

ÉDITIONS
LOISIRS
ET PÉDAGOGIE

comprendre



Cyril Jost

Illustrations de Pierre Wazem



L'ESSENTIEL SUR LES BÉBÉS



TABLE DES MATIÈRES

1. L'ALIMENTATION

L'allaitement	10
Les biberons	18
Les purées	22
Les repas	26

2. LE SOMMEIL

Dormir	34
Faire ses nuits	38
La sieste	42

3. L'HYGIÈNE

Les couches	46
Le bain	50
Devenir propre	54

4. LA SANTÉ

Rhume, grippe, toux et maux de gorge	60
Otite, conjonctivite et gastro-entérite	64
Autres maladies infectieuses	68

5. LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Les pleurs	76
Pouce ou tétine	80
Les dents	84
S'agripper, se tourner, s'asseoir	88
Ramper	92
Marcher	94
Parler	96
Jouer	102
Activités avec les parents	108
La discipline	112
Peurs, colères, agressivité	116

6. LA FAMILLE ET L'ENTOURAGE

Le père et la mère	122
Les frères et sœurs	126
Les grands-parents	128
La crèche	130
La nounou	134

7. VIE PRATIQUE

Les habits	138
La poussette	142
Le portage	144
Les voyages	146

8. ANNEXES

151

L'AUTEUR

Cyril Jost a étudié les sciences politiques, exercé le métier de journaliste économique pour plusieurs magazines suisses (*L'Hebdo*, *Bilan*), et se consacre aujourd'hui à l'édition de livres de vulgarisation sur des sujets aussi variés que l'histoire, les mathématiques ou la santé. Avant d'écrire ce livre, il a changé 3147 couches, donné 1842 biberons et raconté 469 fois l'histoire des *Trois petits cochons*.

L'ILLUSTRATEUR

Pierre Wazem est auteur de bandes dessinées et illustrateur. Il a publié près de vingt albums, a repris les *Scorpions du Désert* d'Hugo Pratt et signé des scénarios pour Frederik Peeters et Tom Tirabosco. Il a récemment publié *Mars aller-retour* chez Futuropolis et *Chère Louise* aux éditions genevoises Atrabile, et prête régulièrement son trait à la presse écrite. Ses enfants apprécient surtout ses dessins de pingouins.

À PROPOS DES GRAPHIQUES

Les graphiques présentés dans ce livre proviennent, sauf indication contraire, de l'ouvrage *Babyjahre*, de Remo Largo (Piper Verlag GmbH, Munich, 13^e édition 2014). Ils se fondent sur les études longitudinales menées sur plusieurs milliers d'enfants à l'Hôpital de l'Enfance de Zurich (Suisse) depuis plus de soixante ans. Ces études constituent aujourd'hui une référence internationale dans le domaine du développement de l'enfant.

Les sources détaillées de chaque graphique figurent à la page 160.

INTRODUCTION

Se construire en tant que parent est une affaire très personnelle.

Certaines personnes n'éprouvent pas le besoin de consulter des livres: elles font confiance à leur instinct, ou à des proches qui leur servent de modèle. Le bon sens est une ressource précieuse – peut-être la plus importante – pour ceux qui sont confrontés, du jour au lendemain, à un bébé dont ils ont l'entière responsabilité.

Pour d'autres parents, les ouvrages, les magazines ou les sites spécialisés peuvent servir de repère. On découvre alors qu'il existe plusieurs façons de faire. Que les modes évoluent d'une génération et d'un pays à l'autre. Et qu'il est parfois difficile d'y voir clair...

Ce livre est le fruit d'un travail approfondi de synthèse. Les différentes écoles, modes et autres théories ont été analysées scrupuleusement, pour mieux relativiser les guerres de clocher et les avis personnels, et ne présenter qu'une information purement factuelle. S'en tenant à l'essentiel, cet ouvrage propose, ni plus ni moins, un outil de référence simple et pratique, destiné à tous ceux qui cherchent rapidement une information précise et vérifiée.

A chacun, ensuite, de construire sa propre manière de faire. Et de vivre l'aventure!

