

GUIDE POUR LES PARENTS

DE LA GROSSESSE
AUX PREMIERS JOURS DE L'ENFANT



1

grossesse

2

post partum

3

Premier âge





GROSSESSE

LES ÉTAPES DU PARCOURS DE GROSSESSE

ALIMENTATION ET GROSSESSE

SPORT ET GROSSESSE

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE ET GROSSESSE

LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PENDANT LA GROSSESSE

POST-PARTUM

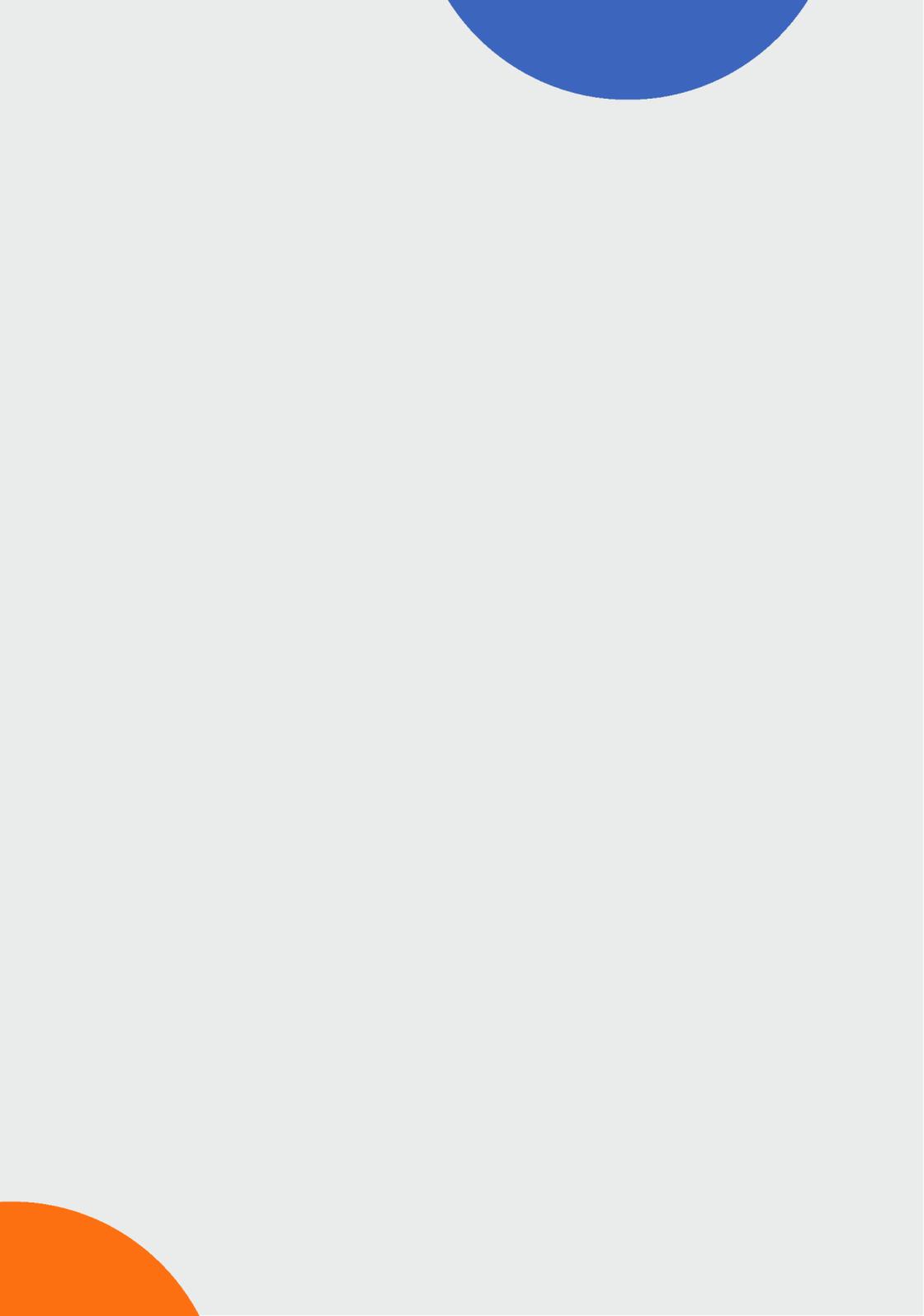
LE DÉVELOPPEMENT SENSORIMOTEUR

BABY-BLUES ET DÉPRESSION DU POST-PARTUM

PREMIERS JOURS

LES ÉCRANS, UN JEU D'ENFANTS... OU PAS

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DE BÉBÉ





LES ÉTAPES DU PARCOURS DE GROSSESSE

0 SEMAINE D'AMÉNORRHÉE (SA) : DATE DES DERNIÈRES RÈGLES

2 SA : DÉBUT DE GROSSESSE

1^{ère} CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer que vous êtes bien enceinte
S'assurer du bon déroulement de la grossesse
en surveillant la prise de poids, la tension

