

Sommaire

1. LA PRÉPARATION DE L'ARRIVÉE DE BÉBÉ	p.4
1. La préparation à l'accouchement	p.5
2. L'aménagement de la chambre de bébé	p.6
3. Les règles de sécurité dans la chambre de bébé	p.10
4. Le transat	p.11
5. Le parc	p.13
2. LES SOINS AU QUOTIDIEN DE BÉBÉ	p.15
1. Lui donner le bain	p.16
2. Prendre soin de sa peau	p.19
3. Lui nettoyer les oreilles	p.20
4. Lui nettoyer le nez	p.20
5. Lui nettoyer les yeux	p.20
6. Le changer	p.21
7. Lui couper les ongles	p.22
8. L'habiller	p.22
9. Le masser	p.23
3. L'ALIMENTATION DE BÉBÉ	p.25
1. L'allaiter	p.26
2. Lui donner le biberon	p.28
3. Diversifier son alimentation	p.37
4. Comment lui donner à manger et le faire boire ?	p.39
4. LES SORTIES AVEC BÉBÉ	p.41
1. Les ballades avec bébé	p.42
2. Bébé en voiture	p.44
5. BÉBÉ EST MALADE	p.46
1. La fièvre	p.47
2. Le mal de dents	p.47
3. L'otite	p.49
4. Les diarrhées	p.50
5. Les bobos	p.53
6. L'ÉVEIL ET LES JEUX DE BÉBÉ	p.56
1. Les jouets	p.57
2. Le livre	p.58
3. La musique et le chant	p.61
4. Le dessin	p.62

Introduction

Si devenir parent est sans doute l'une des plus belles aventures de l'existence, c'est aussi un évènement qui suscite de nombreuses interrogations : Serais-je à la hauteur ? Saurais-je quand il a mal, où il a mal, le soigner, ne pas le faire tomber, lui donner correctement son bain ?

Pour tous les futurs parents voyants ou non, les mêmes questions reviennent mais prennent une autre dimension. D'autres s'y ajoutent comme lorsqu'il s'agit de se déplacer avec bébé, de le surveiller, et puis il y a aussi, les doutes exprimés par l'entourage, le regard des autres, leurs jugements qui font douter de sa capacité à être parent. Alors lorsque bébé arrive avec sa fragilité et ses exigences particulières, comment s'occuper de lui dans les meilleures conditions ? Quels sont les bons gestes à adopter ?

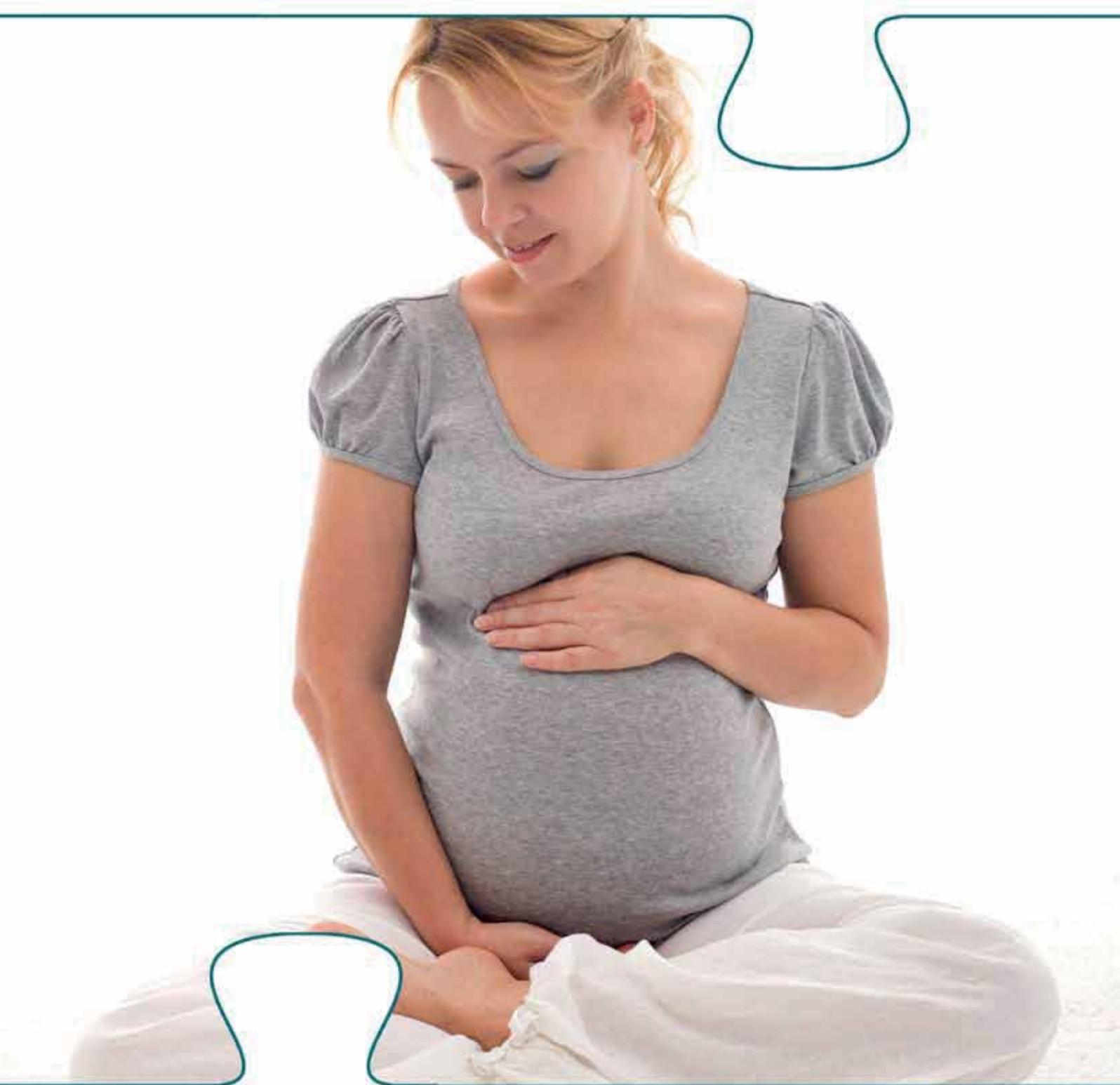
Afin de répondre à toutes ces questions qui préoccupent les futurs parents et toujours animée par la volonté d'accompagner les personnes handicapées dans tous les moments importants de leur vie, la Mutuelle Intégrance vous propose dans ce guide des conseils et astuces pratiques issus de l'expérience de mamans et papas déficients visuels pour les soins au quotidien de bébé, son alimentation, les sorties, le soigner et jouer !

Quelles que soient vos interrogations et vos inquiétudes apprenez à vous faire confiance. Qui mieux que vous peut comprendre votre bébé ? Laissez-vous guider par votre instinct qui vous aidera souvent à trouver les bonnes attitudes !

L'expert de votre bébé, c'est vous ! Et en cas d'incertitudes n'hésitez pas à demander des conseils ou de l'aide !

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite » (art. L.122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dépôt légal : mars 2012.

1 ● La préparation de l'arrivée de bébé



1. La préparation à l'accouchement
2. L'aménagement de la chambre de bébé
3. Les règles de sécurité dans la chambre de bébé
4. Le transat
5. Le parc

La préparation de l'arrivée de bébé

Bébé arrive ! Neuf mois pour préparer cet heureux événement ! Entre les cours de préparation à l'accouchement, l'aménagement de la chambre de bébé, le shopping, vous ne verrez pas le temps passer ! Nos conseils pour accueillir votre petit ange dans les meilleures conditions.



1 La préparation à l'accouchement

Le test de grossesse est positif et votre médecin vous l'a confirmé, vous êtes enceinte ! Votre ventre commence à s'arrondir. Petit à petit vous sentez bébé bouger. Vous vous posez des questions sur le déroulement de votre accouchement. Les cours de préparation à la naissance vous aideront à vous rassurer et à rester sereine le jour J. La sage-femme répondra à toutes vos questions de future maman.

La sage femme qui anime le groupe, vous expliquera le déroulement de votre grossesse, de votre accouchement et de la période post natale. Cela vous aidera à mieux cerner les modifications de votre corps durant ces neuf mois et à aborder de façon sereine, sans trop d'angoisse, le jour où les premiers signes de la naissance se feront sentir.

Du yoga à l'haptonomie, en passant par la sophrologie, différentes méthodes de préparation à l'accouchement existent. Toutefois, elles ne sont pas toutes prises en charge par la Sécurité sociale. Pour être remboursées par l'Assurance Maladie, les séances doivent être animées par un médecin ou une sage femme. Quelle que soit la méthode qui retiendra votre préférence, il est recommandé de prendre contact à l'avance avec la sage femme.

La préparation de l'arrivée de bébé

Vous pourrez ainsi prendre le temps de lui expliquer votre situation. En apprenant à vous connaître, elle pourra mieux vous accompagner dans votre projet de naissance. Lors des séances, elle vous décrira les gestes à faire et les postures à tenir.



L'aménagement de la chambre de bébé

Avec une déco rose ou bleue, de princesse ou de pirate, la chambre de bébé est son royaume. Quelques conseils pour faire un nid douillet à votre trésor !

a. Couchage

Le sommeil est essentiel au bon développement de bébé. Il représente 16 à 18 heures par jour pour un nouveau-né, 13 à 15 heures pour un petit de deux ans. Pour l'aider à passer une agréable nuit dans un cocon douillet, confort et sécurité sont ses anges gardiens !

- Le lit

Le lit à barreaux est un classique incontournable ! Toutefois, pour assurer à votre petit poussin un gros dodo, son petit nid doit répondre à certaines exigences.

L'espacement des barreaux du lit doit être compris entre 4,5 et 6,5 cm.

La profondeur maximale doit être d'au moins 60 cm. La plupart des modèles de lits à barreaux proposent un sommier réglable (jusqu'à 4 hauteurs possibles), permettant de coucher bébé sans se faire mal au dos.

Autre option pratique : un côté coulissant qui permet d'abaisser les barreaux quand l'enfant commence à sortir seul de son lit, ou une série de 2 ou 3 barreaux amovibles permettant à l'enfant de grimper seul dans son lit sans risque de chute.

La préparation de l'arrivée de bébé

Les lits en bois massif avec vernis ou cire écologique, offrent un environnement plus sain à bébé, car au contraire des meubles en aggloméré ils ne dégagent pas de substances nocives contenues dans les colles, telles que le formaldéhyde.

Le matelas doit être de mêmes dimensions que le lit. Certains matelas ont l'avantage de proposer deux faces distinctes : l'une en laine pour l'hiver et l'autre en coton pour l'été.

La plupart des matelas sont anti-allergiques, anti-microbien et anti-acarien.

Pour maintenir bébé en place et lui permettre de passer une bonne nuit, vous pouvez installer un cale-bébé. Composé le plus souvent de 2 rouleaux latéraux, il maintient votre bout'chou sur le dos, position la mieux adaptée à son âge.

Pour favoriser la relaxation de bébé, vous pouvez utiliser un inclinateur qui réduit aussi les problèmes de régurgitation et procure une meilleure qualité de sommeil.

Attention, pour les tout-petits, les oreillers sont vivement déconseillés car ils ne sont pas adaptés à la petite tête fragile de bébé. Ce n'est qu'à partir de 2 ans que l'on peut commencer à les utiliser.