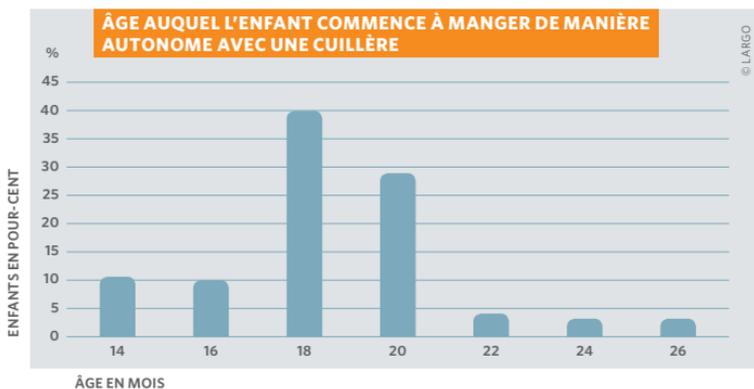


LES REPAS

Durant la deuxième année de vie, les bébés commencent à manger la même chose que leurs parents.

VERS L'AUTONOMIE

- A l'âge de 1 an environ, les bébés sont prêts à passer des purées aux **repas familiaux**. Ce moment peut être avancé ou retardé de plusieurs mois en fonction du développement de la dentition. *Certains aliments, comme la viande ou la salade, sont plus difficiles à mâcher et doivent encore être coupés en très petits morceaux.*
- La composition des repas suit les mêmes règles que pour les purées. Un **plan d'alimentation** (→ p. 30) n'est pas indispensable mais permet de continuer à suivre le processus de diversification.
- Le moment venu, le bébé manifeste spontanément son envie de se nourrir lui-même. Par imitation, il apprend progressivement à utiliser **cuillère** et **fourchette** et à boire dans un **verre**.



- Durant les premiers mois de cet apprentissage, le bébé essaie souvent de manger seul au début du repas, puis se laisse nourrir lorsqu'il se fatigue.

Si l'on ne permet pas à un bébé de faire ses propres expériences en mangeant seul, il peut développer une réaction inverse et perdre tout intérêt pour l'autonomisation.

- Les bébés mangent souvent avec leurs **doigts** et jouent avec leur nourriture durant cette phase exploratoire.

La plupart des parents tolèrent un certain degré de salissures, tout en fixant quelques règles (par exemple : on ne jette pas la nourriture par terre).

En Corée, les bébés reçoivent leurs premiers morceaux de kimchi, un plat traditionnel très populaire composé de chou fermenté, d'ail et de piments, dès qu'ils sont capables de mâcher. Au départ, on rince les morceaux de légumes pour enlever la sauce piquante, mais les enfants s'habituent progressivement au goût des piments et mangent rapidement comme leurs parents.

