



GUIDE RESSOURCES POUR LES FAMILLES



Ce guide a été réalisé à
partir du site :



TABLE DES MATIÈRES

• Devenir parent	7
◦ Alimentation pendant la grossesse ▪ Les nutriments essentiels au futur bébé ▪ La prise de poids pendant la grossesse ▪ L'alimentation végétalienne pendant la grossesse	9
◦ Alimentation de toute la famille ▪ Les clés d'une alimentation équilibrée ▪ Comment décoder les étiquettes ▪ Le label bio ▪ L'eau, à consommer à volonté ▪ Les substances chimiques dans l'alimentation	17
◦ Activité physique ▪ L'activité physique pendant la grossesse ▪ Quelles activités physiques pendant la grossesse ? ▪ L'activité physique en cas de pollution ou de chaleur	29
◦ Bouversements de la grossesse ▪ Les petits maux de la grossesse ▪ Les émotions pendant la grossesse ▪ Le couple pendant la grossesse ▪ Les relations avec l'entourage pendant la grossesse ▪ Comment se préparer à l'arrivée de bébé ? ▪ Comment gérer le stress pendant la grossesse ? ▪ Les violences dans le couple	37
• Accouchement et Post partum ◦ Se préparer pour vivre au mieux l'accouchement et le post-partum ◦ Le post-partum côté corps ◦ Activité physique après l'accouchement ◦ Le post-partum côté tête ◦ Baby blues et dépression post-partum	51
• Nouvelle vie avec bébé ◦ Une nouvelle vie de parent ◦ La vie de couple quand on devient parent ◦ La vie de famille après la naissance ◦ L'organisation du quotidien des parents	67

TABLE DES MATIÈRES

- Découvrir son enfant

75

- Relation parent-enfant

- Le lien d'attachement parents-enfant
- Les interactions avec bébé
- Les pleurs de bébé
- Les activités avec bébé
- Installer des routines avec bébé
- Poser des limites à son enfant
- Les violences éducatives

77

- Développement

- Les étapes du développement bébé
- L'exploration de bébé
- Le développement du langage de bébé
- Le sommeil de bébé
- L'activité physique du tout-petit
- Limiter les écrans pour bébé
- L'hygiène corporelle de bébé

93

- Alimentation

- Allaiter ou pas?
- L'alimentation de 0 à 4 mois
- La diversification alimentaire de 4 à 6 mois
- L'alimentation de 6 mois à 1 an
- L'alimentation de 1 à 2 ans

107

- Allaitement

- Les bienfaits de l'allaitement
- Les conseils pour bien débuter l'allaitement
- Les positions d'allaitement
- L'accompagnement dans l'allaitement
- L'allaitement dans la vie quotidienne
- L'allaitement en tirant son lait
- Le sevrage de l'allaitement

119

TABLE DES MATIÈRES

• Etre accompagné	133
◦ Suivi médical	
▪ Consultation préconceptionnelle	
▪ Le suivi médical de grossesse	135
▪ Le suivi médical après l'accouchement	
▪ Le suivi médical de bébé	
▪ Les médicaments pendant la grossesse et pour bébé	
◦ Soutiens à connaître	
▪ Qu'est-ce qu'un centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) ?	
▪ Deux rendez-vous pour aider à se sentir bien	
▪ Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité	147
▪ L'accompagnement à domicile pour les parents	
▪ Le rôle de l'entourage des parents	
▪ Les lieux d'accueil parent-enfant	
▪ Choisir un mode d'accueil pour bébé	
◦ Aides et droits	
▪ La déclaration de grossesse	161
▪ Les congés à l'arrivée de bébé	
▪ Les numéros d'urgence à connaître	
• LAEP : Les lieux d'accueil enfants parents autour de Lezoux	171
• Les Intervenants	175

DEVENIR PARENT



ALIMENTATION
PENDANT LA
GROSSESSE

ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

Pendant neuf mois il est recommandé de manger un peu de tout... ou presque ! Manger varié et équilibré est un atout pour une grossesse en pleine forme. Seuls les aliments pouvant transmettre des germes ou des produits toxiques pour bébé sont déconseillés. Il est important de les connaître mais aussi de prendre quelques précautions avec certains aliments autorisés. Que ce soit au restaurant ou chez des amis, on n'hésite pas à poser des questions sur ce qu'il y a dans notre assiette, et sur le mode de cuisson utilisé.

Pourquoi faut-il bien cuire certains aliments ?

Les aliments d'origine animale, même bien conservés au réfrigérateur, peuvent contenir des microbes comme les salmonelles, les toxoplasmes ou la listéria. Ces infections peuvent être dangereuses pendant la grossesse. La cuisson permet de détruire ces microbes. Il est donc recommandé de manger ces produits uniquement s'ils sont bien cuits.

VRAI OU FAUX ?

On ne doit pas manger de gruyère râpé quand on est enceinte ?

Faux. On évite le râpé industriel en sachet mais on peut sans problème manger du râpé maison.

Peut-on manger des œufs ?

Oui, du moment qu'ils sont bien cuits ! Seuls les œufs crus sont à éviter. Attention aux recettes en contenant comme la mousse au chocolat ou la mayonnaise maison, par exemple. Il est préférable de ne pas en prendre, surtout si elles ont été préparées à l'avance.

Quelles précautions prendre pour les produits de la mer ?

Comme pour la viande, il ne faut pas consommer de coquillages, poissons et œufs de poisson qui seraient :

- crus : sushi, sashimi, tartare...
- juste fumés : saumon, truite, tarama
- ou marinés.

Ils peuvent eux aussi contenir la bactérie qui donne la listériose. On évite également les crustacés décortiqués vendus cuits.

Comment choisir fromages et produits laitiers ?

Pour éviter les bactéries potentiellement dangereuses, on oublie le lait cru et les fromages au lait cru, sauf ceux à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté. Il est également déconseillé de consommer les fromages à pâte molle et croûte fleurie ou lavée (camembert, brie, munster...), les bleus, le fromage vendu râpé.

On peut choisir ce que l'on aime parmi les fromages à pâte pressée cuite comme l'emmental, le gruyère, le parmesan... à condition de ne pas manger la croûte. Les fromages fondus à tartiner peuvent aussi être consommés.

La consommation de produits enrichis en phytostérols (comme la margarine « anticholestérol ») est déconseillée pendant la grossesse, sauf avis médical.

Quelles précautions prendre pour la viande et les charcuteries ?

Pendant toute la grossesse, les viandes doivent être consommées bien cuites pour limiter le risque de listériose et d'autres infections. Que ce soit du bœuf, de l'agneau, du veau ou de la volaille.

À supprimer des menus :

- les viandes crues : filet américain, steak tartare, carpaccio...,
- les viandes peu cuites,
- celles qui sont juste fumées ou marinées,

Manger du grand gibier est aussi déconseillé parce que la viande risque de contenir des traces de plomb.

Pour la charcuterie, certains produits peuvent contenir la bactérie listéria. On évite donc de consommer rillettes, pâtés, foie gras ou produits en gelée.

Une consommation excessive de foie et de produits à base de foie peut entraîner une surdose de vitamine A. Par précaution, on limite autant que possible ces aliments.

BON A SAVOIR

Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles. Il est possible de manger le poisson cuit à cœur (>65°C) pendant la grossesse. On varie les espèces consommées, certaines accumulant particulièrement les polluants. Pour en savoir plus sur la consommation de poisson, on peut aller sur le [site de l'ANSES](#).

FOCUS BIEN-ÊTRE

Bien s'hydrater pendant la grossesse est important ; on peut se faire plaisir tout en gardant le côté sain, avec de l'eau qu'on aromatise soi-même. Quelques feuilles de menthe, un peu de jus de citron. Ou même quelques fraises et du basilic... Tout est possible pour éviter les eaux aromatisées en bouteille, souvent trop riches en sucre. L'eau est la seule boisson recommandée.

Peut-on manger du soja et des produits à base de soja ?

Les aliments à base de soja contiennent des phyto-estrogènes. Ces hormones végétales pourraient s'avérer néfastes car ce sont des perturbateurs endocriniens. Par mesure de précaution, il est donc recommandé de ne pas consommer de soja, ni de produits à base de soja (tonyu, "jus" de soja, tofu, desserts à base de soja...) pendant la grossesse et l'allaitement.

BON A SAVOIR

On évite les compléments alimentaires contenant des extraits de soja. Il est en effet, recommandé de ne pas consommer de compléments alimentaires sans en parler au professionnel de santé qui nous suit et sans ordonnance. Certains compléments alimentaires ne sont pas adaptés à la grossesse et à l'allaitement et il peut y avoir un risque de surdosage.

Y a-t-il des précautions à prendre avec les fruits et légumes ?

Les fruits et légumes peuvent transmettre la toxoplasmose ou d'autres parasites ou encore être toxiques. On évite donc, surtout si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, de manger :

- les fruits et légumes ou les herbes aromatiques tout juste cueillis dans la nature : plantes, champignons...,
- ceux préparés par un restaurant, un fast-food, si on ne peut être sûr qu'ils ont été bien lavés.

À la maison, on veille à bien laver les fruits et légumes en les passant à l'eau deux fois, y compris les salades prêtes à l'emploi et les herbes aromatiques.

Pour limiter les polluants, on privilégie si possible les fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides. C'est la même chose pour les autres produits d'origine végétale (produits céréaliers complets et légumes secs).

On évite de manger des graines germées crues qui peuvent transmettre la listéria.

Et pour le café, le thé et les autres boissons ?

Pendant la grossesse, il est conseillé de limiter notre consommation de boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes. Par exemple pour le café, on essaye de limiter notre consommation à trois tasses maximum par jour. C'est valable aussi pendant la période d'allaitement. Et enfin, il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant la grossesse : l'alcool est un des produits les plus sûrement toxique pour le développement de bébé !



Les nutriments essentiels au futur bébé

Tout au long de la grossesse, une alimentation variée et équilibrée permet non seulement de couvrir nos besoins nutritionnels mais aussi ceux de notre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse. Les recommandations alimentaires pour tous permettent de s'y retrouver et de faire les bons choix, mais il existe cependant quelques conseils spécifiques à la situation de future maman.

Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

Une alimentation variée et équilibrée est généralement suffisante. En grande distribution ou en pharmacie on trouve de nombreux compléments alimentaires. Que ce soient des gélules, poudres, ampoules,... il est recommandé de ne pas en prendre sans avis médical, pour éviter tout risque de surdosage. Et parce que certains compléments alimentaires ne sont pas adaptés à la grossesse et l'allaitement. C'est en particulier le cas de ceux à base de berbérine, qui ne doivent pas être consommés, ni par les femmes enceintes ou qui allaitent, ni par les enfants. Une exception : la vitamine B9.

Pourquoi faut-il prendre de la vitamine B9 ?

La vitamine B9 est aussi appelée « acide folique » ou « folates ». Elle a un rôle essentiel dans le développement du système nerveux du fœtus. On en trouve dans de nombreux aliments courants : retrouver ces aliments sur le site Manger bouger. Il est fortement recommandé de s'en faire prescrire sous forme de supplément médicamenteux. Cela dès le projet de grossesse pour être efficace. Cela permet de s'assurer que bébé en reçoit une quantité suffisante quand il forme ses organes. Ne pas hésiter à en parler au médecin ou à la sage-femme lors de la consultation de préparation à la grossesse. C'est le meilleur moment pour avoir la prescription de folates.

Comment avoir suffisamment de calcium ?

Tous les produits laitiers contiennent du calcium. Pendant la grossesse et l'allaitement, il est conseillé de consommer trois produits laitiers par jour. Le mieux est de varier entre fromages (comme l'emmental ou le comté), lait, yaourts, fromage blanc... Pour ces derniers, les choisir et les consommer plutôt natures pour éviter les sucres et les additifs inutiles. Les eaux minérales riches en calcium peuvent être intéressantes quand on prend peu de produits laitiers. La teneur en calcium inscrite sur l'étiquette doit être supérieure à 150 mg /l.

Le calcium participe à la bonne croissance et à la solidité des os et des dents. Pendant la grossesse, les besoins en calcium augmentent pour assurer à la fois la santé de la mère et la construction du squelette du bébé.

BON A SAVOIR

Les amandes et les noix contiennent du calcium. En consommer une petite poignée par jour.



Comment avoir suffisamment de vitamine D ?

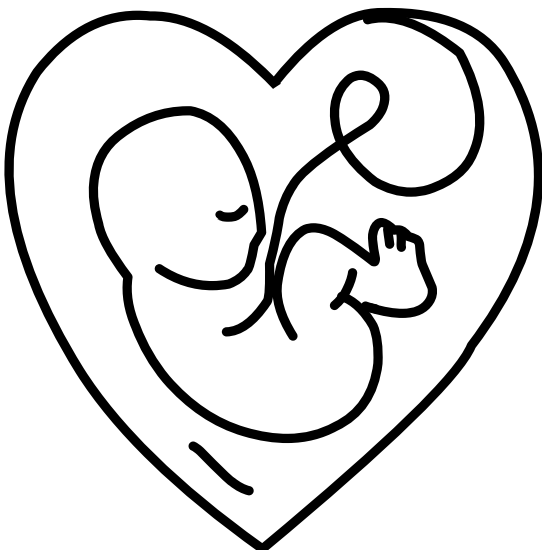
La vitamine D aide notre corps à mieux absorber le calcium. Elle est essentiellement fabriquée par notre organisme sous l'action des rayons du soleil sur la peau. On en trouve aussi dans l'alimentation. Pour les femmes enceintes, les réserves sont généralement considérées comme suffisantes si :

- l'accouchement est prévu en été ou en automne. Les mois précédents sont habituellement ensoleillés et ont ainsi permis de fabriquer de la vitamine D ;
- on a été exposé normalement au soleil durant l'été ;
- on mange du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (ex. sardines, saumon, maquereau ou hareng) ;
- on consomme régulièrement des produits laitiers enrichis en vitamine D.

En cas de doute, on n'hésite pas à demander conseil au médecin ou la sage-femme, qui pourra nous prescrire un supplément en vitamine D, si cela est nécessaire.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Quel que soit le sujet, on ne reste pas seul avec ses questions, doutes, peurs ou angoisses. Les professionnels de santé sont là pour nous aider pendant toute la période la grossesse.



Dans quels aliments trouve-t-on de l'iode ?

Enceinte, on a besoin de plus d'iode. C'est essentiel pour le bon fonctionnement de notre thyroïde et le développement du cerveau de notre enfant.

Une alimentation équilibrée permet normalement d'avoir la quantité nécessaire. Il faut manger :

- des œufs,
- des produits laitiers,
- des produits de la mer, en cuisant bien les crustacés ou poissons.

Certaines algues contiennent une quantité trop importante d'iode. Enceinte, consommer des algues est déconseillé pour éviter le risque de surdosage en iode. En cas de doute, demander l'avis du médecin ou de la sage-femme pour savoir si un supplément est nécessaire.

ON Y PENSE

Utiliser du sel iodé pour assaisonner et cuisiner. C'est mentionné sur l'étiquette.

Comment éviter le manque de fer ?

En suivant les recommandations alimentaires, nous devons normalement avoir la quantité de fer dont nous avons besoin pendant la grossesse. Nos besoins sont couverts en mangeant de la viande, du poisson deux fois par semaine en variant les espèces, et des légumes secs.

Certaines femmes ont plus de risque de manque de fer. Par exemple en cas de grossesses rapprochées. Toujours faire le point avec le médecin ou la sage-femme à ce sujet. Ne pas prendre de suppléments médicamenteux sans prescription.

La prise de poids pendant la grossesse

En moyenne, on prend au total 13 kg au cours de la grossesse. Ce chiffre est très variable d'une femme à l'autre. La grossesse est l'occasion de conserver ou adopter de bonnes habitudes pour manger équilibré et gérer les petites fringales.

Est-il normal de ne pas beaucoup grossir au début ?

La prise de poids est plus importante à la fin de la grossesse qu'au début. Se peser une à deux fois par mois est suffisant dans la plupart des cas. La consultation de suivi avec le médecin ou la sage-femme est une occasion de se peser et de faire le point.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pratiquer une activité physique permet de limiter la prise de poids liée à la grossesse. Cela réduit aussi le risque de mal de dos ou de diabète gestationnel mais aussi de sensation de jambes lourdes. Et puis quoi de mieux qu'une « bonne fatigue » pour bien dormir !

Que faire en cas de « fringales » ?

Enceinte, les petits creux et les envies de grignoter sont fréquents, surtout au début. Pour les éviter, on privilégie pendant les repas les aliments riches en fibres : fruits, légumes, féculents complets (pain complet, riz complet, etc.), légumes secs. C'est bon pour toute la famille.

On peut ajouter aux repas un goûter ou une petite collation le matin. Ce peut être un yaourt et/ou un fruit par exemple. On préfère le fruit entier (ou en compote) au jus de fruit, qui est une boisson sucrée.

Les aliments sucrés sont en effet à éviter, ainsi que les aliments gras.

Comment éviter de prendre « trop » de poids ?

Il suffit de suivre les mêmes recommandations que pour toute personne : manger varié et équilibré, pratiquer une activité physique régulière et éviter trop de sédentarité.

Si c'était le cas avant la grossesse, on garde nos bonnes habitudes.

Sinon c'est le bon moment pour mettre en place quelques changements. On peut par exemple faire le bilan de ce que l'on mange habituellement. Puis choisir ce qu'on va augmenter, comme les fruits, les légumes, les légumes secs... et ce qu'on va limiter comme les boissons sucrées, les aliments gras, les produits ultra-transformés (qu'on peut repérer en décodant les étiquettes)...

Des choix à faire à deux si possible pour ne pas se compliquer la vie au quotidien.

Peut-on suivre un régime « amaigrissant » ?

Les « régimes amaigrissants » sont contre-indiqués pendant la grossesse.

Consulter le professionnel qui nous suit pour avoir des conseils alimentaires adaptés si on pense avoir pris trop de poids.

ON Y PENSE

Boire de l'eau à volonté aide aussi à équilibrer notre alimentation et notre appétit.

L'alimentation végétalienne pendant la grossesse

Pour bien se développer pendant la grossesse, le bébé a des besoins bien particuliers. Y répondre passe notamment par une alimentation variée. Alors si on est végane ou végétalienne, il faut compenser les éventuels manques pour bébé par des supplémentations sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires. Il est important de faire le point dès le projet de grossesse avec un médecin pour qu'il nous en prescrive si besoin.

De quoi peut éventuellement manquer bébé ?

Pour former ses organes et bien se développer, bébé a besoin d'avoir de façon équilibrée et régulière : énergie, protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc.

Une alimentation variée permet de les lui fournir.

Mais quand on est végane ou végétalienne, on ne mange aucun produit d'origine animale. Pas même des œufs ni du lait.

Pendant la grossesse et l'allaitement, bébé risque alors de manquer de certaines vitamines, notamment B12 et D ou de minéraux comme le fer, l'iode ou le calcium. Sans produit animal, les sources de protéines sont également moins variées.

Comment lui apporter ces éléments ?

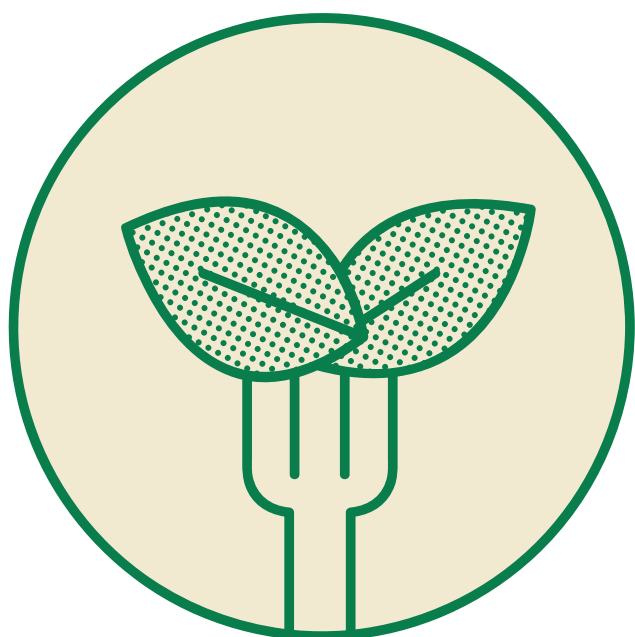
Il est avant tout nécessaire de compenser en étant très vigilant à notre équilibre alimentaire.

Il est également indispensable de consulter votre médecin à ce sujet, dès le projet de grossesse, et ensuite régulièrement. Selon notre cas individuel, il pourra nous prescrire les supplémentations nécessaires, notamment en vitamine B12.

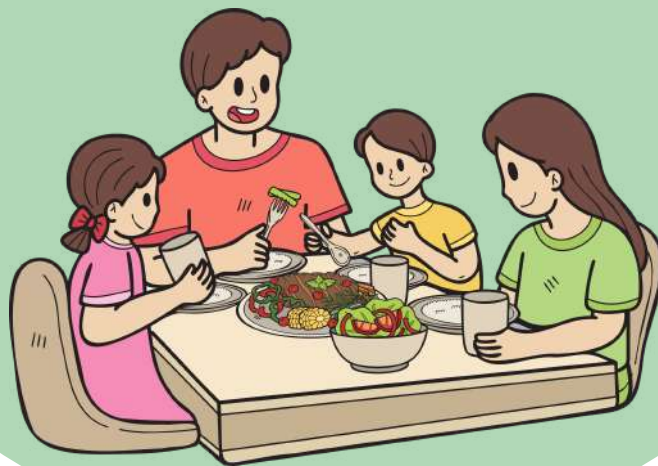
VRAI OU FAUX ?

La spiruline (une algue) est une source adaptée en vitamine B12 ?

Faux. La spiruline contient bien de la vitamine B12 mais principalement sous une forme inactive.



ALLIMENTATION DE TOUTE LA FAMILLE



ALIMENTATION DE TOUTE LA FAMILLE

Les clés d'une alimentation équilibrée

Vouloir ou attendre un bébé est une bonne occasion de faire le point sur nos habitudes alimentaires. Avoir une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir les besoins nutritionnels de bébé pendant la grossesse. Cela favorise son bon développement, et les effets bénéfiques se poursuivent même jusqu'à l'âge adulte. Pour nous aussi, une alimentation équilibrée sera bénéfique, surtout si les bonnes habitudes se gardent dans le temps, en famille.

Comment avoir une alimentation variée et équilibrée ?

On peut noter nos habitudes alimentaires, pendant une semaine par exemple. Puis faire le point sur les petits ajustements nécessaires pour se rapprocher des recommandations alimentaires présentes sur Manger bouger.

Par exemple :

- en mangeant un peu plus de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) si besoin,
- en réduisant un peu le sel, les produits salés et la charcuterie...
- en augmentant le « fait maison »...

BON A SAVOIR

Les recommandations pour une alimentation saine pendant la grossesse sont très proches de celles de tout le monde (les consulter sur le site de Manger bouger). Si on mange déjà varié et équilibré, il y a peu de choses à changer.

Quelles sont les recommandations à suivre pendant la grossesse ?

Augmenter et varier les fruits et légumes. Cela permet de faire le plein de vitamines, minéraux et fibres. On privilégie les produits locaux et de saison et on les choisit bio si possible. On peut manger plus de légumes aux repas, en crudités et en accompagnement. Et des fruits en dessert, au petit-déjeuner ou encore en cas de petit creux.

Très riches en sucres, les boissons fruitées ou les jus de fruits, même les ceux « sans sucres ajoutés » sont à limiter.

On évite aussi les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs... et les confitures.

La mention « aux fruits » n'est pas un gage de santé, par exemple : un biscuit aux fruits reste avant tout un biscuit et contient très peu de fruits et souvent beaucoup de sucre.

Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque (non salés, non sucrés et sans chocolat) : noix, noisettes, amandes, pistaches... Ils apportent notamment des Oméga-3.

Augmenter les légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés.... Ils sont riches en fibres, des minéraux et ils apportent aussi des minéraux et des protéines. Là aussi, les choisir bio si possible. Nous pouvons en manger au moins 2 fois par semaine, en accompagnement de viande, volaille, poisson... Ils peuvent également être consommés seuls, avec des légumes ou des produits céréaliers (pâtes, riz ou semoule) . On a des idées de recettes sur Manger bouger.

Les féculents « complets » ou « semi-complets », comme le pain complet, le riz complet, la semoule complète, les pâtes complètes..., au choix au moins une fois par jour, sont naturellement riches en fibres. Les fibres sont toujours utiles pendant la grossesse, surtout si le transit est un peu difficile. Pour cette catégorie d'aliments aussi, privilégier si possible le bio.

Le poisson cuit à cœur, est un très bon moyen d'apporter à bébé des protéines, des vitamines, des minéraux et oligoéléments (iode, zinc, cuivre, sélénium, fluor). Il peut être consommé frais, surgelé ou en conserve. On en consomme deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras (comme les sardines, le maquereau, le hareng, le saumon...) qui est riche en Oméga-3. Les Oméga-3 sont utiles pour le développement du cerveau du bébé. Comme certains poissons peuvent contenir des polluants, il est recommandé de varier les espèces. Et pendant la grossesse, mieux vaut éviter ou limiter la consommation de certains poissons.

ON Y PENSE

Même si on n'atteint pas les fameux « 5 par jour », augmenter même légèrement sa consommation de fruits et légumes est bénéfique pour la santé.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Manger mieux est bénéfique pour nous et pour bébé. Bouger plus l'est aussi ! Avant, pendant la grossesse et après, pratiquer une activité physique et limiter le temps passé assise est bon pour la santé et pour le moral. Les matières grasses ajoutées comme le beurre, les huiles végétales apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles sont à consommer tous les jours, mais en petite quantité et en évitant les cuissons à haute température. On privilégie l'huile de colza, de noix (riche en Oméga-3) et l'huile d'olive.

La consommation de produits enrichis en phytostérols comme la margarine « anticholestérol » est déconseillée pendant la grossesse, sauf avis médical.

Consommer suffisamment de produits laitiers (lait, yaourts, fromages, fromage blanc...) : 2 par jour pour les adultes et 3 pour les enfants. Pendant la grossesse, on recommande 3 produits laitiers par jour, en évitant le lait cru et les fromages au lait cru. Il faut également éviter certains types de fromages.

Concernant la viande et les apports en protéines, il est recommandé de privilégier la volaille et de limiter les autres viandes, comme le porc, le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau, les abats.. maximum 500 g par semaine.

Pour de bonnes habitudes dès l'enfance, et pour toute la famille, on alterne sur la semaine : viande, volaille, poisson, œufs, et légumes secs.

Limitier les produits salés et le sel : pour un adulte, cela signifie de ne pas consommer plus de 5g de sel par jour.

On ne met pas du tout de sel pour les aliments proposés à un enfant de moins de 1 an. Pour cela, on limite l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks, certains fromages...

Quand on met un peu de sel, on le choisit avec de l'iode. Pendant la grossesse et après, l'iode est un élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Il est aussi fondamental pour le développement du cerveau du fœtus au cours des premiers mois de grossesse.

Limitier les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés n'ont plus grand chose à voir avec les matières premières dont ils sont issus.

En effet, on dit qu'ils sont ultra-transformés car :

- L'aliment d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels comme : fractionnement d'un aliment en de multiples composants – cracking - prétraitement par friture, chauffage à très haute température...
- Des additifs et/ou ingrédients (maltodextrine, huiles hydrogénées, amidon modifié...) réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison, sont souvent ajoutés pour arriver au produit final que l'on retrouve dans nos rayons.

Pour en savoir plus sur les aliments ultra-transformés on peut aller sur Manger bouger.

On privilégie dès que possible le « fait maison » avec des produits frais de saison ou des aliments peu transformés comme les légumes nature déjà découpés, les filets de poisson nature... Les assaisonner et les cuisiner soi-même. Cela permet d'avoir rapidement une alimentation plus saine.

EN BREF

Quand on fait ses courses, pour choisir les aliments de meilleure qualité nutritionnelle, on peut se fier au Nutri-Score pour repérer les produits selon leurs qualités nutritionnelles.

Comment décoder les étiquettes

Pour avoir la meilleure alimentation possible, il est préférable de favoriser le « fait maison ». Cela permet de veiller à avoir une alimentation variée, équilibrée, à base de produits peu transformés.

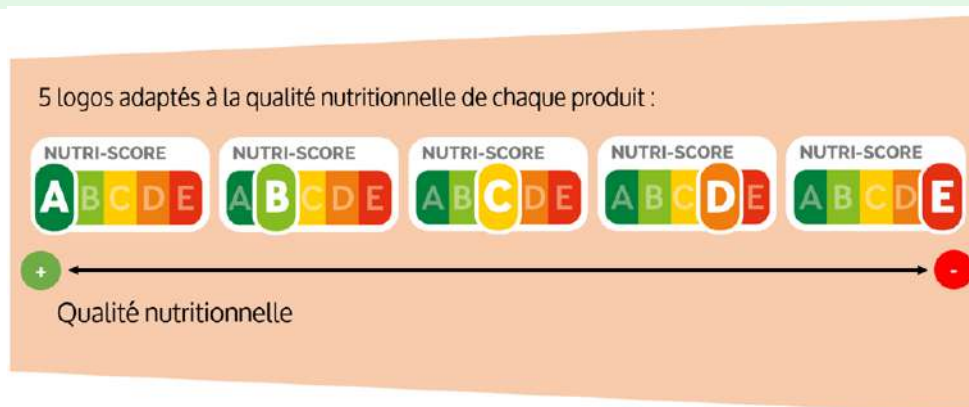
Les plats tout préparés peuvent quand même dépanner de temps en temps. Y compris pendant la grossesse. Et pendant cette période, comme on a envie de faire plus attention à sa santé, on peut essayer de choisir les produits avec les meilleures qualités nutritionnelles. En lisant les étiquettes, en regardant le Nutri-Score ou à l'aide d'une appli, comme Open Food facts.

Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score est une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre par tous. Il se présente sous la forme d'un logo à cinq couleurs. Chacune est associée à une lettre allant de A à E. Le A permet de reconnaître les produits les plus favorables de leur catégorie en termes de qualité nutritionnelle. La lettre E est au contraire présente sur les produits les moins favorables.

La lettre est définie selon un score prenant en compte les nutriments et aliments à favoriser comme les fibres, les protéines ou les fruits et légumes, et les nutriments à limiter car trop caloriques, acides gras, sucrés ou salés.

Choisir entre plusieurs produits d'un même rayon est ainsi plus facile. La comparaison se fait en un coup d'œil. A quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons sont concernés par le Nutri-Score. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais, ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées.



BON A SAVOIR

Les produits avec les meilleurs scores (A, B) ne sont pas forcément plus chers. Un prix plus élevé ne garantit pas une meilleure qualité et vice-versa.

Existe-t-il une appli pour nous aider ?

Le Nutri-Score n'est pas présent sur tous les produits vendus par les industriels car il n'est pas obligatoire. Il définit la qualité nutritionnelle mais ne prend pas en compte la présence d'additifs et de pesticides. D'autres informations sont disponibles, par exemple sur l'appli Open Food Facts. Elle répertorie les produits alimentaires du monde entier. Il suffit de scanner le code barre d'un produit pour connaître toutes les informations présentes sur son étiquette : ingrédients, allergènes, composition nutritionnelle...

Comment reconnaître les aliments bio ?

Les aliments issus de l'agriculture biologique, « bio », sont reconnaissables grâce à des logos. On peut comprendre ces logos avec quelques explications.



Comment identifier les additifs ?

Plus un produit contient d'ingrédients et plus ces ingrédients sont transformés, plus il est difficile de s'y retrouver.

Les publicités ou les messages sur les emballages nous font penser que le produit est « sain » : ils annoncent par exemple « riche en vitamines », « sans sucres », « allégé en matières grasses »... Ces allégations sont à prendre avec précaution. Bien lire les étiquettes et logos officiels permet d'avoir des informations sur le contenu réel du produit. Pour bien les comprendre, consulter le site Manger bouger. Les aliments transformés industriellement contiennent souvent de nombreux additifs : colorants, émulsifiants, conservateurs... Ils apparaissent généralement sur la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit avec la lettre E suivie de trois chiffres.

Leur impact sur notre santé n'est pas encore bien connu. Par précaution, on privilégie alors les aliments sans additifs ou avec le moins d'additifs possible.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Cuisiner soi-même, en plus de permettre une meilleure alimentation, peut aussi donner l'occasion de se retrouver en couple autour d'un bon petit plat. Ce moment ensemble, c'est la possibilité d'échanger, de communiquer, sur nos inquiétudes, nos doutes... Mais aussi sur notre conception de la famille, la place et le rôle de chacun, pendant la grossesse et après, quand le bébé sera là.

ON Y PENSE

Consulter l'appli Open Food Facts pour comprendre les étiquettes, identifier notamment s'il y a des additifs.



Le label bio

Les aliments issus de l'agriculture biologique, « bio », contiennent bien moins de résidus de pesticides que les autres. Ces résidus sont soupçonnés d'être mauvais pour le développement du bébé et aussi pour la fertilité. Il est donc recommandé de privilégier les aliments bio dès qu'on le peut pour limiter notre exposition aux pesticides. En particulier les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets, pour tous mais notamment quand on veut un enfant et pendant la grossesse ou l'allaitement.

Beaucoup de produits dans les magasins revendiquent leur côté naturel. Alors pour distinguer ce qui est bio ou pas, deux logos ont été mis en place pour nous aider : le label européen et le label AB.

Qu'est-ce que le label européen ?

Ce label, aussi appelé Eurofeuille, permet d'identifier partout en Europe les produits issus de l'Agriculture biologique :

Il est présent uniquement sur les produits alimentaires. Il signifie que la production de l'aliment est conforme à un règlement bien spécifique. Un organisme certificateur agréé par les pouvoirs publics contrôle chaque année le bon respect de ce règlement.



Code de l'organisme certificateur qui a contrôlé ce produit

Origine de la matière première agricole : UE, non UE ou nom du pays si >98% des ingrédients en sont originaires

ON Y PENSE

Ce label ne concerne pas les cosmétiques ni les textiles.

Qu'est-ce que le label AB ?

C'est un label français qui accompagne parfois l'Eurofeuille. Il apporte la même information.



BON A SAVOIR

La présence du label AB ne signifie pas que le produit est d'origine française. Seule la mention « Agriculture France » sous le logo bio européen le permet.



Que signifie le label pour les produits non ou peu transformés ?

Pour les produits d'origine végétale, le label certifie des cultures sans produit « de synthèse », donc :

- sans pesticides
- sans herbicides
- sans engrais
- sans OGM.

On privilégie quand on le peut les fruits et légumes portant le label, qu'ils soient frais, en sachet, en conserve, ou surgelés. C'est pareil pour les légumes secs comme les lentilles, les haricots, les pois chiches... ; les féculents comme le blé, le riz, la farine, la semoule, notamment complets...

Pour les produits d'origine animale, le label certifie que les animaux ont été élevés dans des conditions améliorées, donc :

- avec accès à des parcours extérieurs, un espace augmenté dans les bâtiments agricoles, etc.,
- avec un usage réduit des antibiotiques,
- nourris avec des aliments issus de l'agriculture biologique.

Que veut dire le label « bio » sur les produits transformés ?

Certains produits transformés ont le label bio. Ce peut être des fromages, du beurre, des yaourts, du pain, des soupes toutes prêtes, des plats cuisinés frais, en conserve ou surgelés, des biscuits...

Cela signifie que :

- ils sont composés à plus de 95 % de produits agricoles biologiques et que la part restante n'est pas disponible en bio et est expressément autorisée.
- les additifs et « auxiliaires technologiques » qu'ils contiennent font partie d'une liste autorisée.

On pense quand même à limiter notre consommation de produits transformés pour limiter notre exposition à ces additifs.

En dessous de 95 % de composants bio, les produits alimentaires industriels ne portent pas ce logo mais les termes « biologique » ou « bio » peuvent apparaître au niveau de la liste de leurs ingrédients.

Pour en savoir plus :

En plus des labels agriculture biologique, l'Ademe (Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'énergie) a identifié quelques autres labels environnementaux de qualité.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pour éviter les petits creux parfois embêtants pendant la grossesse, on privilégie à table les

aliments riches en fibres : fruits, légumes, féculents complets, légumes secs. Remplacer par exemple le pain à la farine blanche par du pain complet, le riz blanc par du riz complet...

Si on ne tient pas jusqu'aux repas, on n'hésite pas à prendre un goûter ou une petite collation le matin. Pour gérer sa prise de poids, ce peut être un yaourt et/ou un fruit par exemple.



VRAI OU FAUX ?

Manger bio ne veut pas dire manger équilibré ?

Vrai. Les labels bio ne permettent pas d'éviter les produits trop gras, trop sucrés ou trop salés... Il existe par exemple des pizzas bio et il n'est pas certain qu'elles soient moins grasses ou moins salées que celles non bio. Pour les qualités nutritionnelles, le Nutri-Score peut nous aider à choisir les produits.



L'eau, à consommer à volonté

L'eau est la seule boisson recommandée. Sans aucune calorie, elle peut être consommée à volonté. L'eau du robinet convient à toute la famille et aussi à la femme enceinte, à la femme allaitante et au jeune enfant. Elle est sûre, économique et respectueuse de l'environnement. Pour la préparation des biberons, quelques précautions sont à connaître, qu'on utilise l'eau en bouteille ou l'eau du robinet.

Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour ?

On peut boire de l'eau à volonté et quand on veut : avant les repas, pendant les repas, après les repas... L'important est de boire dès que nous avons soif et même un peu plus s'il fait chaud ou après une activité physique. On pense à bien s'hydrater, en buvant de l'eau régulièrement, quand on allaite, car nos besoins hydriques augmentent.

L'eau du robinet peut apporter des sels minéraux et des oligoéléments essentiels, comme par exemple du calcium et du magnésium.

L'eau est la seule boisson recommandée, elle est indispensable à notre santé. Pour en savoir plus, on peut aller sur Manger bouger.

Si on trouve un goût de chlore à l'eau du robinet, il suffit de laisser l'eau dans une carafe ouverte au réfrigérateur pendant quelques heures.

ON Y PENSE

Même si elles sont bonnes au goût, les eaux aromatisées en bouteille contiennent souvent beaucoup de sucre. Mettre une carafe d'eau à table lors des repas du quotidien mais aussi des repas de fête est un vrai geste santé.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pour varier les plaisirs, on peut consommer l'eau dans des infusions non sucrées, ou parfumée avec des fruits, pour obtenir une eau parfumée avec zéro sucre ajouté : mettre dans une carafe d'eau du jus de citron, de la menthe déjà rincée, des fraises et du basilic déjà rincés... Chacun selon ses goûts !

Peut-on boire l'eau du robinet ?

En France, l'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé. Ce sont les Agences Régionales de Santé (ARS), qui sont responsables de ce contrôle, à tous les niveaux de la chaîne de production et jusqu'à notre robinet. Pour être jugée potable, elle doit respecter une soixantaine de paramètres. Par exemple, sont enlevés des éléments dangereux pour la santé : bactéries, virus, parasites, pesticides, nitrates, excès de sels minéraux, etc....

L'eau du robinet est donc un produit sûr, qui convient à toute la famille. Elle est aussi économique et respectueuse de l'environnement puisqu'elle n'utilise pas de plastique.

Il peut arriver que l'eau du robinet ne puisse pas être consommée, mais c'est très rare.

Comment bien utiliser l'eau du robinet pour l'alimentation ?

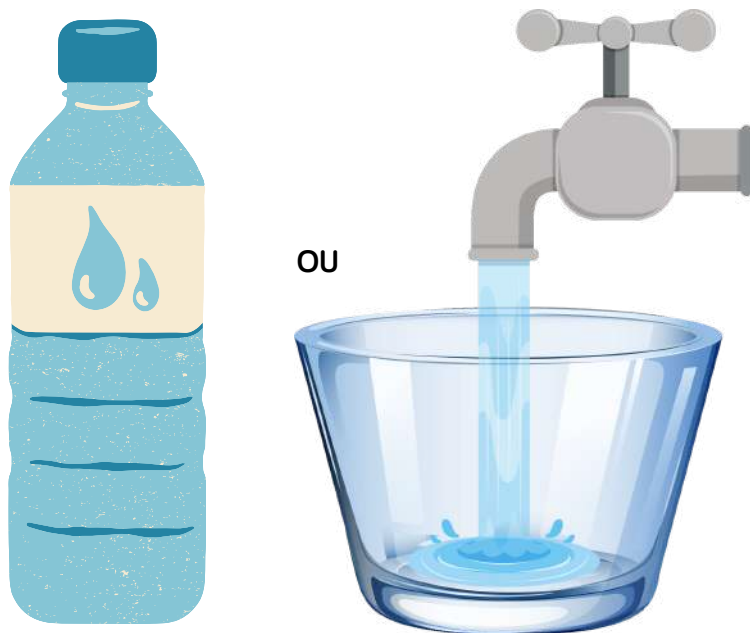
L'eau est contrôlée jusqu'à son arrivée chez nous. Mais quelques recommandations simples sont à suivre :

- pour cuisiner, n'utiliser que l'eau froide, que l'on fait chauffer à la casserole (l'eau chaude dans les canalisations favorise le transfert dans l'eau des métaux des canalisations et le développement des bactéries).
- pour la boire, si on n'a pas utilisé un robinet pendant un certain temps, on laisse couler l'eau quelques secondes et jusqu'à 2 minutes si on s'est absenté pendant plusieurs jours (pour éliminer les bactéries qui ont pu se développer).

BON A SAVOIR

Pour vérifier que l'eau de notre commune est potable, on peut consulter :

- la carte interactive du ministère de la santé.
- le dernier contrôle sanitaire affiché dans notre Mairie ou sur le site de l'Agence régionale de santé.
- la note de synthèse qui accompagne notre facture d'eau une fois par an. Si on habite dans un immeuble en copropriété, on peut demander au syndic de copropriété, c'est lui qui reçoit ces informations.



Comment bien utiliser l'eau du robinet pour les biberons ?

Après avoir vérifié que l'eau de notre commune est potable, on peut l'utiliser pour la préparation des biberons de bébé.

En plus des recommandations précédentes, on adopte quelques bonnes habitudes :

- Ne pas mettre le goulot du biberon en contact avec le robinet.
- Utiliser de l'eau froide.
- Nettoyer régulièrement la tête du robinet. S'il est équipé d'un diffuseur, détartre celui-ci régulièrement. Pour cela, dévisser le diffuseur, le mettre dans un verre de vinaigre blanc. Attendre quelques heures, bien le rincer et le remettre en place.
- Ne pas utiliser d'eau ayant été filtrée, que ce soit via une carafe filtrante ou par tout autre type de traitement de l'eau installé au domicile. Ces dispositifs peuvent faciliter la multiplication des bactéries en cas d'utilisation non régulière et de défaut d'entretien. Consulter les règles de bon usage des carafes filtrantes sur le site de l'Anses.
- Dans les habitats anciens (construits avant 1948), les canalisations d'eau peuvent être encore en plomb. Si on a une canalisation en plomb, on fait couler l'eau au moins 3 minutes avant de l'utiliser.

BON A SAVOIR

Lorsqu'il n'y a pas d'eau potable, à l'étranger par exemple, utiliser l'eau après l'avoir fait bouillir puis refroidir.

L'eau de pluie n'est pas potable. L'utiliser uniquement pour nettoyer la voiture ou arroser le jardin.

Comment bien utiliser l'eau en bouteille pour les biberons ?

Si on souhaite utiliser de l'eau en bouteille, on regarde bien sur l'étiquette si elle convient aux nourrissons. Ce n'est pas le cas, par exemple, pour l'eau gazeuse.

Après ouverture, la bouteille se conserve au réfrigérateur, bien rebouchée, et doit être utilisée dans les 24 heures.



Les substances chimiques dans l'alimentation

Certaines substances chimiques, naturelles ou synthétiques, se retrouvent très souvent dans notre alimentation. On les appelle les contaminants chimiques de l'alimentation. Apprendre à les connaître permet d'y être moins exposé.

Comment ces substances se retrouvent-elles dans nos assiettes ?

Des substances chimiques sont présentes dans l'environnement de façon naturelle. Comme des micro-organismes ou champignons, qui produisent des toxines. Ce peut être aussi des métaux présents naturellement dans les sols ou l'eau, comme l'arsenic, le cadmium, le plomb, le mercure ou les nitrates.

D'autres substances chimiques sont présentes suite à des contaminations du sol, de l'eau ou l'air. Cette contamination peut être due à des métaux ou des pesticides comme la chlordécone. Ils proviennent de l'activité humaine : agriculture, industrie, gaz d'échappement des véhicules... Les végétaux et les animaux que l'on consomme peuvent avoir été en contact avec ces substances chimiques. Elles se retrouvent ensuite dans notre assiette.

Mais la majorité des substances chimiques de l'alimentation provient des processus de transformation, de conservation et de distribution des denrées. Plusieurs d'entre elles sont utilisées au cours de ces processus et peuvent se retrouver dans les aliments :

- Les additifs alimentaires sont notamment destinés à améliorer la conservation, l'aspect ou le goût de l'aliment. Ils sont identifiés par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres) ou par leur nom comme par exemple le dioxyde de titane (E171),
- Les substances provenant des matériaux au contact des aliments. Elles migrent vers les aliments, surtout lorsque les emballages en plastique sont chauffés,
- Les résidus de produits phytopharmaceutiques (pesticides) et de médicaments vétérinaires qui sont utilisés dans la production végétale ou animale.

