

Album de bébé 0 à 3 mois

Direction de la
santé publique



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
MONTÉRÉGIE



Réalisation de *Ginette LAMARRE*, Ph.D.

Conception graphique, mise en pages et traitement de texte de *Suzanne RÉGIMBALD*

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LA MONTÉRÉGIE
DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE, DE LA PLANIFICATION ET DE L'ÉVALUATION

en collaboration avec les CLSC

Kateri Inc., Longueuil-Est, Longueuil-Ouest, Saint-Hubert, Samuel de Champlain et des Seigneuries

ISBN 2-89342-061-3 - 1^{er} trimestre 1997
Dépôt bibliothèque nationale
Dépôt bibliothèque internationale

1255, rue Beauregard, Longueuil J4K 2M3, téléphone (450) 679 6772, télécopieur (450) 679 6443

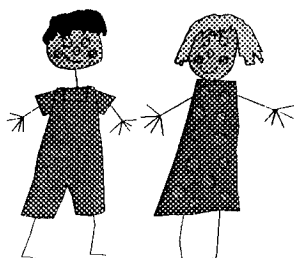
Cet album est à vous.

Vous pouvez y coller des photos et même noter vos pensées.

Bref allez-y, cela vous appartient.



Mon prénom



Le prénom de mes parents



Vous voilà parents d'un tout nouveau bébé !

La joie et l'inquiétude font probablement partie du lot d'émotions qui vous habitent. Ne vous en faites pas trop ! C'est un changement important dans votre vie et ça prend un certain temps avant de vous sentir à l'aise, surtout si c'est la première fois. Bébé peut vous y aider.

Il présente déjà à la naissance des capacités extraordinaires que vous pouvez facilement découvrir juste en l'observant. Ce qui est passionnant, c'est qu'il grandit vite et qu'il s'amuse à faire de nouvelles choses presque à tous les jours : c'est comme ça qu'il apprend et qu'il se développe en tant qu'être humain. Pour cela il a besoin de vous.

La tâche vous paraît immense ?

N'oubliez pas que les capacités de parent sont présentes en vous. Il ne suffit de vous faire confiance, de ne pas vous sentir coupable si vous croyez avoir fait une petite erreur et surtout d'apprendre à connaître votre bébé.

Cet album et les suivants vous parlent :

des capacités de bébé qui se développent :

de ce qu'il va pouvoir faire :

de ce que vous pouvez faire avec lui pour l'aider à grandir

et y prendre plaisir :

de ce dont il a surtout besoin pour être bien.

Bien sûr, vous ne trouverez pas tout dans cet album.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter

l'infirmière de votre CLSC

ou toute autre personne en qui vous avez confiance.





Bébé se développe



Avez-vous remarqué que votre bébé sait déjà faire plusieurs choses ?

Il regarde autour de lui lorsqu'il est éveillé : il apprécie plus particulièrement le visage de ses parents; il fait des sons lorsqu'il est détendu; il réagit à différentes odeurs et reconnaît surtout celle de sa mère; il entend les sons qui l'entourent et y réagit; il reconnaît votre voix; ses pleurs sont une des façons qu'il a de communiquer avec vous; il peut porter son poing à la bouche, ça le calme. Cette période sert surtout de point de référence puisque dès les premiers jours de leur vie, **les bébés ont leur propre personnalité et leur rythme particulier de développement.**

Il ne faut pas croire que le calendrier qui suit est fixe.

En effet, suivant leur caractère et les expériences qu'ils connaissent, certains bébés commencent à pratiquer une activité plus tôt ou plus tard que la période indiquée. Certaines activités vont même peut-être leur plaire plus que d'autres.

Cependant, pour que se développe le potentiel du bébé, il a besoin de contacts fréquents avec ses parents et l'entourage. De plus, même tout jeune, le bébé cherche l'encouragement et le soutien de ses parents. C'est ainsi qu'il apprend comment est fait le monde autour de lui.

Cela l'encourage à apprendre à se connaître et à acquérir un sentiment de compétence et de confiance en soi. Il ne faut pas oublier que vous apprenez aussi à vous connaître à travers votre rôle de parent.

Alors partez à la découverte de **votre bébé** en jouant avec lui, en lui donnant des soins, en le cajolant et découvrez le **plaisir** de le faire.



Dans les pages suivantes...

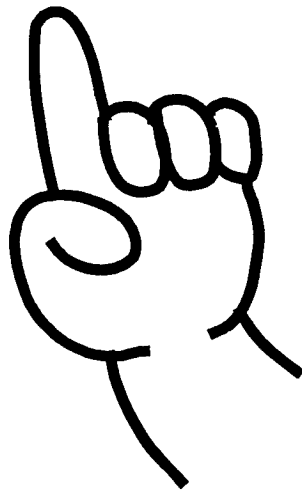
Vous verrez des énoncés avec des cases au bout []

Cochez pour chacun de ces énoncés la case qui convient []

Ça peut être amusant et surprenant !



Un mois déjà...





À

1

M o í s

E n v í r o n ...



B é b é e s t c a p a b l e

- ▶ de tourner la tête sur le côté lorsqu'il est sur le ventre : il exerce ainsi les muscles de son cou; il peut aussi lever la tête brièvement

- ▶ de porter son poing à sa bouche, ça le rassure



- ▶ de faire certains sons

- ▶ de pleurer ou crier pour vous faire savoir qu'il est fatigué, mouillé, affamé ou qu'il veut être dans vos bras



- ▶ de se calmer seul ou quand il voit votre visage et entend votre voix ou encore si vous le prenez dans vos bras

- ▶ de vous fixer droit dans les yeux lorsque vous le regardez

- ▶ de reconnaître la voix de ses parents (en tournant la tête vers l'endroit d'où vient la voix)

BÉBÉ PEUT FAIRE DES CHOSES QUI N'APPARAISSENT PAS ICI.

NOUS AVONS NOTÉ LES PLUS HABITUELLES.



Je l'ai vu le faire

Je ne l'ai pas vu le faire encore

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

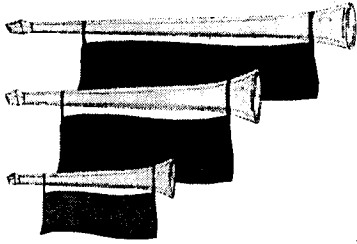
[]

[]

[]

[]

[]



ATTENTION... ATTENTION... ATTENTION...

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS OUTRE MESURE

SI VOTRE ENFANT SEMBLE ÉPROUVER QUELQUES DIFFICULTÉS

AVEC CERTAINS COMPORTEMENTS.

CELA NE SIGNIFIE PAS

QU'IL EST EN RETARD DANS SON DÉVELOPPEMENT.

IL RÉUSSIRA À MANIFESTER

LA PLUPART DES COMPORTEMENTS

SANS PROBLÈMES.

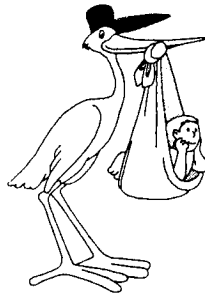
ADAPTEZ-VOUS AU RYTHME

ET AU TEMPÉRAMENT DE **VOTRE BÉBÉ.**

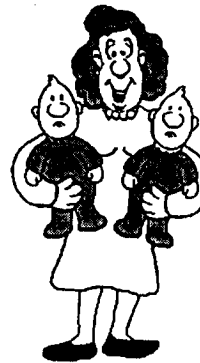


C e q u i l ' a i d e à g r a n d i r

- ▶ *interagir avec des objets (hochet, toutou, miroir, etc.)*
- ▶ *être changé de position (pas seulement se trouver couché dans son lit) et d'endroit*



- ▶ *regarder sur le mur différentes images colorées*
- ▶ *observer un mobile coloré (que vous pouvez faire vous-même) au-dessus du lit*
- ▶ *interagir avec des personnes (surtout les parents, les amis, aussi oncle, tante, voisin...)*





Mon bébé aime ça

Mon bébé aime moins ça

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]



C e q u i l ' a i d e à g r a n d i r

- ▶ *lui faire suivre des yeux un objet en mouvement (pendentif, hochet, etc.)*
- ▶ *lui faire entendre le son d'une clochette, d'un hochet.. à l'oreille droite puis à l'oreille gauche*



- ▶ *lui faire des grimaces, des mimiques*
- ▶ *le prendre, le toucher et le cajoler*

CE N'EST PAS GRAVE DE NE PAS AIMER FAIRE CERTAINES CHOSES
AVEC VOTRE BÉBÉ.

