

# La Check-list

de la

Violaine Chatal  
Sophie Millot

# jeune maman

DE  
1 JOUR  
À  
1 AN



**Ce qu'il faut prévoir**  
**Ce qu'il faut savoir**  
**Ce qu'il faut faire**  
**(et éviter)**  
**tout simplement !**



POCHE

LE D U C . S

# La Check-list de la jeune maman

Parce qu'être maman n'est pas toujours aussi naturel qu'on veut bien nous le faire croire, parce qu'on a peur de mal faire ou, pire, de ne pas savoir quoi et comment faire, cet ouvrage ultra complet va guider les toutes nouvelles mamans dans ce cheminement merveilleux mais complexe de l'accompagnement de Bébé.

D'abord les débuts de Bébé, lorsqu'il s'ouvre au monde, de la naissance à 3 mois ; puis le moment où il fait ses premières découvertes, de 3 à 6 mois ; ceux où il commence à grandir, tout simplement, de 6 mois à 1 an ; ses premiers pas vers l'indépendance, de 12 à 18 mois ; et enfin la grande aventure de la vie qu'il va commencer à croquer, de 18 à 36 mois.

Tous les sujets sont abordés, l'éveil et le développement, l'alimentation, la santé, l'hygiène, la communication, le sommeil, le voyage, mais aussi tout ce qui concerne la jeune maman elle-même, qu'il ne faut surtout pas oublier.

**LE GUIDE LE PLUS COMPLET QUI SOIT  
POUR LES NOUVELLES MAMANS !**

**Violaine Chatal** et **Sophie Millot** sont journalistes et collaborent régulièrement à différents magazines. Elles ont également écrit *La check-list de la future maman* (Leduc.s Éditions).

ISBN 979-10-285-0287-4



9 791028 502874

7 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : PARENTALITÉ

**POCHE**

**L E D U C . S**



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*La check-list de la future maman, 2016*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**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 :

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

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0287-4

ISSN : 2427-7150

VIOLAINE CHATAL SOPHIE MILLOT



# La Check-list de la jeune maman

**POCHE**  
L E D U C . S



# 0 à 3 mois

Il s'ouvre au monde

## Éveil & Développement

### ✓ J'aide Bébé à progresser pas à pas

Bien que totalement dépendant, le petit d'homme est « programmé » pour marcher et saisir. À vous de l'accompagner !

#### 1. Je découvre ses réflexes

La marche automatique, l'extension des jambes, le fait d'agripper avec les mains, la succion sont autant de réflexes spontanés que Bébé va oublier à la naissance et qu'il devra reconquérir.

#### 2. Je fais travailler ses synapses

Les connexions entre les neurones se développent particulièrement grâce aux stimulations sensorielles.

#### 3. Je favorise sa concentration

Un bébé dirige son regard vers l'objet, s'immobilise et vous observe l'utiliser. Prenez le temps de lui montrer ce

que vous faites quand vous le changez ou lorsque vous l'habiliez.

#### 4. Je lui fais écouter de la musique

De façon générale, Bébé adore la musique, mais la musique classique a sa préférence car elle l'apaise.

#### 5. Je travaille sa motricité

Bébé a rapidement envie de lever la tête pour voir autour de lui, mais il lui faut du temps. Soyez très douce lorsque vous le tirez par les mains car sa tête suit avec un petit décalage.



#### Stimuler mais pas trop



Adoptez de courtes séances de stimulation, car Bébé se fatigue vite et de trop nombreuses sollicitations risquent de l'énerver.

#### ✓ Je lui confie des objets

Les trois premiers mois, les gestes de Bébé sont involontaires, mais peu à peu il franchira la première étape vers le jeu.

#### 1. Je choisis un hochet

C'est le jouet le plus stimulant à cet âge. Il développe à la fois la vue, le toucher et l'ouïe. Choisissez un modèle coloré et sonore avec des petites billes, par exemple.



## 2. Je touche le creux de sa paume

Si vous touchez la paume de sa main, il replie automatiquement ses doigts sur les vôtres : c'est le réflexe de *grasping*. Il affinera cette compétence et commencera à saisir à mesure que sa vue s'aiguïsera.

## 3. Je place le hochet dans sa paume

Vers 2 mois et demi/3 mois, les mains de Bébé s'ouvrent maintenant spontanément. Il n'est pas encore capable de diriger son bras, mais peut saisir l'objet que vous posez dans sa main.