- La gigoteuse, la turbulette ou le nid d'ange pour des nuits bien couvertes

Pour prévenir la mort subite du nourrisson : oreillers, couettes et couvertures sont à proscrire jusqu'à l'âge de 18 mois. Si le pyjama n'est pas assez chaud, la turbulette, connue aussi sous le nom de gigoteuse, enveloppera bébé de sa chaleur. Ce vêtement de nuit est en fait un sac de couchage à manches ou à bretelles fermé en bas, dont ne ressortent que la tête et les bras du tout-petit. Le nid d'ange quant à lui comporte en plus une capuche.

La préparation de l'arrivée de bébé

Selon la saison, les gigoteuses se déclinent en version hiver et été, les premières en coton épais ou en polaire, les secondes en coton plus léger.

Leur principal avantage est de rester bien en place et de bouger avec bébé.

En cas de grosses chaleurs, un pyjama peut suffire.

- La déco du lit : la sobriété est le maître mot

Pour assurer la sécurité de bébé et limiter les facteurs de risques de mort subite du nourrisson, il est recommandé de coucher son enfant sur le dos et d'exclure du lit linge et peluches. Laissez uniquement à sa portée son doudou.

Les mobiles ne doivent pas être placés dans votre passage lorsque vous couchez bébé. Pour ne pas vous gêner et éviter les collisions intempestives, il est conseillé de les installer du côté opposé à vous.

b. Soin de l'air

Pour aider bébé à bien dormir, la qualité de l'air est à prendre en considération. Dans sa chambre, veillez à avoir une température de 18° C. Bien souvent, en particulier à cause du chauffage électrique, l'air intérieur s'assèche. Grâce à un humidificateur d'air, vous créez une ambiance saine qui assure un bon confort respiratoire à bébé. De quoi éviter pas mal de petits problèmes de santé comme les conjonctivites, les infections du nez, de la gorge ou encore les bronchites.

Pour éviter tout risque de brûlure et un réchauffement trop brutal de la chambre, optez plutôt pour un humidificateur d'air à vapeur froide. Vérifiez également qu'il réponde bien à la norme NF ou CE et pensez à changer quotidiennement l'eau présente dans l'appareil.

La préparation de l'arrivée de bébé

c. Ambiance apaisante

Bébé aime s'endormir en sentant une présence rassurante à ses côtés. Les veilleuses diffusent une lumière douce et de faible intensité qui a le pouvoir d'apaiser bébé et de l'entraîner doucement vers de doux rêves. Parsemée de petits personnages, d'étoiles ou de lunes, la veilleuse est aussi décorative au cœur d'une chambre d'enfant. D'un point de vue fonctionnel, certaines sont programmables alors que d'autres se rallument dès que bébé pleure.

Si la lumière a un pouvoir calmant, le son aussi apaise bébé. Vous pouvez lui chanter une berceuse ou laisser la veilleuse ou le mobile s'en charger. Une musique douce, une lumière tamisée, les mots doux de maman et bébé plonge dans le monde fabuleux des rêves.

d. Rangements pratiques

Bodys, peluches, jouets, la chambre de bébé doit être bien aménagée avec des rangements pratiques. Si vous n'y prenez pas garde, la chambre de votre enfant peut vite devenir un « champs de mines » dangereux pour vous et votre bébé. Des jouets laissés dans le passage et c'est la chute ! Nos conseils pour vous aider à retrouver facilement vos petits !

Une table à langer avec tiroirs en dessous, vous permettra d'avoir à portée de main tout le matériel pour changer bébé.

Armoires et commodes accueilleront les ensembles coquets de bébé. Linge de maison, sacs de transports et tous les cadeaux de naissance offerts par les mamies et toutes les bonnes copines y trouveront aussi leur place !

La préparation de l'arrivée de bébé

Étagères, coffres et boîtes de rangements fabriqués en osier ou en plastique s'avèrent très vite indispensables dans la chambre, histoire d'organiser cette salle de jeux et de vous éviter de vous prendre les pieds dans tous ces jouets.

Très pratique pour gagner de la place, une tour de rangement permet de classer les disques, les DVD et les livres de votre petit curieux !

3 Les règles de sécurité dans la chambre de bébé

Pour éviter les accidents domestiques, il est important de suivre certaines règles de sécurité :

- Fixez des caches prises sur chaque prise pour éviter à votre tout-petit de mettre ses doigts dans les trous ;
- Évitez les fils électriques qui pendent des meubles ou qui courent au travers de la pièce. Votre enfant pourrait se prendre les pieds dedans, ou les mordiller ;
- Préférez des rideaux à anneaux et non à glissière qui se ferment avec un cordon avec lequel il pourrait s'étrangler ;
- Les angles des meubles doivent être arrondis ou munis de petites mousses pour éviter les hématomes ;
- Retirez les clés des serrures pour éviter qu'il ne s'enferme ;

La préparation de l'arrivée de bébé

- Fermez toujours les fenêtres ;
- À l'âge où les enfants portent tout à la bouche, soyez très vigilant aux pièces des jeux de petites tailles qui peuvent être avalées ;
- Et bien sûr, ne laissez jamais dans sa chambre des produits dangereux, qu'il s'agisse de médicaments s'il est en cours de traitement, de produits de toilette ou encore de produits d'entretien si vous venez d'y faire le ménage.

4 Le transat

Le transat est l'accessoire idéal pour l'éveil de l'enfant. Installé confortablement, il peut regarder le monde qui l'entoure. Placé dans la pièce à vivre, il permet aussi aux parents de profiter de bébé, tout en vaquant à leurs occupations.

Le transat doit avant tout être le plus confortable possible pour le petit bout. Il faut donc vérifier si l'assise est rembourrée et bien moelleuse. Il convient également de vérifier la présence d'un cale-tête. Préférez un modèle qui possède au moins deux positions d'inclinaison pour placer votre enfant en position assise quand il est éveillé et en position presque couchée lorsqu'il est endormi. Certains modèles proposent des positions intermédiaires très appréciées.

La préparation de l'arrivée de bébé

Assurez-vous aussi que l'installation dans le transat soit la plus facile possible. Il faut pouvoir, en un tour de main, le mettre dans la position désirée sans avoir à faire de manipulation compliquée. Le harnais à trois ou cinq points d'ancrage, doit pouvoir s'ajuster aisément tout en assurant un maximum de sécurité. Un modèle pliant est idéal, surtout parce qu'il offre la possibilité de l'emporter partout, de le placer dans le coffre de la voiture ou de le ranger dans un coin de la maison.

De nombreux transats sont agrémentés d'accessoires divers qui peuvent permettre à l'enfant de se distraire et de s'éveiller. Le transat peut, par exemple, disposer d'une arche de jeux munie de formes et de petites peluches pour distraire bébé qui peut les toucher et les observer.

Par ailleurs, vous pouvez aussi choisir un transat balancelle qui, grâce à des piles ou simplement un mouvement donné, balance et berce votre petit amour. Enfin, certains modèles sont dotés d'une housse de protection amovible et lavable pour parer à toutes les petites bêtises du bambin.

Utilisé de la naissance jusqu'à six-huit mois, âge à partir duquel bébé se tient assis seul, le transat est souvent considéré comme indispensable. Au quotidien, il est recommandé de ne pas dépasser l'heure et demie d'utilisation consécutive. Placez bébé dans son transat de préférence après les repas pour aider à la digestion, notamment en cas de reflux gastro-oesophagiens. À utiliser donc, mais avec modération.

5 Le parc

Idéal pour favoriser l'éveil de bébé, le parc lui permet de s'ouvrir au monde en toute sécurité. Toutefois, au moment de l'achat, mieux vaut faire le bon choix.

À partir de 6 mois, bébé se tient tant bien que mal assis. Entouré de jouets d'éveil, il peut évoluer à sa guise en toute sécurité, dans un espace clos. Les parents ont alors un peu de temps pour se reposer, cuisiner, bouquiner, bref vaquer à leurs occupations !

Parc avec barreaux ou filet ? La première option est la solution préférée des parents car le tout-petit peut s'émerveiller devant les personnes qui l'entourent et ses parents l'ont toujours à portée de main. Toutefois, l'écartement des barreaux ne doit pas dépasser 6 à 7 cm.

Pour ce qui est des produits composés d'un filet et d'un tissu, ils ont beaucoup évolué ces dernières années.

Ils sont bien plus résistants qu'auparavant et faits dans des matières plus pratiques et esthétiques.

Par ailleurs, si le parc possède des roulettes, il est important de bien vérifier la présence de freins et surtout leur efficacité.

Dans un parc, la présence d'un fond est préférable. Bébé peut y évoluer en toute sécurité. Les modèles qui possèdent un fond réglable permettent de s'adapter à la taille du bout'chou.

La préparation de l'arrivée de bébé

Bien qu'un parc permette de soulager les parents en y laissant jouer bébé, il est impératif de ne jamais le laisser sans surveillance. Pour le bien-être de votre petit chou, installez le parc dans un endroit convenablement chauffé, à l'abri des courants d'air et sur un sol bien stable.

Veillez également à ce que bébé ne puisse pas attraper d'objets se trouvant à proximité. Enfin, il est également préférable de mettre des coussins et quelques-uns de ses jouets à l'intérieur sans pour autant l'inonder : laissez-lui de l'espace pour s'amuser !

ASTUCES ASTUCIEUSES

- Une bonne organisation vous facilitera le quotidien !
- L'application sur les murs de la chambre de bébé, d'une peinture dite « naturelle » composée d'huile de lin, de chaux, de caséine, de pigments naturels..., lui assurera un environnement sain. Les peintures classiques « glycéro » et acryliques sont à éviter pour limiter chez votre enfant l'apparition d'allergies et de problèmes respiratoires.
- Investir dans des meubles « naturels » pour la chambre de votre trésor lui garantira un environnement de qualité favorable à sa santé et son bien être.

2 ● Les soins au quotidien de bébé



1. Lui donner le bain
2. Prendre soin de sa peau
3. Lui nettoyer les oreilles
4. Lui nettoyer le nez
5. Lui nettoyer les yeux
6. Le changer
7. Lui couper les ongles
8. L'habiller
9. Le masser

Les soins au quotidien de bébé

Donner le bain de bébé, le changer, nettoyer son nez et ses oreilles... La toilette du nourrisson est un moment d'échange et de complicité. Nos conseils pour maîtriser les bons gestes de la toilette de votre bout'chou, en toute confiance.



Lui donner le bain

Peur de lui faire mal, peur de le faire tomber, les premiers bains de bébé sont souvent source d'angoisses pour la plupart des parents et sans doute un peu plus pour les parents déficients visuels. Avec une bonne organisation et nos astuces, bébé et vous serez dans de bonnes conditions pour apprécier ce doux tête à tête !

Pour ce rendez-vous câlin avec votre bébé, prenez votre temps et soyez détendu. Petit à petit au fil de l'eau, vous apprendrez à prendre confiance en vous et à surmonter vos appréhensions.

Avant de vous jeter dans le grand bain, assurez vous d'avoir tout à portée de main ! Rassemblez les produits nécessaires à la toilette de votre chérubin : matelas à langer, deux serviettes propres et sèches, un savon ou gel doux dermatologique, des couches propres, du coton, du sérum physiologique, des vêtements de rechange, voire de l'éosine incolore et des compresses propres lorsque son cordon ombilicale n'est pas encore cicatrisé.