BON A SAVOIR

Des substances réglementées. Ces substances sont utilisées volontairement pour leurs fonctions. Elles sont évaluées avant d'être mises sur le marché pour assurer que leur présence potentielle dans les aliments ne fait pas courir de risque non acceptable au consommateur. Cela à partir des connaissances scientifiques disponibles sur les effets des substances chimiques.

Quels peuvent être les effets d'expositions à plusieurs substances en même temps ?

Plusieurs substances chimiques sont susceptibles de se retrouver dans un même aliment. Il est donc possible d'être exposé à plusieurs substances dans la même journée.

Les scientifiques cherchent donc aujourd'hui à définir les effets potentiels liés à ces multi-expositions, ou « effet cocktail ». A ce jour, la réglementation s'appuie sur la toxicité des substances prises individuellement. Elle ne tient donc pas compte des effets combinés potentiels.

Comment limiter ces substances chimiques dans notre alimentation ?

Il suffit d'adopter quelques habitudes :

- Avoir une alimentation variée.
- Limiter certains aliments.
- Limiter les produits ultra transformés : se faire plaisir en préparant des plats faits maison, dont on peut garder une partie au congélateur pour quand on a moins de temps.
- Laver et éplucher les fruits et légumes.
- Préférer certains aliments ayant un label bio.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique pendant la grossesse

Être active à tout moment pendant la grossesse apporte à la future mère du bien-être, sur le plan physique comme psychologique. Il est bénéfique aussi, pour notre santé et celle de bébé, de réduire le temps passé assise, et ce même si nous faisons déjà au moins 30 min d'activités physiques d'intensité modérée par jour.

Qu'entend-on par « activité physique modérée » ?

Lorsque la grossesse se passe sans complications, ce qui compte, c'est de pratiquer une activité physique modérée de façon régulière. Si ce n'était pas le cas avant la grossesse, il est possible de commencer doucement.

Pratiquer une activité physique ne veut pas nécessairement dire pratiquer un sport. Marcher rapidement, jardiner, faire le ménage, faire du vélo, nager, danser, etc, sont des activités physiques. Et il existe beaucoup d'autres activités (à retrouver sur le site de [Manger bouger](#)).

On peut regrouper les activités physiques en quatre moments :

- les activités professionnelles,
- les déplacements,
- les activités domestiques (jouer avec son enfant, faire du ménage, du rangement...),
- les loisirs (sport, jardinage, bricolage...).

Une activité physique d'intensité modérée veut dire que l'on peut tenir une conversation pendant l'activité. Le type d'exercice et leur intensité peuvent donc évoluer en même temps que change le corps tout au long de la grossesse. À partir du 3ème trimestre par exemple, notre respiration peut être plus difficile car le bébé prend de plus en plus d'espace, ce qui peut rendre certains exercices plus durs.

EN BREF

Il existe par exemple des cours de Pilates ou de natation pour femmes enceintes.

BON A SAVOIR

Mesurer l'intensité de l'effort. Pour s'assurer de la bonne intensité de l'effort, on essaye de mener une conversation pendant l'activité. Si ce n'est pas possible, c'est que l'effort est trop intense.

Qu'entend-on par « limiter le temps passé assise » ?

Pour limiter le temps que nous passons assise, allongée ou semi-allongée, il est recommandé de bouger au moins toutes les deux heures. Et cela même lorsque l'on fait 30 mn d'activité physique d'intensité modérée chaque jour.

Si on est assise toute la journée, que ce soit au travail, à la maison pour regarder un film ou encore lors d'un trajet en voiture, on fait une petite marche toutes les deux heures. On fait aussi attention au temps consacré aux écrans.

Quels sont les bienfaits d'une activité physique modérée et régulière pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, notre corps se transforme : prise de poids, modification du centre de gravité, augmentation de la fréquence cardiaque.... Pratiquer une activité physique modérée et régulière permet de mieux vivre ces changements physiques. Et, l'activité physique modérée pratiquée de façon régulière n'augmente pas le risque d'accouchement prématuré ni celui de pré-éclampsie.

On a moins de risque de prendre du poids liée à la grossesse ce qui réduit le risque de mal de dos ou encore de diabète gestationnel. Le retour veineux est amélioré, limitant ainsi les sensations de « jambes lourdes » dues à la grossesse.

Le sommeil est de meilleure qualité : quoi de mieux qu'une « bonne fatigue » pour bien dormir !

Le risque d'avoir un trop gros bébé à la naissance est limité et une femme active pendant la grossesse met moins de temps à se remettre après l'accouchement.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pendant la grossesse, pratiquer une activité physique modérée et régulière peut être l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles partager nos doutes, nos interrogations ou tout simplement de bons moments. Cela peut ainsi diminuer aussi le risque de dépression du post-partum.

ON Y PENSE

Pour en savoir plus sur les activités physiques et sportives qu'on peut pratiquer pendant la grossesse et après l'accouchement, on peut lire [le Guide du Ministère chargé des sports](#).

A quel rythme pratiquer une activité physique d'intensité modérée ?

Lorsqu'il n'y a aucune contre-indication médicale pendant la grossesse, les professionnels recommandent de pratiquer au moins 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée : marche, natation, jardinage, etc. Si on était peu (ou pas) active avant la grossesse, alors mieux vaut commencer par 15 mn par jour, au moins 3 jours par semaine. On augmente progressivement la durée pour atteindre 30 mn par jour avant la fin du 3ème mois de grossesse. Pendant la grossesse, il vaut mieux pratiquer régulièrement une activité physique sans forcer sur l'intensité de l'effort.



Quelles activités physiques pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité modérée. Mais certaines activités physiques peuvent être déconseillées, voire contre-indiquées. Mieux vaut bien choisir son activité et adapter sa fréquence et son intensité. En cas de doute, on n'hésite pas à en parler avec le professionnel de santé qui suit notre grossesse (médecin, sage-femme...).

Quelles sont les activités recommandées pendant la grossesse ?

Les activités les plus souvent recommandées sont la marche et la natation mais d'autres sont aussi possibles.

Pour la marche, choisir des chaussures adaptées et penser à boire avant, pendant et après.

La natation est idéale pour les articulations et procure un vrai sentiment de bien-être, de légèreté. Des cours sont souvent proposés pour les femmes enceintes dans les piscines municipales. Le fait de nager ou même de marcher dans l'eau permet d'activer le retour veineux : ne pas s'en priver, surtout l'été.

D'autres activités comme le yoga, le tai-chi-chuan, la gymnastique douce peuvent aussi faire travailler les muscles en douceur tout en respectant les articulations.

Pour choisir notre activité selon nos capacités et nos envies, on peut s'aider du test de niveau d'activité physique du site Manger bouger.

Pour rester motivée sur la durée, l'important est de choisir une activité qui nous plaise.

Quels exercices de renforcement musculaire faire ?

En complément de l'activité physique d'intensité modérée (marche, natation...), il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine.

Les exercices de renforcement musculaire permettent de garder et d'assurer la précision de nos mouvements. On peut :

- Prendre quelques minutes 1 à 2 fois par semaine pour faire les petits exercices que l'on trouve sur le site de Manger bouger.
- Insister un peu plus sur les exercices qui renforcent le plancher pelvien.

Pendant les exercices, on veillera à bien respirer. A partir du 4ème mois de grossesse, on fait nos exercices allongée sur le dos et on ne fait plus les exercices de renforcement abdominal. Il est toujours possible de faire travailler ses bras en étant assise.

ON Y PENSE

Notre équilibre évolue pendant la grossesse. À partir du 4ème mois, notre ventre rond change notre centre de gravité. Du coup certaines activités qui demandent de l'équilibre sont plus difficiles à pratiquer et notre risque de chutes augmente. C'est le cas du vélo (sauf vélo d'appartement) par exemple.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Les études montrent que la pratique d'une activité physique modérée diminue les difficultés à bien dormir, fréquentes durant la grossesse. Elle améliore à la fois la qualité du sommeil et sa durée, et cela dès le début de la pratique.

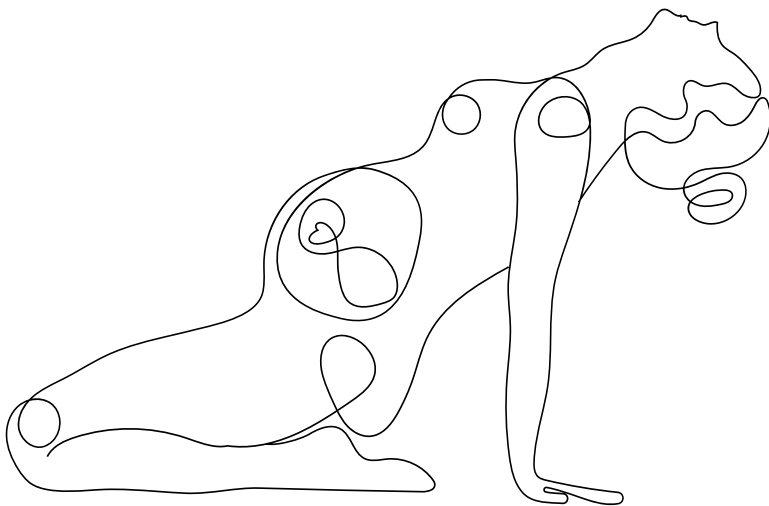


Quels exercices pour améliorer sa souplesse ?

Les exercices d'étirement sont conseillés. Ils préparent aussi à l'accouchement. Les étirements doivent être réalisés de façon lente et progressive sans à-coup et maintenus 10 à 30 secondes. On pense à respirer profondément lors de nos exercices. Il s'agit de respecter nos limites. Et si l'on ressent de la douleur, on ne force surtout pas. Pour les pratiquer, on adopte une tenue confortable et on s'installe chez nous ou en plein air, sur un tapis de gym pour faire les petits exercices que l'on trouve sur le site de Manger bouger. Ils sont accessibles aux débutantes. Ces exercices permettent de garder notre capacité à faire des mouvements amples. Ils sont simples à réaliser et ne demandent qu'un tapis de gym.

BON A SAVOIR

La plongée est fortement déconseillée pendant la grossesse, ainsi que les activités dites « extrêmes » : le rafting, le surf, le parachutisme, etc.



Quelles activités physiques éviter ?

Durant la grossesse, il est recommandé d'éviter les activités :

- pour lesquelles le risque de chute est important : l'équitation, le ski, le vélo (sauf vélo d'appartement ou en salle de fitness), le skate, le roller, etc.
- où le risque de chocs sur le ventre est élevé : les sports de combat, les sports de ballon, les jeux de raquettes.
- demandant de porter de lourdes charges, y compris dans la vie courante : port de packs de bouteilles d'eau, déplacement de meubles...

On limite si possible la station debout prolongée et les longs trajets en transport en commun ou en voiture. On les évite même à partir du 3ème trimestre de grossesse.

Que faire en cas de grossesse multiple : jumeaux, triplés... ?

Il est préférable de demander conseil à notre médecin qui suit notre grossesse. Généralement, la pratique d'un sport est contre-indiquée et il est possible que le professionnel de santé conseille de limiter progressivement la pratique d'une activité physique. Si on était active avant la grossesse, il peut être envisageable de continuer à faire de l'activité physique en début de grossesse, en écoutant son corps.

L'activité physique en cas de pollution ou de chaleur

Certaines conditions météorologiques ou environnementales peuvent engendrer des pics de pollution ou des périodes de canicule ou de forte chaleur. Pendant la grossesse, il est alors nécessaire d'adapter notre activité physique pour limiter les effets sur notre santé ou celle de notre bébé.

Comment identifier les pics de pollution ?

Les pics de pollution sont dus à :

- des conditions météorologiques qui ne permettent pas aux polluants de se disperser : il n'y a pas ou peu de vent.
- une émission plus importante de polluants par exemple quand on doit chauffer plus en hiver ou encore lorsque c'est la période des épandages dans les champs.
- la formation de polluants secondaires, par exemple, des particules fines, et en été d'ozone.

Quelle activité pratiquer en cas de pollution ?

Lorsque l'air est pollué près de chez nous et qu'on est enceinte ou avec un nourrisson, on limite au maximum les déplacements vers les grands axes, surtout en période de pointe.

Lorsque le seuil d'information et de recommandation pour pic de pollution est dépassé, on limite les activités physiques, aussi bien dedans que dehors.

Lorsque le seuil d'alerte pour pic de pollution est dépassé, on évite toute activité physique, aussi bien dedans que dehors.

Comment pratiquer une activité physique en période de canicule ou forte chaleur ?

En cas de fortes chaleurs, il suffit de prendre quelques précautions simples pour continuer à pratiquer une activité physique modérée :

- privilégier les heures les plus fraîches : le matin tôt par exemple,
- porter une tenue adaptée,
- boire beaucoup, pendant et après l'activité.

BON A SAVOIR

Un site référent. Des informations sur la qualité de l'air près de chez nous sont disponibles sur le site [d'Atmo France](https://www.atmo-france.fr/).



BOULEVERSEMENT DE LA GROSSESSE



BOULEVERSEMENTS DE LA GROSSESSE

Les petits maux de la grossesse

Pendant la grossesse, le corps de la future maman se transforme. Ces changements peuvent être difficiles à vivre. Ils peuvent s'accompagner des petits maux de la grossesse, comme des troubles du sommeil, des nausées... Les professionnels de santé peuvent apporter leur soutien, alors on n'hésite pas à leurs en parler.

Comment mieux vivre les changements physiques ?

Quand on est enceinte, il n'y a pas que le ventre qui s'arrondit. Les changements touchent presque l'ensemble du corps. Ils ne sont que passagers et il existe des solutions pour les limiter.

Pour la prise de poids

On surveille et on adapte notre alimentation en suivant les recommandations, conseils et précautions alimentaires.

Pour les jambes lourdes

On pratique une activité physique tout en respectant nos limites. On peut par exemple marcher, aller dans un parc, nager. Nager aide à se détendre et peut soulager les sensations de lourdeur. Dans le cadre de la préparation à la naissance, on peut aussi faire de la gym douce ou du yoga périnatal avec un professeur certifié. On peut aussi se faire masser ou drainer les jambes, de préférence par un kinésithérapeute certifié. Les massages peuvent aussi entrer dans le cadre de la préparation à la naissance. Se faire masser est un bon moyen de prendre soin de son corps. Cela soulage les petits maux comme les crampes, les douleurs.... Alors on profite de la grossesse pour le demander à notre partenaire.

ON Y PENSE

Les compléments alimentaires. Ils ne sont pas nécessaires, sauf si avis médical. On trouve tout ce qu'il faut dans une alimentation variée et équilibrée.

Comment limiter les désagréments esthétiques ?

Des désagréments esthétiques peuvent apparaître tout au long de la grossesse. Il ne faut pas les négliger car ils peuvent aussi jouer sur le moral ou parfois laisser des traces. Il existe aussi des solutions pour les limiter.

Hyperpigmentation de la peau

Ce peut être le classique « masque de grossesse » ou une ligne brune sur le ventre. Pour limiter ses effets, on se protège du soleil et on adopte un démaquillage doux.

Vergetures

Elles sont dues à la perte d'élasticité de la peau. Elles sont présentes surtout sur le ventre mais peuvent aussi apparaître sur les seins, les fesses et les cuisses. Pour les diminuer, on peut se masser deux fois par jour le corps avec une crème hydratante, de l'huile d'amande douce ou du beurre de karité. Il n'y a pas besoin de crème spéciale anti-vergeture.

Les vitamines E et A améliorent l'élasticité de la peau. On les trouve surtout dans les amandes, noisettes, noix, jaune d'œufs, beurre, épinards, choux...

Acné

L'acné peut réapparaître pendant la grossesse.

Pour la réduire on peut :

- se rincer la peau à l'eau claire et la sécher délicatement,
- se protéger du soleil,
- adopter une alimentation enrichie en zinc et en vitamines B5 et B6.

Mine fatiguée

Le repos et le respect des cycles de sommeil réduisent les effets du stress et du surmenage.

Cheveux sensibles

Les cheveux sont parfois sensibles à la période de la grossesse et à l'accouchement. Une alimentation saine et équilibrée, riche en vitamine B et en zinc, peut favoriser le soin des cheveux.

Comment limiter les petits maux de la grossesse ?

Les nausées et vomissements sont courants en début de grossesse. On peut aussi avoir des lombalgies, des troubles du sommeil, des crampes...

Généralement sans gravité, ces petits maux de la grossesse peuvent être très désagréables. S'il faut apprendre à vivre avec, on peut parfois les limiter. Et limiter ainsi leurs effets sur notre état de fatigue, notre humeur ou même notre niveau de stress.

Il est donc important de les prendre en compte et d'en parler avec le professionnel qui suit notre grossesse. Il pourra nous apporter des solutions pour les réduire. Ce peut être aussi l'occasion de vérifier que tout le reste va bien.

Prendre un médicament sans en avoir parlé à un professionnel de santé peut être dangereux lorsqu'on est enceinte. Par exemple pour contrer des douleurs chroniques ou récurrentes. La prise d'aspirine et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) au cours des quatre derniers mois de la grossesse notamment peut présenter des risques importants. Le mieux est d'en parler à un professionnel de santé.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Partager avec son partenaire les petites inquiétudes que l'on peut avoir permet aussi de ne pas avoir l'impression d'être seule à penser à tout. On ne rumine pas notre frustration, source de stress. Et notre partenaire sait ainsi mieux comment nous accompagner et nous apporter du réconfort durant la grossesse. Il peut, lui aussi, partager ses doutes et ses inquiétudes.

Il est important que le partenaire prenne aussi soin de lui.

Santé, équilibre alimentaire et physique, repos... participent à une bonne gestion de ses sentiments.

Il ne doit pas hésiter à rencontrer le professionnel qui suit la grossesse. Il pourra ainsi parler de ses propres sentiments, ses craintes et prendre ainsi confiance en lui. Cela lui permettra de mieux soutenir la future maman car, la plupart du temps, il est le meilleur soutien qu'elle puisse avoir.

ON Y PENSE

Signaler les troubles du sommeil. S'ils sont récurrents ou persistants, il faut les signaler au professionnel qui suit notre grossesse. Il analysera les causes potentielles pour améliorer notre sommeil.

Quels sont les désagréments pour le partenaire ?

S'il ne subit pas directement les petits désagréments de la grossesse, le partenaire peut les subir indirectement. Ce peut être le cas aussi de notre entourage proche.

Il peut se sentir inutile et désarmé devant notre inconfort.

L'aider à comprendre nos désagréments et sautes d'humeur peut lui permettre de prendre du recul et nous aider à le faire aussi. Lui donner l'occasion de s'impliquer peut aussi l'aider à se sentir mieux. Le professionnel qui suit la grossesse peut suggérer au partenaire quelques gestes simples :

- soulager le dos et les jambes de la future maman par des massages,
- gérer les tâches de la vie quotidienne : faire les courses ou le ménage, préparer les repas...
- être aux petits soins pour aider la future maman à se détendre.

BON A SAVOIR

Le futur père peut d'ailleurs bénéficier d'un bilan de santé pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.



Les émotions pendant la grossesse

La grossesse est une période de transformation, de grands changements, et souvent de nombreuses questions et incertitudes. Elle entraîne des émotions très variées, parfois contradictoires. Elles surgissent parfois sans qu'on s'y attende dans notre quotidien. Ce flot d'émotions fait souvent partie du chemin pour devenir parents. Pour autant, si on se sent mal avec toutes ces émotions, des professionnels sont là pour nous écouter et nous aider.

Pourquoi la grossesse est-elle si riche en émotions ?

Avec la grossesse, surtout la première, nos repères changent. Le corps de la femme change, avec le bébé qui grossit et les hormones de la grossesse. Et les esprits changent aussi. La grossesse et l'arrivée de bébé nous projettent dans l'avenir. Les places de chacun dans la famille sont modifiées : on devient parents, nos parents se retrouvent grands-parents ou notre premier enfant l'ainé... Vis-à-vis de la société aussi notre statut va changer : avec nos amis, au travail, pour nos loisirs...

Beaucoup de situations nouvelles, inconnues, s'annoncent pour l'avenir. Elles peuvent amener bien des questions : La grossesse va-t-elle bien se passer ? Est-ce que mon bébé sera en bonne santé ? Est-ce que je vais savoir m'y prendre ? Est-ce que je vais aimer mon bébé tout de suite ? Et s'il ne me plaît pas ? Et si lui ne m'aime pas ? Est-ce que j'aurai encore du temps pour moi, et notre couple ?

Comment vivre au mieux avec ses émotions ?

Même si cela peut sembler difficile, surtout lorsqu'on a d'autres enfants et le quotidien à gérer, on peut tester quelques pistes pour mieux vivre avec ses émotions et éviter que le stress s'installe. Par exemple :

- Trouver ce qui nous apaise, et s'autoriser à le faire. On peut rester seul au calme ou, au contraire, prendre du temps en couple ou sortir avec des amis. On peut lire, écouter de la musique, dessiner, marcher, faire une activité physique qu'on aime, se promener dans la nature ou juste se poser et rêver...

Quelles sont les émotions rencontrées pendant la grossesse ?

D'un côté, l'idée d'avoir un bébé, de donner la vie, peut apporter un contentement, une joie et une fierté intenses. On peut aussi ressentir de l'harmonie, un accomplissement. Et tout à la fois on peut par moments avoir plein de doutes, ne plus se sentir en accord avec soi-même, ressentir de la frustration, pleurer pour un rien.

De même, on peut à la fois être pressé que bébé arrive, et ressentir de l'anxiété, de l'inconfort voire du rejet à cette idée. Même quand on a désiré avoir un enfant, on peut ressentir la grossesse comme inconfortable, pénible. Cela ne veut pas dire qu'on sera un mauvais parent après.

La peur est une émotion fréquente pendant la grossesse : peur de l'inconnu, de ne pas savoir quoi faire, de ne pas être prêt, de ne pas arriver à aimer son bébé, ... Il y a aussi des peurs au sujet de l'accouchement et de la douleur. On peut se rassurer car souvent, on se découvre des forces qu'on ignorait.

Et tout cela peut varier d'un jour à l'autre ! Beaucoup de futurs parents disent qu'ils ont l'impression de changer sans cesse d'avis, d'envies, de penser à la fois une chose et son contraire. Par exemple avoir peur de l'inconnu, de ne pas y arriver quand bébé sera là, et juste après se sentir serein et confiant. C'est ce qu'on appelle l'ambivalence. Elle n'est pas grave mais elle peut être désagréable, pour soi et pour les autres. Et puis c'est fatiguant psychologiquement.



FOCUS BIEN-ÊTRE

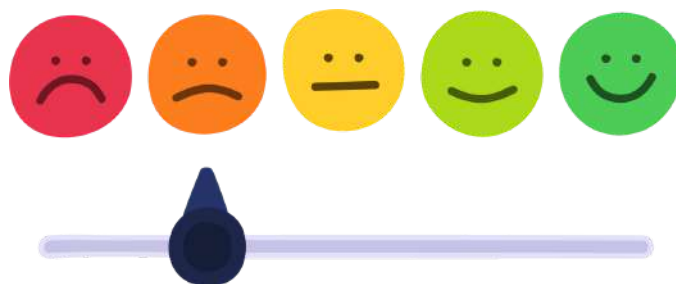
Alimentation équilibrée, activité physique régulière et sommeil adapté à nos besoins, participent à notre équilibre. On y pense pour trouver l'énergie utile pour notre corps et notre esprit.

- Limiter les « obligations » que nous nous imposons. En faisant le tri entre ce qui est vraiment important pour nous et ce qui l'est moins, souvent on va pouvoir se redonner du temps, ralentir un peu. Un temps qui peut servir à porter un autre regard, plus apaisé, sur les choses qui nous inquiètent. On peut aussi prendre ce temps pour en discuter en couple ou avec un proche.
- Être à l'écoute de ses questionnements. Nos doutes, nos craintes, nos peurs, ne sont pas superficiels. Ils méritent notre attention. Les reconnaître, les respecter, sans se juger est une bonne manière de commencer à prendre soin de soi.

En étant attentif et attentionné envers soi-même, on peut se découvrir des forces à utiliser pour vivre au mieux avec les émotions de la grossesse. Peu à peu on prend confiance en soi. Mais si on se rend compte que c'est trop difficile, on peut accepter d'avoir besoin d'aide et demander un appui pour se sentir mieux.

Comment se faire aider ?

Si on en ressent le besoin, on peut parler de tout cela avec sa famille, ses amis ou un professionnel. On peut faire appel au médecin ou à la sage-femme qui suit notre grossesse, où en parler pendant les séances de préparation à la naissance et à la parentalité. On peut aussi pousser la porte du centre de PMI pour se confier. Demander des conseils, exprimer nos souhaits et nos besoins permet de savoir si un soutien supplémentaire par un professionnel spécialisé est nécessaire. Pour se faire aider, on peut aussi solliciter un psychologue conventionné : l'Assurance maladie prend en charge jusqu'à 12 séances par année civile. Le dispositif Mon soutien psy permet à toute personne angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique. Quand on est enceinte (à partir du 6^{ème} mois de grossesse), avec une complémentaire santé, on peut être dispensée de l'avance de frais. Pour en savoir plus, on peut aller sur le site Ameli.fr.



ON Y PENSE

Les entretiens au début de la grossesse et après l'accouchement, et les séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont de bons moments pour parler des émotions que l'on vit, pour partager ses expériences avec d'autres futurs parents. Ça fait du bien !



Le couple pendant la grossesse

La venue d'un enfant peut modifier la vie de couple. Chacun doit apprivoiser son nouveau rôle en fonction de son vécu. Les émotions changent au fil des examens médicaux et des grandes étapes de la grossesse : échographie, révélation du sexe de l'enfant, accouchement, rencontre avec l'enfant. Face à ce tourbillon émotionnel et au passage d'une vie à deux vers une vie à trois, la relation de couple peut se transformer. En prendre conscience permet de mieux le gérer au quotidien et de trouver une nouvelle dynamique de couple.

Pourquoi des changements ?

La grossesse est une transition, voire même un bouleversement, dans l'histoire du couple. Pendant cette période, beaucoup de choses peuvent évoluer.

Le vécu de la grossesse et les préparatifs nous demandent du temps et de l'énergie. Cela bouscule la vie quotidienne, les habitudes, les activités, les temps disponibles pour être à deux ou seul. Mais aussi toutes les formes d'interactions.

L'équilibre du couple est lui aussi bousculé, chacun vivant les choses selon sa propre histoire, ses interrogations, la place qu'il souhaite prendre ou qui lui est laissée par l'autre. Notamment pour le partenaire, qui souhaite trouver sa place auprès de son futur enfant.

Comment gérer ces changements ?

C'est l'occasion de revoir la répartition des tâches quotidiennes. On peut aussi décider de reporter voire d'abandonner certaines tâches ou certains projets.

La grossesse est une bonne raison pour le partenaire, lorsque c'est possible, de revoir son rythme de travail pour essayer d'être plus présent. Cette répartition permet à la future maman de trouver du temps pour prendre soin d'elle et donc du bébé. Au partenaire de prendre aussi du temps pour lui, prendre soin de sa santé. Et au couple de passer du temps ensemble, de partager des moments à deux, de se souder.

C'est le moment aussi d'échanger sur les doutes et les peurs de chacun.

ON Y PENSE

La grossesse est une bonne excuse pour revoir ses priorités et donc éviter certaines choses : on ne repasse que ce qui doit l'être vraiment, par exemple. Ou encore on évite de faire 500 km pour aller voir un parent éloigné...

FOCUS BIEN-ÊTRE

Communiquer durant cette période permet de mieux connaître les histoires personnelles, l'éducation, la vision que l'autre a du couple, de la famille. Et ainsi de mieux comprendre et anticiper les réactions et les besoins de chacun. De donner plus de force à notre couple. Cela nécessite parfois d'oublier ses habitudes, de s'adapter car c'est une période nouvelle, avec sa part d'inconnu.



Faut-il adapter sa sexualité ?

La vie sexuelle est tout à fait possible durant la grossesse, sauf si avis médical contraire, en cas de grossesse dite « à risque » par exemple. Mais les changements émotionnels, les changements dans la tête et dans le corps, les représentations tant de la mère que du partenaire peuvent avoir un impact sur la sexualité dans le couple.

Il est important d'en prendre conscience et de savoir que cela peut évoluer dans le temps, y compris après la naissance.

En effet, le désir sexuel est variable en fonction du terme de la grossesse. La libido du partenaire peut changer aussi. L'important, c'est d'oser en parler ensemble et si besoin avec un professionnel de santé. Ce peut être un médecin ou une sage-femme.

Certaines positions peuvent être inconfortables pour la femme enceinte : privilégier celles qui ne l'écrasent pas.

Le plus important dans tous les cas, c'est d'être patient l'un envers l'autre, être à l'écoute et respecter les désirs et besoins de chacun.



Les relations avec l'entourage pendant la grossesse

Attendre un enfant peut être un moment de remise en question et de réflexion. En devenant parents, nos relations avec les autres peuvent changer. Oser parler de sa grossesse à son entourage n'est pas toujours facile, surtout au début. Pourtant, il est important de pouvoir exprimer nos besoins et nos attentes.

Quels changements possibles avec la famille ?

Selon notre famille et notre propre histoire, on peut :

- avoir peur de répéter certains schémas,
- souhaiter prendre de la distance avec certains avis ou jugements,
- avoir besoin d'aide.

Echanger avec notre partenaire sur des sujets comme l'éducation, notre vision de la famille avant la naissance de bébé... facilitera une relation harmonieuse avec lui.

Quels changements possibles avec les amis ?

Chaque grossesse et chaque expérience sont différentes. Cela peut parfois entraîner des changements dans les relations avec ses proches ou ses amis.

Leur parler de nos besoins et de nos envies peut aider notre entourage à respecter les nouveaux rythmes qui s'imposent pour nous. Nos habitudes peuvent changer, et il est important de savoir faire respecter nos choix.

ON Y PENSE

S'écouter. L'important est d'agir selon nos propres besoins, ne pas se juger, faire ce qui nous semble le mieux.

Quels changements possibles au travail ?

Parler de sa grossesse à son employeur ou ses collègues n'est pas une obligation.

C'est toutefois recommandé en particulier, si on a besoin d'un aménagement du poste de travail, pour éviter une pénibilité accrue ou évaluer d'éventuels risques.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pendant la grossesse, on s'autorise à :

- refuser de recevoir du monde à la maison quand on est fatigué,
- demander à nos amis de s'occuper du repas, de la vaisselle, du rangement,
- refuser de participer à des événements, si on a besoin de se reposer,
- refuser un verre d'alcool, une cigarette ou autre substance...

Que faire quand on est seule ?

Si on est seule pendant sa grossesse, que l'on se sent isolée ou que le couple se sent isolé, il est important d'en parler au professionnel qui suit la grossesse. Ce peut être à l'occasion de l'entretien prénatal précoce ou de toute autre rencontre avec un professionnel.

BON A SAVOIR

Une assistante sociale peut également évaluer nos besoins pour y répondre.

Comment se préparer à l'arrivée de bébé ?

La grossesse, l'accouchement, l'arrivée de bébé et le fait de devenir parent peuvent apporter de la joie mais aussi du stress. Tous ces événements amènent des changements dans notre vie. C'est bien de s'y préparer, afin de vivre au mieux cette période unique.

Comment se préparer à ces changements ?

Il est important de comprendre qu'il n'y a pas de parents parfaits, que chacun fait selon ce qu'il pense être bien.

Des choses simples, à faire seul ou en couple, peuvent nous aider à réduire le stress :

- se reposer : dormir, faire des siestes,
- faire de l'activité physique : marcher, se promener,
- rencontrer d'autres parents,
- prendre du plaisir au quotidien, par des activités, des rencontres.

En tant que partenaire, s'impliquer dans la période prénatale et y prendre du plaisir est une façon de prendre soin de soi. Cela permet de diminuer ses peurs et son stress. Une façon de prendre confiance en soi.

On peut par exemple :

- veiller à l'équilibre alimentaire et l'activité physique de la future mère, et à celui de toute la famille,
- préparer l'arrivée du bébé,
- porter attention à l'environnement qui entoure la future mère et le bébé.

Comment se faire aider ?

On profite des rendez-vous du suivi de grossesse pour faire part de nos éventuelles difficultés à la sage-femme ou au médecin.

On participe en couple aux séances de préparation à la naissance pour que chacun puisse poser ses questions, exprimer ses besoins. C'est l'occasion pour le partenaire d'être pleinement inclus avec la future mère dans la préparation à l'arrivée et à l'accueil du bébé. Ces séances peuvent être individuelles ou collectives.

Si possible, on participe à des préparations en groupe pour rencontrer d'autres futurs parents. Cela permet de créer des liens, de trouver des conseils et des solutions adaptés au fur et à mesure des besoins qui apparaissent. Se rendre compte qu'on est nombreux à avoir les mêmes questionnements est un bon moyen de réduire le stress.

Il existe peut-être des groupes de pères autour de chez nous. On peut se renseigner à la maternité, ou au centre de PMI proche de chez nous.

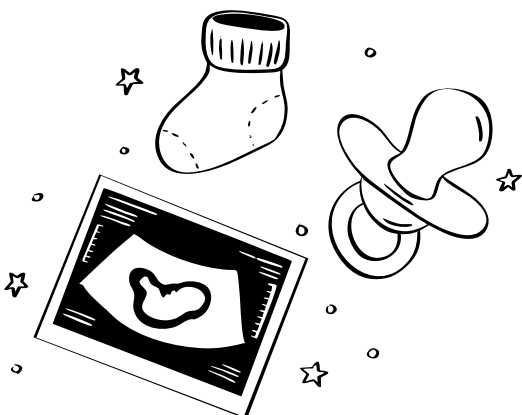
ON Y PENSE

Yoga, sophrologie, haptonomie, préparation en piscine, méditation, relaxation... Ces différentes approches peuvent être proposées par une sage-femme.

FOCUS BIEN-ÊTRE

On peut apprendre à méditer avec la méditation de pleine conscience, seul ou en couple, pour :

- ressentir les changements,
- apprécier les moments agréables, prendre de la distance avec les pensées et les émotions difficiles,
- apprendre à moins réagir, à « être » plutôt qu'à « faire »,
- se familiariser avec l'incertitude et l'inconnu.



Comment gérer le stress pendant la grossesse ?

La grossesse est une période de joie, mais aussi souvent de stress et de questionnements. Certaines pratiques peuvent alors nous aider à vivre plus sereinement ce moment de notre vie.

Pourquoi peut-on ressentir du stress pendant la grossesse ?

Souvent, la future mère comme le partenaire ressentent du stress pendant la grossesse. C'est normal et fréquent !

Cela peut être lié aux changements dans les habitudes de vie : on arrête de fumer, de boire de l'alcool, on mange différemment... Et puis il y a aussi toutes les questions et angoisses liées à l'arrivée du bébé : la peur de l'accouchement, l'organisation du quotidien, le mode d'accueil, le matériel de puériculture...

Quelles activités faire pour se détendre ?

Certaines activités, compatibles avec la grossesse, aident à se relaxer :

- Se reposer, sortir se promener, faire ce qui nous fait plaisir au quotidien...
- La méditation ou la relaxation aident à gérer le stress. Si on souhaite être accompagné, on peut suivre des cours. Mais on peut aussi pratiquer en solitaire, à tout moment quand on en a besoin.
- Des exercices de respiration peuvent nous aider à nous sentir mieux.



Comment bien respirer pour se détendre ?

Souvent, sans nous en rendre compte, nous respirons mal et cela nous empêche de nous détendre pleinement. Pour mieux respirer, et se relaxer, on peut pratiquer un exercice tout simple à reproduire dès que l'on en ressent le besoin :

Avant de commencer, on s'isole de tout ce qui pourrait nous déranger (téléphone, télévision...).

- S'installer confortablement

En position assise : les jambes décroisées, les mains détendues et posées sur les cuisses ou sur le ventre.

En position debout : les pieds bien ancrés dans le sol.

En position allongée : le corps détendu et recouvert d'un plaid, si besoin.

- Inspirer

Inspirer lentement en fermant la bouche et sans monter les épaules.

Prendre de l'air par le nez et sentir le ventre gonfler doucement.

Fermer les yeux pour mieux sentir et ressentir cette inspiration.

- Marquer un temps de pause

Lorsque l'inspiration est complète, retenir l'air pendant 2 à 4 secondes et se concentrer sur l'effet produit sur son corps.

- Expirer

Relâcher par le nez l'air que vous avez retenu pendant ces quelques secondes, Accompagner l'expiration en rentrant le ventre.

- Recommencer cet exercice à 2 ou 3 reprises.

ON EN PARLE

La méditation en pleine conscience permet de prendre du recul sur les soucis du quotidien, en se concentrant sur le moment présent.

Petit exercice pour découvrir cette activité : on éteint tout ce qui peut nous perturber (téléphone, TV...). On s'installe confortablement, si possible les 2 pieds bien à plat sur le sol. Les mains à plat sur nos cuisses ou sur notre ventre, on se concentre sur les mouvements de notre corps quand on respire ou tout simplement sur notre respiration. On observe alors ce qui se passe : à quoi pense-t-on ? Est-on calme ou pas du tout ? On prend ainsi conscience de ce que l'on vit, ce que l'on ressent.

Comment faire quand c'est trop difficile ?

Si on sent que le stress nous envahit et nous dépasse, on ne doit pas hésiter à se faire aider par un professionnel de santé. On peut par exemple en parler à son médecin ou sa sage-femme, ils pourront nous orienter vers la structure ou le professionnel le plus adapté. Et si on ne l'a pas encore eu, on peut demander un entretien prénatal précoce. Avec de l'aide, on arrivera à vivre plus sereinement la grossesse.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Parler de ses angoisses avec son partenaire ou son entourage peut également nous aider à diminuer notre stress. Il ne faut pas hésiter à s'entourer de personnes bienveillantes qui ont vécu la même chose que nous et qui pourront nous rassurer et nous conseiller.



Les violences dans le couple

La violence dans le couple peut avoir de graves conséquences sur la santé de la future mère et celle du bébé. Il est donc important de savoir la reconnaître puis demander de l'aide. C'est important car souvent, la violence conjugale empire au fil du temps et ne s'arrête pas avec l'arrivée de bébé.

Qu'entend-on par violences au sein du couple ?

Il ne faut pas confondre les disputes et conflits que connaissent tous les couples avec les violences au sein du couple :

- Dans les disputes, les deux personnes sont sur un même pied d'égalité. Elles ont un désaccord ponctuel sur une situation.
- Les violences conjugales sont quant à elles déclenchées par la personne violente. Elle prend n'importe quel prétexte et cherche à contrôler et dominer l'autre. Ces violences créent un climat de peur et de tensions permanentes.



Quelles sont les conséquences de la violence dans le couple ?

La violence au sein du couple a des conséquences désastreuses pour la personne qui en est victime. On peut avoir peur, être triste, ressentir de la culpabilité, se sentir mal dans notre peau, perdre l'estime de soi, être stressée, s'isoler de notre entourage, être blessée. Ce n'est pas un état favorable à une grossesse sereine.

Les violences au sein du couple exposent également le bébé : elles peuvent entraîner fausse-couche, accouchement prématuré, petit poids de naissance, blessure et même décès. Elles augmentent son niveau d'insécurité et son stress, et impactent son développement. Elles peuvent avoir des conséquences tout au long de la vie de l'enfant.

Il est important d'en parler pour trouver des solutions.

Comment savoir si on est victime de violences dans son couple ?

On ne se rend pas forcément compte que l'on rentre dans une situation de violence. La violence s'installe progressivement.

Différentes formes de violence existent. Elles peuvent parfois se cumuler. Par exemple, notre partenaire ou ex-partenaire :

- Menace de nous frapper, casse nos affaires.
- Nous crie dessus, nous traite de tous les noms.
- Nous dévalorise en se moquant de nous, de notre apparence physique. Il met en doute nos capacités à être une bonne maman.
- Contrôle nos dépenses.
- Contrôle nos sorties, nous empêche de rencontrer notre famille ou nos amis, d'aller à nos consultations médicales.
- Surveille notre téléphone, nos e-mails.
- Nous frappe.
- Nous oblige à avoir des relations sexuelles non désirées.

Aucune violence n'est justifiable.

ON EN PARLE

La loi protège les victimes. Elle prévoit des sanctions, un suivi et/ou une prise en charge pour les auteurs de violences. Elle organise pour les victimes une écoute, une orientation et un accompagnement.



Par qui et comment se faire aider ?

Que les violences soient présentes ou passées, il faut impérativement en parler. Ce peut être :

- à une personne en qui vous avez confiance,
- à un professionnel : au centre de PMI, un médecin, une assistante sociale, une sage-femme, un avocat...
- à une association spécialisée dans la lutte contre les violences faites aux femmes. On peut retrouver les associations près de chez soi, et les associations nationales.
- En appelant le 3919. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe et un mobile. On peut appeler du lundi au vendredi de 9h à 22h, les samedis, dimanches et jours fériés de 9h à 18h. Ce numéro permet d'avoir des informations et d'être orienté vers des dispositifs d'aide mais ce n'est pas un numéro d'urgence.
- Sur une plateforme de signalement des violences. On peut échanger avec des policiers ou des gendarmes spécialement formés, qui peuvent déclencher des interventions. Anonyme et gratuit, ce tchat est accessible tous les jours 24h/24. Il est possible à tout moment de quitter le tchat, l'historique de discussion sera effacé.

En cas d'urgence, on appelle :

- Le 17 pour joindre la police et la gendarmerie.
- Le 112 pour accéder aux services d'urgence, partout au sein de l'Union européenne.
- Le 15 pour les urgences médicales. On peut y joindre le service d'aide médicale urgente (SAMU) 24h/24.
- Le 18 pour les pompiers.
- Le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, qu'elles soient victimes ou témoins d'une situation d'urgence. Il permet de demander l'intervention des services de secours.

Ces cinq numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

On peut également se rendre dans une pharmacie pour alerter les forces de l'ordre.

BON A SAVOIR

De nombreuses informations sont disponibles sur le site Arrêtons les violences. Il est facile d'effacer les traces de notre visite sur ce site. Il ne faut pas hésiter à le faire.



ACCOUCHEMENT ET POST PARTUM



ACCOUCHEMENT ET POST PARTUM

Se préparer pour vivre au mieux l'accouchement et le post-partum

S'informer dès la grossesse sur l'accouchement et la période qui suit, le post-partum, permet d'être mieux préparé à vivre ces moments. L'accouchement ne se passe pas toujours comme on l'a souhaité, et il est bon de savoir que les suites de couche nécessitent un temps d'adaptation. L'arrivée d'un bébé, ce sont « des moments magiques », mais pas que, et pour mieux les vivre, c'est bon de le savoir.

Pourquoi se préparer à l'accouchement et au post-partum ?

L'accouchement et la période du post-partum sont, pour la plupart d'entre nous, des moments plein d'imprévus. Souvent, on recherche un équilibre entre les besoins du bébé et les nôtres, et ce n'est pas toujours évident. Pour rester sereins dans cette période de bouleversement de nos vies, prendre soin de soi en tant que parents, ça compte.

Et prendre soin du parent qu'on devient, ça commence dès la grossesse.

S'informer sur ce qui peut arriver à l'accouchement et au retour à la maison, c'est un premier pas pour prendre soin de soi. Parce qu'alors, on met toutes les chances de notre côté pour être bien préparé, et donc vivre au mieux ces moments, même si tout ne se passe pas comme on l'avait prévu. Et si on se sent bien, on pourra mieux s'occuper de bébé.

C'est valable pour la mère mais aussi pour le partenaire. C'est bien, pour les deux parents, de savoir que la période du post-partum est une période d'adaptation, de recherche de nouveaux équilibres. Pour le partenaire, c'est aussi un atout pour soutenir au mieux la maman.



Comment se préparer pour vivre au mieux l'accouchement ?

Il est courant d'imaginer l'accouchement, que ce soit avec des pensées très positives (bonheur de la rencontre avec l'enfant par exemple), ou des pensées plus négatives (comme la peur de la douleur).

En fait ce qui se passe réellement lors de l'accouchement, notamment dans nos têtes, est imprévisible. C'est bien de savoir que, contrairement aux idées reçues, l'accouchement n'est pas forcément le plus beau jour de notre vie. Parce que par exemple, les contractions ont été difficiles à vivre, parce qu'on était seule à l'accouchement, ou encore parce qu'on n'a pas ressenti les émotions fortes qu'on avait imaginé...

La façon dont on va vivre l'accouchement dépend aussi d'aspects plus techniques et médicaux. Aussi, pour limiter au maximum d'éventuelles mauvaises surprises, qui pourraient être difficiles à vivre, on se renseigne :

- Sur les actes que les professionnels de l'accouchement peuvent être amenés à pratiquer, notamment lorsqu'il y a des complications. Ça peut être la césarienne, l'épisiotomie, l'utilisation d'instruments...
- Sur les particularités de la maternité où est prévu l'accouchement. On peut se renseigner par exemple sur les conditions de visites du partenaire, sur les pratiques de la maternité au moment du travail, sur la durée moyenne du séjour. On peut regarder si c'est une maternité labellisée IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés), label qui récompense les pratiques autour de la naissance. On peut aussi essayer d'obtenir quelques avis d'autres personnes qui y ont accouché.

