

LESLIE SAWICKA

**L'INDISPENSABLE
SUR VOTRE GROSSESSE
ET VOTRE BÉBÉ**

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 PARIS
www.editions-eyrolles.com

Ce livre est inspiré du *Guide des Nouvelles Mamans*
dirigé par Leslie Sawicka, fondatrice de Mayane Communication et du site
Internet www.paroledemamans.com.

Mise en page : Mayane Communication - Candice Duchesne



« Le logo ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit tout particulièrement dans le domaine des sciences humaines et sociales (ou de sciences, techniques, médecine ; ou de droit ; ou d'enseignement), le développement massif du photocopillage. Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit.

Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, du présent ouvrage est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 3, rue d'Hautefeuille, 75006 Paris). »

ISSN : 2103-5865
ISBN : 978-2-212-54578-4
© Groupe Eyrolles 2010

Remerciements

Je remercie avant tout mes deux amours, Nathan et Elly, qui m'ont permis de découvrir les joies de la maternité. Merci à mon équipe fidèle et investie, Candice, Marianne, Emma, Laurence, David, Jessica, Matthieu, Lara pour leur aide et leur soutien. Merci à tous les professionnels de santé, à toutes les mamans qui nous ont inspirés. Merci à Steven, Gilles, Jenny, Sarah, Joyce.

SOMMAIRE

1. Votre grossesse	11
Vous êtes enceinte ? Quels sont les signes ?	12
Comment annoncer votre grossesse ?	14
Le rôle du médecin ou de la sage-femme	16
La grossesse, semaine après semaine	18
Les désagréments de la grossesse	28
Sous la couette avec votre homme	33
Pas d'automédication pendant la grossesse	35
Enceinte, c'est le moment d'arrêter de fumer	36
L'alimentation et la grossesse	38
Le point sur la toxoplasmose	41
Le b.a.-ba sur l'échographie	43
La préparation à la naissance	45
La préparation à l'accouchement	46
Tout savoir sur le congé maternité	48
2. Votre accouchement	50
Le choix de la maternité	51
Clinique privée, maternité publique : quelles différences ?	54
Zoom sur l'accouchement à domicile	56
La valise bien faite...	58
Direction maternité	59
Le point sur la péridurale	60
Déroulement de l'accouchement	62
Les premiers instants du nouveau-né	64
Le séjour en maternité	66

3. Votre bébé	67
Une nouvelle famille	68
Le développement de bébé	70
Votre bien-être après la grossesse	74
Prendre soin de bébé	76
L'allaitement maternel	79
Zoom sur : les avantages de l'allaitement maternel	80
Le biberon	82
Les besoins nutritionnels de votre bébé	84
La chambre idéale de bébé	88
Les petits maux de bébé	90
Le point sur la vaccination	92
L'éveil de bébé	95
Le point sur le bio	98
Laver le linge de bébé	100
Bébé nomade	103
Zoom sur les balades	104
La sécurité en voiture	105
Choisir le mode de garde adapté à votre enfant	107
Le point sur les aides financières	110
4. Calendriers de grossesse et d'après grossesse	118
5. Index	121

INTRODUCTION

Vous venez juste d'apprendre que vous êtes enceinte et déjà vous vous posez mille questions : « Quelle mère serai-je ? À qui ressemblera notre enfant ? Comment l'appellerons-nous ? Où vais-je accoucher ? » Vous avez envie de tout savoir sur cette aventure extraordinaire que vous vous apprêtez à vivre et sur ce petit être qui tiendra un peu de vous, un peu de son père et beaucoup de lui !

Ce petit guide se propose de vous accompagner tout le long de votre grossesse et des premiers mois avec votre bébé, de répondre aux nombreuses questions auxquelles vous serez confrontée, de vous conseiller et de zoomer sur des sujets qui pourraient vous intéresser. Déroulement de la grossesse, préparation à la naissance, différences entre maternités privées et publiques, péridurale, allaitement de bébé, mode de garde : vous serez désormais incollables sur tous ces sujets ! Pour le reste et l'essentiel, les liens que vous tisserez avec votre bébé, la nouvelle vie de famille que vous vous apprêtez à construire, écoutez-vous et faites-vous confiance.

La grossesse est une période unique et privilégiée dans la vie d'une femme, dans celle d'un couple. Les moments de joie et d'excitation succèdent aux moments d'angoisse et de doute. C'est parfois en étant mieux informée qu'on parvient à se rassurer et à mettre des mots sur des interrogations. Vous avez neuf mois pour retourner ces questions dans votre tête et tenter d'y répondre et surtout pour vous préparer à votre nouveau rôle, celui de maman.



VOTRE GROSSESSE

Vous êtes enceinte. Vous allez bientôt avoir le plaisir de partager la nouvelle avec vos proches, mais pour l'instant profitez de ces premiers moments merveilleux où l'excitation l'emporte sur l'appréhension. Aujourd'hui commence l'une des plus incroyables aventures de votre vie...

Vous réalisez à peine que vous allez devenir maman et déjà des milliers de questions vous viennent à l'esprit. Quels sont les signes de la grossesse ? Que va-t-il se passer au cours de ces neuf prochains mois ? Quels médicaments vous sont désormais interdits ? Comment remédier aux petits maux de la grossesse ? Quelle alimentation privilégier ? Cette partie apportera des réponses pratiques à toutes ces questions et des conseils pour vivre au mieux ces neuf mois si intenses.

VOUS ÊTES ENCEINTE ?

QUELS SONT LES SIGNES ?

Quelques jours de retard dans vos règles et déjà se pose la question légitime : « Suis-je enceinte ? » Pas toujours facile d'interpréter les premiers signes d'une grossesse. N'oubliez pas qu'ils sont variables d'une femme à l'autre. Certaines n'ont parfois aucun de ces symptômes. Ils peuvent être faussement annonciateurs. D'où l'utilité des tests urinaires et des prises de sang... Pour plus de sûreté !

LE RETARD DES RÈGLES

Vous êtes barbouillée, parfois même ballonnée, comme si vous alliez avoir vos règles. Et pourtant celles-ci ne sont pas au rendez-vous. Des douleurs pelviennes comme celles qui annoncent généralement les règles s'abattent sur vous. Voilà déjà certains des signes précurseurs qui annoncent une grossesse, mais attention, ce retard ne signifie pas systématiquement que vous êtes enceinte !

LES NAUSÉES ARRIVENT !

Dans les trois premiers mois d'une grossesse, les premières difficultés peuvent être les nausées, plutôt désagréables. Ne vous inquiétez pas : vous n'en ferez pas les frais pendant neuf mois. Les nausées sont souvent matinales. Certaines femmes n'éprouvent qu'une vague sensation nauséuse, pour d'autres elles sont parfois très désagréables.

Conseil

Un verre de soda au cola ou des biscottes à grignoter peuvent atténuer les nausées.

CÔTÉ ALIMENTATION

Des changements qui s'expriment par des envies, des dégoûts (odeurs par exemple) ou même par des troubles extrêmes comme la boulimie ou l'envie de sauter des repas. Il est important de surveiller votre régime alimentaire pour la bonne évolution du fœtus.

LA POITRINE GONFLE

Le mamelon devient plus dur, plus sensible qu'à l'accoutumée, l'aréole se fonce et de petits tubercules peuvent apparaître. Pendant la grossesse vos seins se préparent spontanément à l'allaitement.

Conseil

Si vos seins sont douloureux, vous pouvez appliquer des compresses d'eau tiède.

EN CE QUI CONCERNE LE SOMMEIL

Insomnies la nuit et une petite envie de sieste la journée... Ce sont les troubles du sommeil de la grossesse dus à la progestérone. Il n'y a pas grand-chose à faire pour y remédier mais ces petites fatigues s'atténueront au cours du premier trimestre.

HYPERSENSIBILITÉ

Pendant la grossesse le comportement change. Sautes d'humeur ou hypersensibilité, il ne faut pas en vouloir à la femme enceinte, c'est hormonal...

C'EST LE MOMENT DE FAIRE LE TEST

Dès les premiers jours de retard des règles, l'hormone de grossesse ou HCG (*human chorionic gonadotropin*) est présente dans les urines. C'est pourquoi les tests urinaires de type bandelette ou stylo sont utilisés dès les premiers soupçons. Puis vient la confirmation grâce à une prise de sang, sans conteste le moyen le plus fiable de s'assurer d'une grossesse. (Même si les tests de grossesse sont considérés comme fiables à 99 %.)

LA VISITE CHEZ LE GYNÉCOLOGUE

Votre gynécologue contrôlera si votre utérus a changé de volume et de consistance. Il grossi, devient globuleux et il monte dans la cavité de l'abdomen, provoquant ainsi les mêmes douleurs que celles qui précèdent l'arrivée des règles.

COMMENT ANNONCER VOTRE GROSSESSE ?

Vous êtes enfin enceinte et vous avez envie de le crier sur les toits. Prenez quand même quelques précautions. Il y a des personnes à prévenir en premier lieu, et d'autres pour lesquelles il vaut mieux attendre un peu.

AVANT TOUTE CHOSE : PRÉVENIR L'HEUREUX PAPA !

Évidemment le premier en droit de connaître la grande nouvelle, c'est le papa. Et le plus tôt sera le mieux ! Ne vous inquiétez pas s'il ne saute pas de joie tout de suite. Pour lui qui ne porte pas le bébé il faudra un peu de temps pour réaliser ce que cela signifie, et les responsabilités à venir peuvent être angoissantes.

LA FAMILLE ET LES AMIS : UN PEU DE PATIENCE...

Après votre conjoint, ce sont généralement les futurs grands-parents les plus concernés. Il faut donc les prévenir en second lieu afin d'éviter tout conflit diplomatique. Viennent ensuite les frères et sœurs, et les amis, avec lesquels vous pourrez fêter l'événement lors d'une soirée... sans alcool !

Il est fortement conseillé d'attendre l'échographie des trois mois avant de prévenir les proches. Même si vous mourez d'envie de téléphoner à toutes vos copines, il est donc plus prudent d'attendre un peu et de garder ce petit secret pour vous.

N'OUBLIEZ PAS VOTRE EMPLOYEUR

Vous avez le droit de prévenir votre employeur juste avant de prendre votre congé maternité, mais il est préférable de le faire suffisamment tôt pour qu'il puisse s'organiser. De plus, votre départ en congé maternité pourrait être une cause de rupture de contrat si vous ne l'avez pas du tout informé de votre état. Mieux vaut donc le faire vers la fin de votre troisième mois de grossesse, avant que vos nouvelles rondeurs ne parlent pour vous !

Vous devez le lui annoncer par lettre recommandée avec accusé de réception, à laquelle vous joindrez un certificat médical indiquant la date prévue de l'accouchement. Vous pourrez ainsi bénéficier des avantages accordés aux femmes enceintes.

UN PEU DE TACT...

Si votre grossesse est pour vous la plus belle nouvelle qui soit, certaines personnes peuvent être peinées ou angoissées par votre annonce. Il y a les parents qui voient toujours en vous leur petite fille et ceux qui ne veulent pas vieillir et accéder au statut de grands-parents, les copines qui ont peur de ne plus vous voir, les couples qui désirent un bébé mais n'y parviennent pas... Prenez donc le temps d'annoncer votre grossesse en tête à tête et en douceur aux personnes les plus sensibles.

ON PRÉPARE LES FUTURS GRANDS FRÈRES OU GRANDES SŒURS

Inutile d'avertir trop tôt les plus petits de l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille : ils n'ont pas encore une bonne perception du temps et risquent d'être troublés. Mais les enfants ressentent et comprennent bien des choses, au bout de quelques mois vous pouvez donc les préparer en douceur à cette nouvelle présence dans la famille. Sans oublier de leur préciser que celle-ci ne change rien à l'amour que vous leur portez !

LE RÔLE DU MÉDECIN OU DE LA SAGE-FEMME

Maintenant que vous êtes enceinte, vous allez être attentivement suivie sur le plan médical tout au long de vos neuf mois de grossesse. Vous pouvez opter pour une sage-femme, un gynécologue médical ou un gynécologue obstétricien. Mais ce choix dépend également de la structure hospitalière que vous avez choisie pour le jour J. Ainsi, dans le secteur public, ce sont les sages-femmes qui assurent le suivi des grossesses physiologiques mais cela peut être également le cas dans une clinique privée. Donner naissance à un enfant est un événement très important dans la vie d'une femme et d'un couple. Il est important de bien choisir la personne qui vous suivra pendant ces neuf mois.

QU'EST-CE QU'UNE SAGE-FEMME ?

La sage-femme est la personne qui effectue les consultations des grossesses normales, surveille sur prescription du médecin les grossesses pathologiques, pratique les échographies, les accouchements normaux, les suites de couches et prescrit la contraception hormonale.

Elle doit savoir expliquer ce qui va se passer, rassurer la mère, associer le père à ce moment important... Aidée des technologies de pointe (monitoring, échographie...), elle assure toute seule les accouchements normaux. Lorsque des complications surviennent, elle fait appel au gynécologue obstétricien. Après l'accouchement, la sage-femme s'occupe du nouveau-né, vérifie qu'il est en bonne santé.

Elle surveille également le rétablissement de la mère et la conseille sur l'allaitement, l'hygiène du bébé, la contraception.

Cette profession est médicale à compétences limitées, elle est là pour suivre le « naturel » et dépister ce qui ne l'est plus. Elle pourra donc :

- Déclarer votre grossesse vers le troisième mois, prescrire et interpréter les analyses de sang et d'urines ;
- Assurer l'entretien du quatrième mois ;

- Pratiquer, si ses compétences le lui permettent, les trois échographies à 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée, ou bien vous les prescrire ;
- Faire vos consultations chaque mois avec éventuellement la prescription du traitement médicamenteux dont vous avez besoin, dans le domaine de sa compétence ;
- Prescrire un arrêt de travail de quinze jours si votre état de santé le nécessite mais qui sera prolongé, si besoin, par un médecin.

LE PLAN DE NAISSANCE

Votre sage-femme peut vous aider à élaborer un plan de naissance, c'est-à-dire un document que vous allez préparer en prévision de votre accouchement et qui va exprimer vos souhaits concernant celui-ci. Souhaitez-vous que votre compagnon soit présent à l'accouchement ? Quelle sera sa place ? Préférez-vous accoucher dans une certaine position ? Voulez-vous un éclairage particulier ? De la musique pour vous accompagner pendant ce grand moment ? Ce texte vous aidera à choisir votre maternité et vous pourrez ensuite le soumettre aux personnes concernées.

LA GROSSESSE, SEMAINE APRÈS SEMAINE

Le test est positif et soudain de nombreuses questions se bousculent dans votre tête. Vous voulez tout savoir, tout comprendre et surtout ne manquer aucune étape dans le suivi de votre grossesse. Voici donc quelques explications concernant les huit visites médicales obligatoires à effectuer pendant votre grossesse. Pour que rien ne vous échappe !

LE PREMIER TRIMESTRE : LA MAGIE DE LA VIE

Premier mois : la découverte

Dès les premières semaines de grossesse et avant le troisième mois, vous effectuerez votre première visite auprès de votre gynécologue ou de votre sage-femme. Les examens de routine sont les suivants :

- un toucher vaginal pour confirmer la grossesse et estimer avec vous le terme ;
- la mesure de votre taille et de votre poids ;
- un frottis vaginal s'il n'a pas été fait avant ;
- un examen général (battements cardiaques, tension artérielle, périnée et abdomen) ;
- un examen des seins et des mamelons ;
- une analyse d'urines pour doser le taux de protéines qui, à un niveau élevé, peut représenter un risque pour votre santé ;
- une analyse de sang pour déterminer votre groupe sanguin, rechercher une éventuelle anémie, des anticorps irréguliers et établir les sérologies de la rubéole, des hépatites, de la syphilis ou encore du VIH.

Il est possible que votre gynécologue effectue la première échographie ou bien qu'il vous prescrive cette échographie à réaliser au troisième mois de grossesse dans un centre spécialisé.

Côté administratif, la personne qui vous suit vous délivrera les papiers nécessaires à la déclaration de votre grossesse : vous devrez les faire parvenir

avant la fin de la quatorzième semaine à la Sécurité sociale et à la Caf (Caisse d'allocations familiales).

4^e semaine d'aménorrhée

C'est un petit embryon. Sa tête représente environ un tiers de son corps. Son cœur bat mais ne contient encore qu'une seule cavité.

Son futur système nerveux central apparaît. Le cordon ombilical et le placenta fonctionnent et assurent les échanges d'oxygène, de dioxyde de carbone et de divers nutriments. Il nage dans le liquide amniotique qui va le protéger pendant la gestation. Sa taille est d'environ 1 mm.

5^e semaine d'aménorrhée

Sa circulation sanguine se met en place. Le cordon ombilical assure le transfert d'éléments essentiels entre la mère et le fœtus. Le placenta se développe. Son cœur est en cours de formation. C'est un tube animé de quelques battements peu coordonnés. Sa taille est de moins de 2 mm.

6^e semaine d'aménorrhée

Son visage prend forme ! La formation de ses joues, de son menton et de ses mâchoires débute. La structure de son oreille interne se développe. L'emplacement de ses yeux et de son nez se détermine. Ses reins, ses poumons et son foie se forment, mais ne sont pas encore fonctionnels. Nouveauté : son cœur bat régulièrement ! Sa taille est de 2,5 mm.

Deuxième mois : que de transformations et de changements !

7^e semaine d'aménorrhée

Ses membres entament leur développement rapidement : ses bras et ses jambes font leur apparition. Son cerveau commence à se former en trois structures distinctes : le cerveau antérieur, le cerveau moyen et le cerveau postérieur. Sa taille est d'environ 8 mm.

8^e semaine d'aménorrhée

Son système nerveux communique maintenant avec ses muscles. Il devient de plus en plus actif... Son intestin se développe et commence à être fonctionnel. Sa taille est celle d'un petit pois, environ 13 mm.

9^e semaine d'aménorrhée

Il n'est plus un embryon mais un fœtus. Il commence à prendre une apparence

humaine, sa forme corporelle se précise. Ses bras et ses jambes se sont allongés ; ses doigts et ses orteils ont commencé à se singulariser. Sa taille est d'environ 23 mm.

10^e semaine d'aménorrhée

Sa tête est large et ses yeux sont bien visibles. Ses paupières les recouvrent. Son appareil optique est en place. Sa taille est d'environ 2,5 cm et il pèse autour de 2,5 g.

Troisième mois : première rencontre avec la personne qui va vous suivre pendant le reste de la grossesse

C'est le mois de tous les changements. Les maux des premiers mois s'atténuent. L'heure est venue de la première échographie ! Enfin cette rencontre tant attendue où la joie et l'émotion seront au rendez-vous...

11^e semaine d'aménorrhée

Une fine couche de peau a recouvert progressivement son corps. Les ongles de ses mains et de ses pieds se mettent en place.

Nouveauté : grâce au doppler, le médecin vous fera écouter son cœur. Son cœur bat deux fois plus vite que celui d'un adulte, environ 120 à 160 battements par minute. Sa taille est d'environ 7 cm.

12^e semaine d'aménorrhée

Durant cette semaine, ses paupières restent closes. À la fin de cette semaine, le gigantesque travail de mise en place des structures organiques de son corps sera achevé ! Tout est là, de la tête aux pieds. Ses organes sexuels sont présents, même s'il est encore trop tôt pour connaître son sexe. Son poids se situe entre 9 et 14 g.

13^e semaine d'aménorrhée

Toutes les structures vitales sont en place et les organes effectuent leur travail. Ses reins fabriquent l'urine pour éliminer certains déchets de son organisme. Sa musculature digestive se forme.

Sa taille se situe entre 6 et 10 cm et il pèse environ 30 g.

14^e semaine d'aménorrhée

Il ouvre et ferme la bouche, avale et tète. Ses mâchoires sont achevées et ses cordes vocales sont bien en place. Sa taille varie entre 8 et 11 cm et il pèse à présent environ 60 g.

i Conseil

Pensez dès maintenant à informer votre employeur de votre grossesse afin de vous protéger.

LE DEUXIÈME TRIMESTRE : LA CROISSANCE**Quatrième mois : quand il se met à bouger**

Votre ventre commence à s'arrondir... N'oubliez pas qu'une alimentation saine et équilibrée contribue au bon développement du fœtus.

Votre deuxième examen obligatoire

Le quatrième mois, vous devrez réaliser le deuxième examen prénatal obligatoire. Il vous permettra, si vous le souhaitez, d'effectuer un test de dépistage du risque de la trisomie 21, grâce au tri-test.

i Conseil

Assurez-vous auprès de votre mutuelle des conditions de remboursement de votre futur séjour en maternité.

15^e semaine d'aménorrhée

Les premiers poils arrivent. Certains types de cheveux commencent à pousser. Sa taille est d'environ 10,5 à 11,5 cm et il pèse environ 50 à 70 g.

16^e semaine d'aménorrhée

Il redresse sa tête et son cou pour passer d'une position courbée à une position plus droite, lui permettant même de s'asseoir. Quand il bouge vous pouvez sentir de petits mouvements. Il remue ses bras et ses jambes. Pas de panique si vous ne le sentez pas, il est tout petit et baigne dans le liquide amniotique qui amortit les chocs. Sa taille est de 14 cm et il pèse environ 85 g.

17^e semaine d'aménorrhée

Il commence à grossir. Les graisses qu'il accumule l'aident à produire et conserver la chaleur de son corps. Si c'est une fille, ses organes génitaux internes (utérus et vagin) se développent. Si c'est un garçon, les mêmes tissus se sont transformés en pénis et prostate sous l'effet de la testostérone, une hormone de différenciation sexuelle. Sa taille est de 17 cm et il pèse environ 140 g.

18^e semaine d'aménorrhée

Il développe ses empreintes digitales. Son système digestif a déjà commencé à fonctionner depuis plusieurs semaines : il avale du liquide amniotique. Sa taille est de 18 cm et il pèse environ 200 g.

Cinquième mois

Il ou elle ? À présent le suspense peut prendre fin et vous allez pouvoir connaître son sexe. Libre à vous de le découvrir maintenant ou le jour de l'accouchement...

La troisième visite obligatoire

La troisième visite obligatoire a lieu au cours du cinquième mois. Là, votre gynécologue réalisera ou prescrira une échographie morphologique de votre bébé et vous dévoilera son sexe si vous le désirez.

Conseil

Inscrivez d'ores et déjà votre enfant en mairie afin d'avoir plus de chances d'obtenir une place en crèche.

19^e semaine d'aménorrhée

Le vernix caseosa, substance blanche crémeuse, a commencé à recouvrir sa peau. Sa taille est de 21 cm et il pèse environ 220 g.

20^e semaine d'aménorrhée

Son cerveau travaille en permanence à développer les centres nerveux commandant ses sens qui s'éveillent. Il est plus sensible aux changements de son environnement : votre activité, les sons et même le goût du liquide amniotique. Il a souvent le hoquet qui est dû à une immaturité du diaphragme qui se contracte. Il n'y a rien à faire pour l'arrêter et ce n'est pas nécessaire car c'est absolument sans risque. Sa taille est de 22 cm et il pèse environ 230 g.

21^e semaine d'aménorrhée

Il a un rythme de veille et de sommeil bien défini. Ses phases de sommeil sont très brèves, une vingtaine de minutes, mais très fréquentes. Sa taille est de 23 cm et il pèse entre 290 et 370 g.

22^e semaine d'aménorrhée

Ses sourcils commencent à pousser sous forme d'un petit duvet blanc très fin, comme ses cheveux. Ses paupières sont aussi totalement développées et

resteront fermées jusqu'à la vingt-huitième semaine environ. Il va maintenant stocker des graisses. Sa taille est de 24 cm et il pèse 400 g.

Conseil

Vous pouvez d'ores et déjà commencer les cours de préparation à l'accouchement.