L'IMPORTANT C'EST DE VOUS SENTIR BIEN
LE PLUS SOUVENT POSSIBLE AVEC LUI.



Vous aimez faire ça avec bébé

Vous n'aimez pas faire ça avec bébé

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]



À quoi ça sert



Ce n'est peut-être pas toujours évident que bébé apprend grâce aux activités que vous faites avec lui, ou qu'il pratique avec les objets qui l'entourent, mais soyez assurée qu'il accumule des connaissances et qu'il les met en pratique. Par exemple, faire des grimaces ou des mimiques (de surprise par exemple) à bébé l'aide à reconnaître les traits de votre visage et ses expressions.

De même, changer bébé de position, et ne pas le laisser toujours en position couchée dans son lit, lui permet de découvrir le monde de plusieurs points de vue et de mieux voir les formes des objets et le mouvement des gens.



J'observe que MON BÉBÉ a besoin

- ▶ *d'être stimulé*
- ▶ *qu'on lui parle lorsqu'on le change, le lave, le nourrit*
- ▶ *qu'on le touche, le cajole, le berce*
- ▶ *de sentir de l'affection*



- ▶ *d'être nourri sans trop attendre*

LES BESOINS VARIENT BEAUCOUP D'UN BÉBÉ À L'AUTRE.

IL NE FAUT PAS S'INQUIÉTER

PARCE QUE BÉBÉ A BEAUCOUP BESOIN DE QUELQUE CHOSE,
OU PEU BESOIN D'AUTRE CHOSE.



MON BÉBÉ EN A BESOIN

beaucoup

moyennement

peu

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

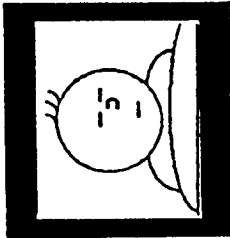
[]

[]

Agenda de bébé

Vous croyez que votre bébé dort trop peu dans une journée ? Ou qu'il n'est tranquille que lorsqu'il est dans vos bras ? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver ? **Voici dans les deux pages qui viennent un petit exercice qui pourrait bien vous surprendre !**

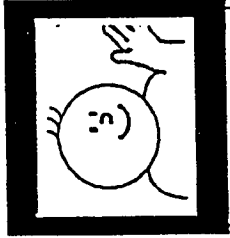
POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS, INDIQUEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS OU VOTRE BÉBÉ Y AVEZ CONSACRÉ AU COURS D'UNE SEULE ET MÊME JOURNÉE (CHACUN DES RECTANGLES REPRÉSENTE 15 MINUTES). VOUS N'AVEZ QU'À NOIR CIR LE NOMBRE DE RECTANGLES ÉQUIVALANT AU TEMPS PASSÉ À FAIRE UNE ACTIVITÉ.



Dormir

AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

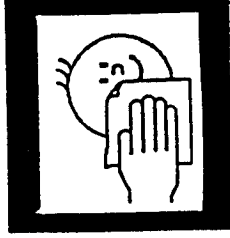
Midi



Jouer seul

AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Midi



Recevoir des soins

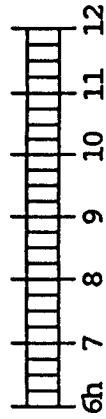
AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Midi



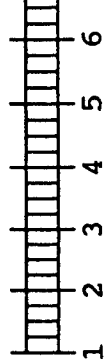
Etre pris
dans les bras

AVANT-MIDI

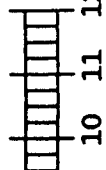


Midi

APRES-MIDI

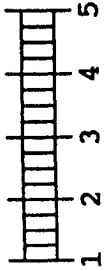


SOIRÉE



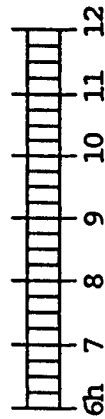
Miruit

NUIT



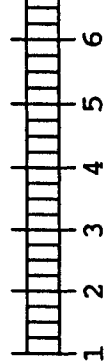
Jouer avec
quelqu'un

AVANT-MIDI

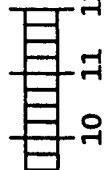


Midi

APRES-MIDI

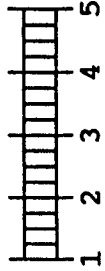


SOIRÉE



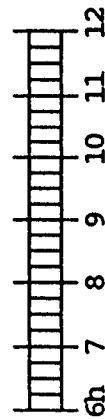
Miruit

NUIT



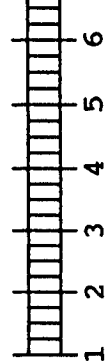
Jouer en
présence de
quelqu'un

AVANT-MIDI

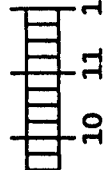


Midi

APRES-MIDI

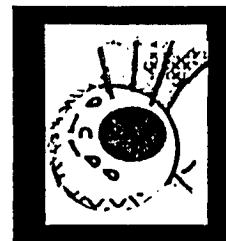
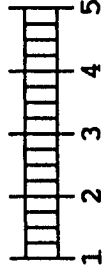


SOIRÉE



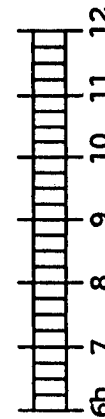
Miruit

NUIT



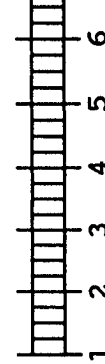
Pleurer

AVANT-MIDI

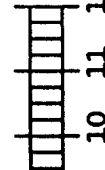


Midi

APRES-MIDI

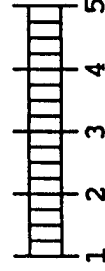


SOIRÉE



Miruit

NUIT



Deux mois déjà...





À

2

M o i s

E n v i r o n ...



B é b é e s t c a p a b l e

- ▶ de refermer les doigts sur un objet (par exemple un hochet) pendant quelques instants
 - ▶ de s'intéresser encore plus aux personnes qu'aux objets, même s'il peut bien suivre des yeux un objet en mouvement
 - ▶ de tourner sa tête vers le bruit
 - ▶ de commencer à sourire de contentement et se trémousser
 - ▶ de reconnaître certains objets, sa bouteille par exemple
- 
- ▶ de commencer à regarder ses mains
 - ▶ de continuer à pratiquer quelques sons, surtout lorsqu'il se sent bien

BIEN SÛR QUE BÉBÉ PEUT FAIRE DES CHOSES
QUI N'APPARAISSENT PAS ICI.
NOUS AVONS NOTÉ LES PLUS HABITUELLES.



Je l'ai vu le faire

Je ne l'ai pas vu le faire encore

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

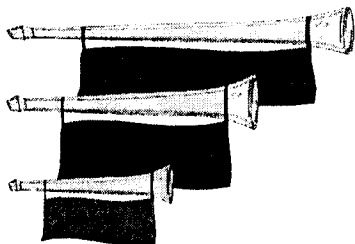
[]

[]

[]

[]

[]



ATTENTION... ATTENTION... ATTENTION...

