Nos premiers pas dans ma vie

Prendre soin de moi dans la vie de tous les jours

GARD 3.0 Département

RESEDA
Réseaux de santé du bassin alésien
Réseau Périnatalité

Comité de rédaction

Sylvie Bouchet Joly, référente famille, association la Clède ♦ Myriam Carayol, éducatrice de jeunes enfants, MECS de Clarence ♦ Laure Chabrier, puéricultrice PMI Alès ♦ Marianne Cheutin, responsable RAM Rousson Alès Agglomération ♦ Nathalie Collados, directrice adjointe MECS de Clarence ♦ Marie-France Durand, médecin pédiatre chef de service pédiatrie CHAC ♦ Carole Fougeroux, infirmière service SAPMN et service médical de l'internat du Foyer Départemental de l'Enfance du Gard ♦Tania Garcia Gouix, aide-soignante service maternité Centre Hospitalier Alès-Cévennes ♦ Stella Gérardin, bénévole association Les voix Lactées en Cévennes ♦ Cathy Goudrot, puéricultrice PMI Alès ♦ Jaouen Gwenaëlle, animatrice Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) MECS ANCA Anduze Saint Jean du Gard ♦ Elisabeth Lefeuvre, accompagnatrice socioprofessionnelle, libéral ♦ Marie-Claude Lemaistre, chargée de mission, service de santé publique Alès Agglomération / Association Reseda ♦ Nathalia Ortiz, médecin pédopsychiatre, CDAF, MECS de Clarence et PMI Alès ♦ Patricia Pagès, directrice adjointe crèche les Papillons bleus ♦ Lénaïk Porrot, psychomotricienne, chargée de mission, service de santé publique Alès Agglomération / Association Reseda ♦ Pascale Prax, sage-femme PMI Bessèges / Saint Ambroix ♦ Donia Ramadier-Boukhelifa sage-femme libérale ♦ Cécile Reynet, sage-femme PMI Alès ♦ Martine Riou, puéricultrice PMI Alès ♦ Marielle Rob, Puéricultrice relai accompagnement enfance handicap (RAPEH) Conseil Départemental du Gard ♦ Elodie Rocher, responsable lieu d'accueil Enfants - Parents MECS ANCA Anduze / Saint Jean du Gard ♦ Elisabeth Sapède, sage-femme Chef de service PMI Alès, coordinatrice du réseau Périnatalité Alès Cévennes / Association Reseda ♦ Louis Yborra, chef de service MECS de Clarence.

Démarche du groupe de travail

Le réseau périnatalité Alès-Cévennes, au sein de l'association Reseda, anime avec les acteurs locaux des actions qui répondent à leurs besoins. Ainsi, fin 2016, ce comité de rédaction a souhaité collaborer pour réaliser un livret qui accompagne les parents et les professionnels dans le développement de l'enfant. Ils ont également partagé leur expérience de parents, de grands-parents, de parents en devenir.

Plusieurs relectures ont été faites, avec des parents, avec des professionnels experts. Nous remercions chacun d'entre eux pour leurs précieuses contributions

Comme Sylviane Giampino et de nombreux spécialistes de l'enfance, ce collectif est convaincu de l'importance des premières années pour le devenir de chacun, mais aussi pour la société de demain :

« … les trois premières années fondent les bases de leur personnalité comme de leur rapport aux autres et au monde. »

Sylviane GIAMPINO est psychologue, psychanalyste et Vice-présidente du Haut Conseil de la Famille, de l'Enfance et de l'Âge (HCFEA) dont elle préside le conseil de l'enfance et de l'adolescence. En 2016, elle a remis au ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes le rapport "Développement du jeune enfant, modes d'accueil et formation des professionnels de la petite enfance" qui a préfiguré le plan d'action pour la petite enfance fin 2016.

Sommaire

Introduction ..... P. 4 - 5

I ~ Quelques bases pour ses fondations ..... P. 6 - 11

1 – La richesse des interactions
2 – Décoder ses expressions, ses cris, ses pleurs et y répondre
3 – Le portage

II ~ Des repères sur son développement: le laisser faire et faire avec lui ..... P. 12 - 37

1 – La bouche : la succion, l'alimentation, les premiers mots.
2 – Le sommeil : une nécessité vitale, une compétence de grand !
3 – La propreté / l'hygiène : je l'éduque ou je l'accompagne ?
4 – Jouer pour s'épanouir
5 – La socialisation : un processus complexe

III ~ Sa santé.....P. 38 - 41

1 – L'environnement : quelques recommandations faciles et indispensables
2 – Son carnet de santé

Conclusion ..... P. 42

Bibliographie ..... P. 44 - 45

Introduction

« Les parents n'ont pas besoin d'être spécialistes du développement pour élever leurs enfants dans la confiance et l'intelligence affectueuse. » (Sylviane Giampino).

Prendre soin de Moi ...dans la vie de tous les jours.

De nombreux travaux relatent les étapes du développement du jeune enfant, les différents axes de son développement et apportent tous une expertise pertinente.

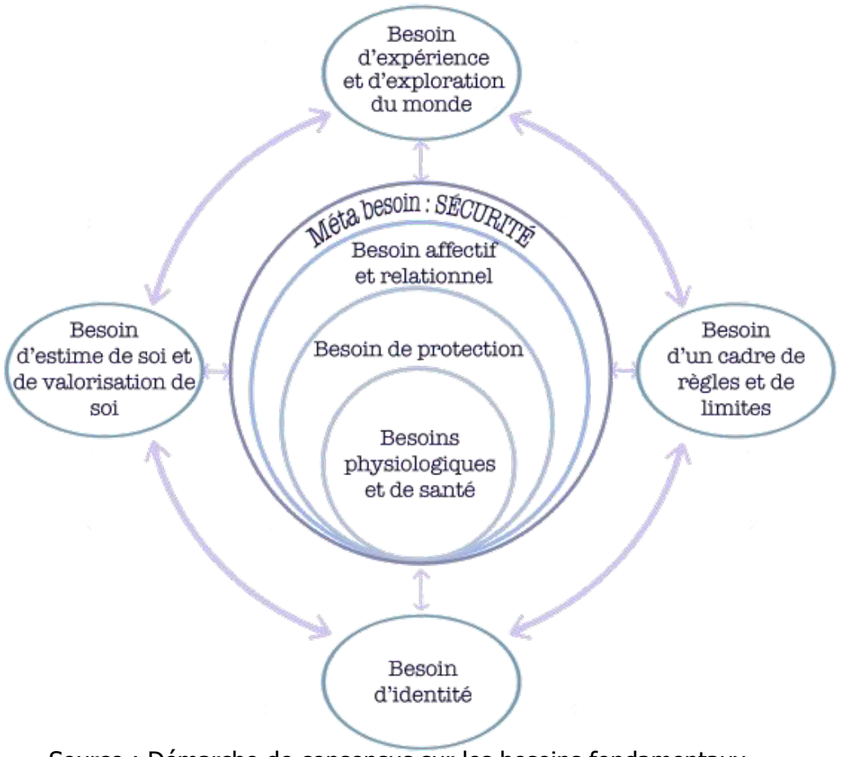
Le développement du jeune enfant agit de façon concomitante et intriquée, sur tous les axes. Il est unique pour chacun. Pour l'un, à un âge donné, ce sont davantage les explorations langagières qui vont l'intéresser, un autre sera expert en empilement de boites, un autre un peu tout à la fois.

Les petits ne sont pas ennuyeux, ne le soyons pas !

Parents, professionnels doivent s'adapter, revisiter leurs "principes éducatifs", découvrir de nouveaux jeux, des modalités de relations, où l'enfant et sa famille co-construisent leur mode éducatif .

L'approche sur le développement du jeune enfant se modernise et fait consensus sur ses besoins fondamentaux universels. Sylviane Giampino attire notre attention sur la globalité du développement de l'enfant. Elle nous propose de dépasser les repères par stades ou par tranches d'âge, en s'appuyant sur les besoins de l'enfant.

La carte des besoins fondamentaux universels de l'enfant



Source : Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance - Février 2017

À la naissance, je suis un petit être vulnérable et plein de ressources !

Ce livret explore quelques étapes des besoins de l'enfant. Pour en savoir plus, vous y trouverez des sites référencés. Vous pouvez aussi interroger les professionnels de la santé et de l'accueil de votre enfant.

Pour en savoir plus :

http://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2016/05/Rapport-Giampino-vf.pdf
https://www.santepubliquefrance.fr/docs/besoins-fondamentaux-de-l-enfant-etat-des-connaissances

I ~ Quelques bases pour ses fondations

1– La richesse des interactions

Dès ma naissance, les sentiments, l'affection, me sont aussi vitales pour vivre que la nourriture.

