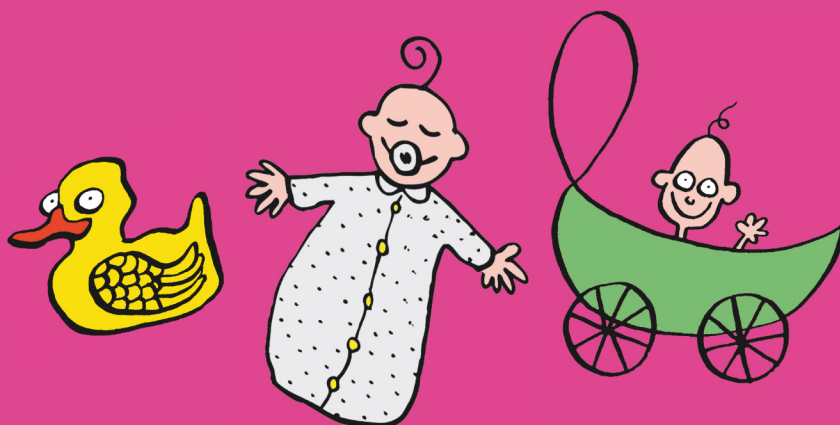


KAZ COOKE

GUIDE PRATIQUE DE LA **MAMAN** **QUI ASSURE**



TOUS LES **CONSEILS** ET ASTUCES
POUR ÉLEVER BÉBÉ

DE **O** À **1 AN**

LE D U C . S
E D I T I O N S

GUIDE PRATIQUE DE LA **MAMAN QUI ASSURE**

Ça y est, Bébé est né. Tout à coup, une vie dépend de vous et des millions de questions existentielles surgissent : Comment changer une couche ? Que faire pour qu'il se développe bien ? Et votre fatigue à vous dans tout ça ?

Ne vous laissez pas submerger et découvrez dans ce livre très drôle et 100 % pratique :

- **Des infos vraiment utiles pour les premières semaines :** comment porter un nouveau-né mais aussi le nourrir (au sein/au biberon), le changer, le laver...
- **Des conseils après-accouchement pour la maman :** retrouver la forme, surmonter l'éventuel baby blues, apprendre à s'organiser (boulot, bébé, mari, dodo), etc.
- **Comment comprendre Bébé au fil des mois :** sommeil, pleurs, appétit... Des astuces et des témoignages de mamans pour trouver la solution à chaque petit souci.
- **Des listes ultra-pratiques pour toutes les situations :** penser à tout pour allaiter, voyager avec Bébé, assurer sa sécurité pendant son sommeil...

**UN GUIDE DÉSOPILANT POUR AIDER LES FEMMES DANS LEUR NOUVEAU JOB DE MAMAN
(EN ÉVITANT LES CRISES DE NERFS)**

Kaz Cooke, australienne, est auteur, illustratrice, drôle... et maman ! Le *Guide pratique de la maman qui assure* est LE livre de référence en Australie pour les jeunes mamans.

ISBN 978-2-84899-513-7



19,00 euros
Prix TTC France

illustration : kaz cooke

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

L E D U C . S
E D I T I O N S

9 782848 995137

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Trucs de filles, 2009.

Bébé à bord, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais (Australie) par Frédérique Corre Montagu
Titre de l'édition originale : *Kid Wrangling, The Real Guide to Caring
for Babies, Toddlers, and Preschoolers*

Text and illustrations copyright © Kaz Cooke 2003, 2010

Kazza font copyright © Kaz Cooke 2003, 2010

First published by Penguin (Australia), 2003, 2010

Cet ouvrage présente uniquement la partie 1 de l'édition australienne (Bébé de 0 à 1 an), la suite (l'enfant de 1 à 5 ans) paraîtra dans un second ouvrage courant 2012 aux éditions Leduc.s.

Maquette : Facompo

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-513-7

KAZ COOKE

GUIDE PRATIQUE
DE LA MAMAN
QUI ASSURE

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE



Le test des parents	7
Introduction	11
1 Les premiers jours	15
2 L'équipement	25
3 Vos alliés	31
4 Les soucis des premières semaines	39
5 La santé de la jeune maman	59
6 L'allaitement maternel	75
7 Le biberon	111
8 Ses petites fesses	125
9 Ses renvois	135
10 Son sommeil	139

11	Ses pleurs	155
12	Sa santé	165
13	Comment s'attacher à son bébé	177
14	Comment surmonter les moments difficiles	183
15	Exemples de routines quotidiennes avec un bébé	199
16	Sa toilette	207
17	La tétine et le pouce	211
18	Comment lui apprendre à manger	217
19	Voyager avec Bébé	225
20	Son développement	231
21	Jouets et jeux pour bébé	253
	Index	259
	Table des matières	275



Le test des parents

1. Votre bébé n'arrête pas de pleurer. Votre premier geste est de :

- a) le renvoyer à l'hôpital pour vous faire rembourser
- b) lui donner un Kit Kat
- c) regarder si votre nouveau jouet n'est pas abîmé et vérifier ses circuits électriques
- d) mettre un de ces chapeaux de trappeur avec des rabats en fourrure sur les oreilles.



2. Une robe de chambre est :

- a) une chose qui ne se porte que sur un pyjama
- b) une jolie tenue qu'on porte tous les jours jusqu'à 17 heures
- c) trop de soucis si, en plus, il faut nouer la ceinture.

3. Le manque de sommeil peut vous faire perdre :

- a) votre vocabulaire
- b) la tête
- c) ce truc... à court terme
- d) « Quoi ? »

4. Vous n'avez le temps de mettre qu'un seul vêtement par jour.

Pour que ça fasse une tenue complète, vous choisissez :

- a) une couette king size
- b) une petite robe noire
- c) une petite chaussette noire.

5. Votre régime beauté consiste à :

- a) vous laver, vous exfolier, vous hydrater, vous épiler les sourcils et les jambes, vous doucher, vous habiller, vous faire un brushing, vous mettre du rouge à lèvres, du mascara, du blush, différentes couleurs de fards à paupières, une crème pour le contour des yeux et du vernis à ongles
- b) vous brosser rapidement tous les poils du corps dans le même sens
- c) vérifier si votre gant pour le visage n'a pas de caca dessus. S'il est propre, se donner un rapide coup sur le visage.

6. (Messieurs, vous pouvez passer directement à la question suivante.) Une semaine après l'accouchement, vos seins se mettent à couler en plein supermarché et des gouttes de lait tombent sur le tapis de caisse. Vous regardez l'agent de caisse horrifié et vous lui dites :

- a) « Vous en voulez une giclée ? »
- b) « Ah au fait, vous avez de la nourriture pour les cochons d'Inde ? »
- c) « Un instant, je vais mettre des fausses moustaches dessus ! »
- d) « N'ayez pas peur, jeune homme. Ce n'est rien à côté de mon périnée. »

7. Tinky Winky est :

- a) un mot terrifiant pour parler des parties génitales de Bébé jusqu'à son départ de la maison
- b) une façon imagée pour les marins de parler d'un phare
- c) un garçon un peu efféminé, et c'est comme ça qu'on les aime
- d) un rappeur de 8 ans originaire de Londres.