VOTRE BÉBÉ EST UNIQUE.

NE SOYEZ PAS DÉÇU

S'IL NE RESSEMBLE PAS TOUT À FAIT AUX AUTRES.

C'EST EN OBSERVANT

VOTRE BÉBÉ

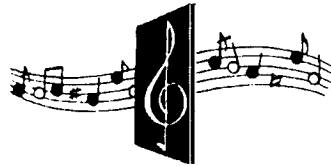
QUE VOUS APPRENDREZ

À LE CONNAÎTRE



C e q u i l ' a i d e à g r a n d i r

- ▶ *toucher différentes textures (coton, laine, velours, plastique, peluche)*
- ▶ *être devant un miroir pour qu'il puisse voir ses mouvements*
- ▶ *entendre des nouveaux sons (oiseau, flûte, séchoir, musique)*
- ▶ *jouer avec un objet (hochet) qui fait du bruit*



- ▶ *le mettre sur le ventre régulièrement et lui présenter des objets intéressants*
- ▶ *le prendre dans vos bras*
- ▶ *lui donner une réponse, un encouragement lorsqu'il babille*

**CE N'EST PAS GRAVE DE NE PAS AIMER FAIRE CERTAINES CHOSES
AVEC VOTRE BÉBÉ.**

**L'IMPORTANT C'EST DE VOUS SENTIR BIEN
LE PLUS SOUVENT POSSIBLE AVEC LUI.**



Mon bébé aime ça

Mon bébé aime moins ça

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

Vous aimez faire ça avec bébé

Vous n'aimez pas faire ça avec bébé

[]

[]

[]

[]

[]

[]



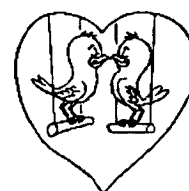
À quoi ça sert



Mettre bébé sur le ventre et lui présenter
des objets intéressants va
l'inciter à lever la tête et renforcer
les muscles de son cou;
lui faire connaître des objets et des couleurs;
lui permettre de s'amuser avec vous.

De plus, lui donner une réponse, un
encouragement lorsqu'il babille :

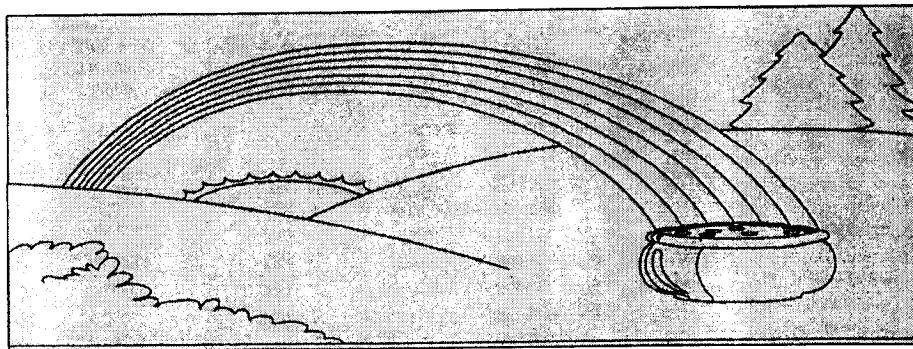
lui montre
que vous êtes là
et que vous êtes intéressée
par ce qu'il fait;
le stimule à pratiquer les sons qui vont
devenir du langage plus tard.





J'observe que MON BÉBÉ a besoin

- ▶ *de moments de calme pour se reposer et explorer le monde autour de lui*



- ▶ *qu'on lui parle, lui sourit, l'encourage dans ses nouvelles capacités*
- ▶ *qu'on le manipule avec délicatesse, sans brusquerie*
- ▶ *qu'on installe une certaine routine de soins et de jeux; ça va l'aider à reconnaître comment les événements se suivent les uns après les autres et à développer sa mémoire.*

LES BESOINS VARIENT BEAUCOUP D'UN BÉBÉ À L'AUTRE.

IL NE FAUT PAS S'INQUIÉTER

PARCE QUE BÉBÉ A BEAUCOUP BESOIN DE QUELQUE CHOSE,

OU PEU BESOIN D'AUTRE CHOSE.



MON BÉBÉ EN A BESOIN

beaucoup

moyennement

peu

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

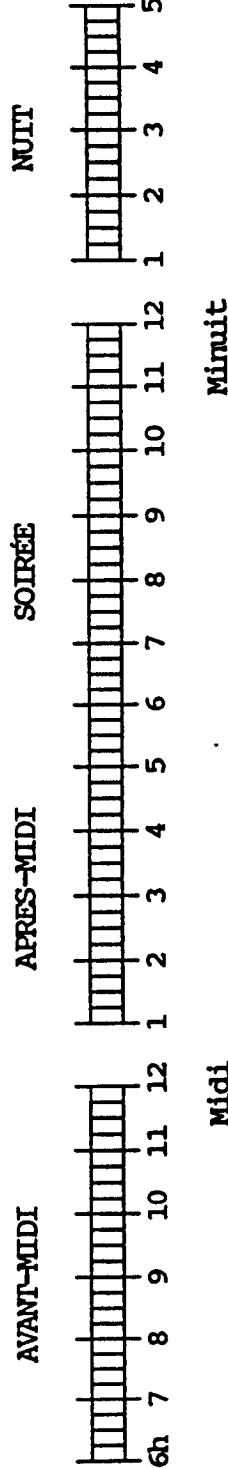
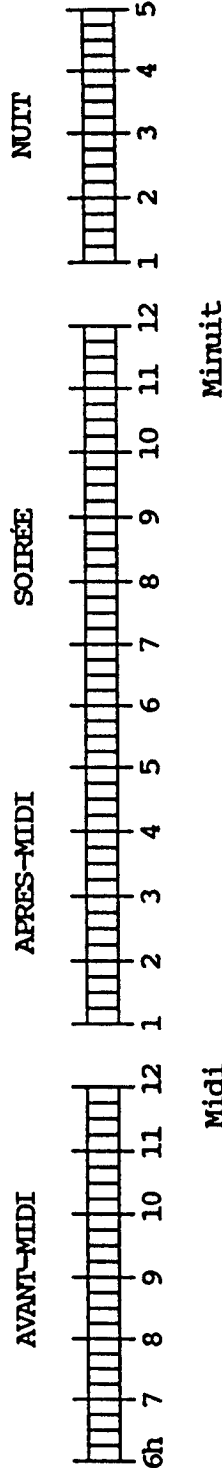
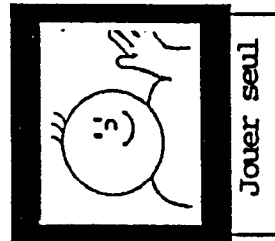
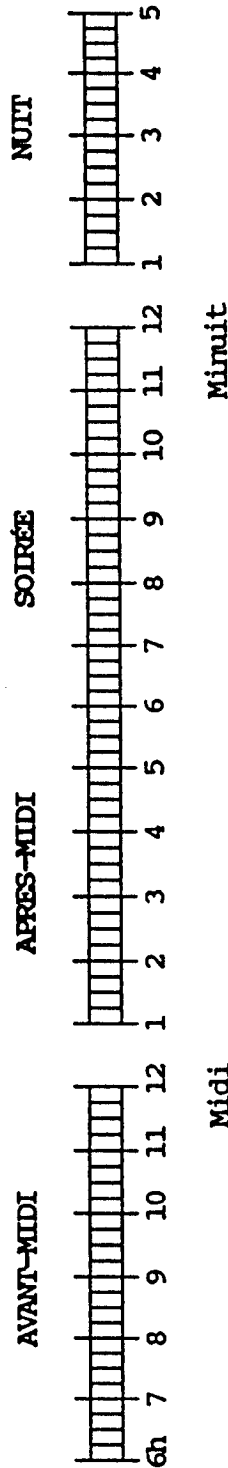
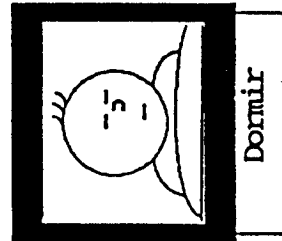
[]