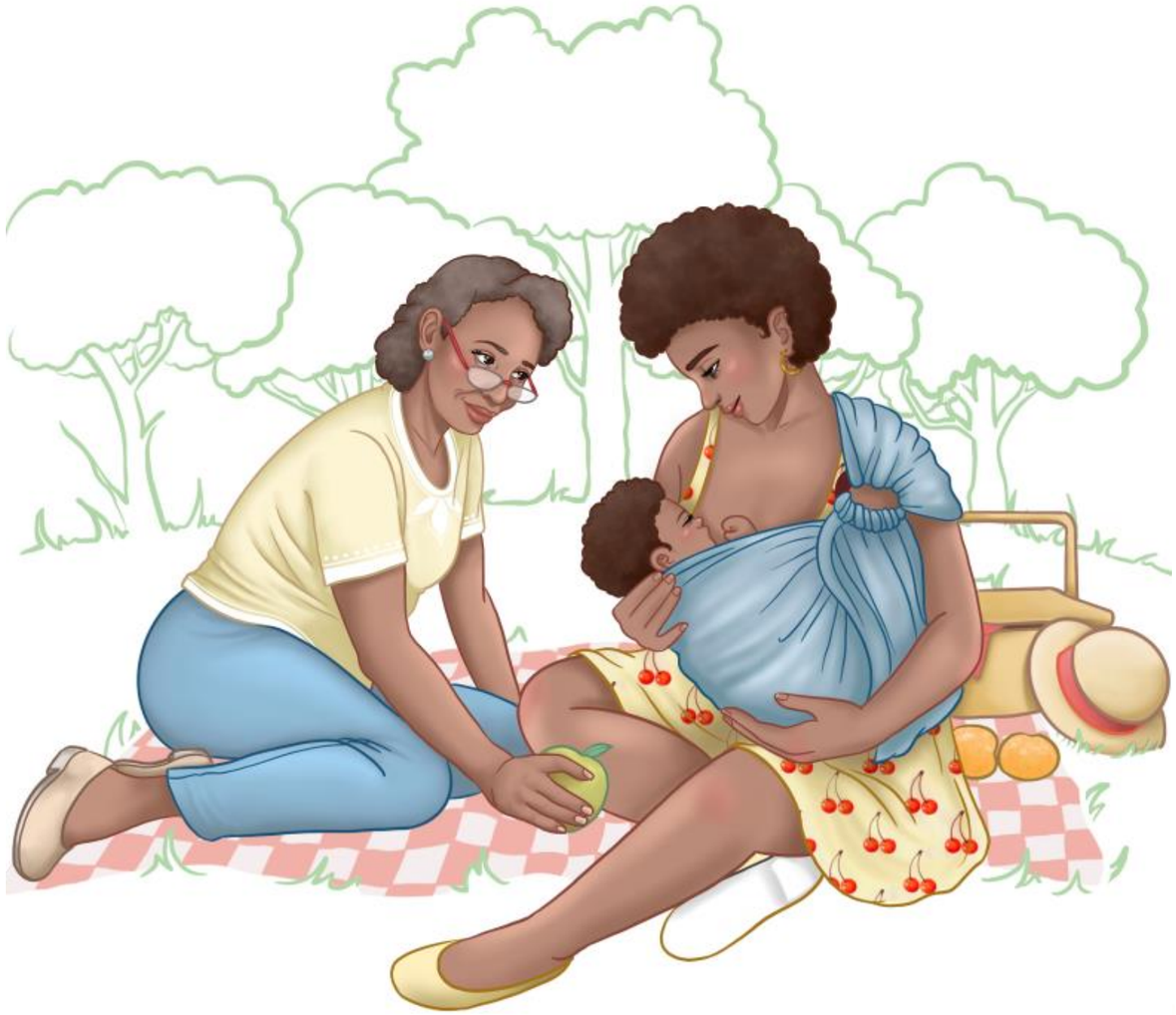
En naissant, l'enfant a des capacités d'attachement, il se rapproche instinctivement des personnes qui le rassurent. Il est actif dans les relations qu'il va nouer avec les adultes qui l'entourent. Il "choisit" et fidélise une relation nommée « figure d'attachement ». Il a une figure d'attachement principale, le plus fréquemment la mère car souvent la plus présente auprès de lui dans les premiers mois de vie. Il peut en avoir d'autres, le père, un grand-parent, un assistant maternel,... Ces figures d'attachement sont complémentaires.

Les réponses de son entourage à ces comportements d'attachement ont besoin d'être prévisibles, régulières, adaptées, réconfortantes : celles de la vie quotidienne.

La qualité des interactions construit sa base de sécurité affective.

Son sentiment de sécurité soutient l'ensemble de son développement. Toutefois c'est un ajustement au jour le jour et certaines fois nous sommes moins disponibles.

« Lorsque j'ai confiance en vous, je prends confiance en moi. » faire une bulle « bébé parle »?



Pour en savoir plus :

http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/livre-naitreparent-web.pdf
https://www.perinat-france.org
https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2016/04/LivretParentalite100x210_fevrier-2017.pdf

2– Décoder ses expressions, ses cris, ses pleurs, et y répondre

A la naissance, le bébé n'est pas en capacité de comprendre ses besoins, d'identifier ses émotions, de les contrôler, de les nommer. Il a besoin de votre décodage et de vos réponses pour vivre.

Il sait capter votre attention avec ses gazouillis, ses sourires, son regard, ses gestes maladroits et ses cris. Les cris sont le moyen le plus efficace pour exprimer ses besoins (douleur, frustration, faim, sommeil…). En fait, les pleurs accompagnés de larmes et de tristesse apparaissent un peu plus tard et la colère et les caprices encore plus tard.

Dès la naissance, décoder ses besoins, c'est être attentif à toute cette palette d'expressions ; ses mimiques, ses plaisirs, sa satisfaction, ses états de tension.

Les parents vont de mieux en mieux les décoder et apprendre à repérer les propres rythmes de leur enfant et ainsi l'aider à les mettre en place (ex.: clarté dans la chambre en journée et obscurité la nuit,….).

Toute cette attention partagée va enrichir sa palette de communication, va aider l'enfant à différer, à patienter...à demander.

Je ne fais pas de caprice, je ne m'habitue pas à vos bras, j'en ai besoin !

Le bébé communique par les cris.

C'est le moyen le plus efficace de nous alerter.

Il "pleure", il communique.

Il a faim, soif, besoin de dormir, de la fièvre, mal au ventre, aux gencives …il a besoin de votre contact, de votre odeur…ou encore, il doit libérer un état de tension interne qui fait aussi partie de sa vie...Parfois il est difficile de savoir. Il est normal qu'un bébé pleure; il est nécessaire de le consoler pour limiter le stress.

Parce que vous êtes là, l'enfant va mieux supporter ce moment de crise.

« T'inquiètes pas, laisse tomber ton livre et viens me voir… »

J'ai tout fait….il continue de pleurer… je craque !

- Le consoler par la voix , chantonner, dire « je suis là », …
- S'il a adopté un doudou, s'assurer qu'il l'a avec lui. Cet objet transitionnel a aussi ce rôle de l'aider à supporter ses états émotionnels.
- Passer des relais, auprès du conjoint, de proches, téléphoner à un soutien…. En parler...ça fait du bien! Dire « j'en peux plus! » c'est faisable et comme les pleurs de l'enfant, ça ne dure pas !
- Ne pas hésiter à en parler à un professionnel de santé.

Ne jamais secouer le bébé.

Le secouer entraine des lésions graves et irréversibles du cerveau.

Pour en savoir plus :

http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/livre-naitreparent-web.pdf

- Chantal de Truchis, *L'éveil de votre enfant,* Broché, 2009
- Isabelle Filliozat, *Au cœur des émotions de l'enfant; comment réagir aux larmes et aux paniques,* Marabout, 2019

3 – Le portage

Être dans les bras fait partie des besoins de l'enfant.

Il existe plusieurs moyens de portage et de façons de porter selon l'âge de l'enfant : les tester permet un choix éclairé. Utiliser un porte bébé ou une écharpe de portage nécessite de connaître son mode d'emploi et d'être vigilant aux règles de sécurité.

Les bénéfices pour l'enfant

Respecte la physiologie et apporte du confort. Le temps passé sur le dos et la tête en appui est diminué.

Rend la digestion plus aisée.

Facilite l'allaitement maternel qui est possible avec un porte bébé.

