



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Carnet de bienvenue



Vous êtes
le meilleur
parent
pour votre
enfant !

Carnet de bienvenue

remis pour la naissance

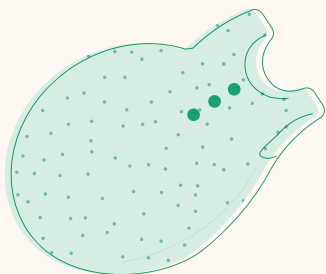
de

le

à



la turbulette



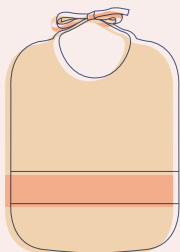
p. 6

le savon



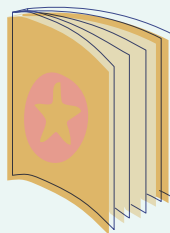
p. 10

le bavoir



p. 14

le livre



p. 18

le sac



p. 22

Penser à vous,
c'est bon
pour vous
et votre enfant

p. 26

Les 1000 premiers jours

Vous venez d'avoir un enfant. Félicitations à vous et bienvenue à votre enfant !

Sa naissance est un moment clef de la période des 1000 premiers jours, qui va de **votre projet d'enfant** jusqu'à **son entrée à l'école maternelle**.

Les travaux scientifiques montrent que l'environnement dans lequel le bébé évolue pendant cette période est très important pour son développement et sa santé, maintenant et tout au long de sa vie.

L'environnement de votre bébé, c'est d'abord vous et l'attention que vous lui portez en tant que parent pour assurer sa sécurité, le nourrir, échanger avec lui et l'accueillir dans un climat serein. Le corps et le cerveau de votre bébé se développent à grande vitesse et vous participez à le faire grandir.

Les 1000 premiers jours c'est aussi la période où vous devenez parent, petit à petit et du mieux que vous pouvez. Votre sac des 1000 premiers jours et les objets qu'il contient vous accompagneront dans ce nouveau quotidien.

Les 1000 premiers jours,
là où tout commence.

la turbulette

**Couché sur le dos dans
son lit avec sa turbulette,
votre enfant dort en sécurité.**



À savoir

Pendant ses premiers mois, votre bébé a besoin d'être couché sur le dos, à plat, dans son propre lit, dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille.

Pour sa sécurité, votre bébé a besoin :

- **de son propre lit** (lit à barreaux ou lit-parapluie);
- **d'un matelas ferme**, recouvert d'un drap-housse à la bonne taille et bien fixé;
- **d'une turbulette** ou gigoteuse;
- température de la chambre entre **18° et 20° C**.

Votre bébé n'a pas besoin de couverture, de couette, d'oreiller, de tour de lit ou des gros objets mous (gros doudou, cale-tête, etc.) qui présentent des risques d'étouffement. Les 6 premiers mois, et si c'est possible, votre bébé dort dans la même pièce que vous et dans son propre lit.

Le cerveau de votre bébé se construit pendant le sommeil aussi. Les découvertes, événements ou ressentis de la journée se rejouent la nuit. En moyenne, chaque jour un enfant a besoin de dormir au total (siestes et nuit) :

- **de la naissance à 3 mois** : entre 14 et 17 heures;
- **de 4 à 11 mois** : entre 12 et 16 heures;
- **de 1 an jusqu'à l'âge de 5 ans** : entre 11 et 14 heures, en respectant un rythme de sommeil régulier (heures de coucher, de sieste...).



la question du moment

C'est normal qu'il pleure autant ?

Tous les bébés pleurent, c'est normal !

Les pleurs ne sont pas des caprices, c'est un des moyens que le bébé a pour que quelqu'un s'occupe de lui. C'est sa façon à lui de vous dire qu'il a faim, froid ou besoin d'être changé. Les pleurs peuvent aussi dire que le bébé a simplement besoin d'être rassuré par votre présence et votre attention. Être rassuré et réconforté à chaque fois qu'il en a besoin ne le rendra pas moins autonome plus tard, au contraire cela lui donne confiance en lui.

