

Les essentiels des articles de puériculture

Chaque parent se questionne sur ce qu'il doit acheter ou avoir comme équipements et accessoires pour son enfant. Nous avons choisi dans cet article de vous exposer les **éléments essentiels de la puériculture** qui permettent de respecter, tout en stimulant, les étapes de son développement psychomoteur.

Nous avons répertorié ces équipements en fonction des espaces dans lesquels évoluent les enfants : l'endroit où il dort, les espaces d'éveil, les moments du quotidien et les sorties à l'extérieur.



- LE SOMMEIL -

L'endroit où votre enfant dort (la nuit ou lors des heures de sieste) doit être un espace bien défini. Dans un couffin, dans sa chambre ou dans la vôtre. C'est un lieu **confortable** et **calme**, dans une pièce raisonnablement chauffée avec une **faible luminosité**.

La sécurité prime avant tout : couchage sur le **dos**, **pas d'objet** qui pourrait entraver sa respiration (couette-drap-coussin-tour de lit). Le **matelas** doit être **ferme** et **plat** et le lit doit répondre aux **normes de sécurité** en vigueur.

Utilisez une **gigoteuse** ou turbulette pour que votre enfant ait suffisamment chaud.

Il faut éviter les stimulations pour limiter la confusion éveil, temps de jeu et sommeil. Le lit est un espace pour dormir, il ne doit pas être un espace de jeu.

Quel lit choisir ?

Il va dépendre des **besoins** de votre enfant.

Certains bébés, surtout à la naissance, vont avoir besoin d'être **contenus**. Dans ce cas-là, pensez à utiliser un **couffin** plus petit ou positionnez votre bébé en travers pour qu'il sente les bords de son lit. L'**emmaillotage** peut également être une solution, une **gigoteuse ajustée** sera rassurante.

Pour le bébé qui grandit, différents choix de lits s'offrent alors à vous : avec barreaux, lit cabane, lit au ras du sol.

Gardons à l'esprit que même en dormant, votre bébé doit pouvoir **bouger**. Eviter tout ce qui pourrait entraver ses mouvements : cocon, cale-bébé... de façon systématique.

*Notons cependant que les cales-bébé peuvent être recommandés en cas de **plagiocéphalie positionnelle**. En effet, les bébés peuvent avoir des positions préférentielles, (tête toujours du même côté notamment) ou des blocages entraînant un aplatissement du crâne, très malléable chez le bébé. Le cale-bébé peut alors avoir une visée préventive et thérapeutique. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.*



Les mobiles ?

Accrochés au-dessus du lit, ils attirent le regard de votre enfant et le stimulent à un moment où il devrait dormir.

De plus la tête est figée dans la même direction ce qui augmente le risque d'aplatissement du crâne.

Enfin ils peuvent présenter un risque de chute et ne sont donc pas conseillés au-dessus du lit de votre bébé.

- LES TEMPS D'ÉVEIL -

la motricité libérée

Dès son plus jeune âge, votre bébé a besoin de **bouger librement**, proposez-lui un espace délimité, sécurisé et sous surveillance :

- Un **tapis d'éveil** : pour les bébés qui ne se déplacent pas encore. Votre enfant y apprend à découvrir son environnement avec tous ses sens. Il écoute, regarde et touche.

- Des **objets qui stimulent ses sens** : hochets contrastés et colorés, objets qui font du bruit, matières et texture variées, petit miroir... plutôt légers pour qu'il puisse les attraper facilement.



Tout comme dans le lit, évitez les mobiles : ils ont tendance à fixer le regard et donc limitent les mouvements du bébé et favorisent le risque d'aplatissement du crâne. Pour l'enfant plus grand, il voit les objets mais ne peut pas les attraper, cela peut entraîner une certaine frustration. Préférez des arches avec des jouets accessibles que l'enfant peut manipuler.

Comment installer mon bébé ?

Installer votre enfant au sol présente l'avantage d'éviter les chutes.

