

C'EST MALIN

POCHE

CATHERINE GERBOD DR BERNARD BEDOURET

SOS

PARENTS DÉBUTANTS

PARENTING



Nourrir Bébé, le changer, le soigner...
le mode d'emploi indispensable,
testé et approuvé !

SOS PARENTS DÉBUTANTS



Quand on est parent pour la première fois, on se pose toujours mille questions. Mais pas de panique ! Dans ce livre 100 % pratique, écrit par une maman et son pédiatre, vous trouverez des réponses concrètes à toutes vos interrogations.

Alimentation, santé et soins, éveil, vie quotidienne... Découvrez ce qu'il est conseillé de faire et... ce qu'il faut surtout éviter de faire !

- Comment bien préparer sa chambre ?
- Lui donner son premier bain ?
- Que faire s'il a le hoquet ? S'il est constipé ?
- Et s'il pleure et ne fait pas ses nuits ?

INCLUS : UN TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES À FAIRE, POUR NE RIEN OUBLIER, ET UN TABLEAU DES DIFFÉRENTS MODES DE GARDE, POUR ÊTRE SÛR DE FAIRE LE BON CHOIX !

Catherine Gerbod, journaliste, écrit pour des magazines féminins sur les thèmes de l'alimentation et de la vie pratique. Elle est maman de deux jeunes enfants.

Le Dr Bernard Bedouret, pédiatre, exerce cette spécialité médicale depuis près de 25 ans, dont 15 années dans une importante maternité d'Île-de-France.

ISBN 979-10-285-0219-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



9 791028 502195

6 euros

Prix TTC France

RAYON : PARENTALITÉ

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

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS
MALINS!**

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0219-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

CATHERINE GERBOD

DR BERNARD BEDOURET

SOS PARENTS
DÉBUTANTS

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ	11
PREMIÈRES SEMAINES	31
NOURRIR BÉBÉ	79
SANTÉ ET SOINS	99
DÉVELOPPEMENT	143
VIE QUOTIDIENNE	161
MÉMO DES NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	183
REMERCIEMENTS	185
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

Ca y est, il est là ce bébé tant attendu ! Il est né et c'est 200 % de bonheur, une énorme envie de le protéger, de l'entourer de le chouchouter, de répondre à tous ses besoins.



D'un côté, ce petit bébé vous est familier puisque vous vivez avec lui depuis 9 mois. Mais d'un autre, il vous est un peu inconnu. Pour bien s'en occuper, il va falloir faire connaissance, apprendre à communiquer et à le comprendre. En attendant, il suscite mille et une questions et un bon nombre d'inquiétudes.

Eh oui ! Bébé est arrivé mais sans son mode d'emploi.

Les interrogations ne manquent donc pas, au retour de la maternité et au fur et à mesure de son développement. Elles sont de toutes natures. Quel matériel est vraiment indispensable ? Comment démarrer l'allaitement ? Peut-on préparer les biberons à l'avance ? Combien de temps faut-il stériliser les biberons ? Comment agir en cas de fièvre ? Comment calmer ses douleurs dentaires ? Quelles démarches administratives faut-il effectuer ? Comment décoder ses pleurs ? Comment diversifier son alimentation ? Peut-il prendre l'avion ? Comment accompagner ses premiers pas ?...

UN LIVRE ANTIPANIQUE

Ce livre est conçu pour vous apporter des réponses simples et faciles à mettre en œuvre afin de vivre en toute sérénité cette première année si dense en nouveautés pour vous mais aussi pour votre bébé.

C'est le livre que j'aurais aimé avoir sous la main lors de la naissance de mon premier bébé : pas une encyclopédie volumineuse et théorique mais un livre vraiment concret, qui se consulte à tout moment et que l'on emporte facilement

avec soi. Un livre comme une trousse de secours pour trouver vite une réponse dès qu'une question ou un doute vous assaille.

COMMENT S'EN SERVIR ?

Il est rédigé à la façon d'un mode d'emploi, en distinguant pour chaque problème posé, ce qu'il est conseillé de faire de ce qu'il vaut mieux ne pas faire.

Pour que les infos soient facilement repérables, les conseils sont regroupés en 6 grandes parties : Préparer l'arrivée de Bébé, Premières semaines (une période particulièrement dense en questions et nouveaux gestes à acquérir), Nourrir Bébé, Santé et soins, Développement et Vie quotidienne.

À l'intérieur de chaque partie, les conseils sont classés par ordre alphabétique. Pour retrouver encore plus vite l'info que vous cherchez, reportez-vous à l'index situé à la fin du livre.

Ce livre se veut riche de conseils mais ce n'est pas un guide médical. Il ne saurait en aucun cas se substituer à la consultation d'un médecin.

