

Alexandra Martin

Avec la collaboration en écriture d'Anne-Claire Prud'homme

# MON BABY PLANNER

Organisation, logistique, administratif :  
préparer et vivre sereinement  
l'arrivée de bébé

JouVence

## Également aux Éditions Jouvence

*Mission couple*, Pascal Spiler

*Célébrer la grossesse et la naissance*, Julie Amanda et Barbara Casto

*Viens, on s'émerveille!*, Delphine Lauprêtre

*Pleurs et colères des enfants et des bébés*, Aletha Solter

*Vous êtes déjà le parent idéal*, Maëlys le Levreur

### Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-965-9

Couverture et maquette intérieure : Charlotte Thomas

Correction : Catherine Guichardon

Mise en pages : Frank Pitel

Visuels : voir fin d'ouvrage

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays

# Sommaire

Avant-propos.....	9
Introduction.....	11

## *\*\* Partie 1 \*\**

### POURQUOI PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ ET SE PRÉPARER À DEVENIR PARENTS ?

<b>L'arrivée de bébé, ou s'entraîner en pleine jungle.....</b>	<b>23</b>
<i>Choisir le matériel de puériculture .....</i>	<i>23</i>
<i>Trouver les bonnes informations .....</i>	<i>25</i>
<i>Trouver le mode de garde .....</i>	<i>27</i>
<i>Préparer la naissance et la rencontre avec bébé .....</i>	<i>29</i>
<i>Effectuer les tâches administratives .....</i>	<i>30</i>
<b>La naissance, ou mettre toutes les chances de son côté pour un bon départ.....</b>	<b>34</b>
<i>Faire face aux changements.....</i>	<i>34</i>
<i>Créer du lien avec bébé.....</i>	<i>38</i>
<i>Choisir le mode d'alimentation de bébé.....</i>	<i>40</i>
<b>Le post-partum, ou avancer en équipe avec son bébé.....</b>	<b>42</b>
<i>Prendre soin de son couple.....</i>	<i>42</i>
<i>Solliciter de l'aide.....</i>	<i>45</i>
<i>Les défis du post-partum .....</i>	<i>48</i>
<b>Conclusion.....</b>	<b>50</b>

*\*\* Partie 2 \*\**

QU'EST-CE QUE LE *BABY PLANNING* ?

<b>Comme lâchée dès la ligne de départ</b> .....	60
<i>Je ne savais pas qu'être perdue était normal</i> .....	60
<i>J'ai sous-estimé la solitude de jeune maman</i> .....	61
<b>Formée pour pallier les manques</b> .....	63
<i>De maman à professionnelle avertie</i> .....	63
<i>L'expertise du baby planning</i> .....	66
<i>Ma mission auprès des futurs et jeunes parents</i> .....	68
<b>Engagée pour accompagner une parentalité plus sereine</b> .....	71
<i>Donner une voix (et une voie) aux baby planners</i> .....	71
<i>L'annuaire des baby planners</i> .....	73
<i>Créer un réseau pour les baby planners</i> .....	74
<b>Conclusion</b> .....	76

*\*\* Partie 3 \*\**

VOTRE *PLANNER PERSONNALISÉ*

<b>Organiser l'arrivée de bébé selon ses besoins</b> .....	84
<i>Choisir le matériel indispensable pour accueillir bébé</i> .....	84
<i>La check-list des indispensables pour la naissance de bébé</i> .....	87
<i>La check-list des indispensables pour bébé de 2 mois à 1 an</i> .....	99
<i>Apprendre à repérer les inutiles</i> .....	103
<i>Ces articles pouvant s'avérer inutiles et pourquoi</i> .....	103
<i>Rechercher rapidement un mode de garde</i> .....	105
<i>Mes conseils pour trouver rapidement une assistante maternelle agréée</i> .....	106
<i>Dresser sa liste de naissance</i> .....	108
<i>Les questions à se poser pour préparer sa liste de naissance</i> .....	110
<i>Ma liste de naissance</i> .....	113

