

Quand Bébé va, tout va !

LE GUIDE
DU BIEN-ÊTRE
DE BÉBÉ
pour une famille
épanouie

0 - 2 ans



L'alimentation



Le corps



Le sommeil



L'éveil



L'environnement

Nos experts



Dr Amine Arsan, pédiatre

Auteur de « L'alimentation de l'enfant de la naissance à 3 ans » (éd. Doin) et co-auteur du « Grand livre de mon enfant » (éd. Eyrolles).



Anne Bacus, docteur en psychologie et psychothérapeute

Auteur de « Guide des mamans débutantes » (éd. Marabout) et « Le grand guide de votre enfant de 0 à 3 ans » (éd. Marabout).



Sioux Berger, naturopathe

Auteur de « Bébé bio » (éd. Marabout), « Petits massages pour mon bébé » (éd. Flammarion) et « Mon défi minimaliste » (éd. Marabout).



Elisabeth Darchis, psychologue clinicienne et thérapeute familiale,

Auteur de « Le sommeil de bébé » (éd. Philippe Duval).



Pascale Pavy, psychomotricienne

Auteur de « Éveil et bien-être du bébé : 30 activités pour accompagner en douceur sa motricité » (éd. Mango) et « Accompagner l'éveil psychomoteur de bébé, le bien-être du tout-petit de la naissance à la marche » (éd. Mango).



Bénédicte Renaud-Thiriez, infirmière puéricultrice

Auteur de « Massages pour bébés : l'éveil par le sens du toucher » (éd. Hachette Pratique).

Édito

Ça y est... Bébé est là !

Après neuf mois d'attente, beaucoup de rêves et quelques éventuels questionnements, la grande rencontre a enfin lieu.

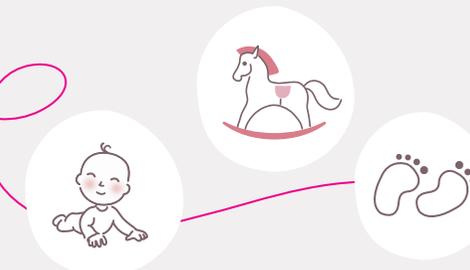
Le plus magique ? Le fait que cette rencontre, au-delà de la découverte d'un petit être unique, va transformer chacun de vous. Car un enfant représente un immense changement. Vous étiez un couple, vous devenez une famille.

Comment devenir parent ? Il n'y a pas de manière idéale. Certes, des milliers de conseils et autant d'avis vous seront généreusement prodigués, mais faites-vous confiance et faites confiance à votre Bébé : c'est lui qui vous transformera en parent.

Le secret ? Observez-le, soyez à son écoute et à celle de votre intuition. Restez serein(e) en toutes circonstances, nourrissez votre joie de vivre quotidienne, et la vie vous aidera à donner à Bébé tout l'amour, l'attention, la bienveillance et l'éveil nécessaires.

Pour vous accompagner de la naissance de Bébé jusqu'à l'âge de deux ans, nous avons demandé à six experts quels étaient leurs conseils essentiels en matière d'alimentation, corps, sommeil, éveil et environnement. Simples et pratiques, leurs astuces vous aideront à être à l'écoute de votre intuition afin de vivre sereinement ces deux premières années de vie si essentielles. De quoi être, tous, pleinement heureux en famille !

L'équipe des Laboratoires Guigoz



Sommaire



6 De la naissance à 6 mois

L'alimentation	8
Le corps	10
Le sommeil	12
L'éveil	14
L'environnement	16

30 De 1 an à 2 ans

L'alimentation	32
Le corps	34
Le sommeil	36
L'éveil	38
L'environnement	40



18 Des 6 mois à 1 an

L'alimentation	20
Le corps	22
Le sommeil	24
L'éveil	26
L'environnement	28



42

En famille

Grand chamboulement, nouvel équilibre	44
SOS pleurs...	46



0-6 mois

De la naissance à 6 mois

On a tous en tête des images de petits animaux qui marchent et gambadent quelques minutes après leur naissance... Rien de tel chez l'Homme ! À sa naissance, Bébé est totalement dépendant des autres. En effet, il semblerait que l'acquisition de la bipédie ait rimé, pour les humains, avec un raccourcissement de la grossesse, au point que de nombreux spécialistes qualifient les trois premiers mois de vie du bébé de « dernier trimestre de la grossesse ». Au cours de ses trois premiers mois, Bébé va, petit à petit, découvrir le monde : ses

parents évidemment, mais aussi l'alternance du jour et de la nuit, le rythme quotidien, les limites de son propre corps... Jusqu'à trois mois, il faudra en tenir compte et lui permettre de vivre le plus sereinement possible cette transition entre

LE GRAND JOUR EST ARRIVÉ ET BÉBÉ EST LÀ

l'univers feutré de l'utérus dans lequel il a grandi et la réalité qui sera dorénavant la sienne. De 3 à 6 mois, Bébé entre dans une nouvelle phase de vie au cours de laquelle ses interactions avec ce et ceux qui l'entourent ne cesseront de

s'amplifier. Il va aussi tisser une relation incroyablement profonde avec ses parents. Le plus important ? Lui assurer un solide « filet affectif » renforcé par les caresses, les paroles et les soins quotidiens. Au fur et à mesure des semaines, Bébé va commencer à se caler sur le rythme familial, échanger avec les autres même s'il ne parle pas, partir à la découverte de son corps, exercer ses cinq sens, sourire, se mettre à bouger, explorer son univers... De votre côté, vous allez progressivement mieux le comprendre, en interprétant ses gestes, ses mimiques et même ses pleurs.

L'alimentation

Comment nourrir un tout-petit ?

Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'aliment idéal et naturel du nourrisson pendant les premiers mois de vie est le lait maternel. Parfaitement adapté à ses besoins, il permet une croissance et un développement optimum sur le plan physique, cognitif et immunitaire, posant ainsi les bases de sa santé future. Que vous ayez décidé d'allaiter au sein ou de le nourrir au biberon et en partageant cette tâche avec le papa, c'est votre choix. Et donc le meilleur qui soit pour votre bébé.

C'est bébé qui décide

Durant les 100 premiers jours de vie, nourrissez Bébé à la demande, de jour comme de nuit. Quand vous l'allaitez, veillez à adopter une position confortable, assise ou couchée, permettant à Bébé de bien prendre le mamelon car c'est la succion qui déclenche la lactation. « À la naissance, un bébé tète environ 8 fois par jour, puis six fois par jour et, enfin quatre fois par jour vers 6 mois. La fabrication du lait prenant environ 3 heures, il est préférable d'espacer les tétées de ce laps de temps », explique le Dr Amine Arsan. « Par ailleurs, mieux vaut ne pas attendre plus de 5 heures entre deux tétées car, au-delà, le cerveau du bébé peut manquer de glucides ». Bon à savoir, en fin de tétée, un bébé s'endort sur le sein de sa mère, fatigué par l'effort fourni pendant 20 à 30 minutes. Entre deux repas, Bébé est calme, les mains ouvertes.

Au menu de Maman

Lorsqu'on allaite, nul besoin de changer son régime alimentaire. « Il est évidemment recommandé de manger équilibré, de boire deux litres d'eau par jour et d'éviter certains aliments qui rendront le lait plus difficile à digérer par le tout-petit: piment, épices fortes, fruits secs et légumineuses qui provoquent des gaz », précise le Dr Amine Arsan. Attention, l'alcool et le tabac se transmettant par le lait maternel, la prudence s'impose. Si certains médicaments sont compatibles avec l'allaitement, il est recommandé d'éviter l'automédication et de toujours demander conseil à son médecin ou son pharmacien. Enfin, en cas de difficultés (crevasses, engorgement des seins, mastites, etc.), n'hésitez pas à solliciter un spécialiste: conseillère en lactation, sage-femme, pédiatre, médecin généraliste...