Sixième mois : le tournant de la grossesse

Il bouge de plus en plus et dort en moyenne vingt heures par jour. Il réagit déjà au son extérieur.

La quatrième visite obligatoire

Au sixième mois a lieu la quatrième visite obligatoire et vous devrez faire des examens concernant la sérologie des maladies infectieuses ou virales : l'hépatite B, la glycémie et la NFS (numération formule sanguine).

23^e semaine d'aménorrhée

Ses oreilles étant complètement formées, il peut entendre le son de votre voix... Il aime qu'on lui chante des berceuses, qu'on lui parle, il vous écoute... Sa taille est de 25 cm et il pèse 500 g.

24^e semaine d'aménorrhée

Il s'active et s'agite. Il commence même à se réveiller la nuit... Il réagit aux caresses et communique, à sa façon, avec le monde extérieur. C'est un véritable concentré d'émotions ! Sa taille est de 28 cm et il pèse 600 g.

25^e semaine d'aménorrhée

Sa peau est fine et délicate. À présent de très petits vaisseaux sanguins, les capillaires, commencent à se développer sous sa peau, lui donnant un teint rosé. Sa taille est de 30 cm et il pèse 700 g.

26^e semaine d'aménorrhée

Ses narines se sont ouvertes. Ses poumons et muscles respiratoires sont maintenant capables de travailler. Il développe également d'autres réflexes (sucer son pouce). Il essaie sans cesse d'attraper ses pieds, le cordon ombilical... Pas de panique, le cordon est assez solide pour résister à son petit jeu ! Sa taille est de 33 cm et il pèse 800 g.

LE TROISIÈME TRIMESTRE : LA MATURATION

Septième mois : ça déménage !

La plupart de ses organes vitaux fonctionnent : reins, estomac, intestin. Le système nerveux se construit. Consultations, suivi de grossesse et échographies n'ont plus de secrets pour vous. C'est le moment d'entamer la préparation à l'accouchement...

Conseil

Vous pouvez rencontrer l'équipe de votre maternité, visiter les lieux et préparer la naissance avec eux.

La cinquième visite obligatoire

Le septième mois, c'est la cinquième visite obligatoire pour une grossesse qui se déroule normalement, il n'y a rien de particulier à signaler.

27^e semaine d'aménorrhée

Ses paupières peuvent maintenant s'ouvrir, ses yeux sont bien développés et les zones de son cerveau liées à la vue sont actives. Sa taille est de 32 cm et il pèse 1 kg.

28^e semaine d'aménorrhée

Il perçoit l'ombre et la lumière. Les vaisseaux sanguins se développent partout dans ses deux poumons. Sa taille est de 33 cm et il pèse 1,1 kg.

29^e semaine d'aménorrhée

Son cerveau est suffisamment mûr pour réguler de façon adaptée sa température corporelle. Il ressemble de plus en plus à un bébé à terme. Il devient potelé, la surface de sa peau devient plus douce et d'un blanc plus mat car de la graisse s'accumule en dessous. Ses yeux sont maintenant entourés de cils. Sa taille est de 34 cm et il pèse 1,2 kg.

30^e semaine d'aménorrhée

Il a besoin des apports nutritifs pour faire le plein d'énergie et gagner du poids. Le calcium va participer directement à la construction de ses os et le fer va contribuer à renforcer ses réserves. Les protéines sont également un élément très important en particulier dans les derniers mois car elles vont participer à sa croissance et à la multiplication cellulaire indispensable pour son organisme. Sa taille est de 35 cm et il pèse 1,3 kg.

Huitième mois : c'est pour bientôt

Des inquiétudes, des appréhensions peuvent faire leur apparition mais ne paniquez pas, parlez-en autour de vous et n'hésitez pas à vous confier à des professionnels (sage-femme, gynécologue).

La sixième visite obligatoire

Le huitième mois, c'est le sixième examen prénatal obligatoire et la troisième échographie du bien-être fœtal. Votre médecin examinera la forme et la dimension de votre bassin. Une radiopelvimétrie pourra également vous être prescrite afin d'obtenir les dimensions exactes.

**Conseil**

C'est le moment de vous reposer.

31^e semaine d'aménorrhée

Il commence à être un peu à l'étroit. Ne vous inquiétez pas si vous avez l'impression qu'il bouge un peu moins au fur et à mesure que les semaines avancent. Sa taille est de 36 cm et il pèse environ 1,4 kg.

32^e semaine d'aménorrhée

Il se présente déjà peut-être avec la tête vers le bas même s'il peut encore changer de position avant le terme de la grossesse : pas de panique... Sa taille est de 45 cm et il pèse 1,5 kg.

33^e semaine d'aménorrhée

Maintenant tous ses organes sensoriels fonctionnent. Il peut percevoir le milieu aquatique qui l'entoure. Attraper son orteil ou sucer son pouce lui procure déjà des sensations. Ses besoins en protéines et en certaines graisses vont être à leur maximum dans les prochaines semaines. Sa taille est de 39 cm et il pèse 1,8 kg.

34^e semaine d'aménorrhée

Sa peau est de plus en plus épaisse. Comme la grande majorité des bébés, il est possible qu'il se retourne la tête vers le bas au cours de cette semaine-là. Il a besoin de beaucoup de calcium pour constituer son squelette qui grandit de jour en jour. N'oubliez pas de manger trois produits laitiers par jour ! Sa taille est de 41 cm et pèse 2,2 kg.

35^e semaine d'aménorrhée

C'est le moment pour lui de se positionner pour sa sortie. La maturation de ses poumons s'achève : grâce à une substance grasseuse qui recouvre peu à peu les alvéoles de ses poumons, ceux-ci ne pourront plus se rétracter après chaque inspiration. Il prend de plus en plus de place dans votre ventre et vous avez peut-être un peu de mal à trouver le sommeil la nuit. Et cela d'autant plus que c'est pour lui une période de grande activité ! Il lui faudra quelques mois après sa naissance pour prendre un nouveau rythme et réaliser que c'est la nuit qu'on dort... En attendant, calez-vous bien avec des oreillers et un coussin de grossesse pour trouver la bonne position dans votre lit ! Sa taille est de 43 cm et il pèse 2,1 kg.

Neuvième mois : la dernière ligne droite

Devenu trop gros, fini les galipettes. Plus que quelques jours ! Heureusement, vous êtes en congé maternité et vous pouvez vous reposer. N'oubliez pas que vous êtes à terme et qu'il peut naître à tout moment à partir de maintenant !

La dernière visite obligatoire

Le neuvième mois, c'est la dernière visite obligatoire. Celle-ci doit avoir lieu à l'endroit où vous allez accoucher car il s'agit désormais de prévoir le déroulement de votre accouchement.

Vous aurez une consultation avec le médecin anesthésiste de la maternité.



Conseil

Préparez votre valise et celle de bébé et n'oubliez pas votre carte de groupe sanguin.

Une dernière visite médicale obligatoire est prévue dans les six semaines qui suivent l'accouchement, l'idéal étant de la faire un mois après.

36^e semaine d'aménorrhée

Sa tête est particulièrement faite pour s'adapter aux contraintes physiques de l'accouchement. Les os de son crâne ne sont pas encore soudés, le rendant ainsi extrêmement malléable. Il peut donc s'adapter sans danger à des diamètres différents. Ses os vont progressivement se souder au cours de sa première année de vie. Sa taille est de 45 cm et il pèse 2,7 kg.

37^e semaine d'aménorrhée

Il prend du poids et profite de chaque moment dans votre ventre. Sa taille est de 48 cm et il pèse entre 2,7 et 3 kg.

38^e semaine d'aménorrhée

Vous êtes maintenant dans la période du terme, et l'accouchement peut arriver à tout moment. Sa vitesse de croissance s'est ralentie mais que de chemin parcouru ! Sa taille est de 50 cm et il pèse 3,2 kg.

39^e semaine d'aménorrhée

Il est toujours recroquevillé et serré dans votre utérus. Après sa naissance il va rester dans cette position fœtale pendant quelques jours, il est habitué à conserver ses bras et ses jambes bien repliés sur lui-même.

40^e semaine d'aménorrhée

Il a encore grandi ! C'est l'heure de sortir... Félicitations !

LES DÉSAGRÉMENTS DE LA GROSSESSE

La grossesse est une période d'intenses changements physiques et psychologiques. Troubles digestifs, buccaux, veineux, musculaires... rien de très glamour. Pas de panique ! Ces désagréments sont souvent passagers et leur intensité peut varier d'une femme à l'autre. Et n'oubliez pas que le bonheur de porter un enfant est bien plus important que ces petits tracas !

Les nausées et vomissements

Plus fréquents au début de la grossesse, ils disparaissent dans la plupart des cas à partir du troisième mois. Ils peuvent débuter dès le lever.

Conseil

Segmentez vos repas, buvez un verre d'eau froide, allongez-vous sur deux oreillers afin de surélever la tête. Dans tous les cas, votre médecin pourra vous prescrire un antiacide autorisé pendant la grossesse. Évitez les plats épicés ou en sauce, les assaisonnements à base de vinaigre, les excitants (café ou thé).

Conseil

Pour atténuer les nausées, ne restez pas l'estomac vide, fractionnez au maximum vos repas. La vitamine B6 (bananes, crudités, légumes verts, céréales et blé) peut s'avérer efficace. Évitez les odeurs qui vous écœurent, les aliments gras difficiles à digérer et mangez des sucres lents et des fibres.

Les brûlures d'estomac

Au cours de la grossesse, la pression de l'utérus sur l'estomac ralentit la digestion et peut entraîner des brûlures d'estomac. Elles apparaissent généralement lorsque vous êtes couchée ou lorsque vous vous penchez en avant.

La constipation

Afin d'éviter la constipation pendant la grossesse, il est important d'exercer une activité physique régulièrement et d'adopter une alimentation équilibrée.

Les pertes blanches

Les sécrétions vaginales augmentent mais ne sont le reflet d'aucune inflammation. Pas de panique, vous n'aurez ni brûlures ni démangeaisons. Vous pouvez tout de même en discuter avec votre gynécologue ou votre sage-femme si leur couleur vous semble changeante.

Conseil

Redoublez de vigilance sur le plan de l'hygiène bucco-dentaire. Ayez un suivi régulier chez votre dentiste en lui précisant que vous êtes enceinte. Utilisez une brosse à dents souple, un dentifrice et un bain de bouche adaptés.

Conseil

Buvez beaucoup d'eau et pensez au verre de jus d'orange au lever. Vous pouvez manger son et fibres, légumes verts et fruits.

Les gencives

Elles sont plus colorées, parfois plus enflées et saignant au moindre contact. Les femmes enceintes sont propices aux gingivites.

Attention ! Une gingivite mal soignée peut évoluer en parodontite, inflammation plus sévère.

Les caries

Attention aux caries qui sont plus fréquentes pendant la grossesse. La carie est une infection microbienne au même titre que toute autre infection qui peut menacer la grossesse. Il est donc conseillé de faire vérifier l'état de vos dents entre le troisième et le sixième mois de grossesse.

Les varices

Elles sont, en partie, responsables de la sensation de jambes lourdes et peuvent donner lieu à des complications. Le préjudice esthétique est parfois important et ne disparaît pas toujours après l'accouchement.

Conseil

Évitez qu'une source de chaleur ne soit proche de vos jambes. Évitez aussi ce qui gêne le retour veineux. Utilisez, si nécessaire, des bas de contention.

Les hémorroïdes

Elles font courir les mêmes dangers que les varices, les conseils sont là aussi alimentaires : évitez les épices.

Les œdèmes

C'est l'accumulation liquide due à une rétention d'eau. On doit s'assurer qu'ils sont isolés, sans hypertension. La conduite à tenir est la même que pour les varices.

Les crampes

Elles vont parfois de pair avec une sensation de membres engourdis et de fourmillements des extrémités, en particulier la nuit. Le traitement par magnésium peut les réduire.

Le mal au dos

Il résulte souvent d'une attitude de cambrure exagérée, parfois de troubles de type sciatique. Des consultations chez un kinésithérapeute règlent en général le problème. Préférez les chaussures aux semelles plates adaptées à votre cambrure et évitez les talons hauts.

Les insomnies

On trouve rarement le sommeil avant le matin. Il faut traiter l'insomnie pour ne pas arriver le jour de l'accouchement totalement épuisée et énervée par ces nuits blanches. Profitez du congé de maternité pour vous reposer !

Le stress

Votre sensibilité est à fleur de peau. Angoisses et stress prennent alors le dessus. Calmez-vous, reposez-vous et essayez de vous faire un peu plus confiance... Des séances de relaxation pourront vous apaiser (yoga, stretching...). Faites-vous plaisir !

Le masque de grossesse

Le masque de grossesse, ou melasma, provoque une hyperpigmentation de la peau constituée de taches brunes ou grisâtres localisées sur le milieu du front, les pommettes, le menton et la lèvre supérieure.

Il se manifeste plus souvent chez les femmes brunes à la peau mate que chez les femmes à la peau claire, et généralement durant la seconde moitié de la grossesse. Pour éviter cette apparition disgracieuse, protégez votre visage au quotidien avec un écran total, surtout si vous êtes en extérieur. Pas de panique, ces taches disparaissent le plus souvent après l'accouchement pour réapparaître parfois à la prise d'une pilule contraceptive. Certaines crèmes parviennent à les gommer plus ou moins.

Les vergetures

Ces lignes brunes proviennent de l'étirement et de la rupture des fibres élastiques de la peau. Elles ne sont colorées que pendant la grossesse. Elles s'installent au début sur les seins, plus tard sur les cuisses et le ventre. Elles sont favorisées par la prise de poids importante et soudaine.

Conseil

Massez régulièrement votre corps avec des crèmes hydratantes, anti-vergetures ou de l'huile d'amande douce.

Conseil

Vous pouvez les atténuer par l'utilisation de savons acides et de comprimés spécifiques.

Les démangeaisons

Elles résultent de l'étirement auquel votre peau est soumise. Elles sont sans danger quand elles sont limitées à certaines zones du corps. Elles sont plus importantes sur le ventre, les doigts et les orteils.

L'acné

La grossesse, interdisant les antibiotiques ainsi que la vitamine A, rend son traitement délicat. Les remèdes appliqués localement ne suffisent généralement pas à l'éliminer.

Conseil

Nettoyez quotidiennement votre peau et ayez en toutes circonstances une hygiène rigoureuse.

Conseil

Utilisez un savon adapté pour votre hygiène intime. Ne négligez pas le rinçage et le séchage afin d'éviter les irritations locales. Évitez les bains moussants et les savons parfumés. Si vous avez un doute, consultez.

Les mycoses

Plus les mois passent et plus le risque de mycose est élevé. La grossesse favorise la fixation de champignons sur les parois du vagin du fait que les sécrétions vaginales deviennent plus importantes et s'épaississent lors de cette période.

SOUS LA COUETTE AVEC VOTRE HOMME

Si la grossesse bouleverse les habitudes du couple, vous n'en demeurez pas moins une femme attirante, attirée, désirante et désirée. Puisque vos envies changent, vous allez devoir apprendre à les gérer, les appréhender mais surtout à ne pas les laisser de côté ! Pendant ces neuf mois, votre désir peut être perturbé. Excité ou inhibé, il évolue au fil des mois. Pour vivre au mieux votre nouvelle maternité sous la couette, il est essentiel de préserver votre vie de femme !

PREMIER TRIMESTRE : UNE SEXUALITÉ EN VEILLE

Entre nausées, bouleversements hormonaux et psychologiques, le désir est vite freiné. Le taux d'œstrogènes augmente. Le vagin et les seins sont plus sensibles. Cependant, chaque grossesse est unique et a son caractère propre. Il est donc assez délicat d'en faire une généralité même si on peut déterminer quelques aspects généraux. Le corps est en pleine évolution et il faut, c'est vrai, s'habituer à toutes ces transformations... Le fameux temps d'adaptation. Mais vos nouvelles formes (la poitrine surtout !) peuvent provoquer chez votre homme un appétit sexuel et érotique intense. Ne vous inquiétez pas : bientôt vous pourrez répondre avec enthousiasme à ses sollicitations, une fois que les petites difficultés du premier trimestre seront derrière vous.

DU TROISIÈME AU SIXIÈME MOIS : L'EMBELLIE

En général, c'est la période durant laquelle vous vous sentez la plus épanouie. C'est le moment où vos désirs sont à l'apogée. À partir de ce deuxième trimestre et avec un corps aux formes toujours plus généreuses, vous pouvez envisager de nouvelles positions. Mais certaines sont désormais particulièrement inconfortables, voire douloureuses.

Habitée à votre nouveau corps, vous rayonnez et vous sentez confiante. Le futur papa, lui, peut ressentir une très grande appréhension. Il est rapidement envahi par la peur de la pénétration, la peur par exemple de faire mal au bébé. Là, une petite explication s'impose : sauf en cas de contre-indications médicales et spécifiques, les rapports sexuels ne sont pas du tout interdits chez la femme enceinte. Bien au contraire... Et hop... Place aux travaux pratiques !

LES ULTIMES MOIS : AU RALENTI !

Il se peut qu'au cours des tout derniers mois de grossesse le désir de la future maman chute. La fatigue accompagnée d'une prise de poids plus conséquente peuvent placer les rapports sexuels au dernier rang des priorités. Les transformations corporelles rendent l'acte plutôt compliqué. Cependant, chaque femme enceinte vit une sexualité différente, et certaines peuvent connaître une sexualité tout à fait épanouie jusqu'au neuvième mois.

Mais bien souvent le futur papa peut craindre, plus que jamais, de déranger l'enfant : à vous de le rassurer.

Malheureusement, il arrive parfois que votre médecin vous demande de cesser toute activité sexuelle au cours de votre grossesse... Prenez votre mal en patience, il s'agit de votre santé et de celle de votre enfant.

Et puis, n'oubliez pas qu'il y a mille façons de faire l'amour. Certaines zones du corps devenant plus sensibles, les désirs sexuels peuvent s'intensifier... Et avec un peu d'imagination, tout est possible. Alors hors de question de se brider, mesdames !

Conseil

Si bébé tarde à sortir une fois le terme de la grossesse atteint, le déclenchement « à l'italienne », c'est-à-dire au moyen de relations sexuelles, peut être une bonne solution... Le sperme de votre compagnon contient en effet des prostaglandines, une hormone qui, en provoquant des contractions, va favoriser le début du travail puisque votre col va alors pouvoir se dilater sous leur effet.

L'orgasme féminin a aussi un rôle puisqu'il entraîne également des contractions du col de l'utérus. Voici donc une méthode tout à fait naturelle pour aider votre bébé à voir le jour et profiter d'un moment d'intimité privilégié avec votre compagnon.

PAS D'AUTOMÉDICATION PENDANT LA GROSSESSE

Il faut être extrêmement prudent lors de la prise de médicaments pendant la grossesse. Aucun médicament ne doit être pris à la légère, en effet un médicament qui est efficace sur la mère peut être dangereux pour l'enfant. Voici ce que vous devez savoir.

UN VÉRITABLE DANGER POUR BÉBÉ

Certains médicaments sont susceptibles de provoquer des contractions utérines, ce qui peut entraîner une fausse couche ou une naissance prématurée. D'autres vont être à l'origine de malformations *in utero* pour l'enfant. Les conséquences que peuvent avoir ces médicaments varient selon le moment de leur prise au cours de la grossesse.

COMMENT L'EXPLIQUE-T-ON ?

Les médicaments peuvent passer dans le sang du fœtus au niveau du placenta. En effet, cette barrière est perméable à l'oxygène et aux nutriments, mais également à certains médicaments. Les médicaments concernés sont principalement ceux qui vont atteindre la circulation sanguine. Ce mode d'action dit de voie générale regroupe les médicaments utilisés de manière orale, transcutanée, rectale, sublinguale et injectable.

Important : demandez toujours un avis médical avant de prendre un médicament, même si celui-ci est vendu sans ordonnance. Si vous deviez malgré tout prendre un médicament, vous devez consulter votre sage-femme ou gynécologue afin d'évaluer les risques encourus et de mettre en place une surveillance appropriée.

ATTENTION !

Annoncez toujours votre grossesse lorsque vous consultez des professionnels de santé (sage-femme, médecin, pharmacien, infirmière, etc.) afin que leur prescription soit adaptée.

ENCEINTE, C'EST LE MOMENT D'ARRÊTER DE FUMER

Pour vous, fumeuses accros ou occasionnelles, la grossesse est le meilleur moment pour arrêter le tabac, pour le bien de votre enfant et le vôtre. Pourquoi ? Parce que vos hormones, pendant cette période très spéciale, peuvent vous faciliter la tâche pour vous débarrasser définitivement de cette mauvaise habitude !

LES RISQUES DU TABAC

Les conséquences du tabac sur la santé sont bien connues (risques cardio-vasculaires, maladies respiratoires, et même cancers...). Les fumeuses cumulent ces risques à d'autres spécifiques : diminution de la fécondité, grossesse extra-utérine.

Pour une femme enceinte, les conséquences du tabagisme, même passif, sont considérables, notamment pour le nouveau-né. Il peut s'agir d'accouchements prématurés, le poids du bébé peut être insuffisant ou son développement retardé. En moyenne, un nourrisson dont la mère fume pèse près de 300 g de moins que si la mère est non fumeuse.

Il y a aussi et surtout des risques de complications à l'accouchement ou encore le danger de générer des problèmes respiratoires chez l'enfant.

Entre publicités, messages du ministère de la Santé et avertissements sur les paquets de cigarettes, on peut dire que l'on n'a pas lésiné sur l'information. Et pour cause, le tabagisme féminin n'a pas cessé d'augmenter, de 1974 à 2003, les fumeuses régulières sont passées de 10 à 26 %.

LA NICOTINE QUI REND ACCRO

La nicotine est responsable de la dépendance au tabac, c'est elle qui donne du plaisir. L'arrêt de l'apport de nicotine produit une sensation de manque qui est la principale cause des échecs du sevrage tabagique. Dans la plupart des cas, le désir d'arrêter de fumer s'incline face à cet incontrôlable besoin en nicotine.

COMMENT DÉCROCHER DU TABAC

La grossesse justifiant l'arrêt du tabac, il faut impérativement être encadrée et aidée par votre gynécologue ou votre sage-femme ainsi que par votre médecin traitant, voire par un tabacologue.

Dans certaines maternités, des sages-femmes formées en tabacologie peuvent aussi vous aider à arrêter de fumer, et il existe parfois des groupes d'aide à l'arrêt. Avec une analyse de votre dépendance et le dosage de la nicotine urinaire, des substituts nicotiniques peuvent vous être prescrits. Substituts qui permettent de réduire la toxicité liée au tabac.

De plus, au moment de la grossesse vous sécrétez des oestrogènes qui ont un effet antidépresseur. Une raison supplémentaire de saisir l'occasion pour décrocher.

Pour information, contrairement aux idées reçues, la prise de poids éventuelle qui suit l'arrêt du tabac n'est pas plus conséquente chez la femme enceinte.

ET LE PAPA ?

Une donnée importante : le sevrage tabagique chez la femme enceinte dépend aussi pour beaucoup de l'arrêt du tabac chez le conjoint, ce qui souligne la nécessité d'implication du père pour soutenir la mère, une fois de plus.

L'ALIMENTATION ET LA GROSSESSE

Il est nécessaire d'avoir une alimentation saine et équilibrée pendant la grossesse. Attention, il ne s'agit pas de se nourrir pour deux. Certaines carences ou certains excès peuvent être préjudiciables pour la femme et son futur enfant.

Il est donc primordial de respecter un équilibre entre féculents, fruits et légumes, viandes, poissons et laitages. L'huile et le beurre restent indispensables afin de couvrir les besoins en vitamines liposolubles A, D, E, K et en acides gras essentiels nécessaires au développement cérébral du fœtus.