BILAN SANGUIN

2^e MOIS

12 SA / 3^e MOIS

ÉCHOGRAPHIE DU 1^{er} TRIMESTRE

(entre 11 SA et 13 SA + 6 j)

Elle permet de :

- S'assurer que la grossesse évolue normalement
- Savoir si vous attendez un ou plusieurs bébés
- De confirmer la date du début de grossesse
- De mesurer la clarté nucale - dépistage de la Trisomie 21

BILAN MARQUEURS SANGUINS TRISOMIE 21

Les marqueurs sériques de la Trisomie 21, en complément de l'échographie du premier trimestre, vont permettre le calcul de risque de la Trisomie 21

CONSEILS HYGIENO DIÉTÉTIQUES

Le guide de Santé Publique France présente des recommandations pour couvrir vos besoins nutritionnels et ceux de votre bébé

DÉCLARATION DE GROSSESSE

Dès la première consultation de grossesse, des démarches administratives doivent être entreprises et notamment auprès de l'Assurance Maladie

CHOIX DU LIEU D'ACCOUCHEMENT INSCRIPTION À LA MATERNITÉ

4e MOIS



2e CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer du bon déroulement de la grossesse en surveillant :

- La prise de poids, la tension
- La croissance du bébé et son rythme cardiaque

ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

L'entretien prénatal est un moment privilégié d'échanges, d'information et d'écoute en dehors de toute consultation médicale

EXAMEN BUCCO-DENTAIRE

À compter du 4e mois, vous pouvez bénéficier d'un examen bucco-dentaire pris en charge par l'Assurance maladie

22 SA / 5e MOIS



3e CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer du bon déroulement de la grossesse en surveillant :

- La prise de poids, la tension
- La croissance du bébé et son rythme cardiaque

ENTRE 22 SA ET 24 SA



ÉCHOGRAPHIE DU 2e TRIMESTRE

- S'assurer que votre bébé grandit correctement
- S'assurer qu'il n'y a pas de malformation décelable échographiquement
- Savoir où se situe le placenta

C'est notamment lors de cette échographie que vous apprenez le sexe du bébé si vous le souhaitez

6e MOIS



4e CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer du bon déroulement de la grossesse en surveillant :

- La prise de poids, la tension
- La croissance du bébé et son rythme cardiaque

BILAN SANGUIN

Permet de dépister ou de suivre d'éventuels problèmes de santé au cours de votre grossesse : anémie, diabète...

7e MOIS



5e CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer du bon déroulement de la grossesse en surveillant :

- La prise de poids, la tension
- La croissance du bébé et son rythme cardiaque

PRÉPARATION A LA NAISSANCE ET A LA PARENTALITÉ

Il existe plusieurs types de préparation à la naissance : classique, sophrologie, en piscine, yoga, haptonomie, chant prénatal, hypnose...

Chacune possède des particularités qui peuvent répondre à vos besoins ou envies et vous aider à construire votre projet de naissance

32 SA



ÉCHOGRAPHIE DU 3e TRIMESTRE

Elle permet de suivre la croissance de votre bébé et sa position dans l'utérus

AVANT, PENDANT OU APRÈS VOTRE GROSSESSE

Si vous vous sentez vulnérable, isolée :
n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé

Si vous pensez être victimes de violences ou en danger :
n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé ou à appeler le 3919

8e MOIS



6e CONSULTATION DE GROSSESSE

S'assurer du bon déroulement de la grossesse en surveillant :

- La prise de poids, la tension
- La croissance du bébé et son rythme cardiaque

CONSULTATION D'ANESTHESIE (AU 8e MOIS)

Elle se fait dans la maternité choisie pour l'accouchement

Elle permet :

- À l'anesthésiste de faire une évaluation
- D'échanger sur vos souhaits concernant la prise en charge de la douleur
- De répondre à vos questions

9e MOIS



CONSULTATIONS DE FIN DE GROSSESSE

Les consultations du 8e et 9e mois se font obligatoirement dans la maternité choisie pour l'accouchement. Cela permet une meilleure connaissance entre vous et l'équipe médicale qui vous accompagnera lors de l'accouchement. Cela peut être l'occasion de fournir votre projet de naissance.

ACCOUCHEMENT



POST-PARTUM

Relais à la maison et au cabinet par votre sage-femme

ALIMENTATION ET GROSSESSE

Bien manger pendant votre grossesse va favoriser une grossesse et un accouchement physiologique et la bonne santé de votre bébé.

MESSAGES CLEFS

Pendant votre grossesse, adoptez une alimentation équilibrée et sans alcool.

Il est important de **favoriser** des aliments de bonne qualité, de saison, poussant localement et de préférence garantis sans produits chimiques.