Des petits troubles digestifs fréquents mais souvent bénins

Dans ses premiers mois, Bébé a un système digestif encore fragile et immature ce qui occasionne fréquemment de petits troubles digestifs : petits rejets de lait, transit capricieux, ballonnements, etc. La bonne nouvelle, c'est que ces désagréments sont souvent bénins et simplement physiologiques. Bien reconnaître les symptômes permet alors de s'armer de patience et d'utiliser des solutions douces pour soulager Bébé. En cas de rejet de lait, il est conseillé de nourrir Bébé dans une ambiance calme et sereine, de faire des pauses et d'essayer de lui faire faire un rot ou deux entre les prises pour éliminer l'air avalé durant la tétée. Pour y arriver, portez Bébé en position verticale. En cas de régurgitations sévères ou persistantes, de selles à l'aspect anormal ou de diarrhées fréquentes, s'accompagnant de perte de poids, il faut immédiatement consulter un médecin.



Un biberon (bien) entretenu en vaut deux

“ Si vous tirez votre lait et souhaitez le donner au biberon, préférez un modèle en verre et de 250 ml jusqu'à 9 mois.

Après chaque tétée, nettoyez-le à l'eau chaude et au savon avec un goupillon bien propre. Nul besoin de le stériliser systématiquement ! Servez-le à température ambiante ou tiède, sans jamais le chauffer au micro-ondes. ”

Dr Amine Arsan

Le corps

Fragile, le nouveau-né ? Non. Mais sa peau et son corps demandent des soins spécifiques.



La peau

« Bébé naît avec une peau « immature », très fine et fragile, qui ne deviendra « mature » qu'après un an. Tous les composants des produits qu'on met sur sa peau passant dans la circulation sanguine, mieux vaut utiliser le minimum de cosmétiques, les choisir naturels ou spécifiquement formulés pour les tout-petits », avertit Bénédicte Renaud-Thiriez. Si des croûtes de lait (plaques jaunâtres fréquentes sur la tête) apparaissent, ne les grattez pas à sec. Massez-les doucement avec du liniment, puis éliminez-les délicatement dans le bain. Évitez enfin les shampooings quotidiens qui pourraient dessécher sa peau.

Le bain

Ayant grandi dans un univers aquatique, Bébé aime souvent l'eau. Bon à savoir, un bain tous les deux jours suffit. Pour estimer la température de l'eau (35 à 38 °C), trempez-y le coude. Utilisez un savon surgras adapté à la peau des tout-petits, lavez son visage et sa tête à l'eau douce, en le tenant bien. Ne laissez pas Bébé plus de 5 mn dans l'eau, puis séchez-le bien en tamponnant bien les zones de plis : aine, aisselles, cou...

Les soins

Nettoyez ses yeux, du coin extérieur de l'œil vers l'intérieur, avec une compresse imbibée de sérum physiologique. Les premières semaines, nettoyez quotidiennement le cordon après le bain, avec une compresse et du sérum physiologique, puis séchez-le bien. Coiffez Bébé avec une brosse douce. Coupez-lui les ongles après le bain quand ils sont plus mous. Si besoin, faites-le à deux pour bien immobiliser ses petits doigts.

Les vêtements

Votre bébé ne pouvant réguler correctement sa température, habillez-le comme vous, avec une couche de plus. Si ses cheveux deviennent humides, notamment dans le pli du cou, c'est qu'il a trop chaud. Votre bébé peut parfois avoir les extrémités froides sans que cela ne signifie qu'il a froid. Pour le savoir, posez la main sur son ventre, c'est cet endroit qui reflète au mieux sa température centrale.

Le change

Lavables ou jetables, à vous de choisir ses couches... Si les premières sont plus naturelles, elles sont plus contraignantes. Dans tous les cas, changez Bébé plusieurs fois par jour, idéalement avant et après chaque tétée. Bénédicte Renaud-Thiriez recommande de rincer l'urine à l'aide de carrés de tissu en coton ou éponge trempés dans l'eau claire, ou dans l'eau savonneuse en cas de selles, et de toujours finir par un rinçage à l'eau



SOS peau sèche

La peau de Bébé vous semble sèche ?

Massez-la avec un peu d'huile après le bain, en choisissant une huile alimentaire bio de première pression à froid (olive ou colza). À défaut, une crème hydratante spécialement formulée pour les bébés peut être utilisée.



claire et en séchant bien. Faites-le avec des mains chaudes et des gestes rassurants et enveloppants. Source de complicité avec Bébé, le change est un moment privilégié pour créer du lien, notamment pour le parent qui n'allait pas.

Le soleil

Ne mettez pas Bébé au soleil, même couvert de crème solaire ! Aux heures les plus chaudes, restez au frais et, de manière générale, restez à l'ombre avec lui.

Le sommeil

Depuis sa naissance, Bébé fait l'apprentissage d'un rythme nouveau, notamment pour ce qui est de son sommeil...
Si les nuits peuvent être agitées, rien de plus normal.
Tout va heureusement bientôt s'arranger.



Bébé est le chef

« Dans le ventre de sa mère, le bébé vit à son rythme. À sa naissance, il vit dans une sorte de « chaos » et va devoir apprendre à faire la différence entre-temps d'éveil, d'alimentation et de sommeil. Cela nécessitera quelques semaines d'adaptation », explique Élisabeth Darchis. Jusqu'à l'âge de trois semaines, il dort environ 20 heures par jour quand il veut par tranches de 2 à 4 heures de sommeil, entrecoupées de phases d'éveil pour manger. De 3 à 6 mois, Bébé dormira 14 à 16 heures par jour, avec des siestes dans la journée, mais une « nuit » de 5 à 9 heures d'affilée. De plus, son sommeil diffère de celui d'un adulte. Bébé s'endort en sommeil paradoxal, qui peut paraître agité (paupières entrouvertes, respiration parfois irrégulière), avant de plonger dans un sommeil lent où il est détendu, indispensable à sa croissance. Bébé doit-il dormir dans sa propre chambre ou dans celle de ses parents, avec un écoute-bébé ou sans ? À chaque famille de définir ses règles, mais mieux vaut éviter le co-dodo, qui augmente le risque de mort subite du nourrisson.

Cris ou pleurs ?

Faisant l'apprentissage du manque à la naissance, Bébé crie tant que son besoin n'aura pas été satisfait. Le cri est le seul moyen qu'il a de manifester un besoin. Les larmes sont beaucoup plus rares. Le soir, ses cris peuvent exprimer de la fatigue. Rassurez-le doucement, manifestez votre présence pour l'aider à construire sa sécurité affective et, tôt ou tard, Bébé s'endormira.

Parents détendus, Bébé dormeur

Cet adage se vérifie souvent dès la maternité... « Un bébé n'a pas d'angoisse de séparation avant l'âge de 5 à 6 mois. Véritable éponge émotionnelle, Bébé intègre par contre les angoisses parentales.



Nos astuces sommeil

1. Préparer un cocon : un nouveau-né aime être « contenu ». Faites-le dormir dans un petit berceau ou calez-le avec un coussin bien ferme dans le dos. Mieux vaut éviter les peluches à cet âge.

2. Nourrir l'autonomie : si on peut laisser Bébé s'endormir sur le sein de temps en temps, mieux vaut différencier sommeil et alimentation.

3. Mettre en place des rituels : investir dans une peau d'agneau sur laquelle Bébé dort, faire jouer une boîte à musique chaque soir, chanter une berceuse seront autant de rituels apaisants.

4. Coucher Bébé sur le dos : les études le prouvent, dormir sur le dos réduit le risque de mort subite du nourrisson, tout comme l'absence de couette, d'oreiller, de ruban, etc.