On pourra discuter de tout cela lors des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. On n'hésite pas à y poser toutes nos questions. Autant que possible, on y va en couple. C'est bien si le partenaire est également préparé au déroulement de l'accouchement et à ses éventuels imprévus.

Dans tous les cas, on n'hésite pas à discuter en couple de l'accouchement, et notamment par exemple, sur la façon dont le partenaire pourra soutenir la future maman le jour J.

On a absolument le droit de dire à la sage-femme ou au médecin comment on imagine notre accouchement. Ce qu'on anticipe comme sentiments, mais aussi ce qu'on souhaite ou que l'on attend d'eux pour nous accompagner dans ce moment. En parler avant n'empêche pas que la réalité peut être différente de ce qu'on aurait voulu. L'accouchement se passera peut-être comme on l'a souhaité, mais sans doute pas complètement, et parfois pas du tout. Être conscient à l'avance de cela, et être associé aux décisions qui peuvent être à prendre dans l'urgence, permet cependant de moins mal le vivre.

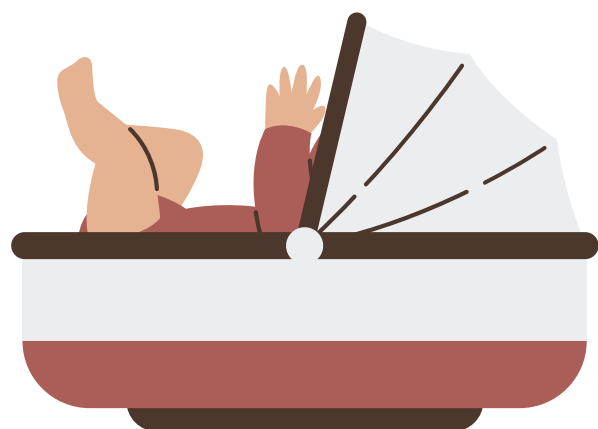


Comment se préparer pour vivre au mieux le post-partum ?

La période du post-partum, c'est souvent un ou plusieurs symptômes physiques pour la maman (comme des saignements, des douleurs, de la fatigue...), qui peuvent impacter les deux parents. De la même façon, il se passe souvent des choses côté tête, pour les deux parents. Alors si on se prépare à ces possibilités, la transition entre « l'avant » et « l'après » a toutes les chances de mieux se passer.

Pour cela :

- On participe, idéalement en couple, aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité.
- On discute en couple, de comment on voit les choses une fois que bébé sera là, par exemple sur l'organisation du quotidien, la nouvelle vie de famille qui nous attend, ou la vie de couple.
- On réfléchit à ce qu'on peut prévoir pour traverser au mieux cette période : la présence du partenaire les premières semaines après la naissance grâce au congé de paternité et d'accueil de l'enfant, l'aide d'une voisine ou d'une amie en cas d'urgence, la venue d'un membre de la famille pendant plusieurs jours pour nous aider au début... Les aides à domiciles possibles...
- On discute, si on le peut, avec des jeunes parents, par exemple en allant dans des lieux d'accueil parents-enfants ou en participant à des groupes de parole, par exemple en centre de PMI ou dans le relais petite enfance de la ville. C'est particulièrement important si on n'a pas trop de jeunes parents dans notre entourage.
- On se renseigne sur ces lieux ressources pour les parents, qui peuvent nous être d'un grand soutien quand on en a besoin. On peut être très heureux de la naissance mais quand même trouver cela trop compliqué.



Le post-partum côté corps

Après l'accouchement, on a tendance à mettre sa propre santé de côté, au profit de l'attention portée à bébé, et au risque de s'oublier un peu. Pourtant, dans les premiers temps après l'accouchement, le corps de la mère a besoin de repos et de récupération, et c'est mieux si les deux parents en tiennent compte ensemble. En étant informés des symptômes physiques du post-partum, on pourra d'autant mieux les accepter et en parler.

Comment réagit le corps de la femme après l'accouchement ?

Le post-partum, c'est la période de temps nécessaire aux organes pour revenir à leur fonctionnement physiologique hors période de grossesse. Ce temps de récupération est tout à fait normal et dure plus ou moins longtemps. Il est courant de rencontrer un ou plusieurs symptômes.

Des saignements

Ces pertes correspondent à l'élimination progressive de la muqueuse de l'utérus après la fin de la grossesse. Elles sont normales et peuvent durer quelques jours ou parfois plusieurs semaines. Il n'y a rien de spécial à faire, si ce n'est de prévoir des protections hygiéniques.

Des douleurs

- Pendant quelques jours après l'accouchement, il y a des contractions de l'utérus. Ce sont ces contractions qui permettent à l'utérus de retrouver sa place et sa taille. Parfois elles sont ressenties comme douloureuses, en particulier lors de la tétée ou si on a déjà eu un enfant.
- On peut avoir des douleurs au niveau des cicatrices (césarienne, épisiotomie...).
- L'allaitement, surtout au début, peut aussi provoquer des douleurs et de la tension dans les seins.
- Si on reprend une activité sexuelle, on peut avoir des douleurs, ce qui est bien compréhensible après ce que le corps a vécu. Ces douleurs peuvent être d'intensité variable dans le temps.

Pour soulager les douleurs, mieux vaut en parler à la sage-femme ou au médecin pour avoir des conseils, voire des prescriptions, bien adaptés à notre cas. En attendant la consultation, les médicaments antidouleurs habituels, comme le paracétamol ou les antispasmodiques, sont compatibles avec l'allaitement. S'il y a aussi de la fièvre, on consulte sans attendre car cela peut être due à une infection.

Des fuites urinaires

La difficulté à retenir l'urine est assez normale en fin de grossesse et dans le post-partum : le périnée, qui a été étiré par le poids du bébé et l'accouchement, joue moins bien son rôle. Mieux vaut éviter de porter des charges lourdes durant cette période, ainsi que les sports qui sollicitent les abdominaux. Les séances de rééducation périnéale peuvent aider à régler ce problème de fuites. Elles sont prescrites si besoin par le médecin ou la sage-femme lors du suivi médical post-natal.

D'autres « petits » maux

La jeune maman peut avoir d'autres maux douloureux ou gênants, pourtant encore parfois tabous. La constipation et les hémorroïdes, la chute de cheveux, la difficulté à perdre le poids pris pendant la grossesse... sont des maux courants et normaux.

De la fatigue intense et persistante jusqu'à parfois un sentiment d'épuisement. Le manque de sommeil, lié à l'accouchement et bien souvent aux cycles du bébé, crée une fatigue importante.

EN BREF

Les symptômes physiques du post-partum peuvent être plus ou moins importants selon les femmes. Il est possible aussi de ne pas avoir de difficultés du tout !

Pourquoi en parler en couple ?

Les symptômes physiques du post partum concernent en premier les femmes. Pour autant, ils peuvent avoir un impact sur le partenaire, parce que la femme va être très fatiguée, ou très gênée par des symptômes physiques. Quand on vient d'accoucher, on ne doit pas hésiter à partager avec son partenaire ce qu'on traverse. Ainsi, il est plus facile de trouver le réconfort et le soutien dont on a besoin, et s'organiser ensemble en fonction, pour pouvoir se reposer.

Pour les activités sexuelles aussi, le mieux est de s'en parler sans tabou. On n'hésite pas à parler en couple de ce qu'on ressent, de ce qu'on veut ou ne veut pas. Dans tous les cas, il ne faut pas se forcer.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Manger équilibré et marcher régulièrement aide à récupérer de l'accouchement et de la fatigue des premières semaines.

EN BREF

Il peut être intéressant, pour que l'autre parent soit présent à nos côtés au cours de cette période, qu'il utilise son congé de paternité et d'accueil de l'enfant le plus tôt possible après la naissance.

Pourquoi et à quel moment en parler à un professionnel de santé ?

Si on a des symptômes physiques, quels qu'ils soient, on en parle à un professionnel de santé, qui pourra nous aider et nous proposer des solutions dans la plupart des cas. Ces solutions nous permettront de nous sentir mieux, et ça sera bénéfique pour toute la famille.

On en parle dans le cadre de son suivi médical d'après l'accouchement, qui est composé de différentes consultations, obligatoires ou recommandées.

Quelle que soit la consultation, on n'hésite pas à dire aussi au médecin ou à la sage-femme comment on se sent, comment on vit la période. Ce qu'on ressent physiquement influe également sur notre moral. Et inversement, notre état d'esprit influe aussi la façon dont on vit les changements physiques. Alors si on en ressent le besoin, on partage notre ressenti au sujet de cette nouvelle vie, avant même l'entretien post natal précoce (4 à 8 semaines après l'accouchement).

Et si on levait les tabous ?

On n'hésite pas à en parler aussi à d'autres personnes, notamment des femmes qui ont déjà eu des enfants ou vont en avoir. Par exemple avec des amies ou voisines, ou même dans des groupes de paroles de mamans ou futures mamans. On peut en parler et échanger nos impressions et nos questions, qu'on soit une femme ou un homme.

Il ne doit y avoir aucun tabou autour de ce que vit le corps de la femme après l'accouchement. Au contraire, ne pas savoir que ces symptômes existent, pourrait nous laisser penser qu'on est seule à vivre ça, voire même à en avoir honte.

Et puis en parler à d'autres femmes, ça peut aussi être l'occasion d'être soutenue, et c'est toujours bon à prendre !

Activité physique après l'accouchement :

Il est tout à fait possible de reprendre une activité physique après l'accouchement. Il faut prendre son temps, et y aller progressivement. Cela demande un peu d'organisation quand on doit s'occuper de bébé, mais les bénéfices pour le moral et la santé seront nombreux !

Pourquoi faire de l'activité physique après l'accouchement ?

Reprendre l'activité physique après l'accouchement a de nombreux bénéfices :

- Elle peut aider à se réapproprier son corps, transformé par neuf mois de grossesse.
- Elle renforce les muscles.
- Elle contribue un peu à la perte de poids.
- Elle améliore la qualité du sommeil.
- Elle diminue l'anxiété et les risques de dépression post-partum.

ON Y PENSE

Pour en savoir plus sur les activités physiques et sportives qu'on peut pratiquer après l'accouchement, on peut lire le Guide du Ministère chargé des sports.

Quand peut-on reprendre une activité physique ?

Après l'accouchement par voies naturelles, on peut commencer tout de suite une activité physique comme la marche, avec une intensité faible à modérée. Par exemple, on peut emmener bébé faire des petites balades, une ou deux fois par jour. En général, la reprise des activités physiques plus intenses ou des activités nécessitant le port de charges est possible 6 à 8 semaines après l'accouchement et la fin de la rééducation périnéale. On peut demander conseil au professionnel qui nous suit, en fonction de notre forme, il pourra nous conseiller certains exercices.

Après un accouchement avec épisiotomie, la reprise des activités physiques se fera après l'avis du professionnel de santé qui nous suit et après la fin de la rééducation périnéale.

Après un accouchement avec césarienne, on doit attendre la reconstitution de la paroi abdominale (environ 2 mois) avant de reprendre une activité physique.

On pourra faire un bilan avec le professionnel de santé, lors de la visite post-partum (6 à 8 semaines après l'accouchement), pour discuter de la reprise des activités physiques plus intenses.

BON A SAVOIR

Les séances de rééducation périnéale après l'accouchement sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, dans la limite des tarifs de base.



Comment faire avec bébé ?

C'est tout à fait possible de faire un peu d'activité physique après l'arrivée de bébé :

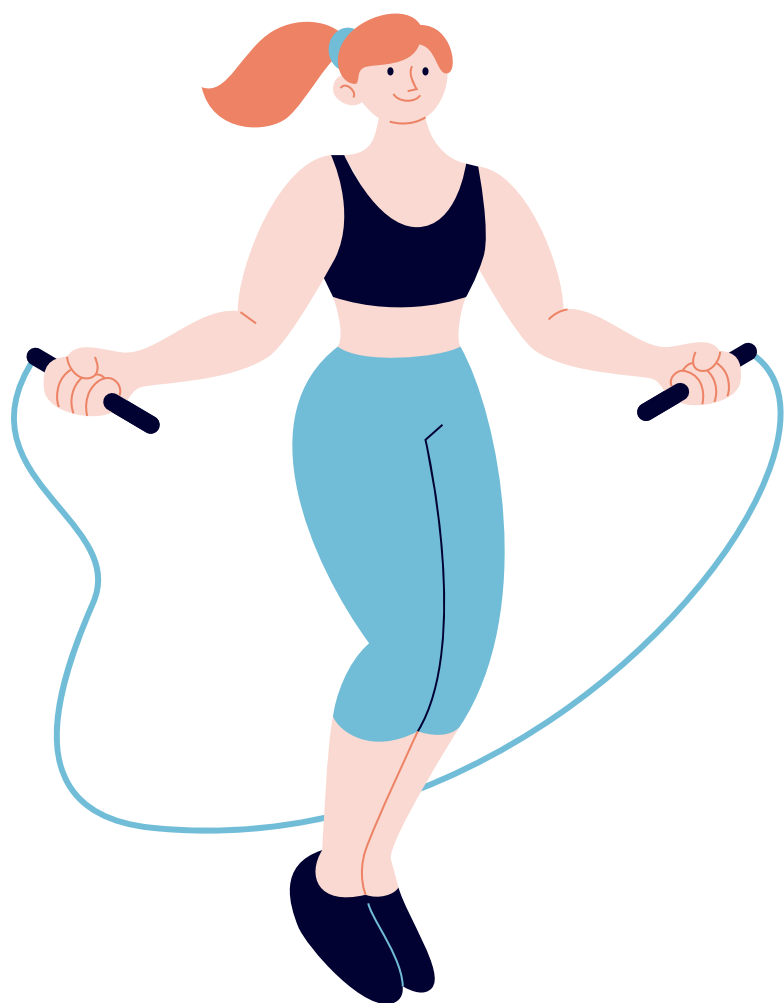
- On peut l'amener avec soi en poussette le temps d'une balade.
- On peut aussi le poser sur son tapis d'éveil ou dans un transat à côté de notre tapis de gymnastique pour faire des exercices à la maison.
- Certaines activités de groupe, comme le yoga postnatal, peuvent aussi se pratiquer avec bébé.
- Enfin, on peut de temps en temps s'organiser pour faire garder bébé, et avoir un peu de temps pour soi.

Et après ?

Quand la rééducation du périnée est terminée, et en l'absence de contre-indication médicale, on peut reprendre une activité physique normale.

Les experts recommandent à tous les adultes de faire au moins 30 min d'activités physiques par jour et de pratiquer des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine. Ces recommandations sont bien sûr à adapter selon ce qui est possible pour nous : un peu d'activité physique, c'est déjà bien !

Pour notre santé, il est aussi recommandé de réduire autant que possible le temps passé assis (en dehors de la période de sommeil et des repas). On peut par exemple prendre le temps de se lever pour marcher un peu toutes les deux heures.



Le post-partum côté tête

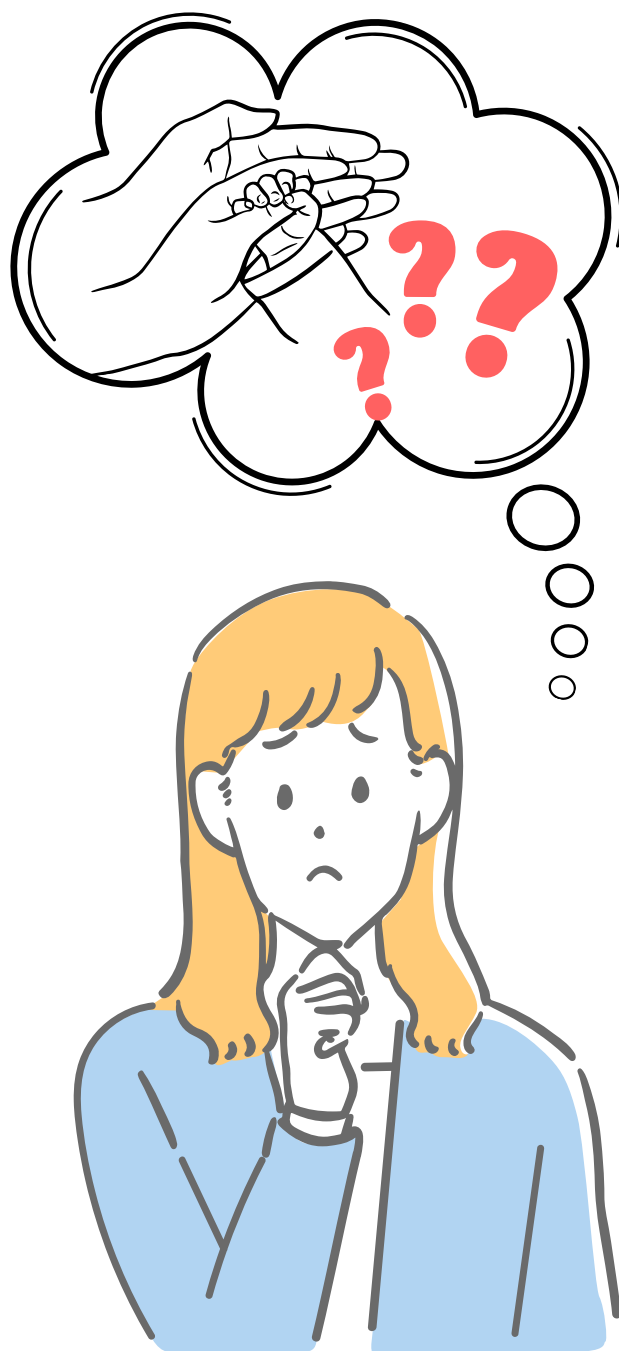
La période du post-partum est une phase de transition, pour les deux parents. On peut ressentir tout un tas de choses qu'on n'avait pas imaginées. Le savoir, dès la grossesse, peut nous aider à traverser au mieux cette période, et ainsi prévenir la dépression du post-partum. Une fois que bébé est là, on n'hésite pas à parler en couple de ce qu'on ressent, et aussi avec les professionnels de santé.

Et si on levait les tabous ?

Avant que bébé n'arrive, on entend tout un tas de choses sur les premières semaines après la naissance : parfois que ça va être une période « magique », parfois que ça va être une période très difficile. La parentalité est pleine d'idées toutes faites ! En tant que nouveaux parents, nouvelle mère surtout, cela peut nous donner de nombreuses attentes. Pourtant, parfois, être parent ce n'est pas conforme à l'idée qu'on s'en faisait. Ça peut être mieux que ce qu'on avait imaginé, on peut se surprendre à aimer des choses qu'on pensait ne pas apprécier. Ou au contraire, on peut ne pas se sentir heureux tout de suite avec son bébé, on peut par exemple ressentir de l'ennui à rester seule avec lui. L'arrivée d'un enfant, ce n'est généralement ni tout noir, ni tout rose. Parler à d'autres (futurs) parents, par exemple dans des groupes d'échanges, permet de se rendre compte qu'il n'y a pas de parentalité parfaite, ni de parents parfaits, que tous ont des inquiétudes, que chaque bébé est différent.

ON Y PENSE

On se renseigne auprès des services de la ville pour savoir s'il existe des groupes d'échanges entre parents. Des temps collectifs peuvent par exemple être proposés dans les Relais Petite Enfance.



Qu'est-ce qu'on peut ressentir en post-partum ?

Quelles que soient les idées qu'on se faisait de la parentalité, une fois que bébé est là, on fait forcément plein de découvertes. Parfois, aussi, des ressentis pas toujours faciles à vivre nous envahissent. Si on a été averti avant de ce qui peut se passer dans nos têtes, il y a des chances pour qu'on le vive mieux.

On se pose tout un tas de questions.

On se pose des questions sur bébé, mais aussi sur soi ou sur son couple. Parfois, on peut avoir l'impression d'être seul à se poser ces questions-là, à ressentir ce qu'on ressent, à vivre ce genre de choses. Cela peut nous rendre anxieux, triste, nous faire perdre confiance en nous.

Evoquer nos questions et doutes avec des gens bienveillants, peut nous aider à prendre confiance en nous. On se rend compte que chacun suit un peu son instinct et que ça se passe bien. Souvent aussi on peut constater qu'on n'est pas les seuls à se tromper, et que ça n'est pas grave.

On peut se sentir mis de côté.

Avant la naissance, la femme enceinte est souvent le centre de l'attention, et puis soudain c'est le bébé. Cela peut être difficile à vivre, alors même que notre propre vie est bouleversée.

Alors, quand bébé est là, avec les amis et la famille on n'hésite pas à parler de nous aussi, et pas seulement à donner des nouvelles du bébé. On peut par exemple parler de sa joie d'être parent, ou encore de ses éventuelles inquiétudes, comme par exemple de ne pas savoir s'occuper de bébé, d'avoir peur de mal faire, ou de ne pas y arriver.

On peut ressentir de la pression de la part des autres.

Quand on reçoit la visite de la famille ou d'amis, ou quand on parle avec d'autres parents, on peut avoir l'impression de ne pas faire « comme il faut ». On reçoit plein de conseils qu'on n'a pas forcément demandés, et parfois contradictoires. Tout cela peut mettre une certaine pression, surtout si on n'a pas trop confiance en soi. Alors on n'oublie pas de se rappeler qu'il n'existe aucun parent parfait ! Chacun fait du mieux qu'il peut. Et c'est le plus important.

On peut se mettre soi-même la pression.

En tant que mère, on peut aussi être amenée à se mettre soi-même une certaine pression : on peut vouloir tout à la fois être une « bonne » mère, être une femme active (qui fait plein de choses ou doit être contente de reprendre le travail), mais aussi « retrouver son corps de femme » (retrouver vite son poids d'avant, sa sexualité...) ... ça peut faire beaucoup.

Ce sentiment arrive aussi à certains hommes, qui se mettent la pression pour continuer à avoir une vie professionnelle bien remplie tout en étant un père présent.

Il est important d'être à l'écoute de soi, de ses rythmes, des capacités de son corps et de sa tête. Le post-partum, c'est une phase de transition, il ne faut pas l'oublier.

Parfois, on peut se sentir vraiment mal.

Certains ressentis (profonde tristesse, perte de plaisir, difficultés à s'occuper de son bébé...) peuvent en réalité être les symptômes d'une maladie, la dépression post-partum. Si elle nous arrive, mieux vaut la reconnaître tôt pour être soigné avant qu'elle ne soit trop grave.

Pourquoi parler de ce qu'on ressent avec un professionnel de santé ?

Avec l'attention qu'on porte à son enfant, on peut avoir tendance à laisser de côté ce qu'on ressent... alors qu'en réalité, prendre soin de son bébé, c'est aussi prendre soin de soi.

L'entretien post-natal précoce est fait pour que les parents puissent parler de ce qu'ils ressentent à un professionnel de santé. Il pourra repérer d'éventuels symptômes de dépression post-partum.

La plupart du temps, la période du post-partum se passe très bien et elle passe vite. Mais qu'on se sente concerné ou pas, on n'hésite pas à aller à cet entretien, idéalement en couple : c'est un temps d'échange pour faire le point.

A tout moment en dehors de cet entretien, si on se sent dépassé ou qu'on se sent mal, on va parler à un professionnel, par exemple au centre de PMI.

Dans certains cas, on pourra demander à recevoir une aide à la maison pour nous aider dans les tâches quotidiennes.

EN BREF

Même quand on se sent bien informée, on a toujours autant le droit de demander de l'aide.



Pourquoi échanger le plus possible avec son partenaire ?

La communication dans le couple est très importante dans cette période de transition. On invente de nouveaux équilibres, c'est tout à fait normal de devoir s'ajuster. Avec la fatigue et le manque de temps, si on n'y prête pas attention, on peut aussi moins bien se comprendre dans le couple. Alors à chacun d'écouter l'autre, sans se juger, et sans s'oublier. On pourra discuter en particulier du partage des tâches à la maison pour que tout ne repose pas sur la maman, même quand le congé de paternité et d'accueil de l'enfant est terminé.

FOCUS BIEN-ÊTRE

En s'organisant des moments, même pas très longs, pour une promenade ou une séance d'activité physique (exercices doux pour la jeune maman), on préserve sa santé et ce sera plus facile de faire baisser le stress.



Baby blues et dépression post-partum

L'arrivée d'un bébé est un grand bouleversement dans la vie des parents, pour la mère et aussi pour le père. Parfois les émotions négatives prennent le dessus : fatigue, déprime, tristesse, voire anxiété, culpabilité... Il est important de mieux connaître le baby blues et la dépression post-partum, pour savoir comment réagir.

Qu'est-ce que le baby-blues ?

Quelques jours après l'accouchement, la majorité des mamans traverse une période de déprime qu'on appelle " baby blues ". C'est une réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement.

La maman peut alors :

- se mettre à pleurer "pour un rien", avoir des crises de larmes,
- avoir des sautes d'humeur, comme être tout d'un coup irritable,
- se sentir dépassée par les événements,
- perdre ses repères, sa confiance en elle.

Le baby blues peut durer quelques heures ou quelques jours. En général, les symptômes disparaissent tous seuls. Pour autant, le conjoint ou l'entourage peuvent apporter soutien et réconfort.

Si les symptômes durent plus de deux semaines, il faut en parler à un professionnel de santé, comme son médecin ou sa sage-femme. C'est peut-être une dépression post-partum.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Les promenades en extérieur, sortir prendre l'air, c'est bon pour se sentir mieux ! Cela détend et favorise le sommeil : ça peut faire du bien en cas de baby-blues aussi. Si on n'a pas envie de sortir, on peut trouver autre chose qui nous fait du bien !



Qu'est-ce que la dépression post-partum ?

La dépression post-partum est une maladie qui peut apparaître pendant les semaines et les mois suivant l'accouchement. Elle se manifeste en général progressivement avec un ou plusieurs symptômes comme :

- Une sensation de manque d'énergie.
- Des difficultés à s'occuper de son bébé.
- Une incapacité à réaliser les tâches du quotidien.
- Une perte de plaisir, parfois même dans sa vie sociale.
- Une profonde tristesse sans raisons apparente, des larmes.
- Des pensées négatives, comme de la culpabilité, ou un sentiment d'incompétence.
- Des difficultés à dormir, souvent à cause de l'anxiété ou du stress.
- Un changement d'appétit.

La dépression post-partum, qu'on appelle aussi dépression post-natale ou périnatale, peut durer des mois, et parfois même se prolonger au-delà d'un an.

Près d'une mère sur cinq est touchée par une dépression post-partum dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement. Cette maladie peut toucher tout le monde. Il ne faut pas avoir honte de souffrir d'une dépression.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Beaucoup de dépressions post-partum ne sont pas identifiées et les personnes touchées ne reçoivent pas de soins. Si on a des doutes pour un proche, on n'hésite pas à lui en parler.

ON Y PENSE

Si on pense avoir des symptômes de dépression, ou au moindre doute, on peut répondre à ce rapide questionnaire en ligne. Il permet de se poser les bonnes questions pour faire le point sur son moral et consulter si besoin.

Que faire quand on présente des symptômes de dépression ?

La dépression post-partum est une maladie qui se soigne. Et comme pour la plupart des maladies, on ne la soigne pas seul. Alors si on reconnaît un ou plusieurs symptômes, mieux vaut en parler rapidement à un professionnel de santé.

On peut se tourner vers :

- sa sage-femme,
- son médecin traitant,
- le centre de PMI,
- un psychologue,
- voire l'hôpital dans une consultation de pédopsychiatrie périnatale. (Unité de Soins Psychiques en Périnatalité au CHU Estaing)

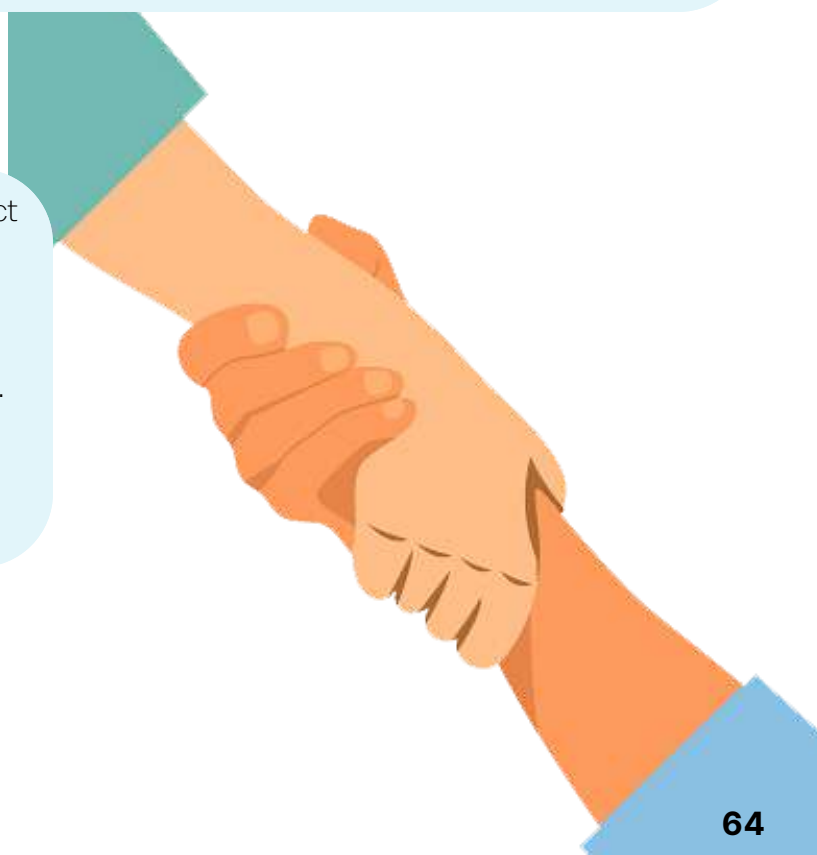
On pourra recevoir une aide, du soutien, des soins. Un traitement sera probablement nécessaire.

Plus la dépression du post-partum est soignée tôt, plus les conséquences pourront être évitées.

On peut aussi avoir envie d'en parler avec d'autres parents, par exemple dans un lieu d'accueil parent-enfant (cf. chapitre LAEP) ou un groupe de parents. Il existe des accompagnantes périnatales et des associations telles que Maman Blues offrant un espace permettant aux mères de témoigner librement, anonymement, gratuitement et de contacter des référentes locales.

Pourquoi est-ce important de se faire aider en cas de dépression post-partum ?

La dépression post-partum a évidemment un impact sur la qualité de vie de la personne qui en souffre, et souvent sur sa relation de couple. Elle peut même parfois amener à une perte de goût à la vie, et dans les cas les plus extrêmes, à des pensées suicidaires. Quand on soigne une dépression post-partum, le parent va mieux, et ainsi a moins de difficultés à prendre soin de son enfant.



Est-ce que les pères peuvent aussi faire une dépression post-partum ?

Près d'un père sur dix traverse une dépression pendant la grossesse ou peu après la naissance de son bébé. C'est une période de changements qui peut être bouleversante pour les papas aussi. Les symptômes de la dépression post-partum chez les pères peuvent être :

- Des doutes.
- De la perte de confiance en soi.
- Une absence d'envie de s'occuper ou s'intéresser au bébé.
- Une envie de s'absenter du domicile.
- La peur d'être jugé.
- Un sentiment de ne pas trouver sa place.

ON EN PARLE

La dépression post-partum chez les pères peut s'accompagner d'anxiété, de consommation de drogues/d'alcool, de troubles du sommeil, de conflits conjugaux...

BON A SAVOIR

La santé mentale des pères peut être particulièrement impactée si la mère souffre déjà de dépression post-partum. Dans ce cas, le père doit être attentif à sa propre situation

Comment prévenir la dépression post-partum ?

Ça se joue beaucoup avant l'accouchement ! Le mieux est d'aborder la grossesse et la naissance de l'enfant le plus sereinement possible. Mais ce n'est pas toujours possible.

Quoi qu'il en soit, on prévoit de :

- Faire le point sur ce qu'on ressent avec un professionnel lors des deux entretiens prévus par l'Assurance maladie : l'entretien pré-natal précoce (vers le 4ème mois de grossesse) et l'entretien post-natal précoce (entre la 4ème et la 8ème semaine après l'accouchement).
- Participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité, même si on a déjà eu un enfant.
- Se préparer à ce qui nous attend lors de la période du post-partum (bouleversements physiques pour la mère, émotionnels pour la mère et le père, ...).
- Communiquer dans son couple, notamment sur la nouvelle organisation du quotidien.
- S'informer sur les besoins de bébé afin de mieux savoir comment y répondre. notamment sur son sommeil et ses pleurs.

On doit être particulièrement attentif à tout cela, pour soi-même ou son partenaire, en cas :

- d'antécédents de problèmes de santé mentale (chez soi ou dans la famille),
- de sentiment d'être seul, isolé, avec un entourage peu ou pas présent,
- ou encore de conflits familiaux, comme une séparation.

Alors si on pense être particulièrement concerné par le risque de dépression post-partum, on n'hésite pas à en parler dès la grossesse, en couple, à son entourage, ou à un professionnel de santé.



NOUVELLE VIE AVEC BÉBÉ



NOUVELLE VIE AVEC BÉBÉ

Une nouvelle vie de parent

L'arrivée d'un bébé, c'est aussi la naissance d'un parent. Cela entraîne un grand bouleversement émotionnel, et on a souvent besoin de temps et de soutien pour être à l'aise dans ce tout nouveau rôle.

Comment former une bonne équipe parentale ?

En tant que nouveau parent, on a besoin de sentir le regard attentif et bienveillant de notre partenaire. C'est important aussi pour bébé que ses parents aient une bonne relation. Pour cela, on peut par exemple :

- Dire à l'autre qu'on apprécie sa façon d'être parent ;
- Lui rappeler notre amour ;
- Être attentif à ne pas le critiquer ou l'écarter ;
- Veiller à coopérer autour des soins de bébé, de la gestion de son sommeil ou de son alimentation.



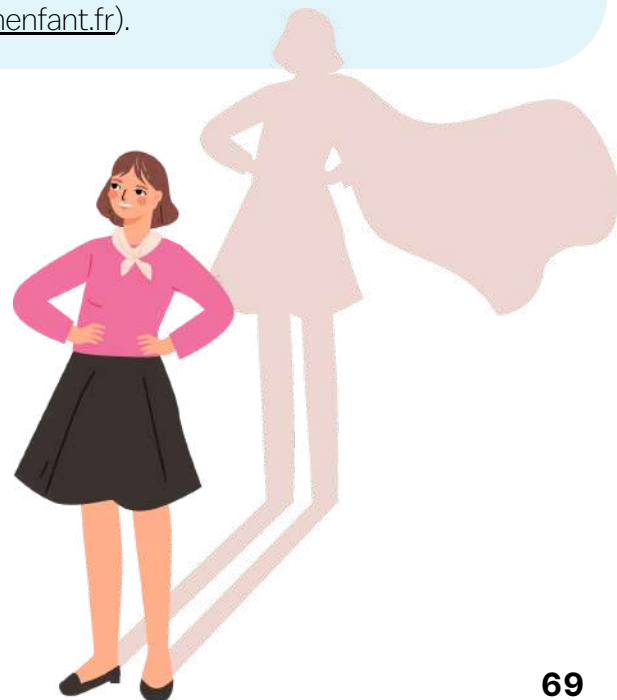
ON Y PENSE

Avec l'arrivée d'un bébé, on peut recevoir beaucoup de conseils, parfois culpabilisants ou contradictoires. N'hésitons pas à faire le tri et à s'écouter, car on connaît mieux que personne notre enfant et ses besoins.

Comment prendre confiance ?

Pour prendre confiance et se sentir à l'aise dans son rôle de parents, c'est important de pouvoir s'appuyer sur des ressources et des soutiens. Pour cela, on peut :

- Se préparer pour se sentir prêt : avant la naissance, on peut participer à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.
- S'informer auprès de sources fiables : on peut s'adresser à des professionnels de la santé et de la petite enfance ou consulter des sites de référence.
- Partager ses expériences : échanger avec des proches et d'autres parents nous permet de relativiser ou de partager des bonnes idées. Mais il ne faut pas hésiter ensuite à trier les informations et les conseils pour ne garder que ce qui est intéressant pour nous et notre bébé.
- Participer à des groupes de parents : pour connaître les ateliers ou les lieux d'accueil enfants-parents qui existent on peut se renseigner auprès de la mairie, du centre de PMI, de la caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM) ou de la CAF, avec la carte du site monenfant.fr.



Est-ce normal d'avoir besoin de temps ?

C'est tout à fait normal d'avoir besoin de temps pour se sentir bien dans son rôle de parent. Il faut parfois plusieurs mois pour créer un lien avec son bébé, être à l'aise avec lui dans les soins quotidiens, ou pour trouver un nouvel équilibre dans sa vie personnelle. Tous les moments partagés avec notre enfant nous permettront progressivement de construire une relation, de mieux le comprendre et de prendre confiance en nous. Parfois, on peut se sentir un peu dépassé. Se tromper permet ensuite d'apprendre et de se corriger, à son rythme. En attendant, on peut partager ses craintes avec son partenaire ou son entourage, échanger des conseils, et discuter pour trouver des solutions.



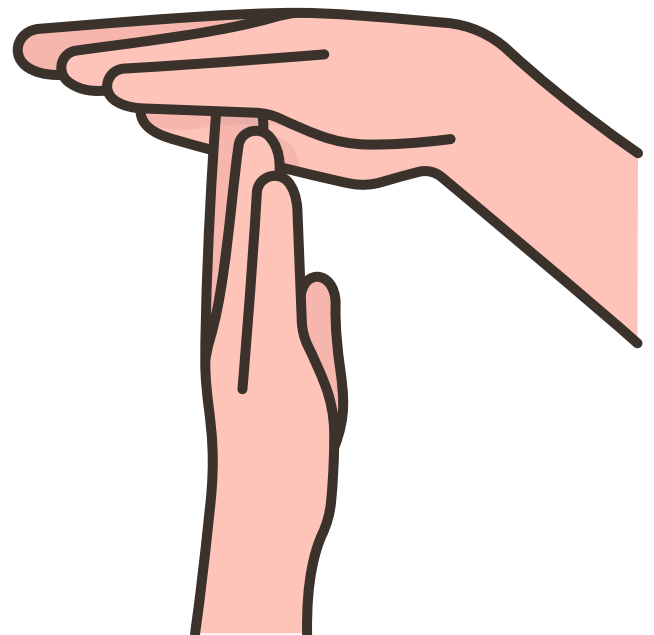
Que faire quand c'est trop difficile ?

L'arrivée d'un bébé amplifie nos émotions, et, parfois, les émotions douloureuses prennent le dessus. On peut mal vivre sa nouvelle vie de parent, ses nouvelles responsabilités ou sa relation avec son bébé par exemple.

Certaines situations rendent souvent la parentalité difficile à vivre :

- Quand nos liens avec nos propres parents sont difficiles ou inexistants ;
- Quand on a une maladie, une dépression ou que bébé a des problèmes de santé ;
- Quand on vit une situation stressante ou qu'on est victime de violence ;
- Quand on est peu entouré, ou isolé.

Quand on se sent trop en difficultés dans sa nouvelle vie de parent, il ne faut pas hésiter à en parler et à demander de l'aide. On peut se tourner vers des professionnels de santé, se rendre en centre de PMI, en LAEP ou en REAPP. On peut aussi solliciter la CAF pour des aides financières ou un accompagnement adapté à notre situation.



La vie de couple quand on devient parent

Quand la famille s'agrandit avec l'arrivée d'un bébé, cela entraîne plein de changements, y compris dans la relation des parents. On apprend à être parents à deux et notre relation de couple évolue. Il faut parfois un peu de temps et quelques ajustements pour trouver un équilibre dans son couple.

Pourquoi notre couple peut changer à l'arrivée de bébé ?

Avec l'arrivée d'un bébé, on passe beaucoup de temps à s'occuper de notre bébé, à gérer le quotidien tout en continuant parfois sa vie professionnelle. On a donc moins de temps l'un pour l'autre, plus de fatigue et de responsabilités. Tout cela peut créer des tensions ou des désaccords, et demande souvent un temps d'adaptation.

Comment mieux communiquer ?

Voici quelques conseils :

- Choisir un moment favorable à la discussion, quand bébé dort par exemple. Il faut en tout cas éviter les moments où l'on est trop fatigué et mettre de côté les écrans pour être pleinement présent.
- Exprimer ses sentiments face à la situation vécue et faire le point sur ce qui ne nous convient pas. Par exemple, cela peut être de la frustration à cause du manque de temps pour soi.
- Formuler son besoin permet ensuite de chercher des solutions qui conviennent aux deux parents, comme revoir la répartition des tâches.
- Rester à l'écoute de l'autre, sans le juger, tout au long de la discussion. Si on juge l'autre, on lui donne l'impression de l'agresser et il risque de se braquer.

Il devient alors plus difficile de communiquer et le ton peut monter. Il n'est pas toujours facile de réussir à trouver ses mots, d'oser dire ce que l'on ressent ou de se comprendre. Surtout quand on n'a pas été habitué à le faire. Mais en s'entraînant et en se donnant le temps, on va y arriver.

Comment retrouver un équilibre dans son couple ?

Passer du temps à deux renforce la relation de couple. Dans les premiers temps ce n'est pas facile. Mais même si ce n'est que quelques minutes, échanger des gestes de tendresse, des attentions, des compliments, se dire que l'on s'aime permet d'entretenir le lien.

On peut aussi se soutenir dans sa parentalité : être attentif et bienveillant, accepter sa façon de faire, veiller à ne pas s'exclure de la relation avec bébé, coopérer, valoriser ses qualités... Cela permet souvent d'éviter bien des tensions.

Communiquer : c'est la clé pour préserver son couple. Le simple fait d'exprimer ses émotions négatives aide à les apaiser. Cela permet aussi de trouver des solutions qui conviennent aux deux partenaires. Et bébé prendra exemple sur nous, en grandissant il saura mieux exprimer ses émotions.

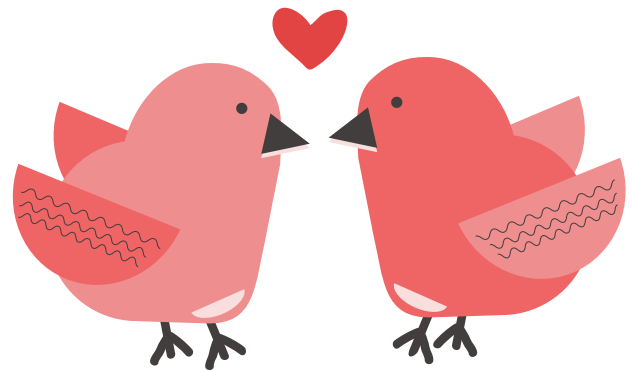
ON Y PENSE

Communiquer, c'est aussi partager sa joie et sa fierté. Admirer les progrès de bébé, complimenter son partenaire pour ses efforts : partager les choses positives, ça fait du bien !



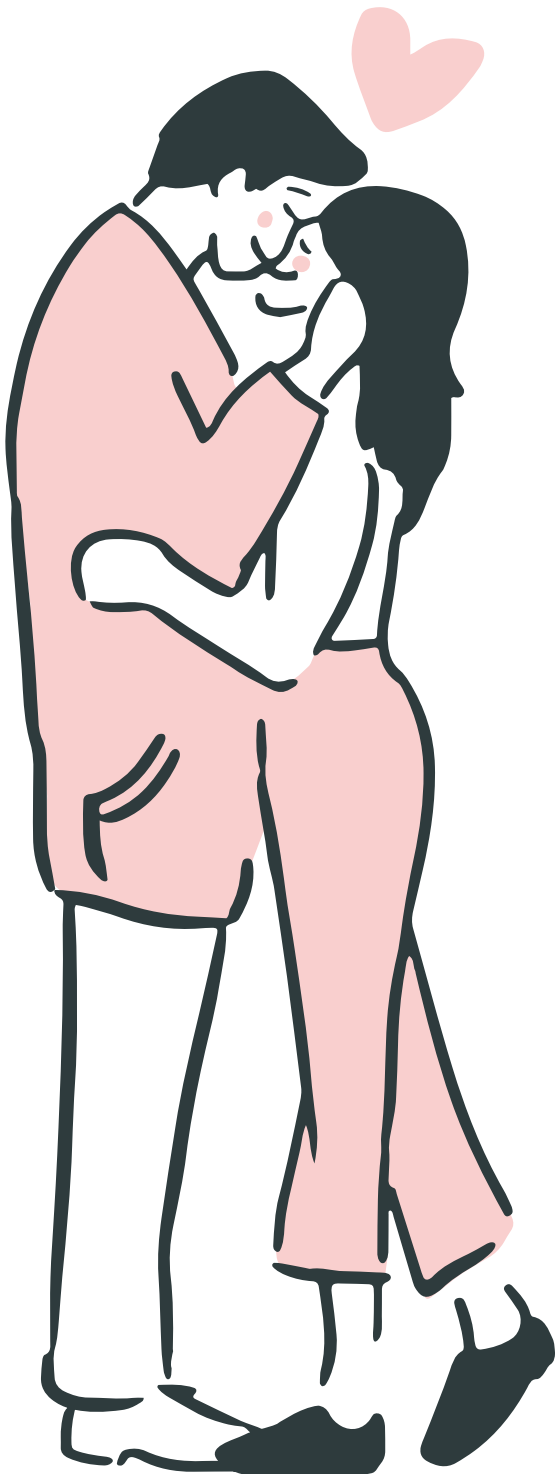
Et la vie sexuelle ?