## 4. Je détourne son attention

Pour simplifier les soins et l'habillage, donnez-lui de petits jouets à manipuler.

## 5. Je ne lui retire pas un objet de force

Ce que Bébé commence à saisir, il ne le lâche pas facilement. Attendez qu'il lâche l'objet pour le reprendre.

### ✓ Je berce Bébé

**Ancestral, le bercement est souverain pour apaiser Bébé et bien souvent pour détendre également sa maman.**

## 1. Je berce Bébé dans mes bras

Rien n'est plus agréable pour Bébé que d'être blotti dans vos bras. Il lui suffit d'être confortablement installé contre vous, la tête bien tenue. Le rythme impulsé par le mouvement l'apaise rapidement.

## 2. Je l'écoute et je m'écoute

Vous avez envie de le prendre dans vos bras ? Ne vous privez pas. Vous n'en ferez pas un petit capricieux, mais un enfant heureux et donc de bonne humeur.

## 3. Je craque pour un berceau berceur

Il existe des berceurs automatiques, livrés avec une batterie, un minuteur ou une télécommande, mais le charme en moins. Adoptez plutôt le rocking-chair.

## 4. Je le berce avant de le coucher ?

Les avis sont partagés. Les uns prônent ce rituel, d'autres estiment qu'il s'agit d'une habitude nuisible. Il convient sans doute d'adopter un juste milieu. Le soir, une petite berceuse favorise le sommeil et apaise Bébé.



### Le bon rythme



En berçant Bébé, vous prenez le rythme sans même y réfléchir. Il correspond au rythme des battements du cœur au repos, soit 60 à 70 bercements à la minute.

## ✓ Je lui fabrique ses premiers jeux

Dès qu'il est réveillé, Bébé adore regarder, puis va chercher à saisir. Les jeux maison, purs produits de votre imagination, stimulent la sienne.

## 1. Je fabrique un portique

Il suffit de fabriquer un cadre en bois fin et rectangulaire, de 60 cm par 45 cm, et d'investir dans deux manchons souples en isolant pour tuyauterie. Après les avoir glissés dans deux housses en tissu, cousez les extrémités aux angles du cadre. Les manchons forment ainsi une arche qu'il suffit de rapprocher en leur sommet par un lien. Il ne reste qu'à faire pendre de petits objets au moyen de rubans solidement attachés.

## 2. Je crée des marionnettes

Sur un gant ou des chaussettes, cousez des boutons pour les yeux, des fils de laine pour la bouche et les cheveux et improvisez un jeu de marionnettes ! Bébé adorera jouer à... « Il est où ? », « Il est là, coucou ! ».

## 3. J'improvise des décors

Composez une chenille avec une grosse tête en carton que vous punaisez au mur à côté de la table à langer à hauteur des yeux de Bébé.

## 4. Musique !

Quelques haricots secs dans une petite bouteille de plastique, le bouchon bien revissé et voilà des maracas prêtes à l'emploi.

## 5. Dans le bain aussi

Des gobelets de couleur, une bouteille de plastique percée de trous qui se transforme en arrosoir sont autant de jouets de bain très appréciés par Bébé.



## Vigilance maximum



Bébé a tendance à tout mettre à la bouche. Veillez à ce que vos fabrications maison ne puissent pas se désolidariser en petits morceaux qui risqueraient de l'étouffer.

## Alimentation

### ✓ Je mets toutes les chances de mon côté pour allaiter sans stresser

Depuis quelques années, l'allaitement fait un nouveau retour en force. Or, donner le sein n'est pas inné et il faut bien s'y préparer !

#### 1. Je découvre la montée de lait

Elle a lieu entre le deuxième et le troisième jour après l'accouchement. Les seins peuvent alors être tendus et gonflés, et donc souvent douloureux.

#### 2. J'aide Bébé à bien téter

Pour faciliter les choses, aidez-vous de votre main pour présenter le sein à votre bébé : vous pouvez l'aider en baissant délicatement son menton avec vos doigts.

#### 3. Je m'assure qu'il tète bien

Vérifiez que ses lèvres sont bien retroussées vers l'extérieur, sur le sein.

Vous ne devez pas entendre de bruits de claquement ni voir ses joues se creuser, et ne devez ressentir aucune douleur.

#### 4. Je m'adapte à son rythme

Il n'y a pas de durée standard pour un allaitement au sein qui peut durer de 10 à 40 minutes.