En moyenne, un bébé peut pleurer jusqu'à 2 heures par jour, en temps cumulé, même quand il est en parfaite

santé. Au fur et à mesure, vous arriverez de mieux en mieux à comprendre la signification des pleurs de votre enfant.

Et quand c'est trop difficile ? Parfois, il arrive qu'on ne supporte plus les pleurs et qu'on soit à bout. Si vous vous sentez sur le point de craquer, il faut poser le bébé en sécurité dans son lit et quitter la pièce. Il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide auprès de l'autre parent, d'un voisin, de l'entourage. Et ne reprendre le bébé dans les bras que quand on se sent apaisé. Il ne faut jamais secouer un bébé : il peut en mourir ou rester handicapé à vie.

Profitez-en !

Le moment du coucher peut être un moment de partage avec le bébé, pendant lequel vous mettez en place des habitudes rassurantes. N'hésitez pas à lui raconter une histoire, le prendre dans vos bras, lui chanter une chanson : ces moments-là contribuent au développement de votre enfant. Dès le lever, les soins du quotidien (s'habiller, changer une couche, etc.) sont l'occasion d'échanger avec votre bébé. Ces moments vous permettent au fil des jours de vous connaître et de vous comprendre de mieux en mieux.

Et pourquoi pas ?

Congé maternité, paternité ou parental : des congés peuvent vous aider à vous reposer, à vous soutenir et à tisser le lien d'attachement avec votre enfant.

Le congé maternité se poursuit pour vous. De 10 à 22 semaines après la naissance de l'enfant, sa durée dépend du nombre d'enfants qui viennent de naître et du nombre d'enfants dans le foyer, ainsi que de la manière dont se sont déroulés votre grossesse et votre accouchement, de votre situation professionnelle, etc. Vous devez obligatoirement cesser de travailler pendant 6 semaines après votre accouchement. Un accouchement avant terme ne réduit pas la durée totale de votre congé maternité.

Pour le père ou le second parent, le droit au congé paternité et d'accueil de l'enfant est désormais de 25 jours et de 32 jours en cas de naissances multiples, après les 3 jours de congé de naissance

accordés par votre employeur. 7 jours doivent obligatoirement être pris à la naissance de l'enfant. Au-delà de cette période, vous n'êtes pas obligé de prendre tout votre congé paternité d'un coup. Vous disposez de 6 mois pour prendre le reste de votre congé et pouvez le diviser en deux périodes de 5 jours minimum. Pratique pour prendre le relais à l'issue du congé maternité par exemple ou pour accompagner l'adaptation de votre enfant à la crèche ou chez l'assistant maternel.

Chacun des deux parents peut enfin prendre un congé parental d'éducation pour la durée qui lui convient et à tout moment jusqu'aux 3 ans de l'enfant. Y compris à temps partiel. Vous pouvez bénéficier d'une indemnisation dans le cadre de la PreParE.

Pour plus de renseignements, consulter les pages spécifiques sur ameli.fr, monenfant.fr et msa.fr.



Ils sont là pour vous

Les premiers mois peuvent être très fatigants à cause des nuits courtes et des nouvelles responsabilités.

Vous pouvez vous appuyer sur les autres pour vous accompagner dans cette nouvelle vie : votre entourage et les professionnels de santé, de l'accompagnement social, de la petite enfance et du soutien à la parentalité. À la PMI par exemple, des équipes avec différents professionnels comme des médecins, des sages-femmes, des infirmiers puériculteurs, des psychologues peuvent répondre gratuitement à vos questions et vous donner des conseils adaptés à votre situation.

le Savon

Donner un bain à votre enfant est un moment de partage à vivre pleinement avec lui.



À savoir

Les premiers mois, votre bébé est plus fragile que les enfants et les adultes. Pour éviter la transmission des virus et des microbes, on se lave les mains avant et après s'être occupé de son enfant, que ce soit au moment des tétées, des repas, des changes, de la toilette.... Le bain complète la petite toilette faite à chaque change.

