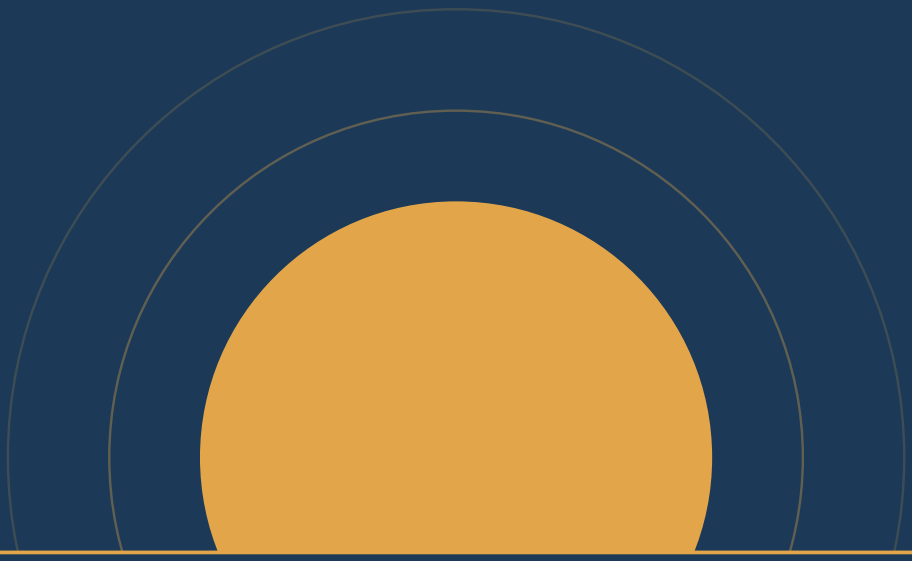
Mamavela

La liste de naissance maligne

Ce dont bébé a vraiment besoin la première année, ce qui est inutile, les normes de sécurité, et une liste de naissance sans gaspillage.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue : moins d'objets, de meilleurs choix 3

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3

Comment utiliser ce guide 4

Chapitre 1. Trois principes qui font économiser 5

Principe 1 : d'abord la sécurité 5

Principe 2 : acheter tard 5

Principe 3 : acheter moins, utiliser plus 5

Les trois listes 5

Bienvenue : moins d'objets, de meilleurs choix

Ouvrez n'importe quel site de puériculture ou de liste de naissance : vous trouverez des listes de 80, 100, parfois 150 « indispensables ». Beaucoup sont jolis. Certains sont utiles. Quelques-uns sont dangereux. Et un nombre étonnant dormiront dans un placard, encore dans leur carton, le jour du premier anniversaire.

Ce guide propose une autre liste. Il part de trois questions qui comptent plus que n'importe quelle tendance :

1. **Est-ce sûr ?** Certains produits vendus partout sont déconseillés par la Haute Autorité de santé (HAS) ou figurent sur la liste des produits à éviter de l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) ; certains ont même été interdits à la vente aux États-Unis en 2022. D'autres conviennent pour jouer mais pas pour dormir. Vous les trouverez tous au chapitre 2, avec les raisons.
2. **Allons-nous vraiment nous en servir, et quand ?** Un nouveau-né a besoin de très peu. Un bébé qui commence la diversification a besoin d'autre chose. Les chapitres 3 et 7 vous disent quoi avoir avant la naissance, et ce qui peut attendre.
3. **Existe-t-il plus simple, moins cher ou d'occasion ?** Le chapitre 8 vous dit ce qui s'emprunte ou s'achète d'occasion sans souci, ce qu'il faut vérifier, et ce qu'il vaut mieux refuser.

