

# VIVEZ EN HARMONIE AVEC VOTRE BÉBÉ

 **Allo  
Parents Bébé**  
N° Vert 0 800 00 3456  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

CAISSE D'ÉPARGNE  
LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.



# LA CAISSE D'ÉPARGNE ACCOMPAGNE LES JEUNES PARENTS POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA FAMILLE.



Bébé va bientôt arriver et avec lui une foule de questions. Rassurez-vous. Il en est ainsi pour tous les jeunes parents. C'est pour vous aider à préparer son avenir en toute sérénité que la Caisse d'Épargne a décidé de créer le Livret A Kipouss. Cependant, les questions des jeunes parents ne concernent pas uniquement la sécurité financière de leurs enfants.

Devenir parents, c'est aussi le commencement d'une grande aventure où il est important de se sentir accompagné et rassuré.

Pour répondre à toutes vos interrogations et perpétuer son rôle historique dans l'épargne des enfants et l'accompagnement des familles, la Caisse d'Épargne s'est donc associée au service "Allo Parents Bébé" d'Enfance et Partage, le premier Numéro Vert national d'aide à la relation parents-bébé. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Créé en février 2008, Allo Parents Bébé mène trois missions fondamentales :

- **Ecouter** avec empathie et sans jugement pour permettre aux parents d'exprimer leurs difficultés en toute confiance.
- **Soutenir** et aider les parents et futurs parents à trouver les réponses les plus adaptées à leur situation.
- **Orienter**, si les parents le souhaitent, vers les structures adaptées et les professionnels de la santé et de la petite enfance, sur l'ensemble du territoire.

## LA CAISSE D'ÉPARGNE OFFRE UN EURO À «ALLO PARENTS BÉBÉ» POUR TOUTE OUVERTURE D'UN LIVRET A KIPOUSS

La Caisse d'Épargne soutient « Allo Parents Bébé » afin de prolonger son engagement en faveur de l'éducation et partager sa mission : aider au développement de l'enfant, à la préparation de son avenir ainsi qu'au bien-être de sa famille.

1 LIVRET A KIPOUSS OUVERT  
1€ REVERSÉ À   
  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



## UNE MAMAN VA NAÎTRE !

### EN ARRIVANT, BÉBÉ FERA DE VOUS UNE MAMAN

- Avec lui, la vie ne sera plus jamais pareille. Vous le savez, vous l'avez souhaité de tout coeur mais cela ne va pas sans une certaine appréhension. Rassurez-vous. Vous allez aborder ce grand chamboulement petit à petit, étape par étape car devenir maman s'apprend.
- Le plus important sera de trouver la meilleure harmonie possible entre votre nouvelle vie de mère et votre vie de femme.
- Dès qu'il sera là, laissez-vous aller à cet amour tout neuf. Ecoutez-le, écoutez-vous. Partez à la rencontre de ce petit être. Faites lui confiance, faites vous confiance et demandez de l'aide quand vous en ressentez le besoin.



## UNE MAMAN DÉTENDUE POUR UN BÉBÉ SEREIN

### VOUS AVEZ LE DROIT DE NE PAS VIVRE CORPS ET ÂME UNIQUEMENT POUR VOTRE BÉBÉ

- Profitez des quelques mois que vous avez devant vous pour mettre en place une organisation qui vous permettra de vous retrouver et de profiter de votre vie de couple quand bébé sera là.
- Faites vous aider. Vous n'êtes pas seule : les institutions telles que la Protection Maternelle Infantile (PMI), par exemple, sont à votre disposition.
- Dès votre sortie de la maternité, rangez vos vêtements de grossesse au placard et programmez une virée shopping entre amies pour vous sentir à nouveau femme. Cela permettra à Papa de se retrouver avec son tout-petit. Et pensez à organiser un week-end en amoureux en confiant votre enfant aux grands parents ou à un proche de confiance.