## SOMMAIRE

<i>Préparer sa valise de maternité</i> .....	115
<i>Une valise de maternité sur mesure</i> .....	116
<i>Préparer le sac à langer idéal</i> .....	119
<i>Les indispensables du sac à langer</i> .....	120
<i>Choisir le moyen de portage adéquat</i> .....	121
<i>Les bienfaits du portage</i> .....	122
<i>Sécurité et portage</i> .....	123
<i>Pour aller plus loin dans le choix de votre matériel de puériculture</i> .....	124
<i>Zoom sur la sécurité de bébé</i> .....	125
<i>Les équipements de puériculture dangereux et inadaptés</i> .....	127
<i>Acheter neuf ou de seconde main ?</i> .....	129
<i>Combien va me coûter l'arrivée de bébé ?</i> .....	131
<i>Quid des dépenses cachées pour bébé ?</i> .....	135
<i>Préparer les différentes étapes de la grossesse</i> .....	136
<i>Check-list par trimestre de grossesse</i> .....	137
<b>Organiser son post-partum dès la grossesse</b> .....	139
<i>Le retour à la maison avec bébé</i> .....	139
<i>Préparez votre cocon</i> .....	140
<i>Les visites utiles</i> .....	141
<i>L'alimentation en post-partum</i> .....	141
<i>Les aliments star du post-partum</i> .....	142
<i>Le cercle vertueux ou l'importance de s'entourer</i> .....	143
<i>Mon staff</i> .....	144
<i>Qui viendra vous soutenir ?</i> .....	146
<i>Les contacts utiles</i> .....	147
<i>Rester soudés dans le couple</i> .....	148
<i>Les victoires du post-partum</i> .....	148
<i>Vos victoires à venir</i> .....	150
<b>Quelques pistes de réflexion</b> .....	151
<i>L'importance de se projeter</i> .....	151
<i>Vos projections</i> .....	153
<i>L'importance de se faire confiance</i> .....	154

# MON BABY PLANNER

Organisation, logistique, administratif : préparer et vivre sereinement l'arrivée de bébé

<i>Ressources complémentaires</i> .....	154
<i>Quelques comptes Instagram à suivre</i> .....	154
<i>Mes conseils lectures</i> .....	155
<i>Des podcasts à écouter</i> .....	155
<b>Conclusion</b> .....	157
<b>Le petit dictionnaire des futurs et jeunes parents</b> .....	161
<b>Remerciements</b> .....	169
<b>Mes notes</b> .....	172



# Avant-propos

Alors que je devenais maman pour la première fois, je découvrais au fur et à mesure la complexité du milieu lié à l'arrivée de bébé. Et je suis sûre que vous y êtes déjà confrontés en tant que futurs et jeunes parents. Des termes nouveaux, un jargon particulier, un monde immense, des émotions variées ; tout un univers autour de la naissance dans lequel il est difficile de se retrouver.

Dans cet ouvrage, je mets un point d'honneur à vous servir de guide dans cette jungle qu'est la puériculture et la maternité. Je vous donne des clés, des outils et je vous livre mes conseils de *baby planner* pour que vous puissiez répondre à beaucoup de questions qui vous taraudent. Des questions autour de la préparation de l'arrivée de bébé telles que :

- De quoi ai-je besoin pour accueillir bébé dans les meilleures conditions ?
- Comment bien choisir le matériel de puériculture ?
- De quoi bébé va-t-il avoir besoin ?
- Quoi mettre sur ma liste de naissance ?
- Comment organiser le retour à la maison ?
- Comment aménager mon nouvel espace avec bébé ?

Autant de questions, et plus encore, que vous, jeunes et futurs parents, vous posez. Dans cet ouvrage, je m'adresse généralement aux deux parents. Mais il concerne aussi toutes les personnes qui s'apprentent

## MON BABY PLANNER

Organisation, logistique, administratif : préparer et vivre sereinement l'arrivée de bébé

à accueillir un bébé dans leur foyer, quelle que soit leur situation : parent solo, amis, colocataires, grands-parents, etc. Libre à vous d'adapter tous mes conseils à votre quotidien et à votre style de vie. Mon objectif avec ce livre est que vous tous puissiez préparer et vivre l'arrivée de votre bébé plus sereinement.





