

DR ARNAULT PFERSDORFF



**pediatre
-online**

Pédiatre, chroniqueur



VOTRE ENFANT

de 0 à 16 ans



**Santé, éveil, sommeil,
écrans...
tous mes conseils pour
prendre soin de lui**



**Avec 15 épisodes
de podcast exclusifs**

**Hatier
parents**

VOTRE
ENFANT

de 0 à 16 ans

*Mon cœur bondit lorsque je vois
S'élançer l'arc-en-ciel :
Enfant je le ressentais fortement ;
Ainsi en est-il encore aujourd'hui
Que cela demeure quand il me faudra vieillir,
Ou bien que je meure !
L'Enfant est le Père de l'Homme.
Et j'aspire à ce que mes jours en tout temps
Restent liés les uns aux autres par cette piété naturelle.*

*L'arc-en-ciel (The Rainbow, 1802) William Wordsworth,
traduction de Maxime Durisotti © Flammarion,
Classiques Garnier.*



Direction : Rachel Duc
Responsable éditoriale : Caroline Terral
Rédaction : Aurore Aimelet
Relecture : Françoise Mathay

Directeur artistique : Nicolas Vallet
Conception de mise en page, réalisation : Florence Cailly
Illustrations : Stéphanie Rubini
Photographie de couverture : Vincent Muller

Chef de studio : Mogane Tachot
Fabrication : Cécile Labarthe

D^R ARNAULT PFERSDORFF

VOTRE ENFANT

de 0 à 16 ans

Propos recueillis par Aurore Aimelet

Illustrations de Stéphanie Rubini

Hatier
parents

Vous retrouverez tout au long de la première partie du livre des podcasts inédits enregistrés par le Docteur Pfersdorff, à destination **exclusive** des lecteurs de l'ouvrage. Ce sont des enregistrements d'une durée de 45 minutes qui développent en détail des points précis. Vous pourrez les scanner aux pages suivantes :

- L'arrivée de bébé : p. 15
- Les premiers jours de bébé : p. 42
- Le premier mois : p. 50
- Le développement des sens entre 1 et 2 mois : p. 21, 23, 25, 27
- Le sommeil : p. 71
- La diversification alimentaire et la DME : p. 53
- Les modes de garde : p. 134, p. 138
- Le premier examen du pédiatre : p. 17
- L'examen du 4^e mois de bébé : p. 83
- L'examen du 5^e mois de bébé : p. 86
- L'examen du 6^e mois de bébé : p. 88
- L'examen du 9^e mois de bébé : p. 68
- L'examen des 12 mois de bébé : p. 59
- L'examen des 18 mois : p. 111
- L'examen des 24 mois : p. 124

MODE D'EMPLOI

Ce guide est conçu pour vous accompagner durant de nombreuses années et pensé pour être pratique et complet. Voici quelques précisions pour vous repérer dans le livre.



Vous pouvez lire le livre fiche par fiche, ou bien par thématiques ou encore par tranche d'âges. N'hésitez pas à consulter le double sommaire dans les pages suivantes. Bonne lecture !

SOMMAIRE PAR THÉMATIQUES

SANTÉ

1. Le trousseau, p. 14
2. Le séjour à la maternité, p. 15
3. Participer en famille au suivi médical, p. 17
4. La rencontre avec son pédiatre, p. 18
5. La vision du bébé, p. 21
6. Ce qu'il entend, p. 23
7. L'évolution de l'odorat et du goût, p. 25
8. Ses découvertes par le toucher, p. 27
9. Les premières dents, p. 29
10. Les vaccins, quel traumatisme pour lui ?, p. 31
11. Les premières maladies, p. 34
12. Le lavage de nez, p. 38
13. Il ne veut plus faire la sieste !, p. 40



55. Le point sur les vaccins, p. 144
56. Je suis en surpoids, p. 145
57. Le décalottage des garçons, p. 147
58. Ma première dent est tombée, p. 149
59. Néophobie alimentaire :
la comprendre, l'éviter, p. 152
90. J'ai de l'asthme, je suis allergique,
p. 232
91. Je suis constipé, p. 234
92. Ma première opération chirurgicale,
p. 236
93. À 8 ans, j'ai déjà des signes de puberté,
p. 239
116. Je suis complexé par mon image,
p. 296
117. J'ai de l'acné, p. 300
118. Ma voix commence à muer, p. 303
119. J'ai des poils qui poussent, p. 305
120. J'ai mes premières érections /
mes premières règles, p. 307
121. Je n'ai plus faim le matin, p. 310
122. Je veux être végétarien ou vegan,
p. 312
123. La drogue, les addictions, on en parle,
p. 315

