



Ô Spa bébé

LES PREMIERS MOIS AVEC BÉBÉ

—
**LE GUIDE PRATIQUE & RASSURANT
POUR FUTURES ET JEUNES MAMANS**

*Par Laure Poujol
Praticienne bien-être spécialisée
pour bébés et mamans*

Ô SPA BÉBÉ
À CASTRIES



Qui suis-je ?

Je suis Laure, praticienne bien-être, mais aussi maman de deux minis. Comme toi, j'ai la chance de vivre l'aventure de la maternité, avec toutes les joies qu'elle apporte et toutes les questions qui l'accompagnent.

C'est justement pour cela que j'ai créé ce guide : t'apporter une aide précieuse pour ces premiers mois avec ton petit trésor. Tu y trouveras des conseils utiles, mais surtout simples, pour ne pas surcharger tes journées déjà bien remplies. Mon souhait est que tu puisses y trouver une présence rassurante, comme une épaule sur laquelle t'appuyer dans les moments de doute.

Depuis plus de 3 ans, j'accompagne les familles dans cette belle aventure de la parentalité à travers des soins pour bébés, des massages pour enfants et femmes, ainsi que des ateliers parent-enfant autour du massage et du yoga. Chaque rencontre est une nouvelle histoire qui me rappelle à quel point chaque famille est unique. Et s'il y a une seule chose que je retiens : toi et ton bébé êtes uniques, et vous méritez un accompagnement qui vous ressemble.

Ce guide est une première étape. Si tu ressens le besoin d'aller plus loin, de vivre des moments de détente avec ton bébé ou simplement de t'offrir une bulle de bien-être, je serai ravie de t'accompagner dans mon institut.



Ô SPA BÉBÉ
À CASTRIES



Ô SPA Bébé



ospabebe



Préface

Chère maman,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es en train de vivre l'un des plus grands bouleversements de ta vie.

Peut-être es-tu enceinte, à quelques semaines de rencontrer ton bébé. Tu portes en toi un mélange d'impatience, de joie et parfois d'appréhension. Tu te demandes : « Comment ce sera une fois qu'il sera là ? »

Ou peut-être es-tu déjà devenue maman. Tu tiens ton bébé dans tes bras et tu découvres, jour après jour, la réalité des premiers mois : la fatigue, les pleurs, les questions qui n'en finissent pas... mais aussi les regards, les câlins, les premiers sourires.

Dans les deux cas, sache une chose : **tu n'es pas seule.**

Ce guide est là pour toi.

- Pour t'accompagner dans les moments de doute.
- Pour t'apporter des gestes simples, des conseils concrets, des routines douces.
- Pour t'aider à trouver ton propre rythme, sans pression ni culpabilité.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite, tu as juste besoin d'être là.

Ici, pas de recettes miracles, pas d'injonctions à être parfaite. Juste des pistes pour te simplifier la vie, mieux comprendre ton bébé et surtout, prendre soin de toi aussi. Parce qu'une maman apaisée, c'est déjà un bébé rassuré.

Alors prends une respiration. Tourne la page. Et laisse-toi guider, pas à pas, dans ces premiers mois où tout commence.

Avec douceur et bienveillance,

Laure 

SOMMAIRE

1

**LES PREMIÈRES SEMAINES
(0-6 SEMAINES)**

2

SOMMEIL & RYTHME

3

**ALIMENTATION :
ALLAITEMENT / BIBERON**

4

LIENS & ÉMOTIONS

5

LE BAIN ET LES RITUELS BIEN-ÊTRE

6

LE BIEN-ÊTRE DE LA MAMAN

7

ORGANISATION & SORTIES

8

QUESTIONS FRÉQUENTES ET MYTHES

9

LE DERNIER CHAPITRE

10

ANNEXES - LA BOÎTE À OUTILS





LES PREMIÈRES SEMAINES (0-6 SEMAINES)

INTRODUCTION



Bienvenue dans les premiers pas de ton aventure avec ton bébé.

Ces semaines sont uniques : elles mélangent émerveillement, fatigue, doutes et découvertes.

Tu peux avoir l'impression que chaque jour dure une éternité, et pourtant, tout passe très vite.



Alors, respire : tu n'as pas besoin d'être parfaite, juste d'être présente.

LES PREMIERS JOURS À LA MAISON

L'arrivée :

Ton bébé découvre le monde extérieur pour la première fois. Tout est nouveau pour lui : les bruits, la lumière, les odeurs.

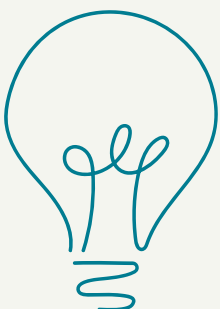
Ton rôle :

Ça y est, tu es maman depuis quelques jours. Prends le temps de t'accorder des moments pour toi et pour ton bébé. Votre rencontre est toute récente, offrez-vous un vrai cocon de douceur. N'oublie pas que tu es son repère principal, son monde sûr et rassurant.



Ce que tu peux préparer :

- 🌸 Une pièce calme et tempérée (autour de 20–22 °C)
- 🌸 Des vêtements simples à enfiler (body croisé, pyjama souple).
- 🌸 Des changes accessibles (ne te surcharge pas)



Ma petite astuce :

Garde toujours un panier ou une petite boîte avec l'essentiel (couches, lingettes, body de rechange). Ça évite de courir partout.

COMPRENDRE LES SIGNAUX DE BÉBÉ



Même après avoir porté ton bébé pendant neuf mois, votre véritable rencontre se produit le jour de l'accouchement. C'est à ce moment-là que tu le vois et l'entends pour la première fois. Ses pleurs sont son seul moyen de communication, mais tu apprendras très vite à discerner les nuances.

- **Faim** : succion des mains, petits cris courts.
- **Sommeil** : frottement des yeux, agitation, bâillements.
- **Inconfort** : grimaces, raideur du corps, pleurs intenses.

N'essaie pas de tout "traduire" dès le premier jour. Laisse-toi du temps, vous allez apprendre ensemble. C'est aussi la naissance de votre relation, du lien que vous allez tisser jour après jour.

LES SOINS DE BASE

- **Change** : toutes les 2–3 h environ, ou dès que la couche est pleine. Cela te permettra, peut-être, d'éviter les débordements de couche.
- **Cordon ombilical** : garde-le au sec, nettoie avec une compresse si besoin. A la maternité, tu as du voir certains gestes pour l'entretenir. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler avec ta sage-femme à ton prochain rendez-vous.
- **Bain** : pas forcément tous les jours. Un bain tous les 2–3 jours suffit, avec un gant d'eau claire entre-temps.

Un nouveau-né n'a pas besoin de beaucoup. Il doit être bien nourri et propre. Au-delà de cela, la chose la plus importante dans son monde, c'est toi et l'amour que tu lui donnes. Ces moments de soins sont aussi des instants de partage et d'échanges avec ton bébé.



Ma petite astuce :

Pas besoin de routine complexe ou parfaite. Simplicité et douceur valent mieux que routines compliquées. Tu auras tout le temps de les ajuster au fil des mois.



SÉCURITÉ ET REPÈRES

Température idéale

La chambre de bébé doit être entre 18 et 20°C.

Le bain doit être à 37°C (utilise un thermomètre de bain ou ton coude).

Habilles ton bébé en fonction de la température : pas trop chaud, pas trop froid.

Posture de sommeil

Toujours coucher bébé sur le dos, jamais sur le ventre ou le côté.

Bébé doit dormir dans son lit, sur un matelas ferme, sans oreiller, ni couverture, ni peluches.

Privilégie une gigoteuse adaptée à la saison (évite les couvertures).

Signes à surveiller

Respiration rapide, sifflante ou difficulté à respirer.

Bébé très mou, difficile à réveiller.

Température corporelle anormale (fièvre > 38°C ou trop basse).

Pleurs inconsolables, différents des pleurs habituels.



Mon conseil de maman :

Fais confiance à ton instinct. Si quelque chose te semble inhabituel, consulte ton médecin, ton pédiatre ou appelle le 15.

**TU ES LA MEILLEURE PERSONNE
POUR REPÉRER SI QUELQUE
CHOSE NE VA PAS CHEZ TON BÉBÉ.
FAIS-TOI CONFIANCE, ET N'HÉSITE
JAMAIS À DEMANDER DE L'AIDE.**

Fais-toi confiance !



Tu vas recevoir énormément de conseils, et parfois même contradictoires. Alors rappelle-toi : Tu connais ton bébé mieux que quiconque. Fais-toi confiance. Et si tu doutes, demande de l'aide sans culpabilité.

Ces premiers gestes peuvent sembler impressionnants au début. Mais avec un accompagnement en vrai, tout devient plus naturel.

Je propose des séances personnalisées (bain enveloppé, massage bébé) pour t'accompagner pas à pas.

En tant que lectrice de ce guide, tu bénéficies de -15 % sur ta première séance, valable 30 jours.