Favorise le sommeil

Limite les pleurs

Permet le peau à peau

Encourage la communication et le langage

Les bénéfices pour le porteur

Rassure par la proximité avec le nourrisson

Soulage les bras et le dos

Laisse une liberté pour ses occupations

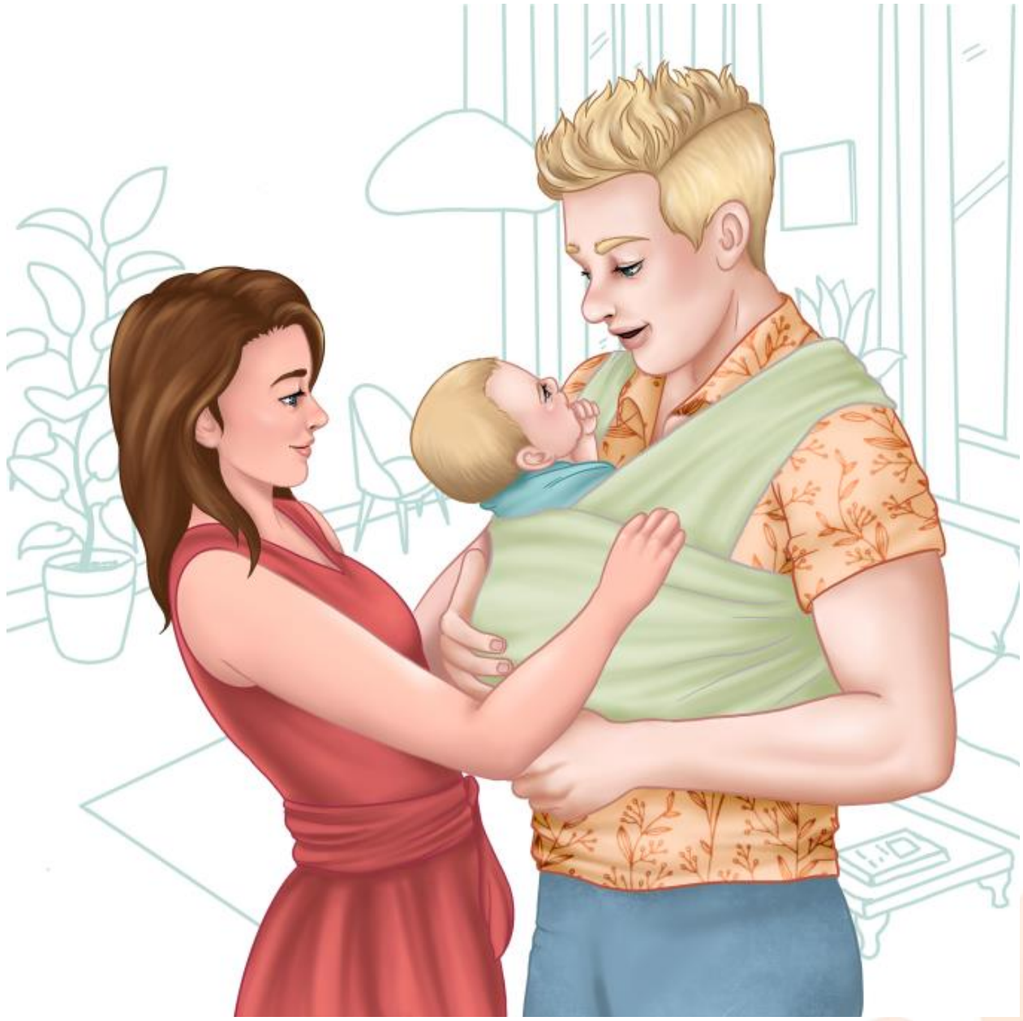
Choisir un moyen de portage pour poursuivre ses occupations quotidiennes est une façon très respectueuse de répondre aux besoins de l'enfant et à ceux du porteur.

Le portage est en adéquation avec les besoins de l'enfant : besoins physiologiques, psychiques et relationnels. Comme pour les pleurs, cet ajustement aux besoins du tout petit contribue à le sécuriser. Ce ressenti rassurant encourage l'enfant à tenter des expériences, à aller voir un peu plus loin.

La qualité de cette base affective est le tremplin vers l'autonomie.

Pour trouver un atelier portage proche du domicile s'informer : auprès des professionnels de la maternité ou de la pédiatrie, à la PMI de votre secteur, auprès du personnel d'accueil (crèche, relais assistantes maternelles), ou avec les bénévoles d'une association de soutien à l'allaitement et/ou de la parentalité.

« Des repères qui me font du bien : chaleur, battements du cœur, odeurs, voix… tout cela me berce, m'apaise, me stimule aussi… »



Pour en savoir plus :

Un site : http://www.portersonenfant.fr/le-portage/questions-les-plus-frequentes/
Des vidéos Youtube : *Bébé se porte bien, Ain maternage*.
Des livres :

- Claude Suzanne Didierjean-Jouveau, *Porter bébé, avantages et bienfaits,* édition Jouvence 2005

- Cécile Cortet et Celine Guerrand-Frénais, *Porter mon bébé, réussir le portage en écharpe*, édition de La Martinière, 2017.

II~ Des repères sur son développement : le laisser faire, faire avec lui

1– La bouche : la succion, l'alimentation, les premiers mots

La succion : la première expérience sensori-motrice

La succion est une activité réflexe que le bébé développe dans le ventre de sa mère. Elle lui permet une activité d'autosatisfaction qui le rassure et où il est autonome. Ce besoin est plus ou moins important selon l'enfant. Avec sa bouche, il réalise ses 1ères activités motrices et sensorielles qui lui donnent des éprouvés et des ressentis. Sucer, téter, puis attraper ses membres, manger, croquer, rire, parler.... Ces expériences, à son rythme, sont des clés et des étapes de sa construction corporelle et psychique. La vie quotidienne, la tétée, le change, … offre ces occasions d'exploration.

Tout est expérience, jeu, plaisir

et organisation de son identité corporelle

♦Le plaisir de téter, de manger, lui font découvrir des sensations internes : déglutition, digestion, contrôle des sphincters, jusqu'à la perception d'un axe vertébral.

♦Main, pied, objet, ...tout à la bouche, j'enroule mon dos et je regarde ce que je fais... ce sont les premiers gestes contrôlés, le début des coordinations et de la construction corporelle.

♦Les jeux qui développent la motricité buccale… lui permettront de mâcher, de faire des sons, d'éprouver du plaisir. Manger, parler, deux situations d'échange et de proximité.

Finalement, pouce, tétine… ou rien ?

La succion est un réflexe vital pour le nouveau-né. Langue, pouce, pour certains tétine, lui permet de trouver cette autosatisfaction quand il en a besoin.

Grandir, c'est aussi abandonner sa tétine, son pouce, son doigt. Aidons-le à penser à devenir un peu plus grand ; invitons-le à ne pas s'exprimer avec quelque chose dans la bouche. Autour de 3 ans, les professionnels de santé déconseillent la tétine ou le pouce notamment pour la dentition et l'acquisition du langage.

Tout à la bouche !

La bouche est plus sensible que les mains, plus efficace pour se saisir des objets.

Tout mettre à la bouche est une activité normale du jeune enfant.

C'est sa façon de se découvrir et d'explorer son environnement.

Évidemment, ce ne doit pas être dangereux ; il faut tenir hors de sa portée les petits objets (billes…), les produits à risque (ménage, jardin…).

Je mords… mais ça ne veut pas dire que je suis "méchant".

C'est juste une "pulsion", "une expérience ". Il faut lui apprendre à faire autrement, lui donner des objets qu'il peut mordre, tout en lui indiquant ce qu'il ne peut pas croquer !…

Quand je grandis, vers 6 mois, je peux attraper MOI TOUT SEUL les objets. Alors, laissez-moi gérer ma tétine !

Pas facile d'être parent !

Entre le laisser découvrir et quelques règles d'hygiène et de sécurité… On fait comme on est…

Pour les parents, les adultes qui l'entourent, c'est l'occasion d'expliquer, de répéter des petites règles de vie. Elles ne sont pas tout à fait les mêmes, d'un adulte à l'autre, mais peuvent être acceptées par les uns et les autres… l'enfant s'y retrouvera !

Pour en savoir plus :

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/eveil-activites/jouer-pour-grandir/comment-les-bebes-jouent-avant-lage-de-la-marche/les-jeux-corporels-leveil-la-conscience-de-soi
http://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1_3_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-qui-mord-mordre
https://www.mpedia.fr/art-pouce-tetine/

L’alimentation : un plaisir partagé

Manger me nourrit, assure ma survie, ma santé, mais c’est bien plus que ça ! C’est un moment d’intense relation avec vous. Vous me nourrissez de votre regard, de votre sourire, de votre portage affectueux, de votre odeur, de votre voix, de votre tendresse…

Les mots me manquent pour vous dire

tout ce dont je me nourris !

Nourrir l’enfant offre un espace d’interrelation "nourricier/bébé" où l’un tente de s’adapter à l’autre et réciproquement. Un environnement calme favorise cette attention mutuelle, comme il favorise la prise du biberon ou la tétée au sein.

En grandissant, le temps du repas reste un espace privilégié pour le partage et les échanges en famille, entre enfants et parents. C’est-à-dire sans écran.

Le temps de l’alimentation aide le nouveau-né, mais aussi l’enfant plus grand, à repérer, intégrer et respecter des rythmes de vie, de partage, de tour de parole... Permettre à l’enfant de repérer des activités quotidiennes inscrites dans un rituel, le rassure.

Quelques repères sur l’alimentation

L’alimentation, plus que tout autre registre, touche en nous l’enfant que nous avons été, les principes éducatifs qui nous ont construits, les différences intergénérationnelles, les différences socioculturelles. Chacun a son mot à dire, l’expérience du passé, la force des dernières préconisations.

Tout d’abord les professionnels de santé et de la petite enfance nous accompagneront volontiers y compris avant la naissance. Les sites ou livrets publiés apportent également des informations fiables (cf. Pour en savoir plus) . Et surtout, le bébé a son mot à dire : il est attiré par, il veut faire comme nous, il veut goûter...ça se tente !

Quelques indications

- A la naissance : le lait est l’aliment le mieux adapté à votre enfant jusqu’à 6 mois.