SOMMAIRE PAR THÉMATIQUES

VIE QUOTIDIENNE

- 14. Le retour à la maison, p. 42
- 15. Les perturbateurs endocriniens :
ce qu'il faut savoir, p. 45
- 16. Son premier bain à la maison, p. 47
- 17. Sa première sortie, p. 50
- 18. La diversification alimentaire
et la DME, p. 53
- 19. Il ne veut plus de lait le soir, p. 57
- 20. Son premier anniversaire, p. 59
- 21. La propreté, p. 60

- 60. L'abandon du lit à barreaux, p. 154
- 61. J'apprends à ranger, p. 156
- 62. J'apprends à m'habiller, p. 159
- 63. La fin des couches pendant la sieste,
puis la nuit, p. 162
- 64. J'apprends à me laver tout seul, p. 164
- 65. Les voyages en voiture, en train,
en avion, p. 167
- 66. J'apprends à cuisiner, p. 169
- 67. Je vais au restaurant avec mes parents,
p. 172
- 68. J'apprends peu à peu à faire des nœuds,
p. 175
- 69. J'aime trop les écrans, p. 178

- 94. J'aide pour les tâches ménagères,
p. 241
- 95. J'apprends à me servir du téléphone,
p. 244
- 96. J'apprends à traverser la rue, p. 246
- 97. Je fais du bricolage avec mes parents,
p. 248
- 98. Les repas chez les grands-parents,
p. 251
- 99. Je vais à l'école tout seul, p. 254
- 100. Je vais acheter du pain tout seul,
p. 256
- 101. J'adore les écrans, p. 259

- 124. Je veux mon téléphone portable,
p. 317
- 125. Je me couche tard le soir, et je suis
fatigué le lendemain, p. 320
- 126. Je ne veux pas quitter mon lit, p. 322
- 127. Je ne veux plus manger avec
mes parents, p. 325



SOMMAIRE PAR THÉMATIQUES

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

- 22. Les pleurs : les comprendre, y répondre, p. 62
- 23. Le rôle des grands-parents, p. 65
- 24. L'angoisse de la séparation, p. 68
- 25. Les réveils nocturnes, p. 71
- 26. L'enfant qui mord, p. 72
- 27. Il pique une crise et se roule par terre, p. 74
- 28. La période du non, p. 78
- 29. Les terreurs nocturnes, p. 81

- 70. Je commence à comprendre la notion de groupe, p. 180
- 71. Préparer l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, p. 182
- 72. J'apprends à partager mes parents, p. 184
- 73. Je découvre mon sexe, je suis différent, p. 188
- 74. Fille, garçon, la question du genre, p. 190
- 75. Le complexe d'Œdipe, p. 193
- 76. Mon animal est mort, p. 196

- 102. Mamie est très malade, p. 261
- 103. Grand-père est mort, p. 263
- 104. Je dors chez un copain, p. 265
- 105. Mes parents se disputent, p. 267
- 106. Mes parents se séparent, p. 270
- 107. Je vis dans une famille homoparentale, p. 272

- 128. On dit que je fais ma crise d'adolescence, p. 327
- 129. C'est *ma* chambre !, p. 329
- 130. Je n'aime pas mon prénom, p. 332
- 131. Lui parler de sexualité, p. 334
- 132. J'ai vu des images pornographiques, p. 336
- 133. Il désobéit et se rebelle, p. 339
- 134. Il vole, p. 341
- 135. La gifle, comment l'éviter ?, p. 343
- 136. Je mens à mes parents, p. 345
- 137. Mes parents divorcent ou se séparent, p. 347
- 138. Mon copain est porteur de handicap (PH), p. 349
- 139. Il a fait une fugue. Comment réagir ?, p. 352
- 140. Mes premières soirées, p. 354
- 141. Son premier amour, p. 356

SOMMAIRE PAR THÉMATIQUES

DÉVELOPPEMENT MOTEUR

- 30. Je tiens ma tête, p. 83
- 31. J'attrape des objets, p. 85
- 32. J'attrape mon biberon pour la première fois, p. 86
- 33. Favoriser la motricité fine, accompagner ses progrès, p. 88
- 34. Je me retourne, p. 90
- 35. Je veux ramper : comment m'y prendre ?, p. 92
- 36. Je tiens assis, p. 94
- 37. Je me déplace à quatre pattes, p. 96
- 38. Je pousse sur mes jambes, p. 99
- 39. Je me mets debout, p. 100
- 40. Je marche, p. 102
- 41. Je grimpe les escaliers, p. 106
- 42. Ma première chute, p. 109