Souvent, à l'arrivée d'un enfant, la libido diminue. Cela peut être vrai pour les femmes comme pour les hommes. Il y a plein de raisons à cela : les bouleversements du corps après l'accouchement, la fatigue, le manque de temps,... Il ne faut pas se forcer : il n'y a pas de norme ni d'obligation en matière de sexualité. On peut se laisser du temps, la vie sexuelle reprendra quand on en aura envie, en s'adaptant à notre nouvelle vie.



ON Y PENSE

Les grossesses non prévues sont nombreuses dans les semaines ou les mois qui suivent un accouchement. Il est important d'évoquer rapidement la contraception avec un médecin. On peut consulter [le site Question Sexualité](#) pour en savoir plus sur la contraception après un accouchement.



La vie de famille après la naissance

L'arrivée de bébé entraîne beaucoup de changements dans nos relations familiales, comment faire pour construire un équilibre où chacun trouve sa place ?

Comment faciliter l'accueil de bébé dans sa fratrie ?

A l'arrivée d'un bébé, les grands frères et les grandes sœurs peuvent se sentir inquiets, jaloux ou rejetés. Les plus grands connaissent parfois une phase de régression. C'est normal. Il ne faut pas s'inquiéter ni les gronder. Il faut parfois un peu de temps pour que chacun trouve sa place.

Pour les accompagner dans cette période, et pour que la rencontre avec le nouveau bébé se passe bien, on peut :

- Les préparer aux changements : leur expliquer qui va s'occuper d'eux pendant la période de l'accouchement et quelle organisation est prévue pour le retour à la maison.
- Les rassurer sur notre amour : on a adoré quand ils étaient bébés, et on aime aussi les voir grandir et faire des choses avec eux aujourd'hui. On peut leur raconter comment s'est passée leur propre naissance et leur dire que ce que l'on fait avec le bébé, on l'a aussi fait pour eux.
- Être attentif à ce que les adultes (grands-parents, famille, amis) accordent aussi de l'intérêt à nos autres enfants.
- Prévoir un temps privilégié pour la rencontre avec notre nouveau bébé. En fonction de l'âge de nos enfants et de leur envie, on peut lui montrer comment faire un câlin et prendre le bébé dans ses bras.

Et surtout, on fait confiance à nos ressentis : nous connaissons notre enfant mieux que personne, en étant à son écoute, on saura le rassurer.



Comment reprendre les activités familiales ?

Avec l'arrivée d'un bébé notre rythme de vie change. Un nouvel équilibre se met progressivement en place. Il faut parfois faire des choix, prioriser ou même interrompre des activités pratiquées avant la naissance. Les besoins des parents peuvent parfois passer au second plan.

Se soutenir mutuellement, en parler en couple, permet de rappeler à l'autre que chacun est important dans la nouvelle famille. On peut alors plus facilement trouver des solutions pour que chacun ait des moments pour soi.

Après la période d'adaptation, l'énergie revient. Le besoin de sortir en famille peut se faire sentir et il ne faut pas s'en priver. La plupart des activités familiales peuvent continuer avec bébé. Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Cela permet de ne pas rester isolé, de rencontrer d'autres personnes.

Quels changements dans notre propre famille ?

Avec l'arrivée de bébé, notre famille s'agrandit et se transforme. Nos parents deviennent grands-parents, nos frères et sœurs deviennent oncles et tantes, si on a déjà des enfants, ils deviennent grand frère ou grande sœur. C'est beaucoup de joie, mais cela peut aussi créer des tensions.

Pour faire face à cela, il est important de communiquer, d'exprimer ses besoins et d'écouter ceux des autres. Il faut parfois prendre de la distance par rapport aux nombreux conseils que l'on peut recevoir et se faire confiance.



L'organisation du quotidien des parents

Quand bébé arrive, tout notre quotidien est chamboulé. Il faut s'adapter au rythme de notre enfant qui évolue très vite et nous prend beaucoup de temps. Les tâches quotidiennes se multiplient, et on doit parfois continuer de travailler. Tout cela peut être très fatigant pour les parents ! Heureusement, il existe des solutions.

Pourquoi revoir son organisation à l'arrivée de bébé ?

À l'arrivée de bébé, les tâches ménagères augmentent. Il y a aussi beaucoup plus de choses à prévoir et à anticiper (repas, courses, rendez-vous médicaux,...) : c'est ce qu'on appelle la charge mentale. Très souvent, ce sont les femmes qui portent toutes ces responsabilités. Cela augmente alors leur stress, leur fatigue et le risque de dépression post-partum. Pour limiter ces risques, il est important d'équilibrer le partage des tâches et de la charge mentale. Cela permet aussi de libérer du temps aux deux parents pour les moments qui comptent vraiment : moments d'échange et de tendresse avec bébé et moments privilégiés pour son couple ou pour soi. Cela demande parfois de revoir un peu son organisation, mais c'est essentiel à l'équilibre de chacun.

Comment changer son organisation ?

Pour trouver une organisation équilibrée, qui convienne à chacun, on peut :

- Prendre un moment pour dialoguer : exprimer ses besoins et être à l'écoute du partenaire. C'est l'occasion de définir les rôles de chacun en fonction du temps, des préférences et des besoins de chacun.
- Revoir ensemble ses priorités et son niveau d'exigence : passer du temps avec bébé est plus profitable que de faire le ménage à fond !
- Accepter la façon de faire de l'autre : ce n'est pas toujours facile, c'est important pour que chacun trouve sa place. Ce qui est important pour bébé c'est la douceur, l'attention et la disponibilité. Si la couche est à l'envers ou les vêtements mal assortis, ce n'est pas grave.

Comment être aidé pour alléger son quotidien ?

En cas de besoin, on peut :

- S'entraider entre parents ou compter sur l'aide de nos proches : par exemple, faire les courses pour plusieurs familles ou demander un service de temps en temps.
- Faire garder bébé de temps en temps pour nous donner un peu de répit. Si notre entourage peut nous aider, profitons-en. Et sinon, on peut réfléchir à un mode d'accueil pour notre enfant.
- Se tourner vers le centre de PMI ou la CAF pour éventuellement bénéficier d'une aide à domicile : cela pourra nous soulager dans les tâches quotidiennes !

Comment concilier travail et vie de famille ?

Si on a un emploi, le droit du travail peut nous permettre de mieux concilier vie personnelle et professionnelle, par exemple :

- À l'arrivée du bébé, les deux parents ont droit à un congé : le congé maternité et le congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Cela permet déjà de prendre ses marques à la maison et avec bébé.
- Si on le souhaite, on peut demander une réduction du temps de travail pour l'un ou l'autre des parents, ou même les deux.
- On peut aussi demander un congé parental d'éducation, partiel ou total, pendant un an ou moins, pour faire une pause dans sa vie professionnelle et s'occuper de ses enfants.

En fonction de là où on travaille, on peut avoir différentes possibilités, comme les journées enfant malade par exemple.

DÉCOUVRIR SON ENFANT



RELATION PARENT-ENFANT



RELATION PARENT-ENFANT

Le lien d'attachement parents-enfant

Bébé a besoin de se sentir aimé et en sécurité pour se développer au mieux. Ce sentiment se développe tout naturellement, quand on s'occupe de lui et dans les moments partagés au quotidien. Bébé ressent alors qu'il peut compter sur nous et que nous l'aimons.

Quels sont les bienfaits du lien d'attachement ?

Pour son bon développement psychique et affectif, un bébé a besoin d'un lien d'attachement sécurisant avec au moins un adulte. Lorsqu'il se sent ainsi aimé, considéré et en sécurité, cela favorise :

- Le développement de ses capacités à s'exprimer, à voir, sentir, toucher...
- Ses capacités à apprendre, à s'adapter aux nouvelles situations qu'il rencontre, à contrôler ses émotions.
- Sa confiance en lui et sa capacité à nouer plus tard des relations stables et de qualité.

Et pour nous, parents, le lien d'attachement avec notre bébé a aussi des bienfaits. Interagir avec son bébé, le comprendre, savoir répondre à ses besoins... : tout cela apporte du plaisir et nous donne confiance en notre capacité à être parent.

Comment se construit l'attachement ?

Créer un lien d'attachement se fait naturellement, lorsque l'on répond de façon adaptée, affectueuse et régulière aux signaux que nous envoie notre bébé. Cela veut dire par exemple : prendre bébé dans nos bras quand il pleure, regarder ce qu'il nous montre du doigt, lui donner à manger quand il a faim, ou sourire en retour quand il nous sourit.

Quand on agit en réponse aux signaux de notre bébé, cela le rassure, le stimule, l'encourage à communiquer avec nous. Il se sent aimé et en sécurité et il s'attache alors peu à peu à un adulte.

Avec qui se construit le lien d'attachement ?

Bébé forme un lien d'attachement avec un ou plusieurs adultes aimants, attentifs et sensibles à ses besoins, qui sont très souvent avec lui. On parle souvent du lien mère-enfant mais tout ne repose pas sur la mère « biologique ». Cet attachement sécurisant fort se crée aussi avec d'autres adultes quand ils s'occupent quotidiennement de lui : le co-parent, le père, les parents adoptifs, mais aussi les beaux-parents ou une tante.



FOCUS BIEN-ÊTRE

Parfois, on peut avoir du mal à être attentif et attentionné avec bébé. C'est normal, cela arrive à tout le monde, surtout quand on a plein de choses à penser : il n'y a pas de parent parfait ! Tant que bébé peut compter sur nous la plupart du temps, il saura s'adapter. Par contre, si cette situation dure ou nous inquiète, il ne faut pas hésiter à en parler avec d'autres parents ou avec des professionnels.

Comment favoriser le lien d'attachement ?

- Partager des moments d'échange avec son bébé favorise le lien d'attachement. On peut donc profiter tout simplement des moments du quotidien comme la toilette. On peut aussi se réserver des moments dédiés pour être pleinement disponible pour son bébé. C'est l'occasion de faire des jeux, des câlins, de raconter une histoire...
- Observer et être attentif à ce qu'exprime son bébé par ses gestes, ses attitudes, ses mimiques, son langage, permet de mieux le comprendre. On arrive ainsi à s'ajuster l'un à l'autre et à mieux communiquer.
- La tendresse et les contacts physiques créent un lien de confiance avec bébé. Bien sûr, il faut que l'enfant et les parents aient envie. Mais généralement, bercer bébé, le caresser, lui parler tendrement, le prendre dans ses bras ou le poser sur sa poitrine lui permet de s'apaiser et de se sentir bien.
- Réagir rapidement quand il pleure en le prenant dans nos bras aide bébé à se sentir en sécurité.

Le lien d'attachement se crée donc naturellement, dès la naissance, au fil des moments partagés avec bébé. Mais parfois, on peut ressentir des difficultés à créer un lien d'attachement avec son enfant. C'est souvent le signal que l'on a besoin de prendre soin de soi. Il faut alors en parler à son conjoint, ses proches ou à un professionnel de santé.



VRAI OU FAUX ?

Il ne faut pas trop habituer bébé à être dans les bras ?

Faux.

Les câlins et gestes tendres sont très bons pour bébé. Ils l'apaisent et lui donnent confiance. Et ils auront aussi un impact positif sur ses relations aux autres quand il grandira, c'est la science qui le dit !

Les interactions avec bébé

Bien avant de savoir parler et avant même de naître, bébé communique déjà avec nous à sa manière. Très tôt, on peut donc apprendre à le comprendre et à lui répondre ! C'est une des meilleures façons d'accompagner son développement. C'est aussi une grande source de bien-être et de joie pour nous.

Qu'est-ce qu'une interaction ?

Interagir avec son bébé, c'est être attentif à lui et réagir à ce qu'il exprime. On se répond, on s'adapte ensemble au comportement l'un de l'autre. Par exemple, on sourit quand il sourit, on regarde ce qu'il nous montre, on nomme les objets qu'il pointe... Les moments d'interaction sont avant tout des moments d'échange et de plaisir où l'on se sent en phase.

A quel âge commencent les interactions ?

On croit parfois que l'on peut communiquer avec son bébé seulement quand il apprend à parler. En réalité, les interactions commencent bien plus tôt ! Pendant la grossesse déjà, bébé est sensible à la voix et au toucher du ventre de sa maman. C'est déjà une façon de communiquer avec bébé et de créer une relation avec lui. Parfois, en fin de grossesse, quand on lui parle ou qu'on lui fait écouter de la musique douce, on peut sentir qu'il bouge en réponse.

Ensuite, tout au long de sa petite enfance, bébé communique de mille manières : avec ses regards, ses gestes, sa voix, ses mimiques, son langage à lui... A la naissance, les premiers échanges avec bébé sont très forts en émotions. On fait connaissance en se regardant, en se touchant, en se respirant, en s'écoutant.

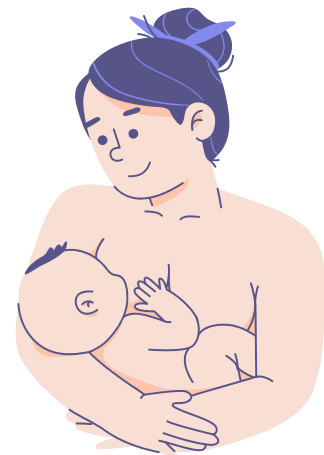
En grandissant, les échanges, les interactions passent de plus en plus par le langage. Avant que bébé commence vraiment à parler, on peut déjà mettre des mots sur ce qu'il essaie d'exprimer, mais aussi sur ce qu'il montre, ce qu'il essaie de dire.

Que se passe-t-il lors de l'interaction avec son bébé ?

C'est par l'échange avec les autres et le monde extérieur que le cerveau d'un bébé se développe. A chaque fois qu'il fait le lien entre ses actions et les réactions qu'il produit chez les autres, de nouvelles connexions se forment dans son cerveau. Ses capacités de communication se consolident ainsi, naturellement. Cela lui permet d'apprendre, de comprendre, de nommer, d'ajuster son comportement en fonction des réactions qu'il reçoit. Interagir et communiquer avec bébé, c'est aussi lui montrer que nous avons compris ce qu'il a exprimé, que ce soit de la curiosité, de la joie, de la crainte... Cela renforce la confiance qu'il a en nous et en lui. Et cela consolide aussi le lien d'attachement.

BON A SAVOIR

Le contact peau à peau, avec le père ou la mère, a beaucoup de bienfaits ! En plus de rassurer bébé, il stabilise sa respiration, son rythme cardiaque, sa température, facilite l'allaitement. Et les parents aussi profitent de ce moment d'apaisement et d'attachement.



Y a-t-il des moments privilégiés pour interagir avec son bébé ?

La plupart des interactions entre parent et enfant se font dans les activités de la vie quotidienne sans même que l'on ait besoin d'y penser : pendant les repas, le bain, le change, en promenade, pendant les jeux, au moment du coucher...

En toutes circonstances, notre bébé perçoit nos intentions à travers le ton de notre voix, nos regards, nos gestes. Il peut à son tour y réagir avec ses mimiques, ses gestes, son langage à lui...

Quel que soit le moment de la journée, on favorise son bon développement avec :

- notre attention chaleureuse et bienveillante à ce qu'il ressent,
- nos encouragements dans ses découvertes,
- nos câlins et gestes rassurants quand on le sent inquiet ou agité.



C'est quoi une interaction de « qualité » avec bébé ?



Avoir une interaction de « qualité », ce n'est pas chercher à faire des activités « extraordinaires » avec bébé, mais juste « être » complètement présent avec lui en lui donnant toute notre attention.

Il n'est pas toujours facile de trouver ce temps : il faut aussi s'occuper de soi, des frères et sœurs, de la maison, du travail... On peut alors réfléchir en famille à une nouvelle organisation et à la répartition des tâches pour nous libérer un peu de temps. Ne soyons pas trop exigeants envers nous-même : tant pis si tout n'est pas repassé, et si les bons amis apportent le dîner quand ils nous rendent visite ! Le plus important, c'est de profiter ensemble des bons moments partagés.

Et quand on travaille, qu'on est moins présent en semaine, on peut toujours se réserver des temps dédiés à bébé le week-end ou prévoir un petit moment avant le coucher. Ce qui compte est de passer un moment de qualité en étant complètement disponible, même si c'est moins souvent.

ON Y PENSE

Les écrans captent souvent notre attention, et nous interrompent, dans les moments du quotidien. Ils nous rendent moins disponibles et moins attentifs à bébé, et diminuent donc la quantité et la qualité des interactions.

Les pleurs de bébé

Quand bébé pleure, on ne sait pas toujours comment s'y prendre pour l'apaiser. Comprendre les pleurs de son enfant peut nous aider à mieux y répondre.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Les bébés nous expriment leurs besoins avec leurs mimiques, leurs gestes, leur voix, mais aussi avec des pleurs. Un bébé ne pleure donc pas pour nous embêter, ou par caprice, mais parce qu'il a besoin de quelque chose : c'est une de ses façons de demander notre attention.

Quand faut-il s'inquiéter de ses pleurs ?

Que l'on se rassure, la plupart du temps, les pleurs de bébé n'indiquent pas un problème de santé. Mais parfois, bébé peut pleurer parce qu'il a mal quelque part. En général on finit par reconnaître ce type de pleurs. Ils s'accompagnent d'autres signes comme un ventre tendu, un bébé qui se tortille ou au contraire ne bouge pas comme d'habitude, qui ne mange pas ou ne dort pas, qui se frotte l'oreille, vomit, ou a de la fièvre.... Si c'est le cas on n'hésite pas à appeler le médecin, voire le 15 s'il y a des signes inquiétants.

Doit-on laisser bébé pleurer ?

On entend parfois qu'il faut laisser pleurer bébé pour qu'il se calme tout seul. C'est une idée fausse ! Quand bébé pleure, il a besoin que ses parents répondent rapidement et calmement. On peut le prendre dans ses bras, le consoler et répondre au besoin qu'il a voulu exprimer.

Grâce à cette réaction, bébé se sent aimé et en sécurité, il prend confiance en nous. Cette confiance lui crée des repères et l'aide à se construire. En plus, on se rend souvent compte que bébé est plus facile à calmer quand on réagit dès qu'il commence à pleurer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est autour de l'âge de 6 semaines que les bébés pleurent le plus. Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures chaque jour. Les pleurs diminuent ensuite avec le temps.

ON Y PENSE

Les pleurs de notre bébé peuvent être très angoissants et difficiles à vivre, surtout quand la fatigue s'accumule. Avant d'être totalement épuisés, il ne faut pas hésiter à consulter le médecin ou la PMI et à demander de l'aide.



Comment apaiser un bébé qui pleure ?

Pour apaiser bébé, mieux vaut être d'abord soi-même tranquille et calme. Si on se sent énervé, on prend un petit temps pour soi avant de s'occuper de bébé. Ensuite on peut chercher à comprendre pourquoi il pleure. Il peut avoir faim, sommeil, chaud, mal quelque part ou la couche pleine. A force d'observer bébé, on pourra reconnaître ses pleurs, et répondre au besoin qu'il exprime.

Mais la plupart du temps bébé a simplement besoin de réconfort, de tendresse et d'attention. Le prendre tendrement contre notre poitrine, en l'entourant doucement de nos bras et de nos mains, permet souvent qu'il se sente en sécurité et commence à s'apaiser.

On peut aussi, par exemple, essayer de :

- Le bercer, lui faire un câlin.
 - Rechercher un environnement calme et diminuer les sources de lumière.
 - Lui parler ou chanter pour lui doucement, tendrement.
 - Chanter en le tenant contre notre poitrine.
 - Le masser, le caresser.
 - Le placer en peau à peau contre nous s'il est tout petit.
 - Bouger avec lui ou le promener.
 - Le placer à plat ventre sur notre avant-bras, son dos contre notre ventre, sa tête dans le creux de notre coude et notre main entre ses jambes.
- C'est souvent une position apaisante pour le petit bébé, et qui peut le soulager en cas de mal de ventre.

BON A SAVOIR

Lorsque bébé pleure très fort ou se met en colère, on peut avoir envie de s'énervé. Pourtant, les cris et les mots durs comme « tu n'es pas gentil », « arrête de pleurer » ne l'aideront pas à se calmer. Au contraire, cela peut provoquer de l'anxiété chez l'enfant et lui faire perdre confiance en lui.

Comment faire quand on n'en peut plus de ces pleurs ?

On peut parfois être exaspéré et, malgré tout notre amour pour bébé, penser à le secouer pour qu'il arrête de pleurer. Il n'y a pas de honte à se sentir dépassé par la situation, envahi par les émotions négatives, à perdre ses moyens et avoir ce type de pensées.

Mais secouer bébé peut le laisser handicapé à vie, voire le tuer. Pour éviter les drames, et si personne n'est là pour prendre le relai, le bon réflexe est de se mettre en retrait pour se calmer soi-même. Pour cela, on commence par mettre bébé en sécurité dans son lit, en le couchant sur le dos et sans objet autour de lui.

Puis on s'isole un moment en essayant de se concentrer sur sa respiration jusqu'à ce qu'elle devienne plus régulière et ralentisse. On peut aussi bouger un peu, faire quelques pas ou quelques mouvements. Ou simplement prendre un grand verre d'eau... L'important, c'est de se consacrer un moment à soi-même, pour retrouver ses esprits. Quand c'est possible, on passe le relais à l'autre parent, ou à un autre adulte. On peut aussi essayer de parler à un proche ou un voisin en qui on a confiance pour obtenir un soutien.

BON A SAVOIR

On peut aussi appeler un service d'aide à distance : "Allô enfance en danger" au 119, 24/24, 7/7, ou "Allô parents bébé" au 0.800.00.34.56 du lundi au vendredi (10h-13h ; 14h-18h).

FOCUS BIEN-ÊTRE

La pratique de la méditation diminue l'anxiété. Elle permet de mieux vivre les situations difficiles et les émotions négatives. Pourquoi pas essayer, avant même la naissance de bébé ? Avec un peu d'entraînement, cela peut nous aider au quotidien. Par exemple pour faire face aux pleurs de bébé et réussir à retrouver son calme.

Les activités avec bébé

Se promener ensemble, jouer, écouter de la musique, danser... Toutes les activités que l'on fait avec son bébé l'accompagnent dans son développement, chacune à leur manière. Sans oublier les temps de jeu tout seul et les temps calmes, qui eux aussi sont indispensables.

Y a-t-il un « bon moment » pour faire des activités ?

Au début, les activités du quotidien sont déjà tout un champ de découverte et d'exploration pour bébé : le temps des repas, des promenades, du bain, du coucher...

Progressivement, quand bébé dort moins la journée, cela laisse plus de temps pour les moments consacrés aux jeux et aux activités. Autant qu'on le peut, on essaye de respecter les rythmes de bébé, sans l'obliger à continuer une activité s'il n'a plus envie ou l'interrompre s'il est en pleine découverte. Matin, après-midi, avant ou après les repas : tout est possible si cela nous convient, à nous et à bébé. Le mieux est quand même d'éviter les activités trop excitantes le soir, pour un coucher plus serein.

Il n'y a pas de recette toute faite : à chacun de trouver la durée et la fréquence qui convient pour apprécier les temps d'activités !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Rire et s'amuser, c'est bon pour le cerveau ! Le jeu et le plaisir qui l'accompagne ont un effet positif sur la régulation des émotions de bébé.



Y a-t-il des activités spéciales à faire ?

Toutes sortes d'activités participent au développement de bébé : calme ou en mouvement, seul, à deux, en groupe, dehors ou dedans, organisées ou improvisées. A nous de proposer selon notre humeur, notre culture, nos habitudes ou les envies de notre enfant.

Une des activités préférées de bébé : c'est le jeu ! Pour bien s'amuser, pas besoin de matériel cher et compliqué : jouer à coucou ou à cache-cache, faire les marionnettes, courir dans un parc ou un jardin, observer une fleur... Cela suffit pour éveiller l'imagination de bébé. Les activités physiques sont aussi très intéressantes pour le développement harmonieux de bébé. Et pour savoir ce qui convient à son âge, on peut lui faire confiance : la meilleure solution c'est d'essayer et de voir comment il réagit. Et si il s'ennuie ou n'est pas intéressé, inutile d'insister, on essaye autre chose !

Jouer tout seul est bénéfique, du moment que bébé peut le faire sans risque d'accidents et que cela ne dure pas trop longtemps. Avec ce « jeu libre » à son propre rythme, il développe son autonomie et sa créativité.

Quand bébé est tout petit, dès les premières semaines, on peut d'ailleurs voir qu'il a déjà ses propres activités, comme observer ses doigts, fixer des objets, écouter des sons. On peut l'encourager bien sûr, et on peut aussi lui parler, le masser, le promener, ... : en réalité, dès la naissance, il y a plein de façons d'interagir avec son enfant !

BON A SAVOIR

Avant de donner un jouet à bébé, on vérifie qu'il porte la norme de sécurité CE et qu'il est bien adapté à l'âge de notre enfant. On ne lui donne jamais un jouet qui porte le pictogramme « ne convient pas au moins de 36 mois ».

Quand peut-on commencer les activités artistiques et culturelles ?

Même tout petit, bébé est attiré par la musique, le mime, la danse, la lecture à voix haute, le chant, et toutes les formes d'art ! En plus de passer un beau moment en famille, ces activités contribuent à l'apprentissage du langage, au développement de l'autonomie de bébé et de sa créativité.

En interagissant avec lui de cette façon, on prend le temps d'être ensemble, et bébé prend un réel plaisir à découvrir la langue de ses parents, et leur culture de façon plus générale.

Alors on n'hésite pas à lui raconter une histoire, avec un livre ou des marionnettes, mais aussi à lui chanter une chanson, à le faire danser au rythme de notre musique préféré...

ON Y PENSE

On peut se renseigner à la mairie pour savoir s'il y a près de chez soi des lieux qui proposent des activités pour les tout-petits : ludothèques, bibliothèques, lieux d'accueil parents enfants, PMI... On pourra participer à des séances de lecture, petits spectacles, de l'éveil musical...

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pour en savoir plus sur l'éveil artistique et culturel, on peut regarder en entier le film "Pages en partage : pour nourrir les liens enfants-parents".

Et en dehors de la maison ?

Les jeux et les activités en extérieur sont très positifs pour le développement et les apprentissages, surtout si on a la chance de pouvoir être un peu dans la nature. On peut emmener bébé au parc ou au jardin pour enfants quand on est en ville. Et ça nous fait aussi du bien à nous de sortir prendre l'air. Souvent c'est aussi l'occasion de se retrouver avec d'autres parents et enfants de tous âges.

ON Y PENSE

À la belle saison, on pense à protéger bébé du soleil, même si on va juste au parc de jeux pour enfants pendant une heure. Et on n'oublie pas de lui emporter à boire.

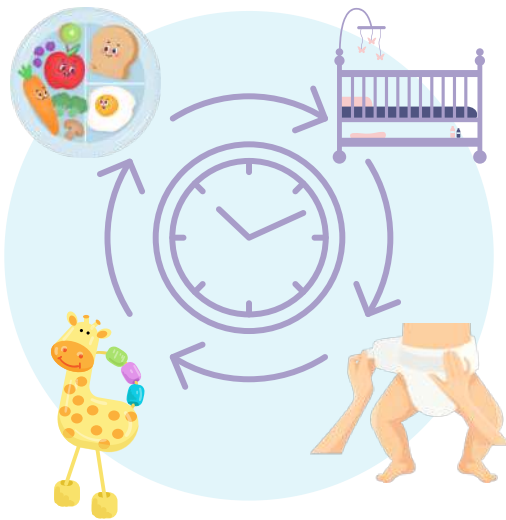


Installer des routines avec bébé

L'arrivée d'un nouveau-né bouscule les habitudes des parents. On manque de temps, et l'organisation est parfois difficile tant que bébé n'a pas un rythme régulier. En suivant quelques conseils on peut adapter notre organisation et mettre en place des routines qui sécurisent bébé, et nous facilitent le quotidien.

Qu'est-ce qu'une routine ?

Créer des routines, c'est rythmer la journée en répétant les mêmes activités, dans le même ordre. Par exemple, promenade, repas, toilette, coucher, lecture...



Comment mettre en place une nouvelle routine ?

Une routine s'instaure progressivement. Au début on essaye différentes choses. Puis, en partageant du temps avec son enfant et en l'observant, on retient les routines et les rituels qui nous conviennent à tous les deux. Par exemple, certains préfèrent le bain le matin au réveil, d'autres le soir. Puis, quand bébé grandit, l'organisation des activités de la journée évolue aussi progressivement.

Pourquoi mettre en place des routines ?

Les routines sont importantes pour bébé car elles lui apportent un sentiment de sécurité et de confiance. Quand bébé voit les activités se répéter dans le même ordre, il peut les anticiper. Cela lui permet aussi de faire des liens entre les activités, d'avoir des repères dans le temps. Cela lui donne un cadre rassurant qui le sécurise dans sa découverte du monde.

Les routines ont aussi plusieurs avantages pour nous. Elles nous font gagner du temps dans le quotidien. Faire les choses dans le même ordre, ranger les objets au même endroit... : tout cela crée des automatismes qui nous permettent de ne rien oublier, et de moins perdre de temps à chercher. On peut ainsi se dégager du temps libre, à passer avec bébé ou à se reposer.

FOCUS BIEN-ÊTRE

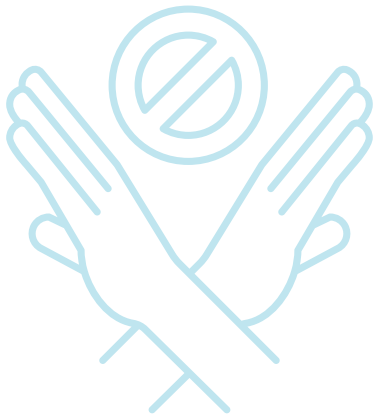
Associer des petits rituels à chaque activité permet de créer des habitudes dans la relation parent/enfant. Un massage du corps après le bain, une chanson avant de poser bébé dans son lit, des gazouillis en tête à tête après le repas du matin... Chaque parent a ses petites habitudes avec bébé. Ce sont de bons moments passés ensemble. Ils sont différents d'un parent à l'autre et c'est très bien. Chacun fait selon son caractère, ses envies. Et bébé sait très vite reconnaître et apprécier ces différences.

Poser des limites à son enfant

Quand notre enfant grandit, qu'il commence à marcher et à s'affirmer, c'est souvent le moment des premiers conflits. Poser des limites de façon ferme et bienveillante nous aidera à gérer ou à éviter ces situations difficiles.

Pourquoi poser des limites à notre enfant ?

Les enfants ont besoin d'un cadre et de limites. Cela permet d'assurer leur sécurité physique car les jeunes enfants n'ont pas conscience des dangers qui les entourent. Ces règles sont aussi rassurantes et sécurisantes, surtout quand elles sont appliquées avec constance. Cela donne des repères aux enfants.



Faut-il s'adapter au tempérament de son enfant ?

Chaque enfant a sa propre personnalité, qui influence son comportement, ses relations, les émotions qu'il ressent et exprime. Observer et communiquer avec son enfant nous permet de découvrir sa personnalité unique. On peut alors ajuster nos comportements et nos pratiques pour mieux l'accompagner. Quel que soit le tempérament de son enfant, en étant chaleureux et rassurant, on l'aide à en tirer le meilleur parti.

Comment poser ses limites ?

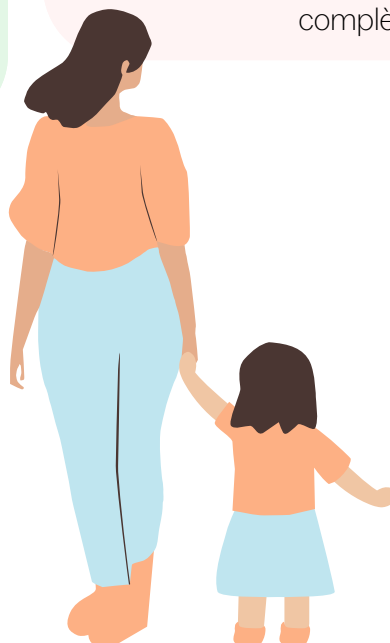
On peut réfléchir très tôt à ce que l'on veut transmettre et apprendre à notre enfant : quelles valeurs veut-on partager ? Quel adulte aimerait-on qu'il devienne ? On peut discuter à deux de ce qui est important pour nous. Au moment des premières crises, cela nous aidera à fixer nos limites clairement et à réagir de façon ferme et constante.

Mettre en place des routines permet aussi de poser un cadre sécurisant dans lequel chacun a ses repères. Bien sûr, rien n'est figé : notre expérience avec bébé va aussi faire évoluer ce cadre.

Il ne faut pas hésiter à répéter les règles que l'on a fixées, car un enfant ne peut pas comprendre et respecter les interdits. Il a besoin de temps pour comprendre ce qu'on attend de lui.

BON A SAVOIR

Les traits de caractères se développent très tôt dans la vie. Quand on a plusieurs enfants, on se rend compte à quel point ils sont différents ! Il y a les actifs et les calmes, les téméraires et les craintifs, les émotifs, les enjoués ou les boudeurs... Ce tempérament peut évoluer en fonction des expériences et des relations, sans changer complètement.



Que faire si le comportement de notre enfant ne nous convient pas ?

Si notre enfant a un comportement avec lequel nous ne sommes pas d'accord :

- On peut lui expliquer clairement et fermement notre désaccord : « Je vois que tu fais ça. Je ne suis pas d'accord. On va faire autrement ».
- On évite de juger et de critiquer son enfant pour ne pas le blesser.
- On peut essayer de diriger son attention vers autre chose pour éviter le conflit. Par exemple, on lui propose un autre jouet ou une autre activité.

EN BREF

On peut mettre hors de portée les objets dangereux ou ceux auxquels on ne veut pas que notre enfant touche, cela évitera bien des disputes.

Comment réagir face aux crises d'un enfant ?

Parfois, il arrive que notre enfant soit très en colère : il pleure, se roule par terre, tape ou mord. Dans ces moments, on ne le comprend pas toujours, on peut avoir honte en public, se sentir agressé, en colère... Il faut savoir que notre enfant ne cherche pas à nous embêter ou à nous manipuler.

Alors quand une crise arrive :

- On prend quelques secondes pour se calmer, respirer, et prendre conscience de nos propres émotions. Cela nous aidera à ne pas réagir de façon blessante ou violente.
- On essaie de se mettre à sa place pour comprendre son émotion. Cela peut être de la colère, de la tristesse, de la peur. Cela nous aidera à mettre des mots sur ce qu'il traverse : « Es-tu en colère car maman a dit non ? », « Es-tu triste car nous devons partir ? » plutôt que de minimiser ses ressentis en affirmant que « ce n'est rien ».
- On lui propose un câlin, on le prend dans nos bras. Cela lui montre que ses besoins sont importants, et donc renforce sa confiance en nous et en lui. C'est pour cela qu'il vaut mieux éviter de le gronder ou de le laisser pleurer et se calmer seul. Cela ne veut pas dire qu'on va céder à toutes ses demandes. Par exemple, s'il fait une grosse colère pour avoir des bonbons, le câliner ne signifie pas qu'on va lui donner des bonbons, mais va l'aider à traverser ce moment difficile pour lui.
- Une fois la colère passée, on peut essayer de retrouver ce qui l'a déclenchée. Quand on comprend les raisons qui motivent les colères, on arrive mieux à contrôler la situation sans perdre notre calme quand elles se reproduisent.

On sait maintenant que les fessées, les paroles dévalorisantes, les menaces perturbent le développement de l'enfant. Ces pratiques sont interdites par la loi.

BON A SAVOIR

Il faut du temps à un enfant pour apprendre à se calmer seul ou à supporter une frustration sans explosion de colère ou de tristesse. Jusqu'à 3 ou 4 ans par exemple, le cerveau d'un enfant n'est pas assez mature pour cela. Il en sera capable vers l'âge de 5 ou 6 ans. En attendant, il aura besoin de notre compréhension.

Les violences éducatives

Les mots ou les gestes violents ne sont pas efficaces pour changer le comportement d'un enfant et ils peuvent entraîner des troubles. On peut tout à fait poser des limites à son enfant sans violence.

Que sont les violences éducatives ordinaires ?

Quand un parent a des mots ou des gestes brutaux ou violents envers son enfant, on parle de violences éducatives ordinaires. « Educatives » car les adultes pensent qu'elles éduquent les enfants et « ordinaires » parce qu'elles sont très fréquentes et parfois considérées comme normales.

Cela peut être par exemple : donner une fessée, dévaloriser ou menacer son enfant avec des mots comme « tu n'es pas gentil » ou « je vais te laisser ici »...

Pourquoi la loi interdit-elle les violences éducatives ordinaires ?

La loi du 10 juillet 2019 interdit les violences éducatives ordinaires car la violence n'est pas considérée comme un mode d'éducation. L'autorité parentale doit donc être utilisée sans violence physique, verbale ou psychologique. Pourquoi ? On sait aujourd'hui que les violences éducatives ordinaires ne sont pas efficaces pour changer le comportement de son enfant. Au contraire, la violence faite aux enfants peut entraîner des troubles comme l'anxiété, l'agressivité, la dépression qui peuvent perdurer sur le long terme. En plus, cela perturbe la relation que l'on construit avec son enfant, et nuit à sa confiance en lui.

Pourquoi ces violences éducatives ordinaires perdurent ?

- Souvent, on reproduit la façon dont on s'est occupé de nous lorsque l'on était enfant. Cela peut être très douloureux de revenir sur sa propre enfance, de remettre en cause l'éducation que l'on a reçue, car on ne perçoit pas forcément les effets négatifs que cela a pu avoir sur nous.
- On ne sait pas toujours que la violence faite aux enfants peut avoir des conséquences négatives sur le développement et la santé de son enfant tout au long de sa vie.
- On peut avoir l'impression que cela aide notre enfant à bien se comporter, que c'est une façon efficace de régler les crises.
- Et on ne sait pas toujours comment faire autrement : ce n'est pas facile de faire différemment !

Pourtant, on peut trouver d'autres façons de faire pour poser un cadre et des limites, sans avoir recours à ces violences éducatives ordinaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des recherches démontrent que la fessée enseigne à tort à l'enfant qu'il est acceptable de résoudre des problèmes par l'agressivité et la violence. Un enfant élevé avec des humiliations et des fessées trouvera normal de frapper, d'être humilié ou d'humilier les autres.



Et quand on perd son calme avec son enfant ?

Pour les parents, cela n'est pas toujours facile d'être chaleureux, constant et patient. Surtout quand on est fatigué ou que l'on a peu de soutien ou lorsque notre enfant pleure beaucoup. Parfois, certains comportements de notre enfant peuvent être difficiles à vivre pour nous. Si on sent monter de la colère ou de la violence en nous, on met son enfant en sécurité (dans son parc, son lit, sa chambre) et on s'isole pour se calmer. Si cela ne suffit pas, il faut passer le relais à l'autre parent, ou à un proche. Quand on se sent en difficulté, on n'hésite pas à en parler et à demander de l'aide à des personnes bienveillantes. On peut trouver du soutien dans notre entourage, auprès de personnes bienveillantes, de notre médecin, d'associations... En parler avec d'autres parents permet de partager nos expériences et de prendre du recul. Pour cela on peut se rendre dans un LAEP ou se renseigner auprès de sa PMI ou sa mairie pour savoir s'il existe des ateliers parents-enfants autour de chez nous.

ON Y PENSE

Il peut arriver à tous les parents de se laisser emporter par la colère ou la fatigue. L'important, c'est de reconnaître ses erreurs auprès de son enfant. On rétablit ainsi la confiance, et on donne l'exemple.



DÉVELOPPEMENT



DÉVELOPPEMENT

Les étapes du développement de bébé

Chaque bébé évolue à son rythme. Les premières années sont souvent spectaculaires : il développe sa motricité, ses capacités d'attention et de communication, il comprend de plus en plus de choses et prend confiance en lui.

A quel rythme se développe bébé ?

Il n'y a pas de réponse à cette question car chaque bébé est unique. Les différentes étapes du développement de bébé se déroulent à peu près toujours dans le même ordre, mais pas forcément au même âge. Chaque bébé grandit à son rythme, selon son caractère et ses expériences.

Comment évolue le développement de bébé les premiers jours ?

Dès la naissance, bébé est déjà capable de bouger bras et jambes de façon un peu désordonnée. Son cou et son tronc restent par contre très relaxés : il ne sait pas encore tenir assis ou maintenir sa tête. Ses sens sont bien en éveil : il entend les bruits et les paroles, reconnaît les odeurs du corps ou du lait maternel. Il voit la lumière et la forme de notre visage si on se met près de lui. Sa peau est très sensible aux températures, aux contacts et aux caresses. Que peut-on faire avec bébé ? Dès ses premières heures de vie, on peut déjà interagir avec bébé : lui parler, lui chanter des chansons, le câliner et le regarder pour comprendre ses besoins et ses expressions.



EN BREF

On peut trouver quelques points de repère sur le carnet de santé. On peut aussi y noter au fur et à mesure les dates des progrès de bébé. On pense bien à l'apporter à toutes les consultations.

Quelles sont les étapes du développement de bébé de la naissance à 4 mois ?

Petit à petit, bébé est plus tonique. Il s'intéresse à son environnement : il nous observe, son regard se dirige vers la lumière et il commence à fixer certains objets. Il fait ses premières vocalises avec les voyelles. Au fil du temps, bébé tient de mieux en mieux sa tête. Il commence à ouvrir et tendre ses mains vers les objets qu'on lui propose. Il réagit et s'oriente vers nous quand on lui tend les bras. Il est de plus en plus attentif aux différents bruits et surtout au son de nos voix et de nos chansons. Il gazouille de façon plus élaborée, parfois une syllabe apparaît (Ba, da...). Que faire avec bébé ?

On peut mettre bébé sur le ventre, il apprendra peu à peu à soulever sa tête puis ses épaules. On peut aussi jouer à l'appeler pour qu'il tourne la tête ou nous suive des yeux. On peut lui sourire et lui parler en réponse à ses sourires et ses gazouillis. On peut le mettre sur le ventre ou le côté pour jouer, avec un cube par exemple.

BON A SAVOIR

Même si bébé est tout petit, on peut l'encourager à bouger. Cela participe au bon développement psychomoteur de bébé, et lui permet de prendre très tôt de bonnes habitudes.

Quelles sont les étapes du développement de bébé entre 4 et 9 mois ?

La plupart des enfants commencent à se tenir assis et se tiennent de mieux en mieux. Les mouvements des bras et des jambes deviennent plus souples, bien coordonnés et plus efficaces. Très vite, bébé peut rouler sur le côté puis ramper à quatre pattes ou sur les fesses. Bébé commence à bien attraper les objets. D'abord avec les deux mains, puis avec une seule. Il apprend à lancer. Le langage continue à progresser : bébé prononce de mieux en mieux les mots.

Que faire avec bébé ? On encourage bébé à explorer son environnement, mais attention aux risques de chute ou d'accident ! On anticipe un peu pour sécuriser l'espace de la maison. On peut lui donner des objets pour jouer, et lui faire découvrir la cuillère pour se nourrir. On découvre ensemble les gestes comme « au revoir » ou « bravo », on peut jouer par exemple au jeu du coucou.

Quelles sont les étapes du développement de bébé entre 15 et 24 mois ?

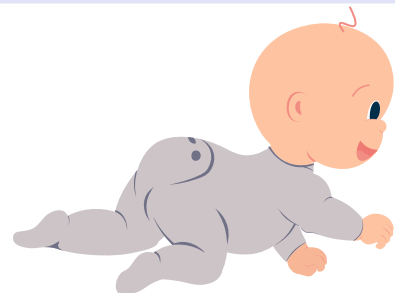
Bébé marche et même court. Il commence à faire des petites phrases. Même les enfants qui ne disent pas beaucoup de mots en comprennent beaucoup. Ils comprennent aussi des notions plus abstraites. Que faire avec bébé ? On peut jouer ensemble avec un ballon car bébé gagne en motricité. On peut lui proposer des jeux plus complexes comme retrouver un objet caché. On peut lui faire nommer des images simples ou des couleurs. C'est un âge plein de découvertes pendant lequel notre enfant peut être maladroit : pensons à vérifier que la maison est bien sécurisée. Souvent, c'est aussi le moment où l'on commence à poser des limites à notre enfant.

Quelles sont les étapes du développement de bébé entre 9 et 15 mois ?

C'est l'âge où la plupart des enfants commencent à se mettre debout puis à marcher. Certains passent d'un coup du quatre pattes à la marche, d'autres commencent par s'accrocher aux meubles bas. Bébé se sert de ses mains de plus en plus habilement et arrive à attraper des petits objets entre le pouce et l'index. Côté langage, c'est souvent le moment des premiers mots simples : papa, maman, gâteau, bébé... Que faire avec bébé ? On peut lui lire des histoires, il nous écouterait attentivement. Bébé commence à comprendre la signification de nos paroles : on peut l'encourager ou lui expliquer nos attentes et nos consignes. Pour qu'il comprenne, on se met à sa hauteur en le regardant, et on associe les mots aux gestes. Par exemple, on lui dit « prends » en montrant un objet ou « donne » en lui tendant une main ouverte. En reliant les mots aux gestes et aux objets, on l'aide à construire son langage.