8. L'hymne des parents est :

- a) *I Will Survive* de Gloria Gaynor
- b) la compilation de comptines qui se trouve dans la boîte à gants de votre voiture
- c) « J'ai fait d'la purée mais Bébé a préféré son lait » sur l'air de *I Shot The Sheriff But I Did Not Shoot The Deputy* de Monsieur Bob Marley.

9. Quand un bébé pèse une dizaine de kilos, son siège auto devrait :

- a) être attaché par quelqu'un de moins mauvaise humeur que moi
- b) être livré avec un modèle récent de Mercedes offert par le gouvernement
- c) être fabriqué entièrement avec des dinosaures en plastique qui font « Grrrrrrrr ! »
- d) être un poil moins cher qu'un porte-avions.

10. La discipline :

- a) la quoi ?
- b) devrait être constante, répétitive et faite par des robots
- c) la ferme !
- d) ne devrait jamais être humiliante ou déstabilisante pour les parents.

11. Quelle est la pire chose que l'on puisse dire quand on laisse son bébé à la crèche ?

- a) « Les poux sont nos amis. »
- b) « Doux Jésus, donnez-moi une vodka. »
- c) « C'est bien ici, la crèche ? »
- d) « Si je ne suis pas revenue vers 19 heures, chéri, rentre tout seul à la maison. »

12. Pour rassurer votre bébé, vous dites :

- a) « Rassure-toi, le gène de la personnalité n'existe pas. »
- b) « Ne t'inquiète pas, il n'y a pas de monstres dans ton armoire. »
- c) « C'est vrai, le Premier ministre ressemble à une betterave cuite. »
- d) « Tu pourras partir quand tu auras 18 ans. »

13. Votre bébé et le chien ont vomi en même temps dans la voiture. Vous :

- a) vous arrêtez prudemment sur le bas-côté et hurlez dans un oreiller
- b) vous arrêtez prudemment sur le bas-côté et passez l'intérieur de la voiture au jet
- c) remerciez le ciel car ce n'est pas votre voiture
- d) vous arrêtez prudemment sur le bas-côté, vous sortez tranquillement de la voiture, vous allez à l'aéroport et vous vous envollez pour les Antilles.

14. La « technique des pleurs contrôlés », c'est :

- a) quand on pleure sans avoir de la morve plein la figure
- b) une méthode qui permet aux parents de pleurer 5 minutes



d'un coup pour des raisons évidentes d'efficacité

c) quand on pleure et qu'on ressemble au type de *Scream* mais sans les larmes

d) généralement recommandé par des gens qui ne sont pas chez vous, le soir, à 20 h 20.

15. Le sexe, c'est :

a) une chose que font les gens et qu'on peut voir dans *Closer*

b) « Hein ? Quoi... euh... le... (ronflement) zzzzzzzzzzzz. »

c) terminé

d) finito.

16. Le plus important, c'est :

a) l'amour

b) la confiance

c) considérer son enfant comme un ami

d) ne pas se mettre à commander de la vodka par caisses entières.

17. Les vêtements de bébé devraient toujours :

a) être conçus pour qu'ils aient l'air de sublimes et jeunes top-modèles italiens

b) être faits dans une matière qui se nettoie d'un coup d'éponge

c) pouvoir être lavés en machine avec des couteaux et passés au sèche-linge à plus de 32000 °C

d) être en partie dégagés de sous le lit avant de les mettre sur Bébé.

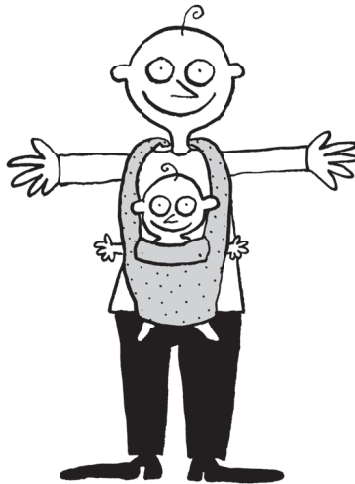
18. Pour vous, les pères qui s'occupent de leurs enfants, sont :

a) une légende

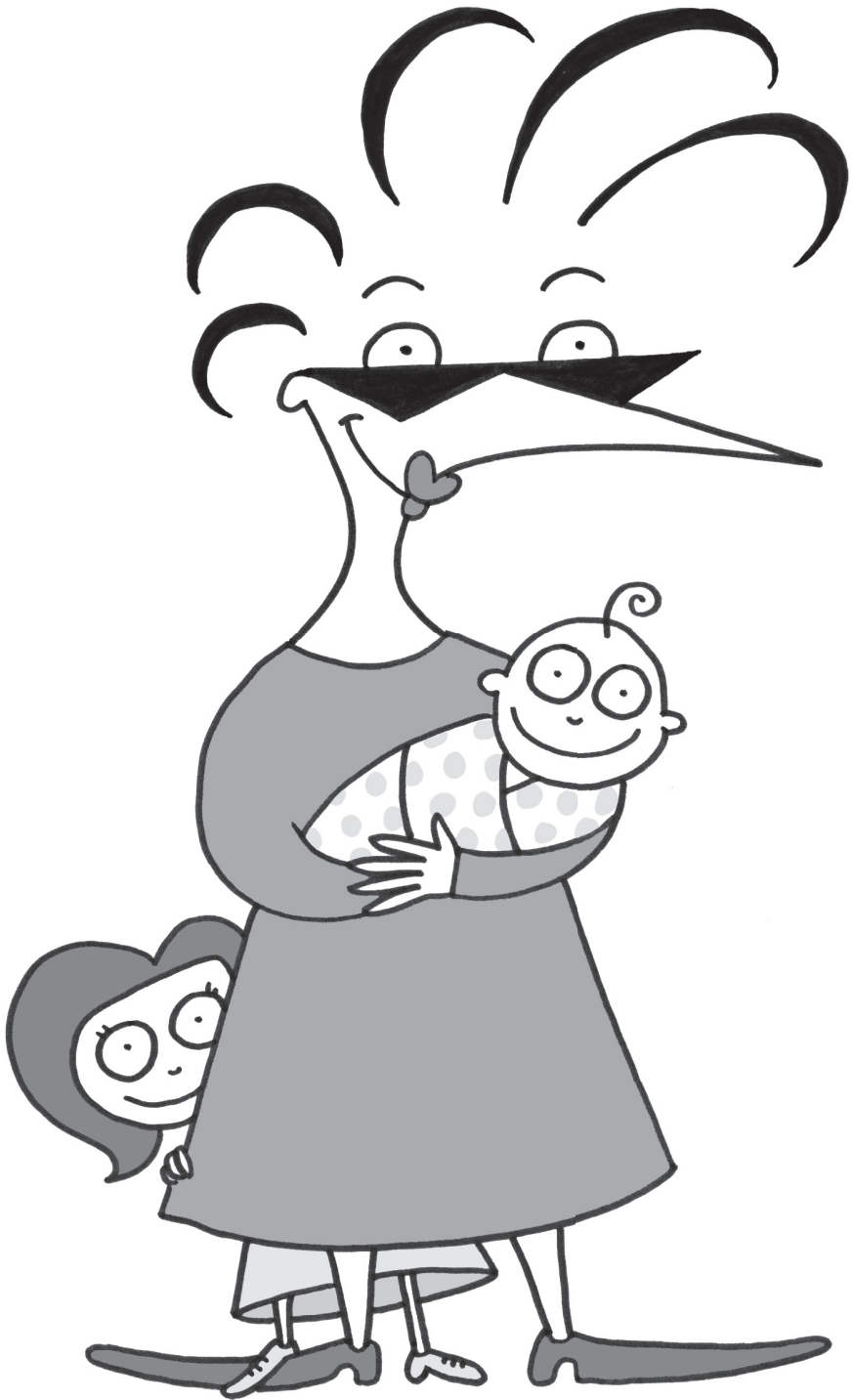
b) merveilleux, presque vraiment merveilleux