L'idéal est une **dalle en mousse ferme** sur laquelle vous posez votre **tapis d'éveil**. En effet, sur un plan ferme, votre bébé sent mieux son corps et ses appuis et pourra donc exercer sa **motricité** de façon **libérée**. Il est conseillé que le tapis soit le plus simple possible, vous proposerez ensuite des petits jouets et hochets qui vont stimuler ses sens. N'hésitez pas à faire appel à votre imagination afin de fabriquer vous-même des jeux pour votre enfant (chute de tissus, bouchons de lait, bouteilles sensorielles...)

Dès que votre bébé réussit à se déplacer, vous pouvez **circonscrire son espace d'éveil** à l'aide d'un parc ou dans une pièce sécurisée.

Enfin, lorsqu'il commence à se mettre debout et à marcher avec appui, vous pouvez lui proposer un **chariot de marche**. Pensez à mettre du poids (environ le poids de l'enfant) dans le chariot afin d'éviter qu'il ne bascule à l'aide de livres ou de cubes en bois par exemple.



Le transat



Nous vous conseillons d'éviter de laisser votre enfant trop longtemps dedans. On peut l'utiliser en phase de digestion pour limiter les reflux, lors des repas lorsqu'il ne tient pas encore assis ou pour offrir un autre espace à l'enfant de **façon occasionnelle**.

Le choix du transat est primordial : il doit être le plus **souple** possible **sans contreforts** au niveau du dos ou de la tête du bébé afin de limiter les contraintes et appuis prolongés.

Hamac, balancelle

Très répandus de nos jours, ces accessoires peuvent permettre de varier les propositions d'installation. Cependant, ils ne permettent pas aux bébés d'explorer de façon totalement libre leur possibilité de mouvement. Ils peuvent être indiqués pour des bébés qui ont un besoin de contenance, d'enroulement.

Le youpala ou le sauteur et les bretelles de marche

A PROSCRIRE

Il est déconseillé de mettre votre enfant dans une position tant qu'il ne sait pas s'y mettre par lui-même et surtout les positions assise ou debout.

Nous vous déconseillons ces accessoires car ils ne permettent pas à l'enfant de faire ses expériences par lui-même. L'enfant n'apprend pas à gérer son corps dans l'espace, ne découvre pas ses pieds et n'apprend pas à tomber sans se faire mal ni à se relever seul.

De plus, sa musculature n'est pas prête à porter son poids et cela peut donc entraîner des déformations. (Jambes arquées, dos en cyphose...). Aussi, cela met le bébé trop tôt en position debout et favorise ensuite certains problèmes d'appuis et de marche sur la pointe des pieds.

- LE QUOTIDIEN -

Hygiène et repas

Plus l'enfant est petit, plus les repas sont nombreux. Il est donc important pour l'enfant et le parent d'être bien installés. Le repas doit être un moment de **plaisir** et d'**interaction**.

Les temps de change, le bain peuvent également être des moments de partage et d'échange avec son bébé.

Allaitement maternel et biberon

Que votre enfant soit nourri au sein ou au biberon, une **bonne position** favorise une meilleure digestion :

- bébé enroulé,
- la tête est soutenue et ne doit pas partir vers l'arrière
- les fesses sont plus basses que la tête.

Vous pouvez utiliser pour vous aider le **coussin d'allaitement** de votre choix.
Ecoutez-vous et écoutez votre enfant.

Transat et Chaise Haute

Il est préférable d'utiliser une chaise haute lorsque votre enfant **s'assoit seul**. Elle doit être sécurisée, votre enfant doit toujours être attaché et sous surveillance. Elle peut être réglable, cela permet de s'adapter à l'évolution de la taille de l'enfant.

Si votre enfant ne se met pas encore assis, nourrissez le dans vos bras ou utilisez votre transat.