Pour sa sécurité :

- **Se laver les mains** avant et après le change ou le bain
- **Vérifier la température de l'eau** avec un thermomètre de bain : 37° C
- **Placer tout le nécessaire à portée de votre main** (thermomètre, savon, gant ou lingette, serviette)
- **Toujours maintenir la tête du bébé hors de l'eau** – un bébé peut se noyer dans moins de 5 cm d'eau
- **Être toujours présent et attentif**
- **Mettre de côté téléphone portable et autre écran**



la question du moment

Faut-il donner un bain tous les jours ?

Un bain tous les deux ou trois jours peut suffire. Vous pouvez faire sauter le bain du jour si votre bébé n'est pas prêt, s'il est trop fatigué ou si vous êtes vous-même trop fatigué.

Si ce n'est pas le jour du bain, profitez d'un changement de couche pour nettoyer le visage et les mains de bébé.

Profitez-en !

La toilette c'est un moment d'échange, de complicité et de plaisir pour votre enfant et pour vous. Quand vous lui donnez le bain ou que vous changez votre enfant, n'hésitez pas à expliquer vos gestes, à parler à votre bébé et à jouer avec lui. Choisissez le bon moment car prendre un bain demande de l'énergie au bébé et à vous. Dans les premiers mois, le bain ne dure pas trop longtemps.

Et pourquoi pas ?

Pourquoi pas en profiter pour faire la chasse aux toxiques ?

Pour la toilette de votre bébé, comme pour la vôtre, vous pouvez tout à fait utiliser des produits tout simples, comme un savon à base végétale ou surgras. On peut aussi choisir des produits avec un label environnemental. Aucun parfum, crème ou eau nettoyante n'est indispensable, sauf conseil particulier du médecin.

La naissance d'un enfant peut être l'occasion d'être plus attentif aux produits qu'on utilise au quotidien à la maison, que ce soit pour la toilette, le ménage ou l'alimentation. Pendant les

1000 premiers jours, votre bébé est particulièrement sensible à l'exposition à ces substances.

Pour améliorer la qualité de l'air intérieur, aérez régulièrement. Ouvrir en grand sa fenêtre au moins 10 minutes par jour permet d'évacuer les polluants et l'humidité. Aérer est un geste à faire été comme hiver.

Le premier polluant de l'air dans la maison c'est la fumée du tabac. Si vous demandez à tout le monde de ne pas fumer à l'intérieur ou à proximité de votre enfant, vous avez raison ! La fumée du tabac est très nocive pour votre bébé.



Ils sont là pour vous

Si vous ne savez pas comment vous y prendre pour la toilette de votre enfant, vous trouverez des conseils auprès des professionnels des 1000 premiers jours, en particulier lors de votre séjour à la maternité et lors du suivi post-natal, avec un professionnel de santé libéral ou à votre centre de PMI.

Vous souhaitez arrêter de fumer ou aider un proche à **arrêter de fumer** pour préserver votre enfant ? Les professionnels de tabac-info-service sont à votre disposition au **3989**. Vous pouvez également trouver un tabacologue près de chez vous sur [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr).

le bavoir

Pas à pas, votre enfant
mange comme un grand.



À savoir

Dès son premier jour et jusqu'à ses deux ans, pas à pas votre enfant mange comme un grand. Retrouvez tous les conseils utiles dans la petite brochure jointe à ce Carnet de bienvenue.

- **De la naissance à 4 mois**, du lait, rien que du lait : maternel ou infantile. Il n'a pas besoin d'eau ou de jus de fruits ni de miel...
- **Entre 4 et 6 mois**, on commence à goûter à tout, en complément du lait. D'abord des purées lisses puis variez les textures.
- **Vers un an**, votre enfant peut manger la même chose que vous.

Si la mère choisit d'allaiter, avoir les conseils de professionnels formés facilite la mise en route de l'allaitement et son maintien. Tout allaitement est bénéfique, même de courte durée.



la question du moment

Ma femme allaite notre bébé. Je me sens exclu et j'ai peur de ne pas pouvoir créer de lien avec mon enfant.