c) mariés à des sorcières velues, vicieuses, impies, féministes et égoïstes

d) des hippocampes.



Réponse : Qu'est-ce que j'en sais, moi ? On essaie tous de gérer ça au mieux, au jour le jour.



INTRODUCTION

Les informations contenues dans ce livre ne doivent en aucun cas remplacer les conseils personnalisés et avisés d'un médecin. Ce livre ne peut pas non plus se substituer à une alimentation saine et équilibrée. En revanche, il peut vous servir à maintenir une fenêtre grande ouverte.

Que faire quand mon bébé pleure ? Que mangent les bébés ? Est-ce comme avoir un animal de compagnie ? Quel est le mieux : rester à la maison ou le faire garder ? C'est du Nutella ou autre chose, cette tache sur mon front ? Vais-je pouvoir aller chez le coiffeur avant ses 6 ans ?

Faites-vous une tasse de thé et respirez un bon coup, on va parler de tout ça.

Après avoir lu mon livre *Bébé à bord*, des tas de gens m'ont écrit pour me demander : « OÙ EST LA SUITE ? MAGNE-TOI, ESPÈCE DE SOUILLON AZIMUTÉE ! J'AI BESOIN DE SAVOIR CE QUI SE PASSE APRÈS ! », ce qui est certes assez grossier, mais ils étaient en manque de sommeil et ils voulaient vraiment savoir dans quel sens mettre les couches. Alors j'ai commencé à chercher ce qu'un parent doit ou aurait besoin de savoir pour passer cette première année. (J'ai d'ailleurs intégré ici quelques extraits de *Bébé à bord* qui me semblaient appropriés, dont des infos sur le sommeil et les pleurs et le fameux NE VOUS INQUIÉTEZ PAS POUR LA TAILLE DE VOS FESSES.)

Croyez-moi, nous avons vraiment fait tout notre possible pour que ce livre ne fasse pas la taille d'un micro-ondes. Il faut dire qu'il contient toutes sortes d'infos « bonus » (sur le développement de Bébé, les routines quotidiennes, les premiers déplacements avec Bébé...) + des encarts spéciaux avec notamment des adresses Internet, des références de livres et des numéros de téléphone utiles.

Certains vous diront qu'on n'a pas besoin de livres pour élever ses enfants – qu'il faut suivre son « instinct » comme les animaux qui deviennent automatiquement de bons parents. C'est n'importe quoi. (Parfois, les lionnes mangent leurs propres petits, nom de nom, et certains



papas poissons n'assistent même pas à la conception : ils se contentent juste de balancer leur sperme dans la mer et de ficher le camp.) On ne naît pas avec l'instinct maternel ou paternel, on l'acquiert.

De toute façon, vous n'avez pas besoin de tout savoir d'un coup. Quand on devient parent, on peut très bien se contenter d'apprendre petit à petit.

Le *Guide pratique de la maman qui assure* a été conçu pour aider aussi bien les gens qui sont raides dingues de leur bébé et ont juste besoin de conseils sur l'allaitement que ceux qui n'ont pas la moindre idée de quoi faire avec ce petit être et qui s'escriment à faire de ravissants pliages en forme de cygne avec les couches et à les mettre au congélateur, mais aussi à tous les autres parents et ceux qui les secondent. Et, bien sûr, ce livre s'adresse aussi bien aux mamans qu'aux papas même si on ne peut pas vraiment leur apprendre à allaiter.

Ce livre est conçu pour les parents débordés qui veulent que les infos leur soient données le plus succinctement possible. C'est pourquoi, si vous essayez de le lire d'une traite comme un roman, vous risquez de tomber deux fois sur la même info ou des listes au contenu similaire. Ce n'est pas parce qu'on était en pilote automatique – c'est fait exprès, au cas où vous ne liriez qu'un ou deux chapitres.

La plupart des témoignages que vous trouverez dans ce livre proviennent de parents (surtout de mamans) qui ont bien voulu répondre à ma grande enquête sur le métier de parents. Plus de 900 personnes y ont participé et j'en profite d'ailleurs pour les remercier de m'avoir accordé un peu de leur temps. Cette enquête n'avait aucun objectif scientifique ou statistique. Elle avait pour but de récolter toutes sortes de trucs utiles, d'avoir une base de conseils de vrais experts et de vous faire réaliser que vous n'êtes pas les seuls à galérer.

Dans le *Guide pratique de la maman qui assure*, vous trouverez parfois des encarts « Plus d'infos » avec des numéros de téléphone vraiment utiles. À l'autre bout du fil se trouve un réseau de gens ultra-compétents en matière de bébés. De mémoire, j'ai dû appeler environ la moitié d'entre eux des dizaines de fois quand j'ai eu mon premier bébé. Alors ne soyez pas timide ! N'hésitez pas non plus à vite aller voir un spécialiste, c'est l'équivalent moderne de ces vieilles femmes pleines de sagesse qu'on consultait dans les sociétés tribales.

Les livres référencés dans cet ouvrage sont souvent spécialisés, mais pensez aussi à demander conseil à votre libraire. Et surtout, prenez toujours les éditions les plus récentes. Allez aussi faire un tour à la bibliothèque de votre quartier qui a besoin de vous pour fonctionner.