ON Y PENSE

Le jeu est un moment de découverte qui stimule bébé : de nombreuses connexions se forment dans son cerveau. Jouer est donc un excellent moyen d'accompagner le développement de bébé, mais aussi de renforcer le lien d'attachement qui nous unit.



BON A SAVOIR

Si on est inquiet ou qu'on se pose des questions à propos du développement de son enfant, on en parle à la PMI ou au médecin qui le suit. On pourra, avec le professionnel, s'aider de ce livret.

L'exploration de bébé

Dès sa naissance, bébé part à la découverte de ce qui l'entoure, par le regard ou par le toucher. Il explore son environnement et interagit avec nous. A chaque fois que nous l'encourageons, que nous le rassurons devant des situations nouvelles, bébé sent qu'il peut compter sur nous. Grâce à cette confiance, il se sent plus sûr pour explorer en confiance. Cette découverte du monde, à son rythme, favorise son développement.

Pourquoi encourager son enfant à explorer son environnement ?

Bébé a besoin d'explorer le monde qui l'entoure et de faire de nouvelles expériences pour bien se développer. Car quand bébé rampe, marche, attrape, manipule, observe ou goûte, son cerveau se construit. Il apprend ainsi de nouvelles compétences : la motricité, les réflexes, l'expression... A travers ces activités, ce sont aussi ses intérêts, ses goûts et ses talents qui se forment. Ses nouvelles explorations lui donnent aussi confiance en ses capacités.

Comment encourager bébé à explorer son environnement ?

Pour oser se lancer dans l'exploration, bébé a besoin de se sentir en confiance et en sécurité. C'est pour cela qu'un lien d'attachement fort entre un bébé et ses parents est si essentiel. C'est aussi pour cette raison que bébé a besoin de notre présence dans ses moments d'exploration. Encourager notre enfant dans ses activités l'incite à poursuivre ses découvertes. Pour cela, on s'intéresse à ce qui l'intéresse (un jouet, un son, un objet...). On peut aussi valoriser et soutenir ses efforts, le laisser expérimenter, le féliciter dans ses succès et le rassurer dans ses difficultés.

Que lui proposer au quotidien ?

L'environnement quotidien de bébé, à la maison et au dehors, est un formidable terrain de jeu. Pas besoin de matériels ou de jouets compliqués, il suffit d'accompagner sa découverte, là où nous sommes. Nous pouvons par exemple nommer les objets qu'il pointe, le laisser toucher les fruits, les légumes, les objets qui l'attirent. On peut aussi partir à la découverte de la nature autour de nous : regarder les arbres, les insectes, toucher les différentes matières... Voilà une agréable activité en famille ! Profitons des moments d'exploration de bébé pour lui montrer ce que l'on aime et ce qui nous intéresse. Pour que bébé puisse explorer tranquillement ce qui l'entoure, on sécurise la maison. On met hors de portée ce qui peut être dangereux pour bébé, ou ce qu'on ne veut pas qu'il touche. Grâce à cela, on évite les accidents, mais aussi les conflits ! On peut lui expliquer que certaines choses peuvent lui faire mal avec des mots simples : - « ça coupe », « c'est chaud », « c'est piquant » - ou détourner son attention en lui montrant autre chose.



Le développement du langage de bébé

Bien avant ses premiers mots, bébé communique avec des petits bruits, des gazouillis, puis des sons de plus en plus élaborés. C'est en nous écoutant, et en interagissant avec nous qu'il apprendra à parler. Parler avec bébé, c'est donc une excellente façon d'accompagner son développement.

Quand bébé commence-t-il à parler ?

Le développement du langage varie d'un bébé à l'autre. En général, les enfants se mettent à parler vers 2 ou 3 ans, mais ils communiquent déjà à leur manière depuis bien longtemps !

- Vers 2 à 4 mois, les bébés commencent à gazouiller. Peu à peu, on peut voir apparaître les premières syllabes (Ba, da...). Ils comprennent que la parole transmet des émotions et des informations.
- Entre 4 à 9 mois, bébé prononce des suites de syllabes (babbababa, ttatat, meuh meuh...). Il comprend quelques mots très simples : son prénom, papa, maman... Dans sa langue maternelle, bébé arrive à s'exprimer avec des sons.
- Autour d'1 an, beaucoup d'enfants prononcent leurs premiers « vrais » mots. Ils ne disent que quelques mots mais en comprennent beaucoup d'autres. Certains enfants parlent plus tôt, d'autres plus tard : c'est très variable !

Puis, au fil des mois, le langage s'enrichit de nouveaux mots. Les mots s'organisent en groupe puis en petites phrases. Finalement, bébé arrive à maîtriser le langage : il sait ce qu'il dit, à qui et comment. On peut communiquer avec son enfant de plus en plus facilement !

ON Y PENSE

Bébé a besoin de bien entendre pour le bon développement de son langage. Tous les bébés passent donc des tests à la maternité pour vérifier leur audition. Plus tard, si on a l'impression qu'il n'entend pas bien ou qu'il ne réagit pas bien aux sons, on n'hésite pas à en parler au médecin.



Pourquoi parler avec bébé ?

Bébé apprend à parler naturellement et sans effort lorsqu'il échange avec des adultes attentifs qui lui répondent et interagissent avec lui.

C'est une très bonne chose de parler à son bébé, avant même qu'il ne sache parler. Cela lui donne envie de communiquer à son tour. Les mots prennent du sens pour lui car ils sont accompagnés par le ton de notre voix, notre regard et nos gestes. C'est grâce à ces échanges que bébé sera ensuite capable de prononcer des mots, puis des phrases.

En plus, ces moments de dialogue et d'amusement sont souvent très forts en émotions positives et agréables, pour nous comme pour bébé.

Comment parler avec bébé ?

Souvent, quand on parle avec son bébé, on ajuste naturellement le ton de notre voix. C'est une façon douce et attentionnée de communiquer avec bébé ! On essaye autant que possible de se mettre à la hauteur de bébé et de bien le regarder quand on lui parle. Cela nous permet de capter son attention, et d'observer ses réactions. Si on lui parle doucement, et tendrement, cela le met en confiance et éveille son intérêt.

Il y a de nombreuses manières de partager le plaisir des mots avec bébé ! Dans la vie quotidienne, on peut nommer les objets qu'il pointe, lui expliquer ce que l'on est en train de faire quand on le change ou qu'on lui fait à manger, par exemple. Dans les moments plus privilégiés, on peut lui raconter des histoires, lire des livres, chanter avec bébé ou faire des jeux qui demandent de la discussion. En associant aux mots des sons, des images ou des sensations, bébé arrive d'autant mieux à les comprendre et à les retenir.

BON A SAVOIR

Le langage joue un rôle essentiel dans le développement de l'enfant. Les mots guident bébé dans sa découverte du monde, il fait des liens entre ce qu'il entend, voit, sent et ressent. Les mots l'aident aussi à exprimer ses émotions et à entrer en relation.

Le sommeil de bébé

Le sommeil participe à la santé et au développement de bébé. Avec ses rythmes qui évoluent au fil des mois, il nous pose souvent bien des questions !

Où installer le lit de bébé ?

Pendant ses six premiers mois au moins, il est préférable d'installer le lit de bébé dans la même chambre que nous. C'est mieux pour sa sécurité. En plus, pendant la nuit, c'est aussi plus simple pour nous, pour réagir la nuit quand il s'agite, commence à pleurer, ou montre des signaux de faim. Et puis cela peut être rassurant d'avoir bébé auprès de nous. Passé l'âge de six mois, bébé peut dormir dans une autre pièce que nous, si notre logement s'y prête. Il peut aussi rester dans notre chambre, selon notre préférence.

ON Y PENSE

Pour un bon environnement de sommeil, on ne fume pas dans la pièce où dort bébé, on l'aère régulièrement et on maintient une température de 18 à 20°C.

Y a-t-il des horaires pour coucher et lever bébé ?

Juste après la naissance, " l'horloge biologique », qui règle les horaires d'éveil et de sommeil de bébé, n'est pas encore ajustée. Cela explique qu'au début, il est possible que bébé dorme plus le jour que la nuit, avec des horaires irréguliers.

Au fil des semaines, l'horloge biologique se règle progressivement. Le rythme entre les moments de sommeil et ceux d'éveil devient plus régulier. Pour accompagner cette évolution, mieux vaut ne pas forcer. Il est inutile d'essayer d'imposer des horaires. Au contraire, on évite de réveiller notre bébé quand il dort et on va le coucher sans trop attendre quand il montre des signes de sommeil. Bébé baille, se frotte les yeux, pleurniche sans raison, s'agite... ? C'est sans doute le bon moment pour démarrer la sieste ou la nuit.

Au total, siestes et nuits comprises, les enfants dorment en général :

- De la naissance à 3 mois : Entre 14 et 17 heures, souvent par tranche de 2 à 4 heures, avec des périodes d'éveil de 2 à 3h.
- De 4 à 11 mois : Entre 12 et 16 heures avec des phases de sommeil plus longues la nuit.
- De 1 à 2 ans : Entre 11 et 14 heures, avec des heures régulières de coucher et de lever.

BON A SAVOIR

Si on utilise un baby-phone pour savoir quand bébé se réveille de sa sieste, on peut limiter l'exposition aux ondes, en :

- vérifiant qu'il soit aux normes « CE » ou « NF »,
- évitant de le placer trop proche de bébé (pas dans le lit),
- pensant à l'éteindre quand on ne l'utilise pas.

Comment installer bébé dans son lit ?

Dès la naissance, on installe bébé dans son propre lit. Un lit à barreau peut accompagner bébé longtemps. Même si au début il paraît bien petit dans ce grand lit, cela évite d'acheter du matériel trop souvent ! Dans tous les cas, le lit doit comporter le marquage CE ou NF avec la mention « conforme aux exigences de sécurité ». Et s'il est neuf, on le déballe le plus tôt possible avant l'arrivée de bébé afin de le laisser bien s'aérer. Avant six mois, tous les objets mous qui risquent de couvrir la tête ou le visage de bébé peuvent être dangereux. Alors, on choisit un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit et on fixe bien le drap housse dessus. Pour la turbulette (ou « gigoteuse ») l'important c'est qu'elle soit à la bonne taille. On couche bébé toujours sur le dos, à plat, sans oreiller, coussin, couverture, tour de lit, ni doudou à proximité.

BON A SAVOIR

On ne laisse pas bébé dans son lit avec un biberon, cela peut l'habituer à avoir besoin de nourriture pour s'endormir, et cela augmente le risque de caries.

Que faire quand bébé s'agite quand il dort ?

Il est normal que bébé bouge en dormant, et il n'est généralement pas nécessaire d'intervenir. Par moments, il peut bouger beaucoup, faire des mimiques, pleurnicher, grogner. C'est ce qu'on appelle le « sommeil agité » et c'est une phase tout à fait normale du sommeil. Viennent ensuite les autres phases, le « sommeil calme », suivi du « sommeil lent » où bébé bouge moins.

Mais si on sent bébé trop agité, qu'il gémit ou qu'il est inconfortable, on peut intervenir pour le rassurer, l'apaiser par notre présence et l'aider à se rendormir. On peut se faire confiance : à force d'observer bébé, on saura quand il a besoin de notre réconfort.



Que faire quand bébé se réveille la nuit ?

On peut lui proposer à boire s'il montre des signes de faim. Mais il ne se réveille pas forcément parce qu'il a faim. Il peut aussi avoir besoin d'être câliné et rassuré. Pour l'aider à se rendormir, mieux vaut rester dans une ambiance calme, sans bruits et sans lumière forte. C'est plus apaisant pour nous et cela renforce le contraste entre l'environnement de la journée et de la nuit.

La plupart des bébés « font leurs nuits » vers 3-4 mois. Concrètement, bébé arrête alors peu à peu de se réveiller et de boire la nuit et peut dormir pendant 5 à 6h de suite pendant la nuit. Mais tout cela est très variable d'un enfant à l'autre. Cela se fait souvent naturellement, mais peut prendre plusieurs mois. Progressivement, son rythme devient plus régulier : des temps de sieste et d'activité en journée, un temps de sommeil en augmentation la nuit.

Les réveils la nuit peuvent être très fatigants et stressants pour nous. Avant de se sentir épuisé ou à bout, on en parle en couple, pour essayer de trouver une organisation permettant à chacun des moments de repos et de sommeil.

Même si c'est difficile, on ne donne pas à bébé de médicaments pour dormir, sauf dans des cas très exceptionnels et seulement avec une ordonnance du médecin.

On peut aussi parler de tout cela à la PMI ou au médecin qui suit notre enfant pour être écouté, conseillé et aidé. Pour en savoir plus, on peut aussi consulter le site Ameli.

Que faire quand bébé s'agite quand il dort ?

En diminuant l'intensité de la lumière le soir et ouvrant grand les volets le matin, on marque la différence entre l'environnement de la journée et celui de la nuit. Cela fait des points de repères pour les rythmes de bébés qui se construisent. On essaye aussi de réserver les activités stimulantes à la journée.

Quand bébé grandit, les routines l'aident à s'endormir. En répétant tous les soirs les mêmes gestes au moment du coucher, bébé comprend que c'est le moment de dormir et il se prépare au sommeil. C'est rassurant, et cela adoucit la séparation du coucher. En matière de rituel du soir, nous avons tous nos petites habitudes : faire un câlin, lire une histoire (même à un tout-petit) mettre une musique douce, chanter une berceuse, allumer une petite lumière... C'est l'occasion de partager un temps dédié et agréable en étant pleinement avec bébé dans le calme... On peut se faire confiance pour trouver le rituel qui nous convient et qui apaise bébé.

BON A SAVOIR

La lumière bleue des écrans (de téléphone, de télé...) peut perturber les rythmes de notre bébé. On l'évite particulièrement le soir et la nuit. Les veilleuses LED à lumière bleue sont aussi à éviter.

L'activité physique du tout-petit

Comme les adultes, les bébés ont besoin de bouger, pour être en forme et pour se développer. Tout petits déjà, on peut les inciter à bouger et éviter qu'ils passent trop de temps immobiles. Pour cela, rien de tel que jouer et interagir avec bébé.

Pourquoi bébé doit-il bouger ?



Pendant la petite enfance, le corps et le cerveau d'un bébé se développent de façon spectaculaire. Bouger favorise ce bon développement psychomoteur, pour les filles comme pour les garçons. En mouvement, les enfants découvrent le monde, améliorent leur équilibre, leur coordination, leur habileté, leur concentration... De plus, les habitudes de bébé se forment très tôt : une autre bonne raison de lui faire découvrir le plaisir du mouvement !



Comment favoriser l'activité physique de bébé avant l'âge de la marche ?

Avant même que bébé sache marcher, on peut déjà l'inciter à faire un peu d'activité en lui proposant des petits jeux :

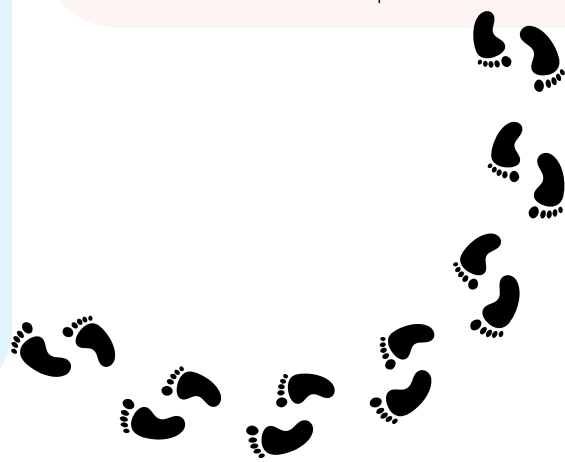
- De la naissance à 4-6 mois, on peut mettre un mobile au-dessus du lit de notre bébé et le faire tourner de temps en temps. On peut lui tendre notre index pour qu'il l'attrape, puis le tirer en position assise tout en tenant sa tête, avant de l'accompagner pour le remettre en position allongée. Et les chatouilles sont aussi des moments où bébé est en activité.
- Entre 4 à 6 mois, c'est l'âge de la découverte des jeux interactifs au sol. Bébé a pris de la force dans les épaules, le dos et les bras. On peut l'installer sur le dos sur un revêtement matelassé (tapis, moquette, etc.) et poser près de lui un objet coloré et brillant, ou bruyant : cela va l'attirer et l'inciter à se retourner et à ramper pour l'attraper.
- Ensuite, en quelques mois, bébé va se déplacer en rampant ou à quatre pattes, se mettre debout en s'appuyant sur les meubles, avant de marcher et de courir. On peut l'aider dans cette phase de développement en le laissant bouger librement et découvrir les objets autour de lui. Une condition : prendre soin de bien sécuriser son environnement, pour éviter les accidents.

ON Y PENSE

On peut installer bébé à plat ventre pour qu'il joue sur le sol sous la surveillance d'un adulte : c'est un très bon exercice pour les tout-petits ! Comme cela est fatigant pour lui au début, on peut répartir ce temps passé sur le ventre tout au long de la journée pour atteindre 30 minutes, par exemple trois fois dix minutes.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Beaucoup de piscines municipales proposent des séances de bébés-nageurs dès 4 mois : c'est l'occasion de faire un peu de sport avec bébé ! Découvrir l'eau avec notre bébé peut créer de grands moments de complicité. L'eau apaise, détend et amuse bébé. Et c'est aussi une occasion de rencontrer d'autres parents et d'autres bébés.



Quelles activités physiques quand bébé marche ?

A partir du moment où bébé marche, on en profite ! On peut faire les petits trajets quotidiens à pied plutôt qu'en poussette, encourager bébé à courir, sauter, danser, taper dans un ballon, lancer des balles ou des cerceaux... On peut lui faire découvrir des activités différentes dans des lieux nouveaux : l'eau, l'herbe, le sable. Tout cela favorise la capacité de bébé à s'adapter à son environnement et à pratiquer des activités physiques.

Et c'est l'occasion pour nous aussi de bouger et de se dépenser. L'important, c'est de prendre du plaisir ensemble et de proposer des activités qui nous correspondent.

Comment réduire le temps passé sans bouger ?

Les bébés ont besoin de bouger : on évite donc de les immobiliser plus d'une heure d'affilée dans la journée, que ce soit dans un landau, une poussette, une chaise haute, un transat, un porte-bébé, devant la télévision ou un autre écran...

Comment faire ?

- Quand on se promène avec bébé, on peut essayer d'alterner entre marche et poussette.
- On ne prolonge pas trop le temps des repas, pour détacher bébé de sa chaise haute.
- On ne laisse pas bébé devant la télé ou un autre écran.
- On peut aussi alterner les activités : activités calmes (lecture d'histoire, écoute de musique, chanson...), jeux plus actifs (lancer une balle, promenade à pied, danse...).

BON A SAVOIR

Entre 1 et 2 ans, bébé a besoin de bouger au moins 3 heures par jour. On peut répartir les temps d'activité tout au long de la journée.



Limiter les écrans pour bébé

Entre l'ordinateur, la télévision, la tablette ou le téléphone, nous avons souvent plein d'écrans à la maison. Et c'est parfois un peu envahissant. L'arrivée de bébé peut nous aider à repenser nos habitudes.

Peut-on laisser bébé devant un écran ?

Avant 3 ans, il est recommandé d'éviter les écrans pour bébé.

Et si, de temps en temps, on regarde un programme adapté à son âge, ou on fait une visio avec un proche ? Cela n'est pas dramatique, tant que cela n'arrive pas trop souvent, pas trop longtemps et que bébé est accompagné d'un adulte. Car quand bébé est devant un écran, quel qu'il soit, même si on a l'impression qu'il ne le regarde pas, il a besoin d'un adulte à ses côtés pour lui expliquer ce qui se passe et réagir à ses besoins et à ses émotions.

Comment réduire la place des écrans dans la maison ?

Les écrans prennent souvent beaucoup de place dans notre quotidien, ils captent notre attention, nous interrompent. Pourtant, on peut avoir l'impression qu'ils nous permettent de nous détendre ou de nous distraire. Alors comment faire avec un bébé à la maison ? C'est peut-être le moment de réfléchir à notre propre consommation d'écrans. Les bébés imitent beaucoup le comportement des grands, alors pourquoi ne pas changer un peu ses habitudes ? L'idée n'est pas de tout changer du jour au lendemain, mais plutôt, d'aller progressivement vers ce qui nous paraît faisable.

- La première étape, c'est de prendre conscience du temps que l'on passe devant nos écrans. On se rendra peut-être compte que cela nous rend moins attentif, et moins disponible à son bébé. C'est une bonne motivation pour réduire son temps d'écran !
- On peut choisir des moments à partager avec bébé sans aucun écran. La tétée, les repas, le coucher, les retrouvailles à la fin de la journée, sont des moments privilégiés que l'on appréciera encore plus quand on est pleinement disponible.
- Pour bien en profiter, cela demande juste un peu d'organisation ! On met son téléphone en silencieux, ou on le confie à un proche pendant que l'on est avec son bébé. On peut aussi se fixer une limite de temps quand on regarde un dessin animé en famille par exemple.

On peut retrouver sur [le site mpedia](#) d'autres conseils, astuces et témoignages.

Pourquoi les écrans sont-ils mauvais pour bébé ?

Pour se développer, bébé a besoin d'interactions avec des adultes disponibles. Quand bébé est seul devant un écran, il n'y a aucune interaction possible ! Le programme se déroule sans tenir compte des émotions et des besoins de bébé. Pour bébé, c'est comme si on ne le prenait pas en compte. Cela est donc très perturbant, et complique la construction de liens sécurisants qui lui permettent de se développer.

En plus, le temps passé devant un écran est du temps perdu pour d'autres activités plus essentielles pour son développement. En particulier l'activité physique, le jeu, l'exploration de son environnement...



ON Y PENSE

Un bébé n'a pas besoin d'écran pour se développer ! Il a besoin de bouger, de manipuler des objets, de découvrir des textures, des sons et des odeurs, d'interagir avec un adulte ou d'autres enfants, d'être regardé, encouragé, de rêver, d'imaginer, de dormir et même pourquoi pas, de « s'ennuyer ».

Comment calmer bébé sans les écrans ?

Quand bébé est énervé, il a besoin de notre présence : le prendre, le porter contre soi, le bercer, le promener en poussette ou dans le porte-bébé peut l'aider à s'apaiser. Les écrans captivent bébé, mais le calme n'est qu'apparent. C'est seulement dans l'interaction que bébé retrouve la sécurité et la confiance dont il a besoin.

Parfois, on peut être tenté de laisser bébé seul devant la télé ou la tablette pour qu'il reste calme. C'est normal, on a aussi besoin de temps pour nous, et ce n'est pas facile quand on est seul à la maison avec bébé ! Mais dans ces cas-là, l'écran n'est pas la seule solution. On peut installer bébé dans un espace sécurisé : un parc, un lit ou une grande couverture par terre avec des jouets. On s'arrange pour garder un œil sur lui pendant qu'il joue seul. Sans oublier d'éteindre la télé s'il y en a une dans la pièce !



FOCUS BIEN-ÊTRE

Quand on surveille les enfants qui jouent dehors, ça peut être l'occasion de laisser de côté notre téléphone, et d'aller à la rencontre des autres parents ! Un moment de convivialité et d'échange entre parents, ça fait souvent du bien.



L'hygiène corporelle de bébé

Quand on devient parent, les couches, les lavages de main et les bains de bébé rythment nos journées. Avec quelques repères, de la douceur et de la persévérance, on apprend à trouver les bons gestes.

Comment se sentir à l'aise pour manipuler bébé ?

Manipuler bébé peut être intimidant au début. On peut avoir peur de mal faire ou même de lui faire mal.

Au début, on peut être un peu maladroit et prendre un peu de temps, mais les gestes deviendront très vite naturels. On peut s'appuyer sur les conseils :

- des puéricultrices, à la maternité,
- d'une sage-femme ou d'une puéricultrice, à la PMI ou à la maison,
- de notre entourage qui a déjà eu un bébé il y a peu de temps. Cela peut être pratique pour savoir comment utiliser les objets de puériculture.

Beaucoup de nouveau-nés n'aiment pas être déshabillés. Ils ont rapidement froid et peuvent être un peu perdus si leur corps n'est pas « recouvert » d'un vêtement. Ils peuvent alors pleurer car ils ne sont pas bien. Si c'est le cas, on l'entoure de nos mains et avant-bras, on lui parle en le regardant, puis on continue la toilette.

Comment donner un bain agréable à bébé ?

Si les bébés n'aiment pas toujours qu'on les déshabille, ils aiment généralement être dans l'eau et se calment vite.

Pour donner le bain à bébé :

- Utiliser une baignoire pour bébé, pour adulte ou un lavabo.
- Veiller à ce que la pièce soit bien chauffée.
- Vérifier avec un thermomètre de bain que la chaleur du bain est à 37 degrés.
- Toujours surveiller bébé ou le faire surveiller par un adulte si on doit quitter la pièce.

Pour le laver :

- Quand il est tout petit, toujours tenir bébé par un bras en passant notre avant-bras sous sa tête pour la maintenir au-dessus de l'eau.
- Démarrer le lavage par la tête et descendre en finissant par le sexe et les fesses.
- S'il y a des selles, lui nettoyer les fesses avant de le mettre dans le bain. Comme ça l'eau reste propre pour le laver.

Comment changer les couches et faire la toilette intime de bébé ?

Les pères comme les mères sont capables de changer les couches... Et les premiers jours, bébé va être changé en moyenne 6 fois par jour... et ça peut même être 10 à 12 fois ! On devient donc très vite « maître » en la matière. Pour se simplifier la vie, et limiter les inconforts de bébé, le mieux est d'instaurer une habitude : par exemple on choisit de changer bébé après chaque tétée, et entre les tétées, on ne le change que s'il est gêné.

S'il a juste uriné, on nettoie seulement le sexe et les fesses à l'eau tiède avec un gant de toilette propre ou un coton. S'il y a des selles, on peut compléter ce nettoyage en utilisant du savon, dans ce cas il ne faut pas oublier de bien rincer et sécher avant de lui remettre une couche. Le nettoyage des parties intimes se fait en surface (eau tiède et gants de toilette), sans aller frotter les zones les plus sensibles :

- pour un garçon non circoncis, ne pas décalotter le pénis,
- pour une fille, pas de passage entre les lèvres de la vulve.

Le geste doit aller du sexe vers les fesses pour ne pas ramener des microbes des selles vers les zones sensibles du sexe.

BON A SAVOIR

Un bain tous les deux ou trois jours suffit en matière d'hygiène. On peut donc faire sauter le bain du jour si bébé n'est pas prêt ou que nous sommes trop fatigués. Si ce n'est pas le jour du bain, profiter d'un changement de couche pour nettoyer le visage et les mains de bébé.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Le bain de bébé peut être un moment magique. Il permet bien sûr de faire la toilette de bébé mais aussi de jouer avec lui, d'échanger, de partager un bon moment. On choisit pour cela un moment où bébé est réveillé et où comme nous, il est bien disposé. Pour que bébé ne prenne pas froid, le mieux est de ne pas faire durer le bain trop longtemps (environ 5 min).

Comment limiter la transmission de maladies à bébé ?

Les premiers mois, bébé est plus fragile que les enfants et les adultes face aux microbes. Pour éviter qu'il tombe malade, chaque personne en contact avec bébé doit respecter quelques règles d'hygiène. Que l'on soit parent, frère ou sœur, ou encore en simple visite :

- Se laver les mains avant de s'occuper ou de toucher bébé.
- Veiller à ne pas lui embrasser le visage ou les mains si on est malade ou même enrhumé.

Comment limiter le contact de bébé avec les substances chimiques des produits d'hygiène ?

La peau de bébé est plus fragile et plus perméable, c'est-à-dire que les substances chimiques peuvent passer plus facilement dans son corps. Si on souhaite limiter le contact de bébé avec des substances chimiques, le mieux est de :

- Limiter le nombre de produits utilisés pour son hygiène. Pas besoin de parfumer bébé, ni d'utiliser différentes crèmes ou eaux nettoyantes.
- Choisir des produits simples, comme l'huile d'amande douce pour les massages.

En adoptant de nouveaux réflexes d'achat au moment de faire les courses, on réduira petit à petit la présence de substances chimiques au contact de bébé.

Pour les couches :

- Les prendre non parfumées et sans lotion.
- Faire attention aux indications concernant le procédé de fabrication. Préférer par exemple celles sans blanchiment par agents chlorés.
- Faire attention à la qualité des matières premières. Regarder par exemple l'origine ou les caractéristiques du bois ou du coton utilisés. Ils sont indiqués sur les emballages et les étiquetages des produits.

Si on souhaite en plus diminuer ou limiter l'usage de couches jetables, on peut utiliser des couches lavables.

Pour le savon :

On choisit de préférence un savon avec une base végétale, sans parfum, sans antibactérien, sans huiles essentielles. Ils ne sont pas nécessaires pour l'hygiène et peuvent même irriter la peau.

ON Y PENSE

En période d'épidémie on évite, si c'est possible, d'aller avec bébé dans les lieux publics très fréquentés : centres commerciaux, transports en commun...

BON A SAVOIR

Pour éviter les accidents domestiques tels que les chutes de la table à langer, les noyades lors du bain, on tient toujours bébé. On doit toujours avoir une main sur lui quand on tend un bras pour attraper quelque chose à distance. On organise l'espace pour tout avoir à portée de main : linges, vêtements et savon.



ALIMENTATION



ALIMENTATION

Allaiter ou pas ?

Choisir comment on va nourrir bébé à la naissance est une décision personnelle. En tant que futurs parents, on se pose souvent mille questions. Prendre le temps d'y penser et d'en parler pendant la grossesse peut nous aider à y voir plus clair.

Pourquoi réfléchir à son choix dès la grossesse ?

Pendant la grossesse, on reçoit souvent beaucoup de conseils et d'informations sur la façon de nourrir bébé à la naissance. Et ces informations sont parfois contradictoires !

C'est pour cela que prendre la décision d'allaiter ou de ne pas allaiter peut prendre du temps. En y réfléchissant dès la grossesse, on a le temps de discuter, de s'informer (notamment sur les bienfaits de l'allaitement), de poser des questions pour savoir ce qui nous convient le mieux. Quand on pense avoir choisi, on peut en parler, pour que ce choix soit respecté et soutenu.

Et si on n'a pas choisi avant la naissance ? Pas de problème ! On peut toujours tester l'allaitement avec la toute première tétée, on parle de "tétée d'accueil".

Allaiter quelques jours est parfois un bon moyen de choisir.

ON Y PENSE

Les maternités labellisées IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé), nous accompagnent avec bienveillance avant, pendant et après la naissance, que l'on fasse le choix d'allaiter ou non.



Avec qui parler de l'allaitement ?

Quand on s'interroge sur l'allaitement, il est intéressant de bien en discuter avant la naissance, pour rendre l'allaitement possible et durable.

- On peut en parler en couple. C'est l'occasion de réfléchir ensemble à ce qui est important pour nous, pour notre bébé. Le rôle du partenaire est important, il permet de créer un environnement serein qui facilite l'allaitement. Souvent, plus le partenaire est informé, plus il soutient sa compagne dans son projet d'allaiter.
- On peut s'informer auprès de femmes qui allaitent ou qui ont allaité, dans notre entourage ou dans les associations de soutien.
- On peut aussi poser toutes nos questions à notre sage-femme, notre médecin ou lors des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Les contre-indications médicales à l'allaitement sont extrêmement rares.



L'alimentation de 0 à 4 mois

Que ce soit au sein ou au biberon, jusqu'à ses 4 mois révolus, bébé n'a besoin que de lait, et rien d'autre !

Avec quoi nourrir bébé les premiers mois ?

- Le lait maternel

Donner du lait maternel à bébé, c'est le meilleur moyen de débuter une alimentation la plus saine possible. C'est pour cela qu'il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant. Ensuite, on peut donner le sein aussi longtemps qu'on le souhaite. Mais même si on allaite moins longtemps, cela reste très bénéfique pour notre santé et celle de notre bébé.

- Les « laits » infantiles du commerce

Si on n'allaite pas ou si on arrête l'allaitement avant six mois, il faut acheter une préparation pour nourrisson ou « lait 1er âge », en poudre. La poudre doit être diluée dans de l'eau, de la manière indiquée par le fabricant. On peut utiliser de l'eau du robinet, sauf exception par moments dans certaines communes.

Si on achète de l'eau minérale, on la choisit peu minéralisée, non gazeuse, avec l'indication « convient pour la préparation des aliments des nourrissons ». Toute bouteille entamée doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures. Une fois ouverte, la boîte de poudre se conserve environ un mois. Il faut bien la refermer et la stocker dans un endroit frais et sec. On demande l'avis de professionnels de santé, par exemple au centre de PMI, pour savoir quel produit choisir et les doses recommandées.

Les boissons végétales à base de riz et de noix de coco sont vendues sous les noms de « lait de riz » et « lait de coco », mais ce n'est pas du lait. Aucune boisson végétale (soja, riz, amande, chanvre, avoine, noisette, coco,...), même celles enrichies en calcium, ne peut remplacer le lait maternel ou les laits infantiles. Ces boissons ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 1 an.

BON A SAVOIR

Les boissons et tous les produits à base de soja sont déconseillés avant 3 ans car ils contiennent un composant suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

Comment nourrir bébé les premiers mois ?

Donner le sein est une première option. L'allaitement s'installe en quelques jours, le temps que mère et bébé trouvent ensemble leur rythme. Cela permet à bébé de profiter de tous les bienfaits de l'allaitement.

Quand on ne donne pas ou plus le sein, ou que l'on tire son lait, on peut utiliser un biberon et une tétine ou une tasse. Cela permet de donner du lait maternel qui aura été tiré ou une préparation pour nourrisson. Si on opte pour le biberon, on le prend sans bisphénol A, et de préférence en verre.

Une bonne hygiène est nécessaire pour manipuler les poudres, préparer et conserver les biberons. Il n'est pas nécessaire de stériliser les biberons et les tétines : il suffit de les nettoyer soigneusement dès que bébé a fini de boire. Puis, on les rince et les laisse sécher. Les biberons peuvent être donnés à température ambiante.

ON Y PENSE

Par précaution, on ne conserve jamais un biberon entamé, même au réfrigérateur.



A quel rythme nourrir bébé ?

Un bébé peut commencer à boire très vite après sa naissance. Si la maman le souhaite, il peut y avoir une toute première tétée en salle de naissance. Les premiers jours, la plupart des bébés réclament à boire toutes les trois ou quatre heures, parfois même plus souvent.

Mieux vaut nourrir bébé à la demande. Pour cela, on l'observe attentivement : quand il s'agite ou approche ses poings de sa bouche par exemple, c'est peut-être un signe de faim. On peut lui proposer le sein sans attendre qu'il pleure, dès les premiers signes d'éveil. Être bien attentif à bébé permet aussi de savoir quand il n'a plus faim pour arrêter de lui donner à boire.

Peu à peu, notre bébé et nous allons trouver un rythme et prendre des habitudes. Progressivement, les tétées vont s'espacer. Pour les quantités, c'est à volonté pour les bébés au sein et selon les conseils du médecin ou de la sage-femme pour les bébés qui prennent le biberon.

Comment faire en cas de difficultés pour nourrir bébé les premiers mois ?

C'est normal de se sentir un peu perdu au début avec son bébé... Pourtant, tout le monde y arrive : parfois très facilement, et parfois avec un peu plus de temps. On se fait confiance et on en parle. Pour nous aider, on peut compter sur les consultations de suivi gratuites pour bébé pendant les premiers mois. Pour cela, on peut se rendre en centre de PMI, chez son médecin généraliste ou son pédiatre. A chaque rendez-vous, on peut demander des conseils et faire peser son bébé. Et entre deux rendez-vous prévus, on n'hésite pas à consulter si on a des questions ou des doutes.

Pour la mise en route de l'allaitement, on a souvent besoin d'être épaulée les premiers jours. C'est tout un processus qui se met en place, c'est normal d'avoir besoin d'un peu d'aide pour être guidée au début.

ON Y PENSE

Le guide Pas à pas, votre enfant mange comme un grand regroupe tous les conseils et astuces pour accompagner bébé dans l'évolution de son alimentation. Et pour garder tous ces conseils à portée de main, on peut imprimer l'affichette récapitulative.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Nourrir bébé est une belle occasion de passer un moment privilégié avec lui. On peut le câliner, lui parler, lui chanter une chanson : cela va le sécuriser et renforcer le lien qui nous unit. Autant que possible, on essaie de profiter pleinement de ce moment. Pour cela, on coupe la télévision ou les écrans, et on demande à l'autre parent d'être le gardien du calme...



La diversification alimentaire de 4 à 6 mois

Entre 4 et 6 mois, c'est le bon moment pour commencer ce que l'on appelle « la diversification alimentaire ». Bébé peut découvrir à son rythme toutes sortes d'aliments, en purée et compote bien lisses.

Quand commencer la diversification alimentaire de bébé ?

La diversification alimentaire commence entre 4 à 6 mois. Certains bébés sont attirés par les nouveaux goûts dès 4 mois. D'autres bébés s'y intéressent plus tard, à 5 ou 6 mois.

Pas d'inquiétude : chacun son moment ! On se souvient simplement qu'après 6 mois, le lait seul ne suffit plus. Notre bébé aura besoin d'autres aliments pour continuer sa croissance et son développement.

Comment s'y prendre ?

L'important, c'est de proposer régulièrement de nouveaux aliments à bébé, et d'observer ses réactions. Les premières fois, on peut proposer un aliment en toute petite quantité, sur le bout d'une cuillère ou du doigt juste avant la tétée. Si bébé ne se montre pas intéressé, on réessaye quelques jours plus tard.

Et on peut tout à fait laisser bébé découvrir les aliments avec les doigts, cela l'aide à les accepter.

Faut-il continuer à donner du lait à bébé ?

Bébé a toujours besoin de beaucoup de lait, même lorsque la diversification alimentaire a commencé.

Au sein, il peut continuer à téter à volonté. L'allaitement est recommandé jusqu'à 6 mois au moins, et on peut le prolonger aussi longtemps qu'on le souhaite.

Si on lui donne des biberons de « lait infantile », on suit les conseils de notre professionnel de santé pour les quantités et le passage entre les préparations « 1er âge » et « 2ème âge ».



ON Y PENSE

Le guide Pas à pas, votre enfant mange comme un grand regroupe tous les conseils et astuces pour accompagner bébé dans l'évolution de son alimentation. Et pour garder tous ces conseils à portée de main, on peut utiliser l'affichette récapitulative.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les jus de fruits ne sont pas recommandés. Ce sont des boissons sucrées. Si on pense que notre enfant a soif, on lui propose le sein ou, pour les enfants qui ne sont pas allaités, de l'eau. Ça peut être de l'eau du robinet.

Quels aliments faire goûter à bébé ?

Aujourd'hui, on sait qu'un bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer une allergie (œuf, arachide, poudre d'amandes ou de noix...). Pareil pour le gluten. Plus les enfants les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance à ces aliments. On peut utiliser les mêmes produits frais que pour toute la famille, en préférant le bio si possible pour les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets. On peut aussi prendre des surgelés à condition de choisir des produits nature, non cuisinés : purées de légumes, légumes et fruits épluchés et en morceaux, filets de poisson nature, etc. Les petits pots du commerce sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage... mais ils offrent moins de variété que le fait maison. On choisit alors des préparations spéciales pour les enfants de moins de 3 ans car ils limitent la présence de pesticides ou d'additifs.

ON Y PENSE

S'il y a des allergies dans la famille, on demande l'avis de notre médecin traitant, du pédiatre ou de la PMI avant de démarrer la diversification.



Comment préparer la nourriture pour bébé ?

Entre 4 et 6 mois, l'alimentation de bébé est particulière : il mange à la cuillère des purées ou compotes très lisses. Pour cela, on cuit les aliments tout simplement à l'eau, sans sel. Ensuite, on mixe et on mélange si besoin avec un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture très lisse.

On n'oublie pas d'ajouter un peu de matière grasse, à chaque fois en variant : huile de colza, de noix, d'olive ou de temps en temps un peu de beurre.

Au début, il est préférable de faire découvrir un seul goût à la fois, les mélanges arriveront un peu plus tard.

Comme bébé mange de toutes petites quantités, on n'hésite pas à cuisiner plus et à congeler le surplus dans un bac à glaçons. Il faut alors le consommer dans les deux mois. Pour ne pas se tromper, on peut mettre le bac à glaçon dans une poche datée et identifiée. Sinon, on peut conserver la purée au maximum 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique en verre.

Quelles quantités d'aliments proposer à bébé ?

Entre 4 et 6 mois, le but n'est pas de remplacer les tétées mais de faire découvrir à bébé de nouveaux goûts et de nouvelles odeurs. Pour l'alimentation de bébé, mieux vaut la variété que la quantité.

Pendant les premières semaines, quelques cuillères à café de purée ou de compote chaque jour suffisent. Ensuite, on peut augmenter les quantités progressivement. Et si bébé a du mal à accepter dans un premier temps autre chose que le lait ? Ce n'est pas grave, tant qu'il boit du lait !

Une règle d'or est de ne jamais forcer bébé à manger, surtout pas en enfonçant une cuillère dans sa bouche. On observe bébé et ses réactions : s'il ne veut pas manger, c'est peut-être qu'il n'a plus faim ou qu'il est surpris par un nouvel aliment, un nouveau goût. Si c'est le cas, on lui re-proposera une prochaine fois en sachant qu'il faut souvent présenter plusieurs fois le même aliment (parfois jusqu'à 10 !), pour que l'enfant l'accepte et commence à y prendre plaisir. Petit à petit, il s'habitue à la nouveauté.



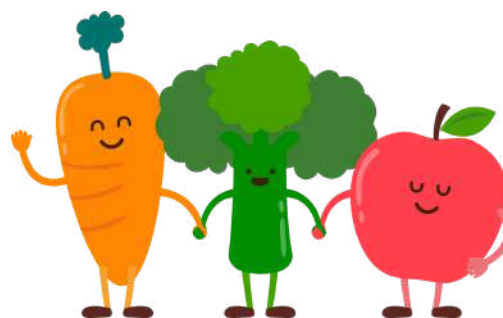
BON A SAVOIR

Si on réchauffe la purée au micro-ondes, on privilégie un bol ou un contenant en verre. Les contenants en plastique peuvent libérer des substances chimiques dont des perturbateurs endocriniens.



BON A SAVOIR

La règle à tout âge est de proposer sans jamais forcer. Au début de la diversification, il goûte une puis quelques cuillerées à café ; progressivement, son appétit et ses capacités de digestion augmentent.



L'alimentation de 6 mois à 1 an

A partir de 6 à 8 mois, la découverte de l'alimentation continue, avec de nouvelles textures, de nouvelles associations d'aliments, de nouveaux rythmes, et des quantités qui augmentent. C'est aussi le moment d'attraper ses aliments avec les doigts, de jouer avec, puis d'essayer de tenir sa cuillère, ...

Comment passer des purées aux petits morceaux ?

Quand bébé est bien à l'aise avec les purées lisses, on peut progressivement lui proposer de nouvelles textures d'aliments. Cela se passe souvent environ deux mois après le début de la diversification alimentaire.

L'idée est de passer d'une nourriture toute molle, qui s'avale sans effort de mastication, à une nourriture plus consistante que bébé va transformer avant de l'avaler. On peut donc commencer par mixer les purées et les compotes un peu moins lisses qu'avant. Ensuite, on pourra proposer des consistances plus variées, avec des petits morceaux hachés ou écrasés. C'est aussi l'âge où bébé peut commencer à manger des fruits crus à condition qu'ils soient bien mûrs. Peu à peu, bébé apprend à sucer, lécher, mâcher, croquer ou écraser les aliments dans sa bouche.

Quelle quantité de nourriture proposer à bébé entre 6 mois et 1 an ?

On fait confiance à son enfant, il connaît ses besoins ! Concernant les quantités, la règle à tout âge est de proposer sans jamais forcer. Au début de la diversification, il goûte une puis quelques cuillerées à café ; progressivement, son appétit et ses capacités de digestion augmentent.

Le temps du repas est un temps d'échange. A chaque fois que c'est possible pour nous, on prend le temps pour être bien attentif aux réactions de bébé face à nos propositions de nourriture. Par exemple, s'il ferme la bouche, boude, repousse la cuillère, tourne la tête, pleure ou joue avec sa nourriture, c'est qu'il n'a plus faim ! Quand il sourit et se régale d'un nouveau goût, on l'encourage, on lui parle de ce qu'il mange, sa couleur, son odeur, sa texture. Les repas sont aussi un moment d'exploration et de découvertes pour bébé.

Pour savoir quelles quantités donner à bébé entre 6-8 mois et un an, on peut aussi s'appuyer sur quelques repères d'alimentation généraux, à adapter selon l'âge et l'appétit de notre enfant. On les trouve sur l'affichette récapitulative qu'on peut consulter ou même afficher dans sa cuisine. On peut aussi télécharger le guide Pas à pas, votre enfant mange comme un grand, qui regroupe tous les conseils et astuces pour accompagner bébé dans l'évolution de son alimentation.