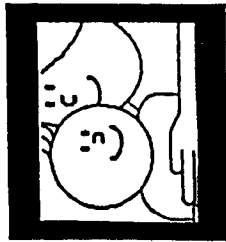
[]

Agenda de bébé

Vous croyez que votre bébé dort trop peu dans une journée ? Ou qu'il n'est tranquille que lorsqu'il est dans vos bras ? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver ? **Voici dans les deux pages un petit exercice qui pourrait bien vous surprendre !**

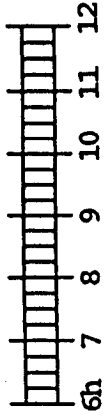
POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS, INDIQUEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS OU VOTRE BÉBÉ Y AVEZ CONSACRÉ AU COURS D'UNE SEULE ET MÊME JOURNÉE (CHACUN DES RECTANGLES REPRÉSENTE 15 MINUTES). VOUS N'AVEZ QU'À NOIRCIR LE NOMBRE DE RECTANGLES ÉQUIVALANT AU TEMPS PASSÉ À FAIRE UNE ACTIVITÉ.





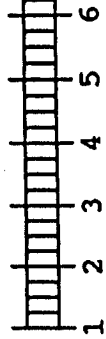
Etre pris
dans les bras

AVANT-MIDI

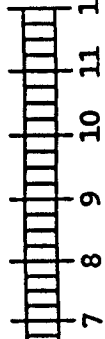


Midi

APRES-MIDI

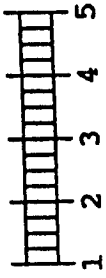


SOIRÉE



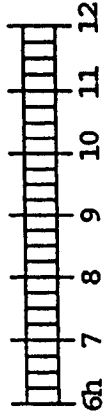
Minuit

NUIT



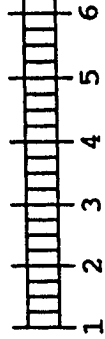
Jouer avec
quelqu'un

AVANT-MIDI

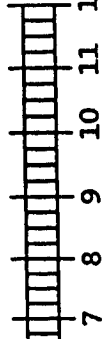


Midi

APRES-MIDI

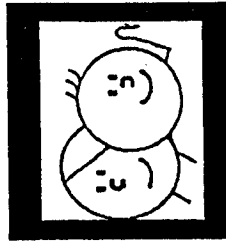
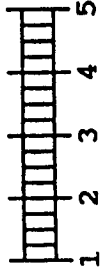


SOIRÉE



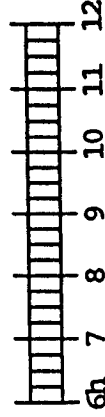
Minuit

NUIT



Jouer en
présence de
quelqu'un

AVANT-MIDI

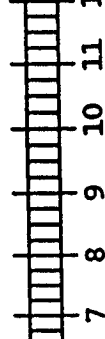


Midi

APRES-MIDI

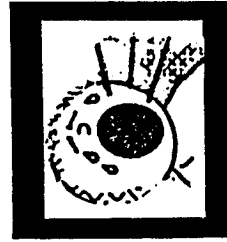
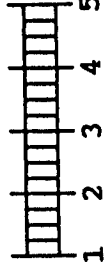


SOIRÉE



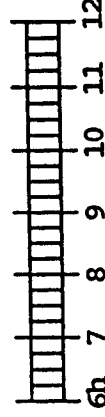
Minuit

NUIT



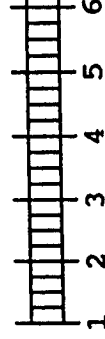
Pleurer

AVANT-MIDI



Midi

APRES-MIDI

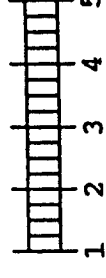


SOIRÉE

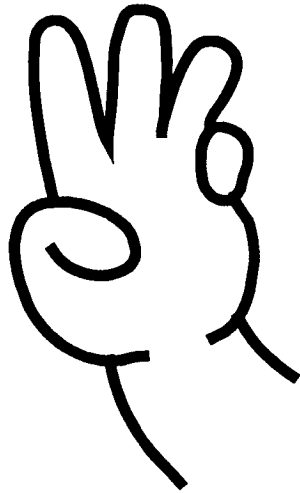


Minuit

NUIT



Trois mois déjà...





À

3

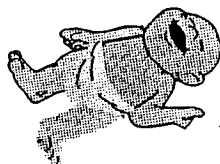
M o i s

E n v i r o n ...



B é b é e s t c a p a b l e

- ▶ de s'exciter à la vue d'un visage connu



- ▶ de sourire plus souvent et parfois même, rire aux éclats
- ▶ de bien tenir sa tête
- ▶ d'essayer d'attraper les objets (vos lunettes, par exemple)
- ▶ de bouger beaucoup s'il est sur le ventre et essayer de se tourner sur le côté ou même sur le dos
- ▶ de répéter certains sons qu'il entend (aeu, ahah)
- ▶ de reconnaître plusieurs sons : le téléphone, le bruit de pas; sa mémoire se développe

BIEN SÛR QUE BÉBÉ PEUT FAIRE DES CHOSES
QUI N'APPARAISSENT PAS ICI.
NOUS AVONS NOTÉ LES PLUS HABITUELLES.





Je l'ai vu le faire

Je ne l'ai pas vu le faire encore

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

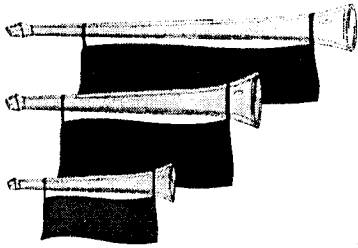
[]

[]

[]

[]

[]



ATTENTION... ATTENTION... ATTENTION...

QUE VOUS AYEZ UNE FILLE OU UN GARÇON

VOTRE BÉBÉ SE DÉVELOPPE DE LA MÊME FAÇON,

ÉPROUVE LES MÊMES BESOINS ET A LE MÊME POTENTIEL.

ALORS ROBE OU PANTALON

BLEU OU ROSE,

DANS LE FOND, VOTRE BÉBÉ C'EST UNE PERSONNE

ET C'EST VOTRE BÉBÉ.



C e q u i l ' a i d e à g r a n d i r

- ▶ *pouvoir regarder des objets (jouets) colorés et essayer de les tenir*
- ▶ *s'asseoir dans sa petite chaise et regarder ce qui se passe autour*
- ▶ *faire le clown avec bébé, s'amuser avec lui*
- ▶ *lui parler souvent*
- ▶ *lui faire écouter de la musique*
- ▶ *imiter ses gazouillis, ses mimiques*



CE N'EST PAS GRAVE DE NE PAS AIMER FAIRE CERTAINES CHOSES
AVEC VOTRE BÉBÉ.

L'IMPORTANT C'EST DE VOUS SENTIR BIEN
LE PLUS SOUVENT POSSIBLE AVEC LUI.



Mon bébé aime ça

Mon bébé aime moins ça

[]

[]

[]

[]

Vous aimez faire ça avec bébé

Vous n'aimez pas faire ça avec bébé

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]



À quoi ça sert



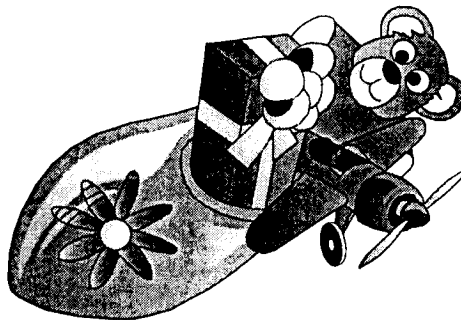
Parler à son bébé lui montre qu'on s'intéresse à lui et lui donne aussi les informations nécessaires pour apprendre le langage; vous l'encouragez à communiquer.