- A partir du 4ème mois l’enfant peut goûter des aliments. La diversification alimentaire n’a pas pour finalité de le nourrir, simplement de lui faire découvrir les aliments. Elle débute entre le 4ème et 6ème mois.

Les nouveaux aliments (fruits, légumes, viande, poisson, œufs….) peuvent lui être proposés. Afin qu’il puisse les découvrir, il est conseillé de proposer un seul aliment nouveau pendant 2 ou 3 jours. Petit à petit le bébé augmente naturellement les quantités.

La p 38 « Environnement et santé » donne quelques recommandations complémentaires et des labels utiles.

Pour en savoir plus :

https://www.reseda-santecevennes.fr/les-reseaux/périnatalité/documentations/ : le livret d’allaitement Gardois, les fiches de diversification alimentaire.
http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/

Les premiers mots : jouer pour parler, parler pour jouer !

Les spécialistes distinguent le jasis (entre 1 mois et 3 mois), le babil (entre 3 et 6 mois), les 1ers mots (vers 1 an, 1 an1/2)…

Les sons, les capacités vocales de l'enfant évoluent en fonction de la maturation neuromotrice et des encouragements de son entourage.

Mon moteur pour le langage, c'est mon plaisir à jouer avec nos sons.

Pour en savoir plus :

http://www.info-langage.org
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/acquisition-du-langage

http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/

Ce qui l'aide

- Utiliser des phrases courtes et simples pour lui parler, le nommer, l'interpeller.
- Imiter ses mouvements et ses vocalises: c'est encourager ses efforts pour produire de nouveaux sons, puis de nouveaux mots.
- Raconter ce que l'on fait devant lui: la vaisselle, couper des légumes, discuter avec une amie…, pas besoin de créer un "atelier langage" !
- Lui laisser le temps de montrer/dire ce qu'il veut; ne pas tout anticiper, reformuler simplement ce qu'il a dit.
- Entendre toutes les langues parlées à la maison.

Lui parler, rire avec lui, lui chuchoter des mots de tendresse : sans pression, il se lancera dans cette aventure du langage.

Ses tâtonnements ne sont pas des échecs

mais des explorations !

Avec maman, papa, tatie, papi, le copain de mon frère…, très tôt j'adore les images, les histoires, les chansons….

2– Le sommeil : une nécessité vitale, une compétence de grand !

Les signes de l'endormissement

Quand j'ai sommeil : je baille, je pleure, je ne veux pas manger, je suis irritable, agité…ou je me frotte le nez, les oreilles, je suce mon pouce,….

Plus vous attendez, plus ces signes s'intensifient, plus mon endormissement sera difficile.

STOP! J'ai besoin des adultes pour décoder ces signes

et me coucher !

Il a besoin de rituels, pour s'endormir sereinement, pour comprendre le jour et la nuit et comprendre qu'à son réveil vous serez là.

- Prendre des habitudes de sommeil avec des horaires repérés.
- Le rassurer avec son doudou et surtout par votre présence, avec votre voix, votre odeur : petit câlin, berceuse, petite histoire...chacun son style!

Être prévenant et l'avertir que tout a un début et une fin.

L'enfant dort, il ne perd pas son temps !

Mon corps se repose, mais pas que !...

Je fabrique des anticorps,
Je produis de l'hormone de croissance
Je développe mon cerveau et ma mémoire...
J'évacue les tensions de la journée, je rêve...

Mon sommeil est sacré ! Respectons-le.

Le temps de sieste de l'enfant est aussi celui des parents !

Les rythmes de sommeil sont différents pour chacun

et évoluent avec l'âge.

Pour les nouveau-nés

→ Jusqu'à 22h de sommeil par jour. Avec, de petites plages de sommeil d'1 à 2h, rythmées par les tétées. Petit à petit le sommeil s'organise, avec en général, vers 5/6 mois, une sieste en fin de matinée, une en début d'après-midi, et une en fin d'après-midi.

→ Pas de différence entre le jour et la nuit.

Dormir en journée avec la lumière du jour et la nuit dans le noir m'aidera à construire des repères jour/nuit. A cet âge, je n'ai pas peur du noir!

Vers 9/12 mois

→ Diminution progressive des besoins de sommeil.

Eventuellement, je peux me passer de la sieste en fin d'après-midi.

En grandissant

→ Environ 12h de sommeil jusqu'a 3 ans, avec une sieste en début d'après-midi.

N'hésitez pas à me proposer ce petit temps de calme, on verra bien si j'en profite pour dormir.

Ce qui peut perturber le sommeil: le sien et surtout le vôtre!

Jusqu'à un an, même si je "fais mes nuits", je peux continuer de réveiller mes parents plusieurs fois par nuit...

Les micros-réveils

Le sommeil suit plusieurs cycles qui vont évoluer en grandissant (sommeil léger, profond, paradoxal). A la fin de chaque cycle l'enfant peut : grogner, s'agiter, pleurer… et se rendormir...

Les terreurs nocturnes

Elles apparaissent plutôt au début du sommeil, parfois vers 8/9 mois, le plus souvent vers 4/6 ans.

C'est impressionnant pour les parents, d'autant plus que rien ne semble le consoler : l'enfant peut crier, transpirer, avoir l'air terrorisé...mais en fait, il ne vous voit pas et il va très bien. C'est un des processus naturels du sommeil, et d'ailleurs, il est toujours endormi …

Micros-réveils ou terreurs nocturnes : ne me réveillez pas, je dors !

Les cauchemars

Ils apparaissent plus tardivement. Vers 15/18 mois l'enfant fait des 1ers rêves en images et ses peurs s'organisent. Peur du loup, du dessous de son lit, du noir…pour le coup, le cauchemar le réveille et il a vraiment peur.

Plus vite vous me consolez, me rassurez, me changez les idées, plus je me rendormirai sereinement. (voir si « mes idées peuvent être sur la 1ère ligne?)

Je commence à rêver d'avoir un lit de grand

C'est surement une bonne idée, mais ne soyons pas pressés parlons-en ensemble, que je puisse gérer et assumer cette transition. Surtout si vous en profitez pour redéfinir de petites règles qui vont avec "être grand" ...

Même grand, pour continuer de m'épanouir, j'ai besoin de régularité dans mes rythmes de sommeil et de veille, et d'éviter les couchers tardifs, y compris pendant les week-ends ou les vacances.

Comment le coucher ?

Que je sois dans la chambre de mes parents ou dans ma chambre : des préconisations communes

- Etre à proximité pour entendre votre enfant.
- Un lieu calme et apaisant (qui ne soit pas, par exemple, associé au lieu des punitions).
- La température de la chambre doit être modéré (18° à 20°).
- Le lit de l'enfant doit être stable, avec un matelas ferme adapté à la taille du lit et du sommier. Sans couette, ni oreiller, ni tour de lit, ni peluche/jouet/biberon. Pas de rajout de matelas dans les lits parapluie.
- Le coucher à plat dos, dans une turbulette adaptée à la saison.
- Les barreaux du lit ont une hauteur minimum de 66 cm et un écart inférieur à 6 cm pour ne pas coincer sa tête.

Pour en savoir plus :

https://www.agir-pour-bebe.fr/fr/favoriser-le-sommeil-de-bebe
http://naitre-et-vivre.org/ressources-supports-prevention-min/
https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/bebe/coucher-bebe
https://www.mpedia.fr/cat-sommeil-0-3-ans/
Marie-Josephe Challamel et Marie Thirion, *le sommeil, le rêve et l'enfant,* Albin Michel, 2011

3 – La propreté/hygiène : je l'éduque ou je l'accompagne ?

Communément lorsqu'on parle de la "propreté" on parle du pot.

Que faut-il savoir pour accompagner son enfant ?

La propreté ne s'éduque pas, elle s'accompagne en étant attentif à l'enfant, à son écoute, en lui faisant confiance.

Quel que soit le pays, la culture et les préconisations éducatives, l'âge de cette acquisition peut aller jusqu'à 2 ans et demi / 3 ans. En effet, le processus de contrôle sphinctérien est complexe ; il dépend de l'évolution neurologique, musculaire, mentale et affective.

S'adapter à cette maturation, c'est éviter bien des complications: rétention, retard de la propreté, anxiété...

Les adultes dans l'entourage de l'enfant doivent s'accorder sur ce sujet et se caler sur le tempo des parents.

Parfois, nous voulons "y travailler tôt", nous avons peur que l'enfant ne parvienne pas à acquérir cette capacité de contrôle, par exemple pour l'inscription à l'école. Or, le développement psychomoteur du jeune enfant ne correspond pas à cette norme sociale.

Les jeux qui m'aident

Tous les jeux, les activités du quotidien où je peux transvaser, vider, remplir, m'aident à me représenter mon corps … mon corps est un contenant il ne disparait pas quand je le vide...

Quelques repères entre 16 /20 mois

Je deviens sensible à mes sensations internes et/ou je peux même en dire quelque chose...

Je marche, je grimpe, je monte les escaliers, donc j'ai un contrôle sur mes muscles fessiers et mes sphincters.

Ah, voilà mon petit pot, bien visible, accessible, et quand même avec un peu d'intimité. Aller, aujourd'hui je baisse ma couche "MOI TOUT SEUL".