SOMMEIL & RYTHME



COMPRENDRE LE SOMMEIL DES NOUVEAUX NÉS

Les premiers mois, le sommeil de ton bébé peut sembler décousu, et c'est normal.

- Un nouveau-né dort en moyenne **16 à 18 heures** par jour (sur 24h), mais pas d'un seul bloc.
- Ses cycles de sommeil sont beaucoup **plus courts** que ceux d'un adulte (40 à 60 minutes).
- Bébé a besoin de se réveiller la nuit : c'est un réflexe de survie pour vérifier qu'il n'a ni faim, ni froid, ni d'inconfort.



Rappelle-toi :

Ton bébé n'a pas encore la notion du jour et de la nuit. Cela se met en place petit à petit, vers 3-4 mois. Attention ! Cela ne signifie pas que ton bébé fera des nuits complètes à ce moment là, même si c'est totalement possible.



CRÉER UNE ROUTINE DE SOMMEIL DOUCE

Mettre en place une petite routine aide bébé à comprendre que la nuit approche. Pas besoin de choses compliquées, la **simplicité et la répétition** suffisent.

Voici un exemple de routine du soir :

1. Bain ou toilette douce de bébé,
2. Pyjama confortable
3. Câlin ou léger massage apaisant
4. Berceuse ou lecture d'une histoire
5. Lumière tamisée et mise au lit

La routine que tu choisiras de faire avec ton bébé, doit avant tout te ressembler. Pas besoin de chanter si tu n'es pas à l'aise avec ça. La routine que j'ai proposé un juste un exemple et non un modèle. C'est à toi de choisir ce que tu souhaite faire, pour répondre aux besoins de ton bébé pour qu'il entame une douce nuit de sommeil.

Quelque soit les étapes que tu décides de faire, essaie de faire ta routine toujours dans le **même ordre**. Bébé va associer ces gestes au moment du coucher.

TECHNIQUES D'APAISEMENT POUR LES RÉVEILS NOCTURNES



Tous les bébés sont uniques, et leur sommeil aussi. Certains parvient à dormir rapidement plusieurs heures la nuit, pendant que d'autre solliciteront leurs parents plus souvent. Dans tous les cas, les réveils nocturnes sont normaux.

Que bébé demande à manger toutes les deux ou parvienne à espacer les repas de 3-4 heures, les premières nuits avec bébé restent généralement coupées par plusieurs réveils.

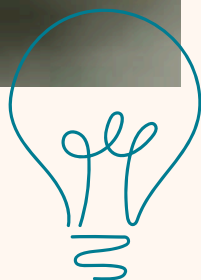
Pour gérer ces instants avec plus de sérénité, il existe plusieurs astuces.

Allaitement / biberon dans le calme : on évite trop de lumière ou de stimulation pour bébé.

Peau à peau : réconfort immédiat pour bébé.

Chuchoter ou fredonner: la voix de maman ou papa est très rassurante.

Porter bébé contre soi : en position verticale (utile en cas de reflux légers)



Ma petite astuce :

La nuit adopte un comportement différent de la journée. Reste dans la pénombre, évite les interactions trop stimulantes. Cela aide bébé à comprendre que la nuit est faite pour dormir.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Parfois, les réveils nocturnes sont liés à des petits soucis. **Consulte ton médecin ou ton pédiatre si :**

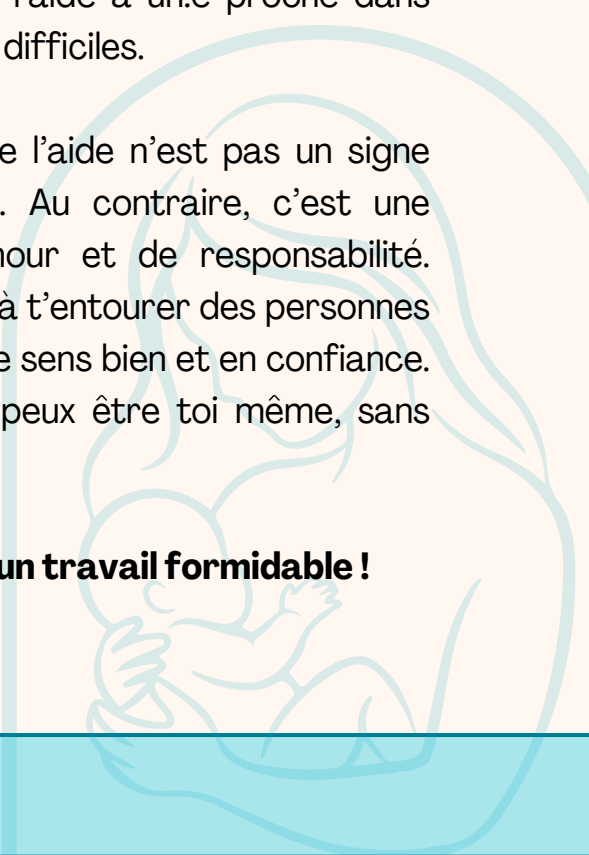
- Ton bébé pleure de manière inconsolable malgré toutes tes tentatives.
- Il régurgite beaucoup et semble souffrir après les repas (reflux).
- Son sommeil est très perturbé et il dort moins de 10 h par 24 h.
- Tu te sens dépassée, à bout de force ou épuisée.



Ton rôle n'est pas de faire dormir ton bébé comme dans les livres, mais de l'accompagner pas à pas. Ne te compare pas aux autres mamans, mais demande de l'aide à un.e proche dans les moments difficiles.

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est une preuve d'amour et de responsabilité. N'hésite pas à t'entourer des personnes avec qui tu te sens bien et en confiance. Avec qui tu peux être toi même, sans jugement.

Tu fais déjà un travail formidable !





ALLIMENTATION

ALLAITEMENT // BIBERON



ALLAITEMENT MATERNELLE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Allaiter, c'est bien plus que nourrir : c'est aussi un moment de lien unique entre toi et ton bébé.

- Le lait maternel est **parfaitement adapté** à ses besoins, évolutif et protecteur.
- La fréquence des tétées est variable : un nouveau-né peut téter **8 à 12 fois** par **jour**.
- Bébé prend ce dont il a besoin : pas besoin de minuter les tétées.

Bien qu'allaiter son bébé soit la façon la plus naturelle de nourrir son enfant, il y a une phase d'apprentissage (succion du bébé, positions d'allaitement), qui peut durer plusieurs semaines.

Chaque maman et chaque bébé sont uniques : certaines trouvent rapidement leur rythme, d'autres ont besoin d'un peu plus de temps.

Mes conseils pratiques :

- Installe-toi dans un endroit **calme et confortable**.
- Mets bébé ventre contre ventre, sa tête bien alignée avec son corps.
- Varie les **positions** d'allaitement pour éviter les douleurs.
- **Hydrate**-toi bien, repose-toi dès que possible.

C'est à toi, et uniquement à toi, de choisir si tu souhaites allaiter ton bébé ou non.





BIBERON, NOURRIR SON BÉBÉ AVEC DOUCEUR ET CONFIANCE

Donner le biberon est aussi un moment de tendresse. L'important est la proximité et le regard.

- Bébé boit environ **60 à 90 ml** toutes les **3-4 heures** les premières semaines (à adapter selon son appétit).
- Laisse-le boire **à son rythme** : ne force jamais la fin du biberon.
- Tiens toujours le biberon légèrement **incliné** pour éviter qu'il n'avale trop d'air.

Ma petite astuce :

Change de bras régulièrement pour stimuler la symétrie et varier les câlins.



COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ MANGE ASSEZ ?

La prise de poids de bébé, une questions qui revient sans cesse les premiers jours et premières semaines. Un sujet qui peut créer de l'anxiété, notamment pour les mamans allaitantes où la quantité de chaque tétés n'est pas spécifiée.

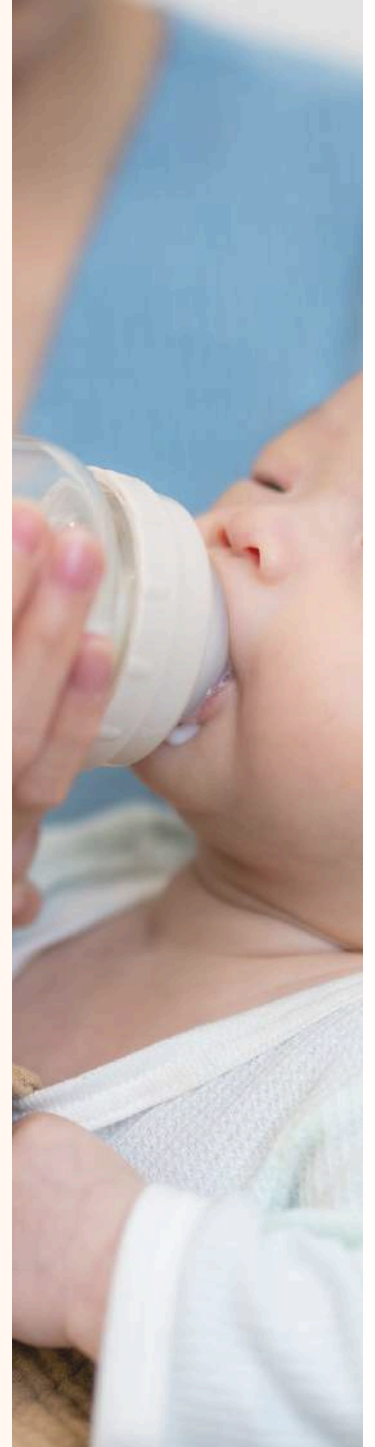
Pas de panique, d'abord voici quelques **signes rassurants** :

- Bébé mouille au moins 5 couches par jour.
- Il prend du poids régulièrement.
- Il paraît détendu et repu après la tétée ou le biberon.