Rassurez-vous, il y a pleins d'autres activités à faire avec bébé pour créer du lien avec lui : jouer, parler, chanter, le porter, sourire avec lui, le câliner, le bercer, lui faire prendre son bain, faire du peau à peau, etc. Toutes ces interactions créent un lien d'attachement très fort avec votre

enfant, et sont en plus bénéfiques pour son développement. Si la maman choisit de tirer son lait, vous pouvez aussi donner des biberons de lait maternel à votre enfant. C'est une bonne façon de soulager votre compagne, par exemple pendant la nuit.

Profitez-en !

Les repas sont des moments forts dans la relation parents/enfant.

Quand on donne à manger à son enfant, on l'observe, on adapte ce qu'on lui propose en fonction de ses réactions. On communique avec lui aussi en lui nommant les aliments qu'on lui propose, les couleurs, les textures.

Toutes les fois où vous êtes pleinement avec votre enfant, que vous lui décrivez ce qu'il mange, que vous l'encouragez par vos sourires ou mots dans sa découverte des goûts, des textures, des couleurs, vous l'accompagnez vers l'autonomie. Laissez-le découvrir les textures avec les doigts puis apprendre petit à petit à utiliser la cuillère.

Et pourquoi pas ?

Pourquoi pas en profiter pour ajuster vos habitudes alimentaires ?

L'allaitement et la préparation des premiers repas de votre bébé sont de bonnes occasions pour faire le point sur l'alimentation de toute la famille et

l'ajuster pour qu'elle soit variée et équilibrée. Vous pouvez chercher à réduire votre consommation de produits ultra-transformés et tenter au maximum le « fait maison », par vous ou par d'autres.

Ils sont là pour vous

À la maternité, les professionnels sont là pour vous conseiller et vous soutenir si vous choisissez d'allaiter. Les établissements labélisés « Hôpital Ami des Bébé » (IHAB) y sont particulièrement attentifs. C'est peut-être le cas de votre maternité.

Après la sortie de la maternité, vous pouvez bénéficier d'un suivi à domicile par une sage-femme et lui poser vos questions sur l'allaitement. Vos questions sont également les bienvenues lors des entretiens et consultations médicales obligatoires prévues dans les semaines qui suivent l'accouchement. Plusieurs associations proposent des conseils en matière d'allaitement, y compris par téléphone. Vous pouvez notamment trouver des associations ressources dans le [guide de l'allaitement maternel](#).

Les consultations systématiques de suivi avec le médecin traitant, le pédiatre ou à la PMI servent à vérifier que le poids et la taille de votre enfant suivent une évolution normale. Au moindre doute, vous pouvez aussi consulter à tout moment.

Centre social, crèche, maison de santé, etc. : beaucoup de services proposent des ateliers collectifs ou des conférences pour les parents sur la question de l'alimentation – et bien d'autres questions de parents ! Renseignez-vous.

le livre

**Autorisez-vous à lui raconter
des histoires et à chanter !
Il grandit en vous écoutant.**



À savoir

Par les images et les mots du livre votre enfant construit son imaginaire, découvre son environnement, ses émotions et est invité à s'exprimer.

Dès sa naissance le bébé va s'intéresser au livre. Bien vite, il va l'attraper, le mordiller, le manipuler, montrer ce qu'il voit, les associer aux mots que vous prononcez. Bientôt, il s'exercera à répéter ce que vous dites et à nommer ce qu'il découvre : les formes, les couleurs, les objets, les animaux. C'est un incroyable moment de développement et d'éveil.

La musicalité des mots est rassurante pour le bébé, elle lui permet de vous comprendre et de commencer à vous connaître. Votre voix, vos mots accompagnent votre enfant tout au long de ses 1000 premiers jours. Il entendait déjà le son de votre voix pendant la grossesse. Après sa naissance, il aime toujours l'entendre.



la question du moment

Mais il n'est pas trop petit pour lire des livres ?

Même tout petit, bébé est attiré par la musique, le mime, la danse, la lecture à voix haute, le chant, et toutes les formes d'art !

En plus de passer un beau moment en famille, ces activités contribuent à l'apprentissage du langage, au développement de l'autonomie de bébé et de sa créativité. En interagissant avec lui de cette façon, on prend le

temps d'être ensemble, et bébé prend un réel plaisir à découvrir la langue de ses parents, et leur culture de façon plus générale.

