

# Table des matières

<b>En guise d'introduction</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 1 : Parlons un peu des pères...</b>	<b>18</b>
<b>Assister ou non à l'accouchement</b>	20
<b>Père et mère : un vécu différent</b>	20
Durant la grossesse	20
À la naissance	20
Après la naissance	21
<b>Trouver sa place</b>	21
<b>Le phénomène des nouveaux pères</b>	22
<b>Le congé de paternité</b>	22
<b>Bébé : mode d'emploi ?</b>	23
<b>Chapitre 2 : Les soins quotidiens</b>	<b>24</b>
<b>Le tenir</b>	26
<i>Conseils pour tenir votre bébé</i>	26
<b>Le laver</b>	27
<i>Nécessaire de toilette</i>	27
Le bain	28
• Quel matériel ?	28
<i>Choisir la baignoire du bébé</i>	28
• Quels produits ?	29
<i>Produits et accessoires à éviter</i>	29
• L'horaire	29
• La durée	29

• Température de l'eau et de l'air	30
• Comment s'y prendre ?	30
Le cordon	31
• Comment s'y prendre ?	31
Le cuir chevelu	31
Les yeux	31
Les oreilles	32
Le nez	32
Les ongles	32
<b>Le masser</b>	33
• À partir de quel âge ?	33
• Comment s'y prendre ?	33
<i>Conseils pour masser votre enfant</i>	34
<b>Le changer</b>	35
• De quoi s'agit-il ?	35
• Quand ?	35
• Quelles couches utiliser ?	35
• Sur quelle surface ?	36
<i>Choisir une table à langer</i>	36
• Comment s'y prendre ?	37
<i>Conseils pour changer votre enfant</i>	37
<b>L'habiller</b>	38
• Quels vêtements choisir ?	38
• Et les chaussures ?	38
• Comment s'y prendre ?	39
• L'entretien	39
<b>Chapitre 3: L'alimentation</b>	<b>40</b>
<b>L'allaitement maternel</b>	42
Du point de vue nutritif	42
• Le colostrum : qu'est-ce que c'est ?	42
Du point de vue affectif	42
Une pratique à promouvoir	42
<i>Votre rôle de père</i>	43

<b>L'allaitement au biberon</b>	44
Quel matériel ?	44
• Les biberons	44
<i>Autres accessoires indispensables</i>	45
Quel lait ?	45
• Le lait maternel	45
• Les aliments lactés infantiles	45
Quelle eau ?	47
Quand nourrir votre bébé ?	47
Combien de lait lui donner ?	47
Comment s'y prendre ?	48
• Préparer le biberon	48
<i>Conseils pour bien mesurer le lait en poudre</i>	48
• Réchauffer le biberon	49
• La conservation en question	49
• Donner le biberon	50
• Aider votre bébé à faire son rot	51
• Nettoyer les biberons	51
• Stériliser les biberons	52
<b>Le sevrage</b>	53
De quoi s'agit-il ?	53
<i>Votre rôle de père</i>	53
<b>La diversification alimentaire</b>	54
De quoi s'agit-il ?	54
À partir de quand ?	54
Que devient le lait ?	54
Les farines infantiles	55
Les petits pots	55
<i>Conseils pour choisir ses petits pots</i>	56
Les jus de fruit	56
Étape par étape	57
• Entre 5 et 6 mois	57
• À 6 mois	58
• À 8 mois	59
• À 10 mois	60
• De 12 à 18 mois	61

<i>Fiche pratique n° 1: Conseils pour la diversification</i>	62
<i>Fiche pratique n° 2: S'il refuse de manger</i>	63
<i>Fiche pratique n° 3: Manger tout seul: un long apprentissage</i>	64
<i>Fiche pratique n° 4: Les allergies alimentaires</i>	65