De plus, imiter les gazouillis et les mimiques de votre bébé agit pour lui comme un miroir. Il voit ce qu'il peut faire et tentera de répéter. Il exerce ainsi un contrôle volontaire de ses muscles, des sons qu'il produit et commencera à se sentir compétent.



J'observe que MON BÉBÉ a besoin

- ▶ *de jouets pour apprendre les couleurs, les formes et les textures*



- ▶ *que l'on réponde à ses babillages, ses sourires, ses finesses*
- ▶ *qu'on lui sourit souvent*
- ▶ *qu'on lui parle doucement*
- ▶ *qu'on lui chantonne une chanson au moment du coucher*
- ▶ *qu'on le berce*

LES BESOINS VARIENT BEAUCOUP D'UN BÉBÉ À L'AUTRE.

IL NE FAUT PAS S'INQUIÉTER

PARCE QUE BÉBÉ A BEAUCOUP BESOIN DE QUELQUE CHOSE,

OU PEU BESOIN D'AUTRE CHOSE.



MON BÉBÉ EN A BESOIN

beaucoup

moyennement

peu

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

[]

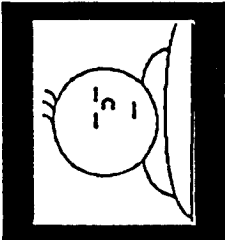
[]

[]

Agenda de bébé

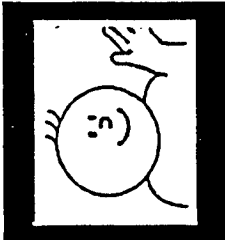
Vous croyez que votre bébé dort trop peu dans une journée ? Ou qu'il n'est tranquille que lorsqu'il est dans vos bras ? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver ? Voici dans les deux pages qui viennent un petit exercice qui pourrait bien vous surprendre !

POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS, INDIQUEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS OU VOTRE BÉBÉ Y AVEZ CONSACRÉ AU COURS D'UNE SEULE ET MÊME JOURNÉE (CHACUN DES RECTANGLES REPRÉSENTE 15 MINUTES). VOUS N'AVEZ QU'À NOIRCIER LE NOMBRE DE RECTANGLES ÉQUIVALANT AU TEMPS PASSÉ À FAIRE UNE ACTIVITÉ.



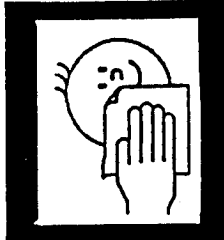
Dormir

AVANT-MIDI	APRES-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12 Midi			



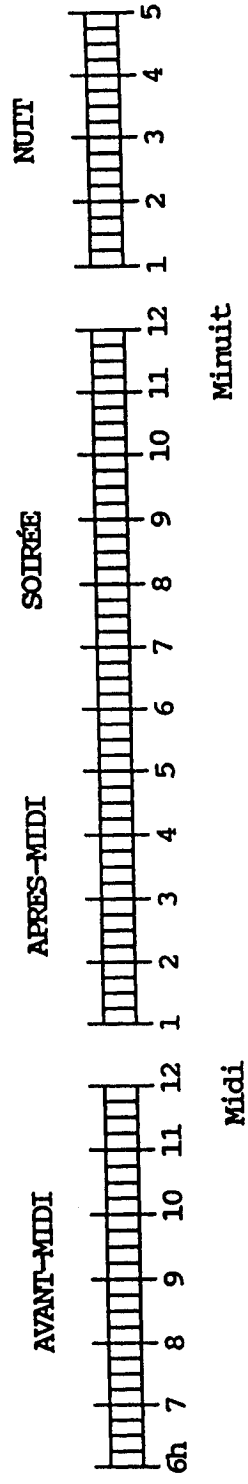
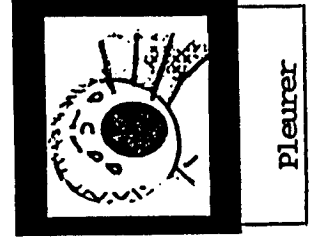
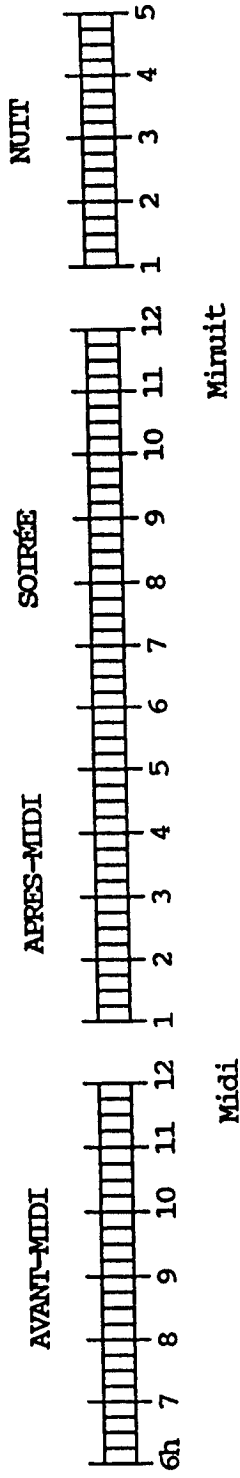
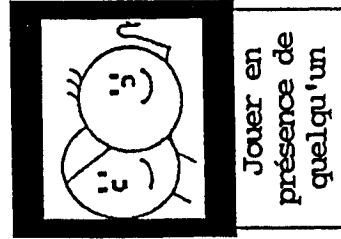
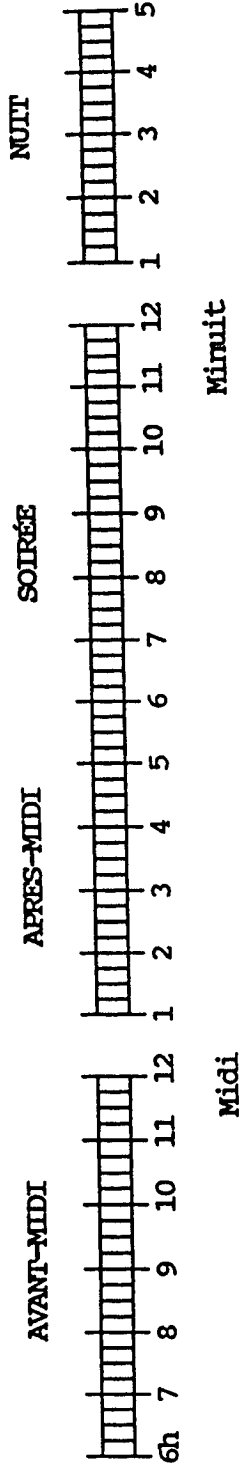
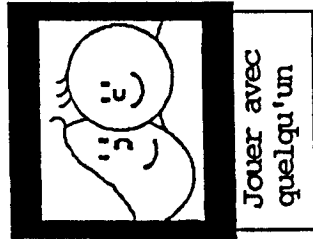
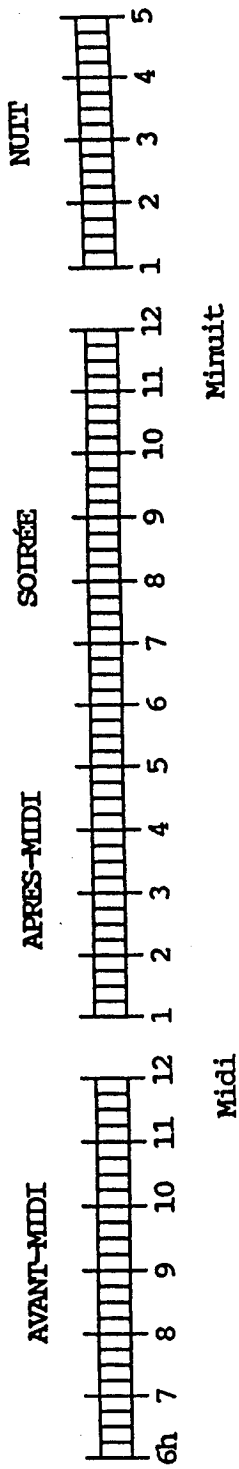
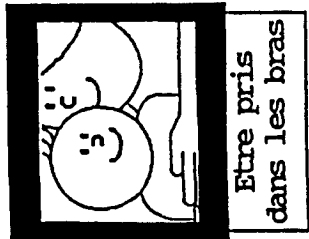
Jouer seul