Quand s'inquiéter ?

- Bébé a moins de 3 couches mouillées/jour.
- Il semble très mou, difficile à réveiller.
- Il perd du poids ou refuse de s'alimenter.
- Bébé a un comportement inhabituel.

Dans ces cas-là, consulte rapidement ton pédiatre. Si jamais tu es vraiment inquiète pour ton bébé, appel le 15, ils sauront te proposer les meilleures solutions.



DIFFICULTÉS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS 1/4

Crevasse et douleurs à l'allaitement

Au début, il est courant de ressentir une sensibilité ou une gêne. Allaiter doit rester un moment agréable. Mais si la douleur est vive, ce n'est pas normal :

- Vérifie la **position de ton bébé** : il doit avoir la bouche grande ouverte, englober l'aréole (pas seulement le mamelon), et ses lèvres doivent être retroussées.
- Essaie différentes **positions d'allaitement** (madone, ballon de rugby, allongée) pour trouver celle qui vous convient le mieux.
- Applique une **goutte de ton lait** sur le mamelon après la tétée : il a des propriétés cicatrisantes.
- Si la douleur persiste, consulte une sage-femme ou une conseillère en lactation. Elles peuvent t'accompagner sur la mise en place de ton allaitement.



Chaque maman rencontre des petits défis au début. Cela ne fait pas de toi une mauvaise mère, mais une maman qui apprend jour après jour avec son bébé.



Mon conseil de maman :

Si tu souhaites allaiter ton bébé, prévois un rendez-vous avec une conseillère en lactation. Elle te guidera pour que ton allaitement se passe bien, pour qu'il se déroule sans douleur et pour qu'il TE corresponde (allaitement exclusif, mixte, tire-allaitement).



DIFFICULTÉS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS 2/4

Reflux et régurgitations

Beaucoup de bébés régurgitent après avoir mangé, c'est souvent sans gravité. Voici une courte liste d'astuces pour soulager bébé :

- Tiens bébé bien droit contre toi pendant **15 à 20 minutes** après la tétée/biberon.
- Évite de le **coucher immédiatement** après un repas.
- Surélève légèrement le haut de son matelas (en respectant toujours les règles de sécurité du couchage).
- Propose des repas plus petits mais plus fréquents, si nécessaire.

Si bébé régurgite en grande quantité, refuse de s'alimenter ou ne prend pas de poids, consulte un professionnel de santé (pédiatre, sage-femme, médecin traitant). Ils t'apporteront du soutien et des solutions pour bébé.

DIFFICULTÉS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS 3/4

Gaz et coliques

Les coliques sont fréquentes les premiers mois : elles se traduisent par des pleurs intenses, souvent le soir.

- Masse doucement son ventre dans le **sens des aiguilles d'une montre** (sens de la digestion).
- Essaie la **position "petit koala"** : porte bébé sur ton avant-bras, ventre contre toi, bercé doucement. Ton bras est la branche de ton petit koala.
- Utilise le **portage** (écharpe ou porte-bébé physiologique). Le mouvement et la chaleur apaisent.
- Aère bien la maison, un **environnement calme** aide aussi bébé à se détendre. Créer un espace cocooning pour toi et bébé pour prendre le temps de vous reposer.

Ces phases sont passagères et disparaissent généralement après 3-4 mois.





DIFFICULTÉS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS 4/4

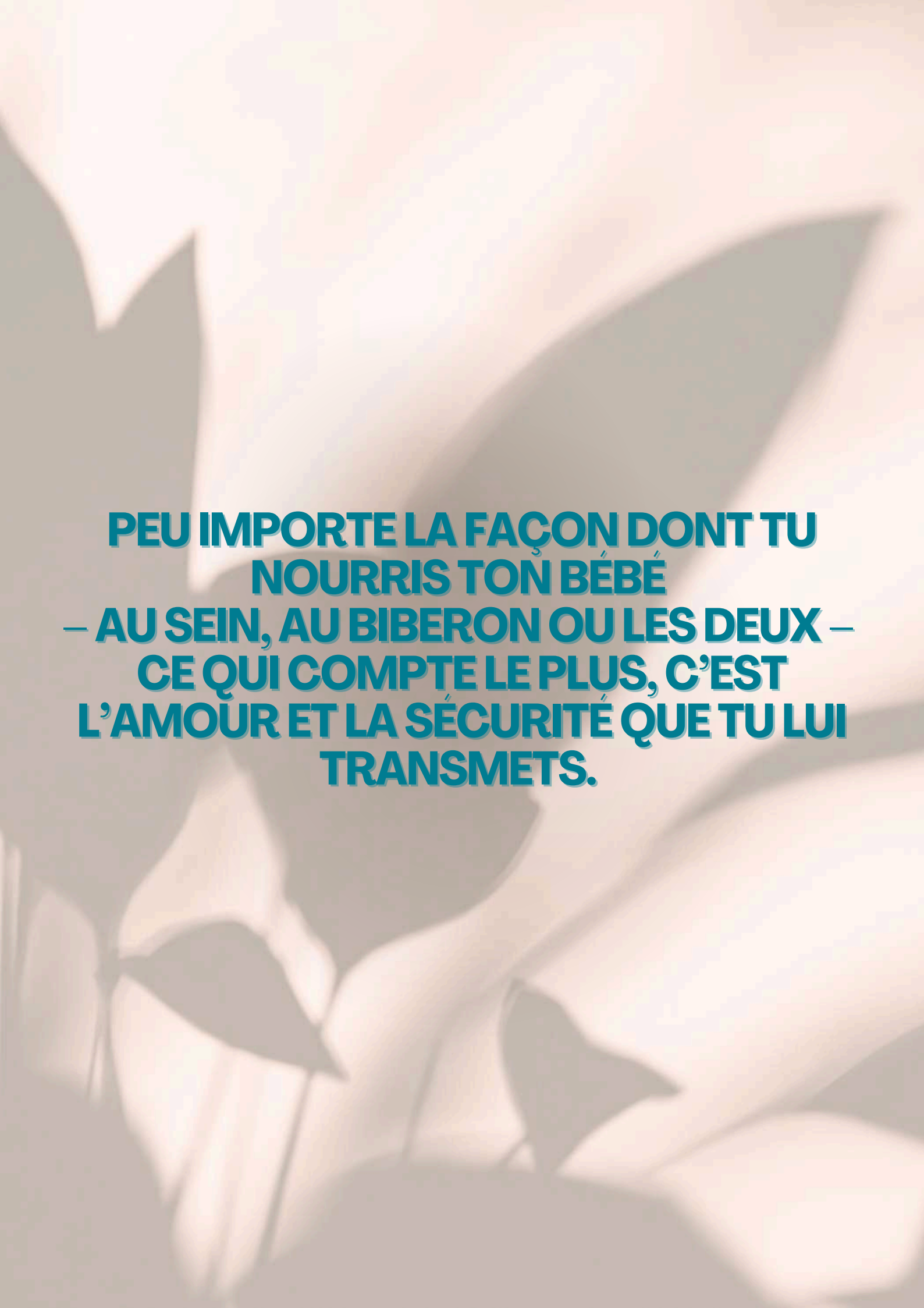
Bébé s'endort au sein ou au biberon

Il est normal que bébé trouve ce moment apaisant, mais s'il s'endort trop vite, il risque de ne pas manger assez.

- Stimule-le doucement : caresse ses pieds, change légèrement sa position, parle-lui d'une voix douce.
- S'il s'endort au sein, tu peux le faire roter puis proposer à nouveau. (*Oui, même les bébés allaités ont besoin faire un rot*).
- Pour le biberon, fais des pauses régulières en retirant doucement la tétine.

Lorsque ton bébé prend bien du poids et mouille ses couches, il mange suffisamment même s'il s'endort parfois.