La table à langer

Elle est appréciable pour son côté pratique. A vous de choisir si vous préférez changer votre enfant de face ou de côté, les deux sont adaptés. Cependant étant à votre hauteur, une chute est vite arrivée donc veillez à rester en contact avec votre enfant tout au long du change. Vous pouvez choisir une table à langer vendue dans le commerce ou bien un meuble sur lequel vous poser un matelas à langer. Dans le deuxième cas, veillez à ce que le matelas ne glisse pas, vous pouvez poser sous le matelas un surface anti-dérapante.
Un point d'eau à proximité pourra être un confort supplémentaire.

Le bain



L'idéal est de donner le bain lorsque votre bébé est réveillé et calme. Le bain est un moment de **détente** et d'**exploration**.

On ne laisse jamais un bébé sans surveillance dans le bain. Pour savoir comment laver votre bébé, n'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme ou aux professionnels qui vous accompagnent.

Dans le bain, votre enfant prendra plaisir à bouger, éclabousser. Cela lui procurera de nouvelles sensations corporelles. Vous pouvez également lui proposer des petits jouets qu'il pourra manipuler, vider, remplir, immerger, laisser flotter...



1. **Baignoire pour nourrisson** : c'est le plus pratique dans les premières semaines de vie. Vous tenez votre bébé qui est immergé dans l'eau afin de lui proposer un temps de détente tout en étant contenu.

2. **Le bain libre** : lorsque votre enfant commence à tenir sa tête (vers l'âge de 3 mois) Allongez votre bébé dans un fond d'eau dans une baignoire, le niveau de l'eau ne doit pas dépasser la hauteur ses oreilles. Vous pouvez mettre un tapis antidérapant sur le fond de la baignoire. Votre bébé peut alors explorer librement ses mouvements et vous aurez vos deux mains libres pour vous occuper de lui.



Il existe également le **bain emmailloté** : il s'agit d'entourer votre bébé dans un linge et de le baigner enveloppé. Cela est souvent proposé aux bébé nés prématurément ainsi qu'aux nouveaux-nés qui semblent crispés dans l'eau et qui peuvent avoir du mal à se détendre.

Dans tous les cas, ne perdez jamais votre enfant de vue et restez vigilant. Un bébé peut se noyer avec très peu d'eau.

- A L'EXTÉRIEUR -

La Poussette

Le choix de la poussette va dépendre avant tout de **vos besoins**. (ville, campagne, transports en commun, taille de votre voiture, type de pliage...)

la sécurité et le respect du niveau de développement de votre enfant.

- **La sécurité** : la poussette doit être homologuée et respecter les normes françaises et/ou européennes. Votre enfant doit **TOUJOURS être attaché** pour éviter tout risque d'accident.
- **Respecter les étapes du développement psychomoteur** : cela est valable pour tous les temps d'éveil.
 - Pour un **nouveau-né** ou un bébé de moins de 6 mois, nous vous conseillons de choisir une **nacelle** où votre bébé sera allongé et libre de ses mouvements. De plus, la nacelle est souvent contenante et rassurante de par sa structure.
 - Lorsque **votre enfant grandit** et n'a plus assez de place dans la nacelle, vous pouvez utiliser une **poussette canne** en privilégiant **la position la plus allongée possible**. Votre enfant peut alors observer plus facilement ce qui l'entoure tout en évitant la station assise qu'il ne maîtrise pas encore.
 - Enfin, quand votre enfant **tient assis**, vous pouvez **varier les positions** en redressant l'assise

Lorsque votre enfant sera **plus grand** et autonome dans ses déplacements, n'hésitez pas à lui proposer de **marcher** à vos côtés et gardez la poussette s'il se sent fatigué.

Selon les poussettes, vous pourrez installer votre enfant **face à vous** ou **face au monde**. Pour les nouveaux-nés et les bébés de moins de 6 mois, privilégiez la position face à vous. Cela sera rassurant pour votre enfant de vous voir. Lorsque votre enfant grandit, cela est moins important et l'installation face à vous ou face au monde dépendra de vos envies et des besoins de votre enfant.