# PRÉPAREZ LE COCON DE BÉBÉ



Bien sûr, l'idéal est de pouvoir disposer d'une chambre pour l'enfant. Mais ce n'est pas toujours possible. Vous pourrez aussi lui créer son petit univers en l'isolant avec un paravent. Dans tous les cas, il vous faudra penser à tout : hygiène, sécurité, fonctionnalité...

## L'ESPACE DE BÉBÉ

Si Bébé a sa propre chambre, choisissez une pièce calme dont la température ne doit pas dépasser 19° C.

- **Le sol** : évitez la moquette qui est un véritable nid à poussière et à acariens. Préférez le parquet, facile d'entretien et moins froid que le carrelage.
- **Le mur** : couleurs et douceurs des teintes permettront d'éveiller Bébé tout en favorisant son sommeil.

Choisissez une peinture à l'eau lessivable ou des papiers peints lavables car bébé grandira vite et ne tardera pas à vouloir prouver ses talents d'artiste sur les murs.

- **L'éclairage** : l'idéal est de prévoir deux sources de lumière : un plafonnier et une lampe à l'éclairage doux près de son lit pour les tétées nocturnes.

## SA SÉCURITÉ

- **La table à langer** : vous garderez toujours une main sur Bébé quand vous le changerez. Même à quelques semaines de vie, son tonus peut vous surprendre et la chute arriver vite.
- **L'électricité** : il n'est jamais trop tôt pour installer des caches prises... Évitez aussi les fils électriques à portée des petites mains (près du couchage, au ras du sol...).

## SON COUCHAGE

- **Le berceau** : il convient très bien pour le premier mois et rassure Bébé qui se sent entouré. D'une dimension de 90x40 cm, le fond et les parois doivent être bien rigides.
- **Le lit à barreaux** : il doit être parfaitement stable et le matelas ferme et lavable.

Préférez ceux qui offrent 2 positions : la position haute est réservée aux tout-petits et vous évitera de "plonger" au fond du lit à chaque fois que vous voulez le prendre dans vos bras. Vous y installerez un drap-housse et coucherez bébé dans une gigoteuse sans couette ni oreiller.

## SA DÉCO

Pensez à installer un mobile qu'il prendra très vite plaisir à regarder tourner. Installez-lui une boîte à musique et quelques peluches mais sans encombrer son lit.



## AUX PETITS SOINS POUR BÉBÉ

De retour à la maison, ce sera à vous de faire la toilette de votre enfant. Pas de panique, ayez confiance en vous. Non seulement vous y arriverez mais en plus vous vivrez tous deux de grands moments de plaisir.

### LE BAIN : UN VRAI MOMENT DE BONHEUR

- Bébé adore ça, c'est un vrai moment de détente pour lui. Pour partager ce plaisir avec lui, vous préparerez à l'avance le matériel nécessaire (savon, serviette, produits de soin, couche, vêtements de rechange), afin de tout avoir à portée de main. Vous ne devrez relâcher votre surveillance sous aucun prétexte et veiller à ce que la température de la salle de bain soit à 22°C.
- Avant de commencer, il faut remplir la baignoire en vérifiant avec un thermomètre de bain que la température de l'eau est comprise entre 35 et 37°C. Une fois dans l'eau, vous placerez votre avant bras sous la nuque de bébé pour maintenir sa tête hors de l'eau, sans pour autant entraver ses mouvements. Vous le laisserez se détendre et lui parlerez pendant que vous le savonnez et le shampouinez.

### CINQ MINUTES DE BAINADE SUFFISENT

Pour finir, vous le rincerez bien, l'envelopperez d'une serviette éponge douce à sa sortie du bain puis le sécherez soigneusement, sans frotter.



## UN BÉBÉ MASSÉ EST UN BÉBÉ HEUREUX

Dès la naissance, vous pourrez masser votre tout-petit pour communiquer avec lui, le sécuriser, l'apaiser et développer ses facultés motrices.

