

DOCTEURS ÉRIC OSIKA & SYLVIE DIEU OSIKA

Pédiatres et experts de la parentalité

ABCdaire

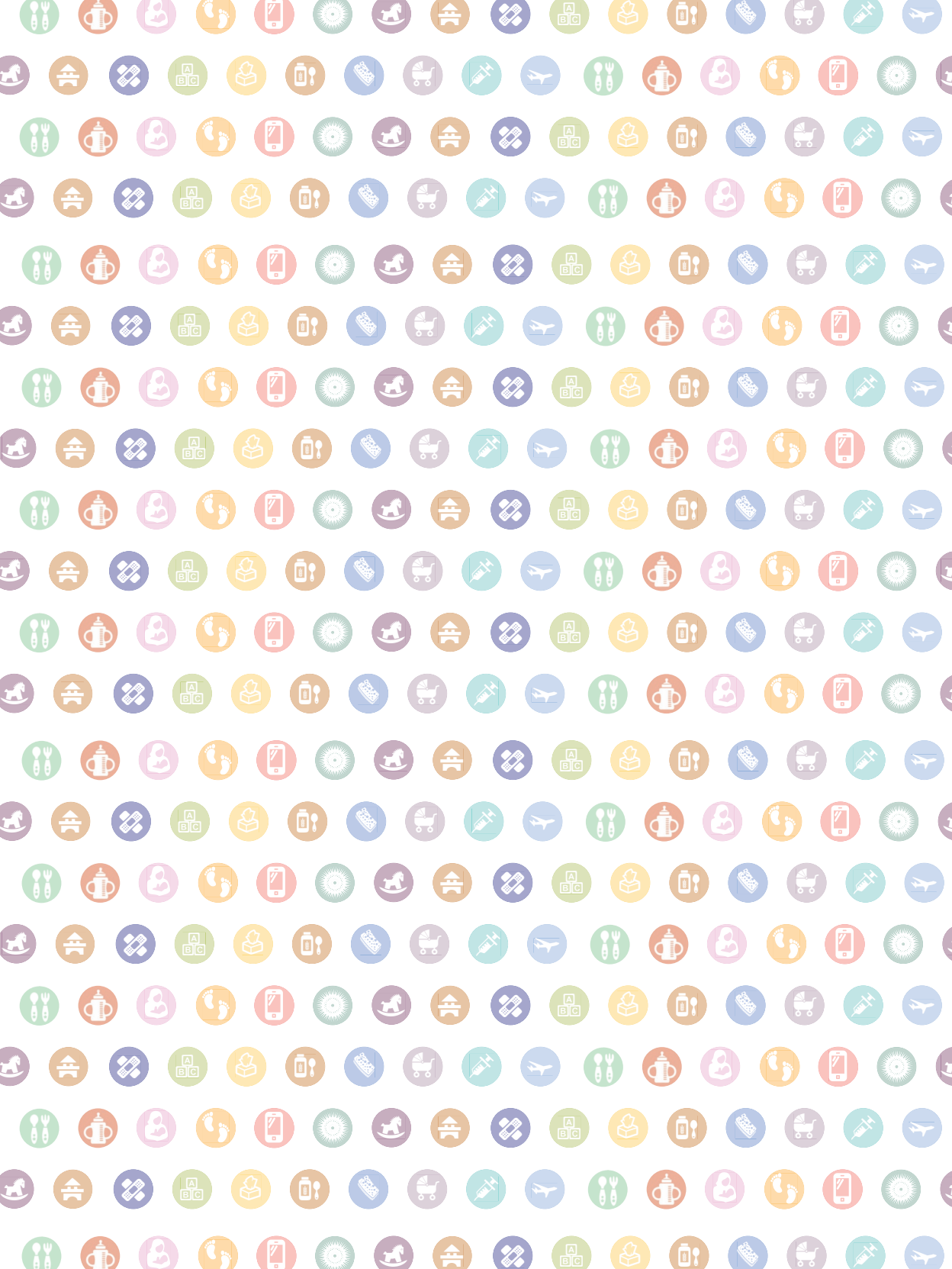
de la 1^{re} année de bébé

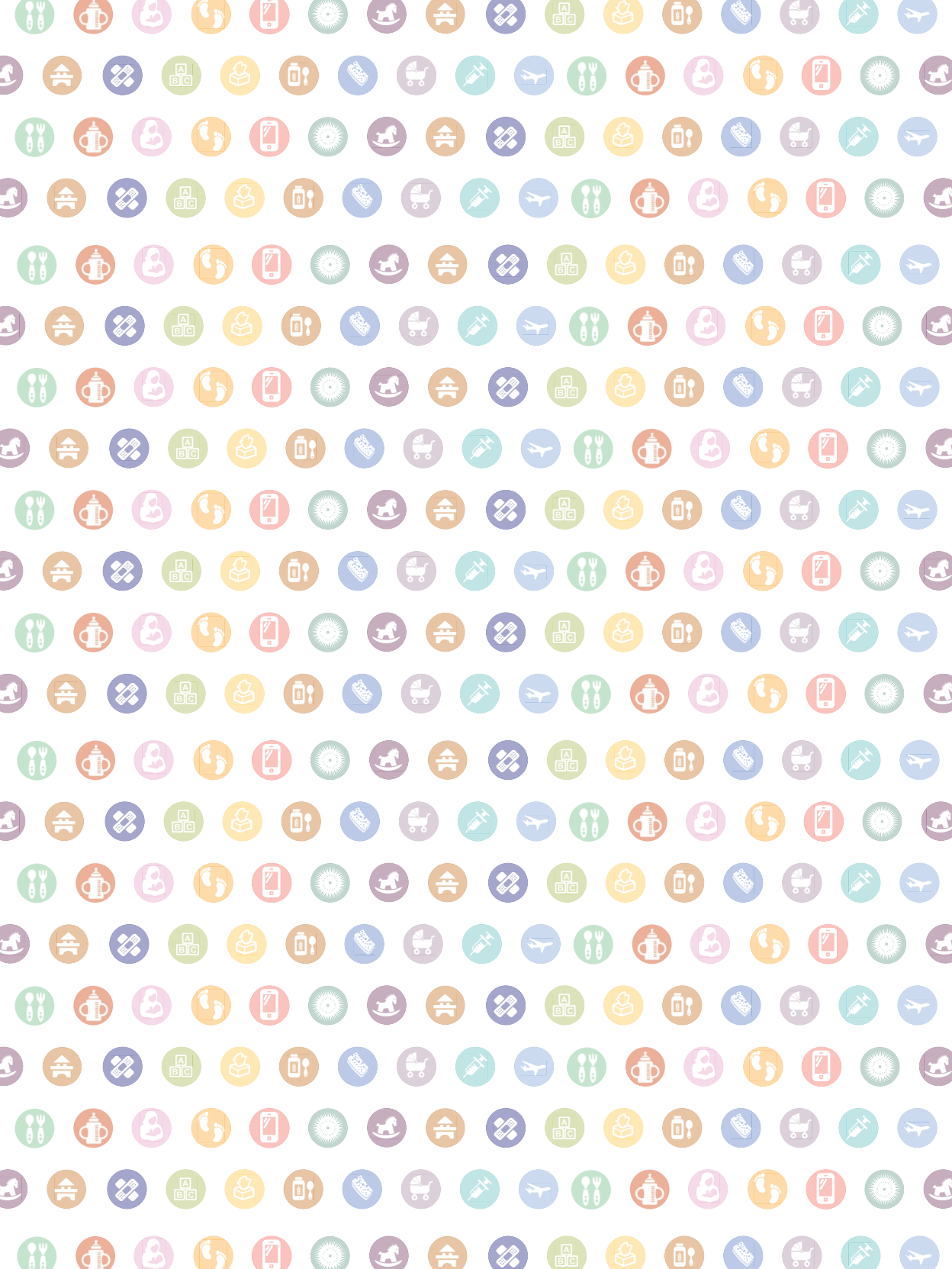


Liniment, gigoteuse, mouche-bébé, DME... Bientôt ces mots n'auront plus de secrets pour vous !

**350 mots et conseils
pour tout comprendre
et vivre sereinement
les 1^{ers} mois !**

Hatier
parents





ABCdaire

de la 1^{re} année
de bébé



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

L'éditeur remercie Mathilde Obergfell pour ses relectures

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Conception de mise en page, réalisation : Florence Cailly