Alors on n'hésite pas à lui raconter une histoire, avec un livre ou des marionnettes, mais aussi à lui chanter une chanson, à le faire danser au rythme de notre musique préférée...

Profitez-en !

Rire, jouer, écouter des histoires : c'est bon pour le cerveau.

Échanger des regards, des sourires, des grimaces, parler, chanter une comptine ou une chanson, écouter et faire de la musique, danser avec bébé dans ses bras, lui raconter des histoires... chacun a ses façons de s'occuper de son bébé. C'est dans l'échange que votre bébé se construit. Les arts et notamment le livre mettent tous les sens de l'enfant en éveil et lui permettent de donner du sens à ce qu'il ressent.

Dans les bras, sur les genoux : favorisez le contact et la proximité qui rassure et apaise. Cela vous rapproche de votre bébé et c'est aussi une bonne routine pour favoriser son sommeil.

Et pourquoi pas ?

L'arrivée de votre enfant peut aussi être une bonne occasion pour moins utiliser d'écrans à la maison.

Avant 3 ans, il est recommandé d'éviter les écrans pour bébé (télévision, tablette, téléphone). Pour se développer, l'enfant a besoin d'interactions avec des adultes

disponibles. Quand bébé est seul devant un écran, il n'y a aucune interaction possible. Pour vous, mettre de côté téléphones ou tablettes quand vous êtes en présence de votre enfant vous permet non seulement de mieux veiller sur lui mais aussi d'échanger davantage avec lui.



Ils sont là pour vous

Musées, théâtres, cinémas, médiathèques, centres sociaux, MJC : **les artistes et les lieux culturels** proposent souvent des œuvres et des activités d'éveil aux arts et à la culture pour les très jeunes enfants ou adaptées aux parents accompagnés de jeunes enfants. Profitez-en : ce sont des occasions d'éveil et de partage mais aussi bien souvent de bons moments pour souffler un peu.

Les **ludothèques** sont des équipements culturels associatifs ou publics qui mettent à disposition des jouets et des jeux pour l'éveil de votre enfant. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie pour connaître la structure la plus proche de chez vous ou à consulter l'annuaire de l'**Association des ludothèques françaises**.

Assistants maternels, crèches, gardes à domicile : les modes d'accueil du jeune enfant développent de plus en plus des activités d'éveil artistique et culturel et forment leurs professionnels dans ce sens. Renseignez-vous : ils le précisent souvent sur **monenfant.fr**.

le sac

Jouer c'est grandir,
encore plus dans la nature.



À savoir

Prenez votre sac des 1000 premiers jours et glissez-y un objet qui vous permet de jouer avec votre enfant et de l'amuser. Pour jouer avec lui, aucun équipement particulier n'est nécessaire. L'important pour vous comme pour lui, c'est que le jeu soit un moment de plaisir partagé. En jouant, votre enfant développe ses sens et entraîne son imagination.

- Les enfants jouent avec toute sorte de chose : pas besoin de jeux sophistiqués.
- Recherchez le marquage CE ou NF du jouet avec la mention « conforme aux exigences de sécurité ».
- Les avertissements précisés sur les emballages valent le coup d'être lus car certains objets peuvent être dangereux pour les enfants de moins de 36 mois.



la question du moment

Faut-il éviter le soleil ?

Coup de soleil, insolation, risque de cancer de la peau : bébé est très fragile face au rayons de soleil car sa peau est fine et ses yeux plus sensibles.

Avant 1 an, on évite de le mettre au soleil. Et après, on continue d'éviter les moments où les rayons du soleil sont les plus forts : entre 12h et 16h entre les mois de mai et d'août (en France métropolitaine).

Adoptez les bons réflexes :

- **Ombre** : arbre, parasol, ombrelle de poussette, etc. ;
- **Chapeau à large bord** ;
- **Vêtements couvrants** (amples et légers lorsqu'il fait chaud) ;
- **Lunettes de soleil** filtrant les rayons UV ;
- **Crème solaire** adaptée, même si bébé reste à l'ombre ;
- **Eau** : donner à boire régulièrement pour éviter le risque de déshydratation.

Profitez-en !

