

# Profitez de votre bébé



Mettez en place des  
bases saines pour  
une vie réussie

# Sommaire

1

Amour et attention

2

Ce que dit votre bébé

3

Pouvez-vous gâter un bébé ?

4

Les petites choses ont leur importance

5

Les relations sont importantes

6

Votre bébé sait quand vous êtes  
stressé(e)

7

Le baby blues et la dépression  
post-partum

8

Tout le monde a besoin de soutien

9

Les bébés sont sensibles au monde  
qui les entoure

10

Comment obtenir de l'aide

# 1

## AMOUR ET ATTENTION

**Les parents, la famille et les personnes qui s'en occupent : vous êtes les personnes les plus importantes dans la vie d'un bébé.** L'amour que vous lui portez et l'attention que vous lui accordez comptent autant que son alimentation ou son cadre de vie.

**Lorsque votre bébé pleure, réconfortez-le.**

Le fait de le tenir contre vous le calmera. Il sait que c'est *vous*, il connaît votre voix et votre odeur. Lorsque votre bébé pleure, savoir que vous êtes proche lui fait sentir qu'il n'est pas seul.

**Tenez votre bébé dans vos bras.** Lorsque vous bercez votre bébé, il se sent en sécurité, et lorsque vous le câlinez, il se sent aimé. Parfois, il suffit de le toucher ou de lui sourire pour montrer à votre bébé que vous tenez à lui.

**Montrez votre affection.** Donner de nombreuses marques d'affection contribue au développement social et émotionnel de votre bébé. Commencer tôt dans cet apprentissage le prépare à la maternelle et au-delà.



# 2

## CE QUE DIT VOTRE BÉBÉ

### **Votre bébé éprouve des sentiments dès la naissance.**

Au début, votre bébé n'exprimera que quelques émotions. Il vous montrera qu'il est content en roucoulant ou en souriant, et qu'il est bouleversé en pleurant ou en s'agitant. Lorsque votre bébé grandit, il glousse lorsqu'il est heureux ou agite ses bras ou ses jambes avec enthousiasme.

Même lorsqu'il ne sait pas encore parler, il apprend à communiquer avec vous. Au fil du temps, vous apprendrez à reconnaître ses différents cris et mouvements.

### **Comment votre bébé attire votre attention.**

Votre bébé repète vos sons et vos mouvements dans le but d'attirer votre attention. Plus tard, il le fera en utilisant des mots. Lorsqu'il montre ses sentiments, il observe vos réactions et apprend de vos réponses. Il imite vos expressions du visage et commence à comprendre vos émotions.

### **Parlez à votre bébé et écoutez-le.**

La lecture, les chansons et les histoires aident votre bébé à créer un lien avec vous et à ressentir l'amour et l'affection dont il a besoin pour grandir et s'épanouir.

Le fait de faire des activités ensemble contribue au développement du cerveau de votre bébé. Dès maintenant, votre bébé apprend à attendre son tour et à donner et à obtenir de l'attention. Ce sont des compétences sociales importantes qui lui serviront tout au long de sa vie.



## 3

POUVEZ-VOUS  
GÂTER UN BÉBÉ ?

Vous avez peut-être entendu dire qu'il est bien de laisser un bébé pleurer ou que, si vous le prenez trop souvent dans vos bras, vous en ferez un enfant gâté. *Ce n'est pas vrai.*

**On ne peut pas gâter un bébé en lui donnant trop d'amour et d'attention.**

Les bébés ne pleurent que lorsqu'ils ont *besoin* de quelque chose : changer de couche, manger, faire son rot ou se défouler.

Vous avez peut-être entendu dire qu'ignorer les cris d'un bébé le rend indépendant. Ce n'est pas le cas. Cela le rend triste et effrayé.

**Votre bébé dépend de vous**, et pas seulement pour la nourriture ou les vêtements ou pour avoir un endroit pour dormir, mais aussi car le seul fait de se tenir près de vous le réconforte. Votre contact, votre voix et votre odeur l'apaisent et il se sent ainsi en sécurité. Savoir que vous êtes présent(e) l'aide à grandir et à s'épanouir.

## 4

## LES PETITES CHOSSES ONT LEUR IMPORTANCE

Vous n'avez pas besoin d'attendre *le bon moment* ou d'attendre d'acheter des jouets spéciaux pour donner à votre bébé ce dont il a besoin. Ce dont il a le plus besoin, c'est de vous et de toutes les choses ordinaires que vous faites.