- Le massage de bébé est un véritable échange car vous apprendrez très vite à vous adapter à la réaction de votre enfant. Vous parviendrez ainsi à mieux le connaître avant même qu'il ne parle.
- C'est un temps tout à fait privilégié de tendresse, d'affection, d'amour qui facilitera les relations ultérieures. Le massage de bébé est bien plus qu'un moyen de relaxer ou de détendre votre enfant, c'est un moyen de communiquer avec lui. Les caresses et stimulations corporelles nourrissent chez le nouveau-né le sentiment d'être accueilli, accepté, aimé.



# SEIN OU BIBERON : C'EST VOTRE CHOIX



C'est à la maman de décider. Il est même possible de combiner les deux. L'important est de vous sentir bien avec votre bébé afin qu'il le soit aussi. Alors accordez-vous toutes les libertés et même celle de changer d'avis si tel est votre souhait. Le biberon permet au papa de nourrir son bébé, l'allaitement ne nécessitant aucun matériel peut sembler pratique... Chaque méthode a ses avantages et ses inconvénients et toutes les deux répondent aujourd'hui bien aux besoins nutritifs de l'enfant. Quel que soit votre choix, il sera le bon.

## TROUVEZ LE BON RYTHME

- Au sein ou au biberon, adaptez vous aux besoins de votre bébé avec souplesse. La plupart des nouveau-nés se règlent sur 5 à 7 tétées par 24 heures. Pendant les 8 à 10 premières semaines, une ou plusieurs tétées de nuit peuvent être nécessaires. C'est surtout le cas chez les nourrissons de faible poids qui ne peuvent pas attendre longtemps entre deux tétées.
- Si le nombre de tétées est plus important les premiers jours, ne paniquez pas. Vous n'avez pas à craindre de donner de «mauvaises habitudes» au nouveau-né qui réclame la nuit. La périodicité du sommeil et de la vigilance n'apparaissent que vers la troisième semaine de vie et ne s'organisent qu'à partir du deuxième mois sous l'influence de l'alternance de la lumière et de l'obscurité.

## UN BÉBÉ QUI PLEURE N'A PAS FORCÉMENT FAIM

- Il peut souffrir de coliques, avoir soif, trop chaud ou trop froid ; il peut être incommodé par ses couches souillées, un bruit désagréable, etc...
- S'il cesse de pleurer lorsqu'on le prend dans les bras, c'est qu'il a simplement besoin d'être câliné. Il ne faut alors pas l'en priver...

## HORAIRES FIXES OU ALLAITEMENT À LA DEMANDE ?

Lorsqu'il s'agit d'un bébé en bonne santé, on peut le laisser fixer ses horaires. Toutefois, cette règle est souple et tout est affaire de bon sens. L'important, encore une fois, est que vous vous sentiez bien ensemble.



# BÉBÉ GRANDIT LE JOUR ET LA NUIT



## LE TOUCHER

- Le toucher est le premier sens qui se développe chez l'enfant. Au contact de sa maman, bébé se détend, se relaxe, se sent en confiance et retrouve des repères tels que les battements de son cœur, le son de sa voix, la chaleur, l'odeur et les mouvements.
- C'est pour cette raison que beaucoup de mères adoptent le portage en écharpe qui, en plus d'être pratique, permet une bonne position des hanches du bébé, favorise sa digestion et calme rapidement les épisodes de coliques.

## LA VUE

À la naissance, bébé ne perçoit que les nuances de noir et de blanc. À partir de 3 mois, il distingue les couleurs vives et franches. Les jouets de couleurs vives le stimulent et développent son éveil.

## L'OUÏE

Le nouveau né entend correctement les sons. Dès sa naissance, n'hésitez pas à lui parler, lui chanter des chansons, lui faire écouter de la musique... Cela le rassure et l'apaise.

## CHUT ! BÉBÉ DORT

- Votre nouveau-né dormira beaucoup et c'est normal. Pendant son sommeil, il grandira en sécrétant l'hormone de croissance et achèvera son système nerveux. Si vous le voyez s'agiter dans son sommeil, ne le prenez pas : vous risqueriez de le réveiller et

de casser son rythme. N'oubliez pas qu'il est normal qu'il se réveille la nuit.