Le meilleur moyen de garantir de bonnes nuits à tous ? Avoir confiance en lui et confiance en soi », conclut Élisabeth Darchis. D'ailleurs, mieux vaut faire de petites siestes pour récupérer quand il dort.

L'éveil

Quelques mois suffisent aux bébés pour bouger, sourire à leurs parents, découvrir leur univers... Voici les principales étapes de leur développement.

Le corps, merveilleux inconnu

« Entre 0 et 6 mois, Bébé explore un nouveau territoire : son corps. C'est en attrapant et en tripotant ses mains et ses pieds qu'il prend conscience de ses limites corporelles », rappelle Pascale Pavy, psychomotricienne.

• **Vers 2 mois** : il s'accroche à ce qu'il tient, répond aux sourires et fait ses premiers babils.

• **Vers 3 mois** : il joint ses mains et joue avec elles, tourne la tête pour suivre un objet des yeux.

• **Vers 4 mois** : il tient sa tête, commence à saisir volontairement les objets, sourit, rit, aime bouger ses membres.

• **Vers 5 mois** : il fait des vocalises, se saisit des jouets et les explore, se tourne sur le côté...

• **Vers 6 mois** : il se retourne du ventre sur le dos et inversement.

Ceci étant, gardez à l'esprit que chaque Bébé progresse selon un rythme qui lui est propre. En cas de doute, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Parc ou transat ?

Pour bien grandir, un bébé a besoin de développer sa coordination. L'idéal pour cela ? Être allongé sur un tapis au sol, près d'un adulte, plutôt qu'être assis des heures dans un transat. Une solution sécurisante peut être le traditionnel parc à barreaux.

Vive l'amour !

On le sait aujourd'hui, bercer un enfant, le porter contre soi, l'embrasser, stimule sa production d'ocytocine, hormone de l'attachement jouant un rôle essentiel dans le développement du cerveau.



« L'observer, lui faire des mimiques, jouer avec sa voix, le cajoler, imiter ses attitudes... Tout cela a un impact sur les neurones miroirs du cerveau du tout-petit, l'éveillant et le stimulant par imitation », poursuit Pascale Pavy.

Vous êtes le meilleur parent

Nul besoin d'« entraîner » un bébé pour augmenter son potentiel ! Un bébé est un être d'émotions, une éponge affective, se nourrissant de tendresse, d'amour, d'attentions et de paroles en toute occasion, bien plus que de gadgets ou de jouets d'éveil, qui envahissent souvent tout l'espace au détriment de son propre corps. Le top 3 des jeux ? Un gros hochet solide, un tapis d'éveil et un jouet à mordiller.

L'ennui n'existe pas

« N'oubliez jamais que le petit d'homme est structuré pour se développer dans un monde sans jouets. Les meilleurs « outils » pour le stimuler sont donc les interactions humaines », explique Pascale Pavy.

Ce que l'on peut prendre pour de « l'ennui », c'est-à-dire des moments où Bébé semble calme, nourrit en réalité son imaginaire.





0-6 mois

L'environnement

Qu'il s'agisse de sa chambre ou de son entourage, le tout-petit est infiniment sensible à tout ce qui l'entoure. Autant de raisons pour lui organiser un cocon rassurant.



Se simplifier la vie

« Au cours des premiers mois, assurez la sécurité de Bébé, nourrissez-le et aimez-le. Le reste est secondaire », explique Sioux Berger. « Facilitez-vous la vie, faites la sourde oreille aux injonctions, ayez confiance en vous et tout se passera bien ». Prenez Bébé avec des gestes sûrs, tenez-le contre vous, contenez-le via une écharpe de portage, un réducteur de lit ou un couffin, et votre tout-petit sera plus apaisé. De même, n'ouvrez votre porte qu'à ceux que vous avez envie de voir et ne confiez pas votre bébé à autrui si vous n'êtes pas à l'aise.

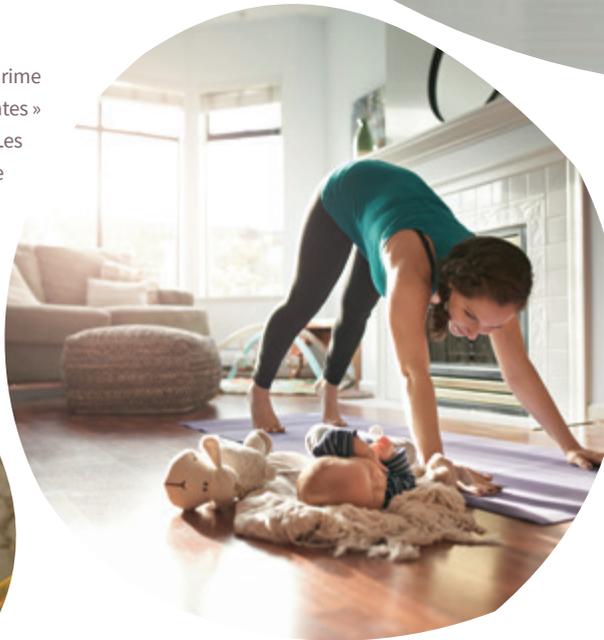
et limitez le recours aux assouplissants parfumés perturbant l'odorat sensible de Bébé. Envie d'une « odeur de propre » ? Glissez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande dans le lave-linge.

Maîtriser les coûts

À en croire Sioux Berger, « l'arrivée d'un bébé rime souvent avec des dépenses importantes » Pourtant, nul besoin de se « suréquiper ». Les vrais indispensables ? Un siège auto, une poussette-canne, un lit à barreaux, une écharpe ou un porte-bébé ergonomique, une chaise haute et un lit parapluie.

Choisir les bons matériaux

Limitez le plastique lorsque vous le pouvez, qu'il s'agisse des jouets, du couchage (matelas en mousse) ou du biberon. Préférez les matières inertes : biberon en verre, jouets en bois ou caoutchouc, vêtements en coton ou en laine. Côté lessive, préférez des paillettes de savon de Marseille



Une maison vraiment propre

« Toutes les études confirment que l'intérieur de nos maisons est aussi pollué que l'extérieur, même si les polluants diffèrent. La poussière et les composants chimiques des produits ménagers impactent fortement les bébés qui y sont très sensibles », explique Sioux Berger.

Que faire ? Éviter de refaire la chambre de Bébé juste avant sa naissance car colles, peintures et meubles peuvent libérer des COV (composants organiques volatiles) ; privilégier du mobilier d'occasion ; privilégier les matériaux naturels (matelas en crin ou en fibres de coco), le linge de lit en coton, etc.



6 mois - 1 an

Des 6 mois à 1 an

Entre 6 mois et 1 an, votre bébé est un membre à part entière de la famille. Prenant ses repas la journée, dormant la nuit, bougeant de plus en plus, Bébé comprend et ressent presque tout, faisant l'acquisition de compétences immenses : attraper et lâcher, toucher tout ce qui passe à la portée de ses petits doigts, se tenir assis puis

debout, se déplacer... C'est aussi le moment où sa personnalité se développe, Bébé interagissant avec son entourage via des sourires et

IL EST DÉJÀ LOIN LE TEMPS DU NOUVEAU-NÉ !

des vocalises pour le plus grand bonheur de tous, le sien compris !

Semestre de progrès spectaculaires, cet âge est un concentré d'émotions et de joies. Le plus important pour les parents ? Respecter le rythme de leur bébé, propre à chaque enfant, le rassurer, l'encourager, l'entourer de bienveillance et faire preuve (d'un peu) de fermeté pour

l'accompagner en douceur vers toujours plus d'autonomie.

L'alimentation

À partir du sixième mois, le lait maternel ou le lait de suite seul ne peut couvrir tous les besoins nutritionnels d'un bébé. C'est le moment d'introduire de nouveaux aliments dans ses menus. Une étape aussi importante pour sa santé que pour son palais.