- 77. Je tiens un crayon, p. 199
- 78. Je trace des lignes, des ronds, p. 202
- 79. Je fais de la draisienne, du vélo, p. 204
- 80. J'apprends la trottinette, p. 207
- 81. J'apprends à nager, p. 209
- 82. Mes premiers cours de ski, p. 210

DÉVELOPPEMENT COGNITIF

- 43. Ses premières vacances, p. 111
- 44. Le langage de mes parents, p. 116
- 45. Signer avec bébé, p. 118
- 46. Je découvre, je me déplace dans mon environnement familial, p. 120
- 47. Je découvre les parties de mon corps, p. 122
- 48. Son deuxième anniversaire, il sait raisonner, p. 124
- 49. Je parle, p. 126
- 50. Je barbouille, je gribouille, p. 128
- 51. Mon expérience de bébé nageur, p. 131

- 83. J'apprends les couleurs, p. 212
- 84. J'apprends à compter, p. 214

- 108. Je m'approche des animaux, p. 275
- 109. Je découvre la musique, p. 277
- 110. Je pars en classe découverte, p. 280



SOCIALISATION-SCOLARITÉ

- 52. Son adaptation à la crèche, p. 134
- 53. Son adaptation chez l'assistante maternelle, p. 138
- 54. On m'a volé mon jouet !, p. 140

- 85. L'entrée en maternelle, p. 217
- 86. J'apprends à tracer et à reconnaître des lettres, p. 220
- 87. J'apprends la patience sur le temps périscolaire, p. 223
- 88. Je mange moins ou mieux à la cantine, p. 225
- 89. Ma première activité circassienne, p. 228

- 111. Je rentre au CP, p. 283
- 112. Les arts plastiques au CP, p. 285
- 113. Mes parents rencontrent la maîtresse, p. 287
- 114. Le maître a crié, je ne veux plus aller à l'école, p. 290
- 115. À la récré, je suis rejeté, bousculé, moqué, p. 292

- 142. L'entrée au collège, p. 359
- 143. J'ai du mal à suivre au collège, p. 362
- 144. Je sèche l'école, p. 364
- 145. Je suis victime de harcèlement ou de racket, p. 366
- 146. Je redouble une classe, p. 369
- 147. Je ne sais pas quel métier je veux faire plus tard, p. 371
- 148. Je veux devenir influenceur, p. 373

LES THÈMES PAR TRANCHES D'ÂGE

0-2 ANS | p. 12

Santé | 14
Vie quotidienne | 42
Développement psychologique | 62
Développement moteur | 83
Développement cognitif | 111
Socialisation | 134

3-5 ANS | p. 142

Santé | 144
Vie quotidienne | 154
Développement psychologique | 180
Développement moteur | 199
Développement cognitif | 212
Scolarité | 217

6-9 ANS | p. 230

Santé | 232
Vie quotidienne | 241
Développement psychologique | 261
Développement cognitif | 275
Scolarité | 283

10-16 ANS | p. 294

Santé | 296
Vie quotidienne | 317
Développement psychologique | 327
Scolarité | 359

LETTRE D'UN PÉDIATRE AUX PARENTS

Devenir parent, il n'y a pas de formation véritable, sauf à recopier ses souvenirs.

On lit des livres, on regarde des émissions...

Être parent, c'est un apprentissage constant et c'est valable pour tout le monde, pédiatre compris, d'autant que les modèles familiaux et la place de chacun.e ont beaucoup évolué.

Le nouveau-né, surtout le tout premier, arrive après une période de gestation où toutes les projections ont germé et se sont amplifiées jusqu'au jour ultime où tout le monde naît en même temps : enfant, parents, oncles, tantes, grands-parents... Et là, rien ne se passe véritablement comme prévu. Vous changez de braquet car tout change en permanence, à commencer par la communication avec votre nouveau-né : les yeux qui s'ouvrent, les cris qu'il faut décrypter, ses bruits, les mouvements de ses mains, sa tête, vos visages qu'il va apprendre à reconnaître, son alimentation, sa motricité fine et globale...