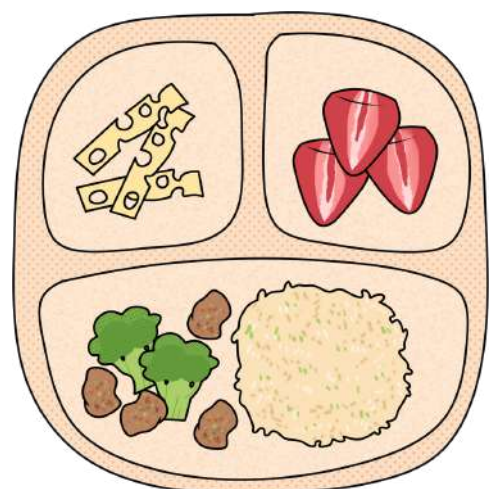
ON Y PENSE

Couper en deux les aliments mous, ronds ou ovales, permet à bébé de bien les avaler. On ne lui donne pas de petits aliments durs et ronds, comme les fruits à coque, cacahuètes, noisettes par exemple, car il pourrait s'étouffer.



BON A SAVOIR

Les petits pots et les plats cuisinés destinés aux enfants de moins de 3 ans. Ils sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage... Mais ils offrent moins de variété que le fait-maison en matière de goûts et de textures.



Comment s'installer pour les repas avec bébé ?

Au début, c'est nous qui donnons à manger à bébé. Puis, dès que c'est possible, c'est une bonne idée de le laisser manger lui-même avec ses doigts. Très vite on peut aussi lui proposer de boire à la tasse, au verre, ou encore de tenir la cuillère tout seul. Bébé peut accepter plus facilement de nouveaux aliments, s'il les attrape lui-même et cherche à se nourrir seul. On veille à ce que bébé soit bien assis et on est bien attentif à lui pendant tout le temps de son repas. Le repas est un grand moment pour les interactions avec notre bébé, on en profite !

Eviter les écrans ou les jouets à table permet à bébé d'être mieux à l'écoute de sa faim, et de prendre plaisir à manger.



Faut-il continuer à donner du lait à bébé en plus de son alimentation entre 6 et 8 mois ?

Le lait reste très important dans l'alimentation de bébé, même s'il est en pleine diversification alimentaire. Au début, sur au moins 2 des 4 repas de la journée, bébé ne prendra que du lait. Si on le souhaite, on peut continuer à l'allaiter, c'est très bon pour bébé ! Sinon, on choisit du « lait 2ème âge ». Pour les quantités, au sein c'est à volonté et pour le lait infantile, c'est environ un demi-litre par jour.



BON A SAVOIR

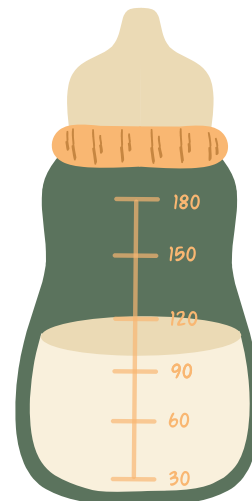
Souvent les enfants imitent les comportements des plus grands : l'alimentation ne fait pas exception. Manger est un plaisir très contagieux ! Si notre enfant semble intéressé par notre assiette, on peut lui proposer de goûter.

FOCUS BIEN-ÊTRE

A l'heure du repas comme à beaucoup d'autres moments, bébé a besoin de toute notre attention. Alors il est préférable d'éteindre la télé et de laisser son téléphone à distance. En étant pleinement présent, nous captons tous les signaux envoyés par notre enfant et nous pouvons y répondre au mieux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si on donne du lait infantile, on ne le réchauffe pas au micro-ondes. Il y a un risque de brûlure. Le biberon peut ne pas être chaud, alors que son contenu est bouillant.



L'alimentation de 1 à 2 ans

La nourriture d'un bébé d'un an commence à ressembler à celle des grands ! On peut donc installer bébé à table avec toute la famille et lui proposer les mêmes choses que nous, en adaptant la texture et la quantité. C'est l'occasion pour tout le monde d'adopter ou de reprendre de bonnes habitudes en mangeant varié et équilibré.

Quel menu pour mon bébé d'un an ?

A partir d'un an, il est inutile de faire un repas particulier pour bébé. La plupart du temps, on peut lui proposer le même repas que nous, en adaptant la texture et la quantité. Par exemple, si on a prévu un couscous au menu, on sert dans l'assiette de bébé un peu de semoule, des morceaux de carottes et de navets et une petite boulette de viande découpée en petits morceaux. Attention tout de même, lorsque l'on prévoit un repas avec des plats tout préparés du commerce ou des produits ultra-transformés comme des chips, des nuggets, des pizzas, etc. Cela ne convient pas à bébé. Il faut alors lui faire son propre menu. Pour l'alimentation de bébé, comme pour toute la famille, après un an, l'idéal est d'utiliser des produits frais et de saison. Quand c'est possible, on préfère le bio pour les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets. Et on essaie de cuisiner maison. Cela permet de varier les goûts, les textures, de choisir des ingrédients bons pour la santé, et de découvrir la diversification alimentaire avec plaisir ! Si on manque d'inspiration, on peut trouver des idées de menu, sur le site mangerbouger.fr.

Quelle quantité de nourriture préparer pour bébé après un an ?

Au fil des semaines et des mois, les quantités de nourriture que mange bébé augmentent. Mais ces quantités peuvent beaucoup varier d'un jour à l'autre. Parfois, au moment où bébé commence à manger lui-même, il mange moins. Dans ces cas-là, on le laisse faire : les enfants savent très bien quand ils n'ont plus faim !

ON Y PENSE

Les aliments surgelés peuvent être pratiques au quotidien. On choisit des produits bruts, non cuisinés, comme par exemple des fruits congelés, des filets de poisson, ou des légumes naturels.



BON A SAVOIR

Forcer un enfant à manger n'est pas recommandé ! Mieux vaut le laisser être à l'écoute de son appétit.



Est-ce que bébé a encore besoin de lait ?

Jusqu'à trois ans, bébé a toujours besoin de boire beaucoup de lait. On peut continuer à l'allaiter au sein, à volonté, ou lui donner environ un demi-litre de lait par jour. Dans ce cas, plusieurs options sont possibles :

- De préférence on peut donner du « lait de croissance » nature, sans sucre ni arôme ajouté.
- On peut aussi alterner lait de croissance et lait de vache UHT entier. Il est important d'utiliser du lait entier car les besoins en matières grasses des enfants jusqu'à 3 ans sont plus importants que ceux des adultes. Le lait entier doit aussi être UHT pour éviter les risques infectieux du lait cru.
- Et si on donne à son enfant uniquement du lait de vache entier UHT, il est important de lui proposer des aliments riches en fer (légumes secs, poisson, œufs, viande). Pour mieux profiter du fer contenu dans les aliments, il aura aussi besoin d'aliments riches en vitamine C (agrumes).

Combien de repas par jour proposer à son bébé après un an ?

On prévoit trois repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), et un goûter.

Un rythme régulier aide les enfants à écouter leur appétit. On essaie de préparer le repas de notre bébé d'un an à des heures régulières. En tant que parents, cette régularité pourra même nous faire gagner du temps. En dehors des repas, il est préférable d'éviter de donner à manger à son enfant, même s'il a peu mangé lors du dernier repas.

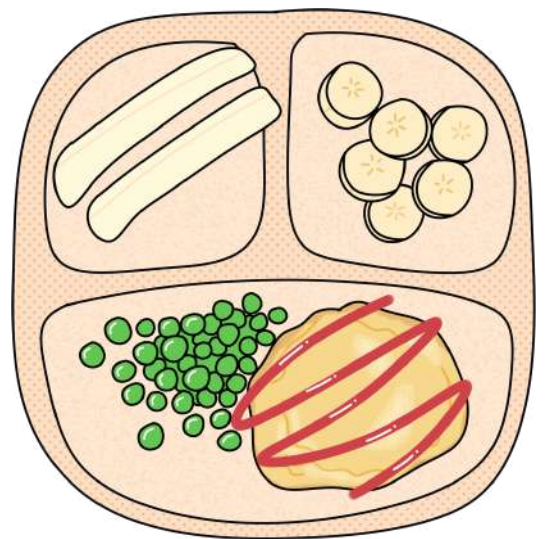
Et les petits pots et plats préparés du commerce spécial bébés ?

Ils sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage... Mais ils offrent moins de variété que le fait maison en matière de goûts et de textures.



ON Y PENSE

Le guide Pas à pas, votre enfant mange comme un grand regroupe tous les conseils et astuces pour accompagner bébé dans l'évolution de son alimentation. Et pour garder tous ces conseils à portée de main, on peut utiliser l'affichette récapitulative.



ON Y PENSE

Au goûter, on propose de préférence une tartine avec un fruit (ou une compote) ou un produit laitier. En effet, il vaut mieux limiter au maximum les viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolat et les introduire à l'âge le plus tardif possible.

ALLAITEMENT



ALLAITEMENT

Les bienfaits de l'allaitement

Allaiter, même pendant une courte durée, est toujours bénéfique pour la santé de la maman et du bébé.

Quels sont les bienfaits de l'allaitement pour bébé ?

L'allaitement a de nombreux bienfaits pour bébé, cela le nourrit, le protège, le rassure... :

- Le lait maternel protège bébé des maladies : par l'allaitement, la maman transmet ses propres anticorps à bébé, ce qui le protège efficacement contre les microbes. Grâce à cela, avant deux ans, les bébés allaités ont en moyenne moins d'otites, d'infections gastro-intestinales ou respiratoires. De plus, il contribuerait à réduire le risque d'allergies des enfants prédisposés au niveau familial.
- Et à plus long terme, le lait maternel protégerait contre d'autres maladies : les bébés allaités ont moins de risque d'asthme, d'obésité pendant l'enfance ou l'adolescence et de diabète à l'âge adulte.
- Le lait maternel contient tous les éléments nécessaires à la croissance et au développement de l'enfant : eau, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, graisses, protéines, enzymes, hormones, ...
- Le lait maternel s'adapte aux besoins de bébé au fil du temps : quand une maman allaite, la composition de son lait évolue au fil des mois, des semaines, au cours de la journée, et même pendant la tétée ! Cette évolution permet de donner à bébé un lait qui s'adapte parfaitement à ses besoins, sans se poser de question.
- Le lait maternel est très facile à digérer pour le tube digestif fragile de bébé : c'est même pour cela qu'il est particulièrement recommandé pour nourrir les enfants prématurés. Grâce à sa composition, il ne fatigue ni les reins, ni le foie de bébé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait maternel n'a jamais tout à fait le même goût d'une tétée à l'autre, il change en fonction des aliments consommés par la maman. Cela aidera bébé à accepter des aliments variés quelques mois, voire quelques années plus tard.



Quels sont les bienfaits de l'allaitement pour la mère ?

Aujourd'hui, des études scientifiques montrent que l'allaitement a aussi des bienfaits pour la santé de la mère.

- Allaiter permet de mieux récupérer après la grossesse. L'utérus reprend sa place rapidement après la naissance.
- Allaiter protège de certaines maladies : cela diminue le risque d'avoir un cancer du sein ou de l'ovaire, une maladie cardio-vasculaire, un diabète, de l'endométriose.
- Allaiter est une des façons de créer un lien avec son bébé : l'allaitement est un moment de complicité. En tétant le sein de sa maman, bébé est au contact de sa peau, il reconnaît son odeur. Blotti contre sa maman, il est en confiance pour découvrir le monde qui l'entoure. Tout cela contribue à développer le lien d'attachement. C'est aussi agréable et rassurant pour la maman de voir qu'elle peut répondre aux besoins de son bébé.

Les conseils pour bien débuter l'allaitement

Quand une femme allaite, surtout au début, elle peut rencontrer des difficultés et les deux parents se posent alors beaucoup de questions. C'est normal, il faut souvent du temps et de l'accompagnement pour prendre ses repères.

Comment bien démarrer les premières tétées ?

Pour faciliter la mise en route de l'allaitement, le mieux est d'être au calme. Si les deux parents peuvent être présents pour se soutenir, cela est souvent rassurant.

Les bonnes positions pour allaiter doivent être confortables pour maman et pour bébé. C'est la première chose à rechercher. C'est normal de ne pas forcément trouver de bonnes positions tout de suite, et de faire des essais. Quelles que soient les positions que l'on choisira, on s'assure que bébé a la bouche largement ouverte, qu'elle englobe bien une grande partie de l'aréole et pas seulement le mamelon. Généralement, on propose les deux seins à bébé. On laisse bébé aller au bout de la tétée sur le premier sein, puis on lui propose le deuxième. Il en prendra un peu, beaucoup, ou pas du tout selon ses besoins. A la tétée suivante, on lui donne d'abord le sein qu'il a tété en dernier la fois d'avant.

Comment s'assurer que bébé tète comme il faut ?

Pour savoir si une tétée est efficace, on observe bien notre bébé. Il y a des signes qui ne trompent pas :

- Il tète régulièrement et amplement. Il peut faire de courtes pauses mais ne lâche jamais le sein.
- Il déglutit à chaque mouvement de succion.
- Il respire en tétant, sans s'essouffler.
- Ses joues ne sont pas creuses.

A quelle fréquence faut-il allaiter ?

Pour favoriser la production de lait, mieux vaut allaiter à la demande du bébé et à volonté. Au début de l'allaitement, il n'y a pas de rythme, bébé peut téter de jour comme de nuit. Puis les rythmes s'organisent progressivement.

Tant que l'allaitement n'est pas complètement installé, on évite de donner des biberons de complément. En effet, moins bébé tète, moins on produit de lait. Une fois que l'alimentation au sein sera bien installée, on pourra alterner avec des biberons de préparation pour nourrisson ou de lait maternel si on le souhaite.

BON A SAVOIR

Juste après la naissance, la première tétée offre un aliment de choix pour bébé : le colostrum. Jaune orangé, ce lait est très riche en anticorps et en protéines. Quand la maman n'est pas sûre de vouloir allaiter, cette première tétée est l'occasion d'essayer.

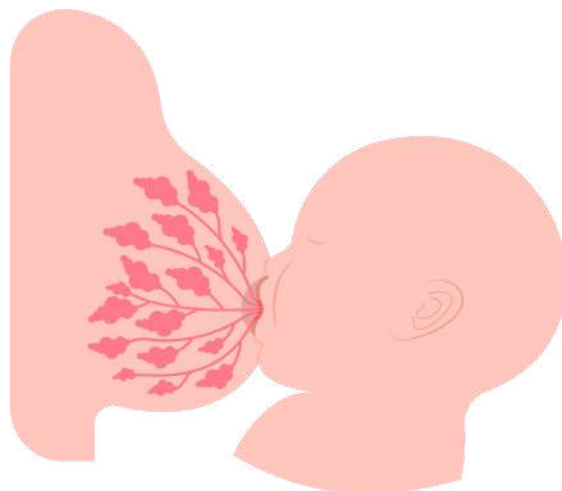


LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne, bébé peut téter entre 8 et 12 fois par 24 heures. Il peut y avoir des « jours de pointe » pendant lesquels bébé va réclamer plus longtemps et plus souvent. C'est passager et normal.

Un début d'allaitement douloureux, c'est normal ?

Non ! Allaiter ne doit pas faire mal. Un début d'allaitement douloureux est souvent dû à une mauvaise position de la bouche de bébé avec une mauvaise prise du sein, qui peut provoquer des crevasses par exemple. Dans ce cas, on met délicatement le petit doigt dans le coin de la bouche de bébé pour arrêter la tétée, puis on observe et on améliore la position de maman, de bébé et sa prise du sein. La maman peut aussi avoir mal pour d'autres raisons, même si c'est plus rare.

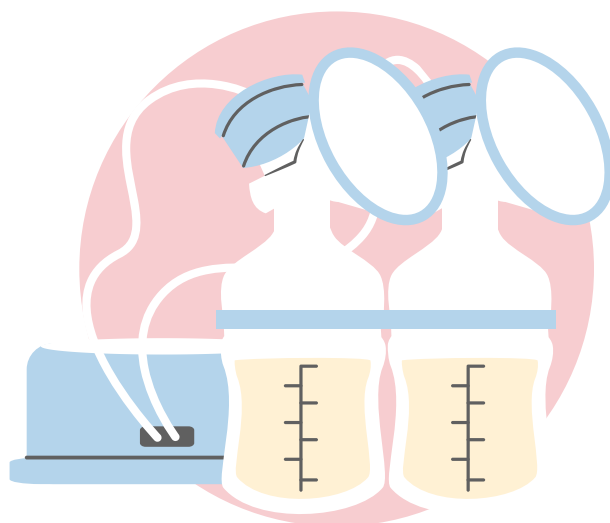


Où trouver de l'aide et des conseils ?

Si le début d'allaitement est inconfortable, difficile ou que l'on se pose des questions, on n'hésite pas à demander conseil auprès de professionnels de santé compétents et diplômés en allaitement (sages-femmes, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, médecins, consultants en lactation...). On pourra les trouver à la maternité, au centre de PMI ou en libéral. On peut aussi trouver du soutien auprès d'associations ou de groupes de mamans. Moins on attend et plus ce sera facile de trouver les positions qui nous conviennent pour allaiter confortablement.

ON Y PENSE

Notre partenaire peut jouer un rôle important. On peut lui demander par exemple, de veiller à ce que les visites ne soient pas trop nombreuses en même temps. Si notre partenaire peut prendre son congé de paternité et d'accueil de l'enfant, cela peut être un soutien précieux, surtout le premier mois. Il peut ainsi s'occuper de bébé.



Les positions d'allaitement

Pour que l'allaitement se passe bien et sans douleur, bébé et maman doivent être bien installés. Trouver les bonnes positions peut demander un peu de temps et on a parfois besoin d'aide pour comprendre comment s'ajuster. Il ne faut jamais hésiter à demander conseil !

Comment bien s'installer avec bébé ?

Une bonne position d'allaitement permet d'avoir une bonne qualité de succion et donc une bonne production de lait, mais aussi d'éviter les mamelons douloureux. Les positions doivent être confortables pour le bébé et pour nous, sans aucune douleur. Si on ressent un inconfort dans une position, il ne faut pas hésiter à en changer. Si on ne trouve aucune position confortable, on n'hésite pas à demander les conseils d'un professionnel.

Allaiter et prendre le sein peut demander un peu d'apprentissage autant pour la maman que pour le bébé.

Quelles sont les positions possibles pour allaiter ?

On peut allaiter dans de nombreuses positions. C'est à la maman et au bébé de s'accorder pour trouver les positions qui leur conviennent le mieux.

Quelques exemples de positions ci dessous mais il en existe d'autres, on peut s'informer auprès des professionnels compétents en allaitement ou des associations de soutien à l'allaitement.

Quelques exemples de positions



La position « transat » : la maman est inclinée en arrière, semi-allongée avec le bébé posé sur son ventre. Dans cette position, bébé utilise ses réflexes pour trouver le sein et n'a pas besoin d'être soutenu au niveau du dos.



La berceuse (ou la « Madone ») : le bébé est calé contre le ventre de la maman, la tête soutenue par le coude et les fesses maintenues par une main.



La berceuse modifiée (ou "Madone inversée") : c'est une position d'allaitement très bien adaptée pour les premiers jours. Elle permet de bien guider la tête de bébé et de soutenir sa nuque d'une main. L'autre main peut soutenir le sein si besoin.



La position allongée : la maman est allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, la jambe supérieure est repliée pour ne pas basculer en avant. Bébé est allongé en face de sa mère, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas à la bonne hauteur, on peut mettre une serviette repliée sous lui.



Le « ballon de rugby » : bébé est sur le côté à la hauteur de la taille de sa maman, soutenu par un coussin et maintenu par son bras. Sa nuque repose dans le creux d'une main, tandis que l'autre main soutient le sein.

Comment savoir si bébé est bien positionné pour l'allaitement ?

Quelles que soient les positions d'allaitement choisies, maman et bébé doivent se sentir bien, sans douleur.

On peut alors vérifier la position de bébé. Comme sur la photo :

- Il a la bouche grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie,
- Il est face au sein, ventre contre sa mère et bien soutenu,
- Il a son oreille, son épaule et sa hanche alignées sur une même ligne droite,
- Il a sa tête légèrement inclinée en arrière pour pouvoir bien avaler,
- Ses lèvres sont bien retroussées en forme de ventouse sur le sein. Sa bouche englobe une grande partie de l'aréole, son menton est enfoui dans le sein et son nez est dégagé.

Une fois maman et bébé bien installés, il y a pleins de signes permettant de vérifier que bébé tète efficacement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si bébé n'ouvre pas bien la bouche, on peut l'aider en chatouillant son nez avec le mamelon et exprimer quelques gouttes de lait ou de colostrum pour l'encourager.



L'accompagnement dans l'allaitement

Quand on allaite, on a parfois besoin de temps pour trouver ses repères et être à l'aise, surtout au début. Pendant cette période d'ajustements, l'idéal est de nous entourer de professionnels formés à l'allaitement, et de proches qui nous soutiennent et nous apportent leur aide.

Quel rôle peut prendre l'autre parent dans l'allaitement ?

Beaucoup de femmes hésitent à allaiter, de peur de ne pas laisser sa place à l'autre parent. Pourtant, créer un lien avec son enfant ne se résume pas à le nourrir. Un enfant a besoin d'être porté, câliné, baigné, massé... Il a besoin qu'on lui parle et qu'on joue avec lui. L'autre parent a toute sa place pour répondre aux différents besoins de bébé.

En plus, le partenaire peut jouer un rôle important d'accompagnement de l'allaitement, par sa présence, son attention aux besoins de la mère et à ses choix. Il peut rassurer la maman, l'accompagner dans les moments difficiles, défendre son choix d'allaiter face aux critiques ou aux jugements éventuels de certains proches. Sa présence facilite aussi l'allaitement : à la maternité, il peut s'assurer que la maman soit au calme pour les premières tétées. De retour à la maison, il peut par exemple se lever la nuit pour amener bébé téter ou changer les couches. Toutes ces attentions permettent à la mère d'être détendue et toute disponible pour l'allaitement.

Quand faut-il demander conseil à un professionnel pour son allaitement ?

A la moindre question, le bon réflexe est toujours de demander conseil à un professionnel compétent en allaitement : gêne ou douleur à l'allaitement, impression que bébé ne tète pas comme d'habitude ou pas suffisamment... Même si on n'a pas de question, il est toujours bénéfique de faire le point avec une personne compétente en allaitement maternel dans les 15 premiers jours après la naissance.

ON Y PENSE

On peut aussi trouver des réponses à certaines questions dans le Guide de l'allaitement maternel, un document sur lequel on peut s'appuyer à tout moment.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Si l'autre parent peut prendre des congés lors du retour de bébé à la maison, cela peut être un soutien précieux pour la maman, surtout le premier mois. Cela permet à chacun de créer un lien avec bébé et de s'en occuper chacun son tour pour avoir un peu de temps pour soi. La maman peut se reposer en confiance quand son bébé est avec l'autre parent.

Qui d'autre peut nous soutenir pendant l'allaitement ?

L'entourage peut être d'une grande aide pour faciliter l'allaitement. On peut poser ses questions à sa famille, une amie, une voisine qui a déjà allaité. Partager nos expériences et nos doutes fait toujours du bien. C'est important d'avoir quelqu'un pour nous rassurer et nous encourager.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe peut-être près de chez nous des groupes de mères ou une association de soutien à l'allaitement maternel. On se renseigne auprès de sa maternité ou au centre de PMI.

A quels professionnels demander de l'aide ?

- On peut bien sûr demander de l'aide ou des conseils sur l'allaitement maternel au médecin qui suit la mère ou le bébé, ou à notre sage-femme.
- Dans les centres de PMI, on trouvera des professionnels de santé qui pourront nous conseiller.
- Les professionnels diplômés en allaitement, peuvent aussi être d'une grande aide.

L'allaitement dans la vie quotidienne

Une fois que l'allaitement est bien en route, donner le sein s'intègre à notre vie quotidienne. Un lait toujours prêt, à bonne température et parfaitement adapté à bébé : c'est pratique !

Faut-il avoir une hygiène particulière ?

Inutile de laver nos seins avant ou après chaque tétée. La douche quotidienne suffit tout à fait. Et avant de donner le sein ou si on tire son lait, on se lave tout simplement les mains.

Au contraire, nous laver trop souvent pourrait masquer l'odeur de notre peau et perturber bébé. Il risque même de refuser la tétée. Essuyer ou laver ses seins après la tétée peut aussi créer des irritations, alors que le lait maternel est un très bon cicatrisant.

Si on utilise un tire-lait, on veille à bien nettoyer les biberons, les téterelles et autres accessoires du tire-lait.

Peut-on boire de la bière, du vin ou d'autres alcools quand on allaite ?

Quand on allaite, mieux vaut éviter toute boisson alcoolisée (bière, vin, cidre, alcool fort, apéritif, etc). L'alcool passe dans le lait maternel que boit le bébé et peut aussi diminuer la production de lait. Contrairement à certaines idées reçues, l'alcool, la bière en particulier, ne favorise pas la production de lait.

Il faut particulièrement éviter de consommer de l'alcool pendant les premières semaines de l'allaitement. Après cette période, si on veut consommer un peu d'alcool de temps en temps, c'est possible, mais cela doit rester exceptionnel. Et il est préférable de ne pas boire plus d'un verre. Dans ces cas-là, on boit plutôt après la tétée et le plus longtemps possible avant la tétée suivante.

Doit-on avoir une alimentation particulière quand on allaite ?

Quand on allaite, il n'est pas nécessaire de suivre un régime particulier ou de manger plus. Aucun aliment n'est à éviter quand on allaite. Comme pour toute la famille, on essaye d'avoir une alimentation équilibrée et variée, on limite les boissons sucrées et, quand c'est possible, on préfère le bio pour les fruits, légumes, produits céréaliers et légumes secs.

Quand on allaite, on a soif plus souvent et c'est normal, alors on pense à boire de l'eau régulièrement, car l'allaitement augmente les besoins en eau de notre organisme.

L'alimentation végétalienne ou végan (qui exclut tout aliment d'origine animale, y compris les oeufs et le lait) peut entraîner des carences pour la maman, et pour le bébé allaité. Mieux vaut donc consulter un professionnel de santé pour avoir des conseils et une supplémentation adaptée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le goût des aliments qu'on mange passe dans le lait maternel. Bébé se familiarise ainsi avec la variété des saveurs. Cela facilite l'acceptation des nouveaux aliments au moment de la diversification.



Peut-on fumer quand on allaite ?

Autant pour nous que pour notre bébé, il est préférable de ne pas fumer.

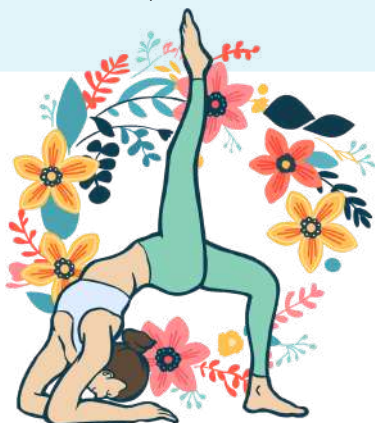
- Si on a réussi à arrêter lors de la grossesse, on a fait un grand pas pour notre santé et celle de bébé : pourquoi ne pas continuer notre vie sans tabac après l'accouchement ?
- Sinon, on peut essayer d'arrêter de fumer à l'occasion de la naissance de notre enfant, et l'allaiter sans tabac.
- Si on n'a pas réussi à arrêter, ou si on a repris après l'accouchement, cela n'empêche pas d'allaiter.

On fume alors le moins souvent possible, après la tétée et impérativement à l'extérieur, à distance de notre bébé.

Dans tous les cas, on n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé qui pourra nous soutenir dans notre démarche, il nous donnera des conseils adaptés à notre situation et, si nécessaire, nous prescrira des substituts nicotiniques. La consommation de cannabis est aussi déconseillée pendant l'allaitement. Si on allaite et qu'on est en difficulté avec le cannabis, ou avec d'autres substances psychoactives, on en parle à un professionnel de santé.

Peut-on faire de l'activité physique quand on allaite ?

Que l'on allaite ou non, il est conseillé de reprendre une activité physique après la naissance (la marche notamment). Bouger est toujours bon pour notre santé et notre moral ! Si on veut faire du sport, on commence en douceur, après la rééducation du périnée et avis du médecin ou de la sage-femme. Pour notre confort on peut utiliser un soutien-gorge adapté. Si on veut des idées d'exercices et de mouvements à faire, on peut aller sur le site Manger Bouger.



BON A SAVOIR

Tabac info service accompagne ceux qui souhaitent arrêter de fumer : au 39 89 (service gratuit + prix d'un appel), via l'application téléchargeable gratuitement, sur le site tabac-info-service.fr ou via la page Facebook. Sur le site drogues-info-service, on trouvera des informations sur la consommation de cannabis et autres drogues. rassemble toute une communauté prête à vous soutenir. On peut aussi appeler le 0 800 23 13 13 (gratuit et anonyme).



Faut-il stopper l'allaitement quand on est malade ou qu'on prend des médicaments ?

Il est très rare qu'une maladie soit incompatible avec l'allaitement. Une grippe, un rhume, une gastro-entérite ou même une maladie chronique comme le diabète ou une maladie psychique n'empêchent pas d'allaiter. Toutefois, on n'hésite pas à consulter un médecin en cas de fièvre, de douleurs ou d'autres signes inhabituels, et on pense à signaler lors de la consultation qu'on allaite son bébé. Le professionnel adaptera ses conseils à notre situation.

Dans tous les cas, on ne prend aucun médicament sans l'avis de notre médecin, sage-femme ou pharmacien. C'est vrai pour tous les médicaments, même ceux que l'on a l'habitude de prendre, ceux à base de plantes et ceux sans ordonnance.

Comment continuer d'allaiter quand on s'absente ou à la reprise du travail ?

Au bout d'un moment, les activités à l'extérieur reprennent et beaucoup de mamans ne peuvent plus être présentes à tous les repas de bébé. Cela n'oblige pas à stopper l'allaitement, si on souhaite le poursuivre. Une clé : anticiper !

Si l'on souhaite allaiter quand on reprend le travail, plusieurs solutions existent :

- Si on travaille à domicile ou à proximité du lieu où est gardé bébé : on peut aussi s'organiser, en accord avec notre employeur, pour nous absenter le temps de le nourrir. Cela permet de continuer un allaitement exclusif au sein.
- Sinon, on peut tirer son lait et le conserver. Il sera donné en notre absence à bébé, à la tasse ou au biberon. Il peut être nécessaire de tirer notre lait sur notre lieu de travail pour entretenir la lactation.
- On peut aussi passer à un allaitement partiel. Bébé aura du "lait infantile" en notre absence, à la tasse ou au biberon selon son âge. On lui donnera le sein le reste du temps (le matin, le soir, le week-end, la nuit...). Cela nécessite que l'allaitement soit bien installé.

Quelle que soit la solution choisie pour continuer d'allaiter, on informe de notre décision les personnes qui garderont bébé.

ON Y PENSE

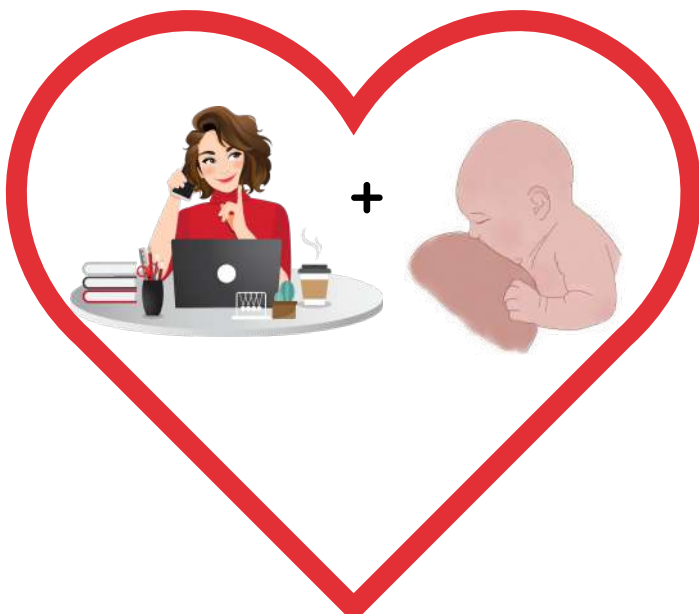
Le code du travail prévoit de libérer une heure par jour pour allaiter bébé, jusqu'à ses 1 an. On n'hésite pas à faire valoir nos droits auprès de notre employeur. On peut aussi trouver du soutien auprès de nos collègues qui ont allaité, des représentants du personnel, des conseillers en prévention, du médecin du travail...

Peut-on allaiter en toute liberté ?

L'allaitement est pratique car il peut s'intégrer parfaitement à notre vie quotidienne. On peut allaiter son enfant en tous temps et tous lieux : en balade, au restaurant, dans les transports, en visite chez des amis... Il n'y a aucun endroit où il est interdit d'allaiter son enfant. On n'hésite pas à allaiter, car ainsi, on favorise le fait qu'aux yeux de tous, l'allaitement est un geste naturel, intégré dans la vie quotidienne.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Chaque tétée est un moment privilégié avec bébé : on peut en profiter pour être pleinement avec lui, le câliner, lui parler, l'observer. Mais on peut aussi parfois continuer à parler avec les gens qui nous entourent dans le calme, lire un livre à ses frères et sœurs, tout en continuant à observer bébé. L'allaitement ne doit pas nous isoler, ou nous empêcher de faire ce que l'on aime. On appréciera alors encore plus les tétées où on sera pleinement avec bébé.



L'allaitement en tirant son lait

Quand on ne souhaite pas ou qu'on ne peut pas donner le sein, ou pour plein d'autres raisons, il est possible de tirer son lait. Pour recueillir son lait et le conserver, quelques conseils peuvent nous aider.

Comment exprimer le lait ?

Pour exprimer son lait, le faire sortir du sein, on peut utiliser ses mains ou bien un tire-lait. On choisit la méthode que l'on préfère et avec laquelle on se sent le plus à l'aise. Dans les deux cas :

- On s'installe dans un endroit où on ne sera pas dérangée.
- On se lave bien les mains.
- On dispose à côté de soi le biberon de recueil, les pots ou les poches dans lesquels le lait sera stocké.

Pour tirer son lait manuellement, on manipule son sein avec douceur. On place ses doigts en « C » autour du mamelon à environ deux ou trois cm du mamelon, comme sur le schéma. On pousse en arrière vers soi en même temps que l'on rapproche le pouce des autres doigts pour presser doucement. On répète le geste de façon rythmée, comme bébé lorsqu'il tète ! Et on récupère le lait dans le biberon ou le récipient de recueil.



Pour le recueil au tire-lait, manuel ou électrique, on suit les instructions de l'appareil.

BON A SAVOIR

On peut louer un tire-lait et ses accessoires en pharmacie ou auprès d'une société de matériel de puériculture. Une partie du prix de la location est remboursée si on a une ordonnance d'un médecin, d'une sage-femme, ou d'une infirmière puéricultrice du centre de PMI.

ON Y PENSE

Toutes les femmes qui allaitent peuvent donner un peu de leur lait aux enfants prématurés si elles le souhaitent. Les lactariums sont là pour accompagner ce geste solidaire.

Comment conserver le lait maternel ?

Si besoin, on verse le lait du récipient de recueil dans les poches ou pots de conservation. On le stocke par petites quantités, de 60 à 100 ml. Cela évite le gaspillage car une poche ou un pot entamé ne peut plus être conservé. On n'oublie pas de noter la date et l'heure du recueil du lait.

On peut garder le lait maternel :

- à température ambiante (20-25°C) pendant 4 heures.
- au réfrigérateur (+4°C) pendant 48 heures.
- au congélateur (-18°C) pendant 4 mois.

Si on doit transporter le lait, on respecte la chaîne du froid grâce à une glacière ou un simple sac isotherme avec un pack de réfrigération.

Quand on veut congeler son lait, on le fait tout de suite, sans le stocker au réfrigérateur au préalable. Et comme pour tous les aliments, pour limiter les risques infectieux, on ne recongèle jamais du lait décongelé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Inutile de stériliser le matériel lorsqu'on tire son lait : on lave le biberon, ou le récipient de recueil et les accessoires du tire-lait avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle. On rince bien puis on laisse sécher sans essuyer.

Comment donner le lait maternel à bébé ?

On peut donner le lait à température ambiante. Si le lait est congelé, on peut le décongeler lentement au réfrigérateur (prévoir au moins 6 heures) ou au bain marie. On n'utilise pas le micro-onde pour réchauffer le lait maternel. Cela diminue sa qualité nutritionnelle et on risque de donner du lait trop chaud à bébé.

Pour chauffer le lait, on utilise plutôt :

- une casserole au bain marie,
- un chauffe-biberon,
- le robinet d'eau chaude.

Il est important de toujours vérifier que la température ne soit pas trop chaude en versant quelques gouttes sur la surface interne de notre avant-bras.

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé. Tout biberon de lait maternel entamé doit être jeté.

Le sevrage de l'allaitement

Que l'on allaite quelques jours, plusieurs mois ou plusieurs années, il arrive toujours un moment où l'on arrête de donner son lait. Pour un sevrage en douceur, il est important de choisir le moment qui nous convient le mieux et de prendre notre temps.

Quand sevrer bébé ?

Il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant, mais on peut arrêter l'allaitement au bout de quelques jours ou après de nombreux mois. En matière de sevrage, c'est à chaque femme de choisir le meilleur moment, pour elle et son bébé. C'est important de se sentir bien avec sa décision. Parfois c'est bébé qui impose le sevrage à sa maman et parfois c'est la mère qui veut sevrer son bébé.



BON A SAVOIR

Le sevrage du lait maternel est un processus naturel, il n'y a pas besoin de médicaments. Le sein de la mère produit naturellement moins de lait quand l'enfant tète moins. C'est la loi de l'offre et de la demande !

Comment sevrer bébé ?

Si on souhaite arrêter d'allaiter, l'idéal est de diminuer peu à peu le nombre de tétées. Pour commencer, on peut remplacer une des tétées de la journée par du "lait" infantile adapté à l'âge de notre bébé, au biberon ou à la tasse. Si cela se passe bien, on remplace une nouvelle tétée tous les quelques jours pour arriver progressivement à les supprimer toutes quand on le décide. L'arrêt de l'allaitement se passe ainsi en douceur.

Que faire si le sevrage de bébé est difficile ?

Même choisi, le sevrage peut être une période difficile à traverser pour les parents et les enfants. C'est une étape qui peut éveiller des questions et des craintes. Il ne faut pas hésiter à demander du soutien auprès de professionnels de santé, par exemple au centre de PMI, ou auprès d'associations de soutien à l'allaitement.



Quel est le rôle du deuxième parent dans le sevrage ?

Le sevrage de bébé, comme l'allaitement, est aussi une affaire de couple ! Quand on prend sa décision en se sentant écoutée et soutenue, on se sent sereine et les choses se passent mieux. Le papa ou le deuxième parent a aussi un rôle à jouer pour faciliter le sevrage. Il peut porter bébé, le bercer, lui donner le biberon...



ÊTRE ACCOMPAGNÉ



SUIVI MEDICAL



SUIVI MÉDICAL

Consultation préconceptionnelle

Consulter un professionnel de santé quand on a un projet de bébé permet de se préparer au mieux. Cette consultation avant d'être enceinte, est aussi appelée "consultation préconceptionnelle". Même lorsqu'il n'y a aucun problème particulier, elle permet d'agir pour sa santé et celle du futur bébé.

Qui peut mener cette consultation ?

La consultation préconceptionnelle est une consultation médicale. Elle peut se faire avec un médecin généraliste, une sage-femme, un gynécologue médical ou un gynécologue-obstétricien.

ON Y PENSE

La vaccination permet de se protéger et de protéger notre futur enfant de maladies potentiellement graves. Le mieux est d'être à jour de ses vaccins avant le début de la grossesse. C'est vrai pour les deux parents. La consultation préconceptionnelle permet de faire le point et prévoir des vaccins si besoin. On peut aussi s'informer sur [le site Vaccination info service](#).

FOCUS BIEN-ÊTRE

Durant la consultation préconceptionnelle, on n'hésite pas à parler de nos conditions de vie, de nos difficultés matérielles. On peut aussi évoquer sans tabou comment ce projet d'enfant est vécu par notre partenaire. Quand on a déjà été victime de violences de sa part ou si on le craint, il faut en parler. Le professionnel pourra nous conseiller, et aussi nous orienter si besoin vers des aides et du soutien.

Pourquoi cette consultation préconceptionnelle est-elle intéressante ?

La consultation préconceptionnelle permet de faire un point santé pour préparer au mieux la grossesse. En plus de l'examen médical, c'est l'occasion de poser des questions et de recevoir des conseils personnalisés.

La consultation préconceptionnelle est un bon moment pour discuter de notre ressenti, de nos craintes, de nos peurs vis-à-vis de cette grossesse à venir.

Parfois, on a des questions liées à ce que nous avons vécu auparavant comme une fausse-couche, des difficultés pour être enceinte, ou une première grossesse avec des complications. Parfois, c'est l'existence de maladies dans la famille qui peut nous inquiéter.

Quand on a soi-même une maladie particulière, on le signale pour voir s'il y a des changements à faire dans les médicaments ou le suivi.

La consultation préconceptionnelle permet d'aborder des sujets en lien avec nos habitudes de vie, comme :

- L'alimentation, l'activité physique, le sommeil, notre rythme entre le travail et nos activités,
- Nos conditions de travail, notamment si on pense être exposés à certains produits pouvant être mauvais pour la santé,
- Les manières d'agir à la maison pour un environnement plus sain,
- L'arrêt du tabac ou encore la consommation d'alcool ou de drogues...



Y a-t-il des examens particuliers ?

La consultation comporte un examen physique avec un contrôle du poids et de la tension artérielle, et un examen gynécologique et des seins.

Le professionnel pourra par ailleurs nous proposer d'autres examens selon notre situation : une prise de sang, un frottis, ou d'autres examens supplémentaires. Parfois des examens sont à faire pour le futur père.

Pourquoi prendre de la vitamine B9 ?

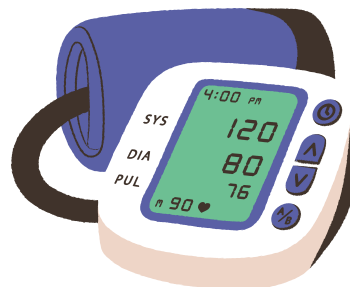
Il est recommandé à la future maman de prendre dès le projet de grossesse et durant les trois premiers mois de grossesse un supplément en vitamine B9, encore appelée acide folique ou folates.

Ce supplément vitaminique permet à l'embryon de se développer au mieux dès les premiers jours. Il limite ainsi les risques de retard de croissance ou de certaines malformations, notamment du système nerveux et de la moelle épinière. Il est prescrit sur ordonnance par le médecin, le gynécologue ou la sage-femme. Pour plus d'information sur la vitamine B9, on peut lire le dépliant : Je pense bébé, je pense B9.



BON A SAVOIR

On peut en savoir plus sur la consultation préconceptionnelle sur [le site ameli.fr](http://le.site.ameli.fr).



EN BREF

On ne prend pas de compléments alimentaires sans en parler à son médecin ou à sa sage-femme. Ils peuvent contenir des oligoéléments ou d'autres vitamines qu'il faut éviter de consommer en trop grande quantité.



Le suivi médical de grossesse

Pendant la grossesse, avoir au plus tôt un suivi médical est important. Plusieurs types de professionnels sont en mesure d'assurer ce suivi régulier, pris en charge par l'Assurance Maladie.

À qui s'adresser pour le suivi médical de grossesse ?

On peut se faire suivre par un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien). Pour une grossesse sans risque particulier, le suivi peut aussi être fait par une sage-femme.

Ce peut être dans un cabinet libéral, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI).

Pour faire son choix il ne faut pas hésiter à :

- en parler avec ses proches. En plus d'avoir des renseignements, cela permet de discuter de leur expérience, de poser des questions.
- en discuter avec son partenaire. Pour les deux parents ces rendez-vous médicaux réguliers sont des étapes importantes au fil de la grossesse.

Que comporte ce suivi ?

Le suivi médical de grossesse comporte habituellement sept consultations médicales, des analyses de sang et d'urines ainsi que des échographies. Cela peut évoluer selon le déroulement de la grossesse au fil des mois. On ne doit pas hésiter à bien informer le professionnel qui nous suit de notre passé médical ou de celui de notre famille. On fait aussi le point sur avec lui sur les médicaments que l'on prend. On discute également de nos habitudes de vie comme notre alimentation, le fait de fumer ou pas, notre consommation de cannabis ou d'alcool, etc. Cela lui permet d'adapter notre suivi si besoin : prévention, dépistage, médicaments, choix d'allaiter ou pas, préparation de l'accueil de bébé...

Le calendrier des consultations médicales, des échographies, des examens complémentaires est établi avec le professionnel. A chaque étape, il vérifie que tout se passe bien, d'un point de vue santé mais aussi du bien-être. C'est l'occasion d'échanger avec lui sur nos doutes ou questions, que cela concerne notre corps, notre état d'esprit ou notre couple. En fonction du suivi, on pourra prévoir avec lui, la structure la plus adaptée pour notre accouchement. On peut aussi consulter le guide "Ma maternité - Je prépare l'arrivée de mon enfant" de l'Assurance maladie.

Le suivi est l'occasion pour le professionnel de vérifier que les vaccins recommandés avant la grossesse ont bien été faits, pour la mère et le partenaire. Durant la grossesse, au bon moment, le professionnel prescrit les différents vaccins à faire pendant la grossesse, au bon moment.