Jouer à l'extérieur et au contact de la nature favorise les apprentissages, améliore l'attention, fait baisser le stress, développe l'imagination et le vocabulaire. En forêt, au jardin ou au square du quartier, jouez dans la nature et au plein air.

Et pourquoi pas ?

Et pourquoi pas en profiter pour bouger ? L'activité physique, c'est bon pour votre enfant.

Votre enfant bouge son corps : il roule et plus tard, il court, il saute, il danse. Non seulement il s'amuse mais c'est bon pour son développement moteur ! A partir de 1 an, il est recommandé qu'un enfant « bouge » au moins 3 heures par jour, par des activités variées et ludiques, et aussi souvent que possible en plein air.

Seul puis à deux ou à trois, vous pouvez vous aussi réinventer les activités qui vous font du bien : nager, se promener, danser... Bouger vous permet de retrouver et d'entretenir votre forme. L'activité physique vous aide aussi à surmonter la fatigue due au manque de sommeil, au stress et aux responsabilités.



Ils sont là pour vous

Si vous avez des questions sur la motricité de votre enfant, parlez-en avec le professionnel qui suit votre bébé.

Beaucoup de clubs ou d'équipements sportifs proposent des activités adaptées aux parents de jeunes enfants – avec ou sans leurs enfants. Renseignez-vous auprès de votre mairie et sur la *Carte des 1000 premiers jours* en action disponible notamment sur l'application des 1000 premiers jours.

Découvrez également les **Maisons Sport-Santé** les plus proches de chez vous. Ces structures proposent des activités adaptées, vous accompagnent, vous donnent des repères. Certaines s'adressent plus particulièrement aux femmes enceintes et aux parents de jeunes enfants. Rendez-vous sur le site du ministère des sports.

Penser à vous,
c'est bon
pour vous
et votre enfant.

À savoir

L'arrivée d'un enfant c'est un grand bouleversement. Avant même sa naissance, votre enfant a probablement déjà pris une grande place dans votre vie, vos priorités et vos pensées. A présent, père ou mère, vous vivez un moment de changements sur tous les plans : physique, émotionnel, psychologique mais aussi dans l'organisation du quotidien et les relations avec votre entourage, vos proches, vos enfants ou au sein de votre couple. Il faut souvent du temps pour se sentir à l'aise avec toute cette nouveauté.

Chacun vit des hauts et des bas. Devenir parent c'est beaucoup de joie mais aussi de la fatigue, parfois de la lassitude, beaucoup de questions et quelques fois des doutes sur cette nouvelle vie et sur sa manière d'être parent. C'est tout à fait normal de se sentir un peu perdu. Une des clefs c'est de ne pas rester seul avec ses questions mais d'en parler avec l'autre parent, un proche ou des amis... et si vous êtes isolé se tourner vers des professionnels qui peuvent vous écouter.

Si vous êtes en couple, que ce soit sur votre façon d'être parents ou de s'occuper du bébé, votre vie de couple ou la répartition des tâches quotidiennes, il y a beaucoup de choses à partager. En parler à deux c'est déjà un bon début pour se soutenir mutuellement.



la question du moment

Baby-blues et dépression post-partum ? Écoutez-vous et consultez sans hésiter.

Après la naissance, il peut vous arriver de vous sentir irritable, dépassé, parfois triste. On parle de baby-blues : et cela concerne 50 à 80 % des mères. Généralement, le baby blues ne dure que quelques jours, au maximum deux semaines.

Parfois, ce sentiment dure plus longtemps et devient plus fort. On peut avoir des difficultés à s'occuper de son bébé, manquer d'énergie, ne plus

trouver de plaisir, changer d'appétit, avoir du mal à dormir.... C'est peut-être une dépression post-partum : une maladie, qui touche 10 à 20 % des mères mais aussi des pères. Cette maladie se soigne.

Les puéricultrices, sage-femmes, psychologues, médecins, etc. en cabinet libéral ou en PMI sont là pour vous écouter et vous orienter.

Profitez-en !

