciseaux à ongles à pointe ronde, lime
- ☐ Brosse à cheveux et peigne
- ☐ 2 thermomètres numériques
- ☐ Vitamine D
- ☐ 12 serviettes hydrophiles (on n'en a jamais assez !)
- ☐ Bepanthen® Eczema (calme l'eczéma atopique)
- ☐ Bepanthen® SensiControl® - Crème hydratante quotidienne (pour au moins 3 mois sans poussée*)

"J'ai trouvé très stressant de couper ses petits ongles la première fois. Notre petite fille n'aime pas ça et retire toujours ses mains. On nous a conseillé de lui couper les ongles quand elle dort. Et cela fonctionne parfaitement bien !"

Au lit ZZZZZZZ ....

- ☐ Berceau
- ☐ Matelas
- ☐ Protège-matelas
- ☐ 2 sacs de couchage (astuce: faites attention à la saison)
- ☐ 3 draps housses en coton
- ☐ 3 draps housses
- ☐ 3 draps de dessus
- ☐ 2 couvertures
- ☐ Tétine
- ☐ Éventuellement un babyphone
- ☐ Éventuellement un lit de voyage

"J'ai eu du mal à déterminer comment habiller notre fils pendant la nuit, en particulier lors des changements de saisons. Nous avons donc acheté différents sacs de couchage avec manches amovibles. Nous varions entre un sac de couchage d'hiver et un sac de couchage d'été avec ou sans manches. Parfois avec un t-shirt à manches courtes, parfois à manches longues."

Vous êtes si mignon!

- ☐ 3 barboteuses taille 50-56
- ☐ 3 barboteuses taille 62-68
- ☐ 3 paires de chaussettes
- ☐ 3 tenues taille 50-56
- ☐ 3 tenues taille 62-68
- ☐ 2 bonnets
- ☐ 1 petit manteau

"Nous pensions que nous allions avoir un gros bébé. Mais cela ne s'est pas avéré être le cas. La taille 50 était même trop grande, alors que nous avions acheté beaucoup de vêtements dans les tailles 62-68. Heureusement, elle a pu les porter ultérieurement. L'inverse aurait été vraiment dommage."

Maman, j'ai faim ☺

Allaitement maternel

- ☐ Compresses d'allaitement
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement
- ☐ Bepanthen® Baby - Onguent petites fesses rouges (pour le soin des mamelons)
- ☐ Éventuellement un tire-lait et des récipients de conservation
- ☐ Éventuellement un coussin d'allaitement
- ☐ Éventuellement une housse pour coussin d'allaitement

"Je voulais allaiter, mais cela n'a pas fonctionné immédiatement. Sur les conseils de la sage-femme, j'ai acheté un tire-lait après la naissance, le temps que l'allaitement puisse commencer et que notre petit s'habitue au goût."

Alimentation au biberon

- ☐ Lait pour nourrissons (notez le bon numéro)
- ☐ 4 biberons
- ☐ 4 tétines de bouteille
- ☐ Porte-bouteilles
- ☐ Éventuellement un chauffe-biberon
- ☐ Éventuellement une tour à poudre de lait (pratique en déplacement)

"J'ai eu beaucoup de problèmes avec mon bassin pendant la grossesse. Pour dormir, je mettais le coussin d'allaitement entre mes genoux pour soulager mon bassin. J'ai continué après ma grossesse pour pouvoir bien dormir."

À la maison

- ☐ Commode
- ☐ Armoire
- ☐ Parc bébé et tour de parc
- ☐ Grille d'escalier pour quand votre bébé commencera à ramper

En route

- ☐ Siège de voiture
- ☐ Porte-bébé
- ☐ Sac à langer (ou autre sac pratique et agréable)
- ☐ Landau

Conseil: Si vous accouchez à l'hôpital, n'oubliez pas d'emporter une couverture supplémentaire pour le retour à la maison avec votre nouveau-né.

"Je me tiens souvent devant la table à langer, au moins 5 fois par jour. Il est important que votre table à langer ait la bonne hauteur, ajustée à votre taille. Il vaut mieux éviter les maux de dos avec un petit."

Check-list sac à langer

Astuce: *faites une check-list pour le contenu de votre sac à langer et accrochez-la dans un endroit visible ou mettez-la dans votre sac. Elle vous aidera (ainsi que votre partenaire) à être certaine de n'avoir rien oublié, au moins au cours des premiers mois, quand tout n'est pas encore routinier.*

- ☐ Matelas à langer
- ☐ Couches (la quantité dépend de vos projets)
- ☐ Bepanthen® Baby - Onguent petites fesses rouges
- ☐ Serviette hydrophile
- ☐ Bavoir(s)
- ☐ Barboteuse de réserve
- ☐ Pantalon de réserve (pour les accidents)
- ☐ Éventuellement t-shirt de réserve
- ☐ Tétine avec attache-tétine
- ☐ Nourriture + bouteille d'eau

*96% of babies completing the clinical study did not develop new peaks of extreme skin dryness over three months, N=50

LBE.MKT.09.2020.5851.

BAYER