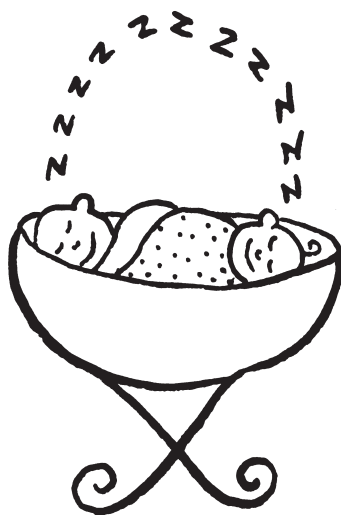
INTRODUCTION

Même si le *Guide pratique de la maman qui assure* est pro-bébé, il est aussi très partisan des parents et de leurs « alliés ». On ne peut pas faire ou être tout ce que notre enfant veut (sinon, il finira par manger des œufs de Pâques à tous les petits déjeuners et par s'habiller comme un pingouin géant).

Certaines personnes déplorent le fait que « les livres ne vous disent jamais à quel point vous allez aimer vos enfants ». C'est vrai. C'est parce que vous pouvez faire cette belle et merveilleuse découverte tout seuls. Ce livre est censé vous aider sur à peu près tous les autres sujets dont, justement, les questions qu'on peut se poser si on ne ressent pas encore ce fameux sentiment d'amour.

J'espère que vous trouverez ce livre rassurant, utile et facile à lire. J'espère qu'il deviendra votre ami et qu'il vous aidera à être un parent plus calme et plus confiant tout en vous faisant rire. Sinon, je vais faire une grosse colère.

Kaz
x

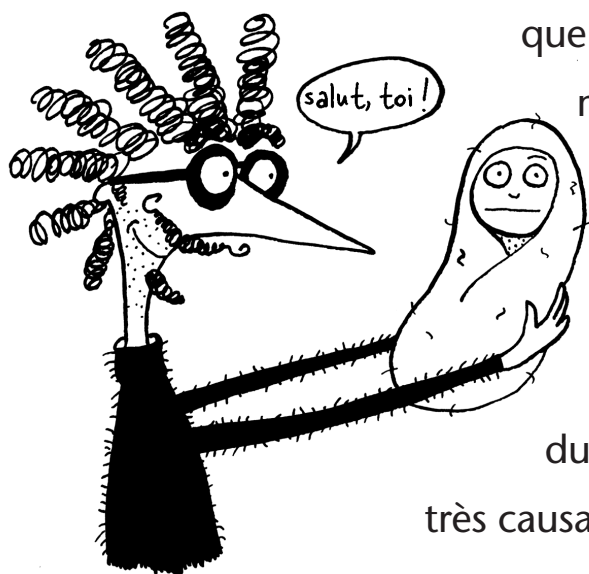


CHAPITRE I

LES PREMIERS JOURS

Ça y est. Vous êtes rentrés chez vous.

Et maintenant, il se passe quoi ? S'il vous reste suffisamment de neurones, vous devez vous demander pourquoi tout le monde vous a fait sécuriser votre maison car vous voilà avec un petit être tout mini et tout recroquevillé, emballé comme un kebab à emporter et qui reste posé sans bouger là où on le met et ne fait rien d'autre



que de cligner des yeux,
manger, faire caca,
pleurer et dormir,
pas nécessairement
dans cet ordre...
Sans parler
du fait qu'il n'est pas
très causant.

Choses utiles à savoir les premiers jours

Sachez, jeune maman, que vous ne serez probablement plus jamais aussi fatiguée et vaseuse qu'en ce moment. Quelle bonne nouvelle ! C'est vrai, à partir de maintenant, ça ne peut qu'aller mieux. N'écoutez pas les rabat-joie qui disent que chaque phase de l'enfance comporte son lot d'angoisses (petit solo de violon pour que vous preniez conscience de la dureté de leur vie) : la nouveauté et le manque de sommeil font de ce moment un moment unique. Plus votre enfant saura communiquer, plus il vous sera facile d'être parent.

Vous n'avez pas besoin de savoir tout, tout de suite

En fait, vous ne saurez jamais tout. C'est comme un nouveau travail important pour lequel vous n'auriez pas été formée. Alors traitez-vous au moins aussi gentiment que si vous partiez en camp scout sur la Lune et acceptez d'apprendre au fur et à mesure.

Votre bébé vous aime

C'est juste qu'il ne sait pas encore comment vous le dire. Et vous aimez votre bébé, même si, pour l'instant, vous êtes un peu sous le choc et à la merci de vos hormones.

N'espérez pas vous éclater avec votre bébé

En fait, les nouveau-nés devraient rester encore un peu dans le ventre de leur maman. S'ils en sortent, c'est seulement parce qu'après, ils ne passeraient plus dans le « canal utérin » (s'il vous plaît, on ne pourrait pas appeler ça un vagin, comme avant ?). Un bébé, ce n'est pas comme un girafon qui galope une heure après sa naissance (ce qui, entre nous, vaut sans doute mieux pour lui). Les nouveau-nés sont complètement perdus, dorment beaucoup, pleurent beaucoup et ont besoin de remplir leur petit estomac à intervalles réguliers ou pas (toutes les 2 à 4 heures par exemple – plutôt 4 heures, pour les chanceux).

Les bébés aiment qu'on leur parle bébé

Les bébés aiment qu'on leur murmure, qu'on leur chuchote des mots d'une voix légèrement aiguë – surtout si c'est la voix de leur maman ou de leur papa ou celles qu'ils ont entendues quand ils étaient bien au chaud dans le ventre de leur mère ou avec lesquelles ils commencent à se familiariser depuis qu'ils en sont sortis. Même si un bébé ne peut pas parler ou

1. LES PREMIERS JOURS

comprendre tout ce qu'on lui dit, il aime qu'on lui parle car c'est à la fois drôle et stimulant. Si vous avez peur d'avoir l'air ridicule, expliquez-lui ce que vous faites au cours de la journée, parlez-lui de choses qui vont arriver ou, tout bêtement, poussez la chansonnette. Vous verrez, c'est étonnant ce qu'un bébé peut capter rien que par le ton de la voix. Un bruit fort et soudain va l'effrayer – et seul un gros câlin et des mots doux pourront le calmer.

Les bébés adorent qu'on leur parle avec un visage expressif

Mettez-vous près de lui et faites une tête surprise ou ravie et souriez quand vous lui parlez (tant qu'il n'est pas trop fatigué, sinon, s'il pouvait parler, il vous supplierait d'arrêter). Vous êtes sa principale source de divertissement. Les premières semaines, les bébés ne peuvent voir, en gros, que des seins au visage de leur maman. Ils adorent qu'on leur fasse des grimaces rigolotes et intéressantes, en bougeant les sourcils – mais pas du fond de la pièce.

Les bébés adorent entendre les battements du cœur

(Normal, ça fait des mois que ceux de leur maman les apaisent.) Tenez-le serré contre votre poitrine. Ça lui rappellera les bons moments passés dans votre ventre.