- Vous profiterez du congé maternité pour dormir en même temps que lui et pour faire la sieste. Vous verrez, votre fatigue s'estompera.

## CO-DODO OU NON ?

Dans certaines sociétés dormir avec son enfant est naturel et fait partie des habitudes de vie. Dans la société occidentale, il est normal que vous puissiez retrouver votre intimité et faire comprendre à bébé que sa place est dans son lit.

## LES PREMIÈRES PROMENADES AVEC BÉBÉ

- De 0 à 6 mois, votre bébé s'éveillera à la vie et devra petit à petit sortir du cocon douillet de son berceau pour découvrir le monde qui l'entoure.
- Avec quelques précautions et de bons gestes, vous pourrez aisément commencer à sortir votre enfant pour lui faire profiter des bienfaits du grand air et développer son sens de l'observation et sa curiosité. Vous éviterez les endroits bruyants et les foules et préférerez les parcs, jardins et espaces verts.
- L'activité de bébé nageur est idéale pour le nourrisson car le milieu aquatique est propice à l'éveil sensoriel et moteur. En effet, tout en jouant, l'enfant découvre l'eau et ses sensations et partage un moment complice et tendre avec ses parents.

# DES QUESTIONS ? AVEC ALLO PARENTS BÉBÉ, VOUS SAVEZ QUI APPELER



## LA NOUNOU

Je voudrais le laisser à la nounou. Ne va-t-il pas croire que je l'abandonne ? La première «séparation» se prépare. Un temps d'adaptation est nécessaire à chacun. Dites à votre enfant que vous avez confiance en la nounou et que vous le retrouverez le soir.

## LES BRAS

Si je le prends dans les bras, ne va-t-il pas s'habituer ? Le tout petit a besoin d'être dans les bras de ses parents pour bien se développer et se sentir en sécurité.

## LE SOMMEIL

Faut-il le réveiller s'il dort trop ? Cela dépend du poids de Bébé. Parfois il faut le réveiller pour le nourrir. Le jour, Bébé peut dormir dans le bruit et la lumière, sous votre regard attentif.

## L'ALLAITEMENT

Si vous êtes obligée d'arrêter l'allaitement et que vous souhaitez le reprendre par la suite, pensez à tirer votre lait et à le conserver.

## LES PLEURS

Faut-il le laisser pleurer ? Non, vous saurez répondre progressivement aux différents besoins qu'expriment ses pleurs.

## LA JALOUSIE

Comment réagir face à la jalousie de l'aîné à l'arrivée de Bébé ? Le grand peut avoir des sentiments d'inquiétude, notamment celui de ne plus être aimé. Favorisez la rencontre entre vos deux enfants et accordez des moments d'intimité rien que pour l'aîné.

## LE COUPLE

Comment garder une place pour l'intimité du couple ? Nouvelle famille, nouveaux rythmes, malgré tous ces changements il est important de se retrouver à deux, de temps en temps.

## LE BABY BLUES

C'est une hypersensibilité générale qui peut survenir peu après votre accouchement. Vous vous sentez inquiète ou peu sûre de vous quant à vos nouvelles responsabilités. Rassurez-vous. Cela est très fréquent et s'apaise rapidement. En revanche, si votre sensibilité s'intensifie, il est important d'en parler.

**RETROUVEZ D'AUTRES QUESTIONS ET RÉPONSES SUR**

[www.caisse-epargne.fr/bebe](http://www.caisse-epargne.fr/bebe)

Vous avez des questions ?  
Vous avez besoin d'être écoutés et soutenus ?



## **ALLO PARENTS BÉBÉ**

Des professionnels de la petite enfance vous répondent  
du lundi au vendredi, de 10h à 21h  
et vous garantissent une écoute bienveillante, disponible et personnalisée.



**CAISSE D'ÉPARGNE**

**LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.**