Dans la salle de bain, veillez à avoir une température ambiante aux alentours de 22°C. N'oubliez pas de fermer les fenêtres pour éviter les courants d'air... Il ne manque rien à l'appel ? Commencez à faire couler l'eau. Pendant ce temps, vérifiez si bébé n'a pas sali ses fesses, auquel cas il faut les nettoyer avant de passer aux étapes suivantes.

Les soins au quotidien de bébé

Lorsque bébé est encore peu actif, le plus simple est de le savonner à côté du bain sur la table à langer recouverte d'une serviette éponge. Pour le retenir, savonnez le d'une main et tenez lui la tête de l'autre main.

À savoir, il existe dans le commerce des transats en éponge qui se placent directement dans la baignoire, vous permettant ainsi de garder les deux mains libres pour savonner bébé sans avoir à le transporter de la table à langer à la baignoire, alors qu'il est glissant.

Pour savonner bébé, commencez par mouiller sa peau et vos mains pour que le savon mousse bien. Soit vous utilisez vos mains, lavées au préalable, soit un gant propre qui devra être lavé à chaque bain afin de ne pas devenir un nid à microbes !

Mettez d'abord le savon dans vos mains pour qu'il se réchauffe et faites-le mousser. Ensuite lavez-le doucement de haut en bas, en commençant par la tête puis le reste du corps en insistant sur les plis (cou, dessous des bras, cuisses, fesses).

Pour bien le savonner partout : deux méthodes selon l'âge et la tonicité de bébé. Soit vous le soulevez pour le retourner complètement, soit vous le faites juste pivoter sur le côté. Dans les deux cas, maintenez toujours sa nuque.

Comme vos mains et son corps sont recouverts de savon, faites attention à ne pas le laisser glisser en l'emmenant vers la baignoire pour le rincer. Portez-le sous le bras d'une main et de l'autre main sous ses fesses. Afin que bébé ne soit pas désagréablement surpris par le contact avec l'eau, faites-le entrer dans le bain par les pieds et plonger le progressivement jusqu'aux épaules. N'oubliez pas de bien rincer entre les plis de la peau. Pour la tête versez un peu d'eau avec le creux de votre main.

Les soins au quotidien de bébé

Enfin, à la sortie du bain, enveloppez-le aussi tôt dans une serviette. Bébé se refroidit très vite et souvent il n'apprécie pas de se sentir tout nu. Pour le sécher, ne frottez pas sa peau mais tamponnez-la doucement avec la serviette éponge sans oublier les petits plis.

Pour le choix de la baignoire, les modèles de baignoires thermoformées sont à privilégier en raison de la sécurité qu'elles offrent. Généralement munies d'un bouchon d'évacuation, il suffit de l'ouvrir pour la vider directement dans votre douche ou votre baignoire !

Vers 6-8 mois, vous pouvez utiliser un siège anneau de bain. Celui-ci aide bébé à se tenir assis dans la baignoire. De préférence choisissez un anneau de bain en une pièce.

La température idéale du bain se situe entre 35°C et 37°C. Servez-vous d'un thermomètre vocal. Si vous n'avez pas de thermomètre, vous pouvez contrôler la température en mettant votre coude dans l'eau.

À savoir, le coude est l'une des parties les plus sensibles du corps ce qui est bien utile !

Le niveau d'eau ne doit pas dépasser la taille en position assise de votre bébé. Allongé, l'eau doit être suffisamment basse pour éviter la noyade mais assez haute pour qu'il n'ait pas froid... Sa tête doit toujours rester hors de l'eau.

Lorsque votre enfant est encore un nourrisson, 3 à 5 minutes dans le bain sont suffisantes, le temps de le rincer. En grandissant, il appréciera de barboter plus longtemps. Coincoin, le petit canard jaune en plastique, et l'arrosoir, qui se remplit et se vide, se feront un plaisir de lui faire découvrir les joies de l'eau !

Les soins au quotidien de bébé

Moment de douceur et de découvertes tactiles et olfactives, le bain au quotidien n'est pas une obligation. Très souvent, les pédiatres recommandent de laver bébé un jour sur deux, surtout s'il a la peau sèche. Toutefois, pour lui assurer une hygiène parfaite, une toilette légère du visage et des mains à l'aide d'une lingette sera nécessaire.

Règle d'or à ne jamais transiger à l'heure du bain : toujours rester avec son enfant, même si le téléphone sonne ou que la sonnerie du four retentit pour vous prévenir que la quiche est prête !

Prendre soin de sa peau

Fine et encore fragile, la peau de bébé a besoin de soins adaptés. C'est pourquoi, il est conseillé d'utiliser des produits de toilette et de change dermatologiques, hypoallergéniques, avec des actifs aux propriétés apaisantes et hydratantes.

Préférez des crèmes et laits naturels à base de beurre de karité, d'huile d'amande douce, de jojoba, de calendula, d'argan, de chanvre... Si vous faites le choix du biologique, pensez à vérifier la certification qui accompagne le produit.

Parmi le vaste choix des produits pour le bain et le corps des tout-petits, il est recommandé d'utiliser des produits non agressifs, sans savon, formulés pour la peau de bébé. De la naissance à environ 7 mois, un gel lavant corps et cheveux est suffisant, ou en association avec un shampooing mousse si votre bébé a des croûtes de lait. Dès que ses cheveux deviennent plus denses, vous pouvez associer au produit lavant pour le corps, un shampooing doux pour bébé, démêlant, si besoin.

3 Lui nettoyer les oreilles

Après le bain, nettoyez le pavillon et le bord de l'oreille avec un morceau de coton ou une petite compresse enroulée autour de votre doigt, sèche ou humidifiée. N'utilisez pas de coton-tige.

Pour prévenir les risques d'otite, séchez bien les petites oreilles de bébé !

4 Lui nettoyer le nez

Afin d'éviter que bébé ait la goûte au nez et de prévenir les rhumes, la toilette de son nez doit être effectuée soigneusement chaque jour après son bain. Utilisez des compresses roulées en mèche et imbibées de sérum physiologique (une pour chaque narine).

Introduisez-les délicatement dans la narine et faites-les tourner légèrement pour bien en détacher toutes les mucosités.

Tant que bébé ne sait pas encore bien se moucher, vous pouvez utiliser des mouche-bébés qui l'aideront à dégager ses voies nasales lorsqu'il est malade.

5 Lui nettoyer les yeux

Au réveil, les cils de bébé sont souvent collés. Pour nettoyer ses yeux, utilisez une compresse stérile (une pour chaque œil) imbibée de sérum physiologique. Commencez par le bord le plus propre pour ne pas étendre les sécrétions tout le long de l'œil.

6 Le changer

Durant les premières semaines, il est indispensable de changer bébé 7 à 8 fois par jour. Pour éviter les irritations et l'apparition d'érythèmes fessiers, une toilette minutieuse s'impose. Avec des gestes doux et des mots tendres, ce moment sera vite apprécié par votre trésor.

Le change étape par étape :

- Pour commencer, assurez-vous d'avoir à disposition tout le matériel nécessaire à portée de main : une couche propre, du coton, de l'eau tiède et un savon ou un gel nettoyant spécial bébé s'il a moins de 1 mois ou les fesses rouges, des lingettes pour les autres bébés, de la pommade ou de la crème cicatrisante si ses fesses sont irritées... et de quoi le distraire ! Pensez aussi à avoir à proximité une poubelle facile à ouvrir d'une main !
- Détachez la couche sale. En cas de selles, utilisez la couche pour enlever le plus gros. Une fois cette dernière à la poubelle (ne laissez pas bébé seul sur la table à langer), nettoyez soigneusement ses parties génitales avec de l'eau chaude ou une lingette en passant dans les plis, puis les petites fesses en soulevant les jambes, de l'avant vers l'arrière. N'utilisez jamais d'alcool !
- Glissez une couche propre, avant de reposer les jambes de votre bébé sur la table à langer. Séchez son postérieur sans frotter, en tapotant doucement. Lorsque les fesses sont bien sèches, appliquez, si nécessaire, une crème pour le change aux vertus apaisantes et cicatrisantes puis refermez la couche propre. Serrez assez pour éviter les fuites... mais pas trop non plus pour ne pas irriter sa peau. S'il a encore son cordon ombilical, repliez la couche afin de dégager le nombril. Voilà bébé tout propre !

Lui couper les ongles

Couper les ongles de bébé est indispensable pour qu'il ne se griffe pas. Cet exercice de précision peut se révéler quelque peu délicat. N'hésitez pas à demander un petit coup de pouce à votre entourage !

L'habiller

Trop mignons, les petits chaussons, les petits pyjamas et que dire des petites robes à froufrous ! Pas de folie ! Les vêtements de votre chérubin doivent avant tout être pratiques, confortables et adaptés à la saison.

Pour les tout petits, évitez les vêtements qui s'enfilent par la tête. Choisissez une garde-robe avec des tenues qui se mettent et s'enlèvent facilement. Optez pour des bodys qui se ferment devant avec des pressions, des cache-cœurs, des grenouillères et des barboteuses à pressions au dos et à l'entrejambe ou avec une fermeture à 3 boutons sur la taille ou dans le dos. Il est en effet pratique de pouvoir accéder aux fesses de l'enfant sans le déshabiller complètement.

Le look de bébé s'adapte également selon la saison. Par temps chaud, bébé sera habillé d'un body et d'un bloomer (culotte courte en coton). Par temps froid, le nourrisson portera : un body de coton, une brassière, un petit gilet de laine, un pantalon ou une combinaison confortable. Pour les matières de ses bodys et grenouillères au contact direct de sa peau, privilégiez le coton. Pour leur lavage préférez l'utilisation de lessives hypoallergéniques et évitez les adoucissants.

Le masser

Dans de nombreuses cultures, le massage de bébé fait partie des soins quotidiens des nouveaux-nés. Masser votre bébé vous aidera à prendre confiance en vous. Le contact de vos mains sur sa peau vous permettra d'instaurer jours après jours une véritable communication avec lui. Le massage peut être fait à la fois par la mère et le père.

Les bienfaits physiques et émotionnels des massages de bébé sont nombreux. Ils lui apportent relaxation, détente et bien être. Ils permettent aussi de soulager certains maux : coliques, flatulences, poussées dentaires... Ils favorisent également son éveil et le développement de son schéma corporel. Enfin, ils renforcent le lien d'attachement.

Les massages s'adressent à tous les bébés, dès la naissance, dont la santé permet de recevoir un toucher sain et nourrissant (en cas de doute, vérifiez auprès de votre médecin traitant). Moments privilégiés de détente, les massages peuvent s'effectuer à la sortie du bain, avant la sieste ou le coucher. Apaisé et rassuré par vos gestes doux sur son corps, votre bébé ne tardera pas à s'endormir !

Pour masser bébé, asseyez-vous par terre ou sur un lit, avec le dos souple et droit. Placez bébé face à vous, sur un oreiller ou une couverture. Vous pouvez également vous asseoir les jambes allongées, le dos maintenu, et placer votre bébé dans le creux entre vos jambes, sur une couverture ou un oreiller. Bébé peut aussi être allongé sur la table à langer.

Les soins au quotidien de bébé

Avant de commencer le massage, retirez vos bijoux, lavez-vous les mains, et surtout, soyez détendu. Enduisez vos mains d'huile ou de lait et frottez-les quelques instants pour les réchauffer.