Si vous suivez un régime alimentaire spécifique, parlez-en à votre médecin ou sage-femme.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée, c'est manger :

- Cinq fruits et légumes par jour
- Du pain, des céréales et d'autres sucres lents (légumineuses) à chaque repas selon votre appétit
- Des produits laitiers trois fois par jour
- Des protéines : viande, poisson ou œufs - chaque jour
- De l'eau à volonté : au moins 1,5L par jour

Il est important également de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés : soda, gâteaux, sucre industriel. Préférez le miel ou le sucre complet en quantité limitée afin de réduire le risque de diabète.

Privilégiez les sucres lents : féculents, céréales, pain, légumes secs et prenez l'habitude de les intégrer à tous vos repas.

Pour éviter les fringales et les petits creux, ne sautez pas de repas et prenez un bon petit déjeuner pas trop sucré ou même salé : œufs, jambon, fromage, pain complet, beurre.

N'hésitez pas également à prendre une collation, cela vous permettra d'éviter les repas copieux et le grignotage qui peuvent vous faire trop grossir et favoriser les remontés acides. Elles seront composées d'un fruit et d'un laitage ou d'un morceau de pain et du fromage par exemple.

ALCOOL

L'alcool est totalement contre-indiqué au cours de votre grossesse. Les substances alcoolisées traversent aisément la barrière du placenta et pénètrent directement dans le système sanguin du fœtus. Elles sont responsables de graves conséquences sur l'enfant à naître. S'il vous arrive de boire de l'alcool, même de façon accidentelle, au cours de votre grossesse, parlez-en à votre professionnel de santé.

TOXOPLASMOSE & LISTÉRIOSE

Attention à l'hygiène alimentaire pour prévenir la toxoplasmose et la listériose.

La **toxoplasmose** contractée au cours de la grossesse peut être grave pour le fœtus.

Voici quelques recommandations si vous n'êtes pas immunisée :

- Ne mangez pas de viande crue ou peu cuite et consommez-la très cuite
- Épluchez bien et rincez à grande eau les légumes et fruits consommés crus ainsi que les herbes aromatiques
- Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine
- Nettoyez et désinfectez régulièrement votre réfrigérateur
- N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table et dès que vous avez manipulé de la viande crue
- Jardinez avec des gants et lavez-vous les mains après le jardinage
- Évitez le contact avec les chats et de toucher tout ce qui a pu être contaminé par leurs déjections : litière par exemple

La **listériose** chez la femme enceinte est souvent grave pour le fœtus. Voici quelques recommandations pour éviter la contamination par la listeria lors d'une grossesse.

À la maison, chacun veille :

- À la propreté de la cuisine et du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé et désinfecté
- À la séparation entre produits crus : viande, légumes et aliments cuits ou prêts à consommer
- Au respect des dates limites de consommation car la bactérie peut croître à 4°C
- À la cuisson soigneuse des restes, qui ne doivent pas être conservés plus de trois jours
- Au lavage des légumes et des herbes aromatiques avant utilisation

Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :

- Fromages au lait cru, surtout les pâtes molles ; croûte des fromages, fromages crus vendus râpés
- Charcuterie cuite : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- Aliments servis à la coupe
- Poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama...
- Graines germées crues : soja...
- Viande hachée, viande crue, poisson cru

Évitez la manipulation d'animaux à risque : rongeurs, ruminants, oiseaux.

LE PLAISIR

Manger doit rester un plaisir avant tout. Les bonnes habitudes que vous prenez pour votre grossesse seront à garder ensuite, comme un cadeau que vous ferait votre bébé.

2024. Estelle Stauder, Sage-femme

SPORT ET GROSSESSE

Pendant la grossesse, il est recommandé de faire une activité physique de 2h30 à 3h réparties sur la semaine.

Tous les sports peuvent être pratiqués, l'idéal serait d'éviter les risques de chutes ou de chocs mais il suffit d'adapter les exercices.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

- Évitez de dépasser vos limites
- Pensez à vous hydrater plus que la normale
- Ayez un apport calorique suffisant

AU CAS OÙ

En cas de malaise, de palpitations arrêtez l'activité, consultez un professionnel de santé.

Fiez vous à votre ressenti, si vous vous sentez bien, vous pouvez continuer de bouger et ne pas avoir peur, c'est bon pour vous.

À QUOI ÇA SERT ?

C'est important de garder une bonne condition physique tout au long de la grossesse. Pour soi mais aussi pour le bébé : le mouvement c'est la vie.

Cela permet de réduire les risques de diabète gestationnel, pré éclampsie, difficultés à l'accouchement, troubles anxieux, dépression du post partum... Et cela favorise un accouchement physiologique.

L'accouchement peut être comparé physiquement à un marathon. Si on s'y prépare tout au long de la grossesse, on arrive plus sereine.

Bougez, faites du sport et sachez écouter les signaux de votre corps.

En cas de doutes ou questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, gynécologue, sage-femme ou kinésithérapeute.

