

## Sa naissance

# Comment je me simplifie la vie !

Vous venez d'accoucher. La fatigue et le stress se mêlent à vos sentiments d'admiration et de joie devant ce beau bébé, le vôtre ! Après la maternité, vous devez faire face au quotidien. Vous vous sentez démunie... Voici 5 solutions pour reprendre pied.

**D**escendre un peu de votre petit nuage, après avoir été bichonnée à la maternité, voilà la réalité de vos premiers jours à la maison. Mais pas de panique, il serait judicieux de conjuguer quelques bonnes idées pratiques avec votre désir de rendre la vie plus simple. Vous allez vous étonner vous-même en mettant en œuvre une organisation adaptée.

### Faites votre **MARCHE** sans vous déplacer

Remplir votre frigo et compléter votre garde-manger à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit ? Non, ce n'est pas un rêve ou plutôt si, mais vous pouvez parfaitement le concrétiser. Reste à trouver le site marchand qui vous convient le mieux entre les différents supermarchés en ligne. Ainsi [www.houra.fr](http://www.houra.fr), le site de Cora, offre neuf mois de livraison gratuite aux futures et jeunes mamans pour toute commande de plus de 180 €. Vous trouverez un rayon bébé très complet, sur le site de Monoprix, [www.telemarket.fr](http://www.telemarket.fr), que ce soit en alimentation (lairs, petits pots...), en change, en petite puériculture ou en jouets. Sur [www.auchandirect.fr](http://www.auchandirect.fr), vous pouvez régler vos achats par chèque à réception, et non uniquement par carte bancaire. Comment faire ? La première étape – la plus longue, surtout les premières fois – consiste à créer votre liste de courses en naviguant dans les différentes rubriques, présentées comme des rayons. Attention aux délais : vous n'avez plus de lait pour demain matin ou plus de couches pour ce soir ? C'est trop tard ! Vous ne serez pas livrée dans la journée. Prévoyez un minimum de 24 à 48 heures pour la livraison, selon que vous voulez être servie dans la semaine ou le week-end (très prise). De même, les créneaux de

livraison sont plus disponibles en milieu de journée que le soir, lorsque tout le monde revient du travail. Examinez bien, également, les quantités sélectionnées et les contenances affichées. Il n'est pas rare de se retrouver avec quatre lots de six bouteilles de jus d'orange, par exemple, au lieu d'un seul ! Si vous le pouvez, recherchez aussi les dates de péremption afin de ne pas acheter vingt-quatre yaourts à déguster en deux jours à peine ! Une fois vos produits sélectionnés, votre liste est conservée et peut servir de pense-bête, une base de courses à compléter ou à modifier pour une prochaine commande. Si, si ! Une fois qu'on a goûté au cybermarché, on y revient. *foi de cybermaman !*

### Embauchez une **FÉE DU LOGIS**

Plus que jamais, lorsqu'on vient d'accoucher, l'hygiène et la propreté sont érigées en vertus cardinales. Quoi, une poussière dans la chambre de votre bébé ! Et pourquoi pas un affreux microbe ou un dangereux virus ? La solution pour astiquer votre maison de fond en comble : engager une femme de ménage pour quelques heures ou plusieurs jours par semaine.

Si vous ne savez pas comment vous y prendre pour embaucher la perle rare, lisez cette bible : *Une femme de ménage à la maison\**. Les auteurs, Katherine Leonard et Valérie Malka, vous disent tout ou presque sur les astuces et méthodes d'analyse de votre situation ménagère, et comment connaître précisément vos besoins. En commençant par deux tests : « Avez-vous besoin de vous faire aider ou d'améliorer l'aide que vous avez déjà ? » et « Êtes-vous prête à franchir le pas et confier votre maison ? ». À faire avec votre conjoint ! Enfin, sous certaines conditions, notamment de revenus, et grâce aux associations ayant un accord avec elle, votre Caisse d'allocations familiales peut vous aider à financer les services d'une aide à domicile. Renseignez-vous auprès de votre Caisse.

### Exploitez les qualités de **VOTRE HOMME**

D'accord, vous êtes une super-maman-parfaite. Et cela vous est acquis pour toujours. Bon, et votre homme, alors ? Certes, il est parfois pataud avec ses grandes mains et ses gestes lents, ses paroles hésitantes et ses questions innocentes. Mais il est touchant aussi. Et déjà tellement papa : inquiet et attentif avec votre bébé. Tellement différent de vous. Et c'est ce dont votre enfant a besoin : deux parents complémentaires et non deux clones. L'un qui chante une berceuse et l'autre qui le promène au parc pour l'endormir. Celui qui sait et celui qui sent. Allez, un effort. Au diable cet instinct de possession de louve qui vous habite depuis la naissance de votre bébé, confiez votre petit trésor à son papa ! Ces premiers moments en tête à tête sont essentiels pour permettre de fonder leur attachement mutuel. Laissez votre homme donner le biberon ou changer votre bébé, seul. Lui aussi saura

### Internet, quelle chance !

Utiliser Internet à la maison, c'est accomplir un certain nombre de tâches sans bouger de chez soi. Exactement ce qu'il vous faut au retour de la maternité pour...