# Introduction

Ce jour-là, j'étais près d'elle, comme tous les jours depuis sa naissance. Ma fille était tout ce que j'attendais. Elle était fragile, douce, et jolie. Je la regardais, attendrie, dormir paisiblement dans son petit lit. Ce petit lit que j'avais mis tant d'énergie et de cœur à choisir, pour elle. Dans sa chambre, à l'ambiance cosy, que j'avais mis plusieurs mois à préparer, pour elle. J'avais tout pensé. J'avais tout agencé pour elle, pour son confort, pour son bien-être. Pour l'accueillir avec douceur dans ce monde. J'avais tant pensé à elle lors de ces longs mois d'attente, avant notre rencontre le jour J. Je souhaitais tellement que nos débuts soient magiques dans mon grand cœur de maman. Tout était prêt, tout était beau.

J'étais là, près d'elle, comme tous les jours depuis sa naissance. Je la regardais, attendrie, dormir paisiblement dans son petit lit. J'étais là pour elle. Et à la fois, j'étais si loin d'elle, si loin. Mon cœur de maman, lui, n'y était pas encore. J'avais tout préparé, tout pensé, tout organisé. Tout, sauf moi, mon corps, mon esprit. Moi, son repère, je ne m'étais pas préparée à son arrivée. Je me sentais perdue, seule. Je n'étais pas prête. Je me sentais délaissée aussi en comparaison du suivi intense que j'avais reçu lors de ma grossesse. J'étais seule face à ces changements physiques et psychologiques que je vivais. Je ne savais pas que l'aventure commençait là, après l'arrivée de mon bébé.

Je me retrouvais avec ma fille en me disant que je ne savais pas quoi faire. Je n'avais pas eu ce coup de foudre que je désirais tant vivre lors

de notre rencontre. Tout simplement parce que je ne savais pas comment faire. Parce que je n'étais pas préparée. Je savais, évidemment, qu'il fallait que je lui change la couche, que je la nourrisse et que je lui fasse des câlins. Mais en réalité, j'étais tellement perdue face à tous ces bouleversements physiques. Tous ces changements ajoutés au fait de devoir s'occuper d'un bébé que j'avais porté, que j'étais censée aimer du plus profond de moi-même. Je constatais avec peine que parfois ce n'était pas le cas. La pression en plus de vouloir (ou devoir) être parfaite pour elle faisait que j'étais en vrac, comme on dit. Je pleurais, je ne savais pas pourquoi. Tout se mélangeait. Je devais être heureuse, car mon bébé était en bonne santé et moi aussi. Je ne pouvais pas me plaindre. Et même si je le voulais, je ne savais pas à qui en parler.

Je me suis surtout dit que d'un coup, une fois que bébé est là, on ne s'occupe plus de la mère. J'ai pris conscience aussi qu'il existait parfois un gros paradoxe émotionnel entre l'avant et l'après-naissance. J'étais excitée de tout préparer pour accueillir mon bébé, j'avais ce sentiment de satisfaction d'avoir tout géré en mode projet (parce que oui, c'est ce que j'ai fait). Je me sentais prête avec tout ce qu'il faut et puis j'ai été confrontée à la désillusion. Celle de me dire que, finalement, je n'arrivais pas à gérer l'émotion de l'après-naissance pour m'occuper de mon bébé. C'est mécanique, il faut prendre soin de bébé. Oui, mais tout l'aspect émotionnel qui accompagne l'après-naissance, moi je ne le connaissais pas. Je ne savais pas.