Les bébés aiment les choses du quotidien : entendre le son de votre voix, jouer à faire coucou, chanter des chansons et rire ensemble. Ils aiment quand vous leur faites des remarques sur ce qu'ils voient et que vous leur en parlez : « Regarde, un pigeon, un nuage, un bus bruyant. Qu'est-ce qui se passe aujourd'hui au magasin du coin, au parc ou au supermarché ? »

**Montrez des objets à votre bébé et laissez-le utiliser son sens du toucher.** Les bébés apprennent en découvrant. Stimulez sa curiosité. Montrez-lui des fleurs, des tissus, des livres pour bébés ou des images dans des magazines. Laissez votre bébé toucher les premiers flocons de neige, vos cheveux ou les jouets dans la baignoire.



## 5

LES RELATIONS  
SONT IMPORTANTES

Votre bébé crée un lien spécial avec vous en premier lieu, et ensuite avec les autres personnes proches qui s'occupent de lui, comme ses grands-parents, ses nourrices et le personnel de la garderie.

Vous pouvez remarquer que votre bébé vous regarde pour avoir des indications lorsqu'il se retrouve dans une situation nouvelle ou incertaine, ou suit votre regard pour savoir ce que vous regardez. Chaque fois que votre bébé tente de communiquer, vos interactions contribuent au développement de son cerveau.

La relation que vous entretenez avec votre bébé l'aide à grandir et à s'épanouir. Adressez-lui des sourires et câlinez-le chaque fois que vous en avez l'occasion : lorsqu'il se réveille, avant d'aller se coucher, en lui donnant à manger et au moment du bain. Par votre implication, votre bébé noue un lien solide avec vous. Cela renforce sa confiance en vous et crée de solides fondations à partir desquelles il peut explorer le monde et grandir.



## 6

## VOTRE BÉBÉ SAIT QUAND VOUS ÊTES STRESSÉ(E)

**Pour bien prendre soin de votre bébé, vous devez aussi prendre soin de vous.** Ayez un médecin traitant qui vous connaît, afin de recevoir tous les soins de santé dont vous avez besoin. Consommez des aliments sains, dormez suffisamment et faites de l'exercice physique. Même une simple marche quotidienne fait la différence et vous serez de meilleure humeur. Prenez du temps pour vos amis et votre famille.

**Identifiez des manières saines de vous détendre.** Faites une sieste lorsque votre bébé dort. Sortez de la maison : promenez votre bébé dans un parc ou emmenez-le à l'épicerie. Détendez-vous après le travail. Votre bébé ressent votre niveau de stress. Prenez soin de vous pour éviter d'être trop stressé(e).



## 7

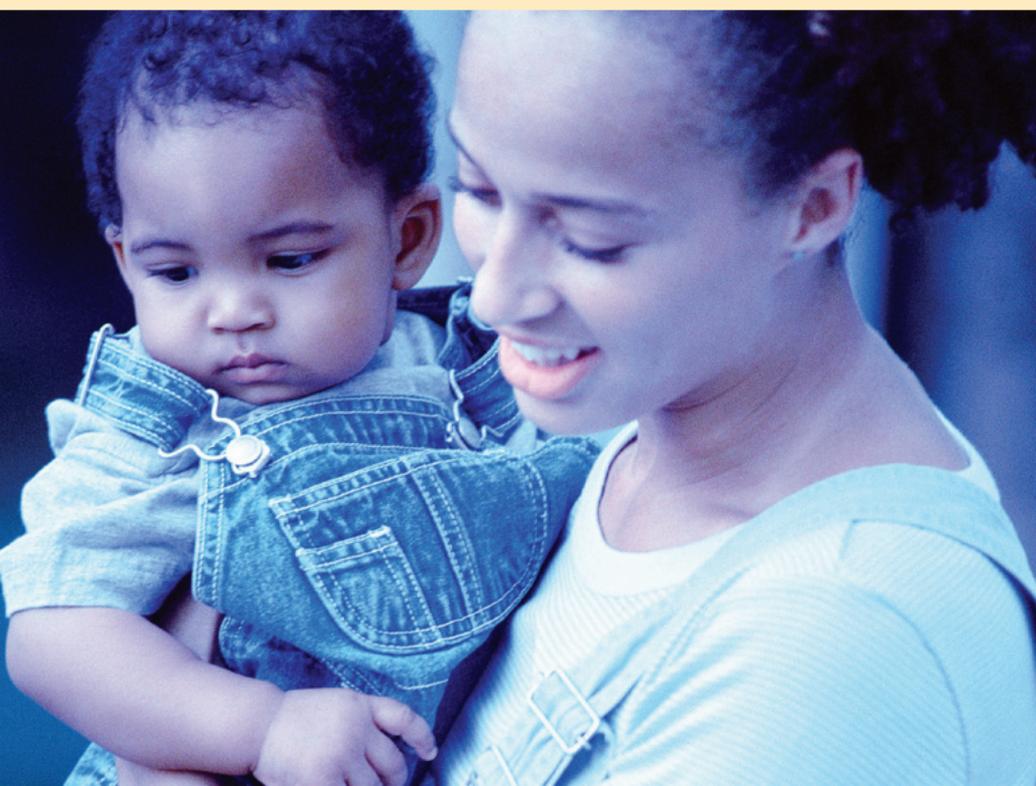
## LE BABY BLUES ET LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Beaucoup de jeunes mamans ont des sautes d'humeur et pleurent plus souvent après la naissance de leur bébé. C'est un phénomène courant et qui disparaît généralement en quelques semaines.