Bref, que du bonheur, mais avec au fil du temps, des moments parfois... compliqués, des trous noirs, des zones obscures où tout d'un coup, l'envie vous prend de « lui crier dessus », comme on dit par chez nous. Attention, c'est que vous en faites un peu trop, peut-être êtes-vous épuisés ou vous êtes-vous trop projetés. Ou tout simplement vos nuits sont hachées, vous allez reprendre le travail, si vous allaitez vous craignez que le sevrage se passe mal, vous culpabilisez, votre conjoint n'est pas en phase avec vous pour tout, vos propres parents se permettent des réflexions maladroites !

Plus grand, votre enfant va revendiquer, refuser, se jeter par terre, trier ses aliments, hurler, tomber malade, dormir peu ou être somnambule, faire ses besoins derrière le canapé, boire la tasse dans la piscine, faire des allergies, piquer dans votre porte-monnaie, vous mentir, fumer en cachette, vous tanner pour avoir un portable, passer trop de temps devant les écrans...

D'un coup, il fera sa crise d'adolescence et vous n'aurez rien vu venir...

Tout cela n'est pas grave, car un parent comptabilise les joies et oublie les peines. Vous êtes prêts à « mûrir » au contact de votre enfant, bref vous êtes dans une interaction permanente, où la bienveillance doit rester en force. Là est l'objectif : aider votre enfant à grandir pour qu'il devienne un adulte épanoui, responsable, confiant.

J'ai conçu la nouvelle édition de ce guide pour vous aider à tout moment.

- J'y ai abordé **toutes les grandes étapes de votre enfant, de la naissance à l'adolescence** en m'appuyant sur mon expérience de 40 années de pédiatrie hospitalière et libérale.
- Vous pouvez vous appuyer sur toute la **partie santé qui a été largement remise à jour et développée**.
- **N'hésitez pas à en faire lire certains chapitres à votre ado**, laissez traîner le livre sur le canapé du salon pour qu'il se l'approprie, pour lui passer des messages. Si vous êtes perdu.e.s malgré tout, parlez-en avec votre pédiatre ou visitez pediatre-online.fr, plateforme que j'ai créée pour les parents et les enfants.
- J'ai rajouté pour vous des **QR-codes qui vous permettent d'accéder en exclusivité à mes podcasts** pour une approche complémentaire et plus nomade.
- Vous découvrirez enfin de nouveaux thèmes qui se font l'écho de l'évolution de notre société.

En tant que pédiatre, j'ai vu des milliers d'enfants de tous âges, je vois même désormais ces enfants devenus adultes, parents à leur tour me confier leurs propres enfants. C'est dire que j'ai du recul et disons... de l'expérience. « *L'Enfant est le Père de l'Homme*¹ » ; cela signifie, l'enfant est le père, la mère de l'adulte qu'il ou elle sera. Tout est là, retenez toujours cette phrase.

D^r Arnault Pfersdorff

1. Poème de William Wordsworth, poète britannique du XIX^e siècle.

0-2 ANS

SANTÉ

1. Le trousseau, p. 14
2. Le séjour à la maternité, p. 15
3. Participer en famille au suivi médical, p. 17
4. La rencontre avec son pédiatre, p. 18
5. La vision du bébé, p. 21
6. Ce qu'il entend, p. 23
7. L'évolution de l'odorat et du goût, p. 25
8. Ses découvertes par le toucher, p. 27
9. Les premières dents, p. 29
10. Les vaccins, quel traumatisme pour lui ?, p. 31
11. Les premières maladies, p. 34
12. Le lavage de nez, p. 38
13. Il ne veut plus faire la sieste !, p. 40

VIE QUOTIDIENNE

14. Le retour à la maison, p. 42
15. Les perturbateurs endocriniens : ce qu'il faut savoir, p. 45
16. Son premier bain à la maison, p. 47
17. Sa première sortie, p. 50
18. La diversification alimentaire et la DME, p. 53
19. Il ne veut plus de lait le soir, p. 57
20. Son premier anniversaire, p. 59
21. La propreté, p. 60

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

22. Les pleurs : les comprendre, y répondre, p. 62
23. Le rôle des grands-parents, p. 65
24. L'angoisse de la séparation, p. 68
25. Les réveils nocturnes, p. 71
26. L'enfant qui mord, p. 72
27. Il pique une crise et se roule par terre, p. 74
28. La période du non, p. 78
29. Les terreurs nocturnes, p. 81