Ne faites pas de régimes draconiens pendant votre grossesse, vous mettez votre bébé en danger. Apprenez à vous nourrir mieux mais surtout pas deux fois plus, et rappelez-vous qu'il n'y a pas de prise de poids idéale. Seule une alimentation variée et équilibrée couvrira vos besoins en limitant votre prise de poids. Prenez confiseries et pâtisseries de temps en temps pour le plaisir.

L'EAU

1,5 litre d'eau par jour est une nécessité pour une femme enceinte et peut lui éviter un problème de constipation susceptible de survenir pendant la grossesse.

LES CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Sources d'énergie en continu, ils sont indispensables pour le développement du fœtus. Consommez quotidiennement un plat de féculents – riz, pâtes, semoule, pommes de terre – ou de légumes secs, de préférence le soir, car le fœtus supporte mal le jeûne nocturne.

Au réveil, prenez un petit déjeuner copieux et équilibré. Surtout ne l'oubliez pas, car il permet d'éviter certaines nausées et vomissements fréquents au cours du premier trimestre.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Ils sont d'importantes sources de vitamines et de minéraux. Il est conseillé à une femme enceinte d'augmenter sa consommation de légumes verts (brocolis, épinards, mâche...), riches en vitamine B9 qui est nécessaire au système nerveux. Et la consommation de fruits tels que l'abricot, la mangue, le kaki... pour la vitamine A qui joue un rôle important pour la vue et les défenses immunitaires.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Sources importantes de protéines indispensables au développement des tissus et des organes de votre bébé. Pour les femmes végétariennes, pensez à associer à chaque repas un produit laitier et un produit céréalier auquel vous ajoutez un œuf ou un légume sec (couscous et pois chiches, pâtes et lentilles, riz et haricots rouges...). Ainsi, vos besoins en protéines et en fer seront couverts. L'idéal est de consommer 50 % de protéines animales et 50 % de protéines végétales (soja, tofu). La grossesse augmente en effet le besoin en fer et un manque entraîne un risque plus élevé de prématurité. Votre médecin pourra également vous prescrire un complément alimentaire pour le fer.

Conseil

Tous les fromages ne sont pas sans danger : les fromages bleus, les camemberts, le brie... augmentent le risque de listériose. Préférez le lait demi-écrémé, les yaourts, les fromages blancs riches également en vitamine A et D. Certains légumes et certains fruits peuvent compléter l'apport calcique (figues séchées, chou...).

LES PRODUITS LAITIERS

Les plus riches en calcium, indispensables à la formation des os et des dents du bébé. Pour couvrir vos besoins en calcium, consommez un produit laitier à chaque repas.

LES HUILES, LE BEURRE

Ces matières grasses sont indispensables pour le développement des neurones du système nerveux

du fœtus. Pour couvrir vos besoins, mettez du beurre allégé sur vos tartines, utilisez de préférence l'huile d'olive ou de colza dans vos légumes et consommez des poissons gras (saumon, thon, sardine, hareng...) au moins deux fois par semaine.

L'ALCOOL

Si la grossesse devait susciter un interdit, ce serait celui de l'alcool. C'est une substance extrêmement toxique, à proscrire. Il passe directement de votre sang à celui du fœtus, sans que le placenta puisse le filtrer. Renoncez donc à boire de l'alcool même occasionnellement. Il peut être responsable de malformations crânio-faciales et d'altérations du système nerveux central.

LE CAFÉ

Les effets de la caféine chez la femme enceinte sont discutés. À consommer avec modération.

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Un complément polyvitaminé est souvent conseillé et prescrit. Ces produits contiennent la composition en vitamines nécessaires et se rapprochent beaucoup des apports quotidiens recommandés.

LE POINT SUR LA TOXOPLASMOSE

LA TOXOPLASMOSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La toxoplasmose est une maladie infectieuse causée par un parasite, le *Toxoplasma gondii*, transmise aux hommes le plus souvent par des animaux sauvages ou domestiques tels que les chats, les oiseaux, les porcs, les moutons ou la volaille. C'est une maladie bénigne, assez commune et qui passe souvent inaperçue.

Il est aussi possible de contracter la toxoplasmose en touchant de la viande crue ou des animaux contaminés, ainsi qu'en étant exposé à des aliments, de l'eau ou de l'air contaminés par les selles d'un félin. Si, après avoir touché une source de contamination, les gens ne se lavent pas les mains avant de boire ou de manger, le microbe est transmis des mains à la bouche, puis avalé. Bien que cela soit rare, il est déjà arrivé que cette infection soit transmise par transfusion sanguine et par transplantation d'organe.

CONTRACTER LA TOXOPLASMOSE QUAND ON EST ENCEINTE

Si vous contractez la toxoplasmose lorsque vous êtes enceinte, le microbe peut être transmis au fœtus par la voie du placenta. Le risque ou la gravité d'une telle infection varie en fonction du stade de la grossesse. Au cours du premier trimestre les risques encourus par le fœtus peuvent être sérieux. En effet, le microbe peut atteindre le système nerveux et oculaire. Au cours du deuxième trimestre le risque d'infection est supérieur mais les conséquences sur le fœtus sont moindres. Enfin, au troisième trimestre, les pathologies fœtales sont moins risquées. En cas de doute, une ponction du liquide amniotique sera nécessaire pour confirmer ou infirmer le diagnostic fait préalablement. Que le bébé soit contaminé ou non, si vous présentez les anticorps spécifiques à la toxoplasmose, vous serez mise sous antibiotiques (spiramycine ou rovamycine) jusqu'au terme de votre grossesse pour diminuer les risques encourus par votre bébé.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

La toxoplasmose se caractérise par une enflure des ganglions lymphatiques. Elle se manifeste par une fièvre, des douleurs musculaires et une fatigue assez prononcée. Cependant elle est rarement diagnostiquée ou déclarée parce que la plupart des gens qui en sont atteints demeurent sans symptôme. Bien que la toxoplasmose puisse s'attaquer à n'importe quel organe, ce sont ordinairement les ganglions, les muscles squelettiques ou cardiaques et le cerveau qui sont atteints.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Évitez de manger de la viande crue ou trop saignante.
- Lavez toujours les fruits, légumes ou plantes aromatiques souillés par la terre.
- Pensez à bien vous laver les mains après avoir manipulé de la nourriture.
- Si vous jardinez, portez des gants.
- Si vous avez un chat, portez aussi des gants lorsque vous changez sa litière.

LA LISTÉRIOSE

Elle est responsable d'avortements spontanés. En pratique, évitez de consommer poisson cru, poisson fumé, coquillages crus, charcuterie cuite (rillettes, pâtés...). Préférez les charcuteries type jambon, préemballées. Évitez le lait cru et les fromages au lait cru. Enlevez la croûte des fromages. Évitez les graines germées crues comme les graines de soja. Lavez-vous les mains le plus souvent possible, nettoyez votre réfrigérateur deux fois par mois avec de l'eau javellisée. Lavez-vous les mains et nettoyez couteaux et planches à découper après avoir manipulé des aliments crus. En cas de doute et si vous souhaitez avoir de plus amples conseils, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un spécialiste en nutrition.

LE B.A.-BA SUR L'ÉCHOGRAPHIE

Les trois échographies qui ponctuent la grossesse sont très attendues par les futurs parents. Elles permettent de savoir comment se porte le bébé, s'il est en bonne santé, et si c'est un garçon ou une fille. Mais c'est avant tout l'occasion de découvrir bébé. L'émotion est assurément au rendez-vous !

QU'EST-CE QUE L'ÉCHOGRAPHIE ?

L'échographie est une technique médicale qui permet l'exploration du corps humain selon un procédé proche de celui du radar, utilisant les ultrasons. Pour faire cet examen, un émetteur-récepteur est glissé sur la peau de votre ventre après l'application d'un gel destiné à favoriser le passage des ultrasons. L'échographie n'est pas du tout douloureuse, mais n'oubliez que cela reste un examen médical qui vise à analyser le développement du bébé.

L'ÉCHOGRAPHIE EST-ELLE DANGEREUSE ?

Elle ne l'est en aucune façon pour la mère. De même, à ce jour, aucun effet néfaste pour le bébé n'a été constaté. Cependant, tout rayonnement a des effets biologiques sur les tissus et la prudence la plus élémentaire conduit à recommander de ne faire d'échographies que pour des raisons médicales, en limitant la fréquence et la durée des examens à ce qui est nécessaire au diagnostic.

TROIS ÉCHOGRAPHIES MÉDICALES TRÈS UTILES

La première échographie a pour objectif de confirmer la date du début de la grossesse en mesurant le fœtus, de vérifier son bien-être et de connaître le nombre de fœtus. Le médecin contrôle la mobilité spontanée et l'activité cardiaque, vérifie le contour de la boîte crânienne et de la paroi abdominale antérieure, compte les membres et mesure l'épaisseur de la nuque, révélatrice de maladies génétiques. À cette mesure peut être couplé un dosage sanguin maternel de certains marqueurs qui permettent d'évaluer le risque de trisomie 21. Cet examen sanguin vous est proposé mais n'est pas obligatoire.

La deuxième échographie, dite morphologique, se déroule à la fin du cinquième mois. C'est la plus importante des trois. On voit très bien la tête, les membres et le squelette. On contrôle les structures cérébrales, la colonne vertébrale, le cœur et la bonne disposition des vaisseaux, la paroi abdominale antérieure et d'autres organes vitaux. On mesure le crâne, le fémur et l'abdomen, ce qui permet de vérifier la croissance du fœtus par rapport à son âge. On peut compter les doigts, les bras et les jambes. Mais l'échographie n'est pas infaillible. Elle ne permet de détecter que deux tiers environ des anomalies importantes.

La troisième échographie, dite de croissance fœtale, est un dernier contrôle. On mesure à nouveau les différents segments du squelette pour les comparer à des tables de croissance. On vérifie la présentation de l'enfant, sa vitalité, l'aspect des différents organes, la position et la maturité du placenta. On estime le poids de naissance du bébé.

Question / Réponse

Je suis enceinte de quatre semaines et j'ai vraiment hâte de réaliser ma première échographie pour savoir si j'attends une fille ou un garçon. Quand est-ce que je pourrai savoir ?

C'est au cours de la deuxième échographie qui a normalement lieu vers la vingt-quatrième semaine de grossesse. Elle est qualifiée d'échographie morphologique. C'est à ce moment-là que vous pourrez savoir si vous êtes enceinte d'une fille ou d'un garçon.

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

DURANT LE PREMIER TRIMESTRE DE LA GROSSESSE

Un entretien initial, individuel ou en couple, est réalisé par une sage-femme ou un médecin. Il permet de repérer les situations de vulnérabilité et d'orienter si besoin vers des dispositifs d'aide et d'accompagnement. Il permet également de présenter et planifier les séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

DURANT LA GROSSESSE

Des séances prénatales, adaptées à chaque stade de la grossesse et aux besoins de chaque femme, vous seront conseillées.

Ces séances proposent des activités d'information et d'apprentissage permettant à la future mère et au couple de développer des compétences parentales.

APRÈS LA NAISSANCE

Des séances individuelles ou en groupe vous permettront de mettre en pratique les compétences parentales développées lors des séances prénatales.

APRÈS VOTRE RETOUR À LA MAISON

En cas de besoin, des séances complémentaires vous permettront d'être accompagnés (réalisation des soins du nouveau-né, construction des liens affectifs, suivi du développement psychomoteur) et de déceler chez vous d'éventuels signes de dépression du post-partum.

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Pour se préparer à l'accouchement, il existe plusieurs méthodes parmi lesquelles vous pourrez choisir celle qui vous conviendra le mieux.

LA PRÉPARATION CLASSIQUE

Elle propose huit séances en moyenne, remboursées par la Sécurité sociale. La sage-femme vous expliquera l'anatomie et les modifications de votre corps, la péridurale, l'accouchement, la respiration et l'allaitement. Des exercices de relaxation, de respiration et d'assouplissement des muscles du bassin vous seront expliqués. C'est le moment de poser toutes les questions... Profitez-en ! Renseignez-vous auprès de votre maternité afin de vous y inscrire.

L'HAPTONOMIE

Science du toucher, elle aide les parents à communiquer au plus tôt avec le bébé.

Il s'agit d'une approche qui vise à créer un lien affectif entre les parents et l'enfant dès avant la naissance. Les parents participent plus activement à l'accompagnement de bébé. Les spécialistes recommandent que l'accompagnement périnatal commence dès le quatrième mois ou en tout cas avant le sixième et se poursuive encore après la naissance. Bébé, mère, père constituent ici un trio indissociable où la place du père est fondamentale.

LA SOPHROLOGIE

Cette technique peut se pratiquer seul ou en groupe, étalée sur une dizaine de séances dirigées par une sage-femme. C'est une méthode qui privilégie la relaxation par l'hypnose (inspirée du yoga). Elle a pour objectif de faire envisager l'accouchement sans angoisse, en diminuant voire en éradiquant les douleurs.

LE YOGA

Le yoga, lui, est fondé sur la connaissance de soi et travaille sur l'équilibre entre le corps et la psyché. À raison d'une ou deux séances par semaine, dirigées par une sage-femme ou un médecin, le yoga prépare le périnée à l'accouchement mais permet aussi de récupérer le tonus musculaire après la naissance.

Douceur, respiration et détente, rien de tel pour attendre sereinement son bébé. Le yoga est une excellente pratique en accord avec la grossesse, basée sur l'écoute de son corps. Par la concentration et la respiration, la femme adopte naturellement les positions qui la soulagent.

EN PISCINE

La préparation en piscine entretient le corps et atténue les douleurs des contractions lors de l'accouchement. Les séances sont dirigées par un maître nageur et une sage-femme.

LA MUSICOTHÉRAPIE

Écouter de la musique, percevoir des sons graves ou aigus. Voilà une technique atypique certes, mais qui développe chez la mère la capacité respiratoire et fait travailler le périnée. L'objectif : favoriser la relaxation et, pour le bébé, stimuler les perceptions auditives.

LE CHANT PRÉNATAL

Ces cours ont la réputation d'apporter une vraie relaxation. Dans la même lignée que la musicothérapie, cette technique est basée sur l'impact des sons sur le corps. Créée par la cantatrice française Marie-Louise Aucher, cette méthode aide au développement du souffle, favorise la tonicité des abdominaux, la bascule du bassin et le travail du périnée. Elle permet aussi d'exprimer ses appréhensions.

LA MÉTHODE BONAPACE

Voilà une méthode qui nous vient tout droit du Québec et qui est faite aussi bien pour la maman que pour le papa. En effet, elle repose sur les massages, donc sur la stimulation de certains points du corps et sur la relaxation, en vue de diminuer les douleurs.

TOUT SAVOIR SUR LE CONGÉ MATERNITÉ

Le congé maternité peut être plus ou moins long, selon votre état de santé ou le nombre d'enfants que vous avez ou qui sont à venir. Salariée ou chômeuse, tout le monde peut en bénéficier. Alors ne manquez pas d'en profiter !

LA DURÉE D'UN CONGÉ MATERNITÉ

Selon le code du travail, le congé minimal est fixé à huit semaines soit deux semaines avant l'accouchement et six après.

Pour le premier ou le deuxième enfant, le congé est actuellement de seize semaines, soit six semaines avant l'accouchement et dix après. Pour un troisième enfant, vous avez droit à vingt-six semaines, soit huit avant et dix-huit après. Cette durée peut encore augmenter en fonction du nombre d'enfants à naître. Le report d'une partie du congé prénatal après l'accou-

chement est autorisé. Et dans certains cas est permis le report d'une partie du congé postnatal avant l'accouchement.

Vous pouvez rallonger votre congé, si votre état de santé le requiert, seulement sur avis d'un médecin ou d'une sage-femme. Vous pouvez alors bénéficier, au plus, de six semaines supplémentaires, soit deux avant et quatre après.

Conseil

En cas d'accouchement prématuré, le congé postnatal est prolongé du nombre de jours restant du congé prénatal. Vous pouvez également raccourcir votre congé mais en restant dans la limite des huit semaines obligatoires.

CE QUE VOUS TOUCHEZ PENDANT CE CONGÉ

Si vous êtes salariée, vous touchez des indemnités journalières payées par la Sécurité sociale. Elles sont calculées sur la base des trois derniers mois de salaire brut précédant le congé.

Si vous êtes au chômage, vous touchez des indemnités journalières, à la seule condition d'avoir reçu une allocation Assédic dans les douze mois qui

précèdent le début du congé maternité. Ces indemnités sont calculées sur la base des trois derniers mois de salaire brut précédant le congé. Vous devez signaler le début de votre congé maternité sur la feuille de situation à remplir chaque fin de mois.

QUAND ET DE QUELLE FAÇON AVERTIR VOTRE EMPLOYEUR

Vous devez avertir votre employeur au plus tôt. Il pourra ainsi prendre toutes les dispositions nécessaires. Informez-le par lettre recommandée avec accusé de réception. N'oubliez pas de lui joindre votre certificat de grossesse.

ATTENTION !

Ne partez pas en congé maternité sans l'avoir prévenu, cela pourrait entraîner une rupture de contrat. En dehors de ce cas, vous ne pouvez pas être licenciée et devrez, à votre retour, retrouver votre poste et toucher le même salaire qu'auparavant.



VOTRE ACCOUCHEMENT

Pendant les neuf mois de votre grossesse, vous allez imaginer et préparer ce fameux jour où vous donnerez enfin naissance à l'enfant que vous portez et qui occupe déjà une bonne partie de vos pensées. Pour que tout se passe au mieux le jour de votre accouchement, qu'il soit prévu par césarienne ou voie naturelle, mieux vaut vous y préparer et vous organiser. C'est le but de ce chapitre qui vous donne les clés pour choisir la maternité où vous accoucherez, récapitule ce que vous devrez emporter avec vous pour le grand jour, vous explique les grandes étapes de l'accouchement, des symptômes aux premiers soins apportés au bébé en passant par la péridurale.

Bref, vous serez désormais incollable mais surtout rassurée et confiante à la perspective de ce grand événement.

LE CHOIX DE LA MATERNITÉ

L'INSCRIPTION

Dès le début de votre grossesse, vous devez vous renseigner sur les maternités de proximité et essayer de sélectionner les mieux adaptées. Appelez au plus vite la maternité choisie afin de réserver votre place.

LE CHOIX DE VOTRE MATERNITÉ DÉPEND AVANT TOUT DE LA NATURE DE VOTRE GROSSESSE

Concernant les grossesses dites à bas risque, l'accueil est souvent plus familial et chaleureux dans les petites structures, qu'elles soient publiques ou privées. Certaines maternités se penchent particulièrement sur le confort lors de l'accouchement et des quelques jours qui suivent ou sur l'éducation à la santé avec, par exemple, des cours de puériculture, un accompagnement de l'allaitement maternel, etc.

S'il s'agit d'une grossesse à risque, vous serez orientée vers une maternité de niveau supérieur où plus de spécialistes et de moyens techniques sont disponibles. Par contre, dans les maternités qui réalisent plus de 2 500 accouchements par an, le suivi est moins personnalisé.

COMMENT BIEN CHOISIR SA MATERNITÉ ?

Toutes les maternités répondent aux mêmes exigences de sécurité. Les maternités privées et publiques ne s'opposent pas entre elles. Les éta-

Conseil

Dans tous les cas, renseignez-vous sur les tarifs avant l'accouchement. (Ces informations doivent figurer sur le livret d'accueil de l'établissement.) Ensuite, vérifiez ce que votre mutuelle prend en charge. Détaillez toutes les prestations afin d'éviter toute mauvaise surprise de dernière minute.

blissements répondent aux mêmes exigences sanitaires d'équipement et de personnel selon le nombre annuel d'accouchements réalisés et le niveau de soins pédiatriques (niveau 1, 2 ou 3). En cas de besoin, urgent ou non, vous serez transférée dans un centre mieux adapté à votre cas ou à celui de votre enfant car les établissements forment un réseau de soins périnataux.

PENSEZ AU FACTEUR PROXIMITÉ

Dès vos premiers mois de grossesse, vous serez soulagée, entre votre travail et les préparatifs de la naissance, d'avoir le moins possible de déplacements à faire pour vos visites prénatales. Et surtout, pensez au déplacement le jour J et à tous les allers-retours du papa après l'accouchement !

LES QUESTIONS À POSER AVANT DE SE DÉCIDER

- Est-il possible de visiter l'établissement ? Pourrai-je présenter un projet de naissance ?
- Quel est le prix de la chambre particulière, du téléphone et de la télé ?
- Combien de personnes seront présentes dans la salle d'accouchement ? Mon conjoint peut-il être présent lors d'une éventuelle césarienne ?
- Le médecin obstétricien qui me suit sera-t-il celui qui m'accouchera ?
- La nuit et le week-end la péridurale est-elle possible ?
- Proposez-vous des péridurales avec pompes d'auto-administration ? Pratiquez-vous des péridurales déambulatoires ? Peut-on bouger ou changer de position pendant l'accouchement ?
- Quel est votre taux d'épisiotomies ? Celui des césariennes ?
- L'accueil de mon bébé et ses premiers soins se font-ils dans la salle d'accouchement ?
- Favorisez-vous le contact précoce et le peau à peau ?
- Avez-vous des protocoles de traitement des douleurs du post-partum et d'épisiotomies ?
- Mon bébé, au cours de mon séjour, sera-t-il mis en nurserie ou dans ma chambre ? Et surtout, pourrai-je choisir ?
- L'établissement a-t-il développé une politique active de soutien à l'allaitement ? Des cours de soutien à l'allaitement sont-ils organisés dans l'établissement ? Sont-ils payants ?
- Faites-vous partie d'un réseau de soins périnataux ? En cas de problème chez mon enfant ou moi-même, quel est le centre de transfert le plus fréquent ?

Témoignage de maman (extrait du magazine *Parole de mamans*)

Se laisser guider par le bouche à oreille

Vous êtes enceinte ! Vous avez l'impression de vivre quelque chose d'extraordinaire, peut-être même quelque chose de surnaturel... Et c'est bien normal, car vous réalisez peu à peu que toute votre vie va changer et que vous allez découvrir de nouveaux sentiments et émotions.

Mais bien vite votre entourage se charge de vous ramener sur terre et à des questionnements plus prosaïques : « Alors, tu t'es inscrite à la maternité ? Tu sais que tu devrais te dépêcher ! »

Vous êtes enceinte d'à peine une semaine que déjà vous êtes presque une mère indigne parce que vous ne vous êtes pas ruée sur la maternité la plus proche pour les prévenir de la bonne nouvelle. Et pourquoi pas l'inscrire au lycée et choisir ses options au bac pendant qu'on y est ?

En effet, les places en maternité, tant publique que privée, sont chères et certaines n'hésitent pas à se précipiter sur leur téléphone à J-1... (Et je les soupçonne même de le faire un petit peu avant...) Bref, à Paris, la situation est très critique et si vous voulez choisir selon des critères de qualité ou de proximité votre maternité mieux vaut vous y prendre le plus tôt possible.

J'avais recueilli une liste de questions à poser pour bien choisir sa maternité (« Pourrai-je avoir une péridurale déambulatoire ? Pourrai-je accoucher accroupie et dans le noir ?... ») et au final, j'ai été tellement stressée par le facteur temps que je n'ai pas réfléchi et que j'ai appelé au plus vite celle recommandée par mon gynéco. Lorsque la secrétaire m'a confirmé que j'étais bien préinscrite, j'ai poussé un soupir de soulagement.

Si vous avez des doutes sur la qualité du service, n'hésitez pas à faire un petit tour sur des forums et à lire les témoignages de mamans sur la maternité.

Au final, si on peut choisir, autant s'appuyer sur les conseils de son gynéco, de ses amies et compter sur l'efficacité du bouche à oreille !