ASTUCES ASTUCIEUSES

Tout ce qu'il faut pour la trousse de toilette idéale de bébé :

- Un gel ou pain sans savon.
- Un lait de toilette : idéal pour nettoyer le visage et les fesses de bébé après le change, surtout dans les plis, là où la peau a tendance à macérer.
- Une huile de massage.
- De la vaseline pour ses croûtes de lait.
- Une pâte à l'eau (Mytodine et autres cousins) pour ses fesses rouges.
- Du sérum physiologique.
- Des compresses.
- Du coton.
- Des couches propres.
- Des lingettes hydratantes : réponse simple et efficace aux toilettes express du visage, des mains et des fesses après le change ou en déplacements.
- Une crème ou un lait.
- Les premières eaux de senteur : s'utilisent pour rincer le lait de toilette, pour parfumer, pour rafraîchir et coiffer bébé par temps chaud ou après la sieste.
- Une petite brosse aux poils souples, pour éliminer les croûtes de lait et un peigne fin, si bébé a les cheveux épais.

3 ● L'alimentation de bébé



1. L'allaiter
2. Lui donner le biberon
3. Diversifier son alimentation
4. Comment lui donner à manger et le faire boire ?

L'alimentation de bébé

Votre bébé a faim et il vous le fait savoir ! Du lait maternel à la diversification, l'alimentation de votre enfant est importante pour sa croissance et son évolution. Questions sur l'allaitement, préparation des biberons, des petits pots, donner à manger à la cuillère... Nos conseils pour des menus plaisirs avec votre bout'chou !

L'allaiter

Allaiter ou pas votre bébé ? That is the question ! Geste naturel pour certaines, gênant pour d'autres, l'allaitement reste à votre entière appréciation. Mieux vaut un bébé nourri au biberon plutôt que vous vous forciez à lui donner le sein.

Pour allaiter, installez-vous confortablement avec bébé dans vos bras, dans un fauteuil ou un canapé, de préférence avec un dossier droit et éventuellement un coussin derrière les reins. Pensez aussi à surélever un peu vos pieds pour éviter les fourmillements. Bébé tête face au sein, son petit ventre collé au vôtre. Le coussin d'allaitement permet d'avoir une bonne position et d'être bien soutenu.

Si vous êtes particulièrement fatiguée, notamment les premiers jours après l'accouchement, vous pouvez opter pour la position couchée. Allongez-vous sur le côté, parfaitement détendue, avec un oreiller sous la nuque. Approchez bébé face à vous, son corps contre le vôtre, avec un coussin derrière ses fesses ou son dos pour un meilleur maintien. Le sein du dessous étant plus facile d'accès, tournez-vous si vous souhaitez lui présenter un deuxième sein.

Les indicateurs d'une succion correcte : ses joues se creusent au moment de l'aspiration, ses oreilles bougent et la déglutition du lait est plus ou moins audible.

Les puéricultrices de la maternité de l'hôpital ou de la clinique sont à votre disposition pour vous aider, vous motiver et vous donner des conseils très utiles. N'hésitez pas à les solliciter !

Sauf prescription médicale particulière (faible poids de naissance, perte de poids trop importante...), il est préférable d'alimenter votre bébé à la demande (ou aux pleurs si vous préférez !). Au début, l'allaitement a lieu huit à douze fois sur vingt-quatre heures, avec des fréquences entre deux tétées d'un minimum de deux heures à deux heures et demi, et un maximum de cinq heures. C'est à l'enfant de lâcher votre sein avant que vous ne lui proposiez le second, cinq à dix minutes au début, puis dix à quinze de chaque côté (plus longtemps si vous n'utilisez qu'un sein à la fois). Sans aller jusqu'à chronométrer, après le premier mois ne dépassez pas la demi-heure, soit la durée normale d'un biberon.

Durant la période de l'allaitement, vous pouvez manger ce que vous voulez. Toutefois, vos besoins en vitamines et en calcium sont plus importants. C'est pourquoi, une alimentation variée et équilibrée est recommandée.

La consommation, excessive ou non, de vin ou autres alcools, de café, de thé ou de tabac qui «passent» à des degrés divers dans le lait est nuisible pour votre enfant.



Lui donner le biberon

a. Choix du biberon

Pour des questions pratiques, par conviction ou en cas d'insuffisance de montée de lait, le biberon peut s'avérer le choix le plus judicieux. En verre ou en plastique, avec une tétine en caoutchouc ou en silicone, les modèles de biberons sont adaptés à chaque âge de bébé.

Pour votre confort et celui de bébé, il est important de bien choisir son biberon. Ne vous contentez pas d'en acheter un seul. Jonglez avec plusieurs !

Pour la contenance, choisissez les biberons de 240 ml à 300 ml car l'appétit de bébé devient très vite gargantuesque ! Pour vous aider à doser le biberon, il existe dans le commerce des biberons avec des graduations en relief.

La forme du biberon varie selon les modèles. La forme cylindrique classique mais aussi d'autres formes plus ergonomiques existent. Les biberons triangulaires avec une bonne préhension et faciles à nettoyer. Les biberons coudés faciles à donner mais pas toujours très simples à laver. Les biberons larges avec une ouverture évasée qui permet de bien verser le lait ou la poudre de lait.

Pour la sécurité et le confort de bébé et de ses parents, il est important de vérifier que :

- Le biberon de bébé est compatible avec la tétine, si vous les achetez séparément,
- La forme du biberon est facilement lavable au goupillon et adaptée au moyen de stérilisation que possèdent les parents,
- La forme correspond aux capacités de prise en main de la tranche d'âge de bébé,

- Le biberon est compatible avec le moyen de chauffe comme le chauffe-biberon ou encore le micro-ondes,
- Le fond du biberon de bébé peut être amovible ou en forme de demi lune pour un meilleur nettoyage,
- Le biberon est muni d'un capuchon anti goûtes.

Tétine en caoutchouc ou en silicone, laquelle choisir ? Pour ce qui est de la première, le caoutchouc ne donne quasiment aucun goût. Les tétines de cette matière sont aussi plus résistantes à la stérilisation. Celles en silicone sont inodores et n'ont pas de goût. En revanche, elles durcissent au fil des stérilisations qui se succèdent, et finissent par se fendiller.

Si votre bébé a des difficultés à téter, choisissez une tétine en caoutchouc. Elle a l'avantage d'être très souple. À l'inverse, s'il est gourmand, orientez votre choix vers une tétine en silicone. Transparente, lisse et sans odeur, elle est plus résistante et nécessite un effort de tétée supplémentaire qui limite le débit. Certains laits nécessitent tout de même des tétines à débit variable. Un lait anti-régurgitation est plus épais. Une tétine à 2 ou 3 trous est donc parfaitement adaptée dans ce cas.

Par ailleurs, il est nécessaire de bien vérifier la taille du trou de la tétine. Si le trou est trop petit, il faut l'agrandir car bébé risque de vite se fatiguer et s'essouffler. Si le trou est trop large, il est préférable de changer de modèle car le lait s'écoule trop vite et submerge l'enfant qui s'étouffe en buvant. Certains modèles présentent l'avantage d'avoir plusieurs vitesses pour s'adapter à l'évolution du rythme de succion. Les modèles de tétines varient selon l'âge de bébé.

L'alimentation de bébé

Lorsque bébé tète, il provoque une dépression à l'intérieur du biberon. Des bulles d'air se forment alors et se mélangent au lait ce qui multiplie par quatre la quantité d'air ingérée par bébé. Cela peut provoquer des coliques et des otites séreuses dues à une succion trop intense. C'est pourquoi afin de réduire ces risques de coliques et d'otites, certains modèles possèdent des systèmes appelés «évent» qui éliminent la dépression et limitent la quantité de bulles d'air. Ces biberons comportent une petite valve qui siffle et fait entrer l'air dans le biberon et non dans l'estomac de bébé !

b. Préparation du biberon

Rien de plus simple pour la recette d'un bon biberon : lait en poudre et eau. Mais trois questions demeurent ! Quel lait choisir ? Comment bien le doser ? À quelle température le donner ?

c. Choix du lait

Le choix du lait infantile se fait selon l'âge de bébé.

Le lait 1^{er} âge est spécialement adapté aux besoins d'un nourrisson jusqu'à l'âge de 6 mois.

Le lait 2^{ème} âge est formulé pour répondre aux besoins des bébés de 5 à 12 mois pour accompagner la diversification alimentaire. Il permet d'assurer la transition en douceur.

Dès 10 mois voir e1 an, le lait de croissance prend le relais au lait 2^{ème} âge. À partir de cet âge, l'enfant peut boire du lait de vache, mais il est déconseillé avant l'âge de 3 ans.

Tout changement ou passage à un nouveau type de lait nécessite l'avis de votre médecin traitant.

d. Dosage

Le secret d'un biberon réussi ? Respectez les bonnes proportions entre la poudre de lait et l'eau pour éviter que le lait soit trop épais ou trop liquide !

Versez d'abord dans le biberon la quantité d'eau nécessaire. Choisissez de préférence une eau en bouteille peu minéralisée ou de l'eau du robinet préalablement bouillie. Ajoutez ensuite les mesures rases de poudre de lait correspondant à la quantité d'eau, généralement une mesure rase de lait pour 30 ml d'eau. Utilisez exclusivement la mesurette contenue dans la boîte de lait.

Il n'existe pas de dosage type pour un biberon puisque la quantité de lait varie selon l'âge de bébé, son poids et la fréquence des biberons. Pour vous faire une idée, à la naissance, bébé doit prendre un biberon d'environ 45 ml. Au bout de sa première semaine, bébé consomme environ 80 ml de lait par biberon, 110 ml à la fin du premier mois et 240 ml à partir du sixième mois !

Pour vous aider à doser l'eau, vous pouvez utiliser deux méthodes.

La première consiste à peser l'eau avec une balance vocale et d'utiliser toujours la même dosette pour la poudre de lait : 30 g d'eau et une dose de poudre pour 30 ml de lait.

La seconde consiste à utiliser une seringue graduée (10 ml, 30 ml, 60 ml).

Après avoir incorporé la poudre de lait à l'eau, mélangez bien ! Bouchez le biberon et roulez-le entre vos mains puis agitez-le vigoureusement.

L'alimentation de bébé

Le biberon ne doit pas être préparé à l'avance mais juste avant le repas. L'emploi d'eau inappropriée, d'un biberon non stérile ou une reconstitution incorrecte peut nuire à la santé de votre bébé.

Pour vous simplifier la tâche, il existe du lait 2^{ème} âge liquide en bouteille vendu en grande surface.

e. Température

Deux choix : biberon chaud ou à température ambiante. Cela dépend des goûts de votre bébé ! De façon générale, bébé préfère boire son biberon tiède. Observez ses réactions et agissez en conséquence !

Pour réchauffer le biberon, préparez-le au bain-marie. L'utilisation du micro-onde est fortement déconseillée, parce que quand l'extérieur est tiède, le lait peut, quant à lui, être brûlant. La température du biberon doit être comprise entre 32°C et 37°C.

Après avoir réchauffé le biberon de bébé, il faut toujours penser à en contrôler sa température. Pour cela, il convient de verser quelques gouttes sur la face interne du poignet. Un jet de lait bouillant brûle non seulement la bouche, le fond de la gorge mais aussi l'œsophage. Il est aussi recommandé de faire consommer à bébé son biberon dans les 30 minutes qui suivent. Si bébé se fait désirer, n'hésitez pas à refaire un biberon. L'astuce pour préparer un biberon chaud : le chauffe biberon.