Par respect pour ce petit morceau de mon corps que je vous donne, j'ai besoin de savoir : où va mon caca à moi ?

Ne pas insister, réessayer quelques jours plus tard….

L'accompagner dans cette étape.

Pour en savoir plus :

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/lacquisition-de-la-proprete/acquisition-de-la-proprete-le-point-de-vue-dune-psychomotricienne
http://www.yapaka.be/professionnels/discussion/l-hygiene-naturelle-infantile
https://www.mpedia.fr/art-acquisition-proprete/

Communément lorsqu'on parle de la "propreté" on parle de l'hygiène.

Que faut-il savoir pour accompagner son enfant ?

Me baigner!
Me savonner une fois par jour mais aussi me rafraîchir, me détendre, m'amuser!

Apprendre à me laver les mains, surtout avant les repas… Je limite les risques d'infection, pour moi, ma mamie, mon papi, mes copains !

Apprendre à me laver les dents, comme papa, comme maman !

Je prends soin de moi. Je cultive mon estime de moi !

Tous les petits actes du quotidien où les adultes prennent soin de l'enfant contribuent à :

- Répondre à un besoin physiologique et à un besoin de bien-être : être propre.
- Créer un socle éducatif et relationnel où le jeune enfant repère des règles; ressent l'envie des parents de le voir grandir (de quitter sa couche,…), d'acquérir des gestes dans la vie de tous les jours (se laver les mains…).
- Ces apprentissages de « grands » rendent l'enfant, et son entourage, fier de lui. Ceci contribue à l'élaboration de sa confiance en lui.
- Accompagner la propreté, c'est éduquer à un espace de négociation parents/enfant où il construit sa personnalité, découvre le "non" et s'y exerce.

Prévenir pour mieux protéger

Les activités autour du change, de la toilette, du bain, de la douche… sont des espaces qui doivent être sécurisés.

- Risques de chute (table à langer…)
- Risques de glissade (dans la baignoire, dans la salle de bain…)
- Risques de brûlure : vérifier systématiquement la température de l'eau

Sans capacité à être autonome, l'enfant doit toujours être en présence d'un adulte.

Pour devenir autonome, petit à petit, nous commençons à lui transmettre des règles de sécurité et les bons gestes à avoir. Toutefois, avec des enfants de 0/3 ans, la surveillance des adultes reste indispensable. Nous nous adaptons à l'évolution de l'enfant (il peut saisir les objets en hauteur, il se déplace…) et aux contextes (baignade, activités de plein air, sorties urbaines, …).

Le moment de change et le passage aux toilettes est un temps éducatif. Il apprend petit à petit à devenir autonome.

Ce passage se fait lorsque l'enfant se sent prêt.

Il va aux toilettes quand il en a envie, ou encore au rythme des temps forts de la journée : activités du matin, après le repas, après la sieste. Les adultes accompagnent cette démarche d'éducation à la santé en y associant le lavage des mains.

L'aider à s'organiser en toute sécurité et dans le respect de son intimité.

Pour en savoir plus :

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/hygiene-soins
http://www.mpedia.fr/53-bain-bebe.html
http://www.yapaka.be/video/video-comment-se-construisent-la-pudeur-et-lintimite-chez-lenfant

4 – Jouer pour s'épanouir

L'enfant a besoin d'expériences et d'explorations du monde pour grandir. C'est pour cela que tous les enfants jouent. Le jeu est universel. C'est un acte inné, simple, libre où l'enfant se fait plaisir. Dans le jeu, il fait appel à tout son être, sensoriel, intellectuel, moteur, émotionnel et relationnel.

Le jeu permet d'agir sur les objets, d'assouvir sa curiosité, de rentrer en relation, en communication avec les autres. L'enfant imagine, crée, invente… il comprend de mieux en mieux son environnement. Il imite tout, les attitudes, les voix, les mots…

Créateur et imitateur, l'enfant est très attentif, il cherche à tout comprendre, tout s'approprier, à épater en faisant comme vous.

L'enfant initie ces aventures sensorielles, motrices, langagières. En y faisant écho, en y prêtant attention, nous les encourageons. Vouloir les anticiper ou les entraîner peut générer des situations de tension pour l'enfant et dans votre relation avec lui.

Jouer pour jouer: un plaisir partagé!

« Jouer mais aussi ne rien faire, m'ennuyer, me reposer, être libre d'inventer, de créer. Avoir du temps pour découvrir et me construire.»

Pour en savoir plus :

http://www.yapaka.be/livre/livre-jeu-taime
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/pikler-loczy/motricite-libre-et-activite-autonome-liberez-les-bebes
https://www.agir-pour-bebe.fr/fr/accompagner-leveil-psychomoteur-de-bebe

Quelques règles du jeu

Les objets n'ont pas de fonction.

Une petite voiture ou une cuillère pour manger la soupe est un avion ; un livre est une boite qui s'ouvre et se ferme...Il découvre les objets à sa manière. Ne soyons pas pressés et montrons-lui comment y jouer… ça va aussi l'intéresser sans le priver de sa propre logique de découverte.

Mon jouet préféré c'est celui que l'autre manipule

Ce jouet devient animé donc plus intéressant qu'un jouet inerte...

Apprenons-lui à partager, à comprendre chacun son tour, à supporter la frustration...Il lui faudra un peu de temps! N'hésitons pas à lui expliquer maintes et maintes fois.

Les jouets, il ne m'en faut pas beaucoup pour que j'aie le temps d'en explorer toutes les facettes.

Quelques repères sur les jeux

Dès la naissance des jeux sensori-moteurs

Place aux ressentis: ce qui lui fait plaisir, ce qu'il touche, ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qu'il sent … Notre visage, notre voix, nos mains et son corps sont ses principales sources d'activité.

Les jouets que j'aime sont colorés, sonores, tactiles, visuels: hochet, anneau dentaire, un carré de tissu …des jouets fabriqués à la maison. J'aime bien aussi jouer sur le ventre.

Vers 1 an, place à l'imaginaire!

Le jeu de la bobine: quand je tire sur la ficelle le jouet revient….

Dès 6 /9 mois, il cogite, il apprend les liens de cause à effet, les 1ères notions de l'espace et du temps.

J'adore les jeux de coucou-caché !

C'est se familiariser avec ce qui disparait et revient, comme un parent qui quitte une pièce, qui va travailler….

Les boites à empiler, à remplir, à vider, c'est mon dada!

Il comprend le contenant, le contenu, en faisant le parallèle avec son corps donc psychiquement, il construit son contenant et contenu, son enveloppe corporelle.

J'adore aussi les jeux de marionnettes, figurines, dinette, jeux de rôle,...

Il apprivoise les émotions (joie, peur, colère, tristesse,…): les siennes, les nôtres; et plus tard, à assimiler les rôles sociaux.

Vers 2 ans, les jeux "casse-tête " et artistiques : construire, démonter, classer, dessiner, sculpter…

Ses constructions se perfectionnent : il calcule, il développe sa dextérité manuelle et ses coordinations main-œil…il commence à avoir envie de comprendre comment les choses fonctionnent. Il aime s'exprimer par le dessin, les modelages...c'est comme laisser une trace de lui-même.