CLINIQUE PRIVÉE, MATERNITÉ PUBLIQUE : QUELLES DIFFÉRENCES ?

DANS LE PUBLIC

Avantages

- Vous ne devrez pas faire l'avance des frais médicaux qui sont intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et votre mutuelle (mis à part le recours à un médecin exerçant en privé au sein de la maternité).
- Pour les grossesses à haut risque, l'accès à un plateau technique médical diversifié est nécessaire. Dans les hôpitaux publics universitaires, souvent classés maternités de niveau 3, tous les spécialistes de la périnatalité sont disponibles.

Inconvénients

- Il est difficile d'avoir un suivi de grossesse personnalisé. Vous accoucherez avec l'aide d'une sage-femme : l'obstétricien n'intervient que si un acte médical s'impose. Les médecins et sages-femmes qui vous prennent en charge sont le plus souvent en cours de formation, encadrés par des « seniors ».
- Dans les hôpitaux universitaires, les conditions de confort peuvent être moins bonnes dans les cas de suivi médical rapproché au profit de la santé de la mère et de l'enfant.

DANS LE PRIVÉ

Avantages

- En clinique, le suivi de la grossesse est plus personnalisé. C'est l'obstétricien qui vous a accompagnée pendant votre grossesse qui vous accouchera avec l'aide des sages-femmes.
- Les médecins et sages-femmes qui vous prennent en charge ne sont plus en cours de formation.

Inconvénients

- Certains médecins sont dits médecins conventionnés à honoraires libres (secteur 2). C'est-à-dire que leurs honoraires comportent une partie à votre charge. Voyez si votre mutuelle rembourse ce dépassement d'honoraires.
- Les frais d'hospitalisation (chambre particulière, téléphone...) sont payants, comme à l'hôpital. Cela dit, ils peuvent être remboursés par votre mutuelle.

Questions / réponses sur le choix de la maternité

Je suis actuellement enceinte de cinq mois et j'aimerais finalement changer d'établissement pour mon accouchement. Comment faire ?

Pas de souci. Vous êtes libre de changer d'établissement en cours de grossesse. Vérifiez toutefois que ce nouvel établissement est adapté à votre état de santé et qu'il y reste de la place pour vous accueillir. Votre dossier médical vous appartient et vous suivra dans ce nouvel établissement.

Pendant ma grossesse, pourrai-je rencontrer la sage-femme qui sera chargée de m'accoucher ?

C'est pratiquement impossible, car il vous faudrait savoir par avance le jour et l'heure exacte de votre accouchement en fonction des plannings de travail des sages-femmes qui, en public comme en privé, sont salariées et non libérales.

Sauf si vous êtes suivie par une sage-femme libérale pendant la grossesse et qui pourra vous accompagner à l'accouchement.

La durée du séjour est-elle toujours la même que l'on accouche dans le public ou dans le privé ?

L'état de santé de la mère et de l'enfant va déterminer la durée du séjour, qui tend à se raccourcir en France pour les deux secteurs. La durée du séjour n'a pas de raison d'être différente entre établissements privés et publics.

ZOOM SUR L'ACCOUCHEMENT À DOMICILE

La plupart des futures mamans choisissent de donner la vie dans une maternité et optent pour un accouchement médicalisé. Mais pour une minorité d'entre elles, rien de plus naturel que de mettre au monde son enfant chez soi.

En France, 1 % des femmes décident d'accoucher à domicile. C'est infime comparé aux Pays-Bas où la pratique est fréquente et regroupe près de 30 % des femmes enceintes. Pourtant c'est possible.

En règle générale, ce désir est lié au souhait de vivre un accouchement le plus naturel possible et surtout à l'envie de prendre part plus activement encore à la naissance de l'enfant. Pour le couple, c'est un moment de complicité privilégié, qui en outre a lieu dans l'intimité même de la famille.

Ce choix découle, la plupart du temps, d'un besoin d'écoute, d'intimité et de proximité avec le bébé.

BIEN CHOISIR SA SAGE-FEMME

Pour ce type d'accouchement, il faut avoir une grande confiance en soi et bien choisir la sage-femme qui vous accompagnera parce qu'au fur et à mesure, et grâce à une préparation à l'accouchement individualisée, un lien se tisse. Un lien important et nécessaire lorsqu'on sait que la sage-femme et le papa seront vos seuls soutiens. Si vous décidez d'accoucher à domicile, il vous sera impossible d'avoir recours à la péridurale. C'est pourquoi il est primordial de bien connaître votre corps et ainsi de savoir comment gérer les douleurs de l'accouchement.

DES MÉTHODES « MAISON » POUR SOULAGER LA DOULEUR

Pour ne pas trop souffrir, vous pourrez adopter diverses positions. Assise, accroupie, allongée... Les positions dites verticales sont particulièrement adaptées pour éviter les éventuelles déchirures du périnée.

Autre petite chose à savoir, les poussées que vous effectuerez pendant l'accouchement soulageront nettement vos douleurs. Et puis, vous aurez toujours les massages du bas du dos prodigués par votre cher et tendre pour vous apaiser.

L'ACCOUCHEMENT À LA MAISON : SEULEMENT POUR LES GROSSESSES À BAS RISQUES

Attention tout de même, les risques sont multiples. Une femme qui désire accoucher chez elle doit être en pleine forme. N'envisagez pas ce type d'accouchement pour les grossesses multiples (jumeaux, triplés).

Il faudra également faire l'impasse sur un accouchement à domicile si le bébé se présente par le siège, s'il s'annonce prématuré ou, au contraire, si vous avez dépassé la date prévue d'accouchement, en cas de diabète de grossesse ou encore d'hypertension. Autant de complications qui nécessitent une prise en charge médicalisée en milieu hospitalier.

Il faut savoir que près de 4 % des accouchements à domicile se terminent à l'hôpital. Il faut donc rester vigilant. En effet, la médicalisation étant restreinte et le monitoring quasi inexistant, il faut alors penser son accouchement à domicile jusqu'au bout. D'où l'importance d'avoir un établissement à prévenir en cas de complications car le transport vers celui-ci doit se faire en extrême urgence. Le risque le plus fréquent est l'hémorragie. Mais il est des cas où une césarienne est nécessaire, et là, il n'y a qu'en milieu hospitalier qu'on la pratique.

QUELQUES AVANTAGES POUR LE BÉBÉ

Le bébé naît dans son foyer et ne se verra donc pas transporté à droite et à gauche, ni ne subira de trajet en voiture. Des trajets en moins qui limitent les infections liées à la coupure du cordon, c'est un plus.

LA VALISE BIEN FAITE...

Mieux vaut penser à la préparation de votre valise et de celle de votre bébé une ou deux semaines avant la date prévue de l'accouchement afin de vérifier que vous avez bien à la maison tout ce qu'il vous faut pour votre séjour et pour éviter un stress de dernière minute.

LES PAPIERS À NE PAS OUBLIER

Le livret de famille, le carnet de maternité, la carte de groupe sanguin et la carte de Sécurité sociale, les échographies et bilans sanguins et la fiche d'anesthésie.

PENSEZ AUSSI À VOUS

Prenez avec vous des vêtements confortables (pyjamas, caleçons, tee-shirts), du linge de toilette (serviettes et gants), une trousse de toilette (savon, shampoing, brosse à dents, thermomètre...), des slips en filet jetables, des serviettes périodiques, deux soutiens-gorge d'allaitement et des coussinets si vous allaitez.

POUR VOTRE BÉBÉ

Il est impératif de laver, au préalable, le linge de votre bébé avec une lessive hypoallergénique. N'oubliez pas que votre bébé se salit souvent, pensez donc à des changes : bodies, brassières en laine, pyjamas, paires de chaussons ou de chaussettes, serviettes de toilette, paire de mitaines, bavoirs, couches (changes complets), trousse de toilette (savon, lingettes, crème pour les fesses, etc.) et vêtements pour la sortie.

ET AUSSI

Pensez à prévoir un appareil photo pour immortaliser les premiers moments sur terre de votre merveille. Vous pouvez aussi apporter un joli cahier qui servira de livre d'or dans lequel votre famille et vos amis venus vous rendre visite pourront laisser un petit mot. Pour vous occuper, vous pouvez également apporter des magazines, votre carnet d'adresses, des livres, etc.

DIRECTION MATERNITÉ

Le jour J tant attendu arrive. Les futures mamans sont souvent inquiètes par rapport à l'imprévu qui plane sur le début de l'accouchement. Ne paniquez pas, vous aurez tout le temps d'arriver à la maternité car les signes avant-coureurs surviennent bien avant la sortie de bébé...

LES SIGNES DU DÉPART

Les contractions

Différentes des contractions de grossesse, elles sont plus fortes et plus fréquentes, et se manifestent dans le ventre et parfois dans le bas du dos. Le ventre devient dur et se relâche. Si l'intervalle entre chacune est régulier (de 5 à 10 minutes) depuis 30 minutes, c'est le moment de partir. Si elles s'arrêtent c'est une fausse alerte... Chez certaines femmes, la douleur ressemble à une forte douleur de règles.

La perte des eaux (ou plus précisément du liquide amniotique)

C'est la rupture de la poche des eaux ou une simple fissure. Dans les deux cas, il faut partir à la maternité. C'est un écoulement tiède que certaines femmes prennent pour des fuites urinaires. Mais cet écoulement va se reproduire. Pas de panique, vous ne perdrez jamais tout le liquide dans lequel vit le fœtus.

La perte du bouchon muqueux

Il survient quelques jours ou quelques heures avant l'accouchement. Il s'agit d'une perte vaginale glaireuse, de couleur marron clair. C'est le bouchon qui depuis neuf mois bloque le col de l'utérus. Même si le travail n'est pas pour tout de suite, il est conseillé d'appeler sa maternité en cas de doute. Les sages-femmes vous diront si le grand jour est arrivé.

Les saignements

Il est toujours ennuyeux de saigner, surtout si votre terme se rapproche. Mais il peut s'agir de morceaux du bouchon muqueux où l'on trouve quelques traces de sang.

LE POINT SUR LA PÉRIDURALE

On aura tout entendu à son sujet : « Ça fait mal ! », « ça ne marche pas », « il y a des effets secondaires », « c'est magique ! »... Aujourd'hui, la péridurale est proposée à quasiment toutes les femmes et elles sont nombreuses à y avoir recours. Raison de plus pour faire le point.

PREMIÈRE ÉTAPE, LE MÉDECIN ANESTHÉSISTE

La consultation avec lui est obligatoire au troisième trimestre de toute grossesse. Il prendra en compte vos caractéristiques morphologiques, vos antécédents et vos éventuelles allergies afin de dépister diverses contre-indications de la péridurale ou de l'anesthésie générale. Vous pourrez lui poser toutes vos questions sur ces techniques pour guider votre choix d'accoucher avec ou sans analgésie péridurale. La péridurale se pratique aussi bien pour les accouchements que pour les césariennes.

PÉRIDURALE, MODE D'EMPLOI

Le médecin pratique d'abord une anesthésie de la peau, entre deux vertèbres, à l'endroit où il va introduire un cathéter. Par ce dispositif il injectera, au contact des nerfs, des anesthésiques locaux en fonction de votre douleur. Quand elle n'est pas trop dosée, la péridurale n'a pas d'effet sur le déroulement du travail. Les médicaments injectés ne passent qu'en très petite quantité dans la circulation générale et ont donc très peu d'effet sur le nouveau-né et l'allaitement, moins que tout médicament administré par voie générale.

LES AVANTAGES

Le but de la péridurale est de calmer la douleur des contractions et de l'accouchement, sans altérer les autres fonctions nerveuses ni la conscience de la maman. Correctement dosée, la péridurale ne doit pas vous empêcher de ressentir pleinement l'accouchement et d'y participer activement. Dans certains cas il est même possible de se lever et de marcher tout en étant sous péridurale (péridurale déambulatoire). Dans

certains établissements, vous pourrez participer au dosage de l'analgésie grâce à une pompe munie d'une télécommande à votre disposition (PCEA pour *patient controlled epidural analgesia*). En cas de nécessité de pratiquer une césarienne, le cathéter étant en place, il suffit de pratiquer une nouvelle injection et d'éviter ainsi les désagréments de l'anesthésie générale. En cas de dilatation avancée le médecin pourra vous proposer une technique alternative assez proche, la rachianalgésie, qui a l'avantage d'un délai d'action très rapide mais qui a une durée d'efficacité limitée.

LES INCONVÉNIENTS

Si le point de ponction peut être douloureux pendant quelques jours, les lombalgies chroniques sont dues plus à la grossesse qu'à la péridurale. Couramment pratiquée, c'est une technique sûre et efficace dont les effets secondaires sont plus rares que les anesthésies générales qu'elle évite.

LES ALTERNATIVES POSSIBLES À LA PÉRIDURALE

Pour autant, n'oubliez pas que les douleurs liées à l'accouchement ne sont pas pathologiques comme les maux de tête...

Mais si vous n'êtes pas pour la péridurale, il existe d'autres techniques pour rendre la douleur plus tolérable. La sophrologie, l'acupuncture, l'haptonomie ou encore l'homéopathie par exemple, ont su faire leurs preuves. À chacune sa méthode, à chacune ses envies. Il existe aussi un gaz à respirer, le kalinox, qui vous rend plus « zen » et est inoffensif pour le bébé. Les massages sont aussi un bon moyen de détente. Certains services proposent des dérivés morphiniques mais à quantité contrôlée car le bébé risquerait d'être endormi à la naissance.

Enfin, la cerise sur le gâteau, l'accompagnement. Il est primordial.

DÉROULEMENT DE L'ACCOUCHEMENT

Vous êtes désormais prête à donner naissance à votre enfant. Voici comment se déroule un accouchement classique (bien sûr, d'autres éventualités peuvent se présenter, que nous ne pouvons traiter ici). N'hésitez pas à parler de vos appréhensions à votre médecin ou à votre sage-femme.

LE MONITORING

En salle de travail, la sage-femme va installer une ceinture équipée de deux capteurs sur votre ventre. Le premier capteur sera disposé au niveau de l'épaule de votre bébé pour entendre son rythme cardiaque et le second est disposé un peu plus bas, pour enregistrer le rythme et l'intensité de vos contractions. C'est grâce au monitoring que l'on va contrôler la bonne santé du bébé.

ON ATTEND LA DILATATION

La sage-femme mesure par un toucher vaginal la dilatation du col à des intervalles de temps réguliers. L'effacement du col commence, c'est-à-dire qu'il devient de moins en moins long. Cela peut se produire plusieurs jours avant l'accouchement. Le jour de l'accouchement, on passe de l'effacement du col à la dilatation. Le col va s'ouvrir pour permettre le passage de votre bébé. On mesure la dilatation en centimètres, à la fin il sera dilaté à 10 cm. Ce sont les contractions qui aident à la dilatation. Il est difficile de prévoir le temps que va mettre le col à se dilater, il est variable en fonction de chaque femme. La phase la plus longue se situe entre l'effacement et une dilatation de 3 cm, elle va ensuite s'accélérer de plus en plus à partir de 5 cm. C'est là que la poche des eaux se rompt, si ce n'est pas déjà fait. Lorsque le col atteint 7 cm environ, le rythme des contractions s'accélère.

À partir de cette phase de dilatation, tout va changer en rapidité et en intensité. C'est la période la plus fatigante, la plus éprouvante tant sur le plan physique que sur celui des émotions. Les techniques respiratoires deviennent indispensables... Concentration, respiration, relaxation...

L'EXPULSION

Le col de l'utérus a atteint son ouverture maximale pour laisser passer la tête de votre bébé. La phase d'expulsion débute à la fin de la dilatation et se termine par la naissance. Les contractions deviennent très intenses et très rapprochées. Vous commencez à avoir envie de pousser. Si vous n'avez pas la péridurale, vous sentez très intensément que la poussée soulage votre douleur. Cela devient un besoin quasi vital. Les contractions sont en effet devenues d'une intensité incroyable mais ce qui prend le dessus à cette étape, c'est la sensation que votre bébé descend. La sage-femme peut cependant vous demander de ne pas commencer à pousser. Il est capital d'écouter à la lettre ses consignes. C'est maintenant que vous allez appliquer les conseils de respiration et la technique de poussée que vous avez acquis pendant les cours de préparation à l'accouchement. N'oubliez pas de bloquer la respiration le plus bas possible ! La sage-femme vous guide dans cet exercice. En fonction de la progression de votre bébé, elle vous aide à prolonger l'effort, vous demande de stopper ou de recommencer. Tout cela dans votre intérêt afin d'éviter une déchirure. Pour peu que le papa s'y mette et toute la salle est en osmose avec l'effort que vous êtes en train de fournir ! Une fois que la tête de votre enfant est dégagée, vous bénéficiez d'un petit laps de temps pour vous reposer... Les contractions vont suffire à faire sortir les épaules et le reste du corps de votre bébé. Si vous devez encore pousser parce que votre bébé est un « bon petit bout », la sage-femme vous guidera.

LE PEAU À PEAU

C'est le moment incroyable de la rencontre entre vous, votre enfant, et son papa... Prenez le temps de savourer cette rencontre tant attendue !

On pose votre enfant sur vous, ce qui vous permettra de faire connaissance tout en douceur avec amour et réconfort.

LA DÉLIVRANCE

Après le peau à peau, votre bébé part pour sa première toilette, vous attaquez la dernière étape de l'accouchement : la délivrance, c'est-à-dire l'expulsion du placenta. Vous allez de nouveau ressentir des contractions mais de plus faible intensité. Le médecin ou la sage-femme peut appuyer fort sur votre ventre afin de permettre au placenta de se détacher, de se décrocher et de sortir en douceur. La délivrance peut se faire également naturellement. La sage-femme examinera le placenta pour vérifier qu'il est bien complet, qu'aucune partie n'est restée dans votre utérus. Maintenant que l'accouchement a eu lieu, vous vous trouvez dans un état assez particulier, dans des sensations de bien-être infini, réaction naturelle de plénitude due, bien entendu, à l'arrivée de votre enfant, mais aussi à la sécrétion d'endorphines.

LES PREMIERS INSTANTS DU NOUVEAU-NÉ

LE PEAU À PEAU

Durant l'intervalle de temps séparant sa naissance de la section du cordon, le nouveau-né est posé sur votre ventre. Il bénéficie immédiatement de la relation peau à peau. Vous pouvez le masser et le caresser, ce geste simple a le pouvoir de calmer et d'apaiser un nouveau-né. Cela est bénéfique tant pour vous que pour lui car ce sont les contacts peau à peau qui permettent de créer les premiers liens. Le peau à peau favorise aussi le maintien de sa température corporelle et le démarrage de l'allaitement.

LA PREMIÈRE TÉTÉE

Dans les deux premières heures qui suivent la naissance, votre bébé est exceptionnellement éveillé, et son réflexe de succion est à son maximum. Son seul objectif : trouver le sein ! C'est à ce moment que doit avoir lieu la première tétée, aussi appelée tétée de bienvenue !

LE CORDON

Si on laisse le nouveau-né relié à son cordon tant qu'il bat, la transition avec la respiration pulmonaire est progressive et douce. Tout en continuant à recevoir l'oxygène du placenta par le cordon, il commence à respirer par ses poumons et les remplit progressivement en s'adaptant à son nouvel élément. Vous pouvez demander au médecin de laisser le papa couper le cordon s'il le souhaite. Les premiers soins sont réalisés par la sage-femme, notamment la mise en place de la pince ombilicale. Dans une dizaine de jours, le cordon se détachera et formera un joli nombril.

LE BRACELET D'IDENTIFICATION

On lui attache au poignet un petit bracelet où sont reportés son nom et votre numéro de dossier. On y ajoute son sexe et sa date de naissance. Cela évite la crainte courante du bébé échangé. Dans certaines maternités, le bracelet est électronique et doté d'un système antivol.

LA PREMIÈRE AUSCULTATION

La sage-femme mesure et pèse votre bébé. Le pédiatre procède au premier examen médical, afin de vérifier les fonctions vitales et l'existence des réflexes. Une première dose de vitamine K est donnée au bébé. Celle-ci est conseillée pour une bonne coagulation chez le nourrisson. Pour prévenir une infection des yeux, une crème désinfectante est éventuellement appliquée. Bien au chaud, tout habillé, il est temps de retourner dans les bras de maman !

POILS, TÊTE ALLONGÉE OU YEUX GONFLÉS : À LA NAISSANCE, BÉBÉ PEUT SURPRENDRE...

Votre bébé est enfin là, au creux de vos bras ! Vous vous attendiez à voir la 8^e merveille du monde et vous êtes un peu surprise : juste après la naissance, votre nourrisson ne ressemble pas vraiment au bébé aux joues roses et à l'œil pétillant dont vous rêviez ! Pas de panique, c'est normal : votre bébé a baigné neuf mois dans le liquide amniotique et a été comprimé dans un utérus malmené par les contractions. Au fil des heures, la plupart des bébés perdent leurs traits disgracieux pour devenir d'adorables poupons.

LE SÉJOUR EN MATERNITÉ

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE BÉBÉ

Pendant neuf mois, vous avez attendu votre bébé avec impatience et, maintenant qu'il est né, vous éprouvez un sentiment d'étrangeté. C'est le moment de vous retrouver avec votre enfant et la famille proche. N'hésitez pas à vous confier aux professionnels de la maternité (sage-femme, psychologue, puéricultrice...) si vous en avez besoin.

REPOSEZ-VOUS

Après neuf mois de grossesse et un accouchement qui vous a épuisée aux plans émotionnel et physique, il est capital de profiter de votre séjour en maternité pour vous reposer. Limitez également les visites qui fatiguent beaucoup, et qui peuvent beaucoup troubler le bébé. Proposez aux amis de plutôt venir vous voir chez vous à votre retour... N'hésitez pas à demander de l'aide, entourez-vous de ceux qui sauront vous soutenir.

POSEZ DES QUESTIONS

Profitez d'être en maternité et d'avoir à disposition l'équipe complète avec pédiatre, sage-femme, gynécologue et puéricultrice pour poser des questions. Notez les réponses, vous en aurez besoin en arrivant à la maison.

PRENEZ SOIN DE VOUS

N'hésitez pas à vous maquiller légèrement. Demandez à avoir des médicaments pour atténuer les douleurs de l'accouchement. Ils ne sont pas incompatibles avec l'allaitement maternel.

LAISSEZ LA PLACE AU PÈRE

Laissez-lui le temps d'apprendre à connaître son bébé et la pratique de ses soins ainsi il pourra vous épauler et construire son rôle de père.

3

VOTRE BÉBÉ

UNE NOUVELLE FAMILLE

Il n'existe pas de programme type pour être de bons parents, suivez tout simplement votre instinct... Le seul vrai fil conducteur est l'amour. Parfois, tout sera harmonieux, alors que, à d'autres moments, tout ira mal... Ne paniquez pas, c'est tout à fait normal !

VOTRE RÔLE

Le rôle de parents ne s'apprend pas. Vous l'exercerez au fur et à mesure de l'évolution de votre bébé. Vous vous adapterez à ses besoins et lui apprendrez certaines limites. En tant que parents, vous devrez jouer différents rôles, tantôt celui de professeur, tantôt celui de camarade de jeux, tantôt celui d'ami, d'éducateur ou de conseiller. Votre influence sera infinie et déterminante pour lui.

Conseil

Si vous voulez rester active tout en gardant bébé près de vous, rien de plus facile ! Il vous suffit pour cela d'utiliser un porte-bébé ventral. Il sera près de vous, rassuré et au chaud, et vous pourrez avoir vos deux mains libres pour faire ce que vous souhaitez.

CÔTE MAMAN

Vous êtes l'heureuse maman d'un petit bout qui va vous demander beaucoup d'attention. Vous ressentez pour lui un sentiment exclusif. Essayez d'aider le papa à trouver sa place dans cette relation. N'oubliez pas les grands-parents qui sont, eux aussi, tellement heureux !