Montrez à votre bébé que vous comprenez qu'il est un peu flippé

Tout est nouveau pour lui. C'est comme s'il atterrissait sur une planète où tout – même l'air, les formes, les couleurs – lui est étranger. Imaginez que vous n'avez jamais rien senti sur votre peau, ni jamais rien digéré – pas étonnant donc que les bébés pleurent parfois, surtout en fin de journée. C'est beaucoup de choses à gérer d'un coup. Parlez-lui d'une voix douce, genre : « Tout va bien, chéri », quand il a l'air un peu chamboulé.

Votre bébé ne sait pas encore non plus comprendre ses pleurs

Au bout d'un moment, vous finirez par savoir si votre bébé pleurniche pour la forme ou s'il a vraiment un problème ; s'il a faim ou s'il a une bizarre sensation de mouillé au niveau des fesses ; ou si son ventre réagit violemment au nouveau lait. Si vous avez éliminé une par une toutes les causes possibles de pleurs (le plus souvent « J'ai faim » ou « J'ai mal quelque part » ou « J'ai chaud » ou « J'ai fait caca » ou « Je suis fatigué »), c'est

que vous vous trouvez probablement face à un cas bien compréhensible de « peur du grand monde ». C'est normal qu'un bébé pleure. La seule chose à faire, c'est d'essayer de le réconforter en le berçant doucement comme quand il était dans votre ventre, et de le confier au maximum à d'autres pour que vous ne soyez pas la seule personne à disjoncter. Parfois, on essaie tellement de trouver une solution pour apaiser son bébé qu'on ne réalise que beaucoup plus tard que certains pleurs sont juste impossibles à calmer. Voir Chapitre 11 « Ses pleurs » pour plus d'infos.

Les nouveau-nés ont déjà leur petit caractère

Les gens qui fréquentent beaucoup les bébés savent que certains sont placides et d'autres grincheux, d'autres sérieux ou d'autres encore super-vifs. Si votre bébé est propre, à son aise, câliné et bien nourri et qu'il pleure encore, vous n'y êtes pour rien. Quand un bébé pleure, c'est plutôt lié à sa personnalité à lui. (Ou à quelle sorte de bébé il est AUJOURD'HUI à 10 h 30.)

Vous n'êtes pas obligée de le confier à quelqu'un

Parfois, les premiers jours, on a du mal à le voir dans les bras de quelqu'un d'autre et encore plus à ne pas le voir du tout. C'est normal. (À l'inverse, vous avez peut-être un bébé super-sociable et décontracté qui aime passer de bras en bras sans que ça vous inquiète le moins du monde. Faites comme vous voulez.)

Ne forcez pas quelqu'un à prendre votre bébé s'il a l'air visiblement mal à l'aise ou s'il a peur de le faire tomber – votre famille et vos proches ont toute une vie de câlins devant eux. Faites asseoir la personne sur le canapé pour qu'elle puisse poser votre bébé sur ses genoux si elle préfère faire comme ça. Mais ne l'obligez pas. Inutile de stresser tout le monde.

Au fil des semaines, vous saurez quelles personnes sont heureuses de le tenir et même de s'en occuper le temps que vous alliez prendre l'air ou que vous vous reposiez un peu.

Les bébés grandissent chaque jour

Même si vous ne vous en rendez pas compte.

CHOSSES SYMPAS À FAIRE POUR UN NOUVEAU-NÉ

- ✦ Commencez-lui un scrapbook personnalisé.
- ✦ Plantez un arbre pour suivre sa croissance : par exemple en les photographiant côte à côte à chaque anniversaire.
- ✦ Écrivez une lettre à votre bébé pour quand il sera grand.
- ✦ Si vous n'avez pas déjà fait de faire-part, choisissez une jolie photo de lui et envoyez un mail collectif pour annoncer sa naissance à vos amis et votre famille, avec sa date de naissance et son nom. (Personne n'est en droit d'exiger un poème ou des pensées profondes – ou des phrases complètes – dans un moment comme ça.) Envoyez tous les mails en « copie cachée » pour ne pas communiquer votre carnet d'adresses à tous vos contacts, surtout si vous mélangez amis, famille et collègues.
- ✦ Posez les mains et les pieds de votre bébé dans de la peinture à l'eau non toxique et prenez délicatement ses empreintes sur une feuille de papier. Dans une minute, ils seront déjà un peu plus grands.

Comment prendre un nouveau-né

Cette partie s'adresse à tout le monde, mais surtout aux jeunes mamans et à ces pères qui pensent que les femmes sont programmées pour savoir manipuler les bébés. En s'entraînant un peu, ils deviendront aussi bons qu'elles. (D'autant plus que beaucoup ont l'immense avantage d'avoir de grandes mains.)

Les premières semaines, quand vous prendrez votre bébé, soutenez-le bien de partout pour qu'il n'ait pas un bout (la tête, les bras, les jambes) qui pende sur un côté.

L'endroit auquel il faut faire le plus attention, surtout les deux premiers mois, c'est le cou. La tête d'un bébé est en effet si grosse qu'elle est trop lourde pour son cou tant que ses muscles ne se sont pas développés et fortifiés.

Comme pratiquement pour tout avec votre bébé, prévenez-le quand vous allez le prendre ou le reposer. Cela va lui apprendre à anticiper et communiquer, mais aussi à comprendre ce qui se passe et à ne pas paniquer.

Quand vous prenez votre bébé, glissez le bras dans son dos pour lui maintenir la tête et le cou avec la main et essayez de le soulever lentement et doucement (en cas de mouvements brusques, pensez à vous excuser d'une voix douce).

Comment tenir un nouveau-né

Une fois que vous l'avez pris, vous pouvez le garder à l'horizontale. Dans ce cas, transférez votre bébé sur votre autre bras pour que sa tête soit blottie à l'intérieur de votre coude et son dos posé sur votre avant-bras. Ou mettez-le à la verticale : prenez-le doucement sans lâcher sa tête et son cou, et tenez-le de façon à ce que sa petite tête repose sur votre épaule. Très vite vous saurez quelle position votre bébé préfère.

Pensez à toujours tenir sa tête et son cou jusqu'à ce qu'il les contrôle parfaitement (généralement vers 6 semaines). N'oubliez pas qu'il adore être blotti contre vous et entendre votre cœur battre. Pensez aussi à vous asseoir en mettant les deux pieds bien à plat par terre et posez votre bébé sur le dos, la tête et le cou sur vos genoux et les pieds sur votre ventre.

Comment toucher un nouveau-né

Des mouvements doux, caressants calmeront probablement votre bébé. Depuis des siècles, des parents touchent et massent leurs bébés sans avoir lu de livres ni suivi de cours de massage pour bébé. Ça n'a vraiment rien de compliqué. Le contact peau à peau entre les bébés et les gens qui s'en occupent, avec des câlins et des petits mots doux, contribuent à rendre les bébés heureux et en bonne santé. En plus, ça peut vous aider à tisser un lien avec lui. Parlez-lui en lui faisant des grimaces.