“ Tu n'es pas seule, chaque maman traverse des ajustements au début. Ces difficultés ne veulent pas dire que tu fais mal, mais simplement que vous apprenez ensemble. N'oublie pas qu'il existe des professionnels formés pour t'accompagner (sage-femme, PMI, conseillère en lactation, etc.) ”



**PEU IMPORTE LA FAÇON DONT TU
NOURRIS TON BÉBÉ
– AU SEIN, AU BIBERON OU LES DEUX –
CE QUI COMPTE LE PLUS, C'EST
L'AMOUR ET LA SÉCURITÉ QUE TU LUI
TRANSMETS.**



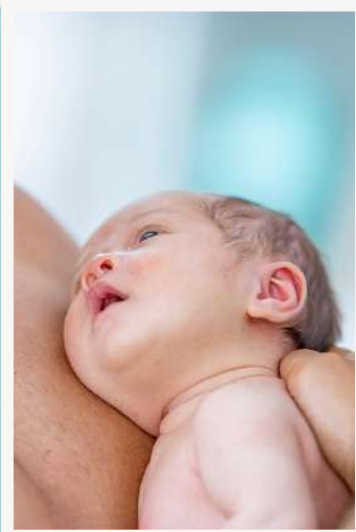
LIENS & ÉMOTIONS

4

CRÉER DU LIEN DES LES PREMIERS JOURS

Dès la naissance, ton bébé reconnaît ta voix, ton odeur et ta chaleur. Il a besoin de toi pour se sentir en sécurité.

- Le **peau à peau** renforce le lien et régule sa température, sa respiration et même son rythme cardiaque. Avoir son bébé sur soi et un pur moment de détente pour toi comme pour lui.
- Le **regard** est un puissant outil de communication. Fixer doucement ton bébé lui montre que tu es présente. Prendre le temps de le contempler et de communiquer sans mot.
- Les moments de repas (sein ou biberon) sont aussi des moments de lien : ralentis, savoure ces instants.



Chaque câlin compte. Prends le temps de l'observer : ses petites mains, ses pieds, ses mimiques, ses bâillements. Tous ces instants t'aident à mieux comprendre ton bébé à travers son langage corporel. Les premiers jours peuvent être remplis de visites et de rendez-vous, mais n'hésite pas à t'accorder des moments rien qu'à vous deux. Ces instants simples nourrissent votre connexion et construisent vos premiers souvenirs.

LES VAGUES DES ÉMOTIONS

L'arrivée d'un bébé, c'est aussi un tsunami émotionnel. Tout se chamboule dans ta tête, un mélange entre responsabilité et amour. C'est normal de passer par différentes phases :

- Joie immense et émerveillement.
- Fatigue intense, sentiment de ne pas être à la hauteur.
- Larmes faciles.

Si tu ne le sais pas, sache que le "baby blues" touche jusqu'à 80 % des mamans.

Ressentir plusieurs émotions en même temps ne fait pas de toi une "mauvaise mère", mais simplement une humaine. Tu viens de vivre une grossesse et un accouchement. Une épreuve immense : donner la vie. Et ça, c'est déjà une vraie force.

Quand s'inquiéter ?

Si la tristesse, l'anxiété ou l'irritabilité persistent au-delà de 2 semaines, ou si tu te sens déconnectée de ton bébé, il est important d'en parler à ton médecin, ta sage-femme ou un proche de confiance.



Tu viens de donner la vie, ton corps et ton cœur traversent un tempête. Il est normal de rire, pleurer, être épuisée et émerveillée en même temps. Accueille ces émotions comme des vagues qui passent, aucune ne reste pour toujours.

COMMENT RENFORCER LE LIEN AU QUOTIDIEN ?

Le lien entre toi et ton bébé est unique. Il n'existe pas une seule manière de le vivre, ni un seul rythme. Pour certaines mamans, c'est un coup de foudre immédiat. Pour d'autres, ce lien se construit petit à petit, au fil des jours, des gestes et des regards.

Et c'est tout à fait normal. Vous venez à peine de vous rencontrer : comme toute relation importante, celle avec ton bébé se développe avec le temps. Chaque sourire, chaque câlin, chaque moment partagé participe à tisser ce lien solide qui vous unit.

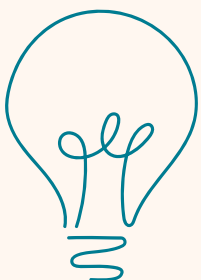
Mes conseils pour créer votre lien :

Le portage : que ce soit en écharpe ou porte-bébé physiologique, c'est rassurant pour bébé, pratique pour toi.

Voix & chansons : ta voix est la plus belle musique pour ton bébé.

Le massage bébé : comme des mots d'amour, c'est un rituel doux qui favorise détente et complicité.

Balades en extérieur : changer d'air fait du bien à bébé et à toi !



Tu n'as pas besoin de "stimuler" ton bébé en permanence. Tout est nouveau pour lui, ta présence est sa meilleure stimulation.



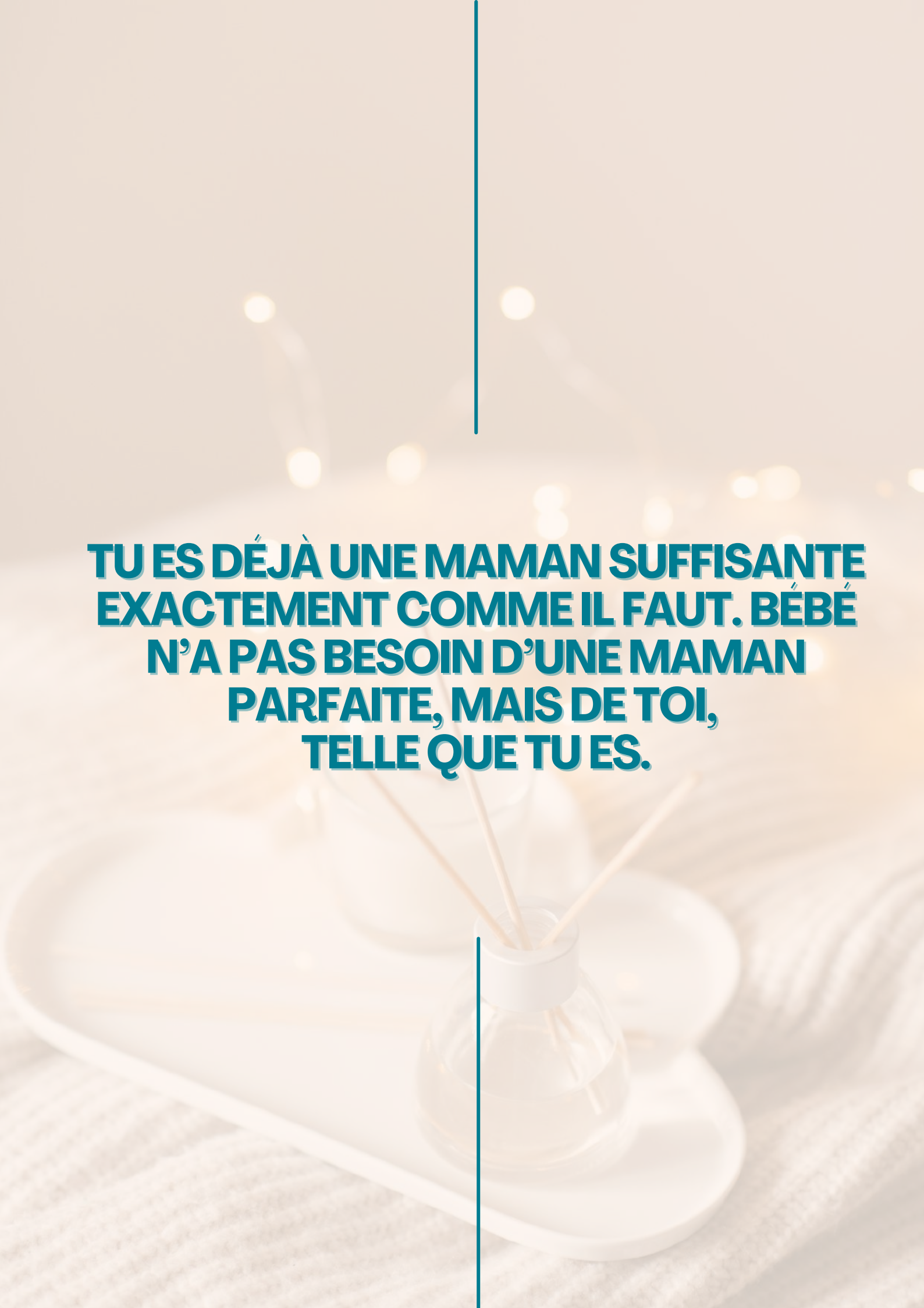


PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE BÉBÉ

Ton bien-être est aussi important que celui de ton bébé.

- 🌸 Repose-toi dès que possible (oui, même une sieste de 5 minutes compte).
- 🌸 Accepte de demander de l'aide : coparent, famille, amis, proches. Tu n'as pas à tout gérer seule.
- 🌸 Nourris-toi correctement et hydrate-toi.
- 🌸 Offre-toi de petits moments rien qu'à toi (un bain chaud, une marche, un livre).