DÉVELOPPEMENT MOTEUR

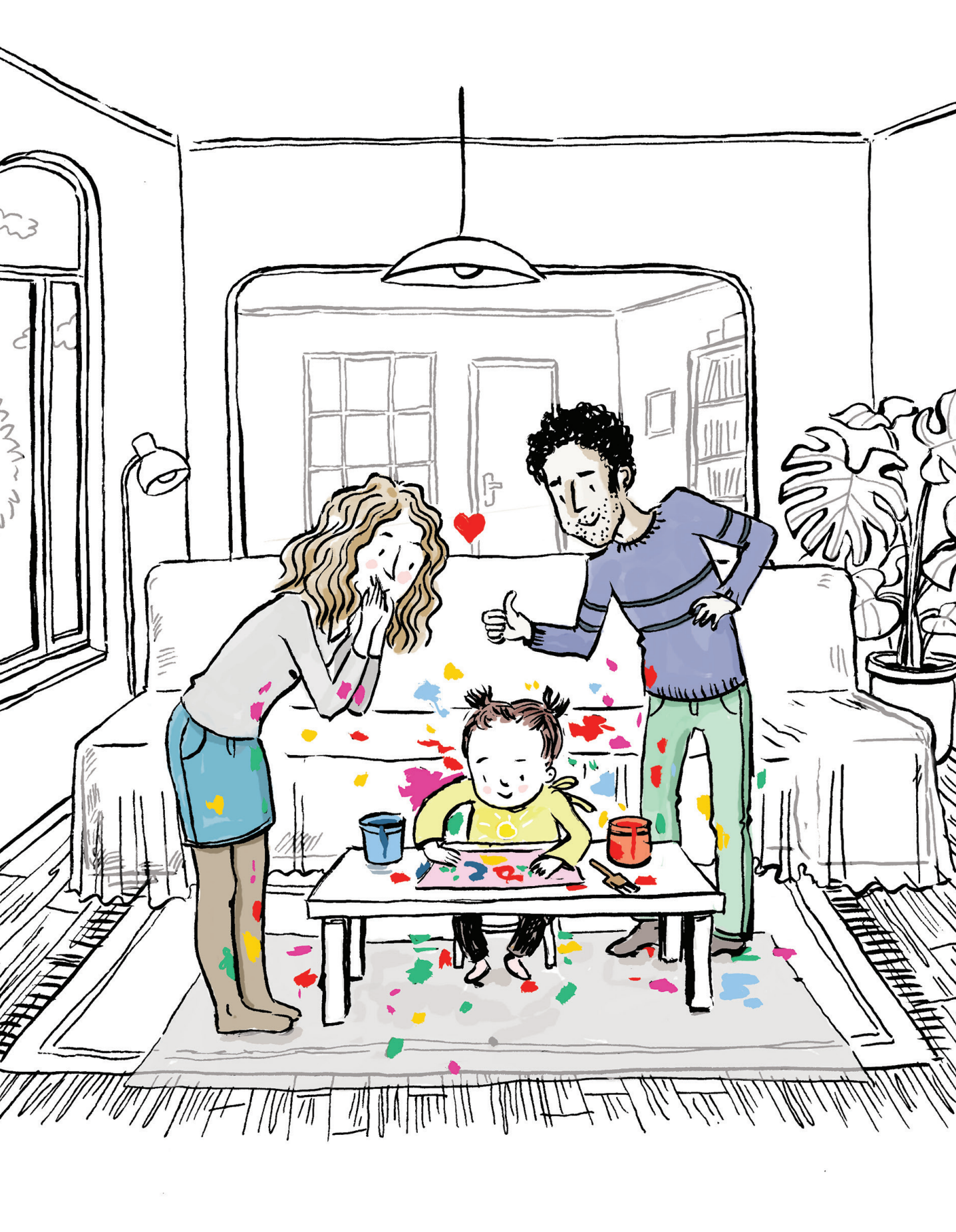
30. Je tiens ma tête, p. 83
31. J'attrape des objets, p. 85
32. J'attrape mon biberon pour la première fois, p. 86
33. Favoriser la motricité fine, accompagner ses progrès, p. 88
34. Je me retourne, p. 90
35. Je veux ramper : comment m'y prendre ?, p. 92
36. Je tiens assis, p. 94
37. Je me déplace à quatre pattes, p. 96
38. Je pousse sur mes jambes, p. 99
39. Je me mets debout, p. 100
40. Je marche, p. 102
41. Je grimpe les escaliers, p. 106
42. Ma première chute, p. 109

DÉVELOPPEMENT COGNITIF

43. Ses premières vacances, p. 111
44. Le langage de mes parents, p. 116
45. Signer avec bébé, p. 118
46. Je découvre, je me déplace dans mon environnement familial, p. 120
47. Je découvre les parties de mon corps, p. 122
48. Son deuxième anniversaire, il sait raisonner, p. 124
49. Je parle, p. 126
50. Je barbouille, je gribouille, p. 128
51. Mon expérience de bébé nageur, p. 131

SOCIALISATION

52. Son adaptation à la crèche, p. 134
53. Son adaptation chez l'assistante maternelle, p. 138
54. On m'a volé mon jouet !, p. 140



1. LE TROUSSEAU

INUTILE D'APPORTER VOTRE MAISON À LA MATERNITÉ.
QUE FAUT-IL (VRAIMENT) METTRE DANS LA VALISE ?

