



ECOUTER  
RASSURER  
GUIDER

**AFGM**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
GROSSESSES MONOCHORIALES

## NOS TIPS ORGANISATION

Lorsque l'on découvre qu'on attend l'arrivée de multiples, les questions arrivent par dizaine !

### **Les maitres mots = SOULAGER SA CHARGE MENTALE !**

Alors pas de panique, on partage avec vous nos « tips » organisation de parents de multiples, afin de vous aider à vivre le plus sereinement l'arrivée de vos bébés ! Et même quand on n'est pas de nature spécialement « organisé » au départ, tout se passera bien en faisant selon ce qui vous semble le mieux pour vous, dans votre quotidien.

- ❖ Tenez une fiche budget des dépenses à prévoir, cela peut vous aider à y voir plus clair.
- ❖ Pensez à créer une liste de naissance en y indiquant vos besoins réels : pourquoi ne pas se faire offrir des couches, du lait, 1 heure de baby sitting, un massage post natal, une nounou de nuit, un repas livré à domicile ? En plus des équipements nécessaires. Car un énième pyjama ne changera pas vraiment les choses.
- ❖ Stockez les couches et le lait à l'avance : on estime à 450 couches et 500 biberons par mois pour des jumeaux, alors autant prévoir afin de ne pas être en panne sèche !
- ❖ Prévoyez plusieurs espaces à langer si nécessaire : par exemple, vous vivez en maison mais allez passer les premiers temps au rez-de-chaussée, alors préparez 2 stands à langer, 1 dans leur chambre, 1 dans le salon : vous gagnerez du temps, de l'énergie et donc du repos en ne faisant pas des allers-retours à l'étage toute la journée.
- ❖ Ayez des codes couleurs pour chaque bébé : biberons, vêtements, lits, cela peut vous aider à bien repérer qui est qui, mais surtout cela aidera les personnes de votre entourage pour prendre le relai si vous devez vous absenter.
- ❖ La baignoire sur pieds : un luxe ? Pour votre dos, cela ne le sera pas, car 2 ou 3 baignades à donner tous les 2/3 jours cela pèse rapidement sur les lombaires ! Et il existe de plus en plus de modèles légers et mêmes certains qui sont adaptés aux cabines de douche.
- ❖ Investissez dans un parc à fond amovible : certains parcs permettent de mettre le fond en hauteur, ainsi quand vos bébés feront la sieste en journée ils pourront y dormir. Et quand ils grandiront, vous pourrez baisser le fond pour revenir à un modèle de parc normal. Le petit plus ? Le parc à roulettes et pliable, transportable facilement et gain de place pour les petits logements.
- ❖ Pensez tapis d'éveil XXL : vos petits vont grandir, alors autant leur prévoir dès le départ un maximum de place afin d'éviter d'avoir à racheter un tapis quand ils auront grandi.
- ❖ Achetez plusieurs biberons par enfant : idéalement un minimum de 2 chacun pour avoir le temps de les laver et les laisser sécher entre chaque prise.
- ❖ Pensez à louer votre tire lait à la pharmacie avant votre retour à la maison : souvent on peut en essayer à la maternité, cela peut vous guider devant l'offre importante pour prendre celui qui sera le plus adapté à votre poitrine. Sachant que la location se met en place en 48h seulement !
- ❖ Prévoyez beaucoup de bavoirs et de pyjamas : les premières semaines, on a tendance à vouloir les habiller joliment, mais rapidement on les laisse en pyjamas toute la journée pour faire face au rythme intense des journées. Alors restez vigilants et prévoyez-en plusieurs pour être à l'abri des reflux de lait ou des diarrhées.



ECOUTER  
RASSURER  
GUIDER

**AFGM**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
GROSSESSES MONOCHORIALES

- ❖ Bodies croisés : ils sont essentiels pour les 6 premiers mois car ils facilitent le moment du change (surtout quand on pense qu'on va devoir changer 8 à 10 couches par jour).
- ❖ Prévoyez un cahier de suivi : idéal pour suivre le rythme des changes, des tétées / biberons, des prises de médicaments. On le sait, la fatigue va s'inviter, alors avoir les choses écrites en noir sur blanc dans un cahier vous permettra de ne pas faire d'erreur, et aussi aidera une personne autre à vous relayer si vous devez vous absenter (un tableau Velleda accroché bien en évidence peut aussi faire l'affaire).
- ❖ Préparer des repas à l'avance que vous allez congeler : un vrai réconfort après la naissance pour manger de bonnes choses sans avoir à y passer du temps.
- ❖ Faites-vous livrer vos courses : un abonnement au drive peut être salvateur et soulager votre couple de cette tâche hebdomadaire, sans compter que cela ne sera pas vous qui porterez les produits lourds.
- ❖ Avant chaque nuit, préparez les dosettes de lait : aucune erreur de dosage possible ainsi, et il existe de nombreuses marques qui vous proposent des dosettes multiples. Faites-de même pour vos déplacements.
- ❖ Préparez une check liste de ce que vous devez emporter avec vous quand vous vous déplacez : ainsi aucun oubli possible dans votre sac à langer.
- ❖ Placez les chaises hautes côte à côte pour les repas : quand la diversification alimentaire aura commencé, si vous êtes seule, vous vous éviterez des déplacements et de la fatigue, et pourrez ainsi donner à manger à vos bébés les uns après les autres.
- ❖ Mettez sur des transats hauts : il existe désormais des transats en hauteur, et mêmes des transats clipsables sur les chaises hautes, qui vous permettront de donner les biberons puis les premiers repas sans vous casser le dos (ex baby set / chaise Tripp Trapp / Stokke).
- ❖ Pour caler vos bébés, pas besoin d'investir dans un cocon : utilisez une couverture que vous roulez et calez contre eux en arc de cercle, cela fera le même effet sur eux (à utiliser dans le parc ou dans leurs lits dès la naissance) !
- ❖ Renseignez-vous sur les logements proches de la maternité / du service de néonatalogie : si vos bébés sont hospitalisés après votre accouchement et que vous n'habitez pas à côté, il peut être utile de trouver une location temporaire pour vous éviter la fatigue des allers-retours quotidiens.
- ❖ De la même façon, renseignez-vous sur les parkings à proximité de la maternité.

Nous espérons que nos petites astuces vous aideront à anticiper et préparer plus sereinement l'arrivée de vos bébés, et restons disponibles si vous avez des questions !

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer dans ces recherches.