Mais si vous pleurez beaucoup, ou si vous vous sentez triste, coupable, désespérée ou surchargée pendant plus de deux semaines, il est possible que vous fassiez une dépression post-partum. Parlez-en à votre médecin.

Si vous êtes en dépression, il vous sera plus difficile de prendre soin de votre bébé. Cela peut aussi le stresser et causer des problèmes à long terme.

**Ne souffrez pas en silence.** La dépression peut être soignée. Pour obtenir de l'aide ou des orientations en matière de santé mentale, discutez avec votre médecin, appelez le **311** ou NYC Well (NYC Bien-être) au **888 692 9355**.



## 8

TOUT LE MONDE A  
BESOIN DE SOUTIEN

Cela arrive à tous les parents tôt ou tard : le bébé n'arrête pas de pleurer. Vous avez tout essayé : lui donner à manger, le câliner, le changer ou lui donner une tétine. Maintenant, vous êtes trop fatigué(e) ou frustré(e) pour le supporter.

Si vous avez des difficultés à gérer vos émotions, couchez votre bébé dans son berceau et prenez quelques minutes pour vous détendre. Prenez cinq respirations profondes (inspirez et expirez lentement) puis vérifiez que le bébé est en sécurité.

**Il est important de demander de l'aide.**

Appelez un(e) ami(e), un membre de votre famille ou un(e) voisin(e) pour vous aider à vous calmer ou pour venir vous tenir compagnie. Si vous avez besoin de faire une pause, demandez à une personne de confiance de surveiller votre bébé afin de pouvoir aller faire une promenade ou une activité qui vous plaît.





## 9

## LES BÉBÉS SONT SENSIBLES AU MONDE QUI LES ENTOURE

Même avant de prononcer des mots, les bébés peuvent ressentir, se souvenir, ressentir du stress et vivre des traumatismes. Les facteurs à l'origine de stress ou de traumatismes sont nombreux : de violentes disputes, des bagarres, un abus physique et sexuel, des insultes et des moqueries blessantes, la présence de personnes dans son entourage qui consomment de l'alcool ou des drogues, la perte d'un parent ou d'une personne qui s'occupe de lui ou des actes de négligence de la part d'une personne qui est censée prendre soin de lui.

Une exposition à un traumatisme ou à un stress chronique perturbe le développement du cerveau de votre bébé et peut causer des problèmes médicaux à long terme. Les enfants exposés à un traumatisme ou à un stress chronique peuvent aussi éprouver des difficultés d'apprentissage, de mémorisation et de concentration, qui sont autant de compétences nécessaires pour réussir sa scolarité.

**Si votre bébé a subi, ou si vous avez vous-même subi, un traumatisme ou un stress important, parlez-en à votre médecin.**

Aidez votre bébé à se sentir en sécurité. Créez une routine stable afin qu'il sache à quoi s'attendre et accordez-lui des marques d'attention et d'affection. Prêtez attention à votre propre stress et prenez aussi soin de vous.

Être un parent est le travail le plus difficile et le plus important de votre vie. Vous ne devez pas nécessairement le faire seul(e). Rejoignez un groupe pour rencontrer de nouvelles personnes et trouver du soutien. Il existe de nombreux groupes destinés aux jeunes parents et aux personnes qui s'occupent des enfants.