## **Chapitre 4: Développement et éveil de l'enfant** 66

<b>Jouer et partager</b>	68
La place du jeu et des jouets	68
Un besoin vital: le partage	68
Le parc à jouer à question	68
<i>Conseils pour un développement harmonieux</i>	69
<b>Les sens</b>	70
• Le toucher	70
• Le goût	70
• L'odorat	71
• L'ouïe	71
• La vue	71
Jeux et jouets adaptés	73
<i>Conseils pour un éveil en douceur</i>	73
<b>L'intelligence</b>	74
De 0 à 6 mois	74
• Niveau de développement	74
• Jeux et jouets adaptés	74
De 6 à 12 mois	75
• Niveau de développement	75
• Jeux et jouets adaptés	75
De 12 à 18 mois	76
• Niveau de développement	76
• Jeux et jouets adaptés	76
<b>La motricité</b>	77
Niveau de développement moteur	77
Jeux et jouets adaptés à l'évolution de la motricité	81
• De 0 à 3 mois	81
• De 3 à 6 mois	81

• De 6 à 12 mois	81
• De 12 à 18 mois	83
<i>Votre rôle de père</i>	83
<b>La communication avec l'entourage</b>	84
De 0 à 6 mois	84
• Niveau de développement	84
De 6 à 12 mois	85
• Niveau de développement	85
De 12 à 18 mois	86
• Niveau de développement	86
• Jeux et jouets adaptés	86
<b>Le langage</b>	87
• Niveau de développement	87
<i>Conseils pour favoriser le langage</i>	88
<b>Les pleurs</b>	89
Comprendre ses pleurs et agir en conséquence	89
• La faim	89
• La soif	90
• La fatigue	90
• L'inconfort	90
• La douleur	90
• Et sinon ?	90
Faut-il le laisser pleurer ?	91
<i>Votre rôle de père</i>	91
<b>Le sommeil</b>	92
De bonnes conditions de couchage	93
Le temps de sommeil	94
Pour l'aider à bien s'endormir	94
S'il se réveille la nuit	95
<i>Votre rôle de père</i>	95

## Chapitre 5: Choisir un mode de garde 96

<b>Les modes d'accueil individuels</b>	98
L'assistante maternelle	98
• Comment trouver une assistante maternelle ?	98
• Quel coût ?	99
• Statuts	99
• Assurance	99
<i>Conseils pour choisir une assistante maternelle</i>	99
La crèche familiale	102
La garde à domicile	102
• Statuts	102
Jeune fille/homme au pair	103
• En bref	103
• Quel coût ?	103
• Aides	103
Baby-sitter	104
• Conseils	104
• Quel coût ?	104
• À savoir	104
<b>Les modes d'accueil collectifs</b>	105
Crèches collectives	105
• Quel coût ?	106
Crèches parentales	106
Haltes-garderies	107
• Quel coût ?	107
<i>Les aides pour la garde des enfants</i>	107
Pour aider votre enfant à s'adapter	108
<i>Votre rôle de père</i>	108
Savoir partir et revenir	109

## Chapitre 6: La santé 110

<b>Comment choisir son pédiatre ?</b>	112
Pédiatre ou généraliste ?	113
Et la PMI ?	113
<i>Votre rôle de père</i>	113

<b>Le carnet de santé</b>	114
Les résultats des bilans de santé	114
Le suivi médical	115
Le suivi vaccinal	115
<b>Les examens obligatoires</b>	116
À la naissance	116
• Le score d'Apgar	117
L'examen du 9 <sup>e</sup> mois	117
<b>Les « petits » maux</b>	118
L'érythème fessier	118
• De quoi s'agit-il ?	118
• Les signes	118
• Quoi faire ?	118
La poussée dentaire	118
• Les signes	118
• Les étapes	118
• Les conséquences	119
• Comment soulager l'enfant ?	119
L'hygiène bucco-dentaire	120
<i>Le point sur le pouce et la tétine</i>	121
<b>Les petits « bobos »</b>	122
Les chocs	122
<i>Conseils pour une trousse de secours</i>	122
Les plaies	123
Les brûlures	123
Les piqûres	124
<i>Quand appeler le médecin ?</i>	124
<b>Les maladies infantiles</b>	125
Le calendrier vaccinal	126
Bronchiolite : comment prévenir ?	127
Coqueluche	128
Méningite	129
Oreillons	130
Rubéole	131
Rougeole	132
Scarlatine	133