Dites à votre bébé que vous allez le toucher. Posez-le sur le dos par terre (pour éviter qu'il tombe de la table), asseyez-vous et penchez-vous vers lui pour le caresser en gainant bien vos muscles internes et en tenant votre dos droit et votre ventre rentré. (C'est, bien sûr, déconseillé après une césarienne car cela risque de vous faire mal.) Et surtout, comme le dit la consultante australienne Cathryn Curtin : « Si vous regardez votre bébé, vous pouvez enlever les mains ; si vous ne regardez pas votre bébé, mettez les mains ! » Pour plus d'informations sur les techniques de massages de bébé, voir ci-dessous.



Plus d'infos sur les massages de bébé

Vous trouverez des conseils et la marche à suivre sur :

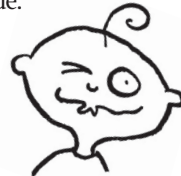
www.massage-bebe.net (avec, en bonus, des vidéos gratuites)

www.1001massages.com, rubrique « Massage/Massage bébé »

À lire aussi : *100 massages et activités de relaxation avec mon bébé*, Nathan.

CE QU'ON AIME CHEZ LES BÉBÉS

- ✦ Leur tête qui sent le bébé.
- ✦ Leurs petites mains en étoile de mer.
- ✦ Le petit creux à l'arrière de leur cou.
- ✦ Leurs adorables cuisses potelées
- ✦ La façon dont le temps s'étire quand on reste assis avec eux, blottis contre nous, dans un endroit calme.
- ✦ La façon dont ils nous fixent (et le fait qu'on peut les fixer aussi).
- ✦ La façon dont ils agrippent notre doigt.
- ✦ Leurs sourires édentés.
- ✦ Leur drôle de coup de peigne (ou leur crâne nu).
- ✦ Leur tête à jouer dans *Star Trek*.
- ✦ Tant de potentiel dans un si petit corps !
- ✦ L'incroyable et rigolote petitesse de leurs bras.
- ✦ On peut lire des choses sur leur visage : « j'ai compris », « je suis perplexe », « je suis sidéré ».
- ✦ Leurs drôles de grimaces.
- ✦ Ils ronflent mais pas trop fort.
- ✦ Leur façon de bouger de partout quand ils sont excités.
- ✦ On garde un autre être humain en vie.
- ✦ On crée encore plus d'amour dans ce monde.
- ✦ L'épisode « caca vert » ne dure pas longtemps.



Comment emmailloter un nouveau-né

La plupart des bébés, surtout les nouveau-nés, aiment être emmaillotés étroitement, en hiver dans une couverture douce ou un petit drap en coton (découpé par exemple dans un drap de lit une place) et en été dans un morceau de mousseline (quand il fait trop chaud pour le mettre dans une couverture). En règle générale, l'hiver, il vaut mieux l'habiller chaudement et l'emmailloter dans quelque chose de léger. Les bébés aiment avoir les membres immobilisés car ça leur rappelle quand ils étaient dans le ventre de leur maman. Parfois, quand ils ont les bras et les jambes libres, on les voit sursauter par réflexe car, comme le prétendent certains, les bébés ont une peur instinctive de tomber. La plupart des peuples ont leurs propres techniques pour emmailloter et porter les nouveau-nés, ce qui aide souvent ces derniers à se calmer et à s'endormir.

En général – disons vers 4 mois –, les bébés gigotent trop pour être emmaillotés et on peut donc arrêter de le faire d'un coup ou progressivement selon la réaction de l'intéressé. Il ne faut d'ailleurs pas commencer à emmailloter un bébé après 4 mois ou le laisser emmailloté toute la journée. Le mieux, c'est de le faire au moment de le coucher ou pour le calmer. Les bébés, surtout ceux de plus de deux semaines, doivent s'exercer à bouger et à s'étirer et doivent aussi sentir l'air frais sur leur peau.

Il ne faut pas non plus emmailloter les bébés trop serrés ou faire trop monter sa température. Donc, s'il fait chaud, habillez-le légèrement quitte à le laisser en body et en couche.

Comme tous les bébés, il faut mettre un bébé emmailloté sur le dos pour dormir. Si on le met sur le côté, il risque de rouler sur le ventre.

La plupart des bébés aiment être emmaillotés pour dormir jusqu'à 3 à 4 mois même si certains bougent trop dès 1 mois et que d'autres adorent être tout empaquetés jusqu'à 6 mois. Ensuite, l'option la plus sûre, c'est la gigoteuse ou la turbulette.

Demandez à une sage-femme de vous montrer comment faire et exercez-vous sur une peluche. Avec un peu d'entraînement, vous allez tous les deux devenir des pros de l'emmaillotage !



Plus d'infos sur l'emmaillotage des bébés

Des vidéos sont disponibles sur www.youtube.com, en tapant par exemple : « L'emmaillotage » ou « Emmailloter un bébé nouveau-né ».



Plus d'infos sur les soins aux bébés

Les sites qui prodiguent des conseils pour les bébés sont souvent affiliés à un produit ou tellement envahis de pubs que ça ressemble plus à un site publicitaire qu'à autre chose. Faites attention aux informations biaisées. Certains sites font appel à des auteurs non payés qu'ils qualifient d'experts et qui profitent de l'occasion pour promouvoir leur propre produit, théorie ou thérapie parce qu'ils y croient ou qu'ils y ont un intérêt financier. Parfois aussi, les articles sont conçus ou écrits à la gloire d'un produit ou d'un sponsor. Alors essayez toujours d'avoir des informations objectives. Pour les conseils médicaux, allez sur les sites officiels qui sont régulièrement mis à jour et demandez toujours l'avis de votre médecin ou de votre pédiatre.





CHAPITRE 2

L'ÉQUIPEMENT

Le matériel de base

Voici ce dont vous allez avoir besoin pour votre bébé.

Un landau

Certains landaus se transforment en poussette. Si vous vivez dans un endroit froid, il ne doit pas avoir d'ouvertures sur les côtés pour laisser l'air passer. Sinon, quel que soit le climat de votre région, il vous faut un tablier imperméable et une capote pare-soleil ou une ombrelle, voire les deux. Tous les landaus et les poussettes devraient avoir des roues mobiles pour pouvoir être manœuvrés facilement mais si vous n'avez pas l'intention de faire du jogging ou de la marche avec, vous pouvez très bien vous passer d'une poussette trois roues. Votre landau ou votre poussette doivent être adaptés à votre mode de vie. Si vous marchez beaucoup pour faire vos courses, achetez un landau costaud avec un grand panier métallique dessous. Si vous habitez dans un appartement en étage, vous devez avoir quelque chose de léger qui se plie facilement pour pouvoir le porter jusque chez vous. Pareil si vous devez vous trémousser avec votre landau en voiture ou en bus. (Ne croyez pas les fabricants ou les vendeurs sur parole : pliez le landau et déployez-le plusieurs fois vous-même dans le magasin et essayez de le porter.) Il faut aussi que votre landau soit agréable à pousser pour les deux parents – certains ont un guidon réglable en hauteur. Enfin, il doit avoir la norme NFS 54-001.