Je gribouille, je m'exprime par les couleurs, les tracés…

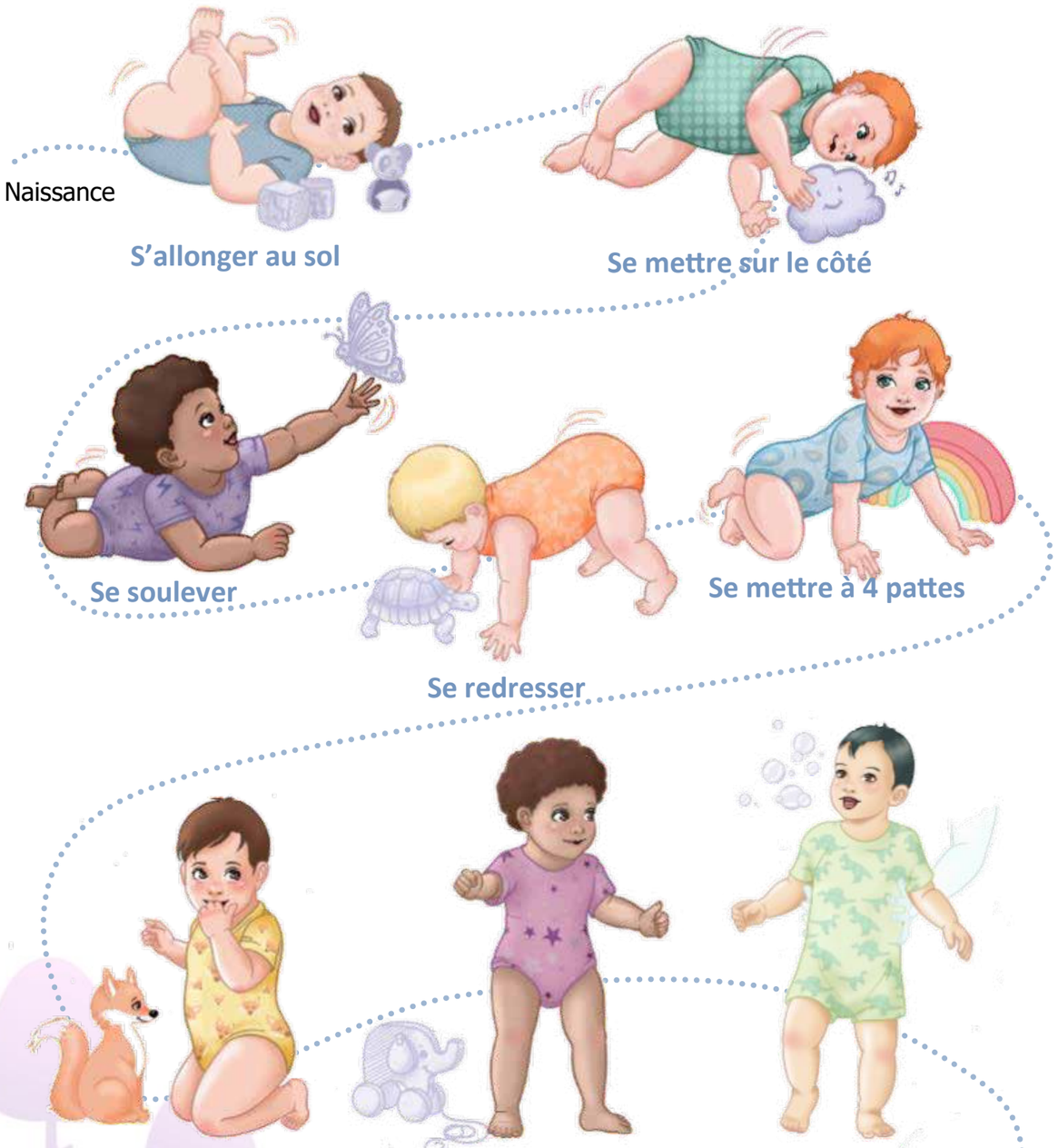
Vers 3 ans, les jeux de règles, les jeux pour communiquer

Les jeux de société, les jeux collectifs où il apprend les règles, les codes. Il les partage avec d'autres, il développe des stratégies, de la logique,...Il apprend à gagner, à perdre et à négocier.

Il est de plus en plus curieux de savoir comment le jouet fonctionne, comment le soleil tient dans le ciel, quand ça sera demain ? Il est curieux de tout comprendre et il découvre que parler, poser des questions attire agréablement l'attention sur lui. Il peut en abuser pour ce plaisir d'être en relation. L'inviter à donner son avis "d'après toi, pourquoi...?" peut aider à limiter la ritournelle des "Pourquoi ? Pourquoi ?".

Le livre, la petite histoire, sont aussi de très bons supports pour explorer avec lui un sujet qui le tracasserait ou vous tracasserait. Par exemple le "non intempestif", les peurs, un changement dans sa vie…

Laissons jouer sa « motricité libre »



J'ai besoin de liberté de mouvement et d'espace pour explorer et pour construire ces étapes motrices à mon rythme.

- Préférer des vêtements où je suis à l'aise
- Dedans ou dehors, être par terre c'est bien.

La motricité libre et le développement postural sont importants pour :

- Acquérir des postures qui respectent les étapes du développement de l'enfant.
- Favoriser un développement qui intègre tous les axes : sensoriel, cognitif, affectif et qui contribue au sentiment de confiance en soi et de confiance en son environnement.

Quelques exemples

S'allonger au sol :

- Vouloir attraper ses mains, ses pieds l'aide à comprendre l'unicité de son corps.

Se mettre sur le côté :

- Expérimenter des équilibres, des déséquilibres en position couchée
- En se tournant d'un côté puis de l'autre, il découvre des espaces qui disparaissent et reviennent ce qui l'aide à comprendre la permanence de l'objet.

Se soulever :

- Le redressement de sa tête est le début de la verticalisation (se tenir debout).
- L'œil va de mieux en mieux capter les verticales, c'est le début de la compréhension de la 3ème dimension (la hauteur et plus tard la notion de danger) .

Se redresser :

- Prendre appui sur ses mains permet de conforter la motricité des mains, d'enrichir les sensations et de poser les bases de la motricité fine (motricité des doigts pour tenir une cuillère, tenir un crayon et "écrire").

Se mettre à 4 pattes :

- Conquérir un déplacement autonome.
- Aller d'un point A à un point B, ce sont les 1ères perceptions de l'espace et du temps.

Se mettre debout :

- Conquérir la verticalisation est une étape clé pour marcher, une nouvelle expérience des équilibres et des déséquilibres debout, une nouvelle façon de regarder le monde.

Ses 1ers pas :

- La marche est un auto-apprentissage et notre attention l'y aide. Nous pouvons nous mettre à son niveau, le tenir légèrement sous les bras pour qu'il trouve lui-même son équilibre, ses points d'appuis et son tempo pour s'aventurer en toute confiance !

Ce qui l'aide : laissons-le faire et encourageons-le !

Jouer en toute sécurité

« Veiller sur la sécurité des enfants n'est pas leur inculquer la peur ou l'interdiction de faire. C'est aider l'enfant à apprécier les dangers et ce qui est là pour l'en protéger » S. Giampino

Les jeux qu'il peut aimer mais qui sont déconseillés

A la naissance, l'enfant a des réflexes archaïques dont celui de la marche. Il vaut mieux ne pas l'encourager à prendre appui sur ses pieds pour pousser sur ses jambes.

L'utilisation du youpala peut perturber les acquisitions de l'enfant à deux niveaux :

- par une posture inadaptée à l'apprentissage de l'équilibre et de la marche;
- par des repères de construction de l'espace faussés et que son cerveau enregistre.

Les écrans: il est captivé, happé par la lumière de l'écran ; il passe intellectuellement en mode "passif ", il ne parle plus, l'écran le fait à sa place.

Les mobiles dans son lit ou au sol peuvent être placés à proximité de l'enfant (vers ses pieds ou sur le côté) pour éviter d'être au-dessus de sa tête. Comme tous les jouets, le mobile peut le sur-solliciter.

Dans l'idéal, pas d'écran, pas de télévision avant 3 ans

En effet, l'enfant absorbe "pour de vrai" tout ce qui lui est présenté aussi pour bien comprendre ce qu'il voit, ce qu'il vit, ce qu'il entend, il a besoin d'un adulte qui le guide et le protège.

Il fera demain ce qu'il nous voit faire aujourd'hui. Notre usage des écrans induira le sien; en prendre conscience peut nous aider à trouver des façons de l'en protéger.

Dans tous les cas, un temps d'écran, c'est :

- un moment d'interaction, de partage avec un adulte ;
- une activité choisie en fonction de l'âge ;
- à un moment adapté (loin du sommeil et des repas).

Captivé par un écran, j'ai moins de temps pour explorer et m'exprimer.

Pour découvrir le monde, offrons-lui du temps !

Rencontrer des amis, de la famille, ou encore des lieux d'accueil enfants - parents (LAEP) : l'enfant expérimente d'autres modèles, d'autres règles de vie, de nouvelles cultures.

Goûter à la lecture, au dessin, à la musique, aux chansons.

Partager l'activité de l'adulte: jardin, cuisine, linge, bricolage, avoir accès à des objets du quotidien.

Jouer en plein air : il a besoin de la lumière extérieure même s'il pluviote, de l'oxygène de la nature, d'être en contact avec les arbres, les oiseaux et les papillons.

Revenir en arrière : un procédé malin !

Il régresse, il revient à quatre pattes, ne fait plus au pot, il retourne à ses jeux et à son parler bébé, pas d'inquiétude.
C'est transitoire : un processus malin pour gérer sa croissance. Régresser sur un axe au profit d'un autre ou gérer un passage qu'il a appréhendé se rapporte au développement par vague. Il a besoin de se sécuriser. Rassuré, il partira à la conquête de nouvelles acquisitions.

Pour en savoir plus :

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/eveil-activites/jouer-pour-grandir/leveil-des-petits-passe-par-la-motricite/la-motricite-libre-quest-ce-que-cest
http://www.yapaka.be/thematique/jeu
http://www.projetnesting.fr/-Fiches-pratiques-Sante-.html : des fiches pratiques Santé-environnement WECF France « J"évite »/« Je préfère »
https://www.3-6-9-12.org/

5 – La socialisation : un processus complexe

La socialisation fait référence à un processus complexe, progressif tout au long de la vie et actif dès la naissance sur trois niveaux :

1– Comment l'enfant développe ses capacités à être en relation ?

2– Comment il s'approprie la culture, les références sociales de sa famille ?

3– Comment il intègre le passage de la famille à la cité, c'est-à-dire comment va-t-il ou comment le laisse-t-on aller chez ses grands-parents, à la crèche ?

« La socialisation se développe d'abord parce que les jeunes enfants trouvent de la sécurité relationnelle, de l'intelligence et du plaisir dans le lieu et les liens » (S. Giampino).

Prendre conscience de soi, c'est prendre conscience de l'autre.