Je ne savais pas qu'il était possible de ne pas aimer inconditionnellement son bébé dès les premières secondes, heures, voire journées. Je ne savais pas qu'il fallait du temps pour apprendre à connaître son bébé, qu'on pouvait parler de ce qu'on ressentait et que c'était normal de pleurer pour rien. Je ne savais pas qu'on pouvait demander de l'aide, sans passer pour une personne faible. Parce qu'on nous laisse

## INTRODUCTION

entendre qu'une maman doit savoir tout faire, doit tout connaître et doit pouvoir tout gérer sans se faire aider, sinon ce n'est pas une bonne mère. Ce sont toutes ces choses-là qui ont fait que je me sentais complètement déstabilisée. Je dis alors souvent que je suis entrée dans la maternité comme une boule dans un jeu de quilles. J'ai fait une entrée fracassante dans ma vie de jeune maman.

J'avais tout piloté en mode gestion de projet, car à ce moment-là c'était mon métier. Et c'est ce que j'ai toujours aimé faire, surtout. Les voyages entre copines, les déplacements en famille, par exemple, c'est moi qui les organise. J'adore ça. J'adore rechercher les informations, les bons plans, les meilleures offres, les organiser sous forme de tableaux ; des tableaux comparatifs. Dans le métier que j'exerçais avant de devenir *baby planner*, la préparation d'événements était la pierre angulaire de toutes les stratégies de marketing et de communication que je développais pour les grandes enseignes internationales. La gestion de projet c'était donc mon truc (et ça l'est toujours d'ailleurs), vraiment. L'organisation, la logistique, laisser de la place pour les imprévus, etc. Bref, ça, je savais faire. Et dans l'aventure de ma grossesse, le projet c'était la naissance de ma fille. J'y ai mis toute mon énergie, tout mon amour. Portée par l'excitation de notre future rencontre.

Je m'étais alors dit qu'il fallait que je prépare cette naissance en mode organisation « d'événement ». J'ai donc découvert le milieu de la puériculture de cette manière. Il y avait énormément de choses à appréhender et à connaître. C'était compliqué et à la fois, la préparation de la naissance de ma fille a animé un feu en moi. Je me rappelle m'être dit : « Waouh, c'est génial ! » Je me découvrais une passion. J'ai adoré dénicher le moindre objet, passer du temps dans les magasins, comprendre les différences entre telle et telle marque, comparer tel

et tel article de puériculture. Je désamorçais peu à peu cette méconnaissance du milieu de la puériculture tout en découvrant que cet univers me plaisait.

J'avais fait mon rétroplanning. J'y avais tout inclus, même le mode de garde. C'est là que j'endossais aussi ma casquette de recruteuse, en plus de celle de la professionnelle en gestion de projet et organisation d'événements. Et puis, très vite, tout était prêt. D'un point de vue organisationnel, tout était en place. En matière d'équipement, j'avais tout le matériel de puériculture qu'il fallait, et bien plus. Le mode de garde était choisi. J'avais même laissé une marge pour les éventuels imprévus. On ne sait jamais. Mais j'étais bien loin de mesurer vraiment ce qu'impliquait l'arrivée d'un bébé. J'avançais bille en tête. Pour moi, le jour de l'événement c'était l'accouchement. J'ai œuvré ces longs mois dans le but de préparer l'arrivée de ma fille, dans le but de l'accueillir et de combler ses besoins de confort et de bien-être. Pour lui souhaiter la bienvenue.

Cependant, je n'avais pas pensé au postévènement. Par postévènement, entendez post-partum. Tout était organisé, préparé, et j'avais oublié de m'inclure, moi, sa maman, dans les préparatifs. Je n'avais pas pensé que la naissance de ma fille serait aussi ma naissance de maman. Ce jour-là, alors que, attendrie, je regardais ma fille dormir dans son petit lit, j'ai pensé : « Et si c'était maintenant que tout commençait vraiment ? »

Voilà, elle est là, la grosse claque que je me suis prise. J'avais commis cette erreur de croire que le projet prendrait fin à la naissance de ma fille. Et c'est l'idée reçue contre laquelle je me bats aujourd'hui : le jour de l'accouchement n'est pas la ligne d'arrivée. En fait, non ! C'est là où tout commence vraiment ! Je dirais même que l'accouchement c'est la

## INTRODUCTION

ligne de départ. C'est pour ça que je compare toujours la parentalité à un sport olympique. C'est comme une course de fond. Et la grossesse n'est « que » l'entraînement avant cette course qui débute le jour de la naissance de bébé.