Hépatite A	133
Roséole	134
Varicelle	134
<b>Température et symptômes digestifs</b>	<b>136</b>
La fièvre	136
• Ce qui doit vous alerter	136
<i>Comment mesurer la température ?</i>	136
• Ce qui doit vous amener à consulter	137
<i>Comment faire baisser la fièvre ?</i>	137
Au niveau digestif	138
• Ce qui ne doit pas vous inquiéter	138
• Ce qui doit vous amener à consulter	138
• En attendant le médecin	138
<b>Le point sur les médicaments</b>	<b>139</b>
Les modes d'administration	139
Pour faciliter la prise	139
• Le sirop	139
• Les gouttes	139
• Les suppositoires	140
• Les comprimés et gélules	141
<i>La pharmacie de base du bébé</i>	141
Les antibiotiques en question	142
Le rôle du pharmacien	142
Comprendre une notice	143
<b>Le point sur la douleur de l'enfant</b>	<b>144</b>
Une prise en charge récente	144
Comment la repérer ?	144
Quelle attitude adopter ?	145
• Envers l'enfant	145
• Envers les professionnels	145
<b>Chapitre 7 : Prévention et gestes d'urgence</b>	<b>146</b>
<b>Bien comprendre votre enfant</b>	<b>148</b>
L'enfant n'est pas un adulte en miniature !	148
Enseignez-lui la prévention !	149



<b>Une maison sûre</b>	150
D'une manière générale	150
<i>Votre rôle de père</i>	150
• Électricité	150
• Chauffage	151
• Escaliers	151
• Fenêtres	152
• Meubles	152
• Objets divers	152
• Produits d'entretien	152
• Médicaments	153
• Plantes	153
• Tabac	153
• Jouets	153
• Animaux	154
• Amis, famille	154
La chambre	155
La cuisine	155
La salle de bains	156
Le salon	157
Garage, buanderie, atelier...	157
<b>Autres gestes préventifs</b>	158
Chutes	158
Intoxications	158
Brûlures	160
Blessures de la main	160
<b>Bébé est de sortie</b>	161
Quel matériel ?	161
• Porte-bébé ventral (kangourou)	161
• Porte-bébé en écharpe	161
• Porte-bébé dorsal	162
• Landau	162
• Poussette	163
En voiture	164
• Lit nacelle	164
• Siège auto	164
• Cosy	164
<i>Conseils pour des trajets confortables</i>	165

<b>L'été de tous les dangers</b>	166
Barbecues	166
• Quelles précautions?	166
<i>Que faire en cas d'accident?</i>	166
Piscine	167
• Quelles précautions?	167
Aire de jeux	168
Jardin	168
Soleil	169
À la mer	169
À la montagne	170
Animaux	170
Alimentation	170
Voiture	170
<i>Votre rôle de père</i>	170
<b>Animaux domestiques: les règles d'une bonne cohabitation</b>	171
Le chien	171
• Un choix à assumer	171
• Causes et prévention des morsures	172
<i>Les règles à appliquer</i>	173
<i>Deux erreurs d'interprétation à éviter</i>	175
Le chat	176
Les autres animaux « domestiques »	176
<b>Les gestes d'urgence</b>	177
Apprendre les gestes qui sauvent	177
Premiers réflexes	177
Empoisonnement	179
Étouffement	179
Brûlure	180
Noyade	180
Morsures	181
• Morsure de chien ou d'animal sauvage	181
• Morsure de vipère	182
Piqûres d'insectes	182
• Quoi faire?	182
• Et à l'étranger?	182

<b>Chapitre 8 : Adopter un enfant</b>	<b>184</b>
<b>Le congé d'adoption</b>	186
Qui peut en bénéficier ?	186
Quelle en est la durée ?	186
Comment est-il rémunéré ?	186
Comment l'obtenir ?	187
De quelles garanties bénéficie le parent adoptif ?	187
Au retour du congé d'adoption	187
<b>La santé</b>	187
<b>Le choix du prénom</b>	188
<b>La période d'adaptation</b>	188
<i>Les troubles possibles</i>	188
<b>La question des origines</b>	189
<i>Quelques conseils</i>	189
<b>Contact</b>	190
Enfance et Familles d'Adoption (EFA)	190
<b>Quelques chiffres</b>	190
<b>Quelques mots de conclusion...</b>	<b>191</b>
<b>Annexes</b>	<b>192</b>
Bibliographie	192
Sites Internet	194
Centres d'urgence	195
Index général	197