AVANT-MIDI	APRES-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12 Midi			



Recevoir des soins

AVANT-MIDI	APRES-MIDI	SOIRÉE	NUIT
6h 7 8 9 10 11 12 Midi			





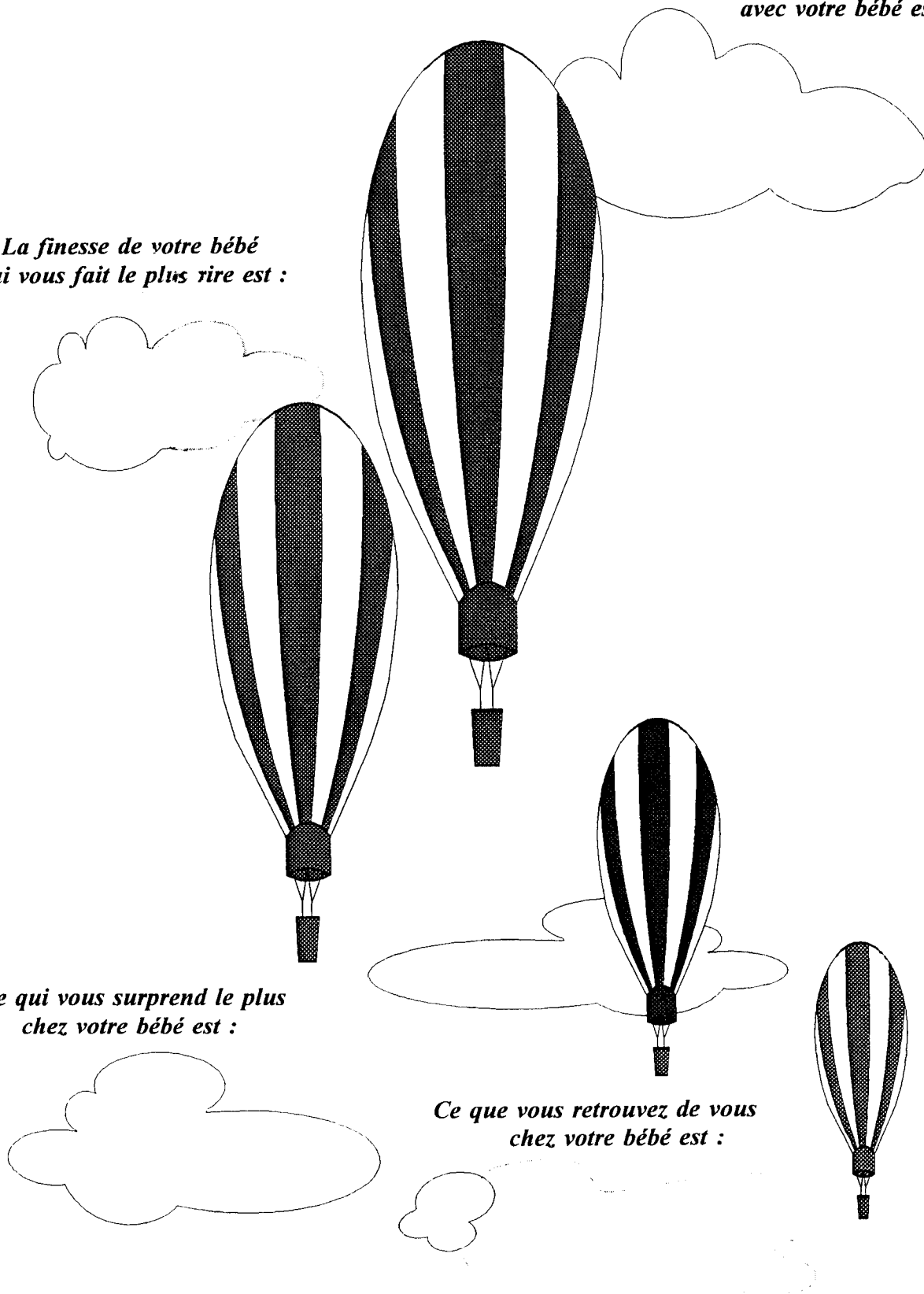
Les bons moments avec bébé

*Votre activité préférée
avec votre bébé est :*

*La finesse de votre bébé
qui vous fait le plus rire est :*

*Ce qui vous surprend le plus
chez votre bébé est :*

*Ce que vous retrouvez de vous
chez votre bébé est :*





Vous vous demandez peut-être ???

- **Lorsque votre bébé pleure, si vous devez le prendre tout de suite ou attendre un peu ?**

Bébé pleure lorsqu'il a faim,
soif, froid, chaud,
il est fatigué, mouillé, malade
a besoin d'être dans vos bras.

**C'est son principal moyen
de communication pour l'instant.**

Alors quand il vous fait entendre
une sérénade, essayez de trouver
ce qui le fait pleurer et n'hésitez
pas à le prendre dans vos bras;
vous pouvez le consoler sans
peur de le gâter.

**Prenez-le dans vos bras,
promenez-vous, bercez-le
ou mettez une musique douce.**



Ça devrait l'aider. Si la sérénade
se prolonge et que vous vous
sentez exaspérée, prête à pleurer
vous même...

**n'hésitez pas à demander à
quelqu'un en qui vous avez
confiance ou à une ressource
communautaire du quartier, de
s'occuper de votre bébé et faites
autre chose (repos, course, etc.).**

Après cette période de détente,
vous pourrez à nouveau vous
occuper de bébé le cœur plus
léger.



Vous vous demandez peut-être ???

- **Comment montrer à votre bébé que vous l'aimez ?**

Vous avez peu de temps parfois pour de grands moments d'activité avec bébé. Il n'est pas nécessaire de planifier de grandes activités avec lui pour lui montrer que vous l'aimez. En effet, vous avez plusieurs occasions d'interagir avec bébé dans une journée, pendant les soins que vous lui donnez: changer la couche, donner le sein ou le biberon, donner le bain. Ce sont des moments où vous pouvez lui montrer votre affection.



N'hésitez pas à le prendre, le caresser, il n'est pas aussi fragile qu'il en a l'air.

Parlez-lui, le son de votre voix l'assure de l'attention et de la tendresse dont il a besoin.

Et les sourires qu'il vous fera bientôt ou qu'il vous fait déjà vous témoignent de son amour pour vous.

- **S'il est normal que vous, la maman, vous vous sentiez parfois déprimée ?**

La fatigue, les courtes nuits, l'impression d'être dépassée par les événements, l'humeur changeante, voilà des indices de légère dépression. Le manque de sommeil, le surcroît de travail qu'occasionne un bébé, le manque de temps pour vous occuper de vous expliquent cet état. Si vous essayez d'en faire trop ça risque d'empirer.

