

Planning Ménage Express - Maman & Bébé ■

Routine douce quotidienne (10 min)

- Aérer les pièces
- Ranger les essentiels bébé
- Nettoyer plan de travail
- Lancer/Vider lave-vaisselle
- Petit coup propre salle de bain

Rythme léger (2-3 fois/semaine)

- Aspirateur rapide
- Nettoyage rapide des sols
- Vider les poubelles
- Changer les serviettes

Reset hebdomadaire

- Salle de bain complète
- Changer les draps
- Machine de linge
- Tri rapide frigo

Mini tâches (5 min quand bébé dort)

- Plier du linge
- Ranger un petit espace
- Nettoyer miroir
- Essuyer poignées