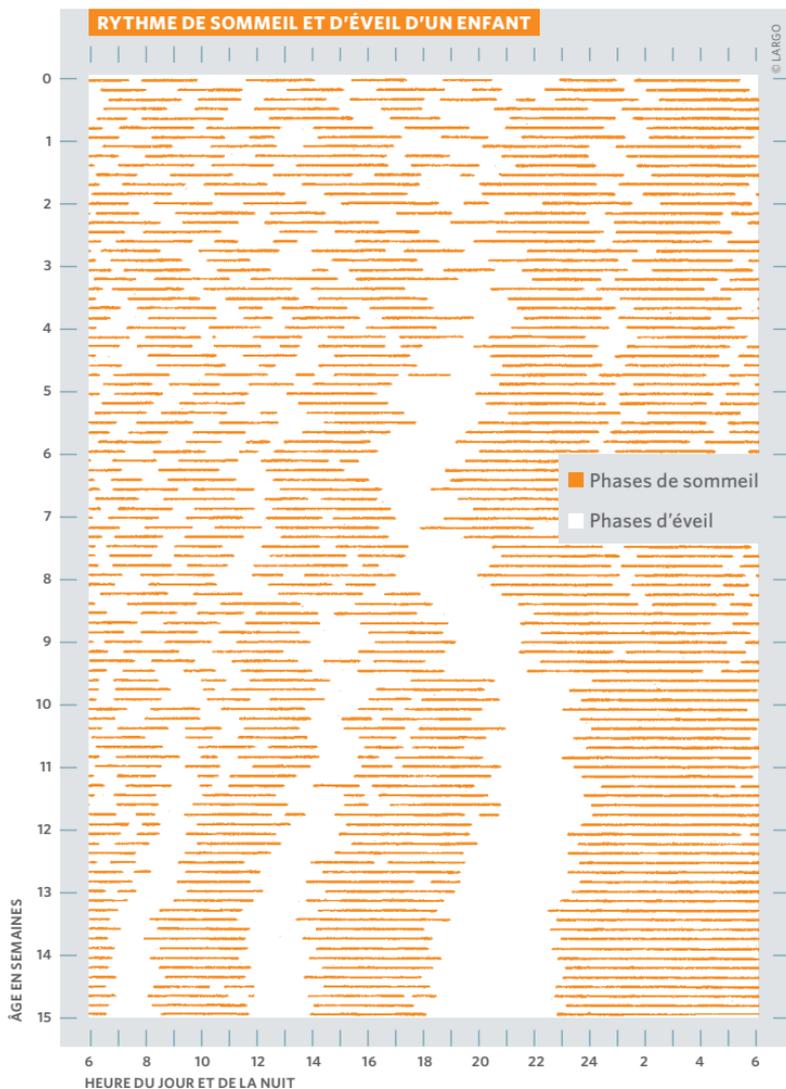


DORMIR

Les nouveau-nés passent la majorité de leur temps à dormir. En leur offrant de bonnes conditions de sommeil, il est possible de mettre en place un rythme régulier.

LES PREMIERS MOIS

- Les besoins en sommeil varient fortement d'un enfant à l'autre. *Certains nouveau-nés dorment 14 heures par jour, d'autres 20 heures.*
- Durant les premières semaines, le bébé ne distingue pas le jour et la nuit. Il ne connaît **aucun rythme régulier** de sommeil.
- Après environ un mois, un rythme se met lentement en place. Le bébé s'endort plus ou moins à la même heure tous les soirs et tend à se réveiller à heures régulières.
- De **grandes différences** subsistent toutefois entre les enfants. *Certains adoptent rapidement et de manière instinctive un rythme régulier. D'autres ont plus de difficulté et se réveillent fréquemment la nuit.*



Ce rythme a été observé durant les 15 premières semaines de la vie d'un enfant. Chaque ligne correspond à un jour mesuré.

LES PLEURS

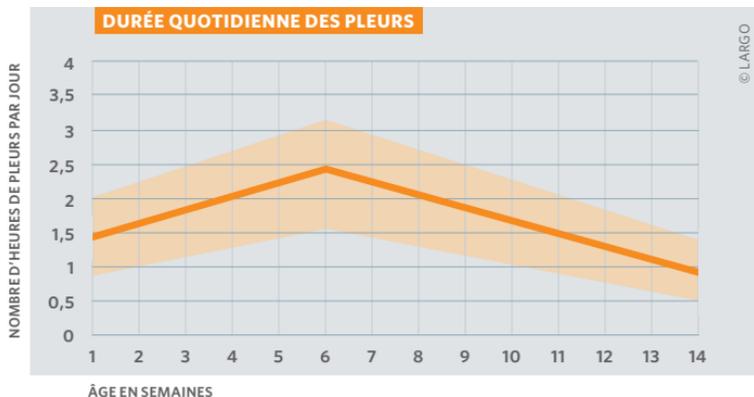
Les pleurs sont le principal moyen d'expression d'un bébé.

LES PRINCIPALES CAUSES

- Les bébés pleurent principalement pour signaler **la faim**, **la fatigue**, **l'inconfort** (couche sale, trop chaud ou trop froid), **la solitude** ou **la douleur** (indigestion, maladie).

Un nourrisson peut également pleurer en raison d'un excès de stimulation (trop de bruit, de mouvement ou de lumière), ou parce qu'il se trouve dans un environnement inhabituel ou avec des gens inconnus.

- A partir de l'âge de 2 à 3 semaines, la plupart des bébés connaissent des moments de pleurs intenses sans raison apparente. Les pleurs **s'accroissent jusqu'à l'âge de 6 semaines** environ, puis diminuent progressivement.



Le trait représente la valeur médiane. La zone claire représente la variation possible dans la vaste majorité des cas.

- Certains nourrissons souffrent de fortes douleurs apparemment abdominales, communément appelées **coliques**, qui provoquent de longues et fréquentes crises de pleurs.

Environ 20 % des nourrissons souffrent de coliques.

- Il n'existe **aucun consensus scientifique** sur les causes des coliques, même si la plupart des personnes les assimilent à des problèmes digestifs.

Certains médecins pensent que les torsions abdominales pourraient simplement être la conséquence des crises de pleurs, et non leur cause.

- Les **pleurs du soir** sont fréquents et sont souvent liés à une fatigue et à un excès de stimulation.