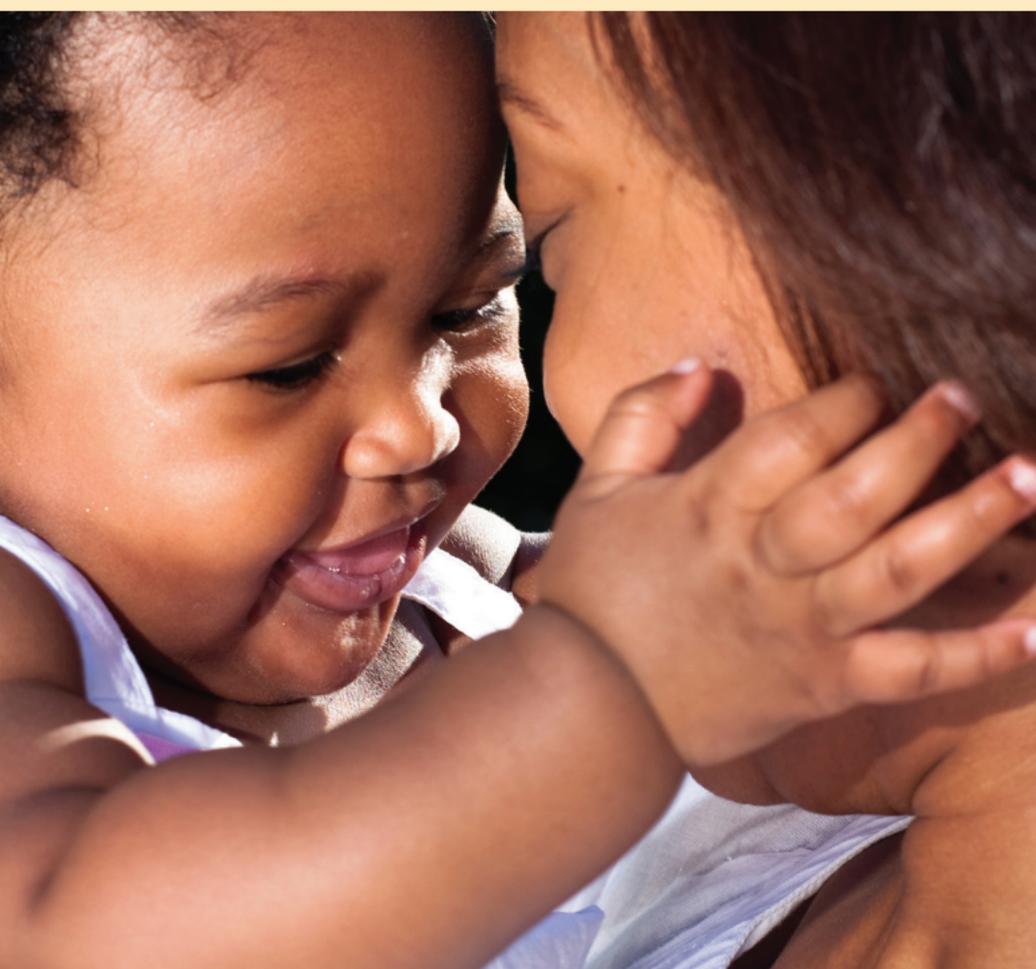
Pour en savoir plus sur le développement social et émotionnel de votre bébé, **parlez-en à votre pédiatre ou à votre médecin traitant**. Votre médecin peut vous indiquer à quoi vous attendre à chaque étape, suggérer des activités pour nouer des liens avec votre bébé et vous aider en cas de problème.

Si vous avez des difficultés pour vous occuper de votre bébé ou pour gérer les changements dans votre vie, ou si vous avez besoin d'une orientation vers des soins de santé mentale, appelez le **311** ou NYC Well au **888 692 9355**.

Si vous êtes inquiet/inquiète pour votre enfant ou pour vous-même, appelez le **311** et demandez **l'assistance téléphonique pour les victimes de violence domestique**, ou appelez directement l'assistance téléphonique au **800 621 4673**. Vous recevrez de l'aide et les services vous seront fournis quel que soit votre statut d'immigration.

NYC Well et l'assistance téléphonique pour les victimes de violence domestique sont disponibles 24 h/24 et 7 j/7, dans plusieurs langues.

**En cas d'urgence, appelez le 911.**



Pour commander des exemplaires de cette brochure, appelez le **311**.

Pour lire cette brochure en ligne, consultez le site **nyc.gov/health** et recherchez « **Enjoy Your Baby** »  
**(Profitez de votre bébé)**.

Cette brochure a été révisée et réimprimée sous la référence 1H79SM060274 de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administration des services de santé mentale et de toxicomanie, SAMHSA), Ministère de la santé et des services sociaux des États-Unis (HHS). Les idées, les vues et les opinions exprimées sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de la SAMHSA ou du HHS.