Des légumes petit à petit

« La diversification alimentaire se fait petit à petit autour de 5 à 6 mois. Introduisez, une fois par jour le midi, un légume après l'autre (carotte, courgette, haricot vert, etc.), en toutes petites quantités mixées dans du lait de suite, puis en purée, mélangé à une petite pomme de terre, facile à digérer et à la saveur neutre. », explique le Dr Amine Arsan. Un mois plus tard, vous pouvez commencer à donner des laitages non sucrés, spécialement conçus pour les bébés de préférence, un peu de fruits cuits ou crus, des légumes en petits grumeaux car la langue de Bébé est plus mobile. C'est ensuite le tour de la viande et du poisson à raison de 1 c. à café par jour. Progressivement, Bébé mangera plus de viande ou de poisson, jusqu'à 3 à 4 c. à café par jour à 1 an.

Essentiel le lait !

Si Bébé mange autre chose, le lait maternel ou le lait de suite reste tout de même la base de son alimentation quotidienne. Comptez 50 à 75 cl de lait par jour minimum jusqu'à l'âge d'un an. Si vous n'allaites plus Bébé, optez pour des « laits de suite » adaptés. Attention, pas de lait de

vache, trop riche en protéines et en sels minéraux, trop pauvre en acides gras essentiels et en fer, avant l'âge de trois ans ! À 6 mois, Bébé prendra 3 à 4 biberons de lait de 200 à 250 ml par jour (un par repas, en complément midi et soir de purées). Vers un an, il boira encore 500 à 600 ml de lait par jour.

Textures = langage

Ces deux apprentissages sont étroitement liés. « Plus un enfant aura été en contact avec des textures variées, plus ses lèvres et sa langue seront mobiles et plus il apprendra facilement à articuler », rappelle le Dr Amine Arsan. Vers 8 à 9 mois, n'hésitez pas à lui faire grignoter un peu de biscuits secs adaptés à son âge, un morceau de pomme...



Vive l'eau !

Bébé a soif car il fait très chaud ? Donnez-lui un biberon d'eau en supplément de ses biberons de lait habituel. Limitez les jus de fruits ou coupez-les à l'eau, ne lui donnez pas de boissons sucrées qui perturberaient son palais et pourraient entraîner des diarrhées et caries dentaires.

Manger et jouer

Si Bébé ne mange pas comme les autres membres de la famille, il peut manger avec eux. Lors des quatre repas quotidiens (matin, midi, goûter, soir), confiez-lui une tasse et une cuillère dès l'âge de 10 mois. Laissez-le également prendre la nourriture avec les doigts, ce qui l'aidera à découvrir les diverses textures.

Laits infantiles, de quoi s'agit-il ?

Ces « préparations infantiles » soumises à une réglementation très stricte sont élaborées

spécifiquement

pour apporter les nutriments nécessaires à la croissance et pour s'adapter au système digestif encore immature de Bébé. De 0 à 6 mois, ces laits sont qualifiés de « lait premier âge » ou « préparation pour nourrissons ». De 6 mois à 1 an, il s'agit de « lait deuxième âge » ou « préparation de suite ». De 1 an à 3 ans, on les qualifie de « lait de croissance » ou « aliment lacté pour enfant en bas âge ».

Attention, « si les adultes peuvent consommer des laits dit végétaux ou d'autres boissons d'origine végétale, n'en donnez jamais aux bébés ! Inadaptés à leurs besoins, ils risquent d'entraîner une dénutrition sévère des bébés et des jeunes enfants », alerte le docteur Amine Arsan.



6 mois - 1 an

Le corps

Bébé change vite. Pendant la première année de sa vie, il grandit de 25 cm environ et voit son poids tripler. Son corps se tonifie, se muscle, et il est de plus en plus actif et mobile. Il s'intéresse beaucoup à son environnement.



La toilette

« Chaque soir, Bébé apprécie de plus en plus le bain et peut y rester un peu plus longtemps. Ne le laissez jamais sans surveillance et préférez une petite baignoire. Si vous lui donnez le bain dans une baignoire classique, ne mettez pas plus de 10 cm d'eau au fond. Utilisez peu de savon et de shampooing, et toujours spécifiquement formulés pour la peau de bébé. Nul besoin de coton-tige pour nettoyer les oreilles, un rinçage la tête penchée en arrière avec de l'eau les nettoieront », explique Bénédicte Renaud-Thiriez.

Le nez

Nez bouché ? Couchez Bébé sur sa table à langer, tournez sa tête sur le côté et lavez-lui les narines au sérum physiologique en instillant l'eau de la pipette dans la narine supérieure. Lorsque Bébé est très encombré (notamment le matin au réveil), vous pouvez avoir recours à un mouche-bébé, très efficace quand il est bien utilisé. Nettoyez-le bien après chaque utilisation.

Les massages

Bébé aime qu'on le touche, qu'on le caresse, qu'on le masse. N'hésitez pas à le masser après le bain, à l'aide d'un peu d'huile végétale bio première pression à froid douce. Pour que cela soit agréable, faites-le dans une pièce bien chauffée, à la lumière tamisée, avec une petite musique d'ambiance. Coupez le téléphone pour être totalement avec votre tout-petit.

Les dents

Les premières dents apparaissent en général au cours du deuxième semestre de vie. Le travail dentaire se manifeste par une salive abondante, des « cacas atomiques » aux allures de diarrhée, des joues rouges et, souvent, des douleurs et des pleurs. Bébé machouille aussi tout ce qu'il peut... « Pour le soulager, on peut avoir recours à de petits massages circulaires autour des lèvres, lui donner des anneaux de dentition à mordre, dont certains peuvent être réfrigérés. Pour les fesses, souvent très irritées, utilisez une pâte à l'eau pour les protéger ou une crème cicatrisante si vous



Parfum, vive le naturel !

Vous souhaitez parfumer Bébé ?

Pour limiter les interactions entre sa peau et les molécules chimiques du parfum, préférez une senteur spécifiquement formulée pour les tout-petits et veillez toujours à pulvériser le parfum sur ses vêtements.

constatez que la peau est à vif. En cas de grosses douleurs, une dose de paracétamol, en accord avec le pédiatre, au moment du coucher apaisera Bébé et aidera toute la famille à se reposer », ajoute Bénédicte Renaud-Thiriez.

Le sommeil

Ça y est ! Bébé est à l'aise dans notre monde. Son sommeil est régulier, même si cela n'empêche pas des petites évolutions...

Le bon rythme

Bébé n'est plus un nouveau-né, vous n'êtes plus des parents débutants, et vous vous comprenez désormais bien. Le soir, respectez votre rituel : bain, dîner, comptine ou histoire, mise au lit vers 20 heures. Bébé s'endormira d'autant plus facilement sans tension et agitation.

Doux le doudou

C'est autour de 6-8 mois que se manifeste l'angoisse de la séparation. « Bébé vit l'absence de sa mère comme une perte. Pour y faire

face, il va choisir un objet symbolique, doux, souple et manipulable : couverture, lange, peluche, » décrit Elisabeth Darchis. « Certains enfants y seront très attachés quand d'autres n'en auront pas besoin ». Pour éviter les disparitions de doudou, à chacun sa méthode : acheter plusieurs doudous identiques, aider Bébé à investir un autre doudou en cas de perte... Là encore, il n'y a pas de règles idéales.

Lit, mode d'emploi

À partir de 5 mois, Bébé va bouger dans son lit, roulant d'un côté à l'autre. Sans couverture ni oreiller, Bébé est placé sur le dos sur un matelas ferme, habillé d'un pyjama et, s'il fait froid, d'un sur-pyjama ou d'une turbulette. Le tour de lit doit être solidement fixé et les barreaux suffisamment hauts car, vers 8 mois, Bébé va commencer à se mettre debout. Enfin, pas de couette avant 3 ans quand il dormira dans un grand lit.