Il est fréquent que les maternités donnent des conseils et même une liste précise aux futurs parents, lors de la visite du 6^e mois notamment. Anticipez et préparez ce dont vous aurez besoin en amont, pour éviter tout oubli en cas de départ en catastrophe. Si vous êtes déjà parents, jetez un œil à ce que vous possédez déjà... ou pas. Et rappelez-vous de ce qui vous a été utile... ou pas.

AVANT DE PARTIR

Pour le bébé, choisissez des matières naturelles comme le lin, le coton, la laine :

- 1 bonnet (en coton en été, en laine en hiver)
- 1 body par jour
- 1 pyjama par jour en coton
- 1 brassière
- 1 paire de chaussons
- 1 paire de moufles éventuellement

Pour la maman, choisissez des vêtements amples et confortables. Si vous souhaitez allaiter, n'oubliez pas l'équipement nécessaire (soutien-gorge d'allaitement, coussinets...). Livres, magazines, musiques et petits en-cas seront les bienvenus. Et pourquoi pas des photos de votre famille, voire un poster, pour personnaliser la chambre ? Évitez le parfum qui masque l'odeur naturelle du parent.

Pour le papa, oubliez l'after-shave pour la même raison, vérifiez votre barbe qui pourrait piquer, et préférez la chemise au tee-shirt pour faciliter le peau-à-peau.

À LA MATERNITÉ

La maternité vous fournit en principe les couches et tout le nécessaire pour prendre soin de votre bébé. Pensez simplement à apporter du liniment oléocalcaire pour sa toilette.

En revanche, équipez la maison : couches jetables ou lavables, en fonction de votre choix, eau micellaire, liniment, compresses, coton, pipettes de sérum physiologique, crème pour les fesses, thermomètre, brosse à cheveux, lingettes...

Pour le séjour à la maternité, vous n'aurez pas besoin de grand-chose. Les lits et le linge sont bien sûr fournis. En revanche, vous pouvez apporter votre propre coussin (notamment s'il est à mémoire de forme) et surtout votre coussin d'allaitement, celui que vous utilisiez lors de la préparation. Si vous n'en avez pas, investissez car il aidera au développement psychomoteur de votre enfant. Pensez aussi à l'écharpe de portage – n'hésitez pas à l'essayer avant la naissance. Vous pouvez apporter un thermomètre pour vérifier la température de la chambre (19 °C) mais oubliez tout appareil de surveillance.

L'idée en plus

Pensez à dresser une liste de naissance pour donner des idées à vos proches. N'hésitez pas à anticiper en choisissant des vêtements taille 6 mois ou 1 an. Sachez aussi que la taille 1 mois est adaptée aux tout petits bébés. Optez pour du 3 mois.



POUR ALLER PLUS LOIN :

2. Le séjour à la maternité, p. 15

2. LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ



PROFITEZ DE CES QUELQUES JOURS POUR DÉCOUVRIR VOTRE BÉBÉ ET PRENDRE DE BONNES HABITUDES À TROIS.

Le séjour à la maternité est le moment idéal pour partir à la découverte de votre bébé, le « sentir », apprendre à le connaître. Vous comprenez peu à peu son rythme, repérez ses pleurs, sa façon de respirer, de manger, de dormir, d'éliminer.

DE BONNES HABITUDES

Prenez de bonnes habitudes dès les premiers tête-à-tête.

- Couchez votre bébé bien à plat, sur le dos. Ne mettez rien dans le berceau, ni doudou, ni couette, ni oreiller.
- Commencez le « maternage » dès la maternité, comme le peau-à-peau et le portage, qui peuvent être pratiqués par la maman et le papa. L'enfant a besoin de ces contacts fréquents pour développer son lien d'attachement, donc sa confiance, et pouvoir ensuite se détacher sereinement.
- Lorsqu'il pleure, prenez-le dans vos bras, tenez-le contre vous, parlez-lui doucement. La naissance est pour lui un changement très brutal, c'est un sevrage progressif de la vie utérine.
- Si vous vous sentez fatiguée, remettez-le dans son lit. Vous ne sentirez pas la fatigue venir et risquez de vous endormir. Gardez le cododo pour la maison lorsque vous aurez fait l'acquisition d'un lit adapté au vôtre.
- Tenez toujours compte de la fragilité de votre enfant, de son poids, de sa prématurité, de ses éventuelles fragilités.