Illustrations : Stéphanie Rubini

Photographie de couverture : stock.adobe.com - © Pixel-Shot

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

DOCTEURS ÉRIC OSIKA & SYLVIE DIEU OSIKA
Pédiatres et experts de la parentalité

ABCdaire de la 1^{re} année de bébé

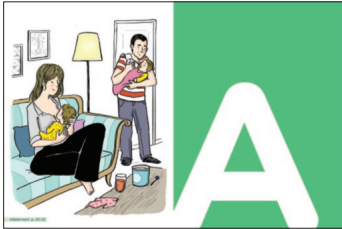
Illustrations : Stéphanie Rubini

Hatier
parents

Sommaire

Introduction | 7

p. 11



p. 97



p. 37



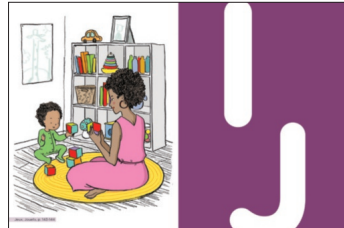
p. 119



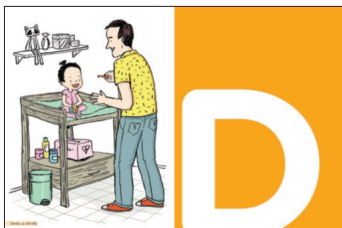
p. 53



p. 135



p. 81



p. 151



p. 161



p. 235



p. 181



p. 261



p. 193



p. 279



p. 221



Annexes

Listes | 304
Sites utiles | 310
Index | 312

Dédicace

*À tous les enfants et parents que nous avons eu
la joie de rencontrer, de voir grandir – car on grandit aussi
en tant que parent – et parfois d'aider.*

*À tous les adultes qui deviennent un jour parents
et qui se demandent comment être à la hauteur.
Puisse notre livre leur permettre de trouver confiance
en eux et de profiter totalement de ces instants magiques
qui font la vie d'une famille !*

À nos enfants Chloé, Manon, Léa, Julie et Axel

TOUT VA BIEN SE PASSER !

Nous voulions tous les deux vous accueillir à l'entrée de cet ouvrage par ces paroles de réassurance. Oui, s'occuper d'un bébé est bien une fonction magique et vous allez découvrir dans les jours et les mois à venir des émotions, des sensations (des inquiétudes aussi) insoupçonnées. Cependant un bébé n'a rien de mystérieux ou d'incompréhensible : votre bon sens, et surtout votre envie de bien faire, vont suffire à trouver les solutions aux mille et une questions que vous vous posez jour après jour. Pour les autres questions, nous avons décidé d'écrire ce dictionnaire pour vous aider. Vous verrez en feuilletant les pages qui suivent que nous nous sommes efforcés à chaque fois de définir exactement de quoi il était question et d'expliquer simplement ce que vous aviez besoin de savoir sur ce sujet. Ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut ! Tous les thèmes de la première année (et même un peu plus) sont abordés : de « Faut-il acheter un landau ? » à « Quand décalotter les petits garçons ? ». Si notre travail vous aide un tant soit peu à profiter plus sereinement et plus pleinement de la joie d'être parents, alors nous aurons atteint notre objectif !