#### 5. Je ne me décourage pas

Au début, Bébé risque de s'endormir sans être totalement rassasié et d'avoir de nouveau faim peu de temps après. Petit à petit la situation va se stabiliser avec 8 à 12 tétées par jour.



#### Les atouts de l'allaitement



Inimitable, le lait maternel réduit le risque d'allergies alimentaires et protège des infections.

Autre avantage, l'allaitement permet au bébé et à sa mère de partager une relation unique.

### ✓ Je déculpabilise si je choisis l'option biberon

**Vous avez décidé de ne pas allaiter votre bébé afin de faire profiter le papa de ce moment d'intimité. Comment choisir les bons biberons ?**

#### 1. Je choisis la matière

En verre, ils se rayent difficilement et ne jaunissent pas, mais sont lourds et se cassent. En plastique, ils sont légers et incassables, mais deviennent rapidement opaques. Vérifiez qu'ils sont sans bisphénol A.

## 2. Rond ou triangulaire : je révise ma géométrie

Les modèles classiques sont ronds, mais Bébé aura du mal à les tenir s'il a des vellétés d'indépendance. Les modèles ergonomiques, plus faciles à manipuler, lui conviendront mieux. Enfin, les biberons triangulaires sont faciles à tenir et se nettoient facilement.

## 3. Je n'hésite plus entre grand et petit modèle

Privilégiez les biberons qui contiennent entre 240 et 250 ml, avec la graduation la plus visible possible.

## 4. J'adapte la tétine à son appétit

S'il s'agit d'un bébé glouton, choisissez une tétine en silicone. S'il rechigne au contraire à téter, choisissez une tétine en caoutchouc marron.

Ne passez aux tétines à vitesses qu'à partir de 3 mois.



### Stérilisation or not stérilisation ?



Certains professionnels de l'enfance préconisent la stérilisation pendant les six premiers mois, d'autres estiment qu'un lavage minutieux est suffisant. Dans tous les cas, le nettoyage doit être soigneux.

## ✓ Je choisis l'eau qu'il lui faut

**Un bébé a besoin proportionnellement de plus d'eau qu'un adulte. Mais pas de n'importe quelle eau !**

## **1. Je comprends mieux pourquoi Bébé a tant besoin d'être hydraté**

Les bébés perdent plus rapidement et abondamment de l'eau par sudation et perspiration, notamment en été.

## **2. Je choisis une eau pauvre en nitrates et peu minéralisée**

L'eau de Bébé doit contenir moins de 15 mg de nitrates par jour.

Pour ne pas fatiguer ses reins, elle doit être de plus faiblement minéralisée, et surtout contenir une faible quantité de sodium, fluor et sulfates.

## **3. Je renonce à l'eau du robinet**

Même si elle est très réglementée en termes sanitaires, elle est souvent trop minéralisée et dure.

## **4. Je me décide pour l'eau de source**

Elle doit porter la mention « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ».

## **5. Ou pour l'eau minérale**

Les pédiatres recommandent celles faiblement minéralisées avec des résidus secs inférieurs à 500 mg/l (Mont Roucou, Thonon, Valvert, Évian ou Volvic).

## **6. Je n'oublie pas que l'eau aussi se périme...**

Une fois ouverte, une bouteille d'eau destinée à Bébé ne se conserve, en effet, pas plus de 24 heures !

## Santé

### ✓ Mort subite : j'adopte les bons réflexes pour l'éviter

Hantise des jeunes parents, la Mort Subite du Nourrisson survenant avant 6 mois fait peur... Pour la prévenir, certains réflexes peuvent s'avérer utiles.

#### 1. Je fais dormir Bébé sur le dos

Évitez de placer votre enfant en position latérale ou sur le ventre et habillez-le d'une gigoteuse.

#### 2. Je bannis couverture et oreiller

Avant 2 ans, Bébé doit en effet dormir sur un matelas ferme mais... seul ! Méfiez-vous aussi des peluches qui peuvent provoquer des allergies.

#### 3. Je surveille la température de sa chambre

Elle doit être comprise entre 18 et 20 °c et la chambre doit être aérée le matin au moins 30 minutes en dehors des pics de pollution si vous habitez en ville.

#### 4. Si je fume, je m'isole dans le jardin ou sur le balcon.

#### 5. Si vous êtes de nature inquiète, installez le lit de Bébé dans votre chambre

C'est ce que préconisent les spécialistes dans certains pays, mais Bébé devra intégrer sa chambre ou celle de ses frères et sœurs à partir de 6 mois !