Chapitre 1

Préparer l'arrivée de Bébé

CHAMBRE

Les premières semaines de Bébé à la maison étant très intenses, il est préférable d'organiser à l'avance la future chambre ou l'espace prévu pour lui, même s'il est bien pratique de le faire dormir dans la même chambre que vous les premières semaines, voire les premiers mois.

À faire

- ✓ Prévoyez des revêtements lavables au sol et aux murs.

- ✓ Privilégiez les peintures sans solvant et les produits de décoration labellisés NF environnement ou qui portent l'estampille de l'écolabel européen.
- ✓ Installez-vous un coin confortable pour l'allaiter ou lui donner son biberon dans la nuit.
- ✓ Prévoyez deux niveaux d'éclairage : un éclairage tamisé ou d'appoint à utiliser si vous venez dans la chambre pendant que le bébé dort, un autre plus vif.
- ✓ En l'absence de volets, équipez les fenêtres de rideaux épais pour pouvoir faire le noir.
- ✓ Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de placards ou d'espaces fermés pour ranger les affaires de Bébé.
- ✓ Vérifiez que les étagères et les meubles hauts sont stables. Si besoin, fixez-les au mur.
- ✓ Privilégiez les meubles en bois brut à ceux en aggloméré.
- ✓ Fréquentez les vide-greniers et les dépôts-vente ou consultez les sites internet de discount, ventes privées ou revente pour vous équiper à moindre frais.
- ✓ Prévoyez un carnet ou une feuille affichée au mur et toujours placée au même endroit pour noter les horaires des repas, les vitamines ou médicaments à administrer, les numéros de téléphone importants...

- ✓ Consultez www.prevention-maison.fr pour la liste des polluants de l'air intérieur.

À ne pas faire

- ✗ Installer des étagères au-dessus du lit de l'enfant.
- ✗ Laisser une installation électrique dangereuse : prises mal fixées, rallonges qui courent au milieu de la pièce...
- ✗ Privilégier l'esthétique par rapport au pratique ou à la sécurité.
- ✗ Choisir des meubles avec des angles saillants.
- ✗ Prévoir des rangements bas qui seront accessibles au bébé dès qu'il se déplacera à quatre pattes.
- ✗ Encombrer sa chambre de meubles en aggloméré (stratifié ou mélaminé) qui sont collés avec des colles à base de formaldéhyde (substance chimique favorisant les crises d'asthme, les allergies et qui serait cancérigène).
- ✗ Abuser des produits ménagers très parfumés, souvent riches en composés organiques volatils allergisants pour nettoyer la chambre.
- ✗ Repeindre la chambre de Bébé au dernier moment.

ÉQUIPEMENT

Nous recensons ici uniquement les achats incontournables pour votre première année avec Bébé.

À faire

Lit

- ✓ Jusqu'à 3 mois un couffin ou un berceau suffisent. Ils sont pratiques pour mettre bébé dans la chambre des parents. Mais un lit d'enfant à barreaux peut s'utiliser dès la naissance, en réduisant éventuellement l'espace de couchage. Vous pouvez aussi vous faire prêter un berceau (moins encombrant mais qui ne dure que six mois grand maximum).
- ✓ À partir de 5 à 6 mois, un lit d'enfant est indispensable. Sa taille est standard : 120 x 60 cm. Préférez le bois massif à l'aggloméré. Vérifiez que le sommier est réglable sur deux ou trois hauteurs. S'il est à barreaux, vérifiez que ces derniers sont espacés de moins de 7 cm. S'il a des roulettes, testez la façon dont elles se bloquent. Le matelas s'achète à part le plus souvent : choisissez-le assez ferme. Vous l'utiliserez jusqu'aux 3 ans de l'enfant. Certains modèles évolutifs vont jusqu'à 5 ou 7 ans.

- ✓ Pour coucher Bébé lorsque vous vous déplacez, prévoyez un lit pliant (ou lit parapluie). À l'achat, contrôlez :
 - la facilité à plier et déplier ;
 - les côtés : préférez-les en filet plutôt que pleins ;
 - le confort du matelas ;
 - la solidité de la housse et de la poignée ;
 - le poids total du lit ;
 - la profondeur.
- ✓ Équipé d'un matelas suffisamment épais et ferme, il peut vous servir de lit permanent, à la maison.

Porte-bébé

Contre vous, bercé par vos pas, Bébé est très à l'aise porté en écharpe de portage ou en porte-bébé. La plupart des modèles conviennent jusqu'à 1 an, certains vont jusqu'à 2 ou 3 ans.