Alors, ne vous en faites pas s'il y a un peu de poussière sur les meubles, ne recevez pas de la visite tant que vous n'êtes pas prête; parlez de vos sentiments avec votre conjoint et aux personnes qui peuvent vous comprendre; trouvez du temps pour vous (promenade, café, cinéma, etc.).

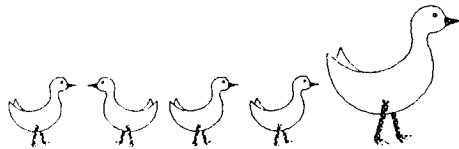
Donnez-vous le temps d'apprendre à connaître votre bébé et à vous sentir bien dans votre rôle de parent et surtout, surtout, ne laissez pas la culpabilité vous envahir pour un rien, vous aussi vous êtes en train d'apprendre.



Vous avez peut-être remarqué que ...

- **Le bébé de votre voisin ou de votre soeur semble faire plus de choses que le vôtre qui a le même âge ?**

Tous les bébés sont uniques, et comme les adultes, ils ont des tempéraments différents. Chacun son style. Ce qui est important, c'est que bébé grandisse bien, à son rythme et que vous répondiez à ses besoins.



Lorsqu'il sera prêt, il passera à l'action et vous en serez fier.
Alors patience, vaut mieux apprécier ce qu'il sait déjà faire.

- **Bébé dort souvent bien au chaud dans le coin de son lit ?**

Même si vous couchez bébé bien au centre du lit, il arrive souvent qu'il se déplace jusqu'au coin en haut et il se retrouve découvert. **Pourquoi ?** Parce que ça le sécurise, comme lorsqu'il était dans votre utérus. Alors, vous voulez qu'il reste bien couvert la nuit, évitez de le coucher au centre.



Regarder votre bébé, observer ses réactions, va vous permettre de le comprendre lui et ainsi de mieux l'apprécier. Prenez-y plaisir. Lui aussi vous observe, vous imite et apprend de vous.

Être parent n'est pas une tâche simple et qui se fait toute seule. Cela s'apprend avec de la pratique et une bonne dose de patience. Et n'oubliez jamais que votre bébé est unique et ne ressemble à aucun autre.

De même qu'il n'y a pas de parent parfait, il n'y a pas de bébé parfait.



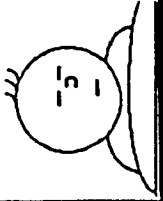
Votre photo préférée avec bébé

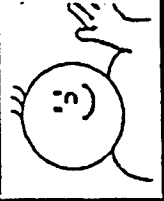


Agenda de bébé

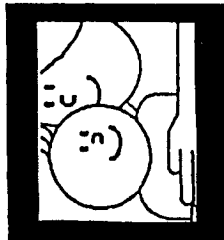
Vous croyez que votre bébé dort trop peu dans une journée ? Ou qu'il n'est tranquille que lorsqu'il est dans vos bras ? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver ? **Voici dans les deux pages qui viennent un petit exercice qui pourrait bien vous surprendre !**

POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS, INDIQUEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS OU VOTRE BÉBÉ Y AVEZ CONSACRÉ AU COURS D'UNE SEULE ET MÊME JOURNÉE (CHACUN DES RECTANGLES REPRÉSENTE 15 MINUTES). VOUS N'AVEZ QU'À NOIRCIER LE NOMBRE DE RECTANGLES ÉQUIVALANT AU TEMPS PASSÉ À FAIRE UNE ACTIVITÉ.

	AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
	6h 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 Midi	1 2 3 4 5 Midi
Dormir				

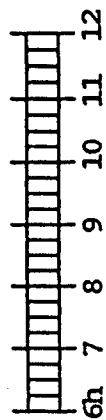
	AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
	6h 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 Midi	1 2 3 4 5 Midi
Jouer seul				

	AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE	NUIT
	6h 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Midi	1 2 3 4 5 Midi	1 2 3 4 5 Midi
Recevoir des soins				



