

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 !