Prendre soin de toi, ce n'est pas être égoïste. C'est au contraire offrir le meilleur à ton bébé.



**TU ES DÉJÀ UNE MAMAN SUFFISANTE
EXACTEMENT COMME IL FAUT. BÉBÉ
N'A PAS BESOIN D'UNE MAMAN
PARFAITE, MAIS DE TOI,
TELLE QUE TU ES.**



LE BAIN & LES RITUELS BIEN-ÊTRE



Le bain est souvent un moment attendu et parfois redouté. Entre la peur que l'eau soit trop chaude, l'appréhension de "mal tenir" son bébé ou la crainte de le voir pleurer, beaucoup de jeunes parents se sentent stressés. Ce chapitre va t'aider à transformer ce moment en un rituel simple, sécurisant et agréable, aussi bien pour toi que pour ton bébé.

PRÉPARER LE BAIN

Avant de commencer, prends quelques minutes pour tout installer. Cela évite les allers-retours une fois bébé dans l'eau.



❁ Vérifie la **température de l'eau : 37 °C**. Un thermomètre de bain est un bon allié, mais ton coude fonctionne aussi.

❁ La pièce doit être **suffisamment chauffée** : entre 22 et 24 °C.

❁ Prévois tout le nécessaire à **portée de main** : serviette, couche propre, vêtements, coton/lingettes si besoin.



Mon conseil de maman

Choisis un moment où bébé est calme et disponible (pas trop fatigué, pas affamé). Si pour toi, le bain est un moment de stress, n'hésite pas à te faire accompagner. Par exemple, le Rituel du Bain Sensoriel® est un atelier idéal pour t'aider à vivre ce moment avec sérénité. Plus qu'un bain, c'est un accompagnement pour ton postpartum.



CRÉER UN RITUEL BIEN-ÊTRE, UN COCON DE DOUCEUR

Le bain, ce n'est pas seulement un geste d'hygiène. C'est aussi un moment sensoriel qui favorise la détente et le lien.

Un rituel, c'est surtout la répétition. Même des gestes simples, répétés chaque jour, aident bébé à se sentir en sécurité.

- Mets une **lumière tamisée** ou une petite veilleuse.
- **Parle doucement** à ton bébé ou fredonne une berceuse. Ta voix est rassurante.
- Dépose une serviette chaude à proximité pour **l'envelopper immédiatement** à la sortie.



MASSAGE POST-BAIN

Après le bain, bébé est détendu et plus réceptif aux contacts. C'est le moment idéal pour un petit massage.

- Mets une goutte d'huile adaptée (type huile végétale bio).
- Masse doucement les jambes, les bras, puis le ventre si bébé l'accepte.
- Garde des gestes simples : effleurages lents, doux, réguliers.

Le massage n'a pas besoin d'être parfait ou technique. L'essentiel, c'est le toucher rassurant et la connexion. Fais toujours attention aux signes de ton bébé. Ils te guideront pour le massage et tu pourras adapter tes gestes en fonction de bébé.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE BAIN DES BÉBÉS

Tous les bébés n'aiment pas le bain. Et c'est souvent une question de température (pièce, eau). N'hésite pas à ajuster les températures en fonction des besoins de ton bébé. Mais vérifie toujours que l'eau ne soit pas trop chaude avant le bain (avec un thermomètre et/ou ton coude).



Le bain n'a pas besoin d'être parfait pour être bénéfique. Ce qui compte, c'est la sécurité, la douceur et la régularité de tes gestes. Petit à petit, tu trouveras votre rythme et ce moment deviendra une parenthèse de détente et de complicité.

Si tu te sens dépassée par ce moment, n'hésite pas à demander de l'aide.

Envie de vivre un Rituel du Bain Sensoriel® avec ton bébé ? Découvre ce soin à [l'institut](#).



Offre spéciale : -15 % pour les lectrices de cet ebook, valable 30 jours.



LE BIEN-ÊTRE DE LA MAMAN





On parle beaucoup du bébé et trop rarement de la maman. Pourtant, ton corps, ton mental et ton énergie traversent une transformation immense. Après la naissance, tu deviens à la fois une femme, une maman et une personne en reconstruction.

Ce chapitre est là pour t'aider à comprendre ce que tu vis, à prendre soin de toi sans culpabilité et à te rappeler que ton bien-être est aussi essentiel que celui de ton enfant.

TON CORPS CHANGE

La grossesse et l'accouchement laissent des traces visibles et invisibles. Ton corps a accompli un véritable miracle, mais il a aussi besoin de temps pour se remettre.

- **Fatigue** : les nuits hachées, les tétées ou biberons nocturnes épuisent rapidement.
- **Cicatrices et douleurs** : une césarienne, une épisiotomie ou même une simple déchirure nécessitent repos et douceur.
- **Transformation progressive** : le ventre, le bassin, la poitrine changent. Rien n'est figé : ton corps retrouvera progressivement son équilibre.

Il n'y a pas de "retour à la normale" en deux semaines. La récupération se fait par étapes. Ecoute ton rythme, pas celui des autres.



TON MENTAL

Au-delà du corps, l'esprit vit aussi une tempête d'émotions.

- **Le baby blues** : il touche environ 80 % des femmes dans les premiers jours après l'accouchement. Tristesse, pleurs faciles, irritabilité... Tout cela est normal, lié aux hormones et à la fatigue.
- **La vigilance nécessaire** : si cette tristesse persiste plus de 15 jours, s'intensifie ou s'accompagne d'un sentiment de vide, parles-en à un professionnel. Il ne s'agit plus d'un baby blues mais peut-être d'une dépression post-partum, qui nécessite soutien et accompagnement.
- **La charge mentale** : penser à tout (bébé, maison, couple, rdv médicaux...) est épuisant. Autorise-toi à ne pas tout gérer seule.

RESSOURCES SIMPLES ET ACCESSIBLES

Le quotidien peut sembler accaparant, mais de petites actions concrètes font une vraie différence.

- **Hydratation & alimentation** : boire régulièrement et avoir des repas équilibrés soutiennent l'énergie.
- **Repos dès que possible** : dormir en même temps que bébé, même 20 minutes, aide à récupérer.
- **Marcher un peu chaque jour** : sortir prendre l'air, même 5 minutes, oxygène le corps et l'esprit.
- **Accepter de déléguer** : laisser quelqu'un d'autre gérer un repas, une lessive ou un biberon.
- **Respirer profondément** : quelques minutes de respiration consciente apaisent le stress.



*Ta santé mentale est une priorité.
Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de force.*



Ces petits gestes sont des piliers. Ce n'est pas "du luxe", c'est une nécessité pour ton équilibre.

Ton corps et ton esprit méritent d'être choyés après cette grande aventure. Je propose des massages postnataux et soins bien-être pour libérer les tensions, retrouver de l'énergie et te reconnecter à toi-même.

Tu es le pilier de ton bébé, et ton bien-être influe directement sur le sien. Chaque geste que tu poses pour toi-même – boire un verre d'eau, t'accorder un repos, demander de l'aide – est une preuve d'amour envers toi et envers lui.

Souviens-toi : tu n'as pas à être une maman parfaite. Tu as simplement à être toi, présente, aimante et humaine.



ORGANISATION & SORTIES



Sortir avec un bébé ou organiser son quotidien peut sembler stressant, surtout les premiers mois. Entre préparer le sac à langer, anticiper les besoins de bébé et penser à soi, on peut vite se sentir débordée. Pourtant, avec quelques repères et rituels simples, ces moments peuvent devenir plus fluides et sereins. Ce chapitre te propose des conseils concrets pour organiser ton quotidien, préparer tes sorties et créer un environnement pratique pour toi et ton bébé.

LE SAC À LANGER : L'INDISPENSABLE

Le sac à langer est ton meilleur allié pour toutes les sorties. L'idée est de préparer l'essentiel, mais aussi d'avoir quelques solutions de secours pour les imprévus.

À toujours avoir :

- Couches en quantité suffisante pour la sortie
- Lingettes ou carrés de coton + sérum physiologique
- Body ou tenue de rechange pour bébé
- Biberon ou préparation pour tétée selon ton choix d'alimentation
- Couverture légère ou doudou

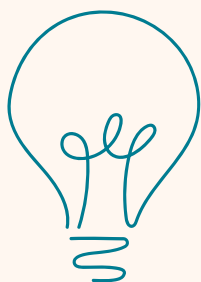
Petit kit secours :

- Compresses stériles
- Crème pour les fesses
- Petit sac plastique pour les vêtements sales
- Un thermomètre ou lingettes supplémentaires si nécessaire

SORTIR SEREINEMENT AVEC BÉBÉ

Les sorties peuvent être plus sereines si elles sont anticipées :

- Préparer 15 minutes avant : vérifier que tout est prêt dans le sac, habiller bébé confortablement selon la météo.
- Choisir un créneau hors tétée : cela limite les pleurs liés à la faim et permet de profiter du moment.
- Planifier les trajets : savoir où tu vas, les toilettes, les pauses possibles pour nourrir ou changer bébé.
- Se ménager une marge : partir avec un peu d'avance pour éviter le stress lié au timing ou prévoir une fourche



Mon conseil de maman :

Une sortie réussie n'est pas celle où tout se passe parfaitement, mais celle où tu te sens détendue, et tu profites de l'instant présent.