PRENEZ AVANT TOUT SOIN DE VOUS

Maintenant que vous avez donné naissance à votre bébé, vous réintégrez un corps neuf qu'il va falloir chouchouter. Beaucoup de changements s'annoncent encore dans les jours et les semaines à venir, en tant que mère, mais aussi en tant que femme. Vous sentez les choses différemment, avec une sensibilité nouvelle.

VOTRE HYGIÈNE

Il est impératif de ne pas négliger votre hygiène. Avant de manipuler votre bébé, de le nourrir ou de le changer, il est primordial de vous laver correctement les mains.

LES BESOINS ESSENTIELS DE BÉBÉ

Le toucher

Il est important d'avoir des contacts physiques avec son bébé dès que possible. Il se sent protégé et trouve plus agréable de pouvoir ressentir les mouvements de votre corps que de rester sans bouger dans un landau. Il aime se sentir au creux de vos bras.

Le regard

Quant au contact visuel, il devrait s'établir dès la naissance. Car même si votre bébé ne voit pas parfaitement, il distingue les formes et les contours.

L'odorat

Votre bébé reconnaît très bien les odeurs et surtout la vôtre. Dans un premier temps, il associera la personne à son odeur. Quand vous entrez dans sa chambre, il arrive que bébé se réveille car son odorat vous identifie. Il sent venir celle qui lui donne nourriture et plaisir. Évitez de changer de parfum trop souvent pour ne pas briser ses repères.

Le bercement

Le bercement doit être lent et bien cadencé. Bercer un enfant a des vertus calmantes évidentes.

Il a l'impression de retrouver le balancement naturel qu'il a connu dans le ventre de sa mère.

La voix

Pendant toute la grossesse, votre bébé vous a entendue parler, chanter. Votre voix lui est aujourd'hui très familière. Il aime vous écouter alors usez de vos cordes vocales !

LE DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

Chaque bébé avance à son propre rythme. Il est important de ne pas le brusquer et d'encourager chacun de ses progrès. Écoutez et comprenez votre bébé, et vous évoluerez ensemble.

PREMIÈRE SEMAINE

Vous rentrez de la maternité avec votre bébé et vous devez maintenant faire face au rôle de maman. Votre bébé commence à accrocher votre regard, ses cris se différencient et vos échanges s'améliorent. Grâce à ses sens, il sait vous reconnaître et repère votre odeur, votre voix, votre regard et votre manière de le prendre. Il dort encore beaucoup et quand il se réveille il a besoin de vous. Il aime la douceur et les caresses.

PREMIER MOIS

Il reste éveillé et vous regarde de plus en plus longtemps. Changer bébé, le nourrir, le dorloter ou lui parler est devenu votre quotidien. Votre bébé commence à vous sourire.

- **Ses capacités :** Il commence à soulever sa tête. Il réagit au bruit et suit des yeux un objet de couleur vive.
- **Ses activités :** Beaucoup de câlins avec ses proches, quelques sorties dans le jardin, au parc. Ses jouets préférés sont les mobiles et les boîtes à musique.

DEUXIÈME MOIS

Votre bébé n'est plus un nourrisson. Il s'éveille et devient de plus en plus sensible à son environnement. Une vraie relation d'affection et de complicité se noue avec ses parents.

- **Ses capacités :** Sur le ventre, il soulève la tête et les épaules. Il s'anime à la vue de son biberon. Il tient les objets légers et les agite par des mouvements involontaires. Il joue avec les mains et tourne la tête pour suivre un objet.
- **Ses activités :** Il aime faire de longues balades en poussette ou en voiture. Les arbres et les feuilles qui bougent l'intriguent. Ses jouets préférés sont les hochets, les animaux en caoutchouc et les doudous.

TROISIÈME MOIS

Votre congé maternité se termine, il est temps de confier bébé. Crèche, nounou à domicile, halte-garderie... Que choisir ? C'est une tâche difficile de laisser son enfant pour redevenir une femme active. Il gazouille et dort de moins en moins. Il est curieux et très attentif. Il aime qu'on le caresse et que l'on s'occupe de lui. Ses sourires sont fréquents. Il adore le bain.

- **Ses capacités :** Il tient fermement un hochet si on le lui met dans la main. Ses yeux suivent attentivement les objets qu'on lui présente.
- **Ses activités :** Il aime écouter de la musique et adore les massages. Vous pouvez le balader et faire vos courses avec lui. Il regarde les gens passer ou s'endort en étant bercé par les bruits de la rue. Le jouet idéal est le tapis d'éveil.

QUATRIÈME MOIS

Ses progrès sont considérables. Son sourire est devenu un sourire de communication et de séduction.

Ses capacités : Il met tout à la bouche. C'est sa manière de découvrir le monde. Il joue et regarde longuement ses mains. Sur le dos, il a les jambes en extension, sur le ventre, il soulève sa tête et ses épaules.

Ses activités : Les comptines et les histoires qu'on lui raconte captivent son attention. Il essaie d'attraper les jouets du portique installé sur son transat.

CINQUIÈME MOIS

- **Ses capacités :** Il tient assis avec un léger soutien. Mettez des coussins tout autour de lui. Il se retourne du ventre au dos et vice versa. Il ramasse le hochet qui est à sa portée et le secoue vigoureusement en le regardant. Il répond à la voix avec des vocalises. Il rit aux éclats et tourne la tête quand on l'appelle. Il différencie les couleurs.
- **Ses activités :** Ses jouets préférés sont les miroirs, les peluches et les objets colorés qui font du bruit.

SIXIÈME MOIS

Il observe de plus en plus son environnement. Il a une nouvelle représentation de l'espace. Il est capable de tout attraper et de tout mettre à la bouche.

- **Ses capacités :** Sur le ventre, il s'appuie les bras tendus. Il se tient assis et découvre le monde en position verticale et horizontale.
- **Ses activités :** Il adore ramasser les objets tout seul et les faire passer d'une main à l'autre. Il joue avec ses pieds et les porte à sa bouche. Il peut commencer à participer aux cours de bébés nageurs.

SEPTIÈME MOIS

Il s'intéresse à de nouvelles sensations tactiles. Il caresse sa peluche ou son doudou. Son développement est intense et rapide.

- **Ses capacités :** Il commence à dire maman ou papa. Si on le tient debout, il tend ses jambes bien raides. Une petite dent commence à pousser. Il mord tout afin de soulager sa douleur. Il distingue les personnes étrangères et familières.
- **Ses activités :** Il observe tout, il s'amuse sur son tapis d'éveil. Il joue avec les balles en mousse, les cubes souples et les tableaux de découverte.

HUITIÈME MOIS

Il réagit aux visages étrangers. Il aime rebondir lorsqu'on le tient debout sous les bras. Il s'amuse à lâcher les objets et les faire tomber. Il a deux incisives centrales supérieures et inférieures.

- **Ses capacités :** Il se tient bien assis. Il boit maintenant son biberon tout seul.
- **Ses activités :** Il adore jouer avec vous à apparaître / disparaître. Montrez-lui un objet, cachez-le et ressortez-le. Il éclatera de rire.

NEUVIÈME MOIS

Il cherche à plaire et à faire rire son entourage. Il aime attirer l'attention de ses proches. Il enrichit son vocabulaire de mots nouveaux qui sont directement liés à ses actions.

- **Ses capacités :** Il se soulève pour s'asseoir. Il se tient debout avec appui contre un meuble. Il sait faire les gestes d'au revoir ou bravo.
- **Ses activités :** Il adore le jeu du coucou. Il tape les objets l'un contre l'autre et fait du bruit.

DIXIÈME MOIS

Sa mémoire s'est développée. Votre bébé est capable de retrouver la place des objets. Il comprend le mot « non ». Il crie et sait se faire comprendre. Il désigne les objets qu'il veut avec son doigt.

- **Ses capacités :** Il commence à se mettre à quatre pattes et à avancer. Il imite vos sons et vos expressions.
- **Ses activités :** Il aime les nouveaux jeux, ouvrir et fermer les placards, se cacher et toucher à tout.

ONZIÈME MOIS

Votre bébé s'exprime avec son corps.

- **Ses capacités :** Il se tient debout et se lève tout seul avec un appui. Il se promène partout à quatre pattes. Il reste quelques secondes sur ses jambes sans se tenir. Il répète presque tous vos sons et vous sollicite de plus en plus pour jouer.
- **Ses activités :** Il joue longuement dans le bain. Il adore pousser les chariots. Il découvre la maison en explorant chaque placard. Racontez-lui des histoires et lisez-lui des livres...

UN AN

Joyeux anniversaire ! Certaines mamans conservent la première bougie, pour en garder à jamais le souvenir... C'est un grand comédien. Il commence à imiter chacun de vos gestes et essaie de parler. Il séduit et proteste.

- **Ses capacités :** Il fait ses premiers pas. Il reste debout sans appui. Il pousse sa brouette sans hésitation. Son vocabulaire s'enrichit tous les jours. Il sait gribouiller en se salissant. Il comprend ce que vous lui dites.
- **Ses activités :** Il joue avec les cubes, les grosses briques, les boîtes, les tiroirs et les camions. Il manifeste des gestes quand il entend de la musique et danse en remuant son corps.

VOTRE BIEN-ÊTRE APRÈS LA GROSSESSE

Vous voilà maman ! Pour retrouver ses repères et sa féminité, il est temps de faire l'état des lieux... Prendre soin de soi, chouchouter son corps, il est temps de se retrouver !

LE POIDS

Des kilos en trop après l'accouchement, quoi de plus normal ! Votre corps a fait des réserves en vue de l'allaitement, qui vous fera dépenser des calories supplémentaires. S'il dure au moins trois mois, l'allaitement est une période pendant laquelle vous pourrez brûler la graisse des cuisses. Si vous envisagez un régime, attendez que votre bébé atteigne 3 mois et finissez de l'allaiter avant de commencer. Ayez une alimentation variée, évitez les excès et récupérez les heures de sommeil perdues. Prenez encore vos suppléments en vitamines et minéraux pendant au moins trois mois, voire plus si vous allaitez.

LES JAMBES ET LES VERGETURES

Ces longs mois de grossesse ont été éprouvants pour vos jambes. Pour éviter les problèmes de circulation et atténuer les vergetures, dormez les jambes surélevées, massez-les quotidiennement et portez des bas de contention. Évitez les talons hauts, une surcharge pondérale persistante et les bains chauds.

LES SEINS

Que vous allaitiez ou non, votre poitrine aura subi une variation de volume conséquente qui va laisser des traces. Pour la rééquilibrer et lui redonner fière allure, tonifiez les muscles qui la soutiennent en souriant exagérément en serrant les dents et en contractant les muscles du cou pendant huit à dix secondes, dix fois de suite.

Astuces de maman (extrait du magazine *Parole de mamans*)

3 exercices pour garder un buste tonique (à faire tous les jours pendant 15 jours puis 3 fois par semaine aussi longtemps que nécessaire)

1. Coudes à hauteur d'épaules, mains jointes. Appuyez fortement la paume d'une main contre l'autre, puis relâchez (50 fois).
2. Bras tendus, droit devant vous, à hauteur d'épaules, paumes orientées vers le bas, croisez dessus puis dessous en gardant les bras bien droits (100 fois).
3. Debout, le corps détendu, ventre rentré, bassin basculé en avant, la tête droite, prononcez "U", "X" en détachant bien les syllabes et en insistant bien sur le "X" : ça muscle le soutien-gorge naturel (5 séries de 10).

LES ABDOMINAUX

Vos muscles ont été mis à rude épreuve et distendus par le poids du bébé et vos efforts lors de l'accouchement. Il est temps de faire quelques exercices de musculation pour retrouver des abdominaux de jeune fille mais en aucun cas avant d'avoir terminé vos séances de rééducation périnéale.

LE PÉRINÉE

Pour éviter tout risque de fuites urinaires en situation d'effort, les sensations de gêne, les gaz, et une perte de sensations pendant les rapports sexuels, les séances de rééducation périnéale prescrites lors de la consultation postnatale sont tout simplement indispensables.

LES DENTS

Gardez une hygiène bucco-dentaire impeccable : brossage de dents après tous les repas et bains de bouche sont indispensables pour apporter du calcium et des sels minéraux et conserver une bonne dentition.

PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

Comme celle d'un adulte, la peau d'un bébé a besoin d'être régulièrement nettoyée. Au niveau du siège, mais aussi sur tout le reste du corps. Attention, les propriétés dermatologiques particulières du nouveau-né n'autorisent pas l'usage de n'importe quel produit.

LA PEAU

Les laits de toilette doivent être hypoallergéniques, non toxiques et au pH neutre. Ils s'utilisent au moment du change ou pour une petite toilette d'appoint. Ils servent aussi à éliminer les croûtes de lait sur le crâne de votre bébé. Cependant, évitez d'utiliser les laits sur des boutons de varicelle ou de scarlatine, sur l'acné du nouveau-né ou sur des irritations.

LES CHEVEUX

Le shampoing doit être réalisé quotidiennement, surtout si bébé présente quelques croûtes de lait. Il est obligatoire tous les jours pendant les quatre premiers mois de vie et au moins trois fois par semaine à partir de 1 an. Pour le séchage des cheveux, tamponnez soigneusement avec une serviette éponge, sans frotter.

LE NEZ

Tant que bébé ne sait pas se moucher, le lavage de nez permet d'éliminer toutes les impuretés et de protéger son arbre respiratoire. Pour une hygiène quotidienne, introduisez doucement dans les narines un petit coton roulé et humidifié de sérum physiologique. En éternuant bébé se mouche.

LES OREILLES

Nettoyez-les au maximum une ou deux fois par semaine, avec un petit coton roulé à sec sans l'enfoncer trop loin. N'utilisez pas de coton-tige.

LES YEUX

Pour chaque œil, humidifiez un coton avec du sérum physiologique que vous passez du coin interne de l'œil vers l'extérieur afin d'éliminer les impuretés.

LES ONGLES

À la naissance, pour éviter qu'il ne se griffe, mettez-lui des mitaines. Par la suite, coupez les ongles avec des ciseaux à bout rond ou utilisez une lime à ongles, ce qui évitera de le blesser.

LES ORGANES GÉNITAUX

Ils se nettoient avec une compresse d'eau. Pour les filles, écartez les lèvres et nettoyez dans le sens du méat vers l'anus. Pour les garçons, il n'est pas utile de décalotter. En cas d'érythème, pensez à appliquer une crème de protection après chaque change.

LE BAIN

Le bain est souvent un des moments préférés du bébé puisqu'il lui permet de se détendre et d'évacuer les tensions accumulées au cours de la journée. Veillez à ce que la salle de bains soit suffisamment chauffée et que la température de l'eau soit à 37 °C.

LE CHANGE DE BÉBÉ

Durant la première année de sa vie, vous allez changer votre bébé des milliers de fois... Alors mieux vaut maîtriser quelques bases.

Le choix des couches

Pour garder bébé au sec, achetez des couches adaptées au poids de l'enfant, ni trop grandes ni trop petites, afin d'éviter les fuites. Vous pouvez également choisir des couches lavables.

Quand changer bébé ?

Certains préfèrent changer leur enfant avant la tétée, d'autres après. Si vous le changez avant, il risque de remplir sa couche pendant son repas, si vous le changez après, vous risquez de le réveiller alors qu'il s'était assoupi, repu... Alors à vous de choisir ! Quoi qu'il en soit vous devez le changer à chaque repas et ne jamais le laisser avec des fesses sales.

Comment s'y prendre ?

Ne déshabillez pas entièrement bébé à chaque change. Il vous suffit de découvrir la partie inférieure du corps et de remonter légèrement la brassière.

Les grenouillères et pyjamas fermés dans le dos avec une fermeture à pont sont très pratiques pour le change. Allongez bébé sur une serviette de toilette propre puis ouvrez la couche. Nettoyez les fesses avec un gant de toilette propre ou un coton imbibé d'eau et de savon. Vous pouvez aussi utiliser un lait de toilette ou encore des lingettes, pratiques lorsqu'on doit changer le bébé n'importe où. La toilette des fesses doit s'effectuer de haut en bas, du plus propre vers le plus sale. Séchez délicatement les fesses avec une serviette en faisant très attention aux replis de la peau. Placez le change propre. Vous pouvez terminer le change par l'application d'une crème qui protégera le siège du contact irritant des urines et des selles et permettra de prévenir les rougeurs. L'application de talc est inutile, il risque de macérer dans les plis et provoquer des irritations.

LE MASSAGE DE BÉBÉ

Le bébé a un besoin intense de contact peau à peau. Dès la naissance, vous pouvez masser votre bébé pour communiquer avec lui, le sécuriser, l'apaiser. C'est un moment privilégié qui a en outre de multiples intérêts. Cela l'aide à développer ses facultés motrices et il apprend à connaître les limites de son corps. Le massage favorise aussi la relaxation et apporte un véritable bien-être en déliant les muscles, stimulant la circulation sanguine et lymphatique, voire en atténuant certaines douleurs et en favorisant le transit intestinal.

QUELQUES CONSEILS

Pour effectuer le massage, vous devez choisir un moment de la journée où vous et votre bébé êtes détendus. Installez-vous au calme dans une pièce bien chauffée. Adoptez une position confortable en vous assurant d'avoir le dos bien droit. Chaque mouvement doit se faire posément et en douceur. Massez quelques minutes, ne serait-ce qu'une partie du corps si vous sentez que bébé est réticent. De jour en jour, il s'habituerait et apprécierait le bien-être que vous lui procurez. Petit à petit, vous réussirez à exécuter un massage complet de quinze à vingt minutes. Mettez une musique douce et tamisez la lumière afin de créer un environnement calme et serein. Enduisez vos mains d'huile ou de lait de toilette et réchauffez-les en les frottant. Pratiquez des effleurages avec la paume de la main à plat puis des pressions glissées avec le bord extérieur du pouce sur les épaules et le dos.

Changez doucement votre enfant de position pour continuer au niveau du thorax, du ventre. Faites glisser vos mains sur les bras puis les jambes, soulevez-les, pétrissez-les puis étirez-les. Massez les mains et les pieds puis prenez un à un chaque doigt ou orteil entre le pouce et l'index pour le pétrir et l'étirer légèrement.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel reste la norme biologique de l'espèce humaine, le lait de femme est donc l'alimentation infantile idéale. Le lait humain est en effet le résultat de millions d'années d'évolution qui en ont fait l'aliment spécialement adapté à votre bébé.

POURQUOI ALLAITER ?

Nourriture la plus naturelle pour le nouveau-né, le lait maternel contient ce qui est indispensable à son développement. Sa composition unique est parfaite, lui apporte tous les éléments nutritifs nécessaires. Un autre atout majeur du lait maternel est qu'il contient des facteurs anti-infectieux et protège donc le bébé contre un grand nombre d'infections (digestives, ORL, respiratoires) ainsi que, dans certaines conditions, contre les allergies.

Côté maman, l'allaitement peut faciliter la perte de poids après la grossesse et, selon certaines études, diminue le risque de cancer du sein. De plus nourrir son bébé au sein permet de créer entre la mère et son enfant des liens affectifs inestimables.

LE COLOSTRUM

Les premières tétées sont très importantes : le colostrum, lait de couleur jaune, est le premier liquide produit par les seins, très riche en anticorps, protéines et sels minéraux. On l'appelle parfois « le premier vaccin », mais pour établir de bonnes défenses immunitaires chez le bébé il est toutefois nécessaire d'allaiter au moins trois mois.

LA BONNE POSITION

C'est l'un des principaux facteurs de réussite et la condition première de prévention des crevasses. Installez-vous confortablement. Certaines femmes préfèrent être assises, d'autres seront plutôt couchées. Dans tous les cas il est important, afin d'éviter les crevasses, que le bébé prenne en bouche l'aréole, et non pas seulement le mamelon. Il existe des coussins d'allaitement qui soulagent votre dos et aident le bébé à se positionner. Son oreille, son épaule, sa hanche et sa cheville doivent être dans le même axe.

LE SOIN D'HYGIÈNE

La toilette quotidienne suffit. Lavez bien vos mains avant la tétée pour éviter toute infection. Au début, vous pouvez entretenir votre poitrine en la massant à l'aide d'une crème nourrissante, cependant l'odeur de la crème peut déranger le bébé et gêner l'allaitement. Vous pouvez également étaler une goutte de colostrum sur votre mamelon après la tétée car il a des propriétés cicatrisantes.

QUAND ALLAITER ET COMBIEN DE TEMPS ?

Pendant les six premiers mois de vie, votre bébé n'a besoin de rien d'autre que votre lait. La majorité des bébés trouve seule un rythme de tétée régulier et votre corps s'y adaptera en quelques semaines.

VOTRE ALIMENTATION

N'entreprenez surtout pas de régime car vous avez beaucoup de lait à produire pour votre enfant. Ayez une alimentation variée et équilibrée avec un laitage à chaque repas. Buvez à votre soif ! Théoriquement, ayez un régime varié mais méfiez-vous des légumes verts, des agrumes, des tomates et des fruits rouges car ils peuvent entraîner des selles très molles, voire liquides et irritantes pour le siège s'ils sont consommés en excès. Sachez que le bébé découvre les mêmes saveurs que vous.

ZOOM

LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

LE MEILLEUR POUR BÉBÉ

La composition du lait de femme est évolutive, adaptée au terme et à la situation physiologique de l'enfant. Ce n'est pas qu'un simple ensemble de nutriments ; il contient des hormones, des facteurs de croissance et joue un rôle dans les défenses immunitaires. Il est, pour ces qualités, inimitable.

UN CHOIX POSSIBLE POUR TOUTES LES MAMANS

Il n'y a pas de « mauvais lait ». La composition du lait et la quantité produite au cours de l'allaitement ne sont pas influencées par l'état nutritionnel de la mère, sauf en cas de malnutrition extrême. Toutes les femmes peuvent avoir une quantité suffisante de lait si elles sont en confiance.

UNE ALIMENTATION COMPLÈTE JUSQU'À 6 MOIS

L'allaitement maternel exclusif permet une croissance normale au moins jusqu'à l'âge de 6 mois. Il n'y a donc pas de raison d'introduire d'autres aliments avant cet âge. C'est ce que recommande l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et elle insiste sur le fait que l'allaitement maternel peut être poursuivi jusqu'à l'âge de deux ans ou même davantage, selon les souhaits de la mère, à condition d'être complété par la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois.

BON POUR SA SANTÉ

Sous réserve qu'il soit exclusif et dure plus de trois mois, l'allaitement maternel diminue l'incidence et la gravité des infections digestives, ORL et respiratoires. L'allaitement maternel exclusif et prolongé idéalement six mois, associé à une diversification alimentaire après six mois, permet une réduction du risque allergique chez les nourrissons à risque (dont le père, la mère, un frère ou une sœur est allergique). L'allaitement maternel participe à la prévention ultérieure de l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.

Un supplément en vitamine D, vitamine K et fluor est nécessaire chez le nourrisson au sein.

LE BIBERON

Libre à vous de choisir de nourrir votre bébé au biberon. L'important est la façon de donner le biberon : prenez votre bébé dans vos bras, parlez-lui et câlinez-le, les repas sont un moment de partage en famille. Les laits infantiles répondent à des normes strictes et sont conçus pour se rapprocher au mieux du lait maternel. Ils répondent aux besoins nutritionnels du tout-petit sans que vous ayez besoin d'ajouter quoi que ce soit. Ils sont enrichis en calcium, en fer et en vitamines.

L'alimentation au biberon rassure parfois les jeunes parents : il permet de connaître exactement la quantité de lait bue par le bébé. Les quantités de lait sont décidées par vous en fonction de la demande de bébé.