Pouce ou tétine ?

« Certains bébés ont besoin de téter pour se détendre, se rassurer, s'endormir. Le pouce a des avantages : toujours au bout du bras et



À chacun son sommeil

Impossible d'« éduquer » un bébé au sommeil !

Certains d'entre eux sont de petits dormeurs, d'autres des marmottes. Reste que le sommeil est essentiel car c'est à ce moment-là que l'hypophyse produit l'hormone de croissance. Enfin, Bébé peut avoir un sommeil perturbé lorsque ses habitudes changent : voyage, déplacement, vacances... Si c'est le cas, accordez-lui quelques jours pour reprendre sa routine quotidienne.

facile à trouver. Si les tétines les rendent dépendants des adultes (il faut les nettoyer, les retrouver), elles sont étudiées pour ne pas entraver le développement bucco-dentaire des bébés », constate Elisabeth Darchis. Une fois encore, à chaque parent de décider.



L'éveil

Explorateur en herbe, Bébé s'enhardit, se déplace, apprend à moduler sa voix, s'intéresse à tout et interagit de plus en plus avec son univers.

Imaginer le monde

« Durant cette étape-clé de son développement, Bébé expérimente ses premières images mentales. Il aime découvrir à la fois son corps et son environnement, se passionne pour les textures, écoute des histoires et comptines, observant attentivement les visages et les émotions de ceux qui l'entourent », explique Pascale Pavy, psychomotricienne.

Passion coucou

J'attrape, je lâche. J'attrape, je lâche. Bébé le fait des dizaines de fois sans jamais se lasser, ce processus volontaire lui permettant d'affiner son contrôle musculaire. Vers 9 à 10 mois, il attrape des miettes de pain, tire sur un ruban, froisse du papier, joue avec du sable, de l'herbe, se cache derrière un tissu... « Loin d'être anodines, ces activités répétées donnent du sens à ce qui l'entoure, lui procurant un sentiment de maîtrise », précise Pascale Pavy.



L'art de la marche

« Éminemment complexe, la marche survient après un long processus neuro-moteur et physico-psychique, impossible à enseigner à un bébé », rappelle Pascale Pavy. Les étapes sont systématiques : se mettre assis en maîtrisant sa colonne vertébrale, acquérir le « quatre pattes », se redresser, exercer l'équilibre et le contrôle visuel, coordonner bras et jambes opposés... Quant au trotteur, il est déconseillé par la majorité des spécialistes car il court-circuite ces apprentissages fondamentaux. Enfin, chaque enfant ayant son propre rythme, il ne sert à rien d'essayer de l'accélérer.

Dedans, dehors

Mettre des cubes de bois dans une boîte ou passer sous une table sont autant d'activités que Bébé pratique sans relâche durant le second semestre



L'effort a du bon

En franchissant une nouvelle étape, Bébé éprouve une sensation de réussite, surtout lorsqu'il est félicité.

L'alternance d'essais et d'erreurs est la méthode de base de l'apprentissage humain... Mais pour le bébé, c'est aussi la meilleure manière de comprendre qu'il a les ressources nécessaires pour dépasser les difficultés. Ne pas (trop) l'aider, c'est donc lui donner une très bonne leçon pour la vie !

de sa vie. « Ainsi Bébé contrôle une action complexe durant un temps donné, intégrant de nombreux paramètres : les notions de dedans, dehors, début, fin... ».

Jouer avec les mots

C'est durant son second semestre de vie que Bébé commence à vocaliser. Il répète des syllabes, module sa voix, imite les intonations des adultes, dialogue avec les adultes avec des mimiques, désigne les objets du doigt. Pour faciliter l'acquisition du langage, rien de tel que de chanter des comptines, de lui lire des histoires, de répéter des mots... Autant d'éléments qui faciliteront à Bébé la prononciation de ses premiers mots vers un an.

L'environnement

En grandissant, Bébé gagne en assurance et vous aussi. Petit à petit, il va s'ouvrir à un monde plus grand que son cercle intime... Une étape essentielle.



Confier son bébé

Vers l'âge de six mois, de très nombreux bébés vont être gardés par des structures collectives (crèches) ou privées (assistantes maternelles, grands-parents, nounous). C'est une étape importante qui va les aider à se socialiser, à s'ouvrir sur le monde et à apprendre à établir des liens relationnels avec d'autres personnes que ses parents ou sa famille proche. Bien que certains parents en souffrent, cette étape n'est pas forcément synonyme de déchirement pour le tout-petit. Une fois de plus, il réagira avant tout aux émotions de ses parents. « Si vous êtes en confiance, heureux(se) de le confier et de le retrouver le soir, il sera serein après quelques jours d'adaptation à ce nouveau rythme. Le truc ? Lorsque vous rentrez le soir, consacrez toute votre attention à Bébé pendant une demi-heure. Cela l'apaisera et aidera toute la famille à bien dormir », conseille Siouxs Berger.



parents, Bébé semble aussi avoir peur des étrangers. Face à ses pleurs, ne vous fâchez pas. Au contraire, rassurez-le, expliquez-lui qui va s'occuper de lui, dites que vous allez revenir le chercher. Petit à petit, Bébé va comprendre que quelqu'un ou quelque chose qui disparaît visuellement existe toujours et va revenir.

Calmer ses inquiétudes

C'est vers 8 mois que Bébé traverse une étape cruciale : le processus « d'individuation-séparation ». Autrement dit, Bébé comprend qu'il est une personne à part entière et non un prolongement de ses parents. S'il a peur d'être séparé de ses

Cultiver ses habitudes

Ce qui rassure le plus Bébé ? Retrouver quotidiennement tous ses rituels : enchaînement d'activités (sieste, repas, bain, etc.), personnes connues, comptines... « Bébé n'aime pas les



Le pédiatre est son meilleur ami

Dès la naissance de Bébé, consultez régulièrement le pédiatre, en prenant soin de faire remplir son carnet de santé. Et n'hésitez pas à l'interroger en cas de doutes ou d'angoisse. Vaccinez enfin Bébé afin de le protéger contre des maladies infectieuses graves : rougeole, tuberculose, poliomyélite, tétanos, coqueluche... On a tendance à l'oublier en France, mais ces maladies tuent encore chaque année des millions d'enfants dans le monde !



changements. Dans sa vie, c'est la répétition qui crée le sens. De même, il est encore trop petit pour faire des « caprices ». Souvent, ses cris sont une réaction face à un flottement parental. De même, l'inonder de stimulations va l'énerver et l'exciter. Apprenez à respecter ses rythmes, y compris lorsqu'il s'amuse seul avec son doudou », suggère Siouxs Berger.

Gare aux écrans !

Il peut être tentant de mettre les bébés devant un dessin animé ou une tablette qui les fascineront. Résistez à cette tentation. Toutes les études montrent que les enfants en contact très tôt avec les écrans sont plus susceptibles de développer des troubles de l'attention en grandissant... Avant l'âge de 2 à 3 ans, les écrans devraient être bannis.



1 an - 2 ans

De 1 an à 2 ans

« Je suis un (petit) grand » pourrait être le slogan des bébés entre un et deux ans, tant la deuxième année de vie est une période de grands bouleversements pour le bébé et les membres de sa famille...

L'acquisition de la marche va transformer son rapport au monde, le rendant beaucoup plus autonome. Bébé fait aussi preuve d'une grande dextérité

et d'une curiosité sans bornes pour tout ce qui l'entoure, des objets aux êtres. Autant de raisons pour les parents d'être plus que jamais attentifs à sa sécurité.

BÉBÉ EXPLORATEUR, À LA DÉCOUVERTE DU MONDE !