## **6. Je renonce à l'automédication**

Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre généraliste et ne donnez aucun médicament à Bébé sans prescription du médecin.

### **✓ Je masse Bébé pour soulager ses coliques**

**Les coliques du nouveau-né sont toujours un calvaire, tant pour votre bébé qui en souffre que pour vous qui vous sentez impuissante !**

#### **1. Je renonce à chercher le pourquoi du comment**

Les coliques du nouveau-né sont encore difficiles à expliquer. On évoque une immaturité des intestins, une intolérance au lactose ou un excès de gaz.

#### **2. J'apprends à en reconnaître les symptômes**

Après la tétée, au sein ou au biberon, Bébé s'agite et commence à pleurer. Il replie ses jambes sur son ventre et ses pleurs peuvent durer plusieurs heures.

#### **3. Je lui masse le ventre**

Faites-le dans le sens des aiguilles d'une montre, puis placez votre bébé à plat ventre sur votre bras et bercez-le en le promenant. Et surtout, restez zen !

#### **4. J'adapte mon alimentation**

Si vous allaitez votre bébé, éliminez les épices, les légumes secs et les choux et privilégiez les préparations cuites.

Si vous lui donnez le biberon, veillez à ce que votre bébé avale le moins d'air possible.

## 5. Je prends mon temps pour le nourrir

Tempérez les ardeurs de votre bébé s'il est trop glouton et, après le repas, prenez le temps de le promener afin qu'il fasse son rot tranquillement.



### Le fenouil souverain



Si vous êtes adepte des solutions naturelles, faites infuser du fenouil (*Foeniculum vulgare*) à raison de 1 cuillère à café pour ¼ de litre d'eau. Versez cette infusion dans un biberon de 90 ml, ajoutez un peu de miel et faites-la boire à Bébé en fin de repas.

## ✓ Je le fais vacciner

Très précieuse, la vaccination reste, aujourd'hui encore, indispensable pour préserver la santé de nos enfants.

### 1. À quoi sert la vaccination ?

La vaccination consiste à introduire dans l'organisme des antigènes afin que le système immunitaire fabrique des anticorps destinés à combattre l'intrus pendant plusieurs années.

### 2. Je me renseigne sur les vaccins obligatoires

Il n'y en a désormais qu'un : le vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

### **3. Je file chez le pédiatre pour les 2 mois de Bébé**

C'est à cet âge que le premier vaccin combiné protège contre six maladies : la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'*Haemophilus influenzae* B1 et l'hépatite B. La vaccination contre les pneumocoques est faite le même jour.

### **4. Je n'oublie pas les rappels**

Pour ces deux vaccins, une deuxième dose à 4 mois et un rappel à 11 mois sont nécessaires. Gardez en mémoire que le vaccin contre la méningite à méningocoque C est recommandé à 12 mois, en même temps que la première dose de vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR), dont le rappel se situe vers 16-18 mois.

### **5. Je prépare mon enfant à la piqûre**

Prenez votre enfant dans vos bras au moment de la vaccination et détendez-vous. Si vous restez calme, votre bébé sera moins stressé.

## **Hygiène**

### **✓ Je donne ses premiers bains à Bébé**

**Quel bonheur de donner ses premiers bains à Bébé !  
Sauf qu'il est si petit que vous n'avez qu'une peur : le faire tomber !**

## **1. J'apprends les bons gestes**

Maintenez les fesses et une cuisse de Bébé dans l'une de vos mains. Placez votre autre main sous son aisselle, sa nuque et sa tête reposant sur votre poignet et votre avant-bras.

## **2. Je mets Bébé dans l'eau**

Continuez de le tenir sous l'aisselle, sa nuque et sa tête reposant sur votre poignet et votre avant-bras. Vous pouvez alors dégager l'autre main pour le savonner.

## **3. Je lui lave les cheveux**

Nettoyez les cheveux de votre enfant avec un shampooing doux pour bébés deux à trois fois par semaine. Rincez le cuir chevelu à la main ou au moyen d'un petit récipient en plastique.

## **4. Je lave sans savon**

Utilisez un produit nettoyant sans savon. Commencez ainsi par la tête, puis poursuivez en lavant le corps et le sexe. Nettoyez les fesses en dernier, afin d'éviter de contaminer d'autres parties du corps avec des germes fécaux.

## **5. Je rince Bébé**

Vous pouvez vous servir de votre main pour le rincer ou un récipient. L'essentiel est de rincer Bébé soigneusement.