2024. Caroline Brézillon, masso-kinésithérapeute

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE ET GROSSESSE

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Prendre soins de ses dents
- Faire des visites régulières chez le dentiste : au moins 2 fois par an
- Se brosser les dents après chaque repas, ou au minimum, 2 fois par jour

PRENDRE SOINS DE MES DENTS POUR

- Ne pas avoir de caries
- Ne pas avoir de parodontite : maladie inflammatoire buccale
- Avoir des dents en bon état

AVOIR LES DENTS ABIMÉES C'EST

- Douloureux
- Un moins beau sourire
- Une mauvaise haleine
- Des difficultés pour parler
- Des difficultés pour manger

LE BROSSAGE

C'est après chaque repas et au minimum 2 fois par jour.
Le brossage du soir est très important.

Si vous n'avez pas de quoi vous brosser les dents, vous pouvez :

- Vous rincer la bouche avec de l'eau
- Prendre un chewing-gum sans sucre
- Mettre un peu de dentifrice sur votre doigt
- Vous brosser les dents sans dentifrice

Le brossage c'est 2 minutes, depuis la gencive vers les dents, sur toutes les faces. On n'oublie pas la langue.

Entre le 4e et 6e mois après l'accouchement, un examen bucco-dentaire vous est dédié pour une visite de contrôle chez votre dentiste.

LES POINTS CLEFS DE LA GROSSESSE

Pendant la grossesse votre corps change

- Augmentation des hormones
- Nausées
- Fatigue

C'est pour cela qui est important d'être d'autant plus attentive :

- Évitez de grignoter entre les repas
- Évitez de boire des boissons sucrées
- Si vous vomissez, rincez-vous simplement la bouche avec de l'eau pour commencer. Attendez au moins 30 minutes pour utiliser du dentifrice.

Si on y fait attention,

on NE perd PAS une dent à chaque grossesse

CONSULTATIONS DENTAIRES, À SAVOIR

RADIOGRAPHIE DENTAIRE

Les dentistes préfèrent éviter les radiographies quand elles ne sont pas obligatoires pour éviter les risques/peurs des patientes

Les dentistes savent prendre des mesures pour réduire les risques

Les radios sont moins irradiantes qu'une journée ensoleillée

ANESTHÉSIES DENTAIRES

Non dangereuses pour le fœtus : les substances ne pénètrent pas dans le sang.

2024. Dr Caroline Avezou, chirurgienne-dentiste

LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PENDANT LA GROSSESSE

En France, au cours de leur grossesse :

- Environ 1/4 des femmes sont fumeuses
- 1/20 souffrent d'une consommation inappropriée de l'alcool
- 3/100 consomment du cannabis

Chacune de ces substances présentent des dangers pour le bon déroulement de la grossesse, le développement du fœtus puis de l'enfant nouveau-né.

PENDANT LA GROSSESSE

Elles entraînent un risque accru de :

- Retard de croissance intra-utérin
- Malformations congénitales
- Complications médicales (grossesse et accouchement)
- Prématuration.

SUR LE PLAN PÉDIATRIQUE

Il existe pour l'enfant un risque de trouble :

- De croissance
- Du sommeil
- Respiratoires (asthme notamment)
- Du langage et des apprentissages, etc.

Le tabagisme parental fait aussi partie des principaux facteurs de risque de mort inattendue du nourrisson.

Ces conséquences sont la plupart du temps dose-dépendantes, donc une réduction de consommation sans sevrage complet reste bénéfique !

CHANGER SES HABITUDES : PAS SI FACILE

La très grande majorité des femmes qui consomment une de ces substances sait très bien qu'elle est néfaste, mais s'il suffisait de l'entendre une seule fois pour cesser toute consommation, aucune d'entre elles ne le continuerait pendant la grossesse !

Il est très difficile de changer ses habitudes de consommation. Même en étant enceinte.

Tous ces produits créent une addiction, c'est-à-dire une dépendance, avant tout physique, à une substance : nicotine pour le tabac, THC pour le cannabis...

Cependant, les femmes en cours de grossesse se préoccupent très souvent de leur santé et de celle de leur fœtus, c'est donc une période appropriée pour leur proposer de l'aide afin d'initier ces changements vertueux. Et malheureusement elles entendent trop souvent des paroles moralisatrices plutôt que de soutien à cette occasion.

À la maison de santé pluriprofessionnelle de Rieux-Volvestre, les professionnels sont là pour aborder ces sujets avec vous, sans juger qui vous êtes ni ce que vous faites. L'équipe est là pour vous écouter, vous accompagner et vous soutenir, quelle que soit la démarche que vous souhaitez entreprendre.

Il y a toujours bénéfice à réduire sa consommation.