- Gardez-le toujours près de vous. Même lorsque vous prenez une douche, déplacez le lit à roulettes dans la salle de bains. Vous devez pouvoir voir et entendre ce qui se passe.

VOS QUESTIONS MÉRITENT DES RÉPONSES

Si vous avez des doutes, munissez-vous d'un petit carnet et notez toutes vos questions (premier bain, régurgitations...). N'hésitez pas à aller à la rencontre de la sage-femme, de la puéricultrice, du pédiatre. Ne culpabilisez jamais de ne pas savoir, surtout si c'est votre premier enfant. Si vous ne posez pas vos questions, vous mettrez plus de temps et d'énergie à obtenir les réponses. Après chaque visite, d'autres interrogations apparaîtront. Notez-les.

Bon à savoir

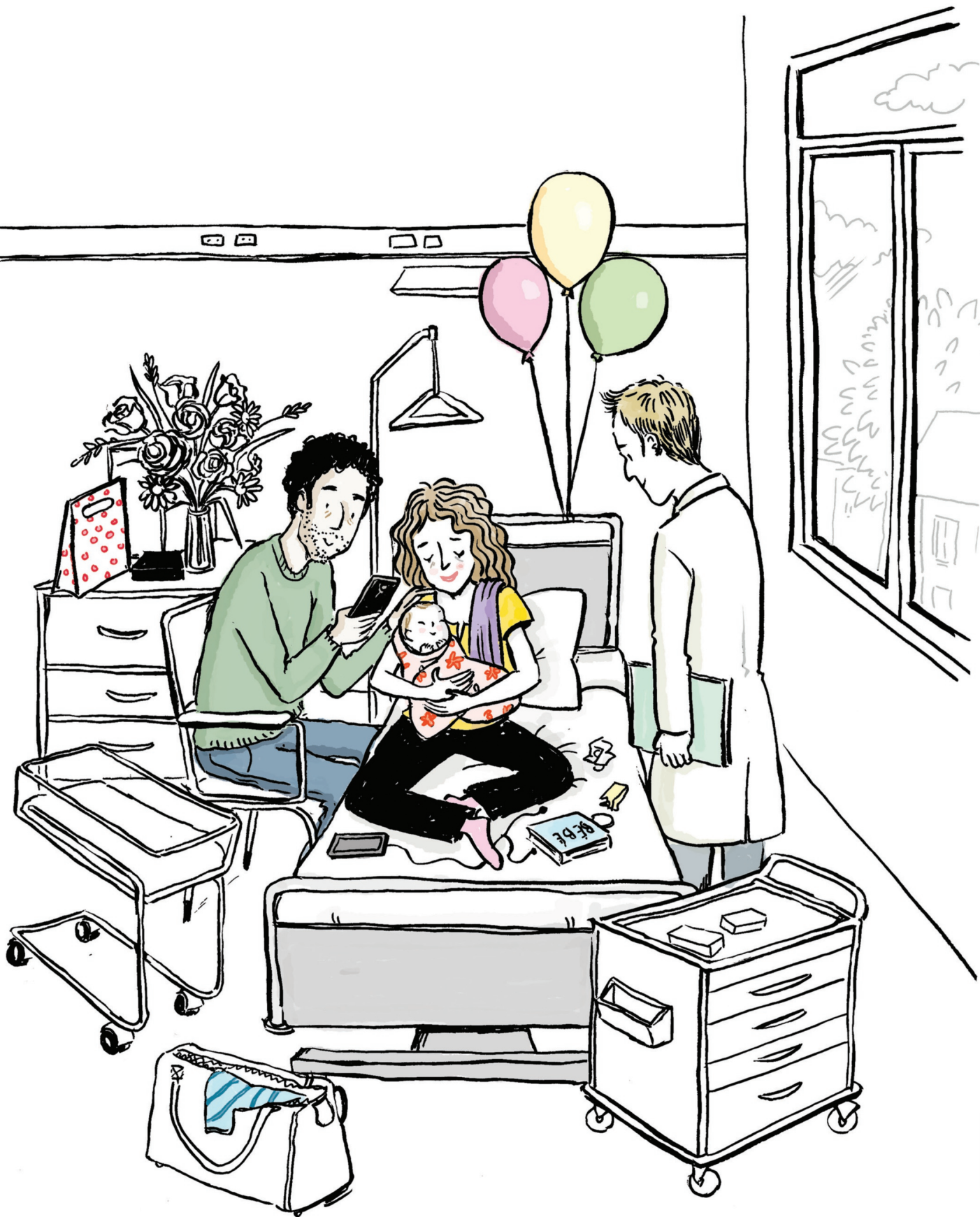
Ce temps précieux vous appartient et vous devez pouvoir vous découvrir tous les trois. Posez des règles claires pour la famille et les amis : c'est vous qui donnerez des nouvelles, vous qui proposerez, ou non, des visites. Rassurez vos proches avec un coup de fil, une photo, mais ne les multipliez pas : cette agitation est stressante pour un tout-petit.

