







Liste de naissance pour





BIENVILLEUSES



- Des heures de **babysitting**, pour qu'on puisse s'accorder du temps à deux 
- Un abonnement à des box **repas / traiteur**, pour que l'on reprenne des forces malgré le manque de temps
- Des nuits avec une **« nanny de nuit »**, pour gérer les réveils de bébé 
- Des heures de **ménage**, pour m'enlever cette charge mentale
- 1 consultation d'experte en **sommeil** ou conseillère en **lactation**, pour obtenir de bons conseils pour un post-partum serein 
- Des accessoires confortables pour **l'allaitement**
- Une séance de **yoga ou pilates** post-natal, pour reprendre le sport en douceur
- Un massage **post natal**, pour chouchouter mon corps en post-partum
- Un abonnement à des applications de **méditation**, pour prendre soin de ma santé mentale
- Des coffrets de **soins bien être**, pour prendre soin de moi et de mon corps en post-partum 
- Des **trajets** pour emmener les plus grands à l'école 
- Des cours de préparation à la **parentalité**, parce qu'être parent ça s'apprend #parentissage
- Organisez un **planning d'aide** entre amis, pour nous donner tour à tour un coup de pouce au quotidien ! 

Checklist des BIENVEILLEUSES



- Je te demande fréquemment « **Comment ça va, toi ?** » 
- Je t'apporte des **petits plats** faits maison au retour de la maternité
- Je prends de tes nouvelles souvent, et je t'écoute **sans jugement**
- Je **garde bébé** le temps d'un resto en amoureux, ou d'une sortie pour t'aérer
- En passant te voir, j'en profite pour t'alléger de quelques **tâches ménagères** :
vider le lave-vaisselle, étendre une lessive, passer un coup d'aspirateur... 
- Je me propose pour faire tes **courses**, ou aller chercher ton drive !
- Je t'invite à prendre du **temps pour toi**, avec un massage, un brushing, ou un goûter entre copines !
- Je viens chez toi pour **garder un œil sur bébé**, pour que tu aies le temps de faire une sieste ou de prendre une douche 
- Je te propose une **sortie au parc ensemble**, pour qu'on puisse papoter tout en promenant bébé 
- Je te rappelle que **tu n'es pas seule**, Céline Dion aussi a eu un post-partum difficile...
- Plutôt qu'un énième cadeau pour bébé, j'offre des petites attentions, ou des cadeaux pour te faire **plaisir à toi** 