Conseil

Le biberon peut ne pas être stérilisé s'il est bien lavé extemporanément (c'est-à-dire juste avant d'être préparé et donné). Pour reconstituer le lait, il est préférable d'utiliser de l'eau minérale. Celle-ci doit être pure, faiblement minéralisée et de pH neutre. Les bouteilles doivent être conservées au frais et dans un endroit sec. Elles seront refermées après usage et utilisées sous quarante-huit heures.

COMMENT PRÉPARER UN BIBERON ?

Faites chauffer l'eau, puis ajoutez le lait en poudre, mélangez bien puis vérifiez la température en versant quelques gouttes sur le dos de la main. On peut aussi utiliser un chauffe-biberon ou la technique du bain-marie.

Attention, le four à micro-ondes est d'un emploi dangereux, la chaleur se diffuse mal et le liquide peut être brûlant.

La température idéale du biberon est 35 °C. Cependant, il n'y a aucun

inconvenient, notamment en voyage, à donner un biberon à température ambiante pourvu qu'il ne soit pas glacé ! Il faut 30 ml d'eau pour une mesure rase de lait. Pour obtenir 120 ml de lait, il faut donc quatre mesures de lait et 120 ml d'eau.

QUELLE TÉTINE CHOISIR ?

Il existe pour les nouveau-nés des tétines spéciales qui ont un débit très fin, pour permettre à votre enfant de téter de petites quantités de lait,

correspondant à ses capacités à avaler. Elles sont conseillées jusqu'à 1 mois, 1 mois 1/2. À partir du deuxième mois, vous pouvez prendre des tétines à débit unique qui sont parfaites tant que votre bébé ne boit que du lait.

Les tétines à vitesses sont indiquées lorsque vous introduisez des farines ou des potages, cela évite que votre enfant se fatigue et s'énerve en tétant. Certains bébés particulièrement rapides auront besoin de tétines à débit variable.

Si vous voyez que bébé s'énerve, ou qu'il fait vraiment un effort pour téter, cela peut signifier que le débit est trop lent, ou que la tétine est devenue trop dure. La tétine en silicone est assez dure, elle se rapproche de la physiologie du téton maternel et est plus résistante et sans odeur, mais elle durcit à l'usage, votre bébé risque alors d'avoir des difficultés à téter. La tétine en caoutchouc est plus souple, par contre elle a une odeur assez forte et devient collante à l'usage.

Il est souhaitable de changer les tétines régulièrement, environ tous les mois en fonction de l'usage.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DE VOTRE BÉBÉ

VITAMINES RIMENT AVEC BONNE MINE !

Les vitamines agissent dans tout le corps de bébé. Elles renforcent ses défenses pour qu'il résiste aux maladies. Des muscles au cerveau en passant par le tube digestif, elles permettent que tout fonctionne bien. Et quand votre bébé grandit, elles renforcent ses besoins énergétiques.

QUAND VOTRE BÉBÉ NE SE NOURRIT QUE DE LAIT

Les laits artificiels et maternels contiennent en quantités suffisantes la plupart des vitamines. Le nourrisson a particulièrement besoin de vitamine D, qui permet de fixer le calcium puisqu'elle est indispensable à la croissance de son squelette (une carence entraînerait un rachitisme). Les vitamines K jouent un rôle dans la coagulation. Le pédiatre en prescrira donc à votre bébé.

QUAND SON ALIMENTATION SE DIVERSIFIE

Le moment de la diversification alimentaire (entre 6 mois et 2 ans) est compliqué, car bébé ne mange pas encore de tout. Comme chaque enfant évolue à son rythme, demandez conseil à votre médecin. Même si son alimentation se diversifie, vous pouvez continuer à lui donner du lait, qui reste l'apport essentiel à sa croissance. Surveillez particulièrement les apports en vitamine C, pour qu'il résiste mieux aux infections. S'il fait des rhinopharyngites, otites ou bronchites à répétition, le pédiatre lui prescrira peut-être pendant l'hiver un supplément en vitamine D et, en cas d'allaitement, en vitamine K.

ATTENTION AUX EXCÈS !

Attention, une alimentation diversifiée fournit naturellement toutes les vitamines en quantités suffisantes (il faut varier le plus possible les menus de votre tout-petit pour respecter ses besoins en vitamines). Il vaut mieux suivre les conseils du pédiatre concernant le régime alimentaire de bébé car des compléments sous forme de médicaments peuvent être dangereux.

UNE ALIMENTATION VARIÉE

Le moment pour introduire de nouveaux aliments varie selon les médecins, les générations et selon les bébés. Introduire le sucré ou le salé d'abord varie également. Chaque bébé a son rythme, laissez-lui le temps. Si votre enfant est allergique, suivez les conseils de votre médecin. Afin d'éviter les allergies alimentaires la tendance est à une diversification plus tardive.

ON PEUT RAISONNABLEMENT PROPOSER...

Les trois premiers mois, le bébé ne se nourrit que de lait maternel ou infantile. Vers 4 mois, on continue l'allaitement ou on passe au lait deuxième âge. Ce dernier est plus riche en protéines, contient du fer et est différemment sucré. Bébé est en général à quatre repas par jour.

À partir de 6 mois

- Le matin : lait.
- Dans la matinée : jus de fruits, vitamines et fluor.
- Au déjeuner : compote de fruits (50 à 70 g) et biberon de lait.
- Au goûter : compote de fruits et lait.
- Le soir : lait.

À 7 mois

- Le matin : lait.
- Au déjeuner : purée de légumes (100 g) et dessert lacté ou bien compote de fruits (50 à 70 g) et biberon de lait (60 ml).
- Au goûter : dessert différent du déjeuner et lait.
- Le soir : légumes (100 g) et lait à volonté.

Vers 8/9 mois

- Le matin : lait.
- Au déjeuner : purée de légumes (200 g) avec un jaune d'œuf ou 30 g de protéines et dessert lacté.
- Au goûter : compote ou biscuit et lait.
- Le soir : légumes (100 g) et lait à volonté.

Vers 12 mois

Il n'y a plus aucun interdit alimentaire (sauf en cas d'allergie). Son alimentation devient très variée. Céréales au lait, confiture, légumes en morceaux, biscuits, petites pâtes, riz ou semoule sont permis. Donnez-lui de fines tranches de fruits bien mûrs (poires ou pêches) afin de l'habituer à mâcher. Vous pouvez également passer au lait de croissance.

Au-delà de 12 mois

Varier les textures et les saveurs est indispensable pour le développement du goût de votre enfant.

LA BOISSON DE BÉBÉ

L'eau représente 70 % du poids du corps de votre bébé. Il doit pouvoir boire autant d'eau qu'il veut et, parfois, un peu de jus de fruits pour nourrisson. Ce sont les seules boissons de bébé, en plus du lait deuxième âge ou du lait maternel évidemment. Pas question de boissons gazeuses ni de jus de fruits pour grands. Les bébés sont particulièrement sensibles à la déshydratation et doivent boire fréquemment. Un apport de 100 à 150 ml d'eau par kilo de poids et par jour leur est nécessaire.

UN BÉBÉ NE PEUT PAS EXPRIMER SA SOIF !

Pensez-y pour lui et donnez-lui en quantité suffisante une eau minérale naturelle, faiblement minéralisée et pauvre en nitrates, adaptée à son organisme. Les jus de fruits présentent un intérêt nutritionnel certain. On peut d'ailleurs trouver dans le commerce de nombreux jus de fruits pour nourrisson.

JOUER AVEC LES GOÛTS ET LES COULEURS

Rien n'est plus agréable que de préparer de bons petits plats à son enfant. Il existe de nombreuses recettes. Pensez à lui acheter des produits frais, à les mixer sous forme de purée, compotes ou soupes... N'oubliez pas que le yaourt devient un aliment privilégié grâce à ses précieux éléments nutritifs et à ses ferments lactiques vivants qui assurent une bonne digestion. Transformez des pots de légumes en flans en ajoutant un œuf, mettez de la compote de fruits sur du fromage blanc. Les petits pots de légumes ou de fruits peuvent même servir de base pour confectionner des plats plus élaborés.

LES PETITS POTS

Les produits utilisés sont issus d'une agriculture rigoureusement contrôlée. La nature et la qualité des engrais utilisés pour la fabrication des petits pots sont assurées. Les petits pots sont diététiques, pratiques et adaptés pour votre bébé. Ils proposent des saveurs très variées et très appréciées par les enfants. Leur contenu est homogénéisé et adapté à l'âge de votre bébé. Ils font gagner beaucoup de temps aux mamans.

QUAND BÉBÉ NE VEUT RIEN MANGER

Vous souvenez-vous de ce petit bébé mange-tout ? Eh bien il a grandi et il est devenu un enfant un peu capricieux pour ce qui est de la nourriture ! Dans l'opposition systématique, les repas sont à la limite du calvaire et vous vous demandez ce qui ne va pas. Surtout, évitez de vous remettre en question. Ce n'est ni vous, ni votre façon de cuisiner, qui sont en cause. C'est un test, il teste votre autorité !

Quel stratagème adopter ?

Vous pouvez l'inciter à manger de diverses manières. Vous pouvez imaginer un jeu, comme le jeu de l'avion avec la cuillère ou le prier d'avaler des bouchées : une pour maman, une pour papa, etc. De cette façon, vous lui montrez que la nourriture, c'est important pour vous et essentiel pour lui.

Ne pas trop insister

S'il vous défie, faites-lui entendre qu'il faudra sans doute qu'il attende le prochain repas pour répondre à son appétit. C'est l'une des meilleures tactiques, si vous ne craquez pas dès qu'il pleure bien sûr. Rassurez-vous, ce petit mais néanmoins fort désagréable creux à l'estomac restera un souvenir si déplaisant dans son esprit qu'il prendra vite les bons réflexes.

Cependant, rappelez vous que forcer un enfant à manger, signifie pour lui ne pas prendre en compte ses désirs, ses besoins et sa demande réelle. C'est pourquoi, ici, le dialogue est essentiel.

LA CHAMBRE IDÉALE DE BÉBÉ

Pour grandir et s'épanouir votre bébé a besoin d'affection, mais il a également besoin d'une relative indépendance.

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Pensez à un petit coin que vous aménagerez comme son propre univers. Un lieu d'éveil, d'autonomie et de sécurité. Si vous n'avez pas la possibilité de lui consacrer toute une chambre, organisez un petit coin à lui, où il pourra nourrir son imaginaire. Dès le plus jeune âge, le bébé aimera retrouver un environnement bien à lui avec ses repères et ses jouets. Il est important de le composer avec couleurs et motifs pour éveiller les sens du nourrisson. La douceur de son environnement est propice aux nuits calmes du bébé.

Pour les revêtements des murs et du sol préférez des matériaux lavables. Au sol, il est conseillé de ne pas mettre de moquette, véritable nid à poussière. Le linoléum est une matière idéale : aussi facile d'entretien que le carrelage mais beaucoup plus chaleureux. Sécurisez toutes les prises électriques et pensez à surélever les lampes.

Il est aussi recommandé d'éloigner le lit des fenêtres et des radiateurs car le tout-petit ne sait pas réguler sa température. La température ambiante de sa chambre doit se situer entre 18 °C et 20 °C.

Au début, vous n'aurez pas besoin de beaucoup de meubles. Un lit, une armoire et une commode feront largement l'affaire. La table à langer n'est pas obligatoire. Certaines d'entre vous aimeront ajouter une chaise ou un fauteuil, très utile pour l'allaiter et pour le bercer. Et oui, il faut penser à vous aussi !

QUELQUES CONSIGNES

Dès les premiers jours de vie et pendant toute sa première année, bébé doit être couché sur le dos. Son visage est ainsi dégagé et il peut respirer parfaitement. Choisissez un matelas ferme en mousse ou à ressorts, et toujours lavable.

Pour le premier mois, un berceau ou une nacelle fixée sur un portant convient très bien au nouveau-né. Vous pourrez mettre un drap-housse, et un tour de lit qui empêchera les chocs et les courants d'air.

L'enfant doit être couché dans une gigoteuse ou une turbulette, sans oreiller ni couette.

« ALLO, MAMAN, C'EST MOI » !

Les premiers coups de fil de bébé peuvent commencer très tôt ! Le talkie-walkie ou l'interphone de maison s'avère très pratique lorsque vous recevez des invités ou que vous êtes affairée pendant la sieste de votre enfant. Un combiné près de vous transmet les pleurs ou les gémissements émis par le bébé. Après, à vous de décider s'il faut accourir ou laisser faire... au moins vous êtes prévenue !

LES VÊTEMENTS

Confortable, souple et craquant sont les maîtres mots d'un bébé bien habillé... L'enfant doit être protégé du froid mais pas trop couvert non plus. Choisissez toujours des vêtements qui aient des systèmes de fermeture simples et solides. Prévoyez également les vêtements de promenade : nid d'ange, combinaison pilote, lainage, bonnet, gants, écharpe. Sur le plan santé, préférez des vêtements en pur coton, traité sans chlore ni formaldéhyde afin d'éviter les allergies et les irritations. Pensez également à couper les étiquettes qui peuvent être à l'origine de démangeaisons. Attention, votre bébé ne sait pas réguler sa température, il est donc très important d'adapter ses vêtements au climat et à la saison.

LES CHAUSSURES

Même si l'enfant ne marche pas, vous pouvez lui mettre des chaussures afin de le protéger du froid. Ce n'est que lorsque bébé marche que vous devez choisir des chaussures bien adaptées. Pour un bon maintien, préférez des chaussures montantes avec une semelle antidérapante.

LES PETITS MAUX DE BÉBÉ

BÉBÉ EST CONSTIPÉ

L'enfant est constipé lorsque ses selles sont dures ou peu fréquentes. Cette constipation peut provenir d'un dérèglement digestif d'origine alimentaire. Pour y remédier, vous pouvez lui donner, à jeun, un jus d'orange non sucré (à partir de 6 mois). Il faut adapter un régime alimentaire varié, riche en légumes verts et en fruits. Si la constipation persiste, consultez votre médecin. Un bébé allaité peut avoir des selles espacées à compter de la sixième semaine de vie.

BÉBÉ A LA DIARRHÉE

Les selles de bébé sont plus nombreuses, liquides et inhabituelles... L'odeur est désagréable, et une maman la reconnaît toujours ! Prévenez votre médecin car une diarrhée peut être liée à une infection. Attention, le principal risque est la déshydratation. Pour réhydrater bébé, il faut lui donner de l'eau dans laquelle a été mélangé un sachet de solutés de réhydratation orale (SRO). Il est important, également, d'examiner les selles et de vérifier qu'il n'y ait ni glaires ni sang. Notez la fréquence des selles. Si le bébé est allaité, il doit être mis beaucoup plus souvent au sein pour être hydraté. Surveillez son poids et sa température. Nourrissez-le de carottes, d'eau de riz, de compote pommes-coings. Si votre enfant présente des signes tels que cris, teint gris, selles fréquentes, refus de boire, somnolence, température anormale et perte de poids il faut appeler d'urgence un médecin !

BÉBÉ VOMIT

Tout d'abord, notez la fréquence des vomissements afin de la rapporter au médecin. Distinguez bien le vomissement, rejet avec effort d'une grande quantité de liquide contenue dans l'estomac, et la régurgitation, au moment de son rot. Analysez le vomissement : quand a-t-il vomi, à quelle fréquence, quelle quantité, quel est l'aspect du vomi, quel est le comportement de bébé ? Il est impératif de rapporter ces renseignements à votre médecin qui vous indiquera la marche à suivre.

BÉBÉ A DE LA FIÈVRE

On considère que bébé a de la fièvre lorsque sa température s'élève au-dessus de 37,5 °C. La fièvre mérite une attention particulière car elle peut engendrer des accidents graves (convulsions, déshydratation...). Pour refroidir l'enfant, il faut abaisser la température ambiante, découvrir bébé, lui donner à boire très régulièrement, le baigner dans une eau qui doit être à un degré au-dessous de sa température. Enfin, en cas de forte fièvre vous devez emmener bébé aux urgences.

BÉBÉ EST ENRHUMÉ

Le nourrisson ne sait pas se moucher seul. Il faut donc l'aider à évacuer l'encombrement au moyen de sérum physiologique ou de solutions naturelles. Il existe également des mouche-bébés électriques ou manuels.

BÉBÉ A DES PROBLEMES DE PEAU

Fine et facilement irritable, la peau de votre bébé n'est pas toujours si douce. Elle est très sensible aux agressions telles que le vent, la chaleur, le froid... C'est pourquoi il est indispensable de ne pas appliquer n'importe quelle crème sur la peau de votre enfant. Il vous est également recommandé d'utiliser des savons et shampoings spéciaux pour bébés afin d'éviter qu'il n'ait des réactions allergiques. Les savons surgras, à pH neutre, sont également conseillés. Si votre enfant présente de l'eczéma, consultez votre médecin qui vous prescrira un traitement adapté. Cela peut être dû à une intolérance alimentaire. Cependant, évitez les bains trop chauds et trop longs, séchez parfaitement bébé, en particulier les plis, et utilisez uniquement les produits de toilette conseillés par votre médecin.

LE POINT SUR LA VACCINATION

Pour se protéger et protéger les autres les vaccinations sont essentielles. C'est une mesure préventive qui doit être administrée en règle générale avant exposition aux agents infectieux. C'est un moyen sûr de protéger votre enfant.

QU'EST-CE QU'UN VACCIN ?

Un vaccin est une préparation destinée à induire ou renforcer la protection immunitaire, c'est-à-dire les défenses naturelles de l'organisme. La vaccination est un acte médical qui peut être réalisé par voie orale ou injectable. Elle peut nécessiter des rappels pour renforcer régulièrement la protection. Tous les vaccins ne sont pas efficaces dans la même proportion mais certains ont permis de réduire considérablement la fréquence de certaines infections, voire d'obtenir leur disparition. **Certaines vaccinations sont obligatoires** : celles contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP). D'autres sont fortement recommandées comme celle contre la varicelle, dès 1 an, ou celle contre la pneumococcie. Des effets secondaires sont possibles, mais dans l'immense majorité des cas ils sont inexistantes ou bénins et transitoires (rougeur, douleur au site d'injection).

POURQUOI SE FAIRE VACCINER ?

Le vaccin évite certaines maladies infectieuses, protège bébé de la contagion, évite les épidémies et permet même de faire disparaître certaines maladies. Si tous les enfants ne sont pas vaccinés ou si les enfants ne sont pas vaccinés à temps, ils pourront contracter les maladies à l'âge adulte, avec des risques de complications plus importants : la rougeole, par exemple, est plus grave à 20 ans qu'à 5 ans.

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

Le conseil général organise et finance des séances de vaccination publique. Les vaccinations mentionnées dans le calendrier vaccinal peuvent être effectuées par votre médecin traitant, ou gratuitement par un médecin et une infirmière dans les centres médico-sociaux, dans les centres de PMI (protection maternelle et infantile) ou dans les mairies.

LE CALENDRIER DES VACCINS

Le calendrier vaccinal est élaboré par le Comité technique des vaccinations. La plupart des vaccins sont effectués pendant la première année du bébé, mais seuls les rappels en garantissent l'efficacité.

Naissance

Tuberculose : La vaccination par le BCG (bacille de Calmette-Guérin) est fortement recommandée dès le premier mois de vie, pour les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose. Il n'est pas nécessaire de contrôler les réactions tuberculiniques après vaccination.

Hépatite B : Pour les enfants nés de mère antigène HBs positif, des immunoglobulines anti-HBs sont administrées simultanément en des points différents dans les vingt-quatre heures qui suivent la naissance. Deuxième et troisième doses respectivement à 1 et 6 mois. Contrôle sérologique entre 7 et 12 mois.

2 mois

Diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections invasives à *Haemophilus influenzae b* : Première injection.

Hépatite B : Première injection. La vaccination contre l'hépatite B est recommandée pour tous les enfants avant 13 ans, en privilégiant la vaccination du nourrisson.

Infections invasives à pneumocoque : Première injection. La vaccination antipneumococcique par un vaccin heptavalent conjugué est fortement recommandée à tous les enfants de moins de 2 ans, à partir de l'âge de 2 mois, ainsi qu'aux enfants de 24 à 59 mois présentant une affection les exposant à un risque élevé d'infection invasive à pneumocoque.

3 mois

Diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections invasives à *Haemophilus influenzae b* : Deuxième injection.

Hépatite B : Deuxième injection.

Infections invasives à pneumocoque : Deuxième injection.

4 mois

Diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections invasives à *Haemophilus influenzae b* : Troisième injection.

Infections invasives à pneumocoque : Troisième injection.

À partir de 6 mois

Grippe : La vaccination contre la grippe est recommandée pour les enfants à partir de 6 mois s'ils sont atteints de maladies spécifiques ou si leur état de santé nécessite un traitement prolongé par l'acide acétylsalicylique (essentiellement pour le syndrome de Kawasaki compliqué et l'arthrite chronique juvénile).

À partir de 9 mois

Rougeole, oreillons, rubéole : Pour les nourrissons entrant en collectivité avant 12 mois, il est recommandé d'administrer dès 9 mois le vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (ROR). Dans ce cas, une deuxième dose est recommandée entre 12 et 15 mois et suffit. Si le vaccin monovalent rougeoleux a été utilisé à 9 mois, l'enfant devra recevoir deux injections de vaccin trivalent ROR à au moins un mois d'intervalle à partir de 12 mois.

Entre 16 et 18 mois

Diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, infections invasives à *Haemophilus influenzae b* : Premier rappel.

Hépatite B : Rappel.

Infections invasives à pneumocoque : Rappel.

Source : Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) publié par l'institut de veille sanitaire (INVS).

L'ÉVEIL DE BÉBÉ

Avant tout, votre bébé a besoin de contact, et le visage de maman est la plus passionnante de toutes les attractions.

LA DÉCOUVERTE

Dès son plus jeune âge, l'enfant doit apprendre tout ce qui lui est nécessaire pour se construire et pour mener une vie d'homme adulte et responsable. En quelques années, il doit s'approprier tout ce qui nous semble si naturel. Le bébé a un besoin vital et élémentaire de jouer, c'est par les activités d'éveil et de jeu qu'il apprend et se développe.

Jouer, c'est le moyen d'apprendre en s'amusant, de son plein gré et sans se lasser. Le jeu est pour lui le moyen de découvrir le monde. Seul ou avec ses parents le bébé joue : dans son lit, dans son bain, sur sa table à langer, dans son parc, dans sa chaise haute, sur son pot, dans la maison, dans la rue il joue, autrement dit il apprend ! En faisant comprendre à votre bébé toute l'importance que vous accordez à ses jeux, vous le valoriserez et le stimulerez.

VALORISER LE JEU AVEC BÉBÉ

Le langage

Il est important de parler aux enfants dès le plus jeune âge : valorisez ses progrès, expliquez-lui toute l'importance que vous accordez à ce qu'il fait.

Le temps

Prenez le temps de jouer avec votre bébé, mais respectez aussi des temps de jeu solitaire. Pour apprendre, l'enfant a besoin d'apprendre seul sans intervention des adultes que ce soit pour l'encourager ou le corriger.

Le rythme

Respectez le rythme de bébé, lui aussi a le droit de rêvasser ! N'oubliez jamais que l'hyperstimulation peut aussi être négative.

LES JOUETS

Les jouets remplissent plusieurs fonctions. Ils aident l'enfant à découvrir le monde, le vocabulaire, les actions mécaniques... Ils aident au développement du corps : manipuler des objets lourds ou encombrants est l'occasion de développer les muscles du jeune enfant... Les jouets favorisent également un échange et une interaction entre l'enfant et l'adulte. Ils donnent le goût de l'apprentissage et sont un relais vers le monde extérieur. Votre bébé s'intéresse aux objets qui sollicitent ses sens. Il sera attiré par des jouets de petite taille, aux couleurs vives et doux au toucher. En plus du plaisir de jouer, l'enfant se situe dans le temps et l'espace, et coordonne ses gestes. Le jouet est soumis à des normes de sécurité pour chaque tranche d'âge. La fonction du jouet est de distraire, d'éveiller, mais de ne jamais blesser. Un jouet sûr est un jouet adapté à l'âge de l'enfant. Soyez prudent, et même si c'est tentant on évitera la « récup' ».