Pour les balades, il est préférable de transporter un biberon d'eau tiède, dans un thermos, et la dose de lait nécessaire. Il n'y a plus qu'à effectuer le mélange lors de la petite pause miam-miam.

f. Donner le biberon

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Calez votre dos contre le dossier ou le lit et surélevez vos genoux. Placez ensuite votre bébé contre vous en position semi-allongée, sa tête reposant dans le creux de votre bras. Maintenez-lui la tête haute. Pour vous aider à avoir une bonne position, vous pouvez utiliser un coussin d'allaitement.

Approchez le biberon et présentez la tétine remplie de lait à votre bébé. Votre enfant va prendre la tétine en bouche et commencer à téter.

Maintenez le biberon en position oblique et inclinez-le de façon à ce que la tétine soit toujours pleine pour limiter l'absorption d'air lors de la tétée.

Laissez boire bébé à son rythme en effectuant des petites pauses si nécessaire.

Certains bébés sont plus lents que d'autres, ils ont parfois besoin de faire une pause ou un rot au cours du biberon.

Une tétée dure en moyenne 15 minutes, si votre bébé avale son biberon trop vite, il risque d'avoir des coliques et de tout régurgiter.

Après avoir donné le biberon, il est nécessaire d'évacuer l'air ingurgité lors de la tétée en faisant faire le rot à bébé. Pour cela, placez votre enfant sur vos genoux et tapotez-lui doucement le dos.

Vous pouvez également lui faire faire son rot debout en marchant prenez bébé contre vous en le maintenant d'une main sous les fesses et en penchant sa tête sur un côté de votre épaule. Tapotez-lui doucement le dos à l'aide de l'autre main.

g. Stérilisation

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), «il n'est pas indispensable de stériliser le biberon de bébé et les accessoires». Toutefois pour une bonne hygiène, un lavage soigneux du biberon est important avant chaque utilisation.

Pour un bon nettoyage du biberon séparez la tétine, la bague et le capuchon avant de les laver. Au lave vaisselle, rincez le biberon à l'eau froide puis placez-le dans le panier en utilisant un cycle spécifique complet. À la main, immergez le biberon et les accessoires dans de l'eau chaude avec du liquide vaisselle, rincez à l'eau froide après avoir nettoyé avec un goupillon.

La stérilisation est conseillée avant les 4 mois de bébé. Elle complète le nettoyage du biberon en détruisant les éventuels microbes restés dans le biberon qui peuvent se développer facilement dans le lait. Au-delà de cet âge, bébé fabrique assez d'anticorps pour se défendre tout seul comme un grand !

Il existe de nombreux modèles de stérilisateurs employant des procédés différents. À chaud ou à froid, les stérilisations se valent. Les stérilisateurs permettent une stérilisation rapide et requièrent peu de manipulations.

Lavez parfaitement les biberons et les tétines. Emboîtez les bagues et les tétines avant la stérilisation afin de ne plus avoir à les toucher par la suite.

- **Le stérilisateur micro-ondes**

Léger et peu coûteux, le stérilisateur micro-ondes permet de stériliser de 4 à 6 biberons en 10 minutes grâce à la vapeur d'eau. Il se compose d'un bac associé à un couvercle. Il suffit de remplir le réservoir d'eau, de placer vos biberons et de faire chauffer le tout au micro-ondes une dizaine de minutes.

Avant l'achat, n'oubliez pas de vérifier les dimensions de votre micro-ondes afin de vous assurer que votre stérilisateur rentre bien dedans.

- **Le stérilisateur électrique**

Le stérilisateur électrique nécessite de l'eau et une prise de courant. Grâce à la vapeur d'eau vos biberons sont stérilisés en 10 à 15 min. Certains modèles sont munis d'un arrêt automatique bien pratique. Son prix est en moyenne plus élevé que les autres modèles de stérilisation.

- **Le stérilisateur à froid**

Le stérilisateur à froid permet de stériliser de 4 à 6 biberons, il utilise un procédé chimique et se présente sous la forme de pastille à dissoudre dans un bac rempli d'eau. Il suffit de placer les biberons avec les pastilles dans le bac rempli d'eau froide et d'attendre une demi-heure d'immersion.

La solution désinfectante est active pendant environ 24 heures, ce qui permet de laisser tremper les biberons jusqu'à leur utilisation.

Le stérilisateur à froid ne nécessite pas de branchement électrique et convient particulièrement en cas de déplacements. En revanche, l'odeur de chlore peut gêner et laisser un léger goût dans le biberon.

L'alimentation de bébé

- **La stérilisation au bain marie (à l'eau bouillante)**

Si vous ne souhaitez pas investir dans un stérilisateur, il est possible de stériliser vos biberons à l'eau bouillante. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et plongez-y les biberons. Ajoutez les tétines 10 min plus tard.

La durée de l'immersion est de 15 minutes pour les biberons et de 5 minutes pour les tétines. Faites attention aux risques de brûlures lorsque vous sortez les biberons de l'eau.

Une fois stérilisés, fermez les biberons à l'aide des capuchons et placez-les au réfrigérateur. Les biberons stérilisés sont utilisables pendant 24 heures. Avant toute manipulation, assurez-vous d'avoir les mains propres.

Pour une meilleure hygiène, vous pouvez placez vos biberons dans une boîte alimentaire propre et bien fermée, avant de les mettre au frigo.

h. Rythme des tétés

Les premiers temps, la question existentielle que se pose tous les jeunes parents est de savoir quand faut-il donner le biberon et comment savoir que bébé a faim ? Faites confiance à votre bébé et apprenez à être à son écoute. Avec ses pleurs et ses attitudes, bébé saura vous faire comprendre qu'il a faim.

Au début, il est difficile de distinguer les pleurs de votre nourrisson, mais si la couche est propre, que bébé n'est pas fatigué et en fonction de l'heure de la dernière tétée, la conclusion est évidente !

Le rythme des tétées varie selon les bébés et le choix des parents. Il peut se faire soit à la demande, soit à heure fixe. Au fil des mois, le rythme des tétées devient régulier.

3 Diversifier son alimentation

Étape importante dans la vie de bébé, le passage à une alimentation variée se fait progressivement, en suivant certaines règles. Ses premiers repas se doivent d'être variés, équilibrés et surtout composés d'aliments adaptés à son âge.

Idéalement, la diversification alimentaire doit se faire autour de six mois.

Ce n'est pas parce que bébé commence à manger comme un « grand », qu'il faut pour autant arrêter de lui donner du lait infantile ou maternel. En effet votre gastronome en culotte courte a encore de gros besoins en calcium notamment, que seul le lait est à même de combler. C'est pourquoi, il est important de continuer à donner à votre petit bout, en plus des compotes, purées et soupes, 3 biberons par jour. À l'heure du goûter, vous pouvez aussi lui donner un petit biscuit. Il appréciera cette pause sucrée dans ses journées de bébé bien remplies !

Pour les petits plats de bébé, commencez d'abord par les fruits et légumes, puis, vers 8 mois, introduisez la viande dans la composition de ses menus. Pour découvrir les merveilles de la mer, il devra attendre de souffler sa première bougie !

Période pleine de surprises pour votre petit chou, la diversification doit se faire de préférence aliment par aliment afin que le petit gastronome s'habitue plus facilement à ces nouvelles saveurs.

L'alimentation de bébé

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas le goût des aliments qui le perturbe le plus, mais la texture de ces derniers. En effet, la déglutition n'étant pas encore véritablement au point, il est important de lui proposer des fruits et légumes mixés. Pour accentuer l'onctuosité de ses purées, vous pouvez y incorporer un peu de lait infantile ou d'eau minérale.

S'il mange avec gourmandise, il se peut qu'il fasse la grimace devant certains aliments. Inutile de le forcer, vous risqueriez de le rendre totalement réfractaire à ces derniers. Attendez quelques jours. Puis proposez-lui à nouveau l'aliment en question en quantité réduite et éventuellement accompagné d'un autre pour faire diversion.

Si, pour certaines mamans, la question du choix entre petits pots et repas fait maison ne se pose pas, pour d'autres, le choix est véritablement cornélien. Entre la qualité de l'un et la garantie des apports nutritionnels de l'autre, il n'est pas toujours simple de choisir. S'il est difficile d'affirmer qu'il y a un bon et un mauvais choix, une chose est sûre : chacun à ses avantages et ses inconvénients.

- **Le fait maison** : côté avantages, purées et compotes faites maison sont l'occasion pour bébé de découvrir des textures variées et des goûts clairement identifiés puisque vous pouvez isoler les aliments. Plus conviviaux, ils vous permettent aussi de partager un repas familial composé des mêmes fruits ou légumes que ceux dégustés par bébé. Pour ce qui est des inconvénients, outre le temps et le matériel nécessaire à la cuisson et au mixage, les visites chez le primeur sont désormais plus nombreuses.

- **Petits pots** : composés selon une réglementation rigoureuse, les petits pots apportent dans les bonnes proportions, toutes les vitamines et autres minéraux nécessaires au bon développement de bébé. Si la texture homogène garantit l'absence totale de morceaux, elle rend toutefois monotone la matière et peut rendre plus difficile le passage de la purée au moulinés.

Pour préparer facilement des purées et des compotes maison, le Babycook deviendra vite votre team partner ! Simple d'utilisation et rapide, ce mini-autocuiseur est très apprécié des parents déficients visuels. En un tour de main, vous pourrez préparer à l'avance des petits pots maison que vous pourrez ensuite congeler. Vous aurez ainsi toujours de quoi régaler votre petit gourmet, en toute occasion ! Que vous choisissiez de mixer vous-même vos fruits et légumes ou que vous optiez pour les petits pots, vous ne devez ajouter ni sel, ni sucre. Bon appétit !

4 Comment lui donner à manger et le faire boire ?

Lorsque votre petit gourmand commence à manger à la cuillère, le plus simple dans les premiers temps, est de l'installer assis bien droit sur vos genoux. Avant de déguster vos petits plats préparés avec amour, pensez à lui mettre un bavoir, de préférence assez large pour rattraper les loupés ! Avancez la cuillère doucement dans sa bouche et inclinez légèrement la vers le haut (vers la lèvre supérieure). Il la prendra tout seul. Maintenez la cuillère dans cette position et laissez bébé prendre la nourriture à son rythme. Cuillérées après cuillérées, votre technique se perfectionnera. Joignez la parole au geste, en n'hésitant pas à parler avec votre enfant. Expliquez-lui que pour vous aussi c'est nouveau et que vous allez apprendre à manger ensemble !

L'alimentation de bébé

Pour faire boire bébé au gobelet, tout comme pour donner la cuillère, il faut veiller à bien l'installer en le tenant assis bien droit sur vos genoux.

Avancez le gobelet et posez le bord inférieur du gobelet à la commissure des lèvres sans exercer de pression.

Inclinez le gobelet jusqu'à ce que le liquide effleure la lèvre supérieure du bébé. Bébé goûte le liquide en le léchant.

Maintenez le gobelet dans cette position et laissez votre enfant prendre de petites gorgées à son rythme. Ne versez jamais directement le liquide dans sa bouche car il pourrait s'étouffer. N'oubliez pas de faire des pauses quand votre bébé en a besoin.