L'arrivée de bébé



► POUR ALLER PLUS LOIN :

3. Participer en famille au suivi médical, p. 17
4. La rencontre avec son pédiatre, p. 18
14. Le retour à la maison, p. 42
16. Son premier bain à la maison, p. 47
23. Le rôle des grands-parents, p. 65



3. PARTICIPER EN FAMILLE AU SUIVI MÉDICAL



DE NOUVEAUX PARTENAIRES S'INVITENT DANS VOTRE FAMILLE : LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, ET NOTAMMENT LE PÉDIATRE.

EN PRÉVISION DU RENDEZ-VOUS

Avant de vous rendre en consultation, expliquez à votre enfant ce qui se passe : « Aujourd'hui, nous sortons – c'est souvent la première grande sortie ! – Nous allons voir ton docteur, et nous allons parler de toi. » S'il n'en comprend pas le sens, un bébé entend vos mots, en saisit l'intention et cela le rassure. Cette communication précoce favorise le développement de ses synapses, ces connexions qui s'établissent entre les 100 milliards de neurones qu'il possède déjà à la naissance. Chaque neurone va établir une connexion avec 10 000 autres, et cette organisation va se poursuivre jusqu'à l'âge de 15, voire 20 ans ! Inutile de vous équiper comme si vous partiez en expédition : ne couvrez pas trop votre enfant, prenez une écharpe de portage ou une poussette, de quoi le changer, le nourrir si vous devez attendre.

Bon à savoir

Un nouveau-né peut aussi être suivi par un médecin omnipraticien ou encore dans une PMI, un service de Protection Maternelle et Infantile, qui organise des consultations et des actions de prévention médico-sociale en faveur des enfants de moins de 6 ans.

► POUR ALLER PLUS LOIN :

- 4. La rencontre avec son pédiatre, p. 18
- 22. Les pleurs : les comprendre, y répondre, p. 62

LA PRÉSENCE DES DEUX PARENTS

Prenez surtout du temps pour assister aux premières consultations en famille : la présence des deux parents est importante pour votre enfant. Pourquoi ?

- Cela montre que chacun s'investit.
- Vos questions, vos doutes, vos craintes ne seront peut-être pas les mêmes. Ils ne seront pas entendus et approchés de la même façon par le pédiatre ou le professionnel qui saura s'adapter.
- Vous serez deux à écouter ses réponses et ses recommandations, notamment en ce qui concerne les pleurs. Il vous rappellera au passage que les caprices n'existent pas !
- Il vous expliquera aussi que le ressenti n'est pas le même entre le parent et l'enfant. Une maman peut s'estimer « mauvaise mère » lorsqu'elle fait différemment du père, mais aussi des conseils de son entourage proche. Pourtant, c'est elle qui a le plus souvent raison...
- Bien que ce soit rare, le papa peut souffrir de ne pas trouver sa place, et se désinvestir peu à peu. Le médecin pourra intervenir et insister sur l'importance d'être parents à deux, d'avancer ensemble et en harmonie face à son enfant. Et inversement, il essaiera de comprendre un papa trop investi, voire étouffant, dont les paroles sont culpabilisantes.
- Le pédiatre sera également à l'écoute de vos éventuelles difficultés, votre fatigue physique mais aussi psychique. Il saura vous rassurer au fil du temps.
- Bien entendu, son rôle sera aussi et surtout de prévenir et guérir les différentes pathologies qui peuvent affecter votre enfant.

Finalement, c'est une aventure à quatre que vous commencez. Ce travail d'accompagnement et d'écoute vous permettra de construire une relation de confiance dans la durée. Et de bienveillance.

Le premier examen
du pédiatre