- ✓ Vérifiez que l'assise est réglable, qu'il est facile à attacher/détacher, confortable pour le bébé et pour vous (bretelles larges et rembourrées), que le poids est bien réparti et que le bébé y est en position assise, qu'il permet d'installer le bébé face à vous ou dos à vous, qu'il dispose d'un

appuie-tête renforcé et suffisamment haut qui se rabattra quand le bébé tiendra sa tête tout seul, qu'il maintient bien son dos, qu'il est lavable. Son plus : il s'installe facilement en quelques clics.

- ✓ Pour une écharpe de portage, vérifiez que les explications pour la nouer et porter Bébé, aussi bien face contre vous, vers l'extérieur ou latéralement, sont claires.
- ✓ Installez systématiquement le bébé face à vous jusqu'à 6 mois. La position face vers l'extérieur le stimulerait trop et maintiendrait moins bien son dos.
- ✓ Consultez les sites Internet www.afpb.fr ou www.portersonenfant.fr.

Poussette

- ✓ Choisissez entre une poussette compacte (idéale en ville), « sportive » (avec des grosses roues), pack (multi-usages). Plus elle est confortable, plus elle est lourde et encombrante ! Une poussette pack a l'avantage d'être multi-fonctions : faire nacelle (pour dormir, se promener en poussette et en voiture pour certains modèles), coque ou siège auto (aussi transat d'appoint), hamac réglable (nom de l'assise de la poussette).

Elle est chère à l'achat et encombrante mais évite d'acheter un transat, un siège auto, un couffin...

- ✓ Lors du choix vérifiez :
 - **l'encombrement** ;
 - **le pliage** : simplicité du système, pliage d'une main ou pas, verrouillage une fois pliée, encombrement final compte tenu de l'endroit où vous allez la ranger ou de la taille du coffre de votre voiture ;
 - **le poids**, surtout si vous allez la plier et la transporter souvent ;
 - **le nombre de positions du siège** (ou hamac) : au moins 3 ; certaines sont dotées de 5 positions ce qui permet de les utiliser dès la naissance ;
 - **l'habillage** : tissu épais, confortable, déhoussable et lavable ;
 - **les harnais** : confortables et réglables ;
 - **le châssis** : solidité, facilité de fixation pour les différents éléments (nacelle, coque...) ;
 - **les roues** : larges, c'est bien pour le confort mais encombrant, plus petites et pivotantes, elles sont plus maniables ;
 - **le guidon** : c'est un plus s'il est réglable en hauteur ;

- **l'orientation du bébé** : vers vous ou vers la route ; certains modèles permettent les deux ;
- **les accessoires inclus** : protège-pluie, protège-soleil, chancelière, panier sous la poussette, sac à langer...

En voiture

- ✓ Si vous êtes amené à faire des **longs trajets**, achetez un lit auto ou utilisez la nacelle de la poussette si elle est prévue à cet effet.
- ✓ **Pour les trajets courts ou moyens**, utilisez la coque de votre poussette ou équipez-vous d'un siège auto de groupe 0 + qui permet de transporter les bébés de 0 à 13 kg. Ces modèles sont en général équipés d'un réducteur d'assise pour les nouveau-nés. (Voir plus de détails sur le choix du siège auto dans la partie Vie quotidienne, p. 161.)

Table à langer

- ✓ Quel que soit le type de table, vérifiez sa stabilité. Si c'est un modèle avec rangements, choisissez un modèle évolutif qui pourra devenir une simple commode. Évitez les

modèles avec baignoire qui ne conviennent que quand le bébé est nourrisson.

Baignoire en plastique

- ✓ Les modèles abondent. La baignoire en plastique toute simple reste la plus pratique. Vérifiez la qualité du plastique car elle va vous servir souvent !

Transat

- ✓ Vous vous en servirez pendant les 6 premiers mois. Choisissez-le confortable, bien stable, doté de plusieurs positions et d'une assise lavable. Les plus : ceux qui peuvent accueillir un portique avec des jouets suspendus, qui ont une position balancelle, qui sont pliables.

À ne pas faire

Lit

- ✗ Acheter un berceau qui ne servira que quelques mois.
- ✗ Choisir un lit qui n'est pas assez profond et que votre enfant pourra facilement enjamber

lorsque, vers 2 ans, il voudra en sortir tout seul.

Porte-bébé

- ✗ Choisir un modèle avec un maintien de votre dos insuffisant si vous souhaitez l'utiliser souvent et le plus longtemps possible ou si vous êtes sujet au mal de dos.

Poussette

- ✗ Récupérer du matériel d'occasion sans vérifier tous les aspects sécurité.
- ✗ Choisir un modèle qui ne sera pas adapté à votre mode de vie (trop encombrant si vous habitez en appartement, trop lourd si vous devez souvent le plier, trop large si vous vous déplacez souvent en ville...).