D'un point de vue relationnel, le « petit grand » comprend les ordres simples, s'exprime dans

un jargon tout personnel mais très compréhensible. Parfois peu obéissant et désireux de s'affirmer, Bébé s'intéresse aux autres même s'il ne s'amuse pas encore vraiment avec les enfants de son âge.

Passionné de jeux et d'activités, il découvre, comprend et imagine le monde en essayant, en testant, faisant preuve d'une créativité illimitée !

L'alimentation

De plus en plus autonome avec sa cuillère, Bébé apprend à manger « comme un grand ». Reste qu'il peut parfois manifester un appétit capricieux... Rien de plus normal !

Des repas de presque grand

« Le bébé peut manger avec sa famille, même s'il ne mange pas exactement la même chose que les autres : pas de friture, ni de sodas ou de desserts très sucrés pour lui », explique le pédiatre Amine Arsan. « Laissez-le manger autant qu'il le souhaite de chaque plat, viande et poisson exceptés (pas plus de 50 g par jour) ». À table, servez-le dans une assiette creuse, avec une cuillère et un verre. Concernant l'apport lacté, si vous n'allaitiez plus, privilégiez un lait de croissance, parfaitement adapté aux besoins de Bébé jusqu'à 3 ans, car le lait de vache est trop riche en protéines et en sels minéraux, trop pauvre en acides gras essentiels et en fer. Lors d'une journée type, il mangera :

- **Au petit-déjeuner** : 1 biberon de lait de croissance + du pain ou des céréales + 1 fruit,
- **Au déjeuner** : des légumes crus et/ou cuits + 1 œuf ou 30 à 50 g de poisson ou de viande +

1 fruit + 1 laitage adapté à son âge + eau,

- **Au goûter** : 1 biberon de lait de croissance ou 1 laitage adapté à son âge + 1 fruit + 1 peu de pain,
- **Au dîner** : 1 potage de légumes ou 1 purée de légumes + 1 laitage adapté à son âge + 1 fruit + eau.

Gare au grignotage

Zapez balance, montre et calendrier pour les repas de Bébé ! Par contre, soyez ferme sur les grignotages. Pas de sucrerie, de gâteau ou de « petit quelque chose à 11 heures », pas de boisson sucrée sous peine de perturber son appétit. Pour avoir faim, il faut respecter un intervalle suffisant entre deux repas.

L'âge de la néophobie

C'est souvent vers la fin de la deuxième année qu'apparaissent des phobies alimentaires. Certains enfants ne mangeront plus que « du blanc » (riz, pâtes, laitages, etc.), d'autres refuseront les



Le juste poids

Trop gros, pas assez rond ?

Ne vous préoccupez pas du poids de votre bébé. En cas de doute, informez-vous auprès du pédiatre qui, seul, estimera si sa courbe de croissance est régulière.

légumes verts ou se montreront capricieux à table... Prenez cela avec philosophie. S'il ne veut pas manger à table, il attendra le prochain repas. Mais ne lui donnez rien avant le repas suivant afin qu'il comprenne que les « grands » mangent à heures précises.

Sel ou pas sel

« Lors de la diversification alimentaire, on met les parents en garde contre l'excès de sel. S'il ne faut pas saler les repas de Bébé, on peut saler légèrement l'eau de cuisson des légumes pour leur

donner du goût. Une goutte de jus de citron ou quelques herbes aromatiques émincées dans l'assiette rehausseront aussi les saveurs », conseille le Dr Amine Arsan.

Le corps

Bébé marche, bouge et, petit à petit, devient autonome. Les soins d'hygiène seront d'autant plus faciles à réaliser qu'on lui aura enseigné à prendre soin de lui-même dès le plus jeune âge...

Le change

Certes, on peut toujours continuer à langer Bébé couché sur le dos. Mais, on peut aussi très bien le faire debout. Plus rapide et plus simple, le change debout permet à Bébé de participer plus activement à ces soins. Une bonne entrée en matière pour passer aux sous-vêtements lorsqu'il sera prêt.

Le brossage des dents

« Nombreux sont les pédiatres qui recommandent de débiter le brossage des dents vers l'âge d'un an. À l'aide d'une brosse très douce, brossez-lui les dents délicatement à l'eau, de la gencive vers les dents, après chaque repas. Nul besoin de dentifrice à cet âge ! », prévient Bénédicte Renaud-Thiriez.

Les mains

Les petits continuent à tout mettre à la bouche. C'est le moment de lui apprendre à se laver les mains : avant et après les repas, après avoir joué au jardin... Prévoyez une petite marche pour accéder seul au lavabo ou positionnez une bassine d'eau à sa hauteur afin de lui permettre d'avoir une posture confortable et donc d'être concentré sur ses gestes. Le plus important ? Être bienveillant et le féliciter après chaque progrès.

Les chaussures

Le meilleur moyen de marcher ? Selon Bénédicte Renaud-Thiriez, c'est « être pieds nus le plus souvent possible et, le reste du temps, porter des chaussons souples ou des chaussettes. En effet, le contact entre le sol et ses pieds aide Bébé à appréhender les sensations nécessaires à l'acquisition de l'équilibre. Dès qu'il aura fait ses premiers pas offrez-lui ses premières bottines en cuir, légères, dotées d'une tige haute et d'une semelle souple. Le pied doit être bien maintenu et le mouvement aisé ».

Le bain

Le bain devient un instant de découverte où Bébé fait des expériences (attraper l'eau, y jeter des objets, éclabousser, transvaser), mais aussi un moment où il commence à apprendre à se laver. Mettez un peu de savon sur sa main, incitez-le à se savonner, puis à se rincer. Bébé peut aussi aider ses parents à l'essuyer, à enfiler son peignoir ou son pyjama... Autant de petits pas sur le chemin de l'autonomie.



Faut-il avoir peur de la saleté ?

Nombreux sont les parents qui craignent les microbes. Pourtant, Bébé n'est plus stérile dès sa venue au monde. Toucher, goûter, tester tout, de la nourriture au sol, en passant par les objets du quotidien... Il découvre le monde via ses cinq sens. S'il s'agit de le faire grandir dans un environnement propre, il ne faut pas tenter de stériliser son monde. C'est d'ailleurs celui-ci qui contribuera à constituer son immunité.

Le sommeil

Indispensables à la croissance et à la santé de bébé, de bonnes nuits sont aussi révélatrices d'un équilibre global...



Petit ou gros dormeur

Jusqu'à l'âge de deux ans, les bébés ont besoin de 14 à 16 heures de sommeil par jour, dont au moins 11 heures la nuit. Si certains font encore une sieste d'une heure durant la matinée, tous auront besoin de se reposer deux à trois heures l'après-midi. L'heure idéale du coucher ? Pas après 21 h 30, sous peine de les décaler.

À chacun ses signes

Lorsque Bébé est fatigué, il le manifeste à sa façon depuis qu'il est tout petit. Certains pleurnichent un peu, d'autres se frottent les yeux ou les oreilles, voire sucent leur pouce... Soyez attentifs à ces petits signes qui indiquent qu'il est temps d'aller au lit.