Les différents types de poussettes

Les Poussettes combinées

Elles présentent l'avantage d'être **évolutives** et donc de s'**adapter à l'âge** de votre enfant. Elles sont utilisables dès la naissance et disponibles en version « **duo** » ou « **trio** ». Dans les deux cas vous disposez du **cosy** et du format **canne**. Seulement attention, seule la formule « **trio** » vous permettra de d'avoir une **nacelle** et donc de mettre votre bébé allongé confortablement.



Remarque :

*Le **cosy** : il est important en voiture. Son utilisation est cependant à limiter lors des sorties et des promenades prolongées. Dedans, votre enfant est moins libre de ses mouvements et ne pourra exercer sa motricité (tourner la tête, s'étirer, attraper...).*

Si toutefois vous ne choisissez pas une poussette évolutive, vous devrez en changer au fur et à mesure : dans ce cas référez-vous aux préconisations des constructeurs en respectant les recommandations d'âge et de poids.

Les Poussettes de ville

Elles sont **compactes, maniables**, faciles à plier et à déplier. Elles sont donc pratiques lorsque les trottoirs sont étroits, dans les transports en communs, dans les restaurants, petites boutiques, petits logements.

Les Poussettes tout terrain

Elles sont plus **robustes** avec des roues plus grosses et solides. Elles peuvent avoir des freins, des suspensions plus adaptées aux variations de terrain. Elles sont souvent à trois roues.

Les Poussettes cannes simples

Elles sont utilisables uniquement lorsque l'enfant **s'assoit de lui-même**. Elles sont en générales plus légères et plus maniables. Nous conseillons de choisir une poussette canne avec dossier inclinable et repose-pied réglable pour une installation optimale.

Quel que soit le modèle que vous choisissiez, le confort et la sécurité sont les maîtres-mots.

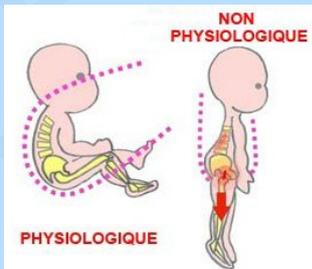
Porter son bébé en porte-bébé ou en écharpe

Porter votre enfant présente plusieurs avantages : **favoriser le lien avec lui**, procurer des sentiments de **sécurité** et de **confort** ; cela facilite parfois aussi la **digestion** et l'**endormissement**.
Pour vous parent, porter votre bébé simplifie le quotidien en libérant vos mains pour certaines activités tout en continuant à répondre aux besoins de votre enfant.

La position Physiologique

Quelque soit la façon dont vous portez votre bébé, veillez à ce qu'il soit dans une position dite physiologique : Votre bébé est confortable en position **enroulée**, avec les genoux repliés, la tête dans l'axe de la colonne vertébrale. Il doit se sentir **soutenu** et en sécurité.

La position la plus ergonomique est la suivante : bébé à la verticale, avec les jambes légèrement repliées et écartées de façon à former un « M », les genoux sont plus hauts que le bassin, son ventre est contre votre ventre.



Attention

- le visage doit être en permanence à l'extérieur du porte bébé son nez et sa bouche dégagés pour éviter tout risque d'asphyxie positionnelle.
- Votre bébé ne doit pas être trop couvert afin d'éviter un coup de chaleur. (Même en hiver)

Remarques

Quelque soit votre choix, nous vous conseillons de participer à des ateliers spécifiques sur le portage physiologique dispensés par des professionnels formés. N'hésitez pas à demander conseil dans votre maternité ou à tout professionnel de santé qui vous entoure (sage-femme, pédiatre...).

Malgré tous les bienfaits du porte bébé demeurez vigilants dans vos mouvements et ne vous mettez pas en situation à risque.

Bien Choisir

Vous pouvez utiliser une **écharpe** ou un **porte bébé** physiologique sachant que pour les nouveau-nés, l'écharpe de portage se révélera plus contenante.

- Lorsque vous choisirez votre porte-bébé, assurez-vous que votre enfant ne soit pas suspendu au niveau de son entre-jambe, cela sera néfaste pour le bon développement de ses hanches. Préférez un porte-bébé qui soutient les cuisses jusqu'aux genoux.