- Effectuer une démarche administrative : extrait d'acte de naissance, par exemple : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- Réserver un billet de train pour montrer votre bébé à Tata Juliette dans le Lot : [www.sncf.com](http://www.sncf.com)
- S'offrir un bouquet de fleurs pour embellir la maison du bonheur : [aquarelle.com](http://aquarelle.com), [aunomdelarose.fr](http://aunomdelarose.fr) etc.
- Organiser le ciné pour votre soirée à deux : [allocine.fr](http://allocine.fr)
- Connaître le temps qu'il fera au moment de la balade au parc : [meteoconsult.fr](http://meteoconsult.fr) ou [meteofrance.com](http://meteofrance.com)
- Acheter CD, livre, BD ou DVD : [amazon.fr](http://amazon.fr), [fnac.com](http://fnac.com) etc.
- Réparer le chauffe-eau : [www.maisonning.fr](http://www.maisonning.fr)



trouver les bons réflexes. Vous pouvez aussi lui offrir *Le Guide du tout ranger*\*\* . Fermez la porte et allez vous faire papouiller chez le coiffeur comme vous en rêvez depuis plusieurs jours. Et vous retrouverez votre petit monde avec plus de calme et de confiance.

### Trouvez une **BABY-SITTER**

Pour un dîner en amoureux ou pour simplement souffler un peu dans la journée, mettez-vous en quête d'une jeune fille (ou jeune homme) disponible, capable de garder votre bébé. Vous pouvez procéder à un casting de plusieurs jours avec les jeunes de votre quartier, mais le mieux, pour dénicher la personne idéale, c'est de faire confiance au bouche à oreille, une amie qui a déjà fait appel à la fille d'une amie... Si vous vous méfiez du réseau « copinage », il vous reste la formule officielle, par exemple trouver votre baby-sitter sur [www.particulieremploi.fr](http://www.particulieremploi.fr), le site déclaré de l'emploi des particuliers. Simple, clair et précis, il met en relation les particuliers employeurs comme vous et leurs futurs salariés, baby-sitter, mais aussi femme de ménage, garde-malade, professeur... Vous vous inscrivez et vous lancez votre recherche en fonction de critères précis (horaires, jours...). Pour rémunérer la jeune fille à qui vous allez confier votre petit trésor, un seul mot d'ordre : le Chèque emploi service universel ou Cesu (voir ci-contre).

### Faites appel à **VOTRE MAMAN**

Les grands-mères ont changé, vive les grands-mères ! Si votre maman – ou belle-maman – est elle aussi dynamique, séduisante et très active, vous risquez de regretter ce temps où les plus de 50 ans accouraient au moindre SOS de leur progéniture devenue à leur tour parent. Virées entre copines, séance piscine, week-end shopping, les grands-mères d'aujourd'hui ne sont plus les mamies confitures d'antan. Elles ont un

job, un compagnon, des parents, des amis, des enfants et maintenant un petit-enfant... que de choses à gérer ! Pour autant, leur hyperactivité ne rime pas toujours avec indisponibilité. Demandez à votre maman, ou belle-maman, de remplir cette nouvelle mission sans abuser, en y mettant les formes. Car sous prétexte que vous sortez de la maternité exténuée, et surtout que vous avez un terrible besoin de vous faire mater, vous pensez qu'elle est corvéable à merci. Laissez-lui le temps de s'habituer au fait qu'elle va devoir reprendre du service. Surtout, demandez-lui d'opérer dans un domaine où elle est particulièrement douée (mitonner les soupes de votre bébé, s'il s'agit d'une cuisinière hors pair, tricoter le trousseau de son petit-enfant si elle a des doigts de fée, etc.). Ainsi, elle se sentira valonsée dans un rôle qui lui va comme un gant ! A vous les contraintes éducatives, à elle l'amour, sans condition, ou si peu ! Et vous, du moment que vous vous sentez épaulée, tout va bien ! ♥

SAFIA AMOR

\* Ed. Chiron, coll. Osons les services à domicile.

\*\* Par Claudine Wayser, éd. Solar.

### Le Cesu, mode d'emploi

Le Chèque emploi service universel sert à payer un prestataire de services à la personne, sans tracas administratifs (les démarches sont simplifiées) et tout en bénéficiant d'avantages fiscaux liés à l'emploi d'une aide à domicile (réduction de l'impôt sur le revenu de 50 % des dépenses engagées dans la limite d'un plafond annuel). Pour en savoir plus : [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr) ou 0820.86.85.84.