

J-30 : Agenda!

Pour vous aider à rester ZEN jusqu'au dernier moment, Blooming Days vous a préparé ce petit agenda du dernier mois avant l'accouchement.

J-30

- Dernier RDV avec sage-femme ou gynécologue
- Prendre RDV avec l'anesthésiste
- Effectuer le bilan sanguin préalable le

J-20

- Se rendre au RDV avec l'anesthésiste le
- Inscrire bébé à la crèche ou chez l'assistante maternelle
- Préparer sa valise de maternité (voir liste Blooming Days)

J-15

- Prévoir le dernier cours de préparation à l'accouchement >>> RDV pris le
- Visiter la maternité si possible
- Penser aux faire-part de naissance : modèle, texte, destinataires...

J-10

- Se relaxer au maximum
- Privilégier les bains de piscine/mer (sans contre-indication)

J-5

- Finaliser l'organisation de la maison en votre absence (babysitter, grands-parents...)
- Préparer pour papa la liste/les numéros des personnes à informer de la naissance de bébé
- Se faire belle : épilation, soin du visage, coiffure...