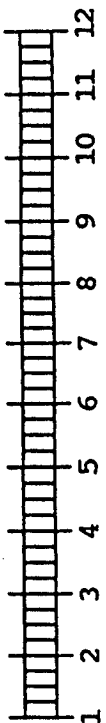
Etre pris
dans les bras

AVANT-MIDI



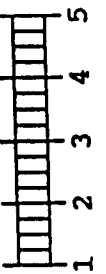
Midi

APRES-MIDI



Miruit

SOIRÉE

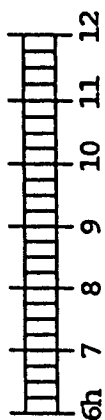


NUIT



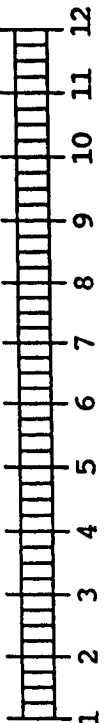
Jouer avec
quelqu'un

AVANT-MIDI



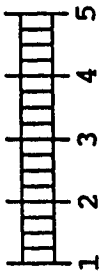
Midi

APRES-MIDI



Miruit

SOIRÉE

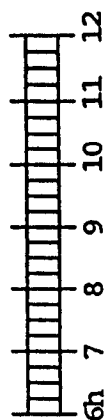


NUIT



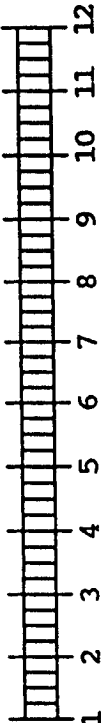
Jouer en
présence de
quelqu'un

AVANT-MIDI



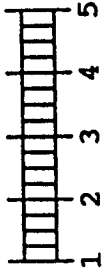
Midi

APRES-MIDI

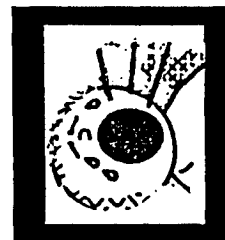


Miruit

SOIRÉE

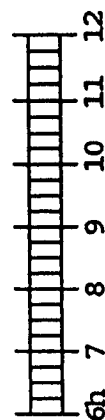


NUIT



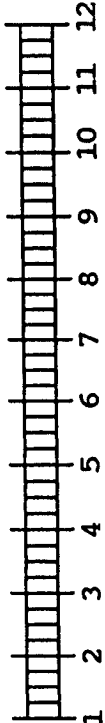
Pleurer

AVANT-MIDI



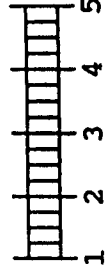
Midi

APRES-MIDI



Miruit

SOIRÉE

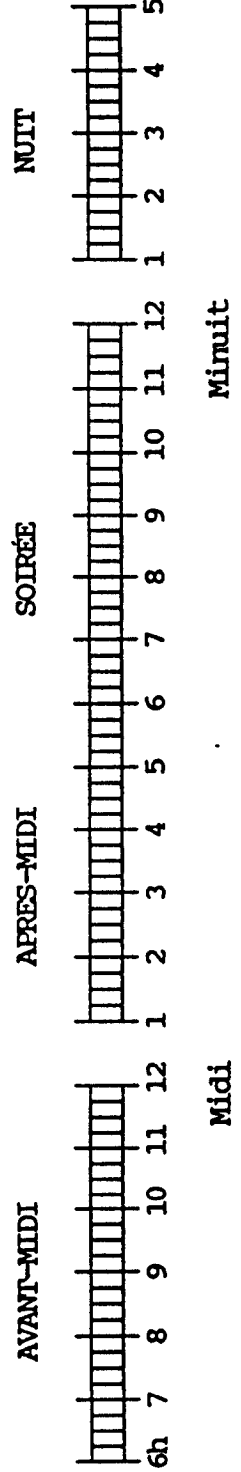
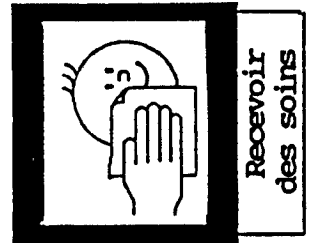
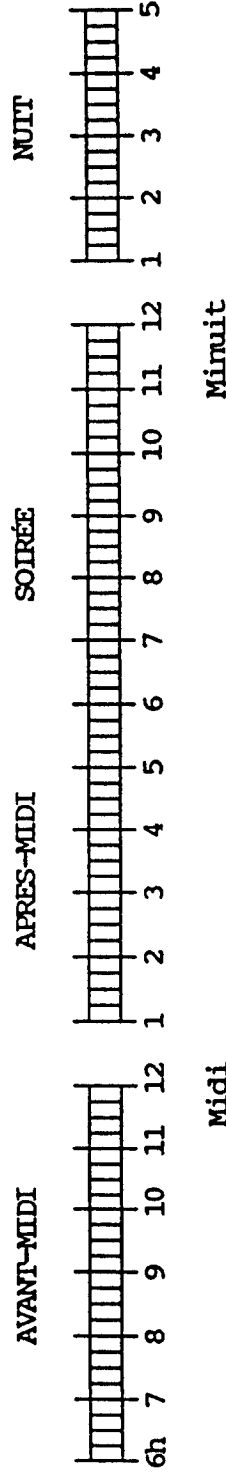
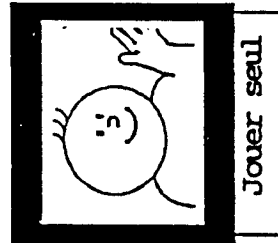
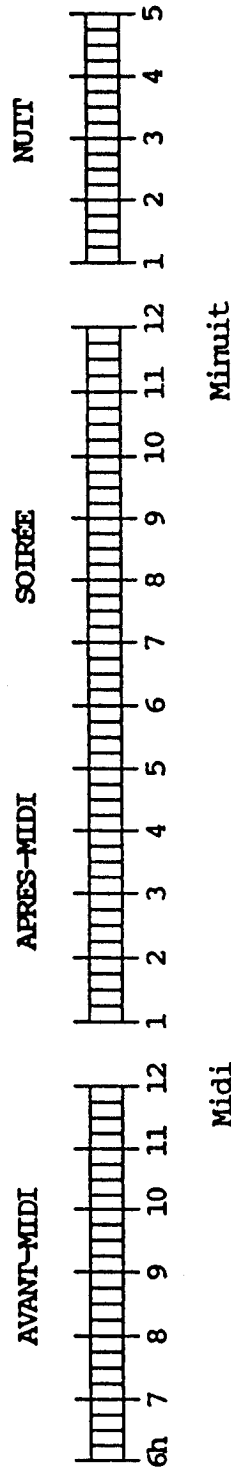
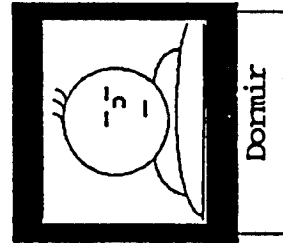


NUIT

Agenda de bébé

Vous croyez que votre bébé dort trop dans une journée ? Ou qu'il n'est tranquille que lorsqu'il est dans vos bras ? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver ? **Voici dans les deux pages un petit exercice qui pourrait bien vous surprendre !**

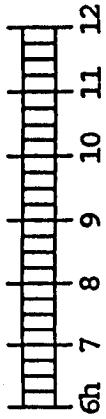
POUR CHACUNE DES ACTIVITÉS, INDIQUEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS OU VOTRE BÉBÉ Y AVEZ CONSACRÉ AU COURS D'UNE SEULE ET MÊME JOURNÉE (CHACUN DES RECTANGLES REPRÉSENTE 15 MINUTES). VOUS N'AVEZ QU'À NOIRCIR LE NOMBRE DE RECTANGLES ÉQUIVALANT AU TEMPS PASSÉ À FAIRE UNE ACTIVITÉ.





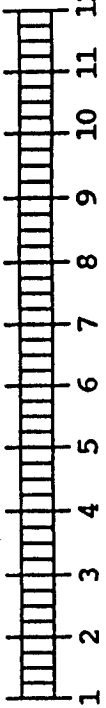
Etre pris
dans les bras

AVANT-MIDI



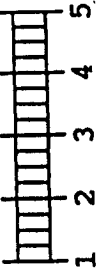
Midi

APRES-MIDI



Minuit

SOIRÉE

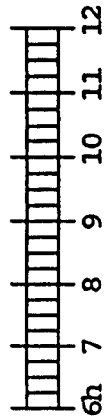


NUIT



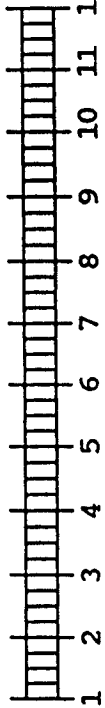
Jouer avec
quelqu'un

AVANT-MIDI



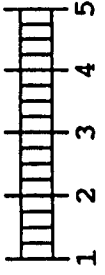
Midi

APRES-MIDI



Minuit

SOIRÉE

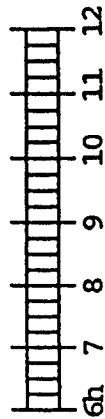


NUIT



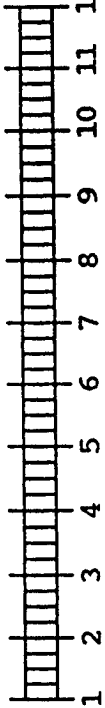
Jouer en
présence de
quelqu'un

AVANT-MIDI



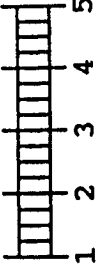
Midi

APRES-MIDI

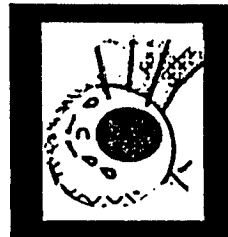


Minuit

SOIRÉE



NUIT



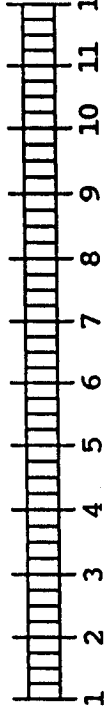
Pleurer

AVANT-MIDI



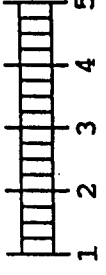
Midi

APRES-MIDI



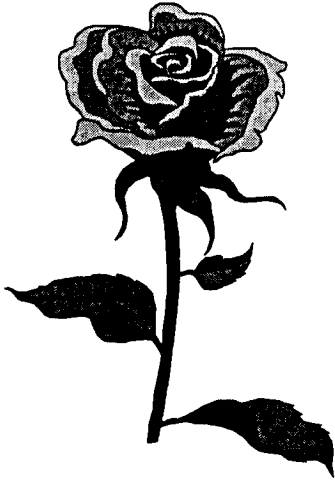
Minuit

SOIRÉE



NUIT

Vos commentaires



VOICI UN ALBUM BÉBÉ D'UN GENRE DIFFÉRENT...

Il a pour but de vous accompagner dans votre rôle de parent dès les premiers jours et de vous encourager dans cette tâche qui peut paraître immense.

Cet album vous parle du développement de bébé dans ses différentes étapes, de ce qu'il va pouvoir faire, de ce que vous pouvez faire avec lui, de ses besoins.

Il est important de vous faire confiance et de vous dire que ce petit être grandit grâce à vous.

Alors partez à la découverte de votre bébé et de vos talents.