AMÉNAGEMENT DE LA MAISON

Un intérieur organisé simplifie la vie et diminue le stress.



Zone change pratique : couches, lingettes et vêtements à portée de main, avec un espace sécurisant pour le bébé.



Coin détente pour toi : fauteuil confortable, coussin d'allaitement, boissons à portée de main.



Rangement malin : paniers, boîtes et étagères accessibles pour que tout soit facile à trouver.



Routine quotidienne : anticiper les moments repas, sommeil et soins pour éviter les allers-retours inutiles.



Petite astuce :

Le minimalisme aide beaucoup : avoir juste le nécessaire à portée de main rend la maison plus fonctionnelle et moins stressante.




Organiser ton quotidien et préparer tes sorties avec bébé n'est pas un exercice de perfection. C'est une question d'anticipation, de petites routines et de repères qui te permettent de gagner en sérénité. Chaque geste que tu poses pour t'organiser contribue à un environnement plus calme pour toi et ton bébé. Plus tu anticipes, plus tu profites pleinement des moments précieux avec lui, sans stress inutile. Avec quelques repères simples, de la préparation et de l'expérience, sortir et vivre le quotidien devient plus fluide, et tu peux te concentrer sur ce qui compte vraiment : **le lien, les moments de complicité et le bien-être de toute la famille.**



Dans le tumulte des premiers mois, l'organisation devient ton fil d'or. Elle ne sert pas à tout contrôler, mais à te laisser plus d'espace pour vivre, respirer et savourer les petits moments.





QUESTIONS FRÉQUENTES & MYTHES



LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Devenir maman (ou future maman) soulève une multitude de questions, souvent accompagnées de doutes. À cela s'ajoutent les conseils (parfois contradictoires) de l'entourage, les discussions entre parents et les informations trouvées sur Internet. Résultat : il est facile de se sentir perdue, voire de douter de ses propres compétences.

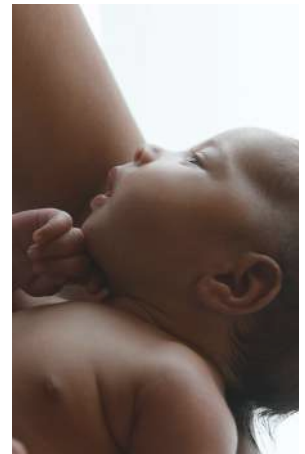
Dans ce chapitre, nous allons démêler le vrai du faux sur les préoccupations les plus fréquentes des jeunes parents.



“MON BÉBÉ PLEURE BEAUCOUP, EST-CE QUE JE FAIS MAL QUELQUE CHOSE ?”

Les pleurs sont le principal moyen de communication d'un nouveau-né. Cela ne veut pas dire que tu fais mal ton rôle. Bébé peut pleurer pour exprimer : la faim, la fatigue, l'envie de réconfort, une couche sale, ou simplement un besoin de contact.

L'important est de répondre avec douceur, même si tu ne trouves pas toujours immédiatement la cause. Au fil du temps, tu apprendras à reconnaître ses signaux.





“JE DOIS ABSOLUMENT ALLAITER POUR ÊTRE UNE BONNE MAMAN ?”

Non. L’allaitement est un choix personnel. Il a des bénéfices prouvés, mais le plus important reste que bébé soit nourri et que la maman se sente bien dans ce choix. Un biberon donné avec tendresse a autant de valeur qu’une tétée.

L’amour, la disponibilité et la sérénité autour du repas comptent plus que la méthode choisie.



03

“SI JE PRENDS MON BÉBÉ TROP DANS LES BRAS, JE VAIS LE GÂTER ?”

Faux. Le contact et le portage rassurent le bébé, renforcent le sentiment de sécurité et favorisent un attachement sain. On ne “gâte” pas un nouveau-né avec de l’attention : on répond simplement à un besoin vital.

Un bébé rassuré pleure moins, dort mieux et développe une plus grande confiance.

04

“EST-CE GRAVE SI MON BÉBÉ N’A PAS ENCORE UN RYTHME FIXE ?”

Pas du tout. Les premiers mois, les cycles de sommeil et d’alimentation sont irréguliers. Chaque bébé a son propre rythme, et c’est en observant ton enfant que tu trouveras la routine qui vous convient.

Les rythmes s’installent progressivement vers 3–4 mois. Patience, cela viendra.





“JE DOIS ÊTRE DISPONIBLE 24H/24 POUR MON BÉBÉ ?”

Non. Ton bébé a besoin d'une maman présente, mais pas parfaite ni épuisée. Il est normal (et sain) de demander de l'aide, de souffler et de prendre du temps pour soi. Cela ne fait pas de toi une “mauvaise mère”, bien au contraire : un parent reposé et apaisé transmet plus de sérénité.



Il n'existe pas de mode d'emploi unique pour être une "bonne maman". Les mythes et injonctions autour de la maternité entretiennent souvent la culpabilité inutile. En réalité, chaque bébé est différent, chaque histoire familiale est unique, et chaque maman construit son chemin à sa manière.

Ton bébé n'a pas besoin d'une maman parfaite. Il a besoin de toi, telle que tu es, avec ton amour, tes gestes simples et ton attention. Tu es déjà la meilleure maman pour lui.



LE DERNIER CHAPITRE

9

Merci



Chère maman,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu t'es déjà offert un temps précieux : celui de t'informer, de prendre soin de toi et de ton bébé. Et rien que pour ça, tu peux être fière de toi.

Je veux te rappeler une chose importante : tu n'as pas besoin d'être parfaite. Ton bébé n'attend pas de toi que tu saches tout, que tu réussisses tout, ou que tu sois disponible à chaque seconde. Ce qu'il attend, c'est toi, simplement toi, avec ton regard, ta voix, tes bras, ton amour.

Il y aura des jours faciles et d'autres plus compliqués. Des moments de joie immense, mais aussi des instants de doute. Et c'est normal. Tu apprends à être maman en même temps que ton bébé apprend à être bébé. Vous grandissez ensemble, main dans la main.

Alors, quand tu te sentiras dépassée, souviens-toi : tu fais déjà de ton mieux, et c'est largement assez. Fais-toi confiance. Tu es la meilleure maman pour ton enfant, aujourd'hui et chaque jour qui vient.

Avec toute ma tendresse et mon soutien,

Laure ♥



CONCLUSION

Devenir maman est une aventure unique, faite de découvertes, de joies, mais aussi de doutes et de fatigue. Dans ces premiers mois, il est facile de se sentir submergée ou de remettre en question ses compétences. Pourtant, ton bébé n'a pas besoin que tu sois parfaite. Il a besoin de toi, simplement, avec ton amour, ta présence et ta disponibilité.

Les clés que tu as découvertes dans cet ebook sont là pour t'accompagner, t'apporter des repères et des rituels rassurants. Mais au-delà des conseils, ce qui fera la différence, c'est la confiance que tu cultives en toi et le lien unique que tu construis avec ton bébé, jour après jour.



Fais-toi confiance. Tu as déjà tout ce qu'il faut en toi pour être la maman dont ton bébé a besoin.





Souviens-toi :

- Tu es la **meilleure maman** pour ton enfant.
- Les **gestes simples** du quotidien sont les plus précieux.
- Le **lien** que tu crées avec ton bébé se construit jour après jour, sans règle unique ni délai.

Cet ebook t'a donné des repères et des clés pour avancer plus sereinement. Mais le plus beau reste à venir : apprendre à connaître ton bébé, à ton rythme, et créer ensemble votre propre histoire.


Et si tu sens le besoin d'aller plus loin, de vivre ces moments accompagnée et soutenue, sache que je suis là pour t'aider à transformer ces premiers mois en une expérience douce et apaisante.

- 🌸 Vivre un moment unique de détente et de lien grâce au Rituel du Bain Sensoriel®,
- 🌸 Offrir à ton bébé un instant de bien-être avec le spa ou le massage,
- 🌸 T'accorder à toi, maman, un temps de ressourcement avec mes soins et massages dédiés.

Tu trouveras toutes mes propositions ici : www.ospabebe.fr.

Offre spéciale : -15 % pour les lectrices de cet ebook, valable 30 jours.