Lorsque votre enfant aura apprivoisé ce nouvel ustensile, apprenez-lui à boire tout seul tout en le surveillant. Pour faciliter le passage du biberon au gobelet, vous pouvez utiliser des gobelets munis de bec souple «anti-fuite» et de poignées pour faciliter la prise en main par le bébé.

ASTUCES ASTUCIEUSES

- Pour vous aider à doser l'eau, vous pouvez utiliser deux méthodes :
 - La première consiste à peser l'eau avec une balance vocale et d'utiliser toujours la même dosette pour la poudre de lait : 30 g d'eau et une dose de poudre vous donnerons 30 ml de lait.
 - La seconde consiste à utiliser une seringue graduée (10 ml, 30 ml, 60 ml).
- Pour donner à manger à votre petit chou soyez patiente, effectuez l'apprentissage en douceur et félicitez-le au moindre progrès.
- Importance d'une bonne hydratation de bébé. Le lait du biberon ne suffit pas. N'hésitez pas à lui faire boire de l'eau.

4 ● Les sorties avec bébé



1. Les ballades avec bébé
2. Bébé en voiture

Les sorties avec bébé

Si bébé est bien dans son petit cocon douillet à la maison, il a besoin de partir à la découverte du monde qui l'entoure ! Lové dans un porte-bébé, une écharpe ou un manduca, votre petit-bout et vous pourrez vous déplacer ensemble, en toute sécurité. Pour les sorties en voiture, le choix du siège auto doit répondre à certaines obligations très strictes. Nos conseils pour faire bonne route !

1 Les ballades avec bébé

Les études le prouvent : une proximité physique entre un tout-petit et ses parents, un contact peau à peau, aide les nourrissons à se sentir bien dans leurs langes. Tout contre vous, bébé se sent bien pour découvrir l'univers qui l'entoure !

a. Écharpes

Technique de portage respectueuse du dos et des hanches du bébé, et du dos et des épaules du porteur, les écharpes que l'on enroule autour de soi, sont très appréciées des parents déficients visuels. Cette manière de porter son bébé revêt un aspect naturel qui offre un contact privilégié avec l'enfant et permet à la maman de se déplacer facilement en tenant sa canne ou son chien guide. Les écharpes s'adaptent à tous les âges de bébé.

Il existe plusieurs techniques de portage avec l'écharpe : le double croisé, le kangourou, le hamac, le croisé simple pour le ventre et le portage sur le dos. Pour les maîtriser, il est préférable de prendre des cours. En quelques séances, vous apprivoiserez ce grand bout de tissu qui deviendra très vite un vrai cocon pour votre bébé.

b. Porte-bébés à clips

À porter sur le ventre ou sur le dos, pour les petits ou les grands bébés, le choix d'un porte-bébé doit allier confort et sécurité.

Un bon porte-bébé doit être facile à enfiler, pratique à utiliser, confortable pour l'enfant et le porteur et, surtout, parfaitement sûr. Les modèles ventraux peuvent être utilisés de la naissance à 9 mois environ. En terme de poids, ils supportent en général 3 à 9 kg. Les dorsaux prennent le relais jusqu'aux 2 ans, pour 15 à 22 kg maximum selon les modèles.

Il est préférable de choisir des modèles évolutifs capables de suivre le tout-petit dans sa croissance. La plupart, offre des sangles qui s'ajustent selon le poids et la taille sans perdre une once de sécurité.

Porte-bébé kangourou ou dorsaux, essayez toujours le matériel avant de l'acheter afin de vérifier votre confort d'utilisation et celui du petit. Si possible, l'assise doit être réglable à l'entre jambe. Enfin, testez la solidité des systèmes d'attache. Plus particulièrement pour les modèles dorsaux, assurez-vous que les harnais soient bien ajustables à votre enfant.

c. Manduca

Le manduca est un porte-bébé physiologique en tissu avec des clips. Il représente un bon compromis entre l'écharpe de portage et le porte-bébé à clips. Moins lourd que ce dernier, le manduca séduit de plus en plus de parents déficients visuels. Pratique et respectueux du dos et des hanches de l'enfant, il se présente comme la meilleure solution de portage pour les petits dès 4 mois et jusqu'à 4 ans ou 20 kg.

Les sorties avec bébé

Il est important de savoir que plus bébé est moulé dans le porte-bébé, dans une position dos arrondi, genoux relevés, tête blottie contre vous, et plus il est léger à porter. Dans cette position, il vous permettra de mieux garder l'équilibre.

À savoir, quelle que soit la technique de portage choisie, avant ses 6 mois, l'enfant ne peut être placé face au monde. Sa vision est trop floue et son port de tête trop peu assuré pour se tenir comme il faut. Ce cap passé, la position face à papa ou maman peut varier, l'enfant se plaçant dans le dos, sur le côté du corps ou face à la vie. À chacun sa préférence !

Bébé en voiture

En voiture, il est obligatoire que bébé soit bien installé dans un siège adapté selon son poids et son âge.

Installez-le plutôt à l'arrière de la voiture, et toujours dans la position indiquée en fonction de son poids et de son âge.

À l'achat vérifiez que le siège auto soit bien homologué à la norme en vigueur.

Il existe différentes catégories de sièges autos selon le poids de votre chérubin.

a. Les sièges coques

Le groupe 0 : pour les enfants de la naissance, jusqu'à 10 kilos.

Le groupe 0+ : pour les enfants de la naissance jusqu'à 13 kilos.

En choisissant le siège coque dès les premières semaines, pensez au réducteur d'assise ou au cale-tête. Placé à l'avant (l'airbag doit être impérativement désactivé) ou à l'arrière, il doit être installé dos à la route pour un meilleur maintien de la tête, de la nuque et du dos.

b. Le siège auto voiture, type «baquet» inclinable,

Le groupe 0-1 : pour les enfants de la naissance à 18 kilos.

Il se positionne face à la route si bébé pèse plus de 13 kg.

c. Le siège auto rehausseur

Le groupe 1 : avec harnais intégré de 9 à 18 kilos.

Le groupe 2 : sans harnais, l'enfant est maintenu directement avec la ceinture de sécurité de 15 à 25 kilos.

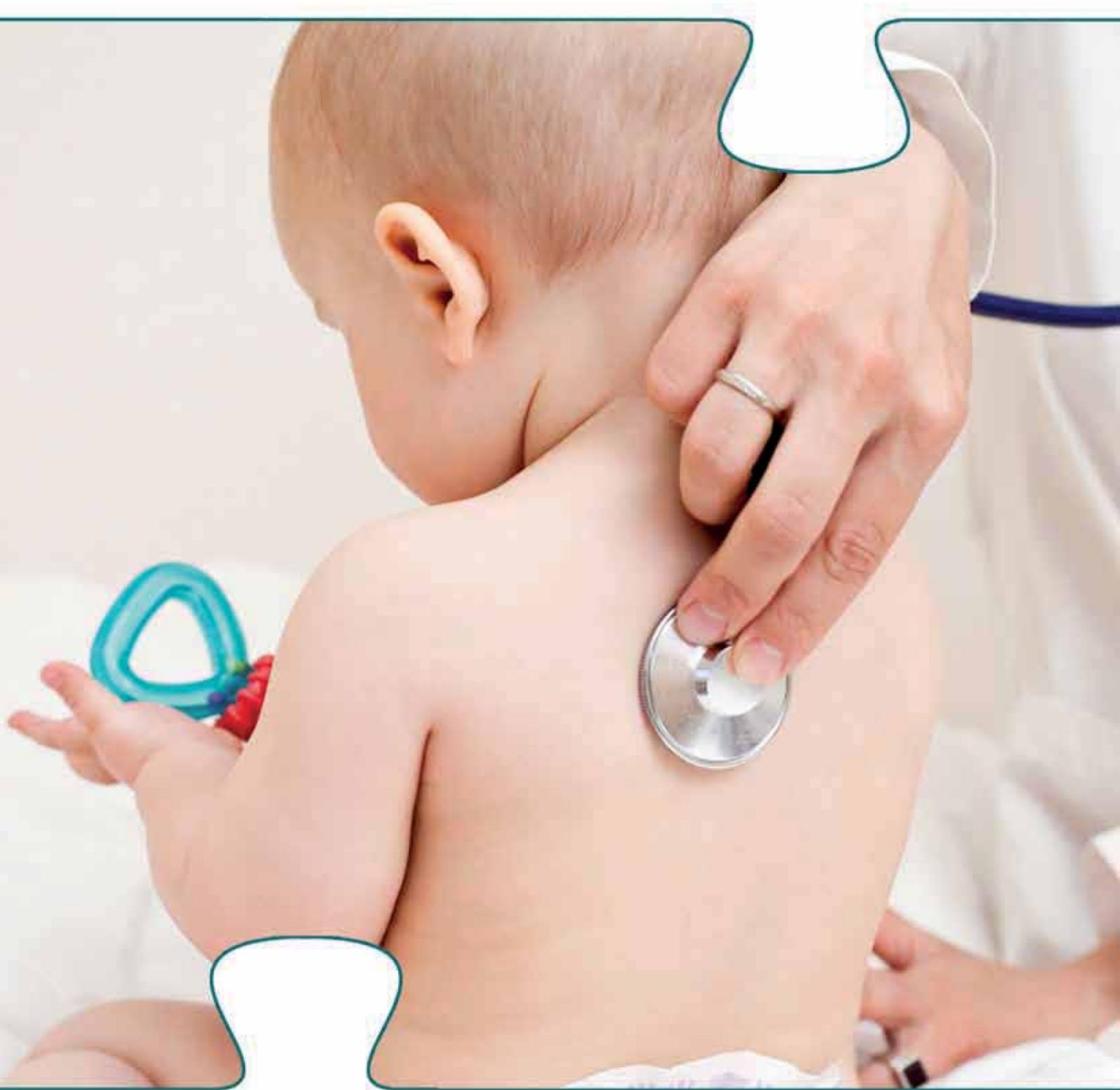
Le groupe 3 : comprend les réhausseurs pour les enfants de 25 à 36 kilos.

Ce siège auto se place face à la route.

ASTUCES ASTUCIEUSES

- Pour assurer votre propre confort et celui de bébé, choisissez un porte-bébé qui vous tient bien le dos ou le ventre avec une bonne assise. Bébé et vous doivent être le plus à l'aise possible.
- Pratique et léger, le manduca est le porte-bébé chou-chou des parents déficients visuels !
- En voiture, un siège inclinable sans réveiller bébé, c'est génial sur les longs trajets !

5 ● Bébé est malade



1. La fièvre
2. Le mal de dents
3. L'otite
4. Les diarrhées
5. Les bobos

Votre bébé est grognon, il mange moins, il pleure, cela vous inquiète. Fièvre, mal de dent, otites, diarrhées, mais aussi bosses et égratignures, peuvent être à l'origine de son changement d'attitude. Comment savoir où il a mal ? Pourquoi il a mal ? Nos conseils pour savoir ce qu'il a et lui apporter les soins nécessaires. Avec des gestes appropriés et de la patience, votre trésor retrouvera vite sa vitalité !

1 La fièvre

On sait instinctivement que bébé a de la fièvre. On détecte très vite des signes anormaux. Il n'est pas comme d'habitude, il est grognon, il est chaud, il mange moins...

