

## Fiche pratique

### Les indispensables pour bébé

---

#### Les soins :

- SAVON Corps/Cheveux : Solide ou liquide
- Gant de Toilette / Lingettes tissus lavables + Eau.
- Lingettes jetables pour les sorties uniquement
- Liniment (voir ma vidéo DIY et la fiche pratique téléchargeable)
- Crème de change
- Pipettes individuelles de sérum physiologique pour le nettoyage des yeux et du nez
- Mouche bébé manuel (lavable permet un usage économique)
- Coupe ongle taille bébé
- Thermomètre digital

#### L'habillement :

- 7 bodys manches longues et/ou manches courtes selon saison en 1 mois, 3 mois, 6 mois, 12 mois
- 7 pyjamas/grenouillères en 1 mois, 3 mois, 6 mois, 12 mois
- 2 Cache Cœur en 0/3 mois, 3/6 mois, 6/12 mois. Coton ou laine (selon la saison)
- 4 paires de Chaussettes : 0/3 mois, 3/6 mois, 6/12 mois
- 1 paire de Chaussons souples: 0/3 mois, 3/6 mois. Coton ou laine (selon la saison)
- 1 ou 2 Bonnets en coton ou laine doublé coton (suivant la saison)
- Nid d'ange en coton ou drap de laine suivant la saison

## Puériculture :

- Poussette en fonction de l'usage (voir mon article/vidéo/coaching)
- Siège auto de la naissance à 4 ans (éviter le cosy qui dure peu longtemps et encombrant)
- Porte bébé / echarpe de portage (voir mon article/vidéo/coaching)
- Chaise haute évolutive
- Baignoire sur Pieds avec transat de bain en tissus ou Baignoire Shantala
- Tapis d'éveil (sans arche en tissus) 100 cm x 100 cm minimum

## A privilégier :

😊 **Sain** : Matières naturelles (coton/laine/lin...), Label Bio / Oeko-Tex / GOTS/SAF... et/ou occasion

😊 **Qualité** : Durable, intemporel

😊 **Facile d'utilisation** : Usage et nettoyage simple, confortable pour les parents et bébé

## A éviter :

- ⊗ Parfum, allergènes, irritants, parabènes, substances potentiellement cancérigènes ...
- ⊗ Phénoxyéthanol, Methylisothiazolinone (MIT), PEG et les PPG
- ⊗ Matière synthétique, plastique, électronique...
- ⊗ Effet mode, type gadget
- ⊗ Grandes quantités

# Ma shopping liste :

## Les indispensables pour bébé

### Soins :

- Savon artisanal LE MOULIN A SAVON <https://moulinasavon.fr/project/douceur-davoine/>
- Crème de change WELEDA  
<https://www.weleda.fr/product/c/creme-change-calendula#showSlider>
- Liniment fait maison
- Lingettes (20) en tissus lavable LULU NATURE  
<https://www.bebe-au-naturel.com/lulu-nature-lingette-lavable-en-chanvre-et-coton-biologique-x10-lingettes,bebe,produit,3923-509-2206,10.couche-lavable.html>
- Lingettes jetables LOVE & GREEN <https://www.loveandgreen.fr/nos-lingettes/>
- Thermomètre à pointe flexible  
<https://www.nmmedical.fr/thermometre-a-pointe-flexible-tm-2810.html>
- Mouche bébé manuel lavable et réutilisable  
<https://www.nuk.fr/section/produits/mouche-bebe-double-filtre/>
- Coupe ongle pour bébé  
<https://fr.shop-orchestra.com/fr/puericulture/marques-a-decouvrir/premaman/coupe-ongle-s-pour-bebe-PBRAFS.html>

### Habillement :

- Bodies ouverture devant LIVING CRAFTS  
<https://www.bebe-au-naturel.com/living-crafts-body-croise-manches-longues-coton-bio--e-cru-raye-noisette,bebe,produit,3653-19876-.3.couche-lavable.html>
- PETIT BATEAU <https://www.petit-bateau.fr> (taille normal et étroit)
- FRUGGI <https://www.welovefrugi.com/> (taille grand et large)
- Pyjamas ouverts devant NATURA PURA  
<https://www.naturapura.com/loja/v%C3%AAtements/dors-bien-ouvert-devant-avec-lapin-vichy/>

- Cache cœur / gilet TIDOOBIO  
<https://www.bebe-au-naturel.com/tidoobio-brassiere-cache-coeur-bebe-tricote-main-ecru-0-3-mois,bebe,produit,-14871-34333,3.couche-lavable.html>
- Bonnet JOLLEIN <https://www.jollein.com/muts-0-6-maand-little-lion-grey/>
- Chaussettes et Chaussons IOBIO à mettre par-dessus les pyjamas  
<https://www.bebe-au-naturel.com/iobio-chaussons-bebe-en-velours-de-coton-bio-ecru,be,produit,3648-13295-31973,3.couche-lavable.html>

## Puériculture :

- Poussette à choisir selon les besoin : ma marque préférée BUGABOO  
[https://www.bugaboo.com/FR/fr\\_FR/strollers](https://www.bugaboo.com/FR/fr_FR/strollers)
- Siège auto CYBEX SIRONA <https://cybex-online.com/fr-fr/car-seats/sironaqsizize>
- Porte bébé et Echarpe de portage LOVE RADIUS/JE PORTE MON BEBE  
<https://love-radius.com/>
- Chaise haute évolutive STOKKE Steps  
<https://www.stokke.com/FRA/fr-fr/chaises-hautes/stokke-steps/5129.html>
- Baignoire sur Pieds ou Baignoire Shantala  
<https://www.bebe-au-naturel.com/baignoire-shantala,bebe,produit,534-54-,3.couche-lavable.html>
- Matelas à langer LILIKIM avec housse coton bio  
<https://lilikim.com/matelas-langer-sofalange.html>
- Tapis d'éveil fait maison 120 cm x 120 cm ou DEUZ  
<https://deuz.myshopify.com/collections/seveiller/les-tapis-bebe>