Si vous avez des amis et proches qui peuvent vous aider, n'hésitez pas à en profiter. C'est tout à fait normal, d'avoir besoin de soutien : vos proches peuvent par exemple vous offrir une pause en gardant votre bébé, sa grande sœur ou son grand frère, vous apporter un repas tout préparé, aller faire vos courses, ou simplement discuter un peu avec vous...

Et pourquoi pas ?

Il existe sûrement des groupes de parents près de chez vous, organisés par la maternité, la PMI, la CAF, la MSA, le centre social, la crèche ou le lieu d'accueil enfant-parent (LAEP), etc. Beaucoup d'ateliers collectifs sont également proposés aux parents,

autour des questions comme le sommeil, l'alimentation, la lecture, les écrans, etc. Renseignez-vous ! Plus d'infos auprès de votre mairie, sur monenfant.fr et sur l'application 1000 premiers jours.



Ils sont là pour vous

Les modes d'accueil sont bons pour vous et pour votre enfant.

Crèches, assistants maternels, gardes d'enfants à domicile : régulièrement ou de temps en temps, ils sont ouverts à tous. Pour votre enfant, même occasionnellement, ce sont des lieux d'éveil et de socialisation. Ils favorisent son développement moteur, affectif, culturel et artistique. Pour vous, ils permettent d'articuler vie professionnelle et vie sociale et familiale. Renseignez-vous sur monenfant.fr.

Des professionnels et des services peuvent vous accompagner à domicile, pour vous soulager dans les tâches quotidiennes ou vous soutenir dans votre nouveau rôle de parent. Pour bénéficier d'une aide ou d'accompagnement à domicile, vous pouvez vous tourner vers la PMI, la CAF ou la MSA.



Pour plus d'informations

Besoin de parler ? Un site répertorie les lignes d'écoute à destination des parents : ecouteparentalites.fr.

Dépression post-partum ? si vous vous interrogez sur votre état, si vous êtes soucieux pour votre compagne, n'hésitez pas à parler à un médecin ou une sage-femme. Vous pouvez également compléter le questionnaire disponible sur l'application 1000 jours. Il est conseillé de répondre à ce questionnaire en présence d'un professionnel de santé.

Si vous vous sentez en grande souffrance et que vous ne voyez plus les possibilités pour aller mieux, appelez le **3114** pour parler à un professionnel.

Vie de couple : connaissez-vous la charge mentale ? Un article pour penser une vie de famille plus équilibrée sur le site caf.fr. Retrouvez aussi des conseils pour mieux communiquer, retrouver un équilibre et sur la vie sexuelle après l'arrivée d'un enfant sur le site 1000-premiers-jours.fr.

Une crème hydratante ! Pour quoi faire ?

Soyons francs, on ne peut pas faire grand-chose face aux vergetures dues à la grossesse. Elles sont causées par la perte d'élasticité de la peau. Par contre les massages soulagent, sont rafraichissants et permettent de prendre soin de soi. On peut aussi demander à son partenaire. Cela

favorise les liens et la communication dans le couple et préserve des moments d'attention à deux. Pour aller plus loin sur ce sujet, rendez-vous sur la page « La vie de couple quand on devient parent » du site 1000-premiers-jours.fr.

A large rectangular area with a light orange background, containing numerous horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page, leaving a narrow margin on the right side.

Ce carnet de bienvenue a été conçu et produit par le ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec la Caisse nationale des allocations familiales, la Caisse nationale d'assurance maladie, la Caisse centrale de la mutualité sociale agricole et la Direction interministérielle à la transformation publique.

Pour répondre au mieux à vos besoins et tenir compte des recommandations scientifiques et médicales sur la période des 1000 premiers jours, il a été élaboré à partir d'échanges avec des parents, des futurs parents, des professionnels et l'ensemble des partenaires institutionnels de la politique des 1000 premiers jours.

Vous pouvez télécharger ce carnet de bienvenue sur le site et l'application 1000 premiers jours.

Téléchargez l'**application 1000 premiers jours** développée par le ministère des Solidarités et de la Santé



pour iOS



pour Android

Découvrez **1000-premiers-jours.fr**, le site de référence de Santé publique France



Partagez vos idées et votre avis sur ce carnet et le Sac des 1000 premiers jours.