En voiture

- ✗ Imposer de longs trajets au bébé avant 3 mois dans une coque ou un siège bébé. À cet âge le bébé ne peut pas tenir sa tête. C'est en position allongée qu'il est le plus à l'aise.

Table à langer

- ✗ Prévoir une installation inconfortable pour vous et dangereuse pour le bébé.

Baignoire en plastique

- ✗ Choisir un modèle trop grand, encombrant, difficile à manipuler une fois rempli d'eau, difficile à laver.

Transat

- ✗ Laisser le bébé dormir dedans.

LINGE

Le linge de bébé sera lavé souvent. Privilégiez les matières faciles à entretenir.

À faire

- ✓ Équipez-vous de :
 - une ou deux sorties de bain ou grandes serviettes de toilette ;
 - 2 draps de dessous ;
 - 2 alèses ;

- 1 couverture en matière douce ;
- astucieux et même indispensable dans certaines régions ou pour l'été, une moustiquaire notamment pour le lit et la poussette.

PETIT MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE

Le choix est vaste et les prix très variables. Privilégiez la solidité et la sécurité car ce matériel va être soumis à un usage fréquent.

À faire

Biberons

- ✓ Prévoyez 5 ou 6 biberons de 260 ml si vous n'allaites pas. Préférez les modèles en verre, surtout si vous stérilisez et faites chauffer les biberons.
- ✓ Prévoyez un petit biberon pour l'eau.
- ✓ Équipez-vous d'un petit et d'un grand goupillon pour bien nettoyer le corps du biberon, la tétine, la bague et le capuchon.
- ✓ Pas indispensable mais astucieux : l'égouttoir à biberons. Les biberons y sèchent isolés du

plan de travail tout en étant entreposés à une place bien déterminée.

- ✓ À partir de 4-5 mois, achetez des biberons en plastique de 320 ml, ils sont plus faciles à manipuler. Depuis 2010, ils doivent être garantis sans bisphénol-A, une substance soupçonnée d'être un perturbateur endocrinien et qui risque d'être libérée dans le contenu du biberon.

Tétines

- ✓ Équipez les biberons de tétines 1^{er} âge ou nouveau-né. Leurs formes varient. Faites des essais pour trouver celle qui convient le mieux à votre bébé !
- ✓ Le caoutchouc naturel, plus souple et doux, convient mieux aux premiers mois que la silicone mais les tétines s'abîment vite sous l'effet des stérilisations successives.
- ✓ Les tétines en silicone ont l'avantage d'être plus solides et de ne pas s'imprégner du goût de chlore en cas de stérilisation à froid. Elles sont plus adaptées au 2^e âge mais vous pouvez opter tout de suite pour elles si votre bébé tète vite et très énergiquement.
- ✓ Pensez à les renouveler régulièrement.

Stérilisateur

- ✓ Autrefois considérée comme indispensable, la stérilisation est aujourd'hui jugée inutile par beaucoup de professionnels de la petite enfance. Un lavage minutieux peut tout à fait suffire.

Chauffe-biberon

- ✓ Pratique mais pas indispensable. Par rapport à un bain-marie, il permet de s'assurer de la bonne température du biberon ou du petit pot. Vérifiez que sa cuve permet de mettre tous les types de biberons, qu'il dispose d'un thermostat et d'un panier pour les petits pots. Si vous voyagez beaucoup, choisissez un modèle doté d'un adaptateur à brancher sur l'allume-cigare de la voiture.

Sac à langer

- ✓ Pratique pour partir en balade ou lorsque Bébé est gardé à l'extérieur. À l'achat, regardez la contenance selon que vous pensez l'utiliser pour des petits ou des grands déplacements, la taille et le nombre de poches, s'il est doté d'une poche isotherme ou non, le mode et

le confort de portage (poignées, lanières sur l'épaule ou sur le dos), s'il inclut ou non un matelas à langer.

À ne pas faire

Biberons

- ✗ Choisir des biberons de forme esthétique mais qui seront difficiles à nettoyer ou qui ne seront pas faciles à tenir.
- ✗ Acheter des biberons sans vérifier qu'ils sont compatibles avec votre chauffe-biberon.



Tétines

- ✗ Acheter des tétines d'une marque différente de celle des biberons ou qui correspondent à un autre modèle.
- ✗ Utiliser des tétines usées qui sont trop molles ou dont l'ouverture s'est élargie.

Stérilisateur

- ✗ Acheter un stérilisateur si vous n'êtes pas convaincu de la nécessité de stériliser.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



SOS parents débutants, c'est malin
Catherine Gerbod et Dr Bernard Bedouret



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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