

# **Routines de MAMAN**

## *Routine du Lever*

Se lever ...

Donner le sein à Bébé

Se préparer (douche, habit, maquillage, sèche-cheveux ...)

Aérer la Chambre

Faire le lit

Redonner le sein à bébé

Lever les enfants

Aérer la Chambre des enfants

Ouvrir les volets du salon

Vider le lave-vaisselle

Préparer + prendre le petit déjeuner

Débarrasser la table et passer un coup d'éponge

Habiller les 2 grands

---

## *Routine du Matin*

Donner le bain à bébé

Aérer le salon

Eventuellement vider et plier le linge du sèche-linge et du fil à linge

Vider le lave-linge

Etendre le linge

Préparer les Machines du soir

Nettoyer la salle de bain : désodoriser, secouer le tapis, nettoyage rapide du lavabo et de la douche, remettre les serviettes en place.

Nettoyer les WC : Aérer, désodoriser, Nettoyage rapide cuvette + lavabo

Faire le tour des pièces et ramasser tout ce qui traîne

Passer l'aspirateur dans toutes les pièces

Passer la serpillère dans la cuisine

Donner le sein à bébé

## Routine du Midi

Donner le sein à bébé

Mettre la table

Prendre le déjeuner

Débarrasser la table et passer un coup d'éponge

Nettoyer la cuisine : Faire la vaisselle et la ranger, nettoyer l'évier et le plan de travail, nettoyer éventuellement l'électroménager (four, micro-onde, Map, etc ...)

## Routine du Soir

Ramasser le linge s'il est dehors.

Faire le tour des pièces et ramasser tout ce qui traîne

Préparer le repas

Donner le bain aux enfants, les mettre en pyjama

Donner le sein à bébé

Mettre la table

Prendre le dîner

Débarrasser la table et passer un coup d'éponge

Nettoyer la cuisine : Faire la vaisselle et la ranger, nettoyer l'évier et le plan de travail.

Si papa n'est pas là : Rituel du coucher des enfants

Bisous aux enfants

Préparer le lave-vaisselle

Préparer les vêtements des enfants

Mettre la Table du petit déj

Pensez à mettre en route ou programmer les lave-linge / sèche-linge et lave-vaisselle