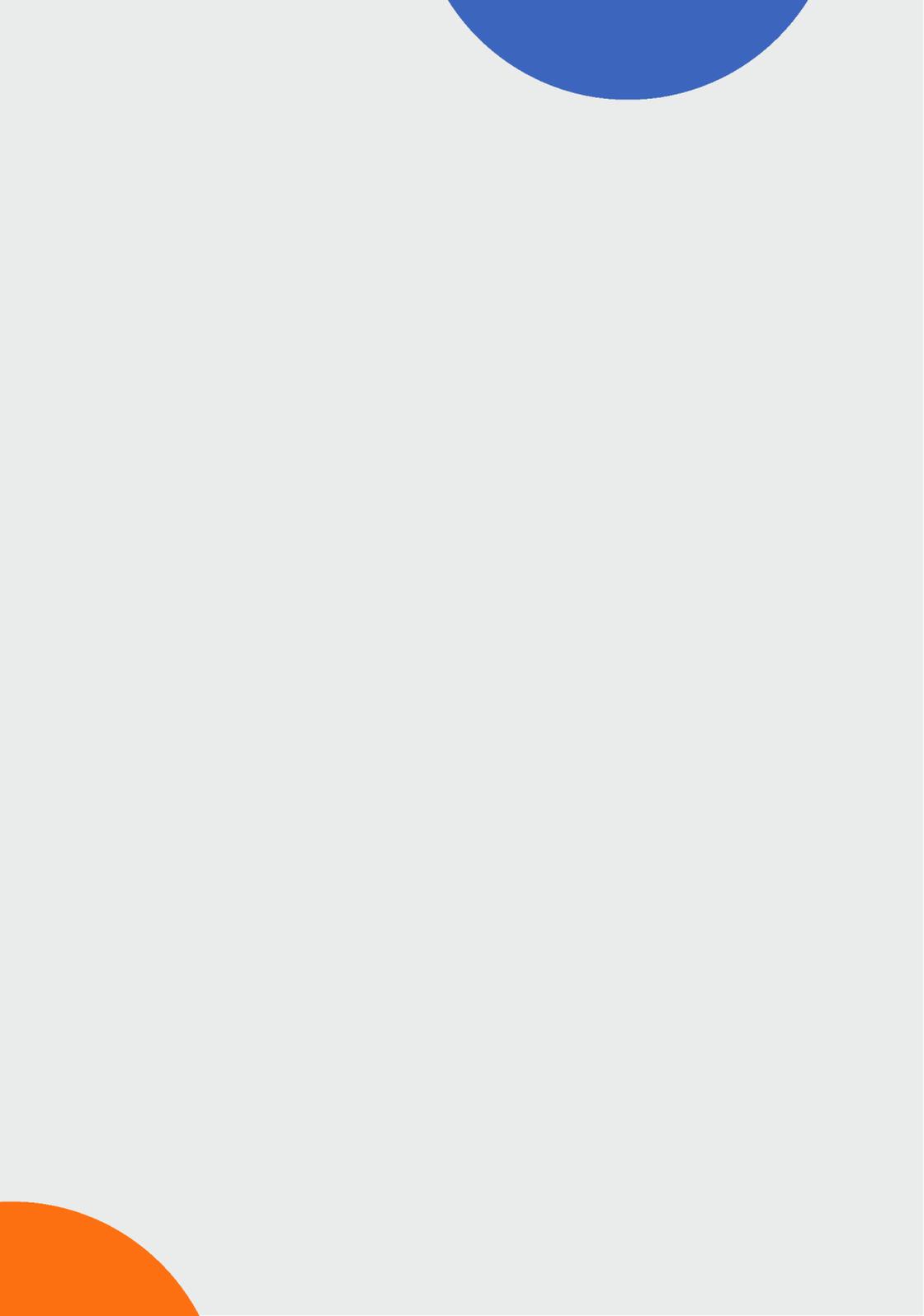
Il y a toujours un bénéfice à réduire sa consommation de tabac, de cannabis ou d'alcool quel que soit le terme de la grossesse, il n'est jamais trop tard, et c'est toujours beaucoup plus facile lorsqu'on se fait aider.

Tous les professionnels ont pleinement conscience que vous êtes la première à souffrir de cette addiction, et sont formés pour répondre à toutes les questions que vous aimeriez poser concernant votre santé et vos consommations.

Au sein de notre équipe, il existe également une « micro-structure » dédiée aux addictions, comportant les médecins généralistes, une psychologue et un travailleur social spécialisés dans ce domaine.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre sage-femme lors de votre prochaine consultation.

2024. Dr Bastien Jeudy-Brosset, médecin généraliste





2

LE DÉVELOPPEMENT SENSORIMOTEUR

Le développement sensorimoteur des bébés, c'est leur façon d'apprendre et de comprendre le monde qui les entoure en utilisant leurs sens et leurs mouvements.

Au début, les bébés explorent principalement en touchant, en regardant et en écoutant. Ils apprennent à saisir les objets, à les mettre à la bouche et à maîtriser leur corps.

À mesure qu'ils grandissent, leur capacité à percevoir et à agir sur leur environnement s'améliore. Ils commencent à ramper, à s'asseoir, puis à marcher. En même temps, leurs sens comme la vue, l'ouïe et le toucher se développent de plus en plus.