Pour confirmer vos intuitions prenez la température rectale de bébé avec un thermomètre sonore ou utilisez un thermomètre auriculaire ou frontal sonore, pour ne pas déshabiller bébé et éviter qu'il bouge.

S'il indique 38° C, bébé a bien de la fièvre. Prenez la température à intervalles réguliers, y compris la nuit.

Lors des premières visites chez le pédiatre, pensez à lui demander le médicament qui lui semble le plus approprié à votre enfant en cas de fièvre.

2 Le mal de dents

Très tôt pour certains, plus tard pour d'autres... La poussée dentaire est un passage douloureux dans la jeune existence de bébé.

Bébé est malade

Vingt dents de lait vont percer de 5 mois à 36 mois. Les premières apparaissent le plus souvent vers le sixième mois. Les quenottes arrivent pratiquement toujours dans le même ordre, d'abord les deux incisives au milieu en bas puis les deux incisives au milieu en haut...

L'apparition des dents de bébé est souvent responsable de nombreux désagréments qui perturbent régulièrement sa vie et provoque aussi chez lui une grande nervosité. Ses gencives enflent, il salive beaucoup et se mord les poings. Les pleurs, le manque d'appétit, des fesses rouges et des selles molles accompagnent bien souvent l'arrivée des quenottes. Quelques petites astuces permettent de le calmer et de passer ce cap plus sereinement. Hochet adapté et anneau de dentition réfrigéré l'apaiseront. Bébé les mâchouille et se soulage sans blesser ses gencives car la succion possède un effet calmant. D'autre part, l'homéopathie et la phytothérapie peuvent l'aider à calmer la douleur. Demandez conseil à votre pédiatre.

Une fois les dents percées et les douleurs subies par bébé calmées, il est important de veiller à leur hygiène quotidienne. De bonnes dents de lait préparent les dents définitives qui doivent ensuite assurer leur mission pendant toute la vie.

Dès la première dent, il faut donc commencer à lui brosser tous les jours. S'il tient debout, il faut procéder au brossage deux fois par jour avec une brosse à dents à poils souples que l'on manie de haut en bas, de la gencive vers la dent. S'il n'a pas encore développé la position debout, une compresse imbibée d'eau passée sur chaque face des dents fait l'affaire. Si le petit bout souhaite se brosser les dents seul, laissez-le commencer ou achever l'opération, il peut prendre ça comme un jeu mais cela lui permet d'acquérir une bonne habitude.

À cela, s'ajoute la prise quotidienne de comprimé de fluor dès le premier mois et jusqu'à l'âge de sept ans. Vous contribuez ainsi à renforcer son émail dentaire et à prévenir le risque de caries.

3 L'otite

Entre 6 mois et 3 ans, près de deux enfants sur trois sont touchés par une otite. Elle survient généralement à la suite d'une infection virale (rhinite). L'otite est le résultat d'une infection de l'oreille moyenne et de la trompe d'Eustache, celle-ci reliant la gorge aux oreilles. Lorsque la trompe d'Eustache se bouche une pression douloureuse survient faisant bomber le tympan. Vers 4 ou 5 ans, le diamètre de la trompe d'Eustache s'élargit. Par conséquent, en cas d'infection, l'écoulement du liquide se fait alors plus facilement. Cela explique pourquoi cette infection touche davantage les très jeunes enfants.

L'otite moyenne est douloureuse (on parle d'otalgie), entraînant irritabilité, pleurs, insomnie... La fièvre n'est pas toujours présente.

En cas de douleurs dans l'oreille, consultez rapidement le médecin. En effet, les otites à répétition peuvent parfois devenir chroniques et engendrer des pertes d'audition. L'inflammation peut être soit d'origine bactérienne, soit d'origine virale. Hélas, lors de la première consultation, difficile pour le médecin de savoir qui de la bactérie ou du virus est responsable. Or comme vous le savez, les antibiotiques ne peuvent rien contre les virus.

Néanmoins, chez l'enfant de moins de 2 ans, l'antibiothérapie est privilégiée. Sous forme de sirop, l'antibiotique permet d'éliminer les bactéries responsables de l'otite.

Bébé est malade

Le traitement dure de 8 à 10 jours. Si l'otite persiste au-delà de 48 heures ou si les signes réapparaissent dans les 4 jours suivant l'arrêt du traitement, le médecin change d'antibiotique. Chez l'enfant de plus de 2 ans qui présente une otite peu symptomatique, le médecin peut préférer prescrire uniquement un anti-inflammatoire. Dans tous les cas, une visite de contrôle s'impose environ deux semaines plus tard pour vérifier que bébé est guéri.

Soulager bébé

- Donner un analgésique. Soulagez bébé en lui donnant un analgésique, notamment le paracétamol (15 mg par kilo toutes les 6 heures). Il fait baisser la fièvre et calme la douleur temporairement. Ne tardez pas à faire vérifier l'état du tympan par un médecin si les malaises persistent,
- Donner à boire. Faites boire de l'eau et des jus à votre enfant afin de soulager ses symptômes. Le fait d'avaler régulièrement contribue à dégager la trompe d'Eustache. Les actions de mâcher et de bâiller remplissent la même fonction,
- Surélever le matelas de bébé au niveau de la tête.

4 Les diarrhées

Des selles plus liquides et plus fréquentes que d'habitude, sont les signes caractéristiques de la diarrhée chez bébé.

90% des diarrhées chez le jeune enfant sont bénignes et dues à un problème alimentaire : trop de fibres, de protéines, de sucre ou de jus de fruits. Il faut donc apprendre à différencier les épisodes aigus, avec émission de selles liquides, en jet, ne contenant pas d'éléments solides, des simples selles un peu molles et plus fréquentes que d'habitude. Au moment du change, si vous constatez quelque chose d'anormal ou d'inquiétant, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre.

Il ne faut pas confondre la diarrhée avec la colique, grand classique chez les moins de 3 mois. Les coliques surviennent le plus souvent en fin de journée, s'accompagnant de pleurs, de gaz et de ballonnements. Elles ne s'accompagnent d'ailleurs pas toujours de selles liquides. Problèmes intestinaux ou troubles psychologiques, les pédiatres ont chacun leur théorie. Mais il semblerait que les massages, les caresses et les câlins peau contre peau sont efficaces pour calmer les pleurs qui peuvent durer plusieurs heures en cas de crise.

En cas d'épisode diarrhéique, il est recommandé d'agir au plus vite à commencer par adapter la nourriture de bébé. Commencez par supprimer les laitages pendant 24 heures et remplacez-les par des repas à base de carottes (purées maison avec des légumes frais, bien rincés), avant de réintroduire progressivement une alimentation habituelle. Avant 3 mois, si bébé est nourri au sein ou au biberon, vous pouvez le réalimenter normalement après 12 à 24 heures. Au delà de 3 mois, si son régime est déjà diversifié, reprenez les repas normaux en commençant par les aliments antidiarrhéiques.

Bébé est malade

Contre les selles liquides, le riz et l'eau de riz font des miracles. Et parmi les ingrédients sûrs, vous pouvez compter sur la compote de pomme ou de myrtilles et la banane écrasée. Les plus grands peuvent aussi soigner leur inconfort avec du jambon ou du poisson maigre poché.

Lorsque bébé a la diarrhée, il court un risque de déshydratation. Il faut donc veiller à donner de l'eau à son organisme. Pour éviter et traiter la déshydratation, voici trois conseils à retenir :

- Proposez à bébé de boire une Solution de Réhydratation Orale (SRO). Proposez-la lui souvent, au début plusieurs fois par heure. S'il vomit, rafraîchissez la solution et faites-lui en boire à petites gorgées.

Il s'agit de petits sachets de solution sèche contenant des sels minéraux, mais aussi du sucre, qui permet de favoriser l'absorption et limite les risques de vomissements. Ajoutée à de l'eau et donnée petit à petit à bébé (5 ml toutes les 1 à 2 minutes), elle permet de réhydrater le corps mais elle ne stoppe pas la diarrhée. Disponibles en pharmacie, même sans ordonnance, ces sachets peuvent être remboursés par la Sécurité sociale, s'ils vous ont été prescrits par un médecin.

Pensez à toujours avoir des SRO avec vous pour pouvoir réagir rapidement, surtout si vous voyagez. Dans tous les cas, n'attendez pas que bébé ait soif pour lui proposer à boire car c'est le signe qu'il est déjà en manque d'eau.

- Proposez régulièrement à votre enfant de manger des aliments qu'il apprécie particulièrement ou poursuivez les tétées si vous allaitez.

- Surveillez votre enfant jusqu'à la fin de la diarrhée en prenant sa température, en surveillant le nombre de selles, de vomissements, de solutions de réhydratation ou d'aliments consommés. Son comportement est également un indicateur important. S'il n'est pas comme d'habitude ou si les symptômes persistent, parlez-en à votre médecin traitant.

5 Les bobos

Aïe, ouïe, votre petit pleure parce qu'il s'est cogné sur le coin de la table basse du salon ou parce qu'il est tombé en jouant dans le jardin. Rien de bien grave juste un petit bobo ! Gestes adaptés, pommades, sprays antiseptiques, pansements et bien sûr le bisou, soigneront bleus, bosses et égratignures !

a. Bleus et bosses

Bleus et bosses sont les bobos les plus fréquents. À quatre pattes bébé crapahute sur le sol et n'a pas conscience du danger qui guette au-dessus de sa tête : une chaise par-ci, un coin de table basse par là, et l'accident est vite arrivé. Pour atténuer la douleur qui est parfois vive juste après la chute ou la collision, appliquez un glaçon enroulé dans un mouchoir sur la zone concernée. Le froid a un effet anesthésiant. Ayez toujours une pommade à l'arnica à portée de main : elle calme la douleur et aide le traumatisme à se résorber plus vite. Les médicaments homéopathiques soignent en douceur. Les poches de gel que l'on garde au réfrigérateur sont également pratiques pour arrêter le gonflement de la bosse.

Bébé est malade

Attention : si une bosse devient douloureuse et violacée, que l'enfant perd connaissance ou vomit, il peut s'agir d'un traumatisme crânien. Consultez un médecin au plus vite.

b. Egratignures et coupures

Si les écorchures ne sont jamais bien graves, elles impressionnent car elles saignent facilement et provoquent une désagréable sensation de brûlure.

Lavez la plaie et vos mains avec de l'eau savonneuse, puis appliquez une pommade analgésique. N'utilisez pas d'alcool mais plutôt une solution antiseptique indolore, en spray par exemple.

Les coupures aussi sont assez courantes et concernent surtout les doigts, les pieds ou le visage. Si la coupure saigne beaucoup, désinfectez comme une égratignure puis compressez fermement la plaie avec un mouchoir propre ou une compresse. Lorsque le saignement a cessé, vous pouvez protéger la peau avec un pansement.

Attention : plus l'enfant est jeune, plus la coupure peut être dangereuse. Si elle est profonde ou que le saignement persiste, rendez-vous aux urgences.

c. Petites brûlures

Les risques d'accidents domestiques sont nombreux. Des mesures de prévention et une vigilance de tous les instants, vous permettront d'éviter le pire.

Enfermez les produits ménagers dans des placards fermés à clé ou surélevés. Sur le feu, tournez les poignées de casserole vers l'intérieur et ne laissez pas votre enfant approcher les plaques de cuisson.