Rituels, rituels, rituels

Fermer volets et rideaux, chanter une comptine, lire le même petit livre, répéter des phrases douces, ranger le ou les doudous... Bébé est rassuré lorsqu'il retrouve ses habitudes. En dehors de la maison ou lors de vacances, respectez autant que possible ces rituels et, si vous le confiez à quelqu'un

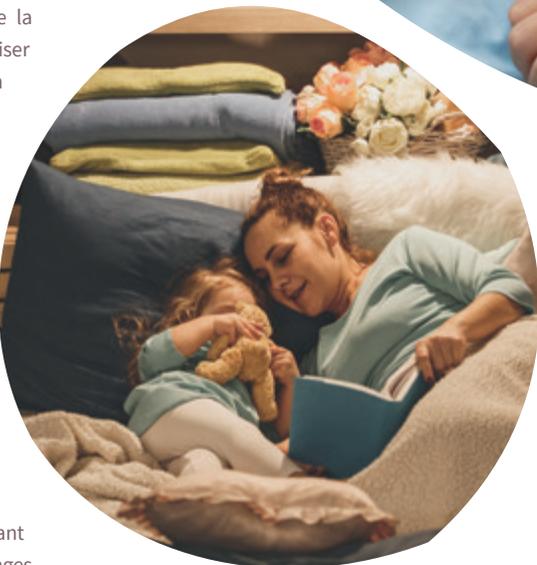
d'autre, expliquez-le-lui afin qu'il puisse les reproduire.

Au secours, il pleure !

Culminant entre 9 et 14 mois, l'angoisse de la séparation se manifeste aussi la nuit. Pour apaiser Bébé, accordez-lui beaucoup d'attention durant les deux heures qui précèdent le coucher. Respectez bien ses rituels, rassurez-le s'il pleure, sans le sortir du lit et sans allumer la lumière. En cas de réveil nocturne, faites de même et essayez de ne pas vous sentir coupable.

Soyez convaincu

Rien de tel qu'être convaincu pour être convaincant. Y compris avec Bébé ! Un bisou de plus, oui ; des heures de câlins supplémentaires, non. Être un parent cohérent en paroles et en actes, qui fait ce qu'il dit et dit ce qu'il fait, c'est extrêmement rassurant pour un petit. Les petits enfants étant des éponges émotionnelles, ils sont rassurés et se calment face à des adultes sûrs d'eux.



Pourquoi dormir aide à grandir

Le sommeil joue de nombreux rôles durant l'enfance.

Quand il dort, Bébé se repose évidemment et refait le plein d'énergie, mais c'est aussi durant ces moments que son cerveau assimile les connaissances et que les hormones de croissance sont produites par l'organisme.

1 an - 2 ans

L'éveil

Ça y est, Bébé court partout ! Il parle aussi beaucoup, même si c'est dans son langage propre... Portrait d'un petit casse-cou.

Attention dangers !

Les enfants marchant en moyenne à 14,5 mois, ils se transforment vite en curieux insatiables. Reste qu'ils évaluent mal les dangers et qu'ils veulent imiter leurs parents ! Il est donc indispensable de sécuriser la maison (prises électriques et coins de tables basses protégées ; médicaments et produits ménagers rangés loin de ses petits doigts ; escalier, garage, atelier, piscine inaccessibles), tout en laissant à Bébé suffisamment de liberté pour qu'il explore son univers. Enfin, ne le laissez jamais seul dans le bain.



Je parle donc je suis

« Si le langage proprement dit commence vers 18 mois, Bébé « parle » depuis toujours via ses vocalises et son corps », précise Pascale Pavy, psychomotricienne. « Parlez-lui, expliquez-lui le monde, multipliez les modulations, les bruits vocaux. Cela lui donnera envie de vous imiter et l'aidera à exercer sa mobilité buccale ». De même, Bébé est assez intelligent pour comprendre un langage construit qui développera son vocabulaire. Nul besoin de lui « parler bébé » !

Tout est jeu

Construire des premiers puzzles, tirer ou pousser une petite poussette-canne, gribouiller avec des crayons gras, s'essayer à des jouets de dextérité (où on pousse, enroule, appuie, etc.), feuilleter des livres ou déchirer un magazine, jouer à la dînette... Les activités qui passionnent Bébé sont infinies. Bon à savoir, les comptines et petits jeux traditionnels se révèlent plus formateurs qu'il n'y paraît. Par exemple, « 1, 2, 3, nous irons au bois » initie aux chiffres, tandis que « la petite bête qui monte » cultive la coordination des mots et des actions.



Dire « non »

La phase d'opposition des 2 ans est une étape essentielle du développement d'un bébé. Il refuse l'autorité, peut lancer ou casser des objets, tient tête, réagit par des crises de larmes ou des cris... Être parent, c'est savoir dire STOP sans culpabiliser. Votre bébé s'appuie sur vous pour grandir et a besoin qu'on lui fixe des limites, même s'il veut et doit s'affirmer comme un être indépendant. Soyez cohérent avec vous-même dans son éducation, mais aussi chaque parent l'un avec l'autre, expliquez-lui éventuellement fermement vos prises de position, et il le sera aussi. Si besoin, dites-lui « si tu as besoin de taper, tu peux le faire sur ce tambour ! ».

L'environnement

Ça y est ! Bébé a acquis les compétences de base qu'il va à présent développer. Le voici (presque) sur le chemin de l'enfance.



À la bonne place

Bébé est une merveille, c'est évident. « Mais l'enfant ne devrait pas être le centre de l'univers », avertit Sioux Berger. « Il s'intègre à un monde préexistant, qui va prendre soin de lui sans pour autant se plier à ses caprices ». Loin d'être une souffrance pour Bébé, c'est un excellent apprentissage de la réalité. C'est ainsi qu'il n'a pas à dormir dans votre lit la nuit, même s'il le réclame, ou n'a pas à décider de ses menus. Attention, Bébé entre dans une phase d'affirmation de soi qui nécessitera plus de patience, plus d'explications et plus de « non ».

Jeux quotidiens

« Certes, on peut offrir à Bébé des tas de jouets, mais son imagination et son goût pour la nouveauté font que tout objet banal rime avec jouet potentiel. Une boîte à chaussures pleine de cubes, gros

bouchons en plastique, petites boîtes, morceaux de bois à empiler, etc., sera ainsi merveilleuse », explique Sioux Berger. Bébé passera des heures à la remplir et à la vider. Il aimera aussi la peinture à faire avec les doigts et des pochoirs, les poupées, les ballons à faire rouler et la pâte à sel. Bon à savoir, Bébé ne connaît pas l'ordre et aime répandre ses jouets dans sa chambre... Si vous souhaitez qu'elle soit rangée, faites-le avec lui, mais n'attendez pas de lui qu'il le fasse seul.

Passion livres

Stimulant l'imaginaire, la concentration et la logique, la lecture est une activité qui plaît aux petits. « Lorsque vous lui lisez un livre, faites-le participer en lui demandant de désigner des personnages et des objets », conseille Sioux Berger. Une excellente manière d'en cultiver chez Bébé l'amour des livres.



Crèche ou nounou ?

Chacun de ces modes de garde a ses avantages. Chez une nounou, Bébé sera gardé avec des horaires plus flexibles, bénéficiera d'une ambiance familiale, d'un cocon de douceur et de calme, ainsi que d'une relation plus exclusive avec l'adulte qui le garde. Dans une crèche, il fera très tôt l'apprentissage de la vie en collectivité et de la sociabilisation, se fera des amis, sera peut-être plus stimulé. L'idéal ? Ce serait sans doute un savant mix des deux... Heureusement, une fois encore, Bébé étant très sensible aux émotions de ses parents, l'essentiel est que vous soyez confiants dans votre choix.



Famille

En famille



Grand chamboulement, nouvel équilibre

Une naissance est une révolution. Pour la maman, le papa, la famille... Loin des rêves, le bébé est unique, tout comme ses parents qui se révéleront être différents de ce qu'ils imaginaient.



Une épreuve physique

Devenir mère est épuisant. « La grossesse et l'accouchement entraînent des bouleversements hormonaux », avertit Anne Bacus. « Après neuf mois au centre des attentions, la maman passe au second plan, tout en devant rester efficace sur tous les plans : belle, douce, sportive, attentive à elle et aux autres, sensible aux besoins de son bébé et du papa... ». Rien donc de plus normal que la fatigue généralement ressentie au cours des premiers mois !