Les Kung, peuple habitant le désert du Kalahari, entre la Namibie, le Botswana et l'Angola, ont suscité l'intérêt des anthropologues, notamment en raison du comportement de leurs bébés. Ces derniers ne crient pour ainsi dire jamais, et ne connaissent pas le phénomène des coliques. Leurs mères les portent toute la journée en écharpe et les allaitent jusqu'à cent fois par jour. Elles ne les laissent pas pleurer plus d'une dizaine de secondes, en moyenne, avant de répondre à leurs besoins.

RAMPER

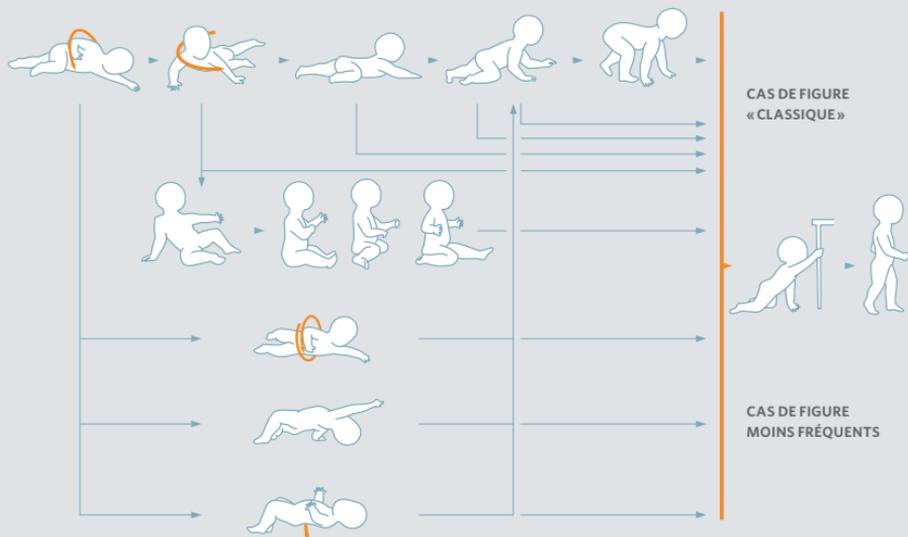
Il existe une multitude de schémas de développement de la locomotion, avec différentes manières de ramper.

Certains enfants sautent cette étape et passent directement à la marche.

LE DÉBUT DE LA MOBILITÉ

- Entre 7 et 10 mois, le bébé commence **spontanément** à vouloir se déplacer.
- D'abord, il utilise uniquement ses **bras**. Puis, en associant un mouvement de jambes, il parvient à se déplacer plus efficacement. *Lors des premiers essais, les bébés rampent parfois en arrière ou en rond, avant de trouver la bonne technique pour ramper en avant.*
- Dans la plupart des cas, un enfant apprend d'abord à **ramper** sur le ventre, puis à quatre pattes, puis à marcher.
- Certains enfants (environ un cas sur dix) ne rampent jamais mais préfèrent se déplacer en position assise, ou en tournant sur eux-mêmes.
- Il existe plusieurs schémas de développement de la locomotion. Chaque enfant trouve spontanément sa technique.

DÉVELOPPEMENT DE LA LOCOMOTION

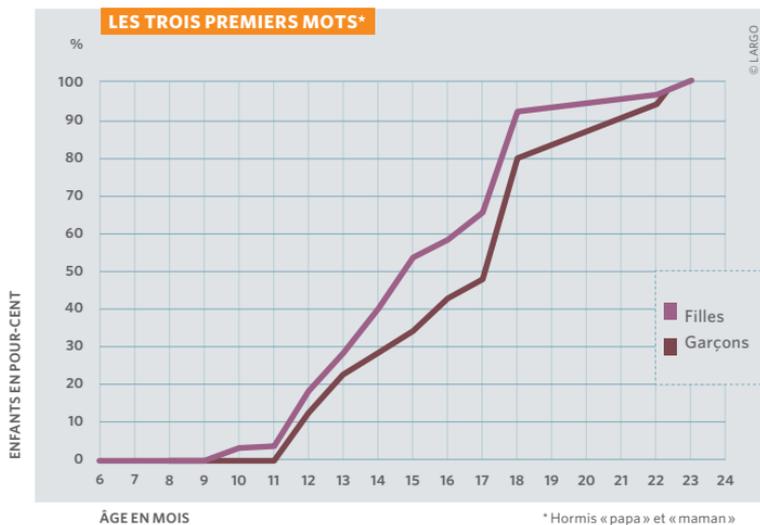


PARLER

Le langage se développe à des rythmes fort différents d'un enfant à l'autre. En revanche, tous les enfants franchissent plus ou moins les mêmes étapes dans le même ordre.