Le tapis d'éveil

Indispensable à l'éveil de votre enfant, le tapis d'éveil propose plusieurs activités. En effet, il permet à l'enfant de découvrir à plat ventre une quantité de sensations. C'est le jouet qui développe tous les sens du bébé. Différents tissus, des bruits divers et les contrastes de couleurs attirent son attention. À plat ventre ou sur le dos, l'enfant se fera une joie de découvrir cet espace coloré où il prendra petit à petit ses marques. N'hésitez pas à l'installer aussi souvent que possible, même s'il ne tiendra seul sans appui que vers 9 mois.

Le portique

Dans son transat, le bébé aura à portée du regard des formes et des couleurs. Dès qu'il le pourra, il tentera d'attraper les bonhommes ou animaux suspendus. C'est un jeu très attractif pour bébé.

Le hochet

C'est le premier jouet que le petit pourra tenir. Il ne doit pas être trop lourd. Votre bébé appréciera de l'agiter devant ses yeux et le bruit va l'intriguer. Les couleurs l'intéresseront. Quelle que soit sa forme, il deviendra le compagnon de votre bébé. Il sera aussi un moyen d'attirer l'attention de votre enfant quand vous aurez besoin de le soigner.

Les jouets du bain

Vers 2 mois, le bain va devenir un vrai plaisir pour votre enfant et vous pourrez alors jouer avec lui. Plus tard, les bateaux qui flottent, les animaux

qui crachent de l'eau seront autant de curiosités. C'est aussi le moment où le bébé va découvrir son corps.

Le mobile

Dès la naissance, la musique et les images douces sont idéales pour endormir votre bébé dans une atmosphère de sérénité. En tissu, sous forme de peluche ou en plastique robuste, il pourra être aussi un jeu pour la journée.

LA MUSIQUE DE BÉBÉ

La musique est un art extraordinaire qui participe à tous les aspects du développement de l'enfant : physique, intellectuel, social et affectif.

À 4 mois déjà, le fœtus est capable de réagir à un stimulus musical provenant de l'extérieur. L'épanouissement affectif est un aspect crucial du développement de votre bébé, la musique est un art qui offre, par ses sons et harmonies, une dimension émotionnelle. La berceuse est un chant d'amour, de réconfort et de sécurité. Elle est accompagnée d'un rapprochement physique et émotionnel, qui compte tout autant que la douceur de la mélodie. Le contact physique entre vous et le bébé, la stimulation auditive, la création d'un climat affectif favorable et le va-et-vient stimulent abondamment les sens du bébé et, par voie de conséquence, favorisent le développement du cerveau.

La berceuse est un catalyseur émotif direct et puissant pour la communication et le resserrement des liens entre parent et enfant. Sa beauté toute simple et son contexte expressif ont même inspiré des grands compositeurs comme Schubert et Brahms. Les comptines, les jeux avec les doigts et les orteils et les chatouillis forment le répertoire musical du petit enfant.

Les jeux enfantins qui entraînent une véritable réaction émotive sont de parfaits exemples d'art dans l'univers des enfants. L'art est fait de tensions et d'apogées. Un mouvement d'une sonate de Beethoven suit un itinéraire qui est, sur le plan émotif, semblable à un jeu d'enfant tout simple. Il a la même structure et la même valeur artistique qu'un véritable jeu d'enfant : un début, une tension qui monte, un point culminant, une résolution.

Ces mélodies à la fois douces et graves, calées sur la parole, satisfont l'enfant qui se détend.

QUI NE CONNAÎT PAS LA COMPTINE UNE SOURIS VERTE ?

Avec son texte plutôt surréaliste et sa musique très simple, cette comptine, comme tant d'autres, fait partie des enregistrements primordiaux de la petite enfance.

LE POINT SUR LE BIO

La société évolue, l'heure est à la prise de conscience écologique et éthique ! Mamans, vous êtes toutes concernées, libre à vous d'agir à votre échelle : eau, électricité, alimentation, pollution... Tour d'horizon de la « bio-écologie-éthique ».

LA BEAUTÉ AU NATUREL

Envie de naturel jusque dans vos cosmétiques ? Pour une meilleure qualité, quatre labels bio font foi : Écocert, Cosmebio (ECO ou BIO), Écolabel européen et Nature & Progrès. Ils garantissent le caractère bio de vos produits de beauté, sans traitement chimique, produits de synthèse, conservateurs, parfums ni colorants artificiels et non testés sur des animaux, jusqu'aux emballages qui sont recyclables. Restez toujours vigilantes : qui dit « naturel » ne dit pas forcément « bio » et respectez bien les dates limites de consommation. Une mauvaise utilisation pourrait vous jouer des tours.

SON ALIMENTATION

Aujourd'hui le bio est partout, du savon aux petits pots de bébé. Alors pourquoi ne pas se laisser tenter ? Quoi qu'il en soit, les aliments pour bébés, même non estampillés bios sont soumis à un cahier des charges rigoureux pour la santé de nos petits.

LES JOUETS

Dans le coffre à jouets d'une maman bio, on peut trouver des jeux écologiques, des loisirs créatifs naturels, des jeux en bois, des doudous et peluches bio ou éthiques...

UNE GARDE-ROBE ÉTHIQUE

La mode éthique vous intéresse ? Elle garantit une production qui respecte l'intérêt du fabricant et l'environnement. Les textiles bio sont exempts de tout produit toxique irritant, ce qui est bien pour préserver sa santé et la nature. Vous pourrez trouver du chanvre aux vertus médicinales, de la laine vierge, de la soie naturelle, du lin... à laver avec des noix de lavage.

DES COUCHES PAS RÉTRO

Écolo et économiques, les couches lavables sont une solution si vous êtes une maman courageuse et organisée. C'est un plus face aux problèmes d'irritation, d'eczéma et contre la pollution mais un véritable investissement à la base. Savez-vous qu'il existe aussi des couches bio jetables ? À vous de trouver la bonne solution : des poubelles ou des lessives en plus ?

FAIRE LE TRI

Une maman écolo fait le tri dans ses déchets. Une, deux, trois poubelles... Un petit effort, c'est tout ce qu'il faut et ça en vaut bien la peine pour une moyenne de 360 kilos de déchets annuels !

Les astuces d'Anne pour manger bio sans se ruiner

1. S'abonner à un panier de légumes bio, auprès d'une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne). En achetant directement au producteur, c'est la totalité du prix qui est consacrée à la production de légumes bio. Vous supprimez ainsi les frais de transport, de stockage, et de distribution : c'est bon pour le budget. Et en plus, vous découvrez le plaisir de nouer des liens avec votre maraîcher et ça n'a pas de prix !
2. Privilégier l'achat de produits bio basiques, comme le pain au levain, les farines, le sucre de canne et tous les légumes secs du rayon « vrac », l'huile de colza vierge...
3. Dans les menus, accorder une place significative aux protéines végétales, beaucoup moins chères et plus écologiques que la viande : soja et légumes secs, céréales, graines oléagineuses...
4. Cuisiner ! Un plat bio fait à la maison est souvent plus économique qu'un plat préparé. C'est vrai aussi pour les petits pots de bébé ou les goûters à la sortie de l'école. Manger bio sans se ruiner, c'est aussi trouver du plaisir à manger des plats familiaux moins sophistiqués que ceux auxquels nous a habitués l'industrie agro-alimentaire. Heureusement, on peut se régaler de choses très simples.

LAVER LE LINGE DE BÉBÉ

Beaucoup de mamans se posent les mêmes questions : Comment bien laver le linge de bébé ? Comment faire disparaître ces taches plus difficiles ? L'entretien du linge ne doit pas être pris à la légère. Sans y passer trop de temps, pensez à organiser vos lessives au quotidien avec efficacité.

QUELS TYPES DE VÊTEMENTS POUR VOTRE BÉBÉ ?

Le choix des vêtements est très important pour le bien-être de votre enfant. La matière peut provoquer des irritations ou des allergies. Il est recommandé de choisir des vêtements en coton, particulièrement pour ceux qui se portent à même la peau. C'est le textile idéal pour bébé. La laine, les textiles rêches et rugueux, les plumes et duvets peuvent provoquer des démangeaisons néfastes pour la peau fragile de l'enfant. En revanche, les textiles synthétiques sont assez bien tolérés et offrent des facilités de lavage. Ils peuvent néanmoins être allergisants et sont alors à éviter. En termes de forme et de coupe, assurez-vous que l'enfant n'est pas trop serré ni comprimé dans ses vêtements. Cela empêcherait une bonne circulation du sang.

TOUJOURS TRIER SON LINGE

Certaines familles lavent leur linge et celui de bébé en même temps mais une séparation est fortement conseillée, surtout lorsque des problèmes cutanés apparaissent. Le lavage peut très bien se faire en machine, c'est d'ailleurs plus sûr qu'un rinçage à la main qui risquerait de laisser des particules de savon dans les fibres. Pour que le lavage soit efficace évitez de trop charger la machine (reportez-vous au manuel d'utilisation de l'appareil). Le tri du linge vous permettra d'éviter les mauvaises surprises : séparer les textiles de couleurs différentes (blanc, couleurs vives, noir) et les différents types de textiles (coton, laine, synthétiques...). Les lainages nécessitent des soins particuliers pour éviter le rétrécissement et le feutrage.

LAVER À LA MAIN

Il est possible, voire conseillé, de laver à la main certains textiles qui ne peuvent passer en machine. Lavez-les à l'eau tiède avant de rincer plusieurs fois à la même température. Faites sécher le vêtement à plat posé sur une serviette.

Reportez-vous aux étiquettes précisant le mode de lavage des vêtements. Dans ce cas, optez plutôt pour une lessive liquide que pour du savon en morceaux, elle se diluera mieux et s'évacuera plus facilement au rinçage. Attention ! N'utilisez pas d'eau de Javel car elle est très irritante pour les bébés !

BIEN CHOISIR LA LESSIVE

Le choix de la lessive et de l'assouplissant est fondamental. Pour respecter parfaitement la peau de bébé, choisissez une lessive testée dermatologiquement, qui assure de parfaits résultats, avec la mention hypoallergénique. La peau de nos enfants est bien plus sensible que la nôtre : utilisez uniquement des lessives douces sans phosphates. Si vous tenez à ajouter un assouplissant, assurez-vous qu'il est hypoallergénique, certains ayant été spécialement conçus pour la peau sensible des tout-petits. Les assouplissants apportent douceur et souplesse au linge. L'eau glissant plus facilement et rapidement sur le linge, le temps de séchage en est raccourci. Les fibres sont moins desséchées et cassantes, le repassage est facilité. L'assouplissant réduit également l'électricité statique et rend ainsi le linge plus agréable à porter.

Dosez à point !

Pour votre bien-être comme pour la préservation de la nature, n'augmentez pas la dose de lessive prescrite. Celle-ci contient en effet des agents favorisant les irritations épidermiques. Mais ne la diminuez pas non plus, au risque de rendre le lavage inefficace. Reportez-vous aux recommandations indiquées sur l'emballage, selon la dureté de l'eau, le degré de saleté et le type de vêtements à laver.

CHOISIR SON PROGRAMME

Les choix des programmes se fera en fonction des couleurs et des matières du linge. Évitez cependant les programmes courts et économiques, car le rinçage est souvent écourté. Pour les textiles qui le supportent, surtout les bavoirs, les linges de toilette et la literie, lavez à 60 °C, température minimale pour se débarrasser efficacement des bactéries.

La peau des tout-petits étant plus fragile, il est important de ne laisser aucun résidu de lessive sur le linge après lavage. Un cycle de rinçage supplémentaire permet donc de s'en assurer.

CONSERVER LES COULEURS

Afin d'éviter que les couleurs ne perdent de leur éclat après un certain nombre de lavages, il est possible d'utiliser un réactivateur de couleur.

SE DÉBARRASSER DES TACHES TENACES

Taches de carotte, de haricot, de tomate, de poussière... sont parmi les plus tenaces. Choisissez un programme où la température sera celle maximale autorisée par l'étiquette des vêtements de bébé.

LE SÉCHAGE : UNE ÉTAPE CAPITALE

Après lavage, évitez de laisser du linge dans la machine, mieux vaut le faire sécher immédiatement après le lavage. Vérifiez que toute humidité s'est évaporée avant de ranger le linge repassé. Un coup de fer à repasser constitue le minimum indispensable.

LAVER SON DOUDOU

Au moment fatidique de l'achat, pensez à choisir un doudou lavable en machine... Dans ce cas, ajoutez un désinfectant qui rendra le lavage efficace même à 30 °C ou 40 °C. Utilisez toujours un désinfectant hypoallergénique, adapté à la peau sensible de bébé. Ne lavez pas doudou trop souvent pour que son odeur reste significative pour l'enfant, mais ne le laissez pas non plus devenir un nid à poussières et bactéries !

LES VÊTEMENTS NEUFS

Il est recommandé de laver les vêtements neufs de bébé : on ne sait pas qui les a déjà manipulés et certains tissus ont pu être traités avec des produits chimiques irritants. Les laver diminue les risques de transmission des bactéries et d'irritation.

BÉBÉ NOMADE

LA NACELLE

La nacelle peut servir partout : dans la voiture, on l'attache à la ceinture de sécurité, chez des amis, elle sert de lit. C'est le moyen de transport idéal pour le tout-petit. Elle est souvent vendue avec une capote étanche qui protège de la pluie comme du soleil. N'oubliez pas de vérifier les suspensions, le système de freinage, la mobilité des roues et l'entretien. Cependant, passé 6 mois, le landau est trop petit et la poussette va s'imposer.

LA POUSSETTE

Il existe également des poussettes adaptées aux nouveau-nés. La priorité est d'en choisir une très confortable. Elles sont souvent évolutives avec trois positions, dont l'allongée. Si votre choix se porte sur ce type de poussette, soyez très exigeants sur la qualité. Les petits bébés ont besoin d'un grand confort pour leur dos.

LA POUSSETTE CANNE

Pour les plus grands, il existe les poussettes cannes, idéales à ranger dans la voiture et faciles à transporter à la main. Généralement plus légères et plus compactes.

LE PORTE-BÉBÉ

Les porte-bébés sont aujourd'hui très à la mode. Ils sont extrêmement pratiques et permettent d'entretenir la relation de proximité parent-enfant. Dehors, le porte-bébé permet de faire des courses ou de se balader les mains libres. Bébé est contre vous, il se sent sécurisé et se réchauffe à la chaleur de votre corps. À la maison, il permet également de porter bébé pour le calmer tout en faisant autre chose. C'est un vrai bonheur !

ZOOM SUR LES BALADES

Découvrir le monde petit à petit avec papa et maman, prendre l'air, voir la lumière du jour... bébé en a besoin. Mais quelques petites précautions s'imposent suivant son âge et la saison.

EN HIVER

Une promenade par jour, d'une demi-heure à une heure, suffit en général. Inutile de se lancer dans un trekking ! Pendant les mois d'hiver, profitez des heures les plus ensoleillées pour aller vous promener en famille. Votre bébé doit être bien au chaud : il perd sa chaleur bien plus vite qu'un adulte. Il n'a pas une activité physique spontanée suffisante pour se réchauffer et il ne peut pas vous dire s'il a froid. Pensez surtout à bien lui couvrir la tête d'un bonnet car c'est par là que s'échappe une bonne partie de sa chaleur ; préférez les moufles aux gants, utilisez des manches resserrées au poignet, des manteaux et des chaussures imperméables ainsi que des vêtements en laine ou en soie qui conservent bien la chaleur. Il vaut mieux multiplier les épaisseurs de vêtements, et ne pas les prendre trop serrés.

EN ÉTÉ

Pendant les mois les plus chauds, les balades auront lieu tôt le matin ou bien en fin d'après-midi. Attention aux coups de chaleur qui sont les principales causes de déshydratation. En été, comme en hiver, il est important de faire beaucoup boire bébé. Pour ses vêtements, privilégiez le coton, qui ne retient pas la chaleur. Le seul moyen d'éviter les coups de soleil ou une insolation, c'est de protéger votre enfant des rayons directs. L'idéal : utiliser la capote de la poussette et rechercher l'ombre le plus possible. Pour une virée à la plage, pensez à protéger les yeux, le nez et la bouche de votre tout-petit du vent, et du sable qu'il pourrait soulever.

EN TOUTES SAISONS

Il est bien utile de vous munir, pour toutes vos promenades, d'un sac consacré aux besoins de bébé. Changement brusque de température, petite averse, bloquée dans les transports : ne soyez pas prise au dépourvu. Prévoyez un change complet, des mouchoirs en papier, un biberon d'eau et un de lait

dans une Thermos, une petite couverture, un bonnet ou un chapeau, selon le temps. Et bien sûr, doudou, peluche préférée et petit jeu peuvent aussi être de la partie pour les moments câlins !

LA SÉCURITÉ EN VOITURE

Depuis le 1^{er} janvier 1992, il est obligatoire de placer les enfants de moins de 10 ans dans un dispositif homologué, adapté à leur poids et à leur taille, à l'arrière si possible. Parce que la loi l'oblige mais aussi parce que la sécurité de votre enfant passe au premier plan, assurez-lui dès les premiers jours de sa vie bien-être et protection.

VÉRIFIEZ BIEN LA CONFORMITÉ DU SIÈGE-AUTO

Avant tout achat, consultez impérativement l'étiquette du fabricant et apprenez à la déchiffrer :

- La lettre E indique un produit homologué.
- La mention « universel » indique que le siège s'utilise dans tous les véhicules.

Afin de choisir le bon siège, adapté au poids de votre enfant, une classification de cinq groupes a été mise en place :

- Groupe 0 = bébé de moins de 9 kg.
- Groupe 0+ = 0 à 13 kg.
- Groupe I = 9 à 18 kg.
- Groupe II = 15 à 25 kg.
- Groupe III = 22 à 36 kg.

Pour les nourrissons de moins de 9 kg deux dispositifs sont possibles :

- le lit-auto ou lit-nacelle (jusqu'à 6 mois), qui permet à bébé de dormir allongé ;
- le siège dos à la route (de 0 à 4 ans).

Pour les enfants de 9-10 mois à 3-4 ans vous trouverez deux types de sièges :

- le siège-auto (de 9 à 18 kg) où votre enfant est maintenu par un harnais ;
- le rehausseur avec ou sans dossier (de 15 à 36 kg) où le siège et l'enfant sont maintenus par la ceinture de sécurité.

LE SYSTÈME ISOFIX

C'est un nouveau système d'ancrage permettant de fixer le siège-auto sans utiliser la ceinture de sécurité. La fixation est plus simple, plus sûre, elle minimise les erreurs de montage et optimise la protection et la sécurité de l'enfant grâce à une liaison rigide entre le siège-auto et le véhicule.

Une fois la base Isofix installée, le siège bébé est fixé par une simple pression vers le bas. Pour retirer le siège la pression d'un bouton suffit. La base peut rester fixée dans le véhicule jusqu'à la prochaine utilisation. De plus en plus de véhicules sont équipés en série de points d'ancrage Isofix.

LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT C'EST AUSSI...

La sécurité de vos enfants ne se résume pas uniquement à la bonne installation. Avant tout départ, évitez de placer des objets sur la plage arrière (ils peuvent être dangereux en cas de freinage). Si votre enfant cherche à sortir de son siège, ne cédez pas à ses caprices. Faites plutôt des pauses régulières. Ne laissez jamais votre enfant à côté de vitres baissées, l'enfant pourrait sortir son bras à l'extérieur. De même, si votre voiture dispose de loquets de sécurité dans la portière arrière, n'oubliez pas de les activer.

CHOISIR LE MODE DE GARDE ADAPTÉ À VOTRE ENFANT

Choisir le meilleur mode de garde pour son enfant est toujours une décision difficile à prendre. Quand il faut reprendre le travail, après avoir savouré pleinement son congé maternité, l'idée de se séparer de son petit bout est très douloureuse pour la mère. Alors quel mode de garde choisir ? Seul ou à plusieurs, à la maison ou à la crèche... Vous devez faire un point sur ce que vous préférez pour votre enfant avant de vous décider.

LES CRÈCHES COLLECTIVES

Si vous choisissez cette option, inscrivez-vous rapidement. Pour que l'enfant bénéficie d'une place, les parents doivent suivre un véritable parcours du combattant. Les places sont limitées et difficiles à obtenir, et les critères d'acceptation spécifiques. C'est un établissement réglementé qui accueille des enfants de 2 mois 1/2 à 3 ans dans ses locaux. Le personnel de l'établissement est sous la responsabilité d'une puéricultrice diplômée d'État. L'encadrement est constitué d'une auxiliaire de puériculture pour cinq enfants, d'une jardinière d'enfants pour huit enfants, d'une diététicienne, d'une cuisinière, d'employés de ménage, d'un pédiatre et d'un psychologue vacataire.

Avantages

Les locaux sont parfaitement adaptés aux besoins de l'enfant. Votre bébé rencontrera d'autres enfants. La vie en collectivité apprend également à partager et à s'imposer pour l'entrée à l'école.

Inconvénients

Les horaires imposés ne sont pas toujours adaptés aux contraintes professionnelles des parents. De plus, votre enfant risque d'être souvent malade du fait des maladies contagieuses. Que vous l'ayez allaité ou pas n'y changera rien.

Conseil

Inscrivez-vous dans votre mairie au début du sixième mois de grossesse. Au cours de l'inscription, les différents modes d'accueil et leur coût vous seront présentés. Une attestation d'inscription vous sera également délivrée.

LES CRÈCHES FAMILIALES

Les crèches familiales offrent de nombreux avantages pour l'enfant et ses parents. Elles proposent des formules assez souples. Les parents conviennent avec les assistantes maternelles des horaires de garde. Le tarif est établi selon les revenus de la famille et est identique à celui de la crèche collective.

Avantages

L'enfant bénéficie d'une relation personnalisée avec l'assistante maternelle ainsi que des activités en collectivité.

Inconvénients

La personne qui s'occupera de votre enfant vous est imposée. La garde a lieu dans un appartement.

L'ASSISTANTE MATERNELLE

L'assistante maternelle peut accueillir à son domicile au maximum trois enfants. Précédemment, elle aura été agréée par le conseil général. Elle doit garantir l'accueil, l'éveil, le développement et la sécurité de votre enfant durant le temps où il lui est confié.

Son salaire est établi par une fiche de paie. Il ne tient pas compte de vos revenus. Il est fixé à un minimum de 2,25 fois le SMIC horaire et ne peut l'excéder 5 fois (soit approximativement 35 € par jour et par enfant), en dehors des diverses indemnités (frais d'entretien, de repas...).

Avantages

Votre enfant bénéficie d'un cadre familial, adapté à son propre rythme, il y a plus de souplesse dans les jours et heures d'accueil, tout comme en cas de maladie de votre enfant, vous pouvez bénéficier sans condition de ressources de la Paje (Prestation d'accueil du jeune enfant) et profiter de réductions d'impôts.

Inconvénients

La qualité d'accueil est propre à l'assistante maternelle et l'encadrement moindre qu'en crèche familiale, la gestion administrative est nécessaire (fiche de paie, déclaration...) ainsi que l'organisation en cas d'absence de l'assistante maternelle (pas de relais assuré). Le rapport employée / employeur rend parfois les relations délicates.

LA GARDE À DOMICILE

C'est le mode de garde le plus confortable qui reste dans le milieu familial. Votre enfant est gardé à domicile par une personne placée sous votre responsabilité. Cette personne doit être déclarée à l'Urssaf et son salaire ne peut être inférieur au SMIC.