Un corps différent

« On oublie que le post-accouchement rime aussi avec ventre mou, vagin distendu, vergetures, cicatrices douloureuses », rappelle Anne Bacus. « Beaucoup de jeunes mamans veulent retrouver rapidement leur ligne et leur désir, alors que l'organisme met du temps à se rééquilibrer ». La consultation d'une sage-femme est indispensable, ainsi qu'une rééducation adaptée. Reprendre en douceur le sport, se masser ou, encore mieux, se faire masser, contribuera à apprivoiser ce nouveau corps.



Prendre le temps

« Pour que le lien maman-bébé s'instaure, il faut respecter les besoins fondamentaux du bébé : nourriture, chaleur, paroles, amour », détaille Anne Bacus. « Mais les parents ne doivent pas s'oublier, surtout les mamans ». Au quotidien, mettez-vous en mode « pause », limitez vos engagements, privilégiez les moments avec Bébé qui renforceront le lien et dormez dès que possible. Une sieste avec Bébé vaut mieux qu'une séance de ménage...



Coup de blues

Un coup de blues post-accouchement n'a rien d'exceptionnel et peut durer quelques semaines.

Mais si au bout d'un mois, le blues est toujours là, avec des crises de larmes et un épuisement total, consultez sans attendre afin d'éviter de vivre une véritable dépression. Heureusement, pour l'immense majorité des parents, l'aventure de la vie en famille est une source d'immenses joies qui font vite oublier les éventuels tracas du début.

Faire place au Papa

« Le papa sera certainement différent de celui que vous imaginiez. Vous également ! Le mieux est de valoriser l'autre, de limiter les critiques, et de lui faire très vite de la place auprès du bébé », conseille Anne Bacus. Dès la naissance, encouragez-le à porter Bébé en écharpe, à lui donner le bain ou le biberon, à le changer, à le consoler... Cela resserrera leurs liens et permettra un véritable partage des tâches quotidiennes. Donnez-vous aussi du temps à deux, afin que le couple ne se perde pas dans la parentalité. Éloignez-vous enfin des êtres malveillants, y compris dans l'entourage familial, et ne misez que sur des personnes calmes, bienveillantes, aidantes, rassurantes. En cas de soucis ou d'angoisse, parlez-leur.



SOS pleurs...

Rien de plus déchirant et bouleversant qu'un bébé qui pleure. Que veut-il dire ? Comment le calmer ? Nos conseils pour le comprendre et réagir âge par âge.

Il y a pleurs et pleurs

Seul moyen pour Bébé d'exprimer la faim, la douleur ou l'ennui, ses « pleurs » sont un réflexe de survie et son principal outil de communication. De plus, les parents sont « programmés » par la nature pour y réagir, apprendre à les décrypter et répondre à ses besoins. Si un bébé normal pleure en moyenne deux heures par jour, certains d'entre eux peuvent pleurer beaucoup plus... Il est normal de parfois éprouver un sentiment de désarroi face aux pleurs de son bébé. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à un proche pour prendre le relais si vous sentez que vous êtes fatigué.

De 0 à 3 mois : l'âge des coliques

C'est la période où les pleurs sont les plus fréquents, surtout en fin de journée, augmentant à partir de 2 à 3 semaines, atteignant un sommet vers huit semaines, avant de décroître vers la 12e semaine. Selon le pédiatre Amine Arsan, « de nombreux nouveau-nés crient après une tétée. L'adaptation du tube digestif, la motricité intestinale et la maturation enzymatique mettent environ trois mois à se mettre en place, entraînant des difficultés à digérer et des coliques ».

Que faire ? Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un signe de vitalité. Restez calme, bercez Bébé, massez-lui le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, vérifiez que le rot est fait et que sa couche est propre. Mettez-le au sein. Les pleurs persistent, il régurgite souvent, a de la diarrhée et ne prend pas de poids ? Consultez un pédiatre.

De 3 à 6 mois : l'âge des angoisses du soir

Bébé pleure moins et moins souvent. Si Bébé pleure toujours, notamment le soir dans son lit, c'est sans doute des pleurs de fatigue, surtout s'il se frotte les yeux ou les oreilles. S'il pleure toujours après avoir mangé, c'est sans doute qu'il digère mal.

Que faire ? « Vérifiez si sa nuque est chaude, sa couche propre et le rot fait. Restez calme et détendu car Bébé réagit à l'état émotionnel des adultes. Portez-le bien serré contre vous. Donnez-lui sa tétine. S'il pleure après avoir été couché, parlez-lui doucement, une main posée sur son ventre, puis laissez-le seul », explique Sioux Berger. Bébé s'endort alors généralement sans problème. En cas de pleurs post-repas, vérifiez qu'il a bien fait



À partir d'1 an : l'âge de l'indépendance

Chaque jour, Bébé découvre le monde, ce qui lui demande beaucoup d'énergie. La fatigue et la frustration le rendent irritable, la moindre contrariété peut le faire pleurer durant la journée ou au coucher. Il peut aussi s'agir de pleurs d'attention (« occupe-toi de moi ») ou d'envie (« je veux ça »). Enfin, c'est l'époque des poussées dentaires.

Que faire ? « Faites preuve d'empathie (dites-lui que vous comprenez ce qui se passe) et de fermeté (Bébé doit faire l'apprentissage d'un peu de frustration). Faites un câlin pour le calmer. Donnez-lui de l'attention, aidez-le à exprimer ses émotions, diminuez temporairement le niveau de vos exigences s'il est trop fatigué », conseille Pascale Pavy. Si Bébé salive beaucoup, pleure, a les joues rouges et mange moins, c'est certainement une dent qui pousse. Donnez-lui un anneau de dentition à mordiller et, éventuellement, un peu de paracétamol prescrit par le pédiatre.

son rot, massez-lui doucement le ventre, surveillez ses régurgitations et soyez attentifs à la couleur et à la texture de ses selles. Trop liquides ? Trop claires ? Consultez sans attendre.

Vers 8 mois : l'âge de la séparation

C'est à cet âge que Bébé réalise qu'il est un individu à part entière. Ayant peur d'être séparé de ses parents, Bébé pleure dès que vous disparaissiez ou qu'il voit un inconnu.

Que faire ? « Ne partez pas quand il dort ou qu'il a le dos tourné. Annoncez-lui votre départ et votre retour même s'il hurle. Montrez-vous confiant, habituez-le à voir du monde », précise Anne Bacus. Cachez votre visage derrière un objet, puis montrez-vous afin que Bébé comprenne que vous existez même s'il ne vous voit pas. Offrez-lui un doudou qui le rassurera.



*Merveilleuse aventure, la vie de parents
nécessite beaucoup d'énergie et autant
de persévérance, tout en étant la source
d'incroyables joies et d'immenses
surprises...*



Comme le dit la psychologue britannique Penelope Leach, « Aimer un bébé est un cercle sans fin. Plus on l'aime, plus on reçoit et plus on a envie de l'aimer ». S'il n'y a pas de recette idéale pour devenir maman ou papa, il y a heureusement notre instinct parental qui, progressivement, va prendre sa pleine dimension grâce aux interactions avec Bébé. Le cocktail idéal pour se sentir à l'aise dans son rôle de parent ? Écouter son intuition, bénéficier de connaissances de base, se faire confiance, partager avec ses proches, être bienveillant vis-à-vis de son enfant, de soi et de son couple. De la naissance à l'âge de deux ans, votre nouveau-né va se transformer, découvrir le monde et s'épanouir un peu plus chaque jour, devenant bientôt un petit enfant plein de vitalité. Chacun de ses sourires sera la confirmation qu'il va bien et qu'il grandit avec confiance. Heureux d'être là et heureux d'être avec vous !

L'équipe des Laboratoires Guigoz

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation, et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent également être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