Le développement sensorimoteur aide les bébés à développer leur coordination, leur éveil au monde et leurs compétences sociales. C'est un processus naturel et important qui se déroule au fur et à mesure que votre bébé grandit.

Il est essentiel de soutenir l'exploration des enfants en créant un environnement sûr et stimulant pour favoriser leur développement.

La maison de santé pluriprofessionnelle organise des ateliers destinés aux femmes enceintes ou aux parents ayant un enfant qui vient de naître.

L'ATELIER 0 À 6 MOIS DE STIMUL'ERGO

Le développement de l'enfant de 0 à 6 mois est présenté et des conseils pratiques pour l'accueillir, l'accompagner et le stimuler sont donnés. Vous pouvez participer à cet atelier pendant la grossesse.

LES THÈMES ABORDÉS

Au cours de l'atelier, nous discutons des étapes du développement du tout-petit de 0 à 6 mois pour les domaines sensorimoteur, cognitif et affectif.

- Le domaine sensorimoteur : les réflexes primitifs, comment se développe la tenue de la tête, la position assise, que voit, entend un enfant à la naissance...
- Le domaine cognitif : comment se développe le langage, la notion de cause à effet, la permanence de l'objet...
- Le domaine affectif : comment se crée le lien d'attachement, l'apparition du sourire social...
- Les grands sujets de prévention : les connaître pour mieux protéger son bébé
- La parentalité positive. La bienveillance et le cadre favorisent le développement du cerveau

LES CONSEILS PRATIQUES

- La motricité libre : comment faire en pratique ?
- Comment créer un coin d'éveil à la maison ?
- Le choix du matériel de puériculture
- Le sommeil
- La toilette
- Le port du bébé
- L'alimentation
- Le choix des jouets

L'ATELIER 6 À 18 MOIS DE STIMUL'ERGO

LES THÈMES ABORDÉS

- Au cours de l'atelier nous discutons de l'éveil du bébé de 6 à 18 mois pour les domaines sensorimoteur, cognitif et affectif.
- Le domaine sensorimoteur : le ramper, le 4 pattes, la position assise... jusqu'à la position debout et la marche
- Le domaine cognitif : imitation simple, comprend le concept de la permanence de l'objet, commence à gribouiller, se reconnaît dans le miroir

- Le domaine social : s'intéresse aux autres enfants, joue en parallèle, premiers apprentissages sociaux comme dire bonjour
- Le domaine affectif : décode les émotions des autres sur leur visage, commence la peur des inconnus, la séparation avec les parents est plus difficile
- Les grands sujets de prévention : les connaître pour mieux protéger son bébé
- La parentalité positive. La bienveillance et le cadre favorisent le développement du cerveau

LES CONSEILS PRATIQUES

- La motricité libre : comment faire en pratique ?
- Comment créer un coin d'éveil à la maison ?
- Le sommeil
- La toilette
- Le choix des jeux et des jouets
- Comment aménager le domicile pour favoriser les habiletés

EN PRATIQUE

L'atelier dure 2h, au sein de la maison de santé de Rieux-Volvestre. L'atelier se déroule sous forme de réunion conviviale.

Vous pouvez venir accompagné-e de votre conjoint-e, d'un-e ami-e, d'un membre de votre famille.

Ces ateliers sont gratuits et entrent dans le cadre de la mission de prévention de la maison de santé pluriprofessionnelle.

Vous trouverez les dates des ateliers sur le site Internet de la maison de santé ou sur les affiches au sein de la maison de santé.

Pour vous inscrire :

- Un SMS au 06 02 29 60 26
- Un email à leguigo.jacq@outlook.fr

BABY BLUES ET DÉPRESSION DU POST-PARTUM

La rencontre avec son enfant est la plupart du temps décrite comme étant la « plus belle rencontre de la vie ». Mais parfois, il arrive que cette rencontre ne soit pas aussi exceptionnelle que décrite.

A ce moment-là, certains parents ne ressentant pas ce qui est tant attendu, se sentent mis à mal dans leur rôle de parents, et ce, dès les premiers instants de vie de leur enfant.

Pendant cette période, on entend souvent parler de « baby blues » ou de dépression du post-partum. Mais de quoi s'agit-il ?

BABY BLUES

Le baby blues s'observe chez certaines femmes (pas chez toutes !), pendant les premiers jours de vie des bébés. Il se manifeste, par exemple, par des pleurs sans raison apparente, de l'anxiété, des sautes d'humeur, des remises en question sur ses capacités à être une bonne mère... Ce qu'il faut retenir sur le baby blues, c'est qu'il ne dure en général que quelques jours et finit par s'estomper assez rapidement sans aucune intervention extérieure.

DÉPRESSION POST-PARTUM

Si le baby blues est passager, il n'en est pas de même pour la dépression du post-partum.

Celle-ci survient autour de la troisième semaine après l'accouchement. Elle se caractérise par une anxiété intense ressentie par les mères mais aussi par les pères.

Dans les couples, la dépression du post-partum surviendrait chez 12% des mères et 7% des pères aux 2 mois de l'enfant.