Toutes les informations sont sur vaccination-info-service.fr.

On pourra aussi réfléchir avec le professionnel à notre contraception après l'accouchement. La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit avant l'accouchement. C'est important pour ne pas risquer une grossesse non désirée juste après l'arrivée de bébé. On peut aussi s'informer sur le site Question Sexualité, et en discuter en couple, avant de faire un choix.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les sages-femmes ont un rôle très important dans le suivi des grossesses et au moment de l'accouchement. Elles peuvent aussi assurer le suivi gynécologique, prescrire une contraception, réaliser un frottis, une palpation des seins, etc. Consulter une sage-femme dès le projet de bébé (consultation préconceptionnelle) peut permettre de faire connaissance. C'est rassurant ensuite d'être en confiance pour le suivi de sa grossesse.



BON A SAVOIR

On peut profiter de sa grossesse pour ouvrir son espace personnel sur monespacesante.fr, carnet de santé numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé. Il permet d'avoir à portée de main ses documents et informations utiles pour sa santé. Très pratique, surtout en cas d'urgence !

En savoir plus sur ameli.fr.

Y a-t-il d'autres rendez-vous à prévoir ?

En plus du suivi médical et de ses examens, on prévoit :

- l'entretien de début de grossesse (entretien prénatal précoce),
- le bilan anténatal fait par la sage-femme,
- les séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

Le professionnel qui suit la grossesse peut si nécessaire proposer d'autres examens ou nous orienter vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, tabacologue, dentiste, infirmier, psychologue, assistante sociale, puéricultrice, diététicien, technicienne d'intervention sociale et familiale ...

En cas de doute sur notre santé ou celle du bébé, on ne doit bien sûr pas hésiter à consulter en dehors des rendez-vous prévus. Si on veut prendre un médicament : on doit toujours demander d'abord l'avis d'un professionnel de santé. On peut aussi aller sur le site de l'ANSM pour s'informer. En savoir plus sur le site de l'Assurance Maladie (ou sur le site de la MSA, la sécurité sociale agricole).



mon
ESPACE
SANTÉ

ON Y PENSE

Un examen bucco-dentaire gratuit ! Les changements hormonaux liés à la grossesse peuvent avoir un effet sur les dents et les gencives. Pour conserver une bonne santé dentaire, on n'hésite pas à prendre rendez-vous chez le dentiste à la réception de l'invitation à l'examen de prévention bucco-dentaire proposé gratuitement par l'Assurance Maladie à partir du 4ème mois.



Le suivi médical après l'accouchement

Après l'accouchement, chaque femme bénéficie d'un suivi médical pour vérifier qu'elle récupère bien physiquement, et aussi mentalement. Récupérer de la grossesse et de l'accouchement est en effet important pour la femme, et aussi pour son bébé.

En quoi consiste le suivi médical après l'accouchement ?

Le suivi médical après l'accouchement se compose de rendez-vous obligatoires, et d'autres recommandés.

Les deux rendez-vous obligatoires nous permettent de faire le point sur notre santé physique mais aussi mentale :

- Un entretien post-natal précoce : cet entretien obligatoire doit avoir lieu entre la 4ème et la 8ème semaine après l'accouchement. On le réalise avec notre médecin traitant, une sage-femme ou un gynécologue. Cet entretien permet de faire le point sur ce qu'on ressent depuis la naissance. Il permet au professionnel de repérer les éventuels premiers signes d'une dépression post-partum. En savoir plus sur cet entretien.
- Une consultation médicale post-natale : cette consultation obligatoire doit avoir lieu entre la 6ème et la 8ème semaine après l'accouchement. On la réalise avec notre médecin traitant, une sage-femme ou un gynécologue. Cette consultation permet de faire le point sur notre état de santé, sur l'allaitement et nos relations avec bébé, d'effectuer un examen clinique de contrôle et de se faire prescrire des séances de rééducation périnéale et abdominale si besoin.

D'autres rendez-vous sont recommandés :

- une ou plusieurs visites à domicile par une sage-femme,
- des séances de rééducation périnéale et abdominale,
- des séances de suivi post-natal.

On peut consulter le site de l'assurance maladie, ameli.fr, pour en savoir plus sur ces autres rendez-vous et sur le remboursement de l'ensemble des rendez-vous.

ON EN PARLE

La reprise du tabac après l'accouchement. Si on n'a pas fumé pendant sa grossesse, on a fait ce qu'il y a de mieux pour sa santé et celle de bébé. Alors si l'envie de fumer se fait sentir ou si on a recommencé, il ne faut pas culpabiliser. On peut en parler à son médecin ou à sa sage-femme, ou appeler Tabac info service qui pourra nous aider à trouver une solution.

ON Y PENSE

C'est aussi l'occasion de faire le point sur sa contraception si cela n'a pas été fait avant la naissance. Choisir sa contraception est important pour éviter une grossesse non désirée après un accouchement. Un choix qui peut être fait en couple. Plus d'informations sur le site Question Sexualité.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Pour récupérer de la grossesse et de l'accouchement, et de tous les chamboulements qui vont avec l'arrivée d'un bébé, toutes les mamans ont surtout besoin de repos et de soutien. Si on en ressent le besoin, on fait des siestes dès que cela est possible, par exemple pendant que bébé dort. On ne doit pas hésiter à demander de l'aide aux personnes qui nous entourent de près ou de loin. Et on se répartit l'organisation familiale et les tâches entre conjoints.

Quand faut-il voir le médecin en dehors de ces visites ?

Il ne faut pas hésiter à voir le médecin ou la sage-femme en dehors des consultations proposées. Notamment si on ressent des choses qui nous inquiètent :

- des symptômes physiques : perte d'urines à l'occasion d'un effort même minime, sensation de gêne en bas du ventre, etc.
- des symptômes psychiques : tristesse, irritabilité, sentiment de culpabilité...

Et bien sûr on consulte sans attendre en cas de fièvre, saignements anormaux, pertes malodorantes.

Le suivi médical de bébé

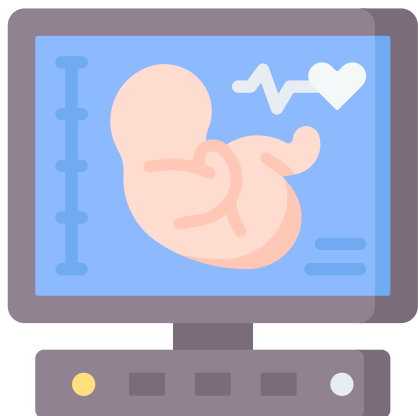
Faire examiner régulièrement notre bébé par un médecin est un atout pour sa santé. Entre la naissance et 2 ans, il y a treize examens de santé, indispensables pour le suivi et les vaccinations. Ces consultations sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Le carnet de santé nous aide et nous accompagne pour nous repérer dans ce suivi.

A quoi servent les examens de santé de bébé ?

Les examens réguliers permettent de suivre le développement de bébé, de voir comment évoluent ses besoins, et comment nous pouvons y répondre au mieux. Le médecin va s'intéresser au développement global de bébé : son poids, sa taille, son développement physique, ses capacités à se tenir, bouger, faire des mouvements de plus en plus précis et assurés, sa façon d'interagir avec nous et de s'intéresser à ce qui l'entoure, le développement de ses sens comme la vue et l'audition, sa façon de communiquer... Si notre bébé a un problème, ce suivi systématique permettra de le détecter tôt, pour pouvoir le traiter sans perdre de temps. Certains de ces rendez-vous permettent aussi de faire faire les vaccins obligatoires.

Comment se passe un examen de santé ?

Notre bébé sera pesé et mesuré, tour de tête compris. Le médecin l'examine complètement, l'ausculte et teste ses compétences en observant son comportement et ses réactions. On va pouvoir dire ce qu'il s'est passé depuis le dernier examen, ce que nous avons constaté comme progrès ou comme difficultés avec notre bébé. Et bien sûr, le médecin nous écoute et répond à nos questions. Sommeil, alimentation et allaitement, activités, relations avec notre enfant... On profite des rendez-vous de suivi pour aborder tous les sujets qui nous semblent importants et demander les conseils dont on a besoin. A la fin de la consultation le médecin note sur le carnet de santé ce qu'il a constaté.



BON A SAVOIR

Le carnet de santé est donné à la maternité ou en centre de PMI. Il permet de réunir et de garder une trace de tous les événements qui concernent la santé de notre enfant depuis sa naissance. On l'apporte aux examens de suivi, comme à tous les rendez-vous médicaux.

La MSA a développé un aide mémoire pour les parents d'enfants de 0 à 16 ans, adhérents ou non à la MSA : Mémo Santé Enfant.

BON A SAVOIR

Des tests pour dépister des maladies rares et vérifier l'audition de bébé sont proposés aux parents peu après la naissance. Pour s'informer sur ces dépistages, on peut consulter la page du programme national de dépistage.

Qui peut faire le suivi médical de notre bébé ?

Les examens médicaux de suivi peuvent être faits par un médecin généraliste ou un pédiatre, en cabinet libéral, en centre de santé ou en centre de PMI. Dans tous les cas, ils sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie (ou par la MSA, la sécurité sociale agricole). Pour être sûr d'être bien pris en charge on vérifie sur le site et l'appli Ameli qu'on a bien déclaré la naissance.

Quand faire les examens de suivi de la naissance à 2 ans ?

Au total, 13 examens sont prévus et pris en charge à 100% par l'Assurance maladie (ou la MSA, la sécurité sociale agricole) :

- Le premier examen de suivi médical est fait juste avant ou juste après la sortie de la maternité (examen dit du 8^e jour). Il permet au médecin d'établir le premier certificat de santé.
- Un deuxième examen de suivi est prévu la deuxième semaine.
- Ensuite, entre 1 et 6 mois, il y aura un examen par mois.
- Entre 8 et 10 mois, un nouvel examen donnera lieu au deuxième certificat de santé.
- Il y aura ensuite un examen vers 11 mois, en même temps que les rappels de vaccins.
- Puis deux examens entre 13 et 18 mois,
- Et à 2 ans, un examen qui donne lieu au troisième certificat de santé.

Le suivi médical de la santé de notre enfant se poursuit après ses 2 ans, même si les examens sont moins fréquents.

Et en dehors de ces examens de suivi, faut-il voir le médecin ?

Les examens médicaux de suivi peuvent être faits par un médecin généraliste ou un pédiatre, en cabinet libéral, en centre de santé ou en centre de PMI. Dans tous les cas, ils sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie (ou par la MSA, la sécurité sociale agricole). En dehors de ces examens de suivi, on consulte un médecin si notre bébé est malade, pour avoir les conseils et les soins appropriés.

Si des médicaments sont nécessaires, le médecin fera une ordonnance. Les antibiotiques sont parfois utiles mais pas toujours. Pour éviter que notre bébé en consomme inutilement, le médecin les prescrit uniquement dans certains cas. Pour avoir plus d'informations sur les antibiotiques, on consulte le site Antibio'Malin.



Les médicaments pendant la grossesse et pour bébé

Que ce soit pour des petits maux du quotidien ou parce qu'on a une maladie particulière, enceinte, on ne sait pas toujours quels médicaments on peut prendre. Certains, même vendus sans ordonnance, peuvent présenter un risque pour le bébé. Mieux vaut demander l'avis d'un professionnel de santé.

Quelles précautions prendre avant la grossesse ?

Dès le projet de grossesse, il est conseillé de faire un point sur les médicaments que l'on prend. Consulter un professionnel de santé avant la grossesse permet de se préparer au mieux et de savoir quoi faire en toute sécurité. Cela concerne les deux futurs parents, car certains médicaments pris par le père peuvent avoir un effet sur les spermatozoïdes. En cas de maladie chronique (asthme, diabète, épilepsie, problème de thyroïde...), il est important de faire un bilan de la maladie et il est parfois nécessaire d'adapter le traitement en vue de la future grossesse.



Quelles précautions prendre pendant la grossesse ?

Pas d'automédication

Pendant toute la grossesse, il est important de demander l'avis d'un médecin, d'une sage-femme, ou d'un pharmacien, avant de prendre un médicament. Cela concerne tous les médicaments, même ceux vendus sans ordonnance (contre les douleurs ou les rhumes...) et même ceux en pommade ou en spray. Même pour les produits à base de plantes, d'huiles essentielles et pour l'homéopathie, toujours bien signaler que l'on est enceinte.

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, aspirine...) ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse.

Pour soulager les petits maux de grossesse, tels que nausée, constipation ou encore mal de dos, un professionnel de santé peut nous proposer des techniques non médicamenteuses.

Pour traiter une infection, on ne prend jamais d'antibiotiques sans prescription médicale. Seuls le médecin ou la sage-femme sauront dire s'ils sont nécessaires et prescrire le plus adapté. On peut en savoir plus sur Antibio'Malin.

Informez les professionnels de santé de sa grossesse

Quels que soient les professionnels consultés (médecin, sage-femme, pharmacien, dentiste, kinésithérapeute, radiologue, etc.), c'est important de leur dire (leur rappeler aussi) que l'on est enceinte, même si le soin n'a aucun lien avec la grossesse. Ils peuvent ainsi adapter la prise en charge et les traitements qu'ils seraient amenés à nous proposer. Par exemple, en cas de mal de dents, le dentiste ne prescrira pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, mais il proposera une alternative.

Même le médecin qui nous suit régulièrement peut l'oublier, on n'hésite pas à le lui rappeler, surtout au début, quand la grossesse n'est pas visible.

Le pictogramme de prévention pour les femmes enceintes

Lorsqu'un médicament peut présenter des risques s'il est pris pendant la grossesse, un pictogramme est présent sur la boîte. Il y a deux niveaux de précaution : danger ou interdit.

 XXXXXX + GROSSESSE = INTERDIT Ne pas utiliser chez (mentionner les personnes concernées)* INTERDIT = Le médicament ne doit pas être utilisé	OU	 XXXXXX + GROSSESSE = DANGER Ne pas utiliser chez (mentionner les personnes concernées)* sauf en l'absence d'alternative thérapeutique DANGER = Le médicament doit être utilisé s'il n'y a pas d'autre médicament disponible
--	-----------	--

Obtenir plus d'informations sur ces pictogrammes.

BON A SAVOIR

Certains médicaments (exemple : testostérone, finastéride) pris par le père peuvent nécessiter des précautions pendant la grossesse.

Quelles précautions prendre quand on allaite ?

Les mêmes règles que pendant la grossesse s'appliquent lorsqu'on allaite :

- On ne prend pas de médicament sans avis médical, y compris ceux sans ordonnance. Certains médicaments sont compatibles avec l'allaitement, mais d'autres peuvent passer dans le lait et avoir des effets sur le bébé. Dans ce cas, il faut, avec le médecin ou la sage-femme, peser le pour et le contre entre les bienfaits de l'allaitement et le bénéfice du traitement.
- On demande toujours conseil à un professionnel de santé avant d'appliquer une crème ou une pommade sur le sein. En cas de douleurs ou de rougeur, mieux vaut consulter pour comprendre la cause et avoir un traitement bien adapté.
- On informe les professionnels de santé qui nous soignent qu'on allaite pour qu'ils adaptent les traitements.

ON EN PARLE

Les remèdes à base de plantes, d'huiles essentielles ou homéopathiques. On pense souvent qu'ils sont un moyen naturel de traitement et ne présentent aucun risque. Ce n'est pas le cas. Certaines substances actives issues des plantes peuvent entraîner des effets indésirables graves ou des interactions avec un autre médicament. Dans tous les cas, on demande conseil au professionnel de santé.

Que faire quand un traitement est indispensable pendant la grossesse ?

Il est parfois indispensable de prendre un traitement pendant la grossesse, pour sa santé ou pour celle de bébé. L'important est de suivre la recommandation du professionnel de santé, même si le médicament porte le pictogramme « femme enceinte ». En effet cela signifie que dans notre cas particulier, les bénéfices apportés par le traitement sont plus grands que les risques. Ne pas se traiter ou arrêter sans avis médical pourrait entraîner une aggravation de notre maladie. Cela pourrait être dangereux pour la santé de la maman comme pour celle du bébé.

BON A SAVOIR

Pour en savoir plus on peut lire la plaquette « médicaments et grossesse » de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) ; ou consulter le dossier thématique « médicaments et grossesse » de l'ANSM ou le CRAT (Centre de Références des Agents Tératogènes)

Quelles précautions pour les médicaments de bébé ?

On suit toujours les conseils du médecin ou du pharmacien pour les médicaments et les doses qui peuvent convenir à bébé. Et pour ceux qu'on peut avoir d'avance à la maison (comme le paracétamol par exemple), on ne les donne que si nécessaire. Cela concerne aussi les médicaments sous forme de crèmes ou pommades, les remèdes à base de plantes, d'huiles essentielles ou homéopathiques. Et comme pour tous les médicaments de la maison, on les garde toujours hors de portée des enfants pour éviter les accidents.

SOUTIENS À CONNAÎTRE



SOUTIENS À CONNAITRE

Qu'est-ce qu'un centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) ?

Les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI) sont des services de santé publique gérés par les départements. Lieux gratuits, ouverts à tous, ils accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. On peut y faire suivre sa grossesse, et bénéficier de consultations après l'accouchement et du suivi médical de bébé. On peut aussi participer à des ateliers en groupe organisés à la PMI. Avec les différents professionnels et les autres parents qu'on y rencontre, on peut parler de nos préoccupations, poser nos questions, recevoir des conseils.

Quels sont les professionnels disponibles dans les PMI ?

Dans un centre de PMI, on rencontre le plus souvent :

- des auxiliaires de puériculture,
- des infirmières puéricultrices,
- des sages-femmes,
- des médecins : gynécologues, pédiatres et généralistes,
- et des infirmières.

Il arrive aussi, en fonction des départements, qu'il y ait d'autres professionnels comme :

- des assistants sociaux,
- des diététiciens,
- des psychologues,
- des éducatrices de jeunes enfants,
- des conseillers conjugaux,
- ou encore des psychomotriciens.

Les services d'un interprète, que ce soit en langues étrangères ou en langue des signes, et d'un médiateur socio-culturel, peuvent nous être proposés si besoin.

ON Y PENSE

Les coordonnées des PMI sont disponibles sur le site des pages jaunes ou sur le site internet de notre département. Il existe souvent plusieurs centres de PMI sur un même territoire pour être au plus proche des familles.



Que peut nous apporter le centre de PMI pour le suivi de grossesse ?

Les coordonnées des PMI sont disponibles sur le site des pages jaunes ou sur le site internet de notre département. Il existe souvent plusieurs centres de PMI sur un même territoire pour être au plus proche des familles.

Que peut nous apporter le centre de PMI pour le suivi de grossesse ?

Il est possible de faire le suivi de grossesse dans le centre de PMI puisqu'il propose des consultations prénatales avec :

- Sept consultations médicales prises en charge,
- La prescription par la sage-femme ou le médecin de la PMI des examens complémentaires, échographies... ainsi que des examens biologiques nécessaires comme les prises de sang, analyses d'urine...

Des professionnels peuvent répondre à nos questions sur :

- la grossesse et ses différentes étapes,
- l'accouchement et le séjour à la maternité,
- l'arrivée du bébé à la maison,
- l'allaitement.

Ou tout autre sujet qui nous préoccupe, même s'il n'est pas médical.

Ils peuvent aussi nous informer sur nos droits sociaux et nous orienter sur les démarches à réaliser.

Échanger avec eux peut nous aider à choisir parmi les différents modes d'accueil adapté à bébé afin de faciliter notre retour au travail ou notre recherche d'emploi.

Certains centres de PMI proposent des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Les partenaires sont les bienvenus à ces réunions. C'est l'occasion de rencontrer d'autres parents ou futurs parents.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Ces échanges formels ou informels apportent du bien-être à toute la famille. La PMI peut mettre en place une visite à domicile par une puéricultrice. Un bon moyen de se rassurer en tant que parent sur la façon de s'occuper de notre tout-petit. Mais aussi de s'assurer que l'organisation de notre espace permette à bébé d'être en sécurité à la maison.



Que peut nous apporter le centre de PMI après la naissance ?

En tant que jeune parent, nous avons souvent des questions sur l'allaitement, le développement de bébé, sa croissance, son poids, son sommeil, ses pleurs... Ou même des doutes sur ce que l'on peut ou ne peut pas faire. Rencontrer un professionnel de la PMI est un bon moyen de se rassurer. Tous les professionnels de la PMI sont là pour donner des informations adaptées à notre situation et nos préoccupations.

Ce peut être :

- lors d'une consultation pour poser nos questions à un professionnel avec lequel on se sent en confiance,
- lors d'une discussion en groupe avec d'autres parents qui se posent les mêmes questions ou qui ont trouvé une manière de faire que l'on a envie d'essayer.

Un suivi médical post-natal de la maman est également proposé avec notamment la mise en place d'une contraception adaptée.

Le suivi médical de notre enfant peut aussi être effectué gratuitement par le centre de PMI jusqu'à ses 6 ans avec :

- la vaccination,
- le dépistage des handicaps,
- le suivi de la taille et du poids,
- la surveillance du développement psychomoteur, etc.

Certains centres de PMI proposent aussi aux parents :

- des ateliers massage bébé,
- des ateliers en langue des signes pour bébé,
- des ateliers collectifs d'éveil,
- et des jeux.

Pour trouver le centre de PMI la plus proche de chez nous, on peut utiliser le site Service-public.fr.

Deux rendez-vous pour aider à se sentir bien

En début de grossesse et aussi après la naissance, on a droit à un entretien gratuit avec un professionnel pour faire le point sur ce qu'on ressent... Cela nous permet d'exprimer d'éventuelles craintes, et si besoin d'être mieux accompagnés pour vivre au mieux la grossesse et les premiers temps après la naissance.

Comment se passe l'entretien de début de grossesse (entretien prénatal précoce) ?

L'entretien prénatal précoce est un entretien individuel ou en couple qui nous est proposé après la déclaration de grossesse. Il est réalisé par un médecin ou une sage-femme, que ce soit en libéral, en PMI ou encore à la maternité. Il est préférable d'avoir cet entretien durant le premier trimestre de grossesse. C'est à nous de choisir le moment.

C'est un temps d'échange et d'écoute. Il n'y a pas d'examen médical. Le but est que le professionnel puisse nous proposer l'accompagnement de notre grossesse le plus adapté à notre situation personnelle. On peut par exemple y discuter des séances de préparation à la naissance et à la parentalité : Où va-t-on les faire ? Quand ? Seule ou en groupe ? ...

C'est aussi le bon moment pour exprimer ce qu'on ressent et trouver des réponses aux questions que l'on se pose, avec cette grossesse qui vient bousculer notre quotidien. On peut également parler des difficultés qu'on a ou qu'on craint d'avoir, qu'elles soient médicales, psychologiques ou sociales. La sage-femme ou le médecin pourra nous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, psychologue, assistante sociale, tabacologue, diététicienne, etc.

L'entretien prénatal précoce est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. On y va à deux si possible et on n'hésite pas à poser toutes nos questions. Cet entretien est fait pour ça !

ON EN PARLE

Un bon moyen de renforcer les liens parent/enfant. Souvent, l'entretien de début de grossesse se passe au moment où le partenaire commence à réaliser vraiment qu'il va devenir parent. Ce peut être l'occasion pour lui d'exprimer ses angoisses et ses interrogations, de parler de ses propres questions sur la grossesse et l'accouchement, de prendre confiance en lui, de s'investir plus encore dans la grossesse.

Comment se passe l'entretien après la naissance (entretien post-natal précoce) ?

Lors de l'entretien post-natal précoce, on peut venir seule ou accompagnée de son partenaire et de son bébé, c'est comme on veut. Il n'y a pas d'examen médical. C'est un rendez-vous qui vient en plus des consultations médicales post-natales et il est pris en charge à 70 % par l'Assurance maladie. Il est réalisé par un médecin ou une sage-femme entre les 4e et 8e semaines qui suivent la naissance. Cet entretien est l'occasion de revenir sur son accouchement, sur la façon dont on l'a vécu dans son corps et dans sa tête. C'est aussi le bon moment pour parler de ce qu'on ressent depuis la naissance. On pourra aborder ses difficultés, ses doutes, ses angoisses, si on le souhaite. Ce sera aussi l'occasion de faire le point sur sa nouvelle vie de couple, ses relations familiales, et aussi sur le nouveau rythme de vie avec bébé.

Si on se sent seule, qu'on se sent mal, triste ou déprimée on n'hésite pas à en parler au professionnel. Cet entretien est fait pour ça. Le professionnel pourra nous orienter vers d'autres professionnels si besoin, ou nous proposer un deuxième entretien quelques semaines plus tard.



Pourquoi ces entretiens ?

Ces deux entretiens ont pour objectifs de :

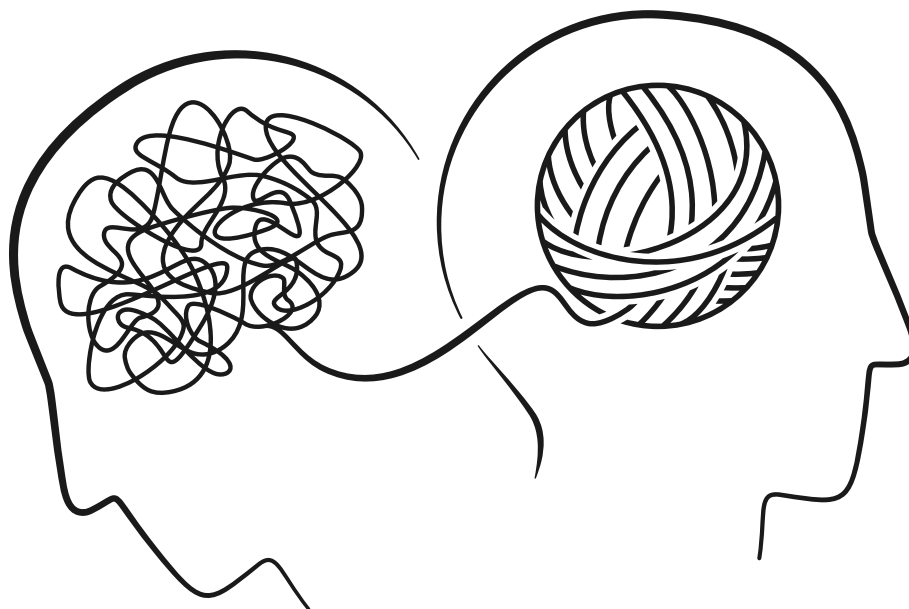
- nous aider à faire le point sur ce qu'on ressent, la façon dont on vit les changements dans nos vies et nos rythmes,
- et, si besoin, de nous orienter vers de l'aide.

En étant bien accompagnée on a plus de chance de se sentir mieux rapidement. C'est bon pour nous, et pour bébé !

Le temps de la grossesse est souvent rempli de questions, parfois de doutes et de stress. Il ne faut pas rester seule face à ces émotions.

Les premières semaines après la naissance, quant à elles, sont parfois difficiles, avec les nouveaux rythmes à prendre et la récupération de l'accouchement, on peut se sentir seule, stressée. De plus, de nombreuses femmes vivent un baby blues après la naissance, et c'est toujours bien de pouvoir en parler. Enfin, l'entretien postnatal précoce permet aussi de repérer les premiers signes de la dépression du post-partum, qui peut arriver à tout le monde, même aux femmes qui allaient bien jusque là.

C'est bien d'aller à ces entretiens, quel que soit ce que l'on ressent, et que ce soit notre premier enfant ou non.



Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Pendant la grossesse, un accompagnement est proposé aux couples pour se préparer à la naissance et à la parentalité. Il aide à vivre au mieux la grossesse et à se préparer à accueillir bébé.

Comment bénéficier des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ?

A partir du moment où elle a déclaré sa grossesse, la femme enceinte a droit à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Le partenaire ou une autre personne peut venir à certaines d'entre elles.

Cet accompagnement vient en plus du suiti médical de la grossesse. Vivement recommandé pour se préparer à ce qui arrive, il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, si les séances sont réalisées par un médecin ou une sage-femme. Cet accompagnement débute par l'entretien prénatal précoce, de préférence au cours du premier trimestre. L'entretien est proposé par le professionnel qui suit la grossesse. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à le demander. C'est lors de cet entretien notamment qu'on pourra discuter et programmer les 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité. On peut choisir de les faire avec le professionnel qui suit notre grossesse, ou un autre. C'est comme on veut, mais pour être remboursé, le professionnel doit être un médecin ou une sage-femme.

Comment se passent les séances de préparation à la naissance et à la parentalité ?

La plupart du temps, les séances se déroulent à partir du 7ème mois de grossesse.

Elles sont souvent collectives, ce qui favorise les échanges entre futurs parents. Elles peuvent parfois être individuelles. Certaines sont ouvertes aux partenaires pour leur expliquer le déroulement de l'accouchement.

Ces séances de préparation servent à :

- se faire expliquer le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et les suites de couches ;
- faire des exercices corporels, s'initier au yoga prénatal, apprendre des exercices de respiration, qui seront utiles pendant la grossesse et aussi lors de l'accouchement ;
- apprendre des exercices de relaxation, de méditation et les gestes et postures à adopter lors de la grossesse pour éviter les « petits » maux de la grossesse, comme par exemple le mal de dos ;
- comprendre le rôle de chaque membre de l'équipe de soins et le déroulement de l'accouchement ;
- apprendre à connaître les compétences des bébés, et aussi leurs besoins ;
- savoir comment répondre aux besoins de son bébé dès la naissance ;
- préparer le retour à la maison avec bébé.



L'accompagnement à domicile pour les parents

Dans certains cas, on peut bénéficier d'un accompagnement à domicile après l'accouchement : suivi médical, premiers soins à bébé, aide dans les tâches quotidiennes... Il ne faut pas hésiter à se renseigner pour en profiter quand c'est possible.

Comment bénéficier d'un suivi médical à domicile ?

En cas de sortie précoce de la maternité, il est possible de bénéficier d'un suivi de la santé de bébé à domicile. Une sage-femme passe dans les 24 premières heures suivant notre retour à la maison. Cet accompagnement est pris en charge à 100 %, dans la limite des tarifs de base de l'Assurance Maladie. Jusqu'au 12ème jour de la naissance de bébé, il n'y a pas besoin d'avancer les frais (tiers payant) pour la partie prise en charge par la Sécurité sociale.

À la maternité avec notre sortie précoce, le suivi médical à domicile peut nous être présenté par un conseiller de l'Assurance Maladie. C'est lui qui organise ce suivi.

On n'hésite pas à lui demander de nous aider à inscrire notre bébé sur la carte Vitale ou mettre à jour nos droits. Tant que le bébé n'est pas inscrit sur notre carte Vitale, ou celle de notre partenaire. On peut aussi inscrire bébé sur les deux cartes Vitale. Dans l'attente, nous devons certainement faire l'avance des frais pour son suivi médical.

En venant à la maison, notre sage-femme pourra nous rassurer sur notre état de santé ainsi que sur celui de notre bébé. Elle pourra aussi nous accompagner dans les premiers soins à notre enfant.

ON Y PENSE

Se renseigner auprès de la CAF, de la PMI, ou sur le site Monenfant.fr.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Lorsque la TISF est à notre domicile, on peut échanger avec elle pour nous permettre d'alléger notre charge mentale et parfois de trouver des solutions pour simplifier notre organisation. On peut aussi en profiter pour prendre un moment pour soi, ou tout simplement pour passer un moment privilégié avec notre bébé

BON A SAVOIR

Quand l'infirmière puéricultrice de la PMI vient à notre domicile, c'est l'occasion de poser toutes nos questions en matière de santé, de lieux d'accueil ou de mode d'accueil.

Comment bénéficier d'une aide à domicile ?

Pour nous aider à concilier vie professionnelle, familiale et sociale ou encore pour bénéficier d'un soutien dans notre rôle de parent, il est possible de demander à la CAF ou à la PMI à bénéficier d'une aide à domicile. Toutes les familles peuvent traverser à un moment ou un autre une situation familiale délicate qui nécessite l'aide d'une personne extérieure, notamment :

- en cas d'isolement quand on vient d'avoir un enfant,
- si notre famille est composée de plus de trois enfants de moins de 12 ans,
- si notre famille se recompose et comporte maintenant au moins quatre enfants de moins de 16 ans,
- si on vient d'avoir des jumeaux,
- si on vient de se séparer de son partenaire,
- si nous ou l'un de nos enfants a besoin de soins médicaux, que ce soit sur une courte ou une longue durée.

Une technicienne de l'intervention sociale et familiale (TISF), travailleuse sociale titulaire d'un diplôme d'État peut intervenir au domicile de la famille. La durée et la fréquence sont définies en fonction de nos besoins. Elle peut :

- nous soulager dans les tâches quotidiennes comme les courses, le ménage, les repas, une aide à la toilette, une aide aux devoirs...,
 - nous aider à gérer notre budget,
- nous accompagner si besoin dans les démarches administratives.



Le rôle de l'entourage des parents

Attendre puis accueillir un bébé entraîne quelques changements physiques, émotionnels, d'organisation et aussi parfois relationnels. L'adaptation se fait plus ou moins facilement et il faut faire face à de nouvelles situations. On s'interroge, et parfois on se sent dépassé par ce nouveau rôle de parent. Pouvoir se tourner vers quelqu'un en qui on a confiance et qui nous soutient est alors important pour exprimer nos ressentis et trouver des solutions qui nous conviennent vraiment.

Comment trouver du soutien dans son entourage ?

Le premier soutien peut être notre entourage immédiat : parents, sœurs et frères, amis, voisins... Comme notre bébé, nous avons besoin de bienveillance. On peut commencer par identifier les personnes qui :

- sont le plus à notre écoute,
- sont susceptibles de nous donner un coup de main, par exemple pour les tâches ménagères, la cuisine, pour garder le ou les aînés quand on s'occupe de bébé...
- peuvent apporter un soutien chaleureux, respectueux et encourageant.

Et les appeler en renfort dès que besoin.

Si une personne avec qui on se sent en confiance propose son aide, il ne faut pas hésiter à accepter. A l'inverse, si certaines personnes deviennent envahissantes, il est tout à fait possible de refuser leur aide sans se sentir coupable, ou ne pas prendre en compte leur conseil.

Pourquoi s'entourer de personnes bienveillantes ?

Une relation bienveillante est toujours bénéfique. Elle l'est encore plus quand on vit une période de transition et de transformation intense sur tous les plans : corporel, social, psychiques...

C'est une relation chaleureuse avec une personne en qui nous avons entièrement confiance.

Une personne bienveillante respecte nos ressentis, choix, changements, doutes, désirs et envies. Elle écoute mais ne juge pas. Elle nous permet de nous exprimer sans pour autant donner son avis de façon catégorique.

Avec ces personnes bienveillantes, on peut s'exprimer sans craintes. Elles nous apportent leur soutien.

Auprès de leurs oreilles attentives, on s'écoute soi-même et on prend plus facilement du recul. Il est alors plus simple de faire face à des difficultés.

La présence de ces personnes bienveillantes nous aide à maintenir un équilibre entre notre rôle de parent et nos propres besoins relationnels.

Elles nous entourent et nous accompagnent dans nos doutes. On évite ainsi l'isolement psychologique qui peut parfois se mettre en place involontairement, sans qu'on s'en aperçoive tout de suite. Le simple fait de partager nos expériences et nos difficultés peut nous redonner confiance. Et puis, cela nous rappelle que nous ne sommes pas les premiers à vivre des moments aussi intenses et nouveaux, même si chaque situation reste personnelle et unique.

FOCUS BIEN-ÊTRE

C'est important de passer du temps avec bébé.

Mais c'est important aussi de se faire plaisir, de

maintenir une vie sociale. Des espaces « kid friendly » se développent dans certaines villes

avec par exemple des cafés-poussettes. Certains

cinémas programment des séances spéciales «

parent-bébé » avec un volume sonore adapté, des tables à langer, ... Il est aussi important que chacun

arrive à prendre du temps pour soi. Trouver notre

équilibre au quotidien est bon pour nous et pour bébé.



Que peuvent-nous apporter les associations de périnatalité et parentalité ?

Des associations de parents bénévoles existent pour aider les jeunes parents. Elles peuvent être locales ou faire partie d'un réseau national, souvent thématique.

Elles offrent une écoute attentive et du soutien. Elles proposent souvent des lieux de rencontre qui :

- favorisent le partage d'expériences,
- donnent la possibilité d'exprimer ses difficultés et de prendre conscience qu'on n'est pas tout seul.

Pour un accompagnement plus spécifique, les bénévoles, via leur réseau, peuvent nous orienter vers des professionnels de santé.

Pour connaître les associations qui existent, on peut consulter le site du Ciane (collectif d'associations en périnatalité et parentalité).

Pour les associations locales, faire sur internet la recherche suivante : « association parentalité/périnatalité + n° de département ». Par exemple en habitant dans le 07 : « association parentalité/périnatalité 07 ».

Peut-on trouver des réponses dans les communautés internet ?

Internet peut être efficace pour trouver des réponses rapides à nos questions du quotidien grâce aux forums/groupes de discussion, dont ceux des associations.

L'essentiel est là aussi de trouver un espace d'écoute bienveillant et adapté à nos besoins. On doit pouvoir être soutenu sans être jugé ou sans que des solutions nous soient imposées.



ON Y PENSE

Prendre confiance en soi dans notre rôle de parent peut se faire en participant à des ateliers thématiques mis en place par les associations. Une façon agréable d'être accompagné dans la découverte de nouvelles choses. C'est aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de lier de nouvelles amitiés.



ON EN PARLE

Pour avoir un avis médical, seuls les professionnels de santé pourront apporter des réponses à nos questions médicales.



Les lieux d'accueil parent-enfant

Le LAEP (lieu d'accueil enfant-parent) est un lieu convivial pour les petits et pour les grands ! On peut passer du bon temps avec son bébé, partager nos expériences avec d'autres parents, et rencontrer des professionnels formés à l'écoute. Pour bébé, c'est l'occasion d'explorer un nouvel environnement et de jouer avec d'autres enfants.

Qu'est-ce qu'un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) ?

Un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) est un espace convivial qui accueille tous les enfants de moins de 6 ans avec leurs parents ou un autre adulte familial (grands-parents, proches...). C'est un espace de jeu et de discussion et un lieu de rencontre, pour les enfants comme pour les parents. Des accueillants, formés à l'écoute, sont présents pour nous. L'entrée est libre, sans inscription, généralement gratuite.

Que fait-on dans un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) ?

Pendant une visite au LAEP, le parent ou l'accompagnant reste responsable de son enfant, il ne peut donc pas s'absenter. Des jeux et des livres sont mis à disposition librement, chacun organise son temps comme il le souhaite, sans activités organisées par la structure.

Le LAEP fonctionne grâce à des accueillants qui assurent le respect des règles du lieu et veillent à sa sécurité. Ils créent un cadre bienveillant et chaleureux en tenant compte des besoins des parents et des enfants. Leur rôle n'est pas de nous donner des conseils éducatifs ou de mener une thérapie, mais plutôt de faciliter la rencontre, l'écoute, la parole et la relation parent-enfant.

Pourquoi aller dans un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) ?

Les lieux d'accueil enfant-parent (LAEP) sont des espaces spécialement organisés pour que parents et bébés puissent partager un bon moment. On peut jouer ensemble, faire la lecture... Autant d'activités qui renforcent le lien d'attachement avec notre enfant.

C'est aussi un lieu de rencontre pour les parents. On peut échanger avec d'autres parents, ou avec le personnel du centre (bénévoles et professionnels) qui sont formés à l'écoute. Partager ses expériences, ses doutes et ses questions peut faire beaucoup de bien. On se rassure mutuellement et on relativise ! C'est un moment de convivialité souvent très agréable.

Pour bébé, le lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) est un lieu idéal pour être avec d'autres bébés. Les enfants peuvent jouer ensemble : ils découvrent les plaisirs et les règles de la vie en collectivité sous le regard des adultes présents. Bébé explore aussi de nouveaux environnements et découvre de nouvelles personnes. Cela le prépare à la séparation avec son parent ou à l'entrée en crèche.

Où trouver un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) ?

Il existe des LAEP dans tous les départements. On en recense plus de 1500 sur le territoire. Les LAEP sont soutenus et financés par les Caisses d'Allocations familiales (Caf). On peut trouver leurs coordonnées sur le site de la CAF. La liste des LAEP est dans la catégorie "Accompagnement et information des familles".



Choisir un mode d'accueil pour bébé

En France, nous avons le choix entre plusieurs modes d'accueil pour les jeunes enfants. C'est une chance, mais il est parfois difficile de choisir entre crèche, assistantes maternelles, gardes d'enfants à domicile, etc. Ce choix dépend de différents éléments qu'il est important de bien prendre en compte. Il est préférable d'y réfléchir dès la grossesse, quand on a du temps pour se renseigner notamment.

Quels sont les éléments à prendre en compte pour bien choisir ?

Pour choisir un mode d'accueil, plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- notre (nos) situation(s) professionnelle(s) : avons-nous un emploi ? en insertion professionnelle ? Si on travaille, est-ce à temps plein ou à temps partiel ? Quelles sont nos horaires de travail ? Avons-nous beaucoup de temps de trajet ? etc.
- notre situation familiale : seul(e) pour élever le.s enfant.s ? En couple ? dans une famille recomposée ?
- notre entourage : est-il disponible pour nous aider ? Le souhaitons-nous ?
- les modes d'accueil à proximité de notre domicile ou de notre lieu de travail : quels sont ceux qui existent ? Y a-t-il des places disponibles ?
- notre situation financière : la Cnaf propose un simulateur de coût et d'aides
- nos souhaits, on peut préférer :
 - un accueil individuel par une assistante maternelle à notre domicile ? à son domicile ? Ce type d'accueil offre un cadre familial plus souple en termes d'horaires, d'accueil d'enfants malades, etc. et favorise un accueil de l'enfant davantage personnalisé ;
 - ou un accueil en structure collective (crèche, jardin d'enfants, multi-accueil, micro-crèche etc.) ? Ce type d'accueil facilite la vie en collectivité dans des locaux adaptés et sous la responsabilité d'une équipe pluridisciplinaire.

En répondant à ces questions, on peut arriver à définir le volume d'heures d'accueil nécessaire et le type d'accueil dont on a besoin :

- accueil régulier ou occasionnel,
- horaires « classiques » ou atypiques,
- accueil d'urgence.

Il existe différents lieux sur les territoires permettant de s'informer sur les modes d'accueil : les Relais petite enfance, les Points info famille, les services petite enfance municipaux, les centres de PMI, etc.

EN BREF

Le site mon-enfant.fr est très complet et peut nous aider dans notre choix.

FOCUS BIEN-ÊTRE

Echanger avec son conjoint sur d'éventuelles difficultés d'organisation ou frustrations permet de trouver des solutions à deux. Le conjoint peut peut-être s'organiser pour récupérer bébé certains soirs, ce qui lui permet de passer du temps avec lui. Tout en aidant la maman à reprendre le travail sans trop de stress pour bébé. En en parlant, c'est plus simple d'organiser le partage des tâches et de répondre aux envies ou besoins de chacun.



Comment se passe l'accueil collectif ?

À partir de 2 mois et jusqu'à son entrée en maternelle, bébé peut être accueilli en collectivité s'il a bien tous les vaccins obligatoires.

L'offre varie en fonction des territoires pour s'adapter au mieux aux besoins des familles : crèches municipales, associatives, familiales, parentales, d'entreprises, etc. Elles peuvent fonctionner de manière différente.

Dans tous les cas, les établissements doivent obtenir un avis ou une autorisation de fonctionnement délivré par le président du conseil départemental pour pouvoir recevoir des enfants.

Les locaux doivent respecter des normes de sécurité particulières. Ils sont aménagés de façon à favoriser l'éveil des enfants. L'accueil se fait sous la responsabilité d'une équipe pluridisciplinaire comprenant un directeur et des professionnels de la petite enfance (auxiliaires de puériculture et éducateurs de jeunes enfants). Ils proposent des activités (lecture, chanson, jeux...), organisent les repas, les temps de sieste, s'assurent du bien-être des enfants, les changent quand c'est nécessaire... Les activités, repas, temps de sommeil... sont adaptés en fonction de l'âge et des besoins de chaque enfant.

La participation financière qui nous est demandée est fixée selon nos ressources et notre situation familiale.

ON Y PENSE

Anticiper l'accueil en collectif, même avant la naissance, si c'est le mode d'accueil de notre choix.

Les places sont parfois très limitées. Il est recommandé de faire une pré-inscription dans plusieurs crèches au niveau de la commune et du département.

À quelles conditions doit répondre une assistante maternelle ?