Tout d'abord, l'enfant doit prendre conscience de lui-même; c'est un processus d'identification évolutif. Le nourrisson a un corps dont les gestes sont désorganisés. Progressivement la maturation neuromotrice va l'aider à organiser ses gestes ainsi qu'à construire une représentation mentale d'un corps unifié et qui lui appartient. Ce n'est que vers 18 mois / 2 ans que le bébé se reconnait vraiment devant le miroir ou en photo. Il comprendra aussi que notre image dans le miroir n'est qu'une image!

Plus il avance dans cette connaissance, plus il peut ressentir une crainte face à la personne inconnue ou qu'il n'a pas vue depuis quelque temps. Selon les références théoriques, on parle de « l'angoisse du 9ème mois » ou de celle du « 18ème mois ». Quoiqu'il en soit ce comportement est classique.

Prendre conscience de l'inconnu, c'est découvrir la possibilité d'être séparé de ses proches. Bien que l'enfant aime être un grand explorateur, l'idée de la séparation l'inquiète. Plus le jeune enfant a été nourri de liens rassurants, plus il a des dispositions à découvrir de nouveaux environnements. Anticiper, préparer avec lui son adaptation : quel jouet, quel doudou va-t-il emmener ?

Visiter avec lui un lieu d'accueil, rencontrer les nouveaux accueillants, etc. l'aident à mieux gérer les phases de séparation et à s'y épanouir.

La pensée, nos pensées : un monde mystérieux à découvrir.

Percevoir que "je pense", supposer que l'autre pense, supposer ce qu'il pense, dépend du développement du cerveau. Cette capacité se développe progressivement au cours des six premières années. L'enfant ne peut pas tout comprendre.

Je mords, je ne sais pas que je fais mal, donc je ne fais pas exprès!

En effet, il ne peut pas anticiper une conséquence de son action. Son immaturité cérébrale et émotionnelle fait également qu'il peut s'exprimer de façon disproportionnée à nos yeux d'adulte; ce n'est pas un caprice.

Vers 9/10 mois, il commence à se comprendre comme différent de l'autre. Vers 15/18 mois, il peut saisir que l'autre a des désirs différents des siens. Ce sont des étapes du processus de différenciation.

En prenant conscience qu'il existe, il exerce cette capacité à décider, à dire "non", à donner ou à garder ; il expérimente la distanciation.

Identification, différenciation, distanciation : des étapes de la socialisation dépendantes de la maturation du cerveau et de la qualité des relations.

Un processus complexe mais qui s'accompagne simplement dans la vie de tous les jours

Protéger l'enfant c'est lui offrir des limites.

Dès la naissance, le contexte d'attention et d'échange va permettre au jeune enfant de :

« développer la souplesse d'en accepter les règles, prendre appui sur les limites posées pour se structurer, transformer leur frustration en action, apprentissage, progrès, et installer une confiance en eux-mêmes et la société » (S. Giampino).

En effet, offrir à l'enfant un cadre, des limites, des règles lui font découvrir les codes du vivre ensemble (famille et société élargie) et lui apprennent la notion de danger qu'il n'a pas. Donner des limites, c'est accepter qu'il manifeste sa frustration, sa colère. C'est aussi lui dire ce qu'il peut faire. L'adulte à un rôle de « filtre protecteur » qui conforte son sentiment de sécurité. Il est protégé.

Les jeux, les imitations que l'enfant créé l'aident dans cet apprentissage des codes, des règles de vie et l'aident à comprendre ce que sont les émotions : les siennes et celles des autres

J'ai des petites périodes, vers 2/4 ans, où je deviens l'as de la transgression, le chef d'orchestre du "Non", j'essaie de m'affirmer, j'explore ce que je peux faire, ne pas faire, ce que je peux décider, ce que vous déciderez et qui, malgré les apparences, me rassurent.

STOP !
Tu peux t'assoir sur la chaise, mais debout c'est dangereux.

La vie quotidienne est un terrain de jeu, un terrain pour apprendre les règles de la vie.

L'essentiel est là, pour l'enfant pour ses parents : la vie quotidienne. C'est dans ce cadre, où la magie des relations se tissent au jour le jour et accompagnent les multiples découvertes et expériences, positives et négatives, que le petit de l'homme « sent la valeur de soi et la valeur de l'autre ». C'est cette perception qui fonde le respect mutuel, la socialisation.

Le groupe social (la tribu d'amis, la crèche,….) facilite :

- L'acquisition de savoir-faire sociaux
- Vivre avec les copains
- Le sens de la coopération
- La compréhension et l'intégration des normes, des valeurs sociales, des différences.
- L'éveil moteur, sensoriel, langagier, cognitif, affectif.

Pour en savoir plus :

https://monenfant.fr/plan-du-site (CAF)
https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2012/08/06/20120806-miroir-developpement-enfant/
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/la-socialisation-des-enfants-selon-les-etapes-du-developpement/la-famille-premier-lieu-de-socialisation-du-petit-enfant
Isabelle Filliozat, *La Parentalité positive ou comment communiquer différemment avec votre enfant* , DVD 2017.

III~ La santé

1– Le B.a.-ba d'un environnement sain

► Des fondamentaux

☐ Sans tabac

☐ Sans alcool

☐ Aérer la maison et la chambre de bébé tous les jours.

☐ Sortir en plein air

► Des recommandations

☐ Utiliser le moins de produits possible et choisir ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

☐ Préférer les récipients et les biberons en verre.

Dès la grossesse, la qualité de l'environnement a des conséquences sur le développement physique et intellectuel de l'enfant, sur sa santé d'aujourd'hui ...et de demain.

⍰ pour le matériel et les produits : les écolabels publics

⍰ Pour l'alimentation les écolabels publics et le logo santé-nutrition :

Suivre l'actualisation du guide des labels sur :
www.mescoursespourlaplanete.com/labels

Pour en savoir plus :

♦ Les sites santé

► **Le carnet de santé**

https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/nouveau-carnet-de-sante-de-l-enfant.

► **L'environnement du bébé**

https://agir-pour-bebe.fr

♦ Les sites spécifiques

► **Pour la maison** (équipement, produits d'entretien,…)

Le guide de recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain (2017) avec ses fiches thématiques, il est pratique pour les collectivités et pour les familles (ARS Nouvelle aquitaine).

http://www.projetnesting.fr/-Fiches-pratiques-Sante-.html : des fiches pratiques Santé-environnement WECF France « J"évite » / « Je préfère ».

http://www.prevention-maison.fr

http://www.appa.asso.fr/national/Pages/page.php : l'association de prévention de la pollution atmosphérique: des dossiers pour comprendre, des dossiers pour agir.

https://www.qualitel.org/fileadmin/user_upload/documents/Referentiels_Documentation/Dossiers_Thematiques/Dossier_Thematique_QualiteAir_GrandPublic_WEB.pdf

► **Pour la toilette et les couches**

www.cosmebio.org/fr/

https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/couches-pour-bebe-a-usage-unique

► **Pour l'alimentation**

http://www.natureetprogres.org/

► **Pour le protéger du soleil et de la canicule**

http://www.mpedia.fr/art-soleil-bebe/

https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2019/canicule-les-precautions-a-prendre

2- Son carnet de santé

► **Se le procurer :** à la maternité , à la mairie lors de la déclaration de naissance, dans un centre de PMI. Il est gratuit et confidentiel.

► **Le consulter en ligne :**

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf

♦ Il permet de :

Suivre le développement de l'enfant de la naissance à sa majorité : la courbe de croissance, les différentes acquisition (motricité langage…), les dents, les principales maladies ou allergies, la vision, l'audition, la vaccination, la sécurité,… des informations de prévention.

Trouver des informations pratiques pour le tout petit et des repères pour les parents: alimentation, sommeil, santé, dentition, sécurité …

Avant 3 mois, consultez rapidement si votre enfant a de la fièvre, de la diarrhée, des vomissements ou des difficultés à respirer.

La santé, le développement de votre enfant vous interroge ?

Vous trouvez votre enfant trop passif, silencieux, excité, changeant de comportement, difficile dans la relation...Vous doutez...parlez-en :

- ♦ avec votre médecin traitant ;
- ♦ avec un professionnel de l'accueil de votre enfant ;
- ♦ avec un professionnel de la PMI (consultations gratuites).

« L'enfant et zéro bobo […] supposerait de rêver des humains à la perfection dans un monde de perfection. D'ores et déjà on peut renoncer à cette perfection, forcément bébé aura un jour un antiseptique à mettre pour couvrir un bobo, mais c'est vrai, on peut surement essayer de faire en sorte, qu'à chaque fois, il pique le moins ». S. Giampino

Pour en savoir plus :

Trouvez un lieu d'accueil, un professionnel de santé, de PMI, du social proche de votre domicile : http://infofamillegard.org/index.php?pagendx=119
https://www.gard.fr
Vos droits et les aides possibles : http://www.caf.fr/allocataires/droits-et-prestations

Conclusion

« Les sphères du développement du petit enfant, physique, cognitif, affectif, social, émotionnel sont inséparables. Chaque sphère de son développement interagit sur les autres selon une dynamique en spirale entre affectivité et acquisitions, entre éducation et soin, entre corps et cognition, entre sociabilité et construction du soi. Pour lui, tout est langage, corps, jeu, expériences. » (S. Giampino)

Ce livret vous propose quelques clés pour accompagner les 1ers pas dans la vie de l'enfant. Il souligne la richesse et la singularité du développement de chaque enfant.