Plusieurs indicateurs permettent de reconnaître une dépression du post-partum comme par exemple le fait de :

- Se reprocher, sans raison, d'être responsable si les choses vont mal
- Se sentir inquiet, soucieux, effrayé, paniqué sans raison
- Se sentir triste et malheureux au point d'en pleurer, de ne plus dormir
- Se sentir dépassé par les événements
- Ressentir l'envie de se faire du mal

Si vous ne vous sentez pas bien à l'arrivée de votre bébé, parlez-en autour de vous. Et si ce sentiment perdure, ne restez surtout pas isolé-e.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou sage-femme, à un psychologue ou tout autre personne susceptible de vous écouter et de vous orienter au mieux.

AU-DELÀ DU BABY BLUES OU DE LA DÉPRESSION POST-PARTUM : PRÉVENTION BÉBÉ SECOUÉ

Il peut aussi arriver parfois de se sentir épuisé-e par les cris prolongés de son bébé ou bien par ses pleurs intenses. Lorsque votre bébé pleure, vous ne comprenez pas forcément pourquoi, parfois vous n'arrivez pas à le calmer et vous pouvez vous sentir épuisé(e).

Il est alors important de prendre la mesure de nos propres limites à supporter les cris de notre bébé de sorte à éviter ce que l'on appelle le Syndrome du Bébé Secoué. Il s'agit « d'un traumatisme crânien grave, provoqué par un ou plusieurs secouements, d'une grande violence » et qui peuvent engendrer des séquelles intellectuelles, comportementales, visuelles, motrices ou encore psychologiques.

Pour pouvoir prévenir le syndrome du bébé secoué, il existe des conseils à mettre en œuvre dès lors que l'on se sent à bout ou exaspéré par les cris de son bébé :

- Posez le bébé et mettez-le en lieu sûr. Par exemple, couchez-le sur le dos dans le lit. Il n'y a aucun danger à le laisser seul dans cette position
- Sortez de la pièce et allez reprendre votre calme
- Essayez de trouver, si c'est possible, un relais (autre parent, grands-parents, amis)
- Demandez de l'aide si vous n'arrivez pas à vous calmer
- Si vous vous sentez démuni-e ou bien triste ou déprimé-e face aux pleurs de votre bébé, osez en parler à votre médecin, sage-femme ou à vos proches

2024. Marie Lamarque, psychologue



3

Premier âge



LES ÉCRANS, UN JEU D'ENFANTS... OU PAS

Dès la naissance, votre enfant est sensible aux stimulations que représente un écran allumé en sa présence. Par exemple : la télévision dans la pièce où il se trouve, même si elle n'est pas face à lui, la tablette qui diffuse une vidéo pendant que vous faites la cuisine, le téléphone que vous regardez pendant que vous l'allaitiez ou que vous lui donnez le biberon, etc.

Il est nécessaire pour son développement que votre bébé découvre le monde le plus librement et le plus sereinement possible.

Avez-vous remarqué comme un bébé observe longuement les objets qu'il découvre quand il est en âge de les attraper ? Il a besoin de tout ce temps pour appréhender la forme, la texture, la couleur de l'objet. De même pour un livre d'images, lors de ses premiers repas et globalement avec l'ensemble du monde qui l'entoure.

À l'inverse, une vidéo impose son rythme à l'enfant, tant pour les images que pour le son. Et pour les tout-petits ce rythme est généralement trop rapide. D'où cette impression de « fascination » pour l'écran, qui n'est en fait qu'une sorte de sidération face à un phénomène qui le dépasse.

DES ÉCRANS POUR FACILITER LE DÉVELOPPEMENT ?

Les enfants, jusqu'à 3 ans, n'ont besoin d'aucun écran pour bien se développer. Même s'ils sont vendus comme « éducatifs » et adaptés à leur âge.

Toutes les études menées dans ce domaine montrent l'absence d'intérêt sur leur développement physique comme mental.

À l'inverse, regarder des écrans régulièrement dans les premiers mois de vie peut leur causer des soucis de santé :

- Des troubles du sommeil en perturbant leur cerveau et leur système hormonal, chargés de réguler leur rythme
- Un retard de développement de leur motricité en passant trop de temps immobile
- Un retard de développement du langage en manquant d'interaction avec une personne humaine

- Des troubles de l'attention et de la concentration, en le distrayant au lieu de lui apprendre à patienter ou à trouver des solutions par lui-même

À l'inverse, il n'existe aucun lien entre l'exposition aux écrans et les troubles autistiques ou les troubles visuels dans la petite enfance.

COMMENT FAIRE ?

Pour autant, faut-il proscrire tous les écrans de la maison pendant ces 3 années, ou se culpabiliser du moindre coup d'œil jeté à votre téléphone pour avoir des nouvelles de vos amis et de votre famille ? Non bien sûr, dans ce domaine comme dans beaucoup d'autre, tout est question de mesure. Aujourd'hui, un monde sans écran n'existe pas, mais l'intensité de l'exposition de votre enfant vous appartient.