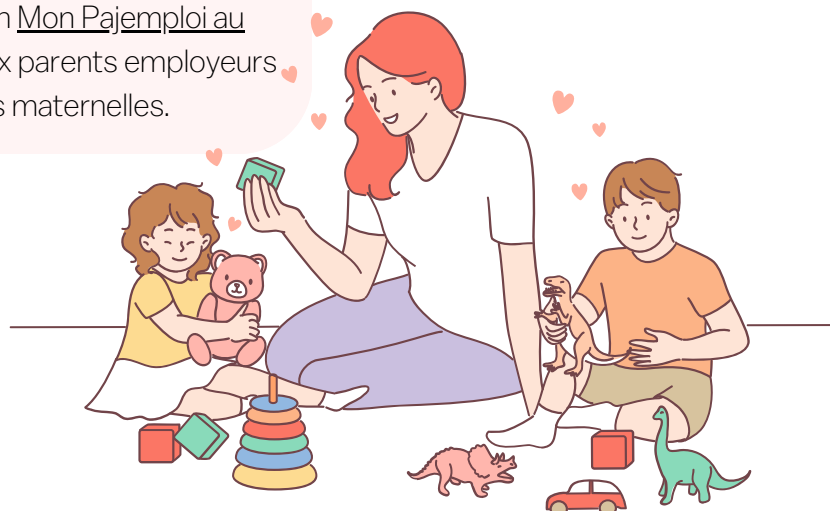
Une assistante maternelle doit avoir reçu un agrément du conseil départemental pour travailler. Cela lui permet de justifier de ses capacités pour exercer ce métier. Elle possède un lieu offrant des conditions d'accueil et de sécurité adaptées aux jeunes enfants.

Cet agrément est délivré pour une durée de cinq ans renouvelable. L'activité de l'assistante maternelle est suivie et contrôlée par le conseil départemental.

L'assistante maternelle peut accueillir jusqu'à quatre enfants maximum à la fois à son domicile.

BON A SAVOIR

Le parent est employeur de l'assistante maternelle. Sur le site pajemploi, on trouve les informations nécessaires pour recruter, employer, rémunérer, et déclarer l'assistante maternelle. L'application Mon Pajemploi au quotidien, est destinée aux parents employeurs et aux assistantes maternelles.



AIDES ET DROITS



AIDES ET DROITS

La déclaration de grossesse

La déclaration de grossesse permet à toutes les futures mamans de bénéficier de droits sociaux spécifiques et d'une protection, qu'elles soient salariées, indépendantes ou non salariées.

Pourquoi déclarer sa grossesse à la Sécurité sociale ?

Déclarer sa grossesse permet d'activer les droits qui y sont liés :

- la prise en charge du suivi de la grossesse et de l'accouchement
- le versement des prestations familiales.

ON Y PENSE

Ne pas attendre car on a jusqu'à la fin de la quatorzième semaine de grossesse, soit les 3 premiers mois, pour déclarer sa grossesse à la Sécurité sociale.

Pourquoi déclarer sa grossesse à son employeur ?

Il n'y a pas d'obligation à prévenir son employeur de sa grossesse. Néanmoins, dès qu'une salariée est enceinte et que l'employeur en est informé, tout un dispositif de protection est mis en œuvre. Le but est de protéger la future mère et son bébé. Quelques dispositions spécifiques prévues par la loi :

- Des aménagement de poste pendant la grossesse et l'allaitement en cas d'exposition à des substances toxiques pour la reproduction ou à des risques physiques ou biologiques.
- Si nécessaire, elle peut bénéficier d'un suivi individuel renforcé pendant la grossesse par les professionnels de santé du service de santé au travail. Pour en savoir plus on peut consulter la brochure de l'INRS.
- Dès le 3ème mois de grossesse, des avantages légaux, et conventionnels existent, comme :
 - la protection contre le licenciement ;
 - les autorisations d'absence pour aller aux examens médicaux (le premier examen au cours duquel est remis le formulaire de déclaration de grossesse, puis les 6 autres examens mensuels) sans baisse de rémunération ;
 - la réduction du temps de travail quotidien, si c'est prévu dans la convention collective.
 - l'aménagement du poste de travail...

Comment déclarer sa grossesse à la Sécurité sociale ?

Notre médecin ou notre sage-femme doit remplir un formulaire de déclaration de grossesse. Il peut le faire :

- via internet, depuis le 1er septembre 2015. Nous n'avons alors aucune démarche à effectuer. Rapide, sécurisée, cette procédure permet de déclarer la grossesse directement auprès des caisses d'assurance maladie et d'allocations familiales. Pour en savoir plus on peut consulter le site de l'assurance maladie (ou celui de la MSA, la sécurité sociale agricole).
- en nous remettant un formulaire papier. Nous devons alors l'envoyer à notre organisme de prestations familiales et à notre organisme d'assurance maladie pour activer nos droits.



**l'Assurance
Maladie**

ON Y PENSE

Les efforts physiques intenses et répétés, la station debout prolongée, le port de charges lourdes... sont potentiellement dangereux pendant la grossesse. Le Code du travail interdit et réglemente ces travaux. On peut s'adresser à son service de santé au travail.



Le conjoint salarié peut-il s'absenter de son travail ?

Le père de l'enfant à naître a également le droit de s'absenter pour se rendre à 3 examens médicaux de suivi de grossesse, ce qui comprend les 3 échographies (avant la fin du 3ème mois de grossesse, au 5ème mois et au 8ème mois). Ce droit est autorisé aussi bien pour le futur père que pour toute personne liée à la femme enceinte par un mariage, un PACS ou une vie en concubinage. Pendant ces 3 absences, le conjoint salarié est rémunéré par son employeur. Le temps d'absence (qui comprend le temps de trajet aller-retour) est assimilé à une période de temps de travail effectif pour le calcul de la durée des congés payés ainsi que de l'ancienneté du salarié au sein de son entreprise.

BON A SAVOIR

L'employeur ne peut pas refuser au salarié de s'absenter. En revanche, il peut lui demander de justifier son absence. Il devra alors présenter un justificatif établi par le médecin.



Les congés à l'arrivée de bébé

L'arrivée d'un enfant entraîne des changements d'organisation. En tant que parent, on a droit à des congés, obligatoires ou non, pour s'occuper de son enfant. Cela se réfléchit à deux, pour trouver le rythme qui convient.

Qu'est ce que le congé maternité ?

Le congé maternité est un congé obligatoire, on ne peut pas le refuser totalement. Il se découpe en deux parties :

Avant la naissance, on parle de congé prénatal. Ce congé offre un temps de repos indispensable car la grossesse peut devenir difficile à concilier avec le travail (transports, positions, fatigue,...). Il permet d'avoir du temps pour préparer l'arrivée de bébé.

C'est l'occasion par exemple de :

- prendre les rendez-vous avec les professionnels de santé,
- participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité,
- prendre quelques conseils auprès de notre entourage...

Après la naissance, c'est le congé postnatal. Il permet de recupérer de l'accouchement et surtout de trouver son rythme avec bébé. On peut réfléchir à notre nouvelle organisation familiale et s'appuyer sur l'autre parent pour se reposer.

ON Y PENSE

En fonction de notre secteur d'activité et notre situation professionnelle, on peut avoir des droits supplémentaires. Pour en profiter, on se renseigne auprès de l'assurance maladie (ou de la MSA, la sécurité sociale agricole).

FOCUS BIEN-ÊTRE

Le congé prénatal est aussi une période où la maman peut prendre du temps pour elle !

Pour lire, dormir, aller voir un film avec une amie... Ne pas hésiter à en profiter, dire à son conjoint ce que l'on a envie de faire ou pas...

Inutile de recevoir des amis si on est trop fatiguée. Ou alors ils apportent le dîner ! En prenant soin de notre bien-être, on préserve notre santé et celle du bébé.

Quelle est la durée du congé maternité ?

La durée du congé maternité peut être adaptée selon la situation familiale, le déroulement de la grossesse et les conditions de naissance de l'enfant. A minima, la loi interdit toute activité professionnelle pendant :

- les deux semaines avant la date présumée de l'accouchement,
- les six semaines qui suivent la naissance.



Qu'est-ce que le congé pour naissance ou pour adoption ?

Le congé pour naissance est réservé au père, et, le cas échéant, au conjoint, au concubin de la mère ou à la personne liée à elle par un pacte civil de solidarité. Il est aussi prévu de pouvoir prendre ce congé pour naissance pour l'arrivée d'un enfant placé en vue de son adoption (Article L3142-1 (alinéa3) du code du travail)

Il permet de bénéficier de 3 jours ouvrables de congés, quel que soit le nombre d'enfants accueillis. Dans certains secteurs d'activité, cela peut même être plus long.

Le congé pour naissance ou pour adoption commence au choix du salarié, soit le jour de la naissance de l'enfant, soit le 1er jour ouvrable suivant. Il n'y a pas de préavis à donner. Pour justifier le droit à congé, on remet à notre employeur l'extrait d'acte de naissance. Notre employeur ne peut pas nous le refuser. Ce congé est un bon moyen d'être présent pour bébé, mais aussi de soutenir la maman.

A noter, le congé de naissance ne concerne pas la maman.

Quelle est la durée du congé de paternité et d'accueil de l'enfant ?

Depuis le 1er juillet 2021, la durée du congé de paternité et d'accueil de l'enfant est fixée par la loi à :

- 25 jours (samedi, dimanche et jours fériés compris) pour la naissance d'un enfant.
- 32 jours en cas de naissances multiples.

Il doit débuter immédiatement après le congé de naissance ou pour adoption.

On peut prendre son congé de paternité et d'accueil de l'enfant en une seule fois ou en plusieurs fois. Si on le prend en plusieurs fois, sa durée peut être décomposée en plusieurs périodes :

- Une première période obligatoire de 4 jours, que l'on doit prendre immédiatement à la suite du congé de naissance.
- Une seconde période de 21 jours en cas de naissance simple ou de 28 jours en cas de naissances multiples. Cette seconde période de congé n'est pas obligatoire et peut être fractionnée en 2 parties dont la plus courte est au moins égale à 5 jours. Elle doit débuter dans un délai de 6 mois à compter de la naissance de votre enfant.

Sous certaines conditions, ce congé permet de bénéficier d'indemnités journalières. Pour en savoir plus, on peut se renseigner sur le site de l'assurance maladie (ou sur le site de la MSA, la sécurité sociale agricole).

BON A SAVOIR

Le congé pour naissance ou pour adoption ne doit pas être confondu avec le congé paternité et d'accueil de l'enfant, ces deux congés peuvent être cumulés.

Qu'est-ce que le congé de paternité et d'accueil de l'enfant ?

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant est un droit ouvert à l'occasion de la naissance d'un enfant, il concerne :

- Le père de l'enfant, quelle que soit sa situation familiale : mariage, pacs, union libre, divorce ou séparation, même s'il ne vit pas avec la mère ou l'enfant.
- Le partenaire de la mère dans le cadre d'un mariage, d'un pacs ou d'un concubinage, s'ils vivent en couple.

Tous les salariés ont droit à ce congé à la naissance d'un enfant, quelle que soit l'ancienneté ou la nature du contrat : CDI, CDD, temps partiel, intérimaire, saisonnier...

Que l'on soit salarié ou pas, on peut se renseigner auprès de la caisse de sécurité sociale et sur le site de l'assurance maladie ou sur celui de la MSA.

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant permet au second parent de s'occuper de bébé, et de soutenir la maman pendant cette période de bouleversement.



Qu'est-ce que le congé parental d'éducation ?

Le congé parental d'éducation est un congé non-rémunéré qui permet à l'un des parents de faire une pause dans sa vie professionnelle après la naissance ou l'adoption d'un enfant.

Pour en bénéficier, il suffit d'avoir travaillé au moins un an dans l'entreprise à la date de la naissance de l'enfant. L'employeur ne peut pas refuser ce congé.

Il est possible de demander un congé total ou une période de travail à temps partiel. Après le congé, on retrouve son précédent emploi ou un emploi similaire, au moins au même niveau de salaire. On peut demander un premier congé pour un an mais il est possible de prendre moins. Il est aussi possible de le renouveler deux fois. Le congé parental d'éducation prend fin au plus tard au troisième anniversaire de l'enfant.

Certaines entreprises appliquent des mesures plus favorables, on peut se renseigner en regardant sa convention collective !

BON A SAVOIR

Les parents qui cessent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper de leur enfant de moins de 3 ans peuvent obtenir une allocation par la CAF (ou par la MSA, la sécurité sociale agricole pour les personnes concernées).



Les numéros d'urgence à connaître

Quand on devient parent, il est important de connaître les numéros d'urgence. Cela permet de réagir vite en cas de besoin, et d'obtenir l'aide nécessaire rapidement.

Qui appeler si on a besoin de secours immédiatement ?

Les numéros d'appel d'urgence permettent de joindre gratuitement les secours 24h/24.

- Le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen. Il peut être utilisé dans tous les pays de l'Union européenne, quelle que soit la situation d'urgence.
- Le 15 est le numéro du SAMU (service d'aide médical urgent). On l'utilise en cas de situation d'urgence vitale ou pour être redirigé vers une permanence de soins. Par exemple, on peut appeler si bébé a des difficultés à respirer ou s'il a été brûlé.
- Le 17 est le numéro de Police secours. On l'utilise pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention rapide de la police.
- Le 18 est le numéro des Sapeurs-pompiers. On l'utilise pour signaler une situation de danger ou un accident et obtenir une intervention rapide. On l'utilise par exemple en cas d'incendie ou d'accident de la route.

On peut en savoir plus sur les numéros d'appel d'urgence et les numéros d'écoute.

Qui appeler en cas de violences concernant un enfant ?

On peut appeler le 119. C'est gratuit, confidentiel et accessible 24h/24, 7j/7.

Le 119 gère toutes sortes de situations où un enfant est en danger ou risque de l'être. On peut l'appeler si on craint des violences subies directement par l'enfant, dans sa famille ou en dehors : violences psychologiques, physiques et sexuelles, négligence. On peut aussi appeler pour un enfant témoin de violences conjugales, car il est lui aussi en danger. Pour les plus grands, les fugues, les jeux dangereux, le racket... sont aussi des situations dont on peut parler au 119. Un numéro, le 116 111 a vocation dans l'ensemble des pays européens à aider les enfants ayant besoin d'attention et de protection et les mettre en contact avec des services et des ressources. Tout enfant en danger ou toute personne ayant connaissance d'une situation d'enfants en danger peut appeler ce numéro partout en Europe.

En cas de danger grave et imminent, on appelle les services de première urgence (Police secours : 17, ou au niveau européen : 112...)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 114 est le numéro d'urgence pour les personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes et aphasiques. Quelle que soit la situation d'urgence, le 114 est accessible via l'application depuis notre smartphone, le site internet ou par SMS.

Qui appeler en cas d'intoxication ?

En cas d'intoxication, on appelle tout de suite le centre antipoison le plus proche, sans même attendre que les symptômes apparaissent. Si la personne ne respire pas ou n'est pas consciente (arrêt respiratoire, arrêt cardiaque...), il faut absolument contacter le SAMU au 15.

Centres Antipoison et de Toxicovigilance

ANGERS 02 41 48 21 21

BORDEAUX 05 56 96 40 80

LILLE 0800 59 59 59

LYON 04 72 11 69 11

MARSEILLE 04 91 75 25 25

NANCY 03 83 22 50 50

PARIS 01 40 05 48 48

TOULOUSE 05 61 77 74 47

Ce sont des services médicaux situés dans les hôpitaux universitaires français. L'assistance téléphonique est gratuite, 24heures/24 et 7jours/7.

BON A SAVOIR

On peut aussi s'informer et signaler une situation qui nous préoccupe sur le site www.allo119.gouv.fr. Le site possède une fonctionnalité spécifique pour les personnes sourdes et malentendantes.

Qui appeler en cas de violences conjugales ?

Si on est victime de violence conjugale, ou si on connaît quelqu'un dans cette situation, on peut appeler le 39 19. Ce numéro est à notre disposition pour nous écouter, nous informer et nous accompagner. L'appel est anonyme et gratuit, et accessible 24h/24 et 7 jours sur 7.

Les violences conjugales peuvent avoir de graves conséquences sur la santé de la mère, mais aussi de l'enfant.



BON A SAVOIR

On peut trouver des conseils et des ressources sur le site www.3114.fr, pour soi-même ou son partenaire.

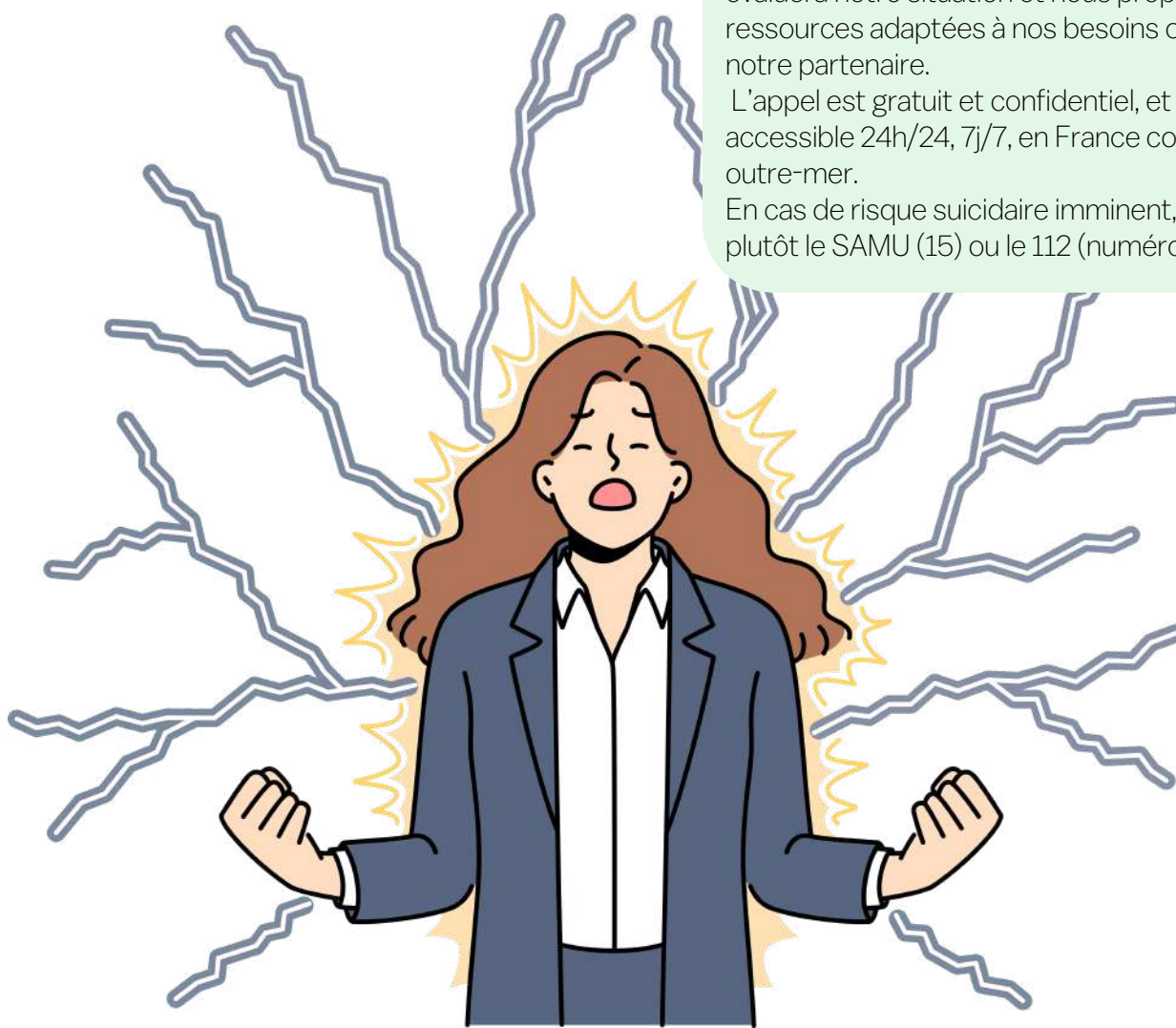
Qui appeler en cas d'idées suicidaires ?

Avant comme après la naissance, si l'un des parents a des pensées suicidaires, c'est un signal d'alarme qu'il faut prendre très au sérieux.

On peut appeler alors le 3114, numéro national de prévention du suicide. Un professionnel spécifiquement formé sera à notre écoute. Il évaluera notre situation et nous proposera des ressources adaptées à nos besoins ou à ceux de notre partenaire.

L'appel est gratuit et confidentiel, et le service est accessible 24h/24, 7j/7, en France comme en outre-mer.

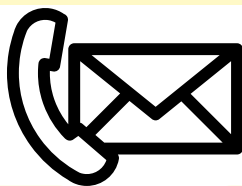
En cas de risque suicidaire imminent, on appelle plutôt le SAMU (15) ou le 112 (numéro européen).



LES LIEUX D'ACCUEIL
ENFANTS PARENTS : LAEP
AUTOUR DE LEZOUX



Les LAEP autour de Lezoux



Lieu d'Accueil Enfants Parents - Lapanous de Thiers

Dans les Locaux du Rampe Rue Emile Zola 63300 Thiers
Tel : [06 76 84 56 80](tel:0676845680)
Mail : epe63.association@gmail.com

Lieu d'Accueil Enfants Parents - La Causerie

Espace Théringaud Rue de Gergovie 63170 Aubiere
Tel : [07 63 30 72 00](tel:0763307200)
Mail : contact@assolacauserie.com

Lieu d'Accueil Enfants Parents - MO'DOUX Ennezat

8 Rue du Moulin 63720 Ennezat
Tel : [04 73 64 25 33](tel:0473642533)
Mail : laep@rlv.eu

Lieu d'Accueil Enfants Parents - La Maison de l'Ile

16 Rue Godefroy de Bouillon 63000 Clermont Ferrand
Tel : [04 73 90 70 71](tel:0473907071)

Lieu d'Accueil Enfants Parents - Lapanous de Courpière

9 Avenue de Thiers 63120 Courpiere
Tel : [06 76 84 56 80](tel:0676845680)
Mail : epe63.association@gmail.com

Lieu d'Accueil Enfants Parents - La Maison Partagée

5 Bis Boulevard Claude Bernard 63000 Clermont Ferrand
Tel : [06 77 01 52 44](tel:0677015244)
Mail : lamaisonpartagee@gmail.com

Lieu d'Accueil Enfants Parents - Petite Bulle

3 Rue de Busséol 63100 Clermont Ferrand
Tel : [04 73 40 33 30](tel:0473403330)

Lieu d'Accueil Enfants Parents - MO'DOUX Volvic

1 Route de Riom 63530 Volvic
Tel : [04 73 33 88 99](tel:0473338899)
Mail : laep@rlv.eu

Lieu d'Accueil Enfants Parents - Le Pré vert

35 Rue de la Grande Combaude 63100 Clermont Ferrand
Tel : [04 73 40 34 51](tel:0473403451)

Lieu d'Accueil Enfants Parents - Micro-crèche "Toulaits mômes"

2 rue Pierre Mendès France 63800 Cournon d'Auvergne
Tel : [04 73 69 46 58](tel:0473694658)

Lieu d'Accueil Enfants Parents - Graines de familles

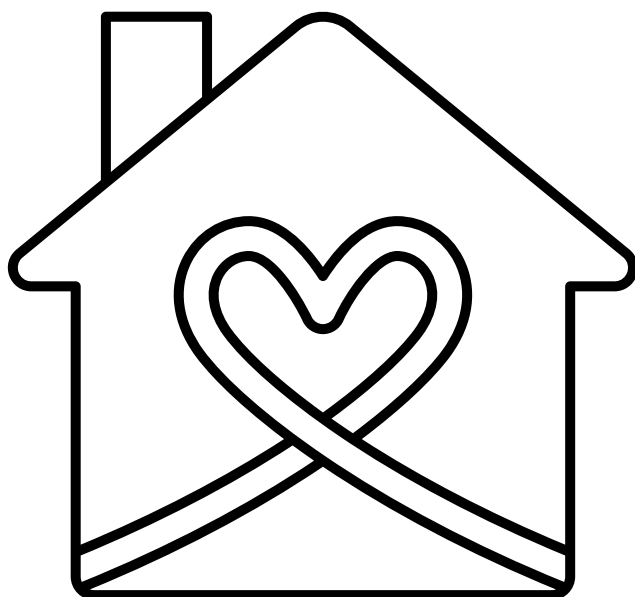
5 Place de la Mairie 63310 Randan
Tel : [06 74 39 10 13](tel:0674391013)
Mail : laep@plainelimagne.fr

Lieu d'Accueil Enfants Parents - La Maison d'à Côté

17 Rue des Hauts de Chanturgue 63100 Clermont Ferrand
Tel : [04 73 24 16 75](tel:0473241675)
Mail : lamaisondacote2@gmail.com

Lieu d'Accueil Enfants Parents - L'AUTRE MAISON

19 Rue Général de Gaulle 63200 Riom
Tel : [04 73 38 89 67](tel:0473388967)
Mail : virginie@centre-social.net



INTERVENANTS À DESTINATION DES FAMILLES



PARENTS

À qui s'adresser?

Conseil départemental du Puy de Dôme

- > PMI
- > Agrément et suivi des assistants maternels

Pajemploi

- > Formalités administratives : rémunérations, bulletin de salaire...

Direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités du Puy de Dôme

- > Droit du travail
- > Questions juridiques

Les relais petite enfance (Rpe)

- > Aide à la recherche d'un mode d'accueil
- > Accompagnement dans la relation contractuelle avec l'assistant maternel
- > Ateliers familles



Fédération des particuliers employeurs

- > Convention collective
- > Droits des particuliers employeurs



Particulier Emploi

- > Droits et obligations employeurs et salariés
- > Protection sociale salarié
- > Formation assistante maternelle



Centre des finances publiques

- > Crédit d'impôts



Mon enfant.fr

- > Accompagnement dans la vie de parents
- > recherche mode d'accueil



Caisse d'Allocations familiales (Caf)

- > Aides financières aux parents employeurs d'assistants maternels



INTERVENANTS LOCAUX

CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

Service Médiation Familiale

17 Rue Onslow - 63000 Clermont Ferrand

Mail : mediation-familiale@caf63.caf.fr

PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Maison des solidarités de Thiers

20 rue des Docteurs-Dumas

63300 Thiers

Tel : [04 73 80 86 40](tel:0473808640)

PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Siège administratif

4 place Michel-de-l'Hospital

63000 Clermont-Ferrand

Tel : 04 73 42 21 31

Mail : pmi.63@puy-de-dome.fr

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Association 9 mois et plus :

Association de maternage et de soutien à la parentalité
située à Clermont-Ferrand

Tel : 07 49 12 36 83

Mail : 9moisplus.asso@gmail.com

Epe 63 :

EPE63 est une association de soutien aux familles, aux parents, aux couples et aux individus. Elle regroupe des professionnels du secteur médico, psycho social et éducatif, formés à l'accueil, l'écoute et l'accompagnement inconditionnels des personnes. Nous proposons des rendez-vous individuels, conjugaux ou familiaux, des animations collectives.

3 Rue des Salins - 63000 Clermont-Ferrand.

Tel : [06 76 84 56 80](tel:0676845680)

Mail : epe63.association@gmail.com

Acepp Auvergne :

L'ACEPP Auvergne est une fédération territoriale Auvergne de l'ACEPP (Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels). Elle fédère une trentaine d'associations réparties sur le Puy-de-Dôme, la Haute-Loire et l'Allier, portant des initiatives ou structures à destination des jeunes enfants et de leur famille.

Elle développe des projets visant la qualité de l'accueil des jeunes enfants et l'accompagnement de la parentalité, impliquant parents et professionnels des lieux d'accueil petite enfance.

Elle accompagne aussi les collectivités locales et les porteurs de projets dans le développement de lieux d'accueil de la petite enfance et des parents.

8 rue Jacques Magnier - 63100 Clermont-Ferrand

Tel : 04 73 37 83 28

Mail : contact@aceppauvergne.com

Unité Soins Psychiques en Périnatalité

Maternité Estaing - Pôle Femmes Et Enfants

04 73 75 04 31

uspp@chu-clermontferrand.fr



HANDICAP

Le CAP Parents - Territoire d'Auvergne :

30 rue Sainte Rose 63000 Clermont -Ferrand
Tél : 04 73 31 80 00 ou 06 16 09 13 49
Mail : capparents-clermont@itinova.org

Le CAMSP : Centre d'Action Médicaux Social Précoce

112 avenue de la République 63000 Clermont Ferrand
Tél : 04 73 36 49 35

ALLAITEMENT

Conseillère en lactation certifiée IBCLC :

- Agnès DORUT – CHU Estaing : 04 73 75 01 55
- Frédérique Manevy – Clinique la Chataigneraie : 06.83.90.03.28
- Françoise Coudray - Courpière : 04 73 53 17 95
- Héloïse Schneller - Thiers : 06 88 66 55 68

Association Lact'Ecoute :

04 73 26 08 99
association.lactecoute@gmail.com

SERVICE DE VICTIMOLOGIE

Services de victimologie - Enfant et Femme enceinte :

Centre de ressources inter-hospitalier - Enfant maltraité
du CHU de Clermont-Ferrand
Site Estaing
[Ci-joint flyers](#)



Sites internet :

- 1000-premiers-jours.fr
- monenfant.fr
- <https://www.maman-blues.fr/>
- Groupe Facebook : « Maman allaitante 63 »
- Cercles de parents : <https://sites.google.com/view/datescerclesdeparents>

RESSOURCES

► L'équipe référente EPRRED pluridisciplinaire est placée sous la responsabilité d'un médecin et propose la mise à disposition de ressources spécialisées en victimologie et médecine légale pédiatrique.

► Elle est composée d'un socle de professionnels référents : médecins pédiatre, légiste, gynéco-obstétricienne, puéricultrice, psychologues, sage-femme et juriste.



INFORMATIONS PRATIQUES

Plateforme d'appel unique à destination des professionnels de santé :

☎ 04 73 75 01 80

✉ eprrred@chu-clermontferrand.fr

Siège

CHU Clermont-Ferrand
Site Estaing
Rez-de-Chaussée - Niveau B0
1 place Lucie et Raymond Aubrac
63100 Clermont-Ferrand

Horaire d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 17h



Service communication et culture
Impression interne - Avril 2024
N° GED



Service victimologie enfants
et femmes enceintes

EPRRED ÉQUIPE PÉDIATRIQUE RÉGIONALE DE RÉFÉRENCE ENFANT EN DANGER

HISTORIQUE

Après avoir été nommé Unité d'accueil pédiatrique enfant en danger (UAPED) en mars 2022, le service de victimologie enfants et femmes enceintes, ouvert depuis 2000 au sein du CHU de Clermont-Ferrand, a été désigné EPRRED en septembre 2023 par l'ARS Auvergne Rhône-Alpes.

Cette nomination s'inscrit parmi les mesures prévues dans le Plan de lutte contre les violences faites aux enfants 2020-2022 et fait suite à l'Instruction N°DGOS/R4/R3/R2/2021/220 du 3 novembre 2021 relative à la structuration de parcours de soins pour les enfants victimes de violences.



L'EPRRED S'ADRESSE :

- À l'ensemble des professionnels de santé, de premier recours et spécialisés, de ville ou hospitaliers de l'ex-région Auvergne ;
- pour toutes les situations concernant des mineurs de moins de 18 ans victimes de tout type de maltraitance :
 - violences par commission : violences physiques, verbales, psychologiques, sexuelles,
 - maltraitements par omission : négligences, carence de soins,
 - mineurs exposés à des faits traumatisants (violences conjugales, actes de terrorisme, accidents de la voie publique...).

EN PRATIQUE

N'hésitez pas à nous contacter si :

Vous vous sentez isolé et démuné face à une situation de maltraitance ;

Vous avez besoin d'un conseil, d'une évaluation de seconde intention ;

Vous sollicitez un regard d'expert ;

Vous ressentez la nécessité d'être formé dans ce domaine ;

Vous souhaitez faire partie d'un réseau de soins.

MISSIONS

- Coordonner et sécuriser le parcours de soins des mineurs victimes à travers un rôle de recours pour les professionnels de santé (consultations d'avis, conseils de seconde intention, aide au diagnostic et à l'expertise médico-légale, accompagnement aux démarches de signalement).
- Proposer une prise en charge spécialisée pour les situations complexes en collaboration avec les équipes de prise en charge de proximité dans le cadre de consultations ou d'hospitalisations.
- Consolider l'articulation ville-hôpital et animer le réseau de soin et des UAPED de son territoire : réunions d'échanges entre professionnels de santé et entre UAPED, mutualisation des outils et des protocoles, recueil de données.
- Renforcer les approches de prévention, de repérage et de prise en charge de la maltraitance aux pratiques professionnelles en vue d'une harmonisation.
- Développer la formation initiale et continue dans les champs du repérage, du diagnostic, de l'annonce et de la mise en place du projet de soins, supervision des pratiques...

En dehors des horaires d'ouverture,
en cas d'urgence
veuillez composer
le 15

Numéros d'urgence

17
Services de Police / Gendarmerie
112
Service d'urgence européen
15
Urgences médicales
18
Pompiers
114
En remplacement du 15, 17 et 18 pour les
personnes sourdes, malentendantes,
aphasiques, dysphasiques : envoi de SMS

Ces numéros d'urgence sont gratuits et
peuvent être composés à partir d'un téléphone
fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

Numéro d'écoute, d'information et d'orientation

3919
Violences Femmes Info

Numéro d'écoute national destiné :

- aux femmes victimes de violences
- à leur entourage
- aux professionnels concernés

Anonyme et gratuit, il est accessible depuis un
poste fixe et un mobile en métropole et dans
les DOM.

Coordonnées

CHU Clermont-Ferrand – Site Estaing
Rez-de-chaussée - Niveau B0
1 Place Lucie et Raymond Aubrac
63003 Clermont-Ferrand Cedex 1
☎ **04 73 75 50 85**

Courriel :

maisondesfemmes@chu-clermontferrand.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi au vendredi : 8h30-16h30

Plan d'accès



RDV LE(S) :

AVEC :

NOTES :



ACCUEILLIR ET SOIGNER LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES



CHU - Clermont-Ferrand

Les missions de la Maison des femmes

La Maison des femmes accueille les
femmes du **Puy-De-Dôme victimes de
toutes formes de violences** (verbales,
psychologiques, physiques, sexuelles,
matérielles, économiques, administratives,
numériques, professionnelles, intra-
familiales...).

Elle propose :

- Un **accueil et une écoute individualisés et spécifiques**
- Une prise en charge de la femme victime **dans sa globalité**
- Par des **professionnels formés à la victimologie**
- Une garantie d'un accès aux soins **sans discriminations**
- Un **conseil aux professionnels** du territoire
- Des sessions de **sensibilisation et de formation** des professionnels dans un objectif d'amélioration des pratiques
- Une activité de **recherche clinique et épidémiologique**



CHU - Clermont-Ferrand

Les modalités d'accueil

Les femmes majeures victimes de
violences actuelles ou passées résidant
dans le Puy-De-Dôme sont reçues :

- Avec ou sans dépôt de plainte
- Sur orientation professionnelle ou sur demande spontanée de la victime
- Sur place ou sur rendez-vous après régulation téléphonique

Une prise en soins pluridisciplinaire

EVALUATION PLURIPROFESSIONNELLE

- En **hospitalisation de jour**
- Evaluation médicale, psychologique et sociale en une **même unité de lieu et de temps**
- Par des **professionnels formés** aux soins spécifiques des femmes victimes de violences

PARCOURS DE SOIN PERSONNALISÉ

Adapté individuellement aux besoins de
chaque patiente

COORDINATION DU PARCOURS DE SOINS

En lien avec les **partenaires internes et externes** au CHU

SOINS SPECIFIQUES FEMMES VICTIMES

- Consultations médicales : prévention, santé sexuelle, suivi obstétrical
- Mutilations sexuelles féminines
- Suivi psychologique
- Accompagnement social
- Ateliers : groupes de parole, sessions d'information...

INFORMATION JURIDIQUE

En dehors des horaires d'ouverture, Accueil 24h/24h

Urgences pédiatriques (Mineurs de -16 ans) :
Tel : 04 73 75 00 50

Urgences gynéco-obstétricales
(Mineurs de + 16 ans et femmes enceintes) :
Tel: 04 73 75 01 67

Pour les adultes (tout type de violences) et les mineurs 16-18 ans (violences physiques/psychiques)

Service de Médecine Légale
Unité de Victimologie Adultes
CHU Gabriel Montpied
Tel: 04 73 75 49 01 ou 00

Les structures qui peuvent vous aider

AVEC 72 avenue d'Italie 63000 Clermont-Fd 04 73 90 12 24	CRIP N° VERT 0 800 04 19 37 Conseil Départemental Puy-de-Dôme
CIDFF 5 rue des Hauts de Chanturgue 63100 Clermont-Fd 04 73 25 63 95	Planning Familial 13 rue des Quatre Passeports 63000 Clermont-Fd 04 73 37 12 07
Enfance Majuscule Comité Alexis Danan 21 rue Jean Richepin 63000 Clermont-Fd 04 73 29 29 29	119 Allo Enfance en Danger

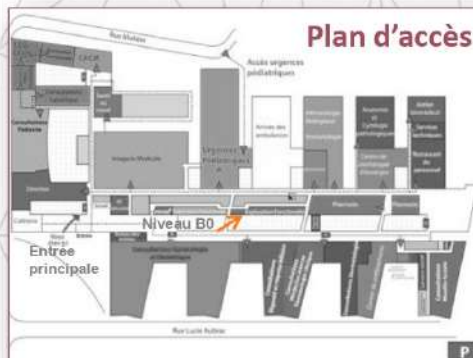
Coordonnées

CHU Estaing
Rez-de-chaussée - Niveau B0
1 Place Lucie et Raymond Aubrac
63003 Clermont-Ferrand Cedex 1
04 73 75 01 53 (prise de rendez-vous
patients)
04 73 75 01 80 (avis professionnel- EPRRED)

victimoestaing@chu-clermontferrand.fr
Site internet: www.chu-clermontferrand.fr

Horaires d'ouverture :
Lundi au vendredi : 9h-17h

Plan d'accès



RV LE :

AVEC :

NOTES :



SERVICE DE VICTIMOLOGIE

ENFANTS & FEMMES ENCEINTES

CHU Clermont-Ferrand
Site Estaing



Notre rôle

Depuis 2000, le Service de Victimologie Enfants & Femmes enceintes est un service hospitalier du CHU de Clermont-Ferrand destiné à accueillir :

- Les mineurs jusqu'à 16ans pour violences physiques et/ou psychologiques ;
- Les mineurs pour violences sexuelles ;
- Les femmes enceintes victimes de toutes formes de violences.

Il propose également des actions de formations et de sensibilisation aux professionnels, en particulier de santé, pouvant être confrontés aux situations de maltraitances dans leur exercice professionnel.

Il coordonne le réseau de soins inter-hospitalier en faveur des mineurs victimes de maltraitances.

Le Service de victimologie est composé de :

- L'UAPED (Unité d'Accueil Pédiatrique Enfant en Danger) pour les mineurs
- L'UMJP (Unité Médico-judiciaire périnatale) pour les femmes enceintes
- La MDF (Maison des Femmes) pour les femmes victimes de violence
- L'EPRRED (Equipe pédiatrique régionale de référence de l'enfance en danger) pour la formation

Les missions de l'équipe pluridisciplinaire

- ACCUEIL ET ECOUTE
- EXPERTISE MEDICO-LEGALE
- SOINS ET SUIVI
- PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE
- SOUTIEN A LA PARENTALITE
- INFORMATION JURIDIQUE & ORIENTATION VERS DES PARTENAIRES SPECIALISES
- FORMATION, INFORMATION, SENSIBILISATION DES PROFESSIONNELS
- PREVENTION AUPRES DES ELEVES, COLLEGIENS, LYCEENS
- ANIMATION DU RESEAU DE SOIN ET COORDINATION DU PARCOURS DE L'ENFANT MALTRAITE

Service de Victimologie CHU Estaing - Pôle Femme et Enfant
Chef de Pôle : Pr Etienne Merlin – Chef de service : Dr Pamela Bouchet

Médecins

Dr Pamela Bouchet: Gynéco-obstétricienne, Médecin légiste
Dr Pauline Ott: Médecin généraliste, Médecin légiste
Dr Véronique Poirier Cartron: Pédiatre

Sages-femmes

Audrey Cornet Roy
Samantha Ferry

Puéricultrices

Stéphanie Dezeriaud
Elodie Oulabbi

Psychologues

Jessica Dos Santos Monteiro
Marianne Manneville
Mathilde Marlet
Nathalie Pilven

Assistante Sociale

Anaïs Glomeau

Cadre administratif

Candice Moral Pétirot: Juriste

Secrétariat

Angélique Durif
Anne Mesclier

En dehors des horaires d'ouverture Accueil 24h/24h

Urgences pédiatriques (Mineurs -16 ans)
Site Estaing : Tel : 04 73 75 00 50

Urgences gynéco-obstétricales
Site Estaing Tel : 04 73 75 01 67
Urgences Adultes
Site Gabriel Montpied (Mineurs + 16 ans) :
Tel : 04 73 75 07 50

Les structures qui peuvent vous aider

CRIP 63
Conseil Départemental
N° Vert: 0 800 04 19
37

**Allo Enfance en
Danger**
119

AVEC 63
France Victimes
72 Avenue d'Italie
63000 Clermont-Fd
04 73 90 12 24

CIDFF
5 rue des Hauts de
Chanturgue
63100 Clermont-Fd
04 73 25 63 95

Planning Familial
13 rue des Quatre
Passeports
63000 Clermont-Fd
04 73 37 12 07

Enfance Majuscule
Comité Alexis Danan
21 rue Jean Richepin
63000 Clermont-Fd
04 73 29 29 29

RV LE(S) :

AVEC :

NOTES :



Coordonnées

CHU Clermont-Ferrand – Site Estaing
Rez-de-chaussée - Niveau B0
1 Place Lucie et Raymond Aubrac
63003 Clermont-Ferrand Cedex 1

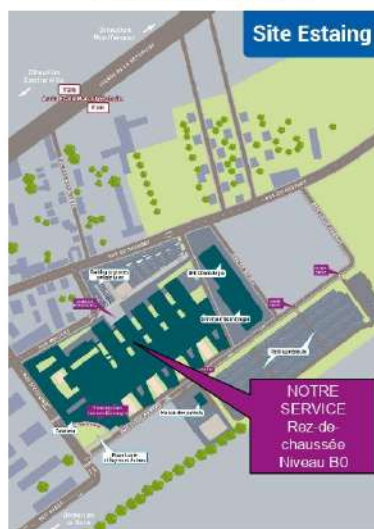
① Numéro vert gratuit : 0800 622 648
ou 04 73 75 01 53

Mail : victimoestaing@chu-clermontferrand.fr

Site internet : www.chu-clermontferrand.fr

Horaires d'ouverture :
Lundi au vendredi : 9h-17h

Plan d'accès



U.A.P.E.D. Unité d'Accueil Pédiatrique Enfant en Danger

CHU Clermont-Ferrand Site Estaing



Les missions de l'UAPED

L'UAPED accueille les enfants et les adolescents victimes de toutes formes de violences (physiques, psychologiques, verbales, sexuelles, harcèlement, carences de soins, accidents...).

Elle propose :

- Une prise en charge globale adaptée aux besoins du mineur ;
- Dans une même unité de temps et de lieu ;
- Un accompagnement des parents ;
- Par des professionnels formés à la victimologie.

Les parents et leurs enfants peuvent être orientés vers d'autres partenaires en fonction de l'évaluation de leurs besoins.

Les modalités d'accueil

Les mineurs sont reçus avec ou sans dépôt de plainte :

- En urgence ou sur rendez-vous après régulation téléphonique
- Sur demande spontanée de la victime ou de son représentant légal
- Sur réquisition de la justice ou des autorités de police judiciaire (police, gendarmerie)

La prise en charge pluridisciplinaire

ECOUTE

- Individualisée et spécifique

EXAMEN MEDICO-LEGAL

- Avec le consentement du mineur
- Examen clinique pour constat des lésions
- Prélèvements médico-légaux à la recherche d'ADN, de toxiques et dépistage d'IST

AUDITION FILMEE

- Possibilité d'une audition filmée au sein de l'UAPED par les services d'enquête

SOINS ET PROTECTION

- Mise en place de traitements préventifs (contraception d'urgence, trithérapie ...)
- Suivi des sérologies IST
- Possibilité d'hospitalisation en cas de danger
- Prévention sur les conduites à risque

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

- Prise en charge thérapeutique
- Soutien aux personnes ressources

INFORMATION JURIDIQUE

- Information sur le dépôt de plainte, le signalement, la procédure pénale ...

Service de Victimologie Site Estaing - Pôle Femme et Enfant
Chef de Pôle : Pr Etienne Merlin – Cheffe de service : Dr Pamela Bouchet

Médecins

Dr Pamela Bouchet: Gynéco-obstétricienne, Médecin légiste
Dr Pauline Ott: Médecin généraliste, Médecin légiste
Dr Véronique Poirier Cartron, Pédiatre

Cadre administratif

Candice Moral Pétinlot: Juriste

Secrétariat

Anne Mesclier

Psychologues

Jessica Dos Santos Monteiro
Marianne Manneville
Mathilde Marlet

Sages-femmes

Audrey Cornet Roy
Samantha Ferry

Puéricultrices

Elodie Oulabbi
Stéphanie Dezeriaux

Il faut tout un village pour élever un enfant

**LES ÉDUCATRICES JEUNES ENFANTS DU
RELAIS PETITE ENFANCE SONT LÀ POUR
VOUS AIDER ET VOUS ACCOMPAGNER.**

N'HÉSITEZ PAS À LES CONTACTER.



Adresse : 19 rue de la république 63190 LEZOUX

Contact : 09.67.34.25.77

Mail : relaispetiteenfance@ccdoreallier.fr



Ce livret a été créé et réalisé par les équipes CCEDA