Ceci nous encourage à être essentiellement attentif à ce que l'enfant fait.

- Pas de codes, pas de protocoles, pas de recettes magiques
- Laisser faire, se laisser émouvoir, ressentir
- Osons poser nos questions.

Chacun fait avec ce qu'il est, avec cet enfant-là, dans ce moment de vie.

Faisons-lui confiance.
Faisons-nous confiance !

Comité de relecture

Catherine Angot, médecin pédopsychiatre libéral et CMPP Alès ♦ Fabienne Bejanin, médecin PMI Uzès et son équipe, UTASI Gard Rhodanien ♦ Danielle Bloc-Rodot, médecin PMI Alès/Saint Christol Les Alès, UTASI Cévennes Aigoual ♦Noémi Bonifas Corriol, chargée de mission réseaux santé mentale enfant adulte, addictologie, association Reseda ♦Nicole Bonnaud, responsable Relai Assistants Maternels (RAM) Anduze - Alès Agglomération ♦ Tatjana Buffet, kinésithérapeute libéral et Réseau périnatalité Occitanie ♦ Audrey Chazal, coordinatrice du réseau Obésité Infantile du bassin Alésien, association Reseda ♦ Marlène Combemale, Orthophoniste libéral ♦Isabelle Delosier, coordinatrice Petite enfance Alès Agglomération, réseau Devenir d'Enfance ♦ Françoise Demateïs, médecin santé publique, vice-présidente association Reseda ♦ Renée-Pierre Dupuy, médecin pédiatre directrice CAMSP Nîmes, réseau périnatalité Occitanie ♦Anne-Marie Fabre, responsable RAM Alès - Alès Agglomération ♦ Nathalie Gelbert Baudino, médecin pédiatre, association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) ♦ Charlène Harmand, coordinatrice Atelier santé Ville / Politique de la Ville Pays Cévennes, association Reseda ♦Marie-Hélène Hurtig, formatrice et membre fondateur du réseau devenir d'Enfance ♦ Laurence Lankamer, médecin directrice du service de la Protection Maternelle et Infantile du Gard (PMI) ♦ Chrytel Panes, psychologue maison d'enfants à caractère social de Clarence (MECS) ♦ Adeline Philippe, directrice association Reseda ♦ Parents bénévoles de l'association Les Voix lactées en Cévennes ♦Parents et grands-parents du territoire Alésien.

Bibliographie Sites internet

Les références internet proposées permettent un accès gratuit à une information fiable

♦ Devenir Parents

http://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2016/05/Rapport-Giampino-vf.pdf
https://www.santepubliquefrance.fr/docs/besoins-fondamentaux-de-l-enfant-etat-des-connaissances
https://www.cnape.fr/documents/publication-du-rapport-de-la-demarche-de-consensus-sur-les-besoins-de-lenfant/
http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/livre-naitreparent-web.pdf
https://www.perinat-france.org
https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2016/04/LivretParentalite100x210_fevrier-2017.pdf
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/
http://www.mpedia.fr
http://naitreetgrandir.com/
https://www.ameli.fr/
http://inpes.santepubliquefrance.fr/
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf
https://www.perinatalite-occitanie.fr/
Isabelle Filliozat, *Au cœur des émotions de l'enfant ; comment réagir aux larmes et aux paniques*, Marabout, 2019.
Catherine Gueguen, *Pour une enfance heureuse, Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau,* Robert Laffont, 2014
Sophie Marinopoulos, *Ecoutez-moi grandir*, Les liens qui libèrent, 2016
Chantal de Truchis, *L'éveil de votre enfant,* Broché, 2009

♦ Les Portages

Site : http://www.portersonenfant.fr/le-portage/questions-les-plus-frequentes/
Vidéos Youtube : *Bébé se porte bien,* Ain *maternage.*
Livres :
Claude Suzanne Didierjean-Jouveau, *Porter bébé, avantages et bienfaits,* édition Jouvence 2005
Cécile Cortet et Celine Guerrand-Frénais, *Porter mon bébé, réussir le portage en écharpe*, édition de La Martinière, 2017.

♦ La bouche, l'alimentation, le langage, les 1ers jeux

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/eveil-activites/jouer-pour-grandir/comment-les-bebes-jouent-avant-lage-de-la-marche/les-jeux-corporels-leveil-la-conscience-de-soi
http://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1_3_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-qui-mord-mordre
https://www.mpedia.fr/art-pouce-tetine/
https://www.reseda-santecevennes.fr/les-reseaux/périnatalité/documentations/ : le livret d'allaitement Gardois, les fiches de diversification alimentaire.
http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/
http://www.coordination-allaitement.org
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/fr (OMS)
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/acquisition-du-langage
http://www.info-langage.org

♦ Le sommeil

https://www.agir-pour-bebe.fr/fr/favoriser-le-sommeil-de-bebe
http://naitre-et-vivre.org/ressources-supports-prevention-min/
https://www.mpedia.fr/cat-sommeil-0-3-ans/
https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/bebe/coucher-bebe
Livres
- Marie-Josephe Challamel et Marie Thirion, *le sommeil, le rêve et l'enfant,* Albin Michel, 2011
Marcel Rufo, *Comment aider un bébé à bien dormir*, Hachette, 2009

♦ La propreté

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/lacquisition-de-la-proprete/acquisition-de-la-proprete-le-point-de-vue-dune-psychomotricienne
http://www.yapaka.be/professionnels/discussion/l-hygiene-naturelle-infantile
https://www.mpedia.fr/art-acquisition-proprete/
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/hygiene-soins
http://www.mpedia.fr/53-bain-bebe.html
http://www.yapaka.be/video/video-comment-se-construisent-la-pudeur-et-lintimite-chez-lenfant

♦ Jeux / Motricité / Postures / Fonctions cognitives

http://www.yapaka.be/livre/livre-jeu-taime
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/pikler-loczy/motricite-libre-et-activite-autonome-liberez-les-bebes
https://www.agir-pour-bebe.fr/fr/accompagner-leveil-psychomoteur-de-bebe
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/eveil-activites/jouer-pour-grandir/leveil-des-petits-passe-par-la-motricite/la-motricite-libre-quest-ce-que-cest
https://www.3-6-9-12.org/
http://www.yapaka.be/thematique/jeu
http://www.projetnesting.fr/-Fiches-pratiques-Sante-.html
Livres :
Geneviève Appell, Myriam David, Loczy *ou le maternage insolite,* 1001 BB Erès, 2008
Anna Pinelli, *Porter bébé vers son autonomie,* 1001 BB Erès, 2004
Chantal de Truchis, *L'éveil de votre enfant - Le tout petit au quotidien,* éditions Albin Michel, 2009.

♦ Socialisation

https://monenfant.fr/plan-du-site (CAF)
https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2012/08/06/20120806-miroir-developpement-enfant/
https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/la-socialisation-des-enfants-selon-les-etapes-du-developpement/la-famille-premier-lieu-de-socialisation-du-petit-enfant
DVD
Isabelle Filliozat, *La Parentalité positive ou comment communiquer différemment avec votre enfant*, DVD 2017.
Livres
Blaise Pierrehumbert, *Le premier lien,* Odile Jacob 2003.
Daniel N. Stern, *le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF 2003.
Chantal Zaouche Gaudron, *Le développement social de l'enfant, du bébé à l'enfant d'âge scolaire*, Dunod 2015

♦ Santé et environnement

www.mescoursespourlaplanete.com/labels
https://agir-pour-bebe.fr/
https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/nouveau-carnet-de-sante-de-l-enfant
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/guide-de-recommandations-pour-laccueil-denfants-dans-un-environnement-sain-du-2-janvier-2017
http://www.projetnesting.fr/-Fiches-pratiques-Sante-.html
http://www.prevention-maison.fr
http://www.appa.asso.fr/national/Pages/page.php
https://www.qualitel.org/fileadmin/user_upload/documents/Referentiels_Documentation/Dossiers_Thematiques/Dossier_Thematique_QualiteAir_GrandPublic_WEB.pdf
www.cosmebio.org/fr/
https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/couches-pour-bebe-a-usage-unique
http://www.natureetprogres.org/
https://www.mpedia.fr/art-soleil-bebe/
https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2019/canicule-les-precautions-a-prendre

♦ Accueil du jeune enfant - Droits et prestations

http://infofamillegard.org/index.php?pagendx=119
https://www.gard.fr
http://www.caf.fr/allocataires/droits-et-prestations
Livre
Arnaud Deroo, *Abécédaire de la bien-traitance en multi-accueil : guide pratique,* Broché, 2009

Crédits dessins : © Tania Garcia Gouix

Finalisation mise en page et impression par le Conseil Départemental du Gard

Association Reseda / Maison de la santé
34 B Avenue Jean-Baptiste DUMAS - 30100 ALES
Tél. : 04 30 38 02 05 - Mail: contact@reseda-santecevennes.fr
Site internet : https://www.reseda-santecevennes.
Page Facebook : www.facebook.com/AssociationReseda