Avantages

En restant à la maison votre enfant conserve son environnement familial, l'adaptation à la personne qui le garde est plus facile. Les liens avec la nounou seront plus personnels et plus forts. Ce mode de garde lui permet également d'évoluer à son rythme. C'est la formule la plus souple au niveau des horaires.

Inconvénients

Le coût est plus élevé et il est parfois difficile de trouver la perle rare. Il vaut mieux faire appel à des associations ou sociétés qui sont spécialisées dans le recrutement de ces personnes.

PAJE : DES AIDES FINANCIÈRES POUR LES PARENTS

Depuis le 1er janvier 2004, la Prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) est entrée en vigueur. Prime à la naissance, allocation de base, aide pour la garde... De nombreuses familles peuvent bénéficier de ces mesures.

LE POINT SUR LES AIDES FINANCIÈRES

Parce que l'arrivée d'un bébé représente un important budget, vous avez droit à de multiples aides. Encore faut-il le savoir, les demander, et s'organiser...

Tous les formulaires vous permettant de bénéficier de ces différentes aides sont téléchargeables et imprimables sur le site **www.caf.fr** ou disponibles dans votre caisse d'allocations familiales.

Les montants indiqués ici sont valables jusqu'au 31 décembre 2009.

LA PAJE DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

(Prestation d'accueil du jeune enfant, qui remplace l'APJE, l'AFEAMA, l'AGED, l'APE et l'AAD.)

Les conditions

Vous attendez un enfant ou vous avez un enfant né, adopté ou recueilli en vue d'adoption depuis le 1^{er} janvier 2004 ? Cet enfant est à votre charge ? Vous avez peut-être droit à la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje).

Cette prestation comprend :

- une prime à la naissance ou à l'adoption ;
- une allocation de base ;
- un complément de libre choix du mode de garde :
 - si vous faites garder votre enfant par une assistante maternelle ou si vous employez une garde à domicile,
 - si vous faites appel à une association ou une entreprise qui emploie des assistantes maternelles ou des gardes à domicile ;
- un complément de libre choix d'activité si vous réduisez ou cessez votre activité pour vous occuper de votre enfant.

Tous vos enfants sont nés, adoptés ou recueillis en vue d'adoption avant le 1^{er} janvier 2004. Pour ceux âgés de moins de 6 ans, vous continuerez à recevoir, ou pourrez demander à bénéficier de l'une des prestations suivantes :

- aide à la famille pour l'emploi d'une assistante maternelle (Afeama) ;
- allocation de garde d'enfant à domicile (Aged).

Si vous avez des triplés, quadruplés... âgés de 3 à 6 ans, ou si vous avez adopté ou recueilli en vue d'adoption simultanément trois enfants ou plus, vous pourrez peut-être bénéficier de l'Allocation parentale d'éducation (Ape).

LA PRIME À LA NAISSANCE

Le montant

La prime est de 889,72 €. Pour les enfants adoptés ou accueillis en vue d'adoption à compter du 1^{er} août 2005, son montant est de 1 779,43 €.

Elle est versée au cours du septième mois de grossesse et, en cas d'adoption, le mois suivant l'arrivée au foyer ou le mois suivant l'adoption ou le placement en vue d'adoption si l'arrivée au foyer est antérieure.

En cas de naissances multiples, d'adoptions multiples, ou d'accueils multiples en vue d'adoption, il est versé autant de primes que d'enfants nés, adoptés ou accueillis en vue d'adoption. La prime n'est pas due en cas d'interruption de grossesse avant la fin du cinquième mois suivant votre début de grossesse.

Les démarches

Vous devez adresser à votre Caf votre déclaration de grossesse ou les justificatifs concernant l'adoption ou l'accueil en vue d'adoption de l'enfant. Si vous n'êtes pas allocataire, vous devez compléter un formulaire de déclaration de situation et une déclaration de ressources.

L'ALLOCATION DE BASE

Le montant

Le montant mensuel de l'allocation de base est de 177,95 € par famille.

Toutefois, pour le premier mois, ce montant varie en fonction du jour de naissance de l'enfant, de son adoption ou de son recueil en vue d'adoption. Ainsi, pour un enfant né le 20 mars, soit douze jours avant la fin du mois, le versement est égal à 12/31 du montant de l'allocation de base mensuelle. Vous pouvez cumuler plusieurs allocations de base en cas de naissances multiples ou d'adoptions simultanées de plusieurs enfants.

L'allocation de base de la Paje est aussi cumulable avec l'allocation journalière de présence parentale.

Elle l'est également depuis le 1^{er} janvier 2007 avec l'allocation de soutien familial pour les enfants adoptés ou recueillis en vue d'adoption. En revanche, elle n'est pas cumulable avec le complément familial.

Les démarches

Pour l'enfant qui vient de naître, vous devez adresser à votre Caf la photocopie lisible des pages du livret de famille, ou une photocopie de l'extrait de son acte de naissance. Pour l'enfant adopté, recueilli, l'allocation de base de la Paje vous sera versée automatiquement si vous avez bénéficié de la prime à la naissance ou à l'adoption.

LE COMPLÉMENT DE LIBRE CHOIX DU MODE DE GARDE

(Si vous employez une assistante maternelle ou une garde d'enfant à domicile.)

Le montant

Le montant de la prise en charge partielle de la rémunération varie selon vos ressources et l'âge de l'enfant. Elle varie entre 83,54 € et 441,63 €.

La prise en charge des cotisations sociales par votre Caf varie de 204 € à 408 € pour une garde à domicile et pour une assistante maternelle agréée, la prise en charge des cotisations sociales dues pour chaque enfant gardé est totale.

Les démarches

Vous devez faire une demande de complément de libre choix du mode de garde.

Vous pouvez la faire en direct sur le site **www.caf.fr** dans la rubrique « Mon compte » si vous avez déjà déclaré la naissance à votre Caf ou si vous avez un enfant de moins de 6 ans.

C'est à partir du mois de votre demande que vous recevrez le complément de libre choix du mode de garde, si vous en remplissez les conditions.

Si vous embauchez une garde d'enfant à domicile, vous devez également compléter l'autorisation de prélèvement jointe au formulaire de demande.

Vous devrez ensuite déclarer chaque mois la rémunération de votre salarié sur **www.pajemploi.urssaf.fr**

LE COMPLÉMENT DE LIBRE CHOIX DU MODE DE GARDE

(Si vous faites appel à une association ou une entreprise habilitée qui emploie des assistantes maternelles ou des gardes d'enfant à domicile.)

Le montant

Il varie selon vos ressources et l'âge de l'enfant. Pour une assistante maternelle il peut varier de 222,78 € à 668,29 € et pour une garde à domicile il se situe entre 292,39 € et 807,55 €.

Les démarches

Vous devez remplir un formulaire de demande de complément de libre choix du mode garde. Si vous remplissez les conditions, vous recevrez le complément de libre choix du mode de garde à partir du mois de votre demande. Vous adresserez ensuite, chaque mois, à votre Caf le justificatif de vos dépenses.

LE COMPLÉMENT DE LIBRE CHOIX D'ACTIVITÉ (CLCA)

Le montant

Le montant du complément de libre choix d'activité dépend de votre situation et de votre droit à l'allocation de base de la Paje. Il peut aller de 139,53 € à 552,11 €.

Les démarches

Vous devez remplir un formulaire de demande de Paje-complément de libre choix d'activité. Si vous êtes en congé de maternité, paternité, d'adoption ou de maladie, envoyez votre dossier à votre Caf à la fin de votre indemnisation. Vous pouvez, sous certaines conditions, être affilié à l'assurance vieillesse.

L'AIDE À LA FAMILLE POUR L'EMPLOI D'UNE ASSISTANTE MATERNELLE AGRÉÉE (AFEAMA)

Vous devez faire garder votre enfant de moins de 6 ans par une assistante maternelle agréée dont vous êtes l'employeur, déclarer son embauche à l'Urssaf, lui verser un salaire ne dépassant pas par jour de garde et par

enfant cinq fois le montant horaire du SMIC, soit au maximum 44,10 €. Vos enfants doivent être nés avant le 1^{er} janvier 2004. Si vous cessez de travailler et bénéficiez de l'allocation parentale d'éducation, vous ne recevrez plus l'Afeama.

Le montant

Votre Caf réglera à l'Urssaf, à votre place, les cotisations sociales dues pour l'assistante maternelle. De plus, vous recevrez une allocation dont le montant varie de 74,51 € à 113,74 € selon vos ressources.

Les démarches

Vous devez remplir un formulaire d'aide à la famille pour l'emploi d'une assistante maternelle agréée.

Vous devez retourner :

- la déclaration d'emploi à l'Urssaf dans les huit jours suivant son embauche ;
- la demande d'aide à l'emploi à votre Caf dans les plus brefs délais.

Le droit à cette allocation est ouvert à compter du premier jour du trimestre civil au cours duquel votre Caf a reçu la demande.

Chaque trimestre, l'Urssaf vous enverra une déclaration nominative que vous devrez compléter puis retourner à votre Caf.

Respectez les délais indiqués pour éviter les pénalités de retard et bénéficier de l'aide à la famille pour l'emploi d'une assistante maternelle.

L'ALLOCATION DE GARDE D'ENFANT À DOMICILE (AGED)

Vos enfants sont tous nés, adoptés ou recueillis en vue d'adoption avant le 1^{er} janvier 2004. L'un d'eux a moins de 6 ans et il est à votre charge. Vous employez à votre domicile une ou plusieurs personnes pour le garder. Vous bénéficierez peut-être de l'allocation de garde d'enfant à domicile.

Son montant varie selon vos ressources et l'âge de l'enfant. Vous et votre conjoint ou concubin devez travailler. Pour les salariés cette activité doit procurer un revenu minimum de 1 167,60 € par trimestre.

Pour les non-salariés, l'affiliation au régime vieillesse de la profession est nécessaire, et la dernière échéance de cotisation vieillesse doit être réglée.

Situation particulière

Si vous avez un enfant de moins de 6 ans pour lequel vous recevez l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé et son complément et si vous employez une personne à votre domicile pour s'occuper de lui, vous devez choisir entre l'exonération des cotisations sociales pour cet emploi et l'allocation de garde d'enfant à domicile.

Le montant

Il est de 50 % des cotisations sociales dues à l'Urssaf dans la limite de 570 €. Le montant de votre Aged sera versé directement à l'Urssaf qui vous informera du solde des cotisations restant à régler.

Les démarches

Vous devez remplir un formulaire d'allocation de garde d'enfant à domicile.

Vous devez retourner :

- la déclaration d'employeur à l'Urssaf pour votre immatriculation dans les huit jours suivant l'embauche de votre employé de maison ;
- la demande d'allocation de garde d'enfant à domicile à votre Caf dans les plus brefs délais.

Le droit à l'Aged est ouvert à compter du premier jour du trimestre civil au cours duquel votre Caf a reçu la demande.

Chaque trimestre l'Urssaf vous enverra une déclaration nominative que vous devrez compléter.

Retournez-la dans les délais indiqués par l'Urssaf pour éviter des pénalités de retard et bénéficier de l'allocation de garde d'enfant à domicile.

L'Urssaf vous informera du solde des cotisations que vous devrez lui régler.

LES ALLOCATIONS FAMILIALES

Vous avez au moins deux enfants à charge âgés de moins de 20 ans.

Vous avez droit aux allocations familiales quels que soient votre situation familiale et le montant de vos revenus.

Le montant

Vous recevrez chaque mois :

- si vous avez deux enfants : 223,92 € ;
- si vous avez trois enfants : 282,70 € ;
- ajouter, par enfant en plus : 158,78 €.

En plus des allocations familiales, pour vos enfants âgés de plus de 11 ans, vous recevrez une majoration, son montant est de :

- 34,86 € par enfant de 11 à 16 ans ;
- 61,96 € par enfant de plus de 16 ans.

Pour vos enfants nés après le 30 avril 1997, vous ne recevrez pas ces deux majorations ; vous recevrez une majoration de 61,96 € à partir du mois suivant leur quatorzième anniversaire. Attention, si vous n'avez que deux enfants à charge, vous ne recevrez pas de majoration pour l'aîné. Les allocations sont dues à compter du mois civil qui suit la naissance ou l'accueil du deuxième enfant. Leur versement cesse dès le mois où les conditions ne sont plus remplies.

Les démarches

Les allocations familiales vous seront versées automatiquement. Vous n'avez aucune démarche à effectuer.

LE COMPLÉMENT FAMILIAL

Vous avez au moins trois enfants à charge tous âgés de plus de 3 ans. Vos ressources ne dépassent pas certaines limites.

Vous avez peut-être droit au complément familial à partir du mois suivant les 3 ans du plus jeune enfant.

Le montant

Les ressources 2007 de votre famille ne doivent pas dépasser une limite variable selon votre situation.

Cette limite est majorée :

- si vous vivez seul(e) ;
- si vous vivez en couple (marié ou non) et que votre conjoint et vous-même avez eu en 2007 des revenus professionnels d'au moins 4 489,44 €.

Le montant mensuel du complément familial est de 161,29 €.

Si vos ressources dépassent le plafond d'un montant inférieur à 1 869,84 €, une allocation différentielle vous sera versée.

Les démarches

Vous n'avez pas de démarches à effectuer. Vous devez simplement déclarer vos revenus chaque année aux impôts. Le complément familial vous sera versé automatiquement par votre Caf. Vous pouvez, sous certaines conditions, être affilié à l'assurance vieillesse.

4

CALENDRIERS DE GROSSESSE ET D'APRÈS GROSSESSE

Mois	Examens médicaux	Formalités	Côté maman
1^{er} mois	Test de grossesse. 1 ^{er} examen prénatal obligatoire.	Déclarez votre grossesse avant la 14 ^e semaine à la Sécurité sociale et à la Caf.	Vous êtes enceinte !
2^e mois	Examens de laboratoire : groupe sanguin, sérologie, toxoplasmose et rubéole, analyse d'urines et autres examens recommandés par votre praticien.	Votre médecin ou votre sage-femme calcule la date prévue d'accouchement.	Visitez et inscrivez-vous à la maternité. Vous pouvez contacter une sage-femme libérale pour suivre votre grossesse.
3^e mois	Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose). 1 ^{re} échographie (12 SA).	Envoyez la déclaration de grossesse. Informez votre employeur afin de vous protéger.	Faites de l'exercice et surveillez votre poids.
4^e mois	2 ^e examen prénatal obligatoire. Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose). Un test de dépistage de la trisomie 21 vous est proposé.	Assurez-vous auprès de votre mutuelle des conditions de remboursement de votre séjour en maternité.	Renseignez-vous pour votre 1 ^{er} cours de préparation à la naissance.
5^e mois	3 ^e examen prénatal obligatoire. Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose). 2 ^e échographie (22 SA).	Inscription en mairie pour la crèche (cette date peut varier selon la mairie).	Vous avez la possibilité de connaître le sexe de votre bébé. Un examen dentaire vous est conseillé.
6^e mois	4 ^e examen prénatal obligatoire. Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose).	Si vous vivez en concubinage, pensez à faire une reconnaissance anticipée de l'enfant.	Vous pouvez commencer les cours de préparation à la naissance.
7^e mois	5 ^e examen prénatal obligatoire. Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose). Sérologie hépatite B et NFS plaquettes obligatoires.	Une prime de naissance est versée, sous condition de ressources, aux futurs parents par la Caf.	Vous pouvez rencontrer l'équipe de votre maternité et préparer la naissance avec eux.
8^e mois	6 ^e examen prénatal obligatoire. Analyse de sang (si non immunisée à la toxoplasmose). Consultation avec le médecin anesthésiste de votre maternité. 3 ^e échographie (32 SA).	Début du congé maternité, 6 semaines avant le terme théorique pour un 1 ^{er} enfant.	Reposez-vous ! C'est aussi le moment de préparer la chambre de bébé.
9^e mois	Dernier examen prénatal obligatoire.	Pensez à avoir sur vous votre carte de groupe sanguin.	Préparez votre valise et celle de votre bébé.

	Quand ?	Vos rendez-vous	Notes	Vos dates
Votre bébé	8 jours	1 ^{re} visite médicale obligatoire qui se fait en général pendant le séjour à la maternité.	Notez vos questions pour ne rien oublier ! Emmenez toujours son carnet de santé. Pensez à faire remplir au pédiatre le certificat médical à renvoyer à la Caf pour percevoir les allocations de base.	
	Jusqu'à 6 mois	Consultez votre pédiatre une fois par mois.		
	9 mois	2 ^e visite médicale obligatoire.		
	Jusqu'à 2 ans	Consultations régulières chez le pédiatre.		
	23 mois (au plus tard 25 mois)	3 ^e visite obligatoire.		
	6 ans (en CP)	Visite médicale obligatoire à l'école.		
Votre après grossesse	1 à 10 jours après le retour à la maison	Visite à domicile d'une infirmière ou d'une sage-femme pour le suivi post-natal maman et bébé.	Posez lui toutes les questions qui vous tracassent et laissez-vous rassurer.	
	6 semaines	Consultez votre gynécologue pour le suivi post-natal. Commencez la rééducation périnéale.	Soignez votre rééducation, c'est essentiel.	
	1 ^{er} mois	Pensez à constituer votre dossier allocations pour la Caf.	Envoyez à la Caf une copie du livret de famille ou de l'extrait d'acte de naissance de l'enfant.	
	2 ^e mois	Utilisez un moyen de contraception dès la reprise de vos rapports si vous n'envisagez pas d'autre enfant pour l'instant.	Parlez-en à votre gynécologue.	
	4 ^e mois	Après la rééducation du périnée, faites des exercices cardiovasculaires (en salle ou en plein air).	Remettez-vous au sport !	

A

Accouchement 7, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 36, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 74, 75, 119
Accouchement à domicile 7, 56, 57
Acné 32
Aides financières 109, 110
Alcool 40
Alimentation 12, 38, 80, 81, 85, 98
Allaitement 79, 81
Allocation 48, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117
Allocation de base 110
Alvéoles 26
Analyse de sang 18
Analyse d'urines 18
Anti-acide 28
Appareil optique 20
Aréole 13
Assistante maternelle 108, 110, 111, 112, 113, 114
Automédication 35

B

Bain 29, 71, 73, 77, 82, 95, 96
Balades 104
Bas de contention 29
Beauté 98
Berceuse 97
Besoins nutritionnels 84
Beurre 39
Biberon 82
Bien-être 74
Bio 98
Bracelet d'identification 64
Brûlures d'estomac 28

C

Café 40
Caries 29
Céréales 38
Chambre de bébé 88
Change de bébé 77
Changements physiques et psychologiques 28
Chant prénatal 47
Circulation sanguine 19, 35, 78
Col de l'utérus 34, 59, 63
Colostrum 79
Compléments nutritionnels 40
Comptine 97
Congé maternité 7, 14, 26, 48, 49, 71, 107, 119
Constipation 29
Contractions 34, 35, 47, 59, 60, 62, 63, 65
Cordon ombilical 19, 23
Cosmétique 98
Couches 16, 58, 77, 99
Couches lavables 99
Coussin de grossesse 26
Crampes 30
Crèches collectives 107
Crèches familiales 108
Crevasses 79

D

Déclaration de votre grossesse 18
Déclenchement « à l'italienne » 34
Défenses immunitaires 39, 79, 81
Délivrance 63
Démangeaisons 31
Dents 75
Déroulement de votre accouchement 26

Développement psychomoteur 45
 Dilatations 62
 Doppler 20
 Doudou 102

E

Échographie 7, 14, 16, 18, 20, 22, 25, 43, 44, 119
 Échographie morphologique 22
 Embryon 19
 Employeur 14
 Érythème 77
 Éveil de bébé 95
 Examen général 18
 Examen prénatal 21, 25, 119
 Expulsion 63
 Expulsion du placenta 63

F

Féculents 38
 Fièvre 91
 Foetus 12, 19, 21, 35, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 59, 97
 Frottis vaginal 18
 Fruits 39

G

Garde à domicile 109
 Grossesse extra-utérine 36
 Groupe sanguin 18, 26, 58, 119
 Gynécologue 13

H

Haptonomie 46
 Hémorroïdes 30
 Hochet 96
 Hormonal 13
 Hormone de grossesse ou HCG

(*human chorionic gonadotropin*) 13
 Hormones 36, 81
 Huiles 39
 Hygiène 16, 29, 32, 68, 75, 76
 Hyperpigmentation de la peau 30
 Hypersensibilité 13

I

Insomnies 30
 Isofix 106

J

Jouets 96

L

Laits artificiels 84
 Laits maternels 84
 Légumes 39
 Lessive 101
 Linge 100
 Liquide amniotique 19, 21, 22, 41, 59, 65
 Listériose 42

M

Mal au dos 30
 Mamelon 13, 79, 80
 Masque de grossesse 30
 Massage de bébé 78
 Maternité 51, 59, 66
 Maturation 24, 26
 Médecin 16
 Médecin anesthésiste 60
 Médicaments 11, 35, 60, 66, 84
 Melasma 30
 Méthode bonapace 47
 Mobile 97
 Mode de garde 107

Monitoring 16, 62
Multiplication cellulaire 24
Musculature digestive 20
Musicothérapie 47
Musique 97
Mycoses 32

N

Nacelle 103
Naturel 98
Nausées 12
Nicotine 36
Noix de lavage 98

O

Obstétricien 16, 52, 54
Odorat 69
Organes génitaux internes 21
Organes sensoriels 25
Organes sexuels 20
Organes vitaux 24, 44

P

Paje 108, 109, 110, 111, 112, 113
Papa 14, 33, 34, 37, 47, 52, 56, 63, 64, 68, 72, 104
Parodontite 29
Peau à peau 63, 64
Péridurale 60
Perte des eaux 59
Perte du bouchon muqueux 59
Pertes blanches 29
Petits pots 87
Piscine 47
Placenta 19, 35, 40, 41, 44, 63, 64
Poissons 39
Porte-bébé 103
Portique 96

Poussette 103
Prématurés 36
Première auscultation 65
Première tétée 64
Préparation à l'accouchement 46
Prestation d'accueil 110
Prime à la naissance 110
Prises de sang 12
Privé 54, 55
Produits laitiers 39
Progestérone 13
Prostaglandines 34
Public 16, 54, 55

R

Radiopelvimétrie 25
Rapports sexuels 33
Régime alimentaire 12
Règles 12–127
Relaxation 30, 46, 47, 62, 78
Rupture de contrat 14

S

Sage-femme 16
Saignements 59
Sautes d'humeur 13
Séances prénatales 45
Sécurité en voiture 105
Seins 13, 18, 31, 33, 79
Sérologie des maladies infectieuses ou virales 23
Sérum physiologique 76, 91
Sevrage tabagique 37
Sexualité 33
Siège-auto 105
Signes d'une grossesse 12
Sommeil 13
Sophrologie 46

Stress 30, 58
 Structures vitales 20
 Système nerveux central 19

T

Tabac 36, 37
 Tapis d'éveil 96
 Taux de protéines 18
 Taux d'œstrogènes 33
 Tests de grossesse 13
 Tests urinaires 12, 13
 Tétée 64, 77, 80
 Tétine 83
 Toucher 69
 Toucher vaginal 18
 Toxoplasmose 7, 41, 42, 119
 Troubles 12, 13, 30
 Troubles digestifs 28

U

Urine 13
 Utérus 13

V

Vaccination 92
 Vagin 21, 32, 33
 Varices 29
 Vergetures 31
 Vernix caseosa 22
 Vêtements 89, 100, 102
 Viandes 39
 Visite médicale obligatoire 26, 120
 Vitamine 28, 32, 39, 65, 81, 84
 Vomissements 28, 38, 90

Y

Yoga 47