Si malgré vos précautions bébé se brûle légèrement (rougeur sans cloque), passez la partie sous l'eau froide pendant plusieurs minutes. Cela permet d'arrêter le processus de surchauffe. Attention, n'appliquez pas de glaçons ! Désinfectez avec un produit antiseptique puis laissez la peau à l'air libre. En cas de brûlure au second degré (cloque remplie de liquide clair), désinfectez et appliquez de la Biafine. Vous pouvez aussi poser des bandes de tulle gras sur la plaie afin de protéger la peau et soulager la douleur.

Ne percez jamais les cloques, elles protègent l'épiderme pendant qu'il se reconstitue.

Attention : En cas de brûlure plus grave, par flamme, acide ou produit chimique, appelez immédiatement un médecin. On considère qu'une brûlure est très grave si elle dépasse 10% de la surface du corps, qu'elle concerne le visage, les mains ou les parties génitales.

ASTUCES ASTUCIEUSES

- Pratique, il existe des mini-dosettes d'arnica vendues en grandes surfaces ou en parapharmacies.
- Pour doser les médicaments, vous pouvez demander au pharmacien ou à une personne de votre entourage de graver au couteau le piston d'une seringue sur la graduation correspondant à la quantité à administrer selon le poids de votre enfant.

6 ● L'éveil et les jeux de bébé



1. Les jouets
2. Le livre
3. La musique et le chant
4. Le dessin

Durant les premiers mois de bébé, les jeux sont très importants pour développer ses capacités sensorielles et motrices. Tapis d'éveil, cubes, livres rigolos, CD de musique favorisent l'éveil de votre bébé. Ses jouets doivent s'adapter selon son âge. Nos conseils pour jouer avec plaisir!

1 Les jouets

Tout petit, bébé aime jouer avec son corps, en serrant ses petits doigts, en palpant ses mains... Puis, peu à peu, il se tourne vers l'extérieur et cherche à attraper les objets qui attirent sa curiosité. En plus de le divertir, les jouets l'accompagneront dans sa découverte du monde qui l'entoure. Certains types de jouets sont à privilégier pour contribuer au développement psychomoteur de l'enfant, notamment la motricité fine d'ajustement.

- Le hochet est le premier jouet de bébé ! Il est coloré, fait du bruit et attire son attention ! Ainsi, au fil du développement de l'enfant, le hochet favorise la manipulation mais aussi le lien de cause à effet. Au 5^{ème} mois, ses petits doigts lui permettent d'aiguiser sa motricité fine. Plus il touche, plus il devient habile !
- Le tapis d'éveil est le terrain de jeu préféré de bébé de la naissance à 6 mois ! Avec ses grelots, ses miroirs et ses couleurs vives, il a l'avantage de stimuler l'éveil de bébé par le plaisir et la curiosité. Le tapis idéal doit être confortable et assez épais en cas de chutes, composé de textiles et textures variés pour les sensations tactiles, de couleurs vives pour attirer le regard de bébé, sécurisé et respectueux des normes en vigueur, lavable en cas de régurgitations intempestives.

L'éveil et les jeux de bébé

- Les maisons des formes avec leurs carrés, triangles, ronds, étoiles, etc, aiguissent la curiosité des petits. Alors quand il s'agit de les faire entrer dans le bon trou, c'est un vrai plaisir, parfois casse-tête mais plaisir quand même ! D'autant que les couleurs vives sont de la partie et que la coordination œil/main est sollicitée. L'idée de placer ces formes colorées dans le cadre d'une maisonnette contribue également au développement de l'imaginaire du tout-petit.
- Les jeux de construction sont en général adaptés aux enfants de plus d'un an, ils sont variés : des briques, des briques à picots, des cubes ; en bois, en tissu, en mousse, en plastique. Quelles que soient leurs matières et leurs formes, ils participent à la coordination des mouvements.
- Les tables d'activités sont complètes et contribuent à l'éveil général de l'enfant. Côté motricité, privilégiez les modèles (souvent en bois) qui permettent d'empiler, de manipuler, de trier...
- La pâte à modeler est un des jeux préférés des jeunes enfants ! Les sculpteurs en herbe aiment modeler, manipuler et créer des objets avec la pâte. Animaux, fruits, fleurs, se réinventent au bout de leurs doigts !

Le livre

À l'heure du coucher dans son lit ou blotti tout contre vous, bébé aime vous entendre lui raconter les aventures de ses personnages préférés. Moment de partage et d'intimité, la lecture contribue au développement et à l'éveil de ses sens et de son intellect.

Qu'il s'agisse de livres pour bébé avec des textures variées et des formes originales, d'imagiers avec quelques mots seulement ou d'une véritable petite histoire, la lecture stimule la perception visuelle et auditive, développe la capacité d'attention et favorise également l'acquisition du langage.

Si bébé est très attentif aux images, il est aussi très sensible au son de votre voix. Lorsque vous lui raconter une histoire, n'hésitez pas à moduler les inflexions de votre voix. Par exemple, prenez une voix grave pour « papa ours » ou une voix nasillarde pour « la méchante sorcière » !

Avec le développement des technologies, les livres ne se contentent plus de proposer des images et des textes, ils émettent aussi des sons, voire de la musique. Bébé appuie sur certains points qui déclenchent des bruits et favorisent ainsi la coordination simultanée de plusieurs sens. C'est à l'élément de surprise, dans un premier temps, puis à l'attente de retrouver le son espéré que vous devez d'entendre le son d'un rire communicatif quand il appuie sur un tel bouton ! Le miaulement du chat, l'aboiement du chien, la sirène du camion de pompier, le bruit des vagues à la mer, de la vache à la campagne... autant d'associations qui permettent au petit de faire, au fur et à mesure des lectures, le lien entre l'image et le son.

Certains livres dits interactifs ou musicaux proposent même de se laisser bercer par des comptines. La mélodie plaît aux jeunes oreilles et l'enfant ne se lasse pas d'appuyer sur la touche pour les écouter et les réécouter à loisirs, à votre grand détriment parfois, car vos oreilles n'apprécient pas autant cette répétition abusive !

L'éveil et les jeux de bébé

Les tableaux et parcs d'activités n'ont pas le monopole du développement du sens du toucher. La preuve, avec les ouvrages qui permettent à bébé de se familiariser avec des textures diverses et variées comme la douceur du poil d'un chat, l'originalité des écailles du poisson, la sensation rugueuse de la pierre ou encore le chatouillis du blé !

Pour faire la lecture à votre enfant, vous pouvez trouver des livres en braille ou en gros caractères dans des bibliothèques spécialisées :

- **Médiathèque de l'AVH**

5 rue Duroc – 75007 Paris

Tél. : 01 44 49 27 27

Site internet : www.avh.asso.fr

- **Bibliothèque Braille Enfantine**

Cette bibliothèque propose le prêt par correspondance de livres en braille et en gros caractères. Vous pourrez choisir parmi un catalogue de 3500 titres. Pour les contacter :

111, avenue Parmentier 75011 Paris

Tél. / Fax : 01 43 38 07 96

e-mail : bibli.braille.enfant@free.fr

- **Imprimerie Braille**

Cette imprimerie propose l'édition braille des Belles Histoires publiées par Pomme d'Api. Pour les contacter :

Rue des Hauts de la Chaume - 86280 Saint-Benoît

Tél. : 05 49 43 49 09

Avec ou sans livre, n'hésitez pas à devenir conteur ! Faites preuve d'imagination pour lui raconter des histoires !



La musique et le chant

Ce n'est un secret pour personne : bébé est particulièrement réceptif aux sons et à la musique. Déjà *in utero*, il a pris l'habitude de se laisser bercer par les battements de cœur de maman et la voix grave de papa, venue de loin. D'une certaine manière, les rythmes le rassurent et l'aident logiquement à construire ses repères dans l'espace.

Avant le coucher ou dans la journée, berceuses et comptines rythment agréablement le quotidien de bébé. N'hésitez donc pas à pousser la chansonnette ! Ne vous limitez pas au répertoire classique, le « sous-marin jaune » des Beatles plaira autant à bébé que « Ainsi font font font les petites marionnettes » !

Les instruments de musique n'ont pas le monopole de l'éveil musical, ils partagent la vedette avec les CD.

Les contes musicaux sont alors un merveilleux prétexte pour que bébé participe à l'histoire, parte à la découverte des instruments du reste du monde et fredonne les comptines phares en compagnie de maman, papa ou encore grand frère. Les chansons ont d'ailleurs plus d'une corde à leur arc puisque si elles ont le don d'émerveiller bébé, elles favorisent aussi le développement de la mémoire et l'acquisition du langage.

Au programme de ces CD musicaux, des thèmes qui suscitent la curiosité de bébé comme le cirque, le zoo et les aventures de divers animaux. Adaptés aux plus jeunes, les CD musicaux s'accompagnent souvent d'un livre coloré que bébé peut découvrir et redécouvrir à loisir aux côtés de maman et papa.

4 Le dessin

Premier langage écrit de bébé, le dessin est une source de jeu et d'émerveillement intarissable.

À coup de crayons, feutres ou pinceaux, bout'chou laisse aller son imagination et développe sa motricité fine et bien sûr son sens artistique !

ASTUCES ASTUCIEUSES

- Ne brûlez pas les étapes et achetez ce qui correspond à l'âge ou aux envies de votre enfant,
- Investissez dans la qualité et la sécurité, les jouets en bois ou en plastique contiennent des substances chimiques qui peuvent être nocives pour la santé de bébé. Les labels GS et SpielGut vous aideront dans votre choix.
- Achetez des jouets pour votre enfant, non pour vous faire plaisir.
- N'interrompez pas votre enfant absorbé par son jeu et laissez le terminer.
- Donnez peu de jouets à la fois mais changez les souvent.
- Pour les jeux dits « éducatifs », n'en proposer qu'un seul à la fois et ne les faites pas à la place de votre enfant.
- Ne faites pas de différence entre les jouets dits de garçons et les jouets dits de filles.

Conclusion

À la lecture de ce guide, la Mutuelle Intégrance espère que les jeunes parents déficients visuels auront pu piocher des idées et astuces pratiques pour s'occuper de leur bébé comme n'importe quel autre parent. Jour après jour, les doutes et les appréhensions se dissiperont.

Être parent déficient visuel, c'est d'abord et avant tout « être parent » ! C'est pourquoi vous avez pu trouver dans ce guide des informations d'ordre général sur le quotidien avec bébé et des informations plus spécifiques liées au handicap.

Grâce à ce guide, faire un biberon, changer bébé, soigner bébé, deviendra vite un jeu d'enfant pour vous !

REMERCIEMENTS

Pour la réalisation de ce guide, nous tenons à remercier :

- les professionnels,
- les mamans et papas qui nous ont fait partager leur expérience : Céline, Laetitia, Laurence, Sandrine, Stéphanie, Virginie, Guillaume, Yannick, Sophie...

Adhérer à Intégrance

c'est aussi

agir

en faveur
du

handicap



Guide disponible gratuitement sur CD, contactez-nous :

01 44 92 58 20 / www.integrance.fr / dv@integrance.fr

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent nous contacter par fax :

01 44 92 42 54

Pour trouver l'agence la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.integrance.fr

Agences équipées d'une boucle magnétique 

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 340 359 900. Siège social : 89, rue Damrémont - 75882 Paris cedex 18.

Toutes marques déposées. Photos © Fotolia - GUIMAT- 02/2012 - Concept. S.Com.