LE DÉBUT DU LANGAGE

- Les premiers signes d'apprentissage du langage apparaissent durant la première année de vie. L'enfant commence à **comprendre** certains mots et certaines phrases simples.
- Avant de prononcer ses premiers mots, le bébé **babille**. L'enfant s'entraîne ainsi à prononcer des mots qu'il a déjà entendus. *Le babillage a souvent lieu au lit, lors du coucher ou au réveil.*



LES MOTS LES PLUS FRÉQUENTS

- Les premiers mots sont généralement des noms de personnes ou d'objets, ainsi que « **non** » et « **encore** ».
- L'enfant apprend rapidement à désigner ses parents. Dans beaucoup de langues à travers le monde, on dit « **mama** » et « **papa** », ou quelque chose de très proche.

Ex. : on trouve des similarités entre le russe « mama »/« papa », le tibétain « amma »/« appa », le bengali « maa »/« baba » et le mandarin « mama »/« baba ». En géorgien, exception notoire, le père est appelé « mama » et la mère est appelée « deda ».

- L'enfant utilise souvent des **onomatopées** ou des mots inventés lorsqu'il commence à parler.

Ex. : « waou-waou » pour « chien » ou « tchou-tchou » pour « train ».



Pourquoi les enfants babillent-ils dans leur berceau, et que racontent-ils exactement ? Une étude réalisée à la City University of New York a permis d'enregistrer et d'analyser les discours d'une fille de 2 ans sur une période de 15 mois. L'étude révèle qu'à travers ses longs monologues, l'enfant rejoue certaines scènes du quotidien pour donner du sens à ce qui a été vécu, créant une sorte de résumé cohérent de sa journée.

LA CRÈCHE

En dehors de la famille, il existe plusieurs types de lieux d'accueil collectif pour les enfants en bas âge. La crèche est autant un lieu de garde qu'un lieu de socialisation, qui permet aux enfants d'être avec d'autres enfants.

PUBLIQUE OU PRIVÉE

- La crèche (parfois aussi appelée « **garderie** ») est une structure d'accueil généralement destinée aux enfants d'âge préscolaire. *En Suisse, on parle aussi de « centre de vie infantine », d'« espace de vie infantine » ou de « nurserie » (pour enfants jusqu'à 24 mois).*
- Les crèches sont le plus souvent gérées par une **collectivité publique**, par une association ou une fondation bénéficiant de **subventions**. *Les frais de garde sont alors facturés au prorata des revenus des parents. Les personnes au revenu modeste ne paient qu'une fraction du coût de garde effectif, les pouvoirs publics couvrant le reste.*
- Il existe aussi de nombreuses crèches **privées**, gérées par une entreprise ou une association, avec ou sans subvention publique. *S'il n'y a pas de subvention, les frais de garde sont entièrement facturés aux parents. Parfois, l'employeur d'un des parents contribue aux frais de garde.*

AUTRES LIEUX D'ACCUEIL

- Il existe de nombreuses autres formes d'accueil pouvant être assimilées à un accueil en crèche, dont certaines peuvent être subventionnées.

Ex. : les crèches parentales en France et en Belgique (gérées par des parents), les crèches familiales en France (gérées par des assistant(e)s maternel(le)s à leur domicile), les établissements multi-accueil en France (qui combinent par exemple crèche, halte-garderie et jardin d'enfants), les préguardiennats en Belgique (dès 18 mois), les maisons d'enfants et maisons communales d'accueil de l'enfance en Belgique (de 0 à 6 ans).

- Les **haltes-gardieries** n'accueillent les enfants qu'occasionnellement et pour de courtes durées (généralement quelques heures ou une demi-journée). Elles sont parfois subventionnées.

En Belgique, ce type de structure est appelé « halte-accueil ».



Au Québec, le terme « crèche » désigne un orphelinat. Pour désigner les lieux d'accueil d'enfants en bas âge, on parle plutôt de « garderie » ou, pour les structures subventionnées, de « centre de la petite enfance » (CPE).