## ✓ Je surveille la température du bain comme du lait sur le feu

Lové dans une température constante pendant 9 mois, Bébé a avant tout horreur des changements de température. C'est la raison pour laquelle la température de son bain doit être aussi précise qu'une horloge suisse !

### 1. Je vérifie qu'il fait bon dans la salle de bains

Préparez une salle de bains bien chaude avec une température d'environ 22 à 24 °c et prenez garde aux courants d'air.

### 2. J'opte pour 37 °c dans l'eau

Pourquoi ? Tout simplement parce que c'est la température du corps. Se baigner dans une eau plus ou moins chaude crée des réactions sur l'épiderme que Bébé n'appréciera que modérément car sa peau est beaucoup plus sensible que celle des adultes, particulièrement lors des premiers bains.

### 3. Je plonge le coude pour tester

Cette zone de votre corps étant très sensible aux modifications thermiques, vous saurez sans vous tromper que l'eau du bain est à bonne température.

### 4. Je confirme avec un thermomètre de bain

Proposés dans les pharmacies ou les magasins de puériculture, la plupart d'entre eux – ludiques et en plastique – ont un affichage numérique qui permet d'indiquer une température précise.

## ✓ Je prends soin de son cordon

**Le cordon, qui assure les échanges vitaux entre la mère et l'enfant pendant la grossesse, doit faire l'objet d'une attention particulière pour éviter les infections.**

### **1. Je rassemble tous les produits indispensables**

Je prépare des compresses stériles et du sérum physiologique qui serviront à nettoyer l'ombilic, un désinfectant cutané doux et un produit asséchant et cicatrisant de type éosine conseillé à la maternité.

### **2. Je nettoie les résidus**

Imbibez votre compresse de sérum physiologique et nettoyez tout autour du cordon. Commencez toujours par la base en allant vers l'extérieur afin d'éviter que les impuretés ne se déposent sur l'ombilic. Recommencez l'opération avec une nouvelle compresse.

### **3. Je désinfecte à l'aide d'une compresse et d'un désinfectant**

Procédez en relevant légèrement le cordon. Avec une nouvelle compresse, répétez le même geste vers le haut sans oublier de bien désinfecter les plis et les creux.

### **4. J'assèche**

Séchez la zone avec une nouvelle compresse puis versez quelques gouttes du produit asséchant avant de laisser sécher à l'air libre.

## **5. Je répète l'opération deux fois par jour**

N'oubliez pas nettoyer jusqu'à l'ombilic dès que la couche de Bébé est sale !

### **Communication**

#### **✓ J'use et abuse des sourires**

**Bébé réagit à vos expressions. Votre sourire et vos encouragements vocaux sont de puissants stimulants.**

#### **1. Je parle à Bébé en souriant**

En souriant, vous montrez votre disponibilité, votre amour et votre attention. Vous répondez à ses besoins et lui, découvre l'expression des émotions. Cette interaction construit une relation sécurisante qui lui permet de se lancer à la découverte de l'univers qui l'entoure.

#### **2. Je veille à mon expression**

Face à un visage figé et inexpressif, Bébé ressent un malaise qui peut aller jusqu'aux pleurs. Même si vous êtes de mauvaise humeur, parlez-lui. Mieux vaut lui expliquer votre malaise plutôt que de le laisser dans l'ignorance.

#### **3. Je m'approche doucement de lui**

Au cours des premières semaines, la vision du bébé est limitée, mais il est parfaitement capable de voir un visage se pencher vers lui. Évitez de le surprendre en vous penchant brusquement vers lui et n'oubliez pas de lui sourire.

#### **4. Je joue à « coucou ! »**

Cachez votre visage derrière un torchon puis dévoilez-vous plusieurs fois de suite en souriant et en verbalisant : « Elle est où maman ? » « Coucou ! Elle est là ! » Ainsi Bébé apprendra en riant que vous revenez après avoir disparu un moment.

#### **5. À quel âge sourit-il vraiment ?**

Bébé sourit aux alentours de 1 mois et demi à 2 mois. Un sourire qui se produit en réponse à vos propres sourires. Au fur et à mesure que les semaines passent et qu'il vous voit lui sourire, ce sourire réflexe devient un sourire adressé.