Sylvie et Éric Osika

Cher Papa, cher conjoint,

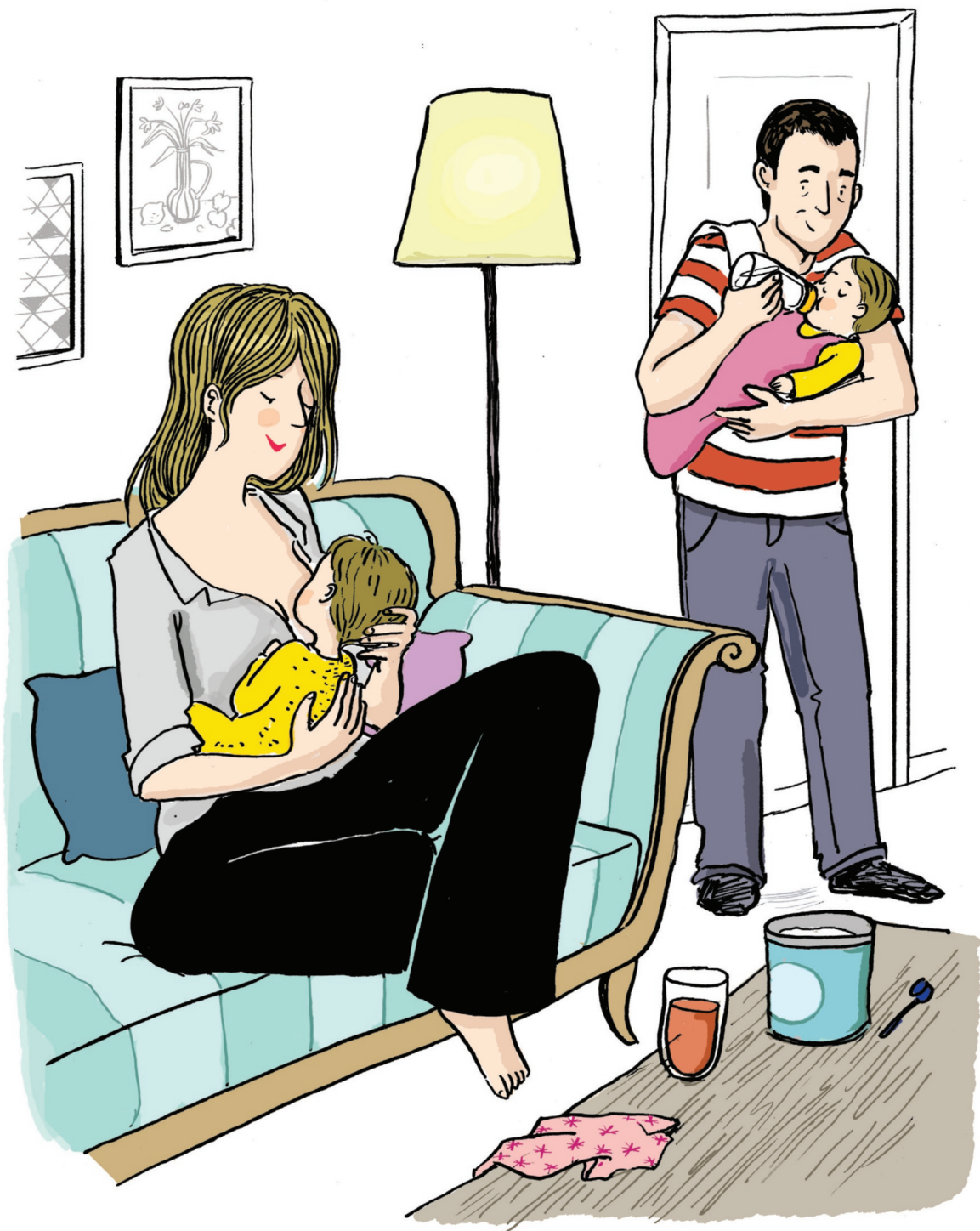
Je vous écris ces quelques mots car en tant que papa d'une famille nombreuse, j'ai envie de partager avec vous quelques réflexions qui me sont venues avec le temps.

Votre bébé était jusqu'à maintenant dans le ventre de sa maman et il était peut-être un peu difficile de vous retrouver entre eux deux. Mais maintenant que bébé est né, c'est à vous de prendre votre place. Faites-le dès maintenant : tout va aller très vite et le temps passé n'est pas récupérable. Prenez vos congés paternité dès les premiers jours : les 4 premiers jours se prennent obligatoirement juste après les 3 jours de congé de naissance. Les 21 jours suivants peuvent se prendre à votre convenance, mais c'est bien au tout début que votre présence est indispensable : pour soulager Maman dans les tâches de la maison durant cette période un brin difficile et pour créer ces liens d'attachement avec votre bébé qui sont les bases du bien-être de toute la famille.

Ne soyez pas timide et ayez confiance en vos aptitudes à vous occuper de votre bébé. Il n'est pas aussi fragile que vous le pensez et il ne vous en voudra pas si, au début, vous faites quelques (petites) erreurs en le prenant, en le tenant ou en le baignant. Vous ne ferez jamais exactement comme le fait Maman (« Ah bon, il faut prendre le carnet de santé quand on va chez le pédiatre ? »), mais quelle importance ? Cette façon un peu plus « rock'n'roll » de se comporter, les enfants adorent.

Bien sûr, ce n'est pas une raison pour mettre en danger sa sécurité ! Mais cet aspect un peu plus épicé de l'éducation est une vraie richesse. Prenez donc les devants pour le bain ou les sorties sans attendre que Maman vous le propose, partagez-vous les tâches ménagères et arrangez-vous pour assister aux consultations médicales de suivi : vous pourrez ainsi poser les questions qui vous tiennent à cœur (et qui sont souvent différentes de celles que se posent les mamans). Partagez vos passions : vous aimez faire du sport ou vous adorez la nature ? Emmenez-le dès que possible faire des activités seul avec vous et racontez-lui ce que vous aimez. Ces moments à deux sont des éléments forts d'une relation privilégiée et ils vous feront les plus beaux souvenirs.

Éric Osika







- 14** | Accident
- 15** | Acné du nouveau-né
- 15** | Adaptation
- 15** | Agitation
- 16** | Alimentation
- 19** | Allaitement artificiel
- 20** | Allaitement maternel
- 22** | Allergène
- 22** | Allergie alimentaire
- 23** | Altitude
- 23** | Amblyopie
- 24** | Anémie
- 25** | Angine
- 25** | Angiome plan
- 26** | Angiome tubéreux