LE LANDAU EN TOUTE SÉCURITÉ

- ✦ Les téléphones portables sont très distrayants et donc dangereux pour la sécurité des bébés. Si vous devez téléphoner en vous promenant avec lui, utilisez un kit mains libres.
- ✦ Si vous décidez de faire une pause pour téléphoner – ou pour autre chose – placez le landau sur un endroit plat et mettez les freins pour qu’il ne bouge pas. Et ne lâchez pas votre bébé des yeux même si vous faites tout ça.
- ✦ Autre situation potentiellement dangereuse : laisser un bébé dormir dans son landau sans surveillance ne serait-ce que quelques minutes (ce n’est pas aussi stable qu’un vrai lit donc un autre enfant ou un adulte maladroit peut le bousculer par mégarde).
- ✦ Ne traversez pas non plus la rue le landau ou la poussette devant vous car cela expose votre bébé à de grands dangers.

Une poussette

Il faut attendre que le bébé se tienne bien assis pour le mettre dans une poussette, c’est-à-dire en général vers 6 mois. Lisez les informations sur les landaus ci-dessus car elles sont aussi valables pour les poussettes (elles ont notamment la même norme de sécurité). Certaines poussettes ont un petit plateau pour que Bébé puisse y poser son gobelet. Les poussettes chères sont généralement plus confortables pour les longues balades et les virées shopping. Une bonne poussette doit avoir un harnais de sécurité 5 points pour empêcher votre bébé de s’échapper en plein milieu d’un carrefour. Elle doit aussi avoir de bons freins et, sous le hamac, un panier suffisamment grand pour contenir le sac de Bébé ou vos courses. Les poussettes 3 roues ne sont pas évidentes à ranger et à sortir d’une voiture, et elles sont difficiles à caser dans les transports en commun. En revanche, elles sont fantastiques pour faire de longues marches ou faire du tout-terrain (voir « Plus d’infos sur le choix du matériel pour bébé » p. 29).

Une chaise haute

Il vous faut une chaise haute avec des pieds bien écartés et bien stables ; une tablette avec un loquet pour que Bébé ne puisse pas la relever et se coincer les doigts dedans ; un harnais qui le tienne par le dos et par les épaules avec une sangle entre les jambes reliée à celle de la taille. Si vous attachez systématiquement votre bébé dans sa chaise, comme vous le faites dans la voiture, il va penser que c’est normal et ne rien dire (croisons les doigts). Ne sortez pas de la pièce s’il

2. L'ÉQUIPEMENT

est dans sa chaise. Les bébés sont connus pour avoir des pulsions acrobatiques dont on ne soupçonne pas l'existence – et sans filet de sécurité ! Ils peuvent aussi pousser sur une table ou une autre chaise avec les pieds et basculer – généralement en arrière. La norme de sécurité pour les chaises hautes est NFS 54-007.

LA VOITURE EN TOUTE SÉCURITÉ

- ✦ Votre voiture doit avoir un siège avec un point d'attache pour installer votre bébé en toute sécurité. Comme déjà dit dans mon livre sur la grossesse, *Bébé à bord*, n'achetez pas un utilitaire ni un 4 x 4 (à l'exception des berlines à roues motrices). Les 4 x 4 sont trop souvent impliqués dans les accidents d'enfants devant chez eux – et un enfant renversé par un 4 x 4 a statistiquement moins de chances de s'en sortir.
- ✦ Les alarmes de proximité, les packs radar recul, les rétroviseurs et les systèmes de contrôle par vidéos ne protègent pas des accidents et peuvent au contraire donner une fausse impression de sécurité d'après les spécialistes. Il y a des angles morts dans tous les véhicules, surtout ceux qui sont à ras du sol.
- ✦ Si vous devez acheter une voiture, renseignez-vous pour savoir comment elle s'est comportée lors des tests et des contrôles de sécurité sur le site www.latribuneauto.com.

Un siège auto

Vous devez avoir un siège coque neuf aux normes de sécurité actuelles (ECE R44) à installer en suivant scrupuleusement les instructions du fabricant (voir « Plus d'infos sur les coques et les sièges auto pour bébé » en page suivante). Si vous achetez un siège d'occasion, il doit avoir moins de 10 ans et pas de Velcro. Et il ne doit pas avoir été impliqué dans un accident.

Jusqu'à 6 mois, les bébés doivent être mis dans une coque fixée sur le siège arrière dans le sens inverse de la marche. Après 6 mois (quand le bébé tient bien sa tête), il peut être mis dans le sens de la marche ou en sens inverse dans un siège bébé avec une ceinture de sécurité 6 points (certains sièges sont « évolutifs » pour ne pas avoir à en acheter un nouveau quand on met Bébé face à la route).

Un siège bébé se choisit en fonction de la taille, du poids et de la tonicité de l'enfant. La réglementation se base sur l'âge car c'est un repère facile pour les parents, mais lisez bien les instructions du fabricant. Certains sièges ont des marques aux épaules pour savoir quand modifier le réglage du harnais.



Plus d'infos sur les coques et les sièges auto pour bébé

Vous trouverez toutes les normes et les conseils en vigueur sur : www.securite-routiere.gouv.fr (rubrique « Les dépliants thématiques/Réglementation et équipements de sécurité des véhicules/Le siège auto »).

Et...

- Un sac pour bébé : n'importe quel sac avec une fermeture éclair ou un haut qui se referme peut faire l'affaire (voir « Le sac de Bébé » plus loin dans ce chapitre).
- Une table à langer ou un endroit équipé avec tout ce dont vous avez besoin pour le changer (pour plus d'informations, chercher « Table à langer » dans l'index).