#### **✓ Je décrypte ses pleurs**

**Un bébé ne pleure jamais pour rien, mais il est normal qu'il pleure. C'est une façon pour lui d'exprimer la faim, l'angoisse, le malaise ou le besoin d'être câliné.**

#### **1. Je réponds à ses pleurs**

Pendant des années, on a conseillé aux parents de laisser pleurer leur nouveau-né. Oubliez cela ! Un nourrisson ne fait jamais de caprice. S'il vous appelle, c'est qu'il en a besoin. Prenez-le dans vos bras et bercez-le.

#### **2. Je lui propose à manger**

La faim est souvent à l'origine des pleurs des bébés. Proposez-lui le sein ou un biberon à la demande. Il y a fort à parier pour que les pleurs s'arrêtent immédiatement... pour reprendre de plus belle 2 heures plus tard !



### 3. Je change sa couche

Certains bébés sont gênés par une couche souillée, tandis que d'autres s'en accommodent plus volontiers. Mieux vaut ne pas attendre trop longtemps pour éviter que le siège ne s'irrite et qu'il pleure alors de douleur.

### 4. J'adapte ses vêtements à la température

Bébé pleure parce qu'il a trop chaud ou trop froid. Passez un doigt dans son cou pour vous assurer de la température de son corps. N'oubliez pas de le faire boire en cas de chaleur ou au contraire pour le réchauffer. Veillez également à ce qu'il ne soit pas engoncé dans ses vêtements.

### 5. Je le calme

Il est fréquent qu'en fin de journée les nourrissons pleurent. Fatigués, très sollicités, ils ont besoin d'évacuer le trop-plein d'émotions de la journée. Emmenez votre enfant dans un endroit calme, bercez-le doucement pour l'aider à se calmer.

## ✓ Je décrypte ses mouvements

**Au fil de la maturation neurologique, les gestes de Bébé deviennent volontaires et vous apprenez à les reconnaître.**

### 1. J'essaie de comprendre

C'est en décodant ses mimiques et ses gestes, en leur attribuant un sens que vous instaurerez une interaction. Le voyant tirer la langue, vous penserez qu'il a faim et vous lui proposerez un biberon. Bingo !

## **2. J'observe des mouvements saccadés**

Son système nerveux n'est pas encore mature et son contrôle musculaire est encore incertain. Il apprécie d'être bien emmailloté dans une couverture ou dans une écharpe de portage qui lui rappelle son premier univers.

## **3. Je vois ses bras se tendre vers moi**

Il est fréquent qu'il agite les bras et pédale avec les jambes lorsqu'il entend votre voix ou lorsqu'il voit votre visage. Il manifeste sa joie et son envie d'être pris dans vos bras.

## **4. Je le vois s'arc-bouter**

Les bras écartés, le corps tendu, Bébé exprime son malaise. Il a besoin d'être apaisé ou rassuré.

## **5. Il porte ses poings à la bouche**

Il se replie sur lui-même et suce ses poings, voire son pied ? Il se détend tranquillement. Mais s'il tourne la tête en quête de quelque chose... c'est qu'il a faim !

## **Sommeil**

### **✓ Je ne m'affole pas si Bébé ne fait pas ses nuits**

Jusqu'à 3 mois, un nouveau-né dort de 16 à 20 heures par jour fractionnées en périodes de 2 à 4 heures. Vous voilà partie pour des nuits en pointillé !

## **1. Je ne fais pas de comparaison**

Dans votre entourage, les autres parents ont soit des enfants qui font immédiatement leurs nuits, soit des insomniaques qui se sont réveillés toutes les nuits jusqu'à l'âge de 3 ans. Dans les deux cas, rien à voir avec le vôtre !

## **2. J'adapte sa chambre**

La température de la pièce doit être comprise entre 18 et 20 °C. Prévoyez un humidificateur et choisissez un matelas ferme et plat.

## **3. Je lui donne une tétée juste avant de me coucher**

Tant que votre enfant aura faim la nuit, il réclamera. Pour essayer de profiter de quelques heures de sommeil d'affilée, la solution est de le nourrir juste avant de vous glisser sous la couette.

## **4. Je m'arme de patience**

Faites-lui confiance pour découvrir et adapter son propre rythme. Il faut compter environ 3 mois pour que les rythmes de sommeil commencent à s'installer et 24 mois pour la mise en place du rythme circadien sur 24 heures.

## **✓ Je couche Bébé sur le dos**

**Le couchage sur le dos est le mieux adapté pour prévenir la mort subite du nourrisson et favoriser le sommeil de Bébé.**

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La check-list de la jeune maman**  
Violaine Chatal et Sophie Millot



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