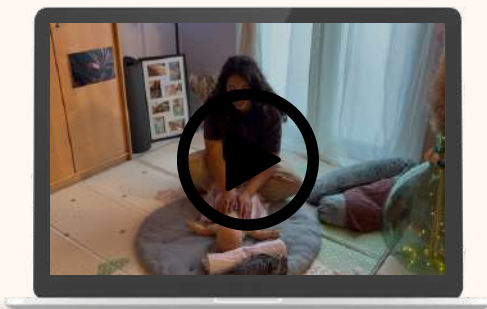
ANNEXES

LA BOÎTE À OUTILS

10

Ressources

Parce que devenir maman, ce n'est pas seulement lire des conseils mais aussi avoir des outils pratiques à portée de main, j'ai voulu rassembler ici tous les bonus qui accompagnent cet ebook. Tu y trouveras des ressources simples, accessibles et directement utiles pour ton quotidien.



- Des **imprimables** prêts à utiliser (checklists, routines, pense-bêtes) pour alléger ta charge mentale.
- Un **audio guidé** pour t'accorder une pause, même quand tu n'as que 5 minutes.
- Et des **vidéos** pour visualiser certains gestes ou routines plus facilement que par écrit.

L'objectif est simple : que tu puisses passer de **la lecture à l'action** en toute simplicité, sans te sentir seule ou dépassée. Ces supports sont conçus pour être **concrets, rassurants et utilisables** à ton rythme, selon tes besoins du moment.



*Tu peux revenir à ce chapitre quand tu veux :
comme une petite boîte à outils dans laquelle
piocher à chaque étape de ton chemin de
maman.*

Maison et soins CHECKLIST

La chambre de bébé

- La chambre est entre 18 et 20°C (ni trop chaud, ni trop froid).
- J'habille bébé avec une couche de plus que moi.
- J'évite les couvertures et privilégie une gigoteuse adaptée.

Pour un sommeil sécurisé

- Je couche bébé sur le dos.
- Bébé dort dans son lit ou dans son cododo sécurisé.
- Le lit est vide : pas de coussin, oreiller, couverture, tour de lit, peluche.
- Le matelas est ferme et bien ajusté.
- Je garde la chambre aérée et sans tabac.

Numéros utiles

- Urgences : 15
- Sage-femme :
- Médecin traitant :
- Pédiatre :
- Pharmacie de garde :

Soins du cordon ombilical

- Je garde le cordon propre et sec.
- Je nettoie avec de l'eau et du savon.
- Je désinfecte avec un soin adapté (selon conseils de la maternité/pédiatre).
- Je consulte si rougeurs, écoulement ou mauvaise odeur apparaissent.

Mini trousse de premiers soins

- Thermomètre
- Sérum physiologique (nez et yeux)
- Compresses stériles
- Crème pour le change
- Mouche-bébé

Ton bébé a besoin d'un environnement simple et sécurisé. Tu fais déjà beaucoup en cochant ces petites cases.

Fais confiance à ton instinct de maman !

SUIVI SOMMEIL ET TÉTÉES

Date

	HEURE DE DODO	DURÉE (min/h)	Tétée / Biberon (heure)	Remarque (humeur, coliques, douleur, etc)
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

Sortie sereine CHECKLIST



Pour le change

- Couches
- Lingettes ou cotons
- Eau ou liniment
- Crème de change
- Matelas à langer voyage
- Tenue de change complète

Pour le repas

- Biberon propre
- Eau
- Lait en poudre
- Petit pot / goûter
- Cuillère

Dans la poussette

- Protection pluie
- Ombrelle

Repas

- Tétines
- Carrés de cotons
- Sérum physiologique
- Jouets et jeux d'éveil
- Doudou(s)
- Boîtes doseuse
- Parquet de mouchoirs
- Bavoir
- Lange
- Couverture / Plaid

En été

- Chapeau
- Lunettes de soleil
- Crème solaire bébé

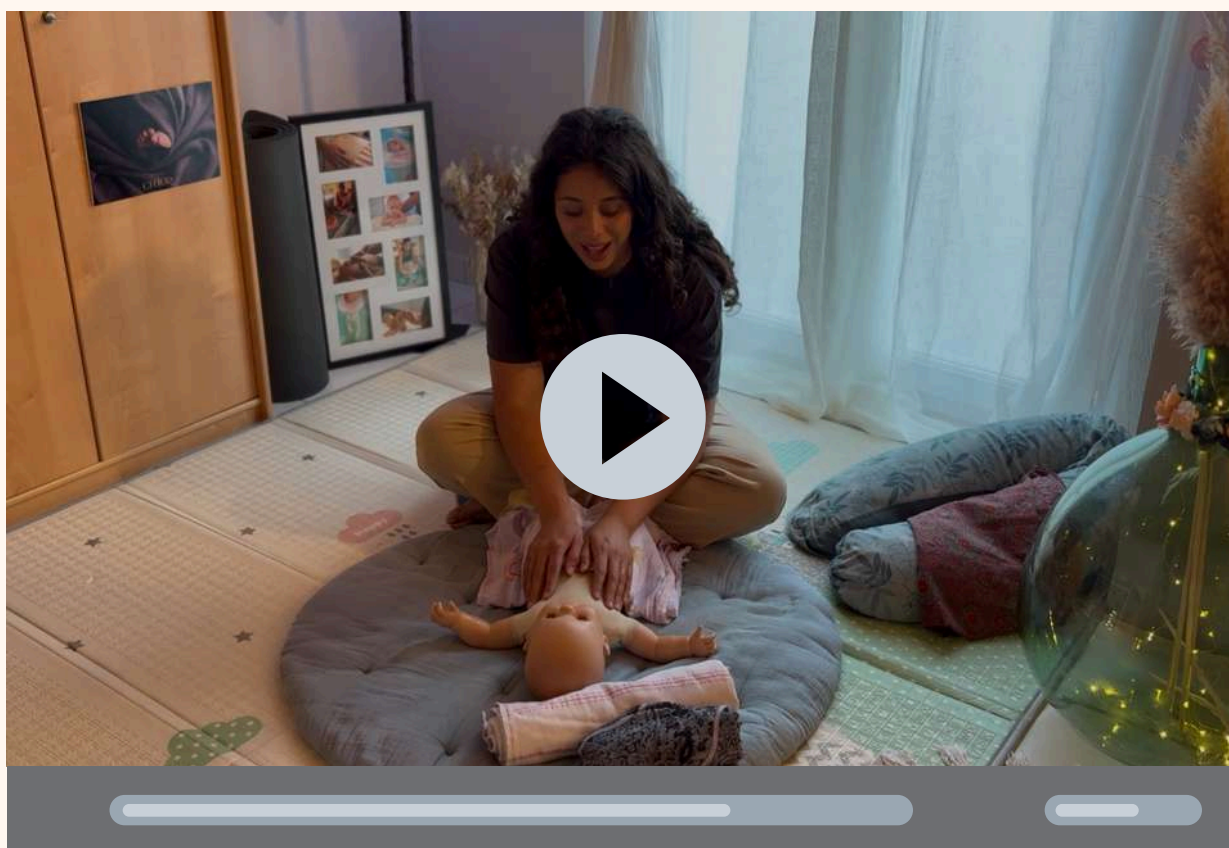
Longues sorties

- Carnet de santé
- Chargeur de téléphone

Maman

- Gourde d'eau
- Snack
- Gel hydroalcoolique
- Serviette hygiénique

Bonus #3 - Routine du soir et geste d'apaisement



Ô SPA BÉBÉ
À CASTRIES

Mon suivi & mes repères au quotidien

spécial allaitement

MON ANCRAGE DU JOUR

Aujourd'hui, je fais de mon mieux, et c'est suffisant.

PETIT RAPPEL



Mes repères essentiels

- ✓ L'allaitement est à la demande
- ✓ 8 à 12 tétées / 24h = normal
- ✓ Plus bébé tête = plus la lactation s'adapte
- ✓ Aucune douleur persistante ne doit être ignorée

Je me fais confiance, j'apprends avec mon bébé.

MES INDISPENSABLES DU MOMENT

Mes indispensables du moment

- Eau à portée de main
- Coin confortable prêt
- Coussin d'allaitement
- Crème / soin mamelons
- Collation rapide (amandes, fruits...)



CHEZ BÉBÉ

Mes signaux à observer :

- ✓ Déglutition régulière
- ✓ Mouvements calmes en fin de tétée
- ✓ Bébé relâche seul le sein
- ✓ 5 à 6 couches mouillées / jour



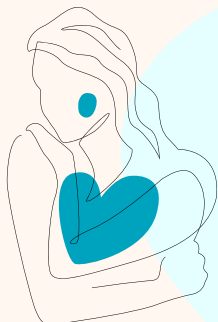
MES SIGNAUX D'ALERTE

- Douleurs persistantes
- Bébé s'agite ou s'énerve au sein
- Peu de couches mouillées
- Fatigue intense / découragement



Je demande de l'aide sans attendre.

MON ESPACE À MOI (IMPORTANT)



Aujourd'hui, je me suis accordée :

.....

Ce dont j'aurais besoin demain :

.....

Prendre soin de moi fait partie de l'allaitement.