J'aime bien cette analogie au sport parce qu'elle évoque la ligne de temps d'une parentalité sereine et éclairée et parle davantage aux parents que j'accompagne en tant que *baby planner*. Lorsque nous échangeons sur ce sujet, ils me disent tous : « Ah OK! Là, tout ce qu'on est en train de faire c'est du travail, mais en réalité, le vrai départ c'est quand bébé sera là! » Aujourd'hui, grâce à mon métier de *baby planner*, j'aide les parents à organiser l'arrivée de leur bébé, mais surtout je les sensibilise au post-partum à venir. Alors qu'ils préparent la naissance de leur bébé, je les entraîne pour cette course de fond. Je les aide à se projeter, à anticiper, à se poser les bonnes questions. Tel un coach qui les entraîne pour prendre la ligne de départ avec brio le jour de l'accouchement et tenir la distance de cette course de fond en post-partum. Moi, je m'étais trompée. Je ne m'étais pas entraînée. Je n'avais fait qu'acheter mon matériel de sport, sans même me projeter vraiment dans la course de fond que deviendrait ma parentalité.



*Tout était organisé, préparé, et j'avais oublié de m'inclure, moi, sa maman, dans les préparatifs. Je n'avais pas pensé que la naissance de ma fille serait aussi ma naissance de maman.*



Organiser l'arrivée de bébé implique beaucoup plus de préparation que de « simplement » acheter le matériel de puériculture. Organiser

l'arrivée de bébé demande aux parents de se projeter dans cette nouvelle vie rythmée par bébé. C'est pour eux une façon d'anticiper leur naissance de parents et de rendre cette transition aussi douce que possible.

Ce livre raconte la naissance d'un bébé et tout ce qu'elle implique dans la vie d'une femme, d'un couple, futurs et jeunes parents. C'est l'histoire d'un événement transformateur qui ébranle forcément. Et il est possible de s'y préparer, à ces bouleversements. Il est possible de se sentir prêts, d'être entraînés, préparés à devenir des parents plus sereins. Comment? En s'informant, en se projetant, en se posant les bonnes questions pour appréhender cette naissance, la naissance d'une famille, de manière plus douce. Parce que s'informer c'est avoir les connaissances nécessaires pour agir. C'est se sentir capable. C'est arriver confiant dans cette parentalité naissante.

C'est pour cela que mon métier m'anime autant. En tant que *baby planner*, mon rôle est d'accompagner les parents dans la préparation de cet événement qui bouscule. Par le biais d'un soutien logistique et organisationnel, je leur transmets toutes les informations utiles et je leur donne les clés pratiques pour qu'ils puissent faire leurs propres choix en conscience. Des choix éclairés pour une parentalité confiante et plus sereine, moins brutale, surtout.



*Organiser l'arrivée de bébé demande aux parents  
de se projeter dans cette nouvelle vie rythmée par bébé.*



Écrire ce livre est pour moi un moyen de sensibiliser les futurs et jeunes parents bien au-delà de mes accompagnements de *baby planner* avec Maman Émoi. À travers ce livre, j'ai à cœur de les aider en partageant avec eux mes connaissances et en leur donnant des clés directement applicables autour de l'arrivée de bébé. Pour que les futurs et jeunes parents se sentent sereins. Pour les déculpabiliser aussi, et leur montrer que c'est possible! Les périodes d'avant et après naissance, lorsqu'il n'y a pas de complications médicales, peuvent se vivre sereinement lorsqu'elles sont bien préparées et anticipées.

D'une certaine façon, préparer l'arrivée d'un bébé c'est se responsabiliser en tant que parents, c'est se lancer des défis, aussi. C'est s'immerger dans le monde gigantesque de la puériculture sans s'y perdre, c'est connaître tout ce qui a trait à l'accouchement et à la naissance d'un bébé pour partir du bon pied dans sa parentalité et c'est anticiper une nouvelle vie dans laquelle on fait équipe avec son bébé. Cela implique des changements, beaucoup de changements auxquels les parents font face parfois sans armes, comme moi lors de l'arrivée de ma fille. Des états émotionnels et physiques en dents de scie, des hauts, des bas. Toutes ces perturbations sont normales et font partie intégrante du processus vers la parentalité. C'est pour cela qu'être préparé est fondamental.