Voici quelques conseils que vous pouvez appliquer au quotidien pour préserver votre bébé des effets néfastes d'une exposition inappropriée aux écrans pour son âge :

- Éteignez la télévision si personne ne la regarde, surtout si votre bébé est dans la même pièce
- Évitez de regarder votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur quand vous avez votre bébé dans les bras
- Essayez autant que possible de regarder « vos » écrans loin de lui
- Ne lui proposez pas de regarder une vidéo ou un jeu pour le calmer, au moment des repas ou pour s'endormir

Quand vous vous déplacez avec votre enfant, essayez d'avoir toujours avec vous une petite distraction : peluche, jeu à toucher... pour pouvoir lui proposer une occupation sans écran.

Avant 3 ans : jouons, parlons, arrêtons la télé.

2024. Marie Lamarque, psychologue
et Dr Bastien Jeudy-Brosset, médecin généraliste

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DE BÉBÉ

BIBERONS

- Ne mettez pas de boissons sucrées dans les biberons
- Dans le lit, donnez uniquement des biberons d'eau

POUR ÉVITEZ LA TRANSMISSION VERTICALE

C'est une transmission de bactéries potentiellement dangereuses des adultes à l'enfant via la bouche. Évitez de :

- Nettoyer sa tétine avec votre bouche
- Goûter sa nourriture avec la même cuillère
- D'embrasser votre enfant sur la bouche

TOUS LES 3 ANS ENTRE 3 ET 24 ANS

Faites les visites de prévention bucco-dentaire chez votre dentiste. Vous n'avez pas d'avance de frais à faire.

LE BROSSAGE

Introduisez le brossage comme routine dès leur plus jeune âge pour établir un automatisme.

Choisissez une vraie brosse à dents.

Ceci est une brosse à dents



Ceci n'est pas une brosse à dents



REPÈRES

	Quantité de dentifrice et de fluor	Brosse à dent	Brossage
0 à 6 mois	Pas de dentifrice	Compresse humide ou brosse doigt 	2 à 3 fois par jour Brossage par les parents
6 mois à 3 ans	1 000ppm de fluor Peu de dentifrice : « grain de riz »	Petite tête 	2 à 3 fois par jour (2 fois minimum) Brossage par les parents
3 à 6 ans	1 000ppm de fluor Peu de dentifrice : « petit pois »	Petite tête 	2 à 3 fois par jour (2 fois minimum) Brossage par les parents
6 à 9 ans	1 000 à 1 500ppm de fluor Peu de dentifrice : « petit pois »	Taille normale 	2 à 3 fois par jour (2 fois minimum)
À partir de 9 ans	1 500ppm de fluor Peu de dentifrice : « petit pois »	Taille normale 	2 à 3 fois par jour (2 fois minimum)

2024. Dr Caroline Avezou, Chirurgienne-dentiste

RÉFÉRENCES POUR CE GUIDE

www.perinat-nef.org

[*Suivi et orientation des femmes enceintes. HAS 2016*](#)

www.ufsbd.fr

www.drogues.gouv.fr

www.perinatalite-occitanie.fr

F Ferland. *Le développement de l'enfant au quotidien : de 0 à 6 ans.*

E Rossini-Drecq, S Tétreault et M Chrétien-Vincent. *L'éveil des sens chez l'enfant*

J Caron Santa, S Bourque. *Bouger pour grandir : comprendre et favoriser le développement moteur des enfants* J Lequinio, G Janot. *100 idées pour développer l'autonomie des enfants grâce à l'ergothérapie.*

M Ruffier-Bourdet. *Mes premiers repas avec plaisir et sans stress: Allaitement - Diversification - DME - Néophobie.* Nakamura A., van der Waerden J., Melchior M., « *Facteurs associés à la dépression maternelle et paternelle en période périnatale : données de la cohorte nationale ELFE* », Congrès Français de Psychiatrie, Nantes, 28 novembre-1er décembre 2018.

www.1000-premiers-jours.fr

[*Usages des écrans : état des lieux auprès d'une cohorte d'enfants français*](#)
Céline Combes, Amanda Guerra, Clotilde Létang, Arnaud Roy

La maison de santé pluriprofessionnelle de Rieux-Volvestre

- Est une structure de soins primaires
- Est une équipe d'une trentaine de professionnels médicaux, paramédicaux et administratifs
- A un site Internet : www.msprieux.fr

Ce guide vous propose

- des conseils généraux de prévention
- pour votre grossesse, le post-partum et les premiers jours de bébé.

Pour approfondir ces sujets et répondre à vos questions, n'hésitez pas à consulter vos professionnels de santé.



Édition 2024
SISA MSP de Rieux-Volvestre
1, rue du fossé du préau
31310 Rieux-Volvestre
www.msprieux.fr

Vente interdite. Diffusion réservée
Illustrations : canva