Les meilleurs tips de maman

Mes astuces du quotidien pour te simplifier la vie

PETIT RAPPEL ESSENTIEL

Tu apprends chaque jour.
Il n'y a pas de maman parfaite,
seulement des mamans qui s'adaptent.

TACHES & PETITS ACCIDENTS

Caca bébé allaité (taches jaunes)

- Rincer immédiatement à l'eau froide + savon de Marseille
- Laisser sécher au soleil (effet blanchissant naturel)

Lait / régurgitations

- Eau froide + lavage classique (éviter l'eau chaude au départ)

Vêtements tachés oubliés

- Trempage eau tiède + bicarbonate + savon

Le soleil est ton meilleur allié anti-taches naturel.

GAGNER DU TEMPS AU QUOTIDIEN

- ✓ Préparer 2-3 tenues d'avance
- ✓ Avoir plusieurs coins "stratégiques" (salon, chambre)
- ✓ Anticiper le sac à langer la veille
- ✓ Toujours avoir une collation prête pour toi

Moins tu réfléchis, plus tu respires.

ASTUCES ALIMENTATION

- ✓ Préparer des doses de lait à l'avance (si biberon)
- ✓ Avoir de l'eau à portée de main pendant l'allaitement
- ✓ Toujours prévoir "un peu plus" lors des sorties

Anticiper = moins de stress

APAISER BÉBÉ FACILEMENT

- ✓ Porter bébé contre toi (effet immédiat)
- ✓ Faire un petit bruit blanc (sèche-cheveux, application...)
- ✓ Masser doucement le ventre en cas de coliques
- ✓ Sortir prendre l'air (souvent magique)

Parfois, **le plus simple est le plus efficace.**

SOULAGE TA CHARGE MENTALE

- ✓ Faire une liste simple des priorités du jour
- ✓ Accepter de ne pas tout faire
- ✓ Déléguer dès que possible
- ✓ Se rappeler que chaque journée suffit

Tu n'as pas besoin d'en faire plus,
juste l'essentiel.

**Envie de vivre un quotidien plus serein avec ton bébé ?
Je t'accompagne à travers des soins et ateliers pensés pour
toi et ton enfant.**

Diversification alimentaire

Mes repères pour démarrer sereinement

1/2

Quand commencer ?

- ✓ En général, autour de 4 à 6 mois (selon les recommandations médicales)
- ✓ Bébé tient sa tête, s'intéresse à la nourriture.
- ✓ Il ouvre la bouche quand on approche la cuillère.

Chaque bébé est différent : respecte son rythme, pas celui des autres.

LES PREMIERS ALIMENTS

Commencer simplement, un aliment à la fois :

- Légumes : carotte, courgette, patate douce
- Fruits : pomme, poire, banane
- ✓ Texture lisse (purée / compote)
- ✓ Sans sel, sans sucre ajouté

Proposes régulièrement de nouveaux aliments à bébé, et surtout **observe ses réactions**.

LES BONNES PRATIQUES

- ✓ Proposer avant ou après le lait selon ton organisation
- ✓ Quantités progressives (quelques cuillères suffisent au début)
- ✓ Respecter l'appétit de bébé (ne jamais forcer)
- ✓ Garder le lait (sein ou biberon) comme base principale

Le but n'est pas de "remplacer" mais de découvrir. Ce n'est qu'après 6 mois que ton bébé aura besoin d'autres aliments pour continuer sa croissance et son développement.

MES INDISPENSABLES

- Cuillère souple adaptée
- Bavoir
- Mixeur ou petit pot maison
- Chaise haute sécurisée
- Temps calme (sans pression)

LES POINTS DE VIGILANCE

- Risque d'allergie (introduire progressivement)
 - Morceaux non adaptés (risque d'étouffement)
 - Ne pas ajouter sel, sucre ou miel
 - Toujours surveiller bébé pendant le repas
- En cas de doute → demander conseil à un professionnel.

OBSERVER BÉBÉ

- ✓ Il tourne la tête = il n'en veut plus
- ✓ Il ouvre la bouche = prêt à goûter
- ✓ Il grimace = normal, il découvre !

Un refus aujourd'hui ne veut pas dire refus définitif.

Chaque bébé avance à son rythme. Le plus important n'est pas la quantité mangée, mais l'expérience vécue.

Diversification alimentaire

Mes repères pour démarrer sereinement

2/2

Bébé refuse de manger, que faire ?

Il arrive que certains bébés montrent peu d'intérêt pour la nourriture, refusent les cuillères ou ferment la bouche.

Première chose importante : tu n'es pas seule.

Ce type de situation est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense.

CE QUE TU PEUX ESSAYER EN DOUCEUR

- ✓ Proposer sans forcer (même 1 cuillère suffit)
- ✓ Varier les textures et les températures
- ✓ Laisser bébé toucher, explorer avec les mains
- ✓ Partager le repas avec lui (effet imitation)
- ✓ Reproposer plusieurs fois un même aliment (jusqu'à 10 fois parfois)

Un refus aujourd'hui ne veut pas dire un refus définitif.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Si tu ressens un doute ou une inquiétude, tu peux te tourner vers :

- un pédiatre
- une sage-femme
- un professionnel de la petite enfance
- ou un spécialiste de l'alimentation (comme un orthophoniste formé à l'oralité)

Être accompagnée permet souvent de débloquer les situations plus rapidement et de te rassurer.

LES SITES UTILES

Les 1000 premiers jours → Pour faire le plein de conseils sur bébé.

Ma petite assiette → Idéal pour la diversification de bébé, fiches mémo, et suivie (on adore !).

Cuisez pour bébé → Des recettes en fonction de l'âge de bébé, parfait quand on manque d'inspiration. (Il y a aussi des recettes pour toute la famille.)

Certains bébés ont simplement besoin de plus de temps pour apprivoiser l'alimentation. Cela ne remet pas en cause tes compétences de maman.

Checklist Diversification alimentaire

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

LES LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Courgettes |
| <input type="checkbox"/> Patates douces | <input type="checkbox"/> Petits pois |
| <input type="checkbox"/> Brocolis | <input type="checkbox"/> Potirons |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Haricots verts |
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input type="checkbox"/> Céleri |

LES FRUITS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> Poires |
| <input type="checkbox"/> Bananes | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Prunes |
| <input type="checkbox"/> Fraises | <input type="checkbox"/> Framboises |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Raisins |

LES PROTÉINES

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Œuf | <input type="checkbox"/> Lapin | <input type="checkbox"/> Sardine | <input type="checkbox"/> Thon |
| <input type="checkbox"/> Poulet | <input type="checkbox"/> Veau | <input type="checkbox"/> Maquereau | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Boeuf | <input type="checkbox"/> Cabillaud | <input type="checkbox"/> Saumon | <input type="checkbox"/> Lentilles |
| <input type="checkbox"/> Porc | <input type="checkbox"/> Colin | <input type="checkbox"/> Moules | <input type="checkbox"/> Pois Chiches |
| <input type="checkbox"/> Canard | <input type="checkbox"/> Crevette | <input type="checkbox"/> Truite | <input type="checkbox"/> Haricots |

LES PRODUITS LAITIERS

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yaourts naturels | <input type="checkbox"/> Cheddar |
| <input type="checkbox"/> Yaourts fruités | <input type="checkbox"/> Emmental |
| <input type="checkbox"/> Fromage frais | <input type="checkbox"/> Comté |
| <input type="checkbox"/> Chèvre | <input type="checkbox"/> Gouda |
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Lait entier |

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Amandes | <input type="checkbox"/> Sésame |
| <input type="checkbox"/> Cacahuètes | <input type="checkbox"/> Chia |
| <input type="checkbox"/> Noix | <input type="checkbox"/> Tournesol |
| <input type="checkbox"/> Noix de cajou | <input type="checkbox"/> Pavot |
| <input type="checkbox"/> Noisettes | <input type="checkbox"/> Pistaches |

LES HERBES ET ÉPICES

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aneth | <input type="checkbox"/> Menthe | <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Gingembre |
| <input type="checkbox"/> Basilic | <input type="checkbox"/> Origan | <input type="checkbox"/> Cannelle | <input type="checkbox"/> Muscade |
| <input type="checkbox"/> Ciboulette | <input type="checkbox"/> Persil | <input type="checkbox"/> Cumin | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Coriandre | <input type="checkbox"/> Romarin | <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Sel |
| <input type="checkbox"/> Estragon | <input type="checkbox"/> Thym | <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> Poivre |

LES CÉRÉALES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Seigle |
| <input type="checkbox"/> Avoine | <input type="checkbox"/> Millet |
| <input type="checkbox"/> Blé | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Orge | <input type="checkbox"/> Épeautre |
| <input type="checkbox"/> Maïs | <input type="checkbox"/> Sarrasin |

AUTRES

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Moutarde | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Sulfites | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Lupin | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Miel | <input type="checkbox"/> _____ |