Ensuite, il vous aide à transformer tout cela en une liste de naissance que vos proches auront plaisir à utiliser, avec un budget qui intègre la prime à la naissance et un suivi des remerciements.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

Ce guide ne recommande aucune marque, aucun magasin, aucun site, et n'est payé par aucun. Il ne teste pas de produits et ne donne aucune note. Il rassemble les règles de sécurité et les recommandations officielles qui devraient guider vos achats (HAS, Sécurité routière, Service-public.fr, AAP, autorités britanniques), toutes listées dans la bibliographie et vérifiées le 21 octobre 2026. Il ne remplace ni la notice de chaque produit, ni les conseils de votre sage-femme, de la puéricultrice de PMI ou du pédiatre.

> **Les règles et les rappels de produits évoluent.**
>
> Avant d'utiliser un article de puériculture, neuf ou d'occasion, vérifiez qu'il ne fait pas l'objet d'un rappel sur RappelConso, « le site des alertes de produits dangereux » géré notamment par la DGCCRF.

Comment utiliser ce guide

- **Vous créez votre liste cette semaine ?** Lisez les chapitres 1 et 2, puis allez directement à la grande liste du chapitre 19.
- **Peu de budget ou de place ?** Le chapitre 3 (le vrai minimum) et le chapitre 8 (l'occasion) vous feront économiser le plus.
- **Bébé est déjà là ?** Le chapitre 7 vous dit ce dont vous aurez besoin ensuite, mois par mois.
- **Des jumeaux ?** Le chapitre 16 vous dit ce qu'il faut doubler, et ce qui ne l'est pas forcément.

Chapitre 1. Trois principes qui font économiser

Principe 1 : d'abord la sécurité

Quelques catégories relèvent de la sécurité, pas du style : le siège auto, le lit et son matelas, et tout ce qui porte ou maintient le bébé (porte-bébé, chaise haute, transat). Pour celles-là, ce sont les règles officielles qui décident. Mettez-y votre énergie et, si besoin, votre argent en premier, et gardez notices et factures.

Principe 2 : acheter tard

Les bébés sont imprévisibles. Certains détestent le transat que votre amie adorait ; d'autres veulent être portés et ne voient jamais la belle poussette. Certains sont allaités sans difficulté ; d'autres prennent le biberon ; beaucoup font les deux. Certains ne portent jamais la taille naissance. Achetez ce qu'il faut pour les premières semaines, puis le reste quand vous connaîtrez votre bébé, votre mode d'alimentation et votre quotidien.

Principe 3 : acheter moins, utiliser plus

Pour chaque article, posez-vous ces questions :

- Quel problème résout-il pour nous ?
- Un objet que nous avons déjà fait-il la même chose ? (Une serviette et un lavabo peuvent servir de baignoire. Une commode peut servir de rangement.)
- Allons-nous l'utiliser chaque jour, chaque semaine, ou une seule fois ?
- Où va-t-il vivre dans notre logement ?
- Pouvons-nous l'emprunter pour essayer avant d'acheter ?

> **Une règle simple.**
>
> Si vous ne pouvez pas dire quand, où et à quelle fréquence vous l'utiliserez, laissez-le hors de la liste « avant la naissance » et mettez-le sur la liste « peut-être plus tard ». Vous pourrez toujours l'ajouter à votre liste de naissance ensuite.

Les trois listes

Ce guide utilise trois listes. Vous les trouverez sous forme de tableaux à imprimer au chapitre 19.

Liste	Ce qu'elle contient	Quand l'avoir
Avant la naissance	Le nécessaire du premier jour : siège auto (si vous avez une voiture), couchage sûr, couches, quelques vêtements, l'essentiel pour nourrir et changer	Vers la fin du 8e mois
Peu après	Ce dont vous aurez besoin les premiers mois mais que vous choisirez en connaissant votre bébé : vêtements à la bonne taille, matériel d'alimentation, porte-bébé ou poussette adaptés	Dans les 3 premiers mois
Plus tard dans l'année	Chaise haute, matériel de diversification, barrières de sécurité, siège auto suivant, jouets de l'âge	À partir de 4 à 6 mois

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 37 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.