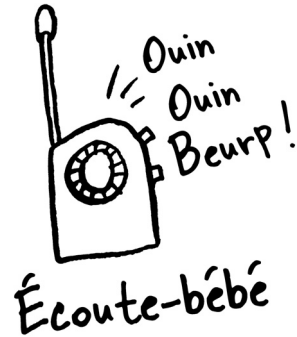
Matériel autre que les basiques

Vous aurez peut-être envie de :

- Un couffin portable ou un lit pliant pour les sorties ou les voyages. Ils doivent être impérativement aux normes de sécurité (NF/EN1466 + A1 pour les couffins et XP S 54-081 pour les lits pliants) avec les instructions de montage et de démontage – à suivre à la lettre.
- Un écoute-bébé : ce sont des sortes de talkies-walkies à sens unique qui permettent d'aller à l'autre bout de la maison ou au fond du jardin (prenez vos clés) en étant sûr d'entendre pleurer Bébé. La plupart des écoute-bébé ont deux canaux – donc s'il y a plus d'une ou deux maisons équipées d'écoute-bébé dans la rue, vous risquez de capter le mauvais.
- Une barrière pour escalier : on trouve des barrières de sécurité modulables et aux normes de sécurité dans les magasins de matériel pour bébé.
- Un porte-bébé : achetez-en un avec un bon maintien du dos pour votre bébé et aux normes de sécurité en vigueur. Même si le concept vous plaît, évitez les écharpes et autres hamacs (ou slings) qui peuvent aggraver ou causer des problèmes de dos et d'épaules pour les adultes et donc être risqués pour le bébé. Certains bébés se sont fait très mal en tombant des hamacs. Les bébés de moins de 4 mois ont besoin que

2. L'ÉQUIPEMENT

leur tête et leur dos soient bien soutenus. Si vous portez votre bébé dans un porte-bébé ou une écharpe, faites attention à ce que sa bouche et son nez soient toujours dégagés. La norme de sécurité pour les porte-bébés est NF EN 13209. Il n'en existe pas encore pour les écharpes, les hamacs et les autres formes de portage traditionnel.



Plus d'infos sur le choix du matériel pour bébé

Sur le site du magazine *Que choisir*, vous trouverez plusieurs dossiers complets sur le matériel de bébé :

www.quechoisir.org (rubrique « Service vie sociale/Vie privée – société/Vie familiale »)

Pour faire votre choix et comparer les prix, connectez-vous sur : www.petitout.com

« J'ai acheté une veste de baroudeur avec plein de poches pour les biberons, les biscuits et les petites boîtes de raisins secs. Je n'ai pas la tête d'un grand reporter... Cela faisait plutôt Indiana Jones. Mais pas question de sortir avec un sac à main. » **YANN**

Trimballer Bébé un peu partout

Si vous avez une voiture, je vous conseille d'y stocker du matériel pour bébé. Pour ce faire, aidez-vous des listes du paragraphe « Voyager avec Bébé » à la fin du chapitre 19.

Le sac de Bébé

Vous pouvez très bien vous passer du it-sac top design et top flashy des mamans célèbres. En revanche, il faut un sac qui ne laisse pas échapper son contenu à la moindre occasion – donc un sac qui se ferme par endroits. Messieurs : vous préférerez peut-être un petit sac à dos ou une besace qui ne fasse pas trop fifille. Mesdames : vous apprécierez sans doute d’avoir un sac à main avec une longue bandoulière pour le mettre en travers du corps et vous libérer les mains. Quant à vos pochettes stylées, vous pouvez les oublier quelques années à moins que vous soyez fan du look « gros Scotch partout ». Les sacs à dos sont une excellente option car il laisse les mains libres. Quant à vos clés, mettez-les sur un mousqueton spécial pour ne pas les perdre.

À METTRE DANS LE SAC DE BÉBÉ

- ✦ Des couches.
- ✦ Des lingettes.
- ✦ Des sacs plastiques.
- ✦ Un matelas à langer imperméable et ultra-fin, plus des langes pour coucher Bébé dessus ou faire office de matelas.
- ✦ Des dosettes de lait en poudre si votre bébé boit au biberon (voir Chapitre 7 « Le biberon » pour plus d’informations).
- ✦ Une petite couverture douce ou un lange en mousseline pour l’emmailloter.
- ✦ Un biberon ou deux ou trois ou quatre...
- ✦ Un ou deux changes complets.
- ✦ Des hochets ou des jouets de Bébé.

À mettre à la dernière minute

- ✦ Des médicaments dans des boîtes que Bébé ne peut pas ouvrir et un inhalateur si nécessaire.
- ✦ Des biberons stérilisés contenant de l’eau stérilisée s’il boit au biberon.
- ✦ Une lotion solaire et un chapeau pour le protéger du soleil.
- ✦ Un pull et un bonnet.
- ✦ De quoi grignoter.
- ✦ Une bouteille d’eau pour vous (et une pour votre bébé si besoin).
- ✦ Un doudou ou quelque chose qui le réconforte.

CHAPITRE 3

VOS ALLIÉS

Ne vous leurrez pas, vous allez avoir besoin d'aide. Dans l'idéal, vous y aurez pensé avant l'arrivée de Bébé et tout organisé, en particulier pour la cuisine et le ménage, ou au moins rempli à bloc votre congélateur pour tenir les premières semaines. Certaines personnes ont la chance d'avoir des parents ou des amis proches en qui ils ont pleinement confiance et qui savent comment s'y prendre avec les bébés. Vos alliés vont aussi

inclure les gens mentionnés dans les pages suivantes ainsi que quelques majordomes et valets de pied, si vous avez fait un beau mariage.



Les sages-femmes

Les sages-femmes sont des spécialistes de la grossesse et de la naissance et sont qualifiées pour travailler dans les établissements publics et privés, ou en indépendantes. Pour devenir sage-femme, il faut d'abord faire une première année de médecine, puis quatre ans d'études. C'est dire qu'elles sont compétentes.



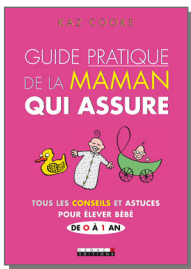
Plus d'infos sur les sages-femmes

Si vous voulez en savoir plus sur cette profession, rendez-vous sur :
www.metiers.santesolidarites.gouv.fr

Les consultantes en allaitement : sages-femmes, conseillères spécialisées, doulas

Si vous avez reçu des informations contradictoires sur l'allaitement à la maternité, choisissez une sage-femme que vous appréciez et n'écoutez plus qu'elle ou employez une sage-femme indépendante ou une « doula » (quelqu'un qui aide les jeunes mamans à allaiter et à s'occuper de leur bébé les premiers jours à la maison). Tout le monde peut s'autoproclamer « doula », alors si l'idée vous plaît, de grâce choisissez quelqu'un avec une vraie formation médicale et un diplôme de spécialiste de la petite enfance. Certaines doulas soi-disant qualifiées se sont juste contentées de regarder un DVD ou de suivre une formation non agréée. Une fois rentrée à la maison, vous pouvez aussi tout à fait appeler les sages-femmes de la maternité pour vous faire aider même si elles risquent de vous rediriger vers la Protection Maternelle et Infantile (PMI).

De même, n'importe qui peut se targuer d'être « consultante en allaitement ». Une grande majorité de ces consultantes sont des infirmières, certaines des médecins et quelques autres des femmes ayant suivi une formation médicale. Dans l'idéal, elles doivent avoir l'IBCLC (« International Board Certified Lactation Consultant »), un diplôme international valable pour une période de 5 ans qui prouve qu'elles ont suivi une formation adéquate et ont la compétence pour faire ce métier. Pour en trouver une, demandez à votre médecin ou votre pédiatre ou consultez les sites Internet spécialisés (voir encadré ci-après).



Guide pratique de la maman qui assure

Kaz Cooke

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s