-Le portage face au monde est à éviter pour des raisons ergonomiques pour vous-même et pour votre enfant. Si votre bébé n'apprécie pas la position ventre à ventre, ou semble manifester un besoin d'autre chose, vous pouvez lui proposer le portage sur votre dos. (ventre à dos)

- Pour vous, préférez un porte-bébé avec un maintien au niveau de la taille, cela répartira le poids et vous garantira ainsi un meilleur confort.

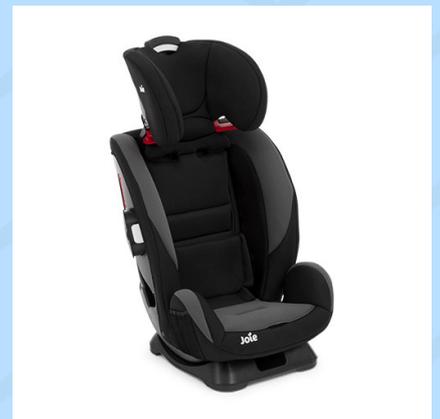
- EN VOITURE -

Contrairement aux temps d'éveil et de jeu, où le plus important est que votre enfant soit le plus libre possible de ses mouvements, dans la voiture, c'est la **sécurité** qui va primer : le maintien est indispensable.

Classifications des sièges-auto

Il existe 2 catégories : **R44** qui classe les sièges en fonction du poids de l'enfant et **R129** qui les classe en fonction de la taille de l'enfant.

*Quelque soit votre choix, il est important qu'il soit homologué selon les normes ECE R44/03, ECE R44/04 et i-Size (UN R129).
(Signalé par une étiquette orange sur le siège auto)*



Les groupes de sièges-auto

0, 0+, 1, 2, 3

Il est conseillé de démarrer par une **coque** ou une **nacelle 0+** pour la naissance et les premiers mois.

Vous pourrez changer de siège lorsque votre enfant grandit et arrive en limite de poids et/ou de taille.

Vous pouvez retrouver sur le site **securange** : <https://www.securange.fr/groupe-de-siege> toutes les infos pour savoir quand changer de siège et quel siège choisir en fonction du poids, de la taille et de l'âge de votre enfant mais également en fonction de vos besoins et de votre budget.

*Privilégiez jusqu'à 4-5 ans le voyage **dos à la route**. En effet, selon le site securange, voyager dos à la route, également appelé rear-facing est 5 fois plus sûr en cas d'accident.*

Évitez donc les sièges face à la route avant 2 ans.

Notons depuis 2013, qu'une réglementation impose aux fabricants de proposer des sièges dos à la route jusqu'à 15 mois. En 2023, il n'y aura plus que des sièges dos à la route. Cela permettra de mieux garantir la sécurité de vos enfants en voiture et de protéger leur nuque et leurs cervicales en cas de choc.

- EN RÉSUMÉ -

LES TOPS ET LES FLOPS

Les Indispensables

- Le tapis d'éveil
- Des jeux d'éveil contrastés et stimulant les sens
- Le siège-auto adapté à votre enfant si vous utilisez une voiture
- Le lit, le berceau

Les Utiles

- La poussette
- La chaise haute
- La table à langer

Les Petits Plus

- Écharpe de portage
- Porte bébé

Pratiques mais pas trop longtemps

- Les mobiles
- Le transat
- Le parc

Les flops à éviter

- Youpala
- Bretelles de marche

Pour bien grandir un bébé a besoin d'être simulé et surtout accompagné dans la découverte de ses compétences.

En plus de procurer les soins à son enfant, le parent doit pouvoir jouer avec lui et passer du temps à ses côtés. Tout ce que vous faites avec votre enfant au quotidien fait travailler son cerveau et stimule son développement.

Le meilleur jeu, le meilleur outil de découverte pour votre enfant, sera toujours vous.