Comment choisir le matériel de puériculture en fonction de ses propres besoins? Comment faire pour devenir des parents confiants et sereins? Quelles sont les bonnes questions à se poser pour anticiper cette aventure si spéciale qu'est la naissance d'un bébé? Autant d'interrogations de futurs et jeunes parents que j'essaye de balayer dans ce livre afin de donner le plus d'informations, de conseils et de clés concrètes. Pour finalement répondre à cette question fondamentale : comment préparer au mieux l'arrivée de bébé?



*Partie 1*

POURQUOI  
PRÉPARER  
L'ARRIVÉE DE BÉBÉ  
ET SE PRÉPARER  
À DEVENIR  
PARENTS ?



En 2023, la France a vu naître 678 000 bébés<sup>1</sup>. Et le nombre des naissances serait en perpétuelle augmentation selon les projections 2030 de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) avec environ 100 000 naissances de plus chaque année<sup>2</sup>. Le marché autour de la naissance d'un bébé semble avoir de beaux jours devant lui.

Cela étant dit, s'apprêter à accueillir un bébé n'est pas anodin. La naissance d'un enfant implique inévitablement la naissance de ses parents. On entend alors souvent parler de « matrescence » (et parfois même de « patrescence »). Ce terme est fondé sur la contraction des mots « maternité » et « adolescence ». Il est utilisé pour désigner notamment les changements psychiques, émotionnels et identitaires que connaissent les jeunes parents, et surtout les mères, à la naissance de leur premier enfant. Devenir parents serait alors une épreuve dans la vie d'une femme et d'un homme comparable à celle de l'adolescence. Le chemin vers la parentalité est un processus complexe, néanmoins normal, qui mêle changements hormonaux et physiques, restructuration de l'environnement familial, anticipation et organisation d'une nouvelle vie. Tout cela sans savoir à quoi s'attendre réellement.

Les sentiments ambivalents, la rencontre avec un bébé qu'on a peut-être trop imaginée, la culpabilité liée à l'image de la mère parfaite, l'anxiété de mal faire, l'envie d'imiter (ou non) les modèles transgénérationnels, la compétition et la redistribution de l'énergie entre les différents aspects de la vie des parents sont autant de facteurs qui expliquent les difficultés inhérentes, et normales, au processus du devenir parents<sup>3</sup>. Bien que la magie opère pour donner à la paren-

---

1. Source : [www.insee.fr](http://www.insee.fr).

2. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/1371861/donsoc02j.pdf>.

3. SACKS, Alexandra, "The Birth of a Mother", *The New York Times*, 8 mai 2017.

Organisation, logistique, administratif : préparer et vivre sereinement l'arrivée de bébé

talité toute sa dimension d'émerveillement, la naissance d'un bébé est teintée aussi de bouleversements souvent difficiles à appréhender.

Au regard de ce devenir parents, comment préparer au mieux l'arrivée de bébé? Qu'est-ce qu'impliquent vraiment ces préparatifs? Ou devrais-je plutôt dire, qu'est-ce qu'implique cette préparation?

Comme je l'évoquais en introduction de ce livre, préparer l'arrivée d'un bébé lors de la grossesse est semblable à un entraînement assidu. Devenir parents c'est se confronter à tout un univers méconnu. Qu'il soit d'ordre organisationnel et logistique, à travers l'achat du matériel de puériculture, qu'il soit d'ordre psychologique, émotionnel ou physique, à travers les changements qui s'opèrent, ce monde nouveau laisse place au doute, au questionnement et à l'imprévu. Tous les préparatifs avant la naissance de bébé constituent un échauffement, un apprentissage, un entraînement à la nouvelle vie de parents à venir.



*L'accouchement n'est pas la ligne d'arrivée,  
mais la ligne de départ d'une course de fond.*

