



Bébé arrive

Des conseils
pour vous accompagner



L'arrivée d'un bébé est une étape importante qui bouleverse le quotidien. Évènement autant attendu qu'appréhendé par les futurs parents, la Caf vous accompagne. Dans ce guide, retrouvez toutes les informations utiles pour accueillir votre bébé (équipement nécessaire, crières de qualité et de sécurité, budget...).

Un soutien financier

À l'arrivée de votre enfant, vous pourrez bénéficier de la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje)*.

L'allocation de base vous aide à assurer les dépenses liées à l'entretien et à l'éducation de votre enfant.

Au cours du 7^e mois de grossesse, le versement de la prime à la naissance vous permet de faire face aux premières dépenses liées à son arrivée.

Un accompagnement de proximité

Les travailleurs sociaux de la Caf peuvent également vous accompagner sur différentes questions :

- Quelles sont les prestations liées à la naissance ?
- Comment concilier vie familiale et vie professionnelle ?
- Y a-t-il des équipements proches de votre domicile (multi-accueils, lieux parents enfants, relais assistantes maternelles...) ?
- Comment aménager au mieux les espaces pour bébé, dans votre logement (sommeil, toilette, repas) ?

Des achats malins

Avant vos achats, prospectez, comparez, discutez avec votre entourage, avec d'autres parents ou des professionnels de la petite enfance, pour choisir le matériel qui correspond le mieux à vos besoins. L'achat neuf n'est pas systématique, vous pouvez vous faire prêter du matériel, des vêtements ou acheter d'occasion : vide grenier, bourses de matériel de puériculture...

* sous condition de ressources

Sommaire



L'ALIMENTATION

L'allaitement

Le biberon

Le repas

p.4-9



LA LAYETTE

Les vêtements

La taille

p.10-12



LA TOILETTE

Le change

Le bain

Les produits de toilette

p.13-16



LE SOMMEIL

Le lit à barreaux

Le matelas

Le linge de lit

p.17-18



L'ÉVEIL

Le tapis d'éveil

les jouets 1^{er} âge

Le mobile

Le transat

Le parc

p.19-22



LA PROMENADE

Le portage

La poussette

Le siège auto

p.23-27

L'alimentation



L'allaitement

Être à l'aise est essentiel pour l'allaitement.



Le soutien-gorge d'allaitement :

- Favorise un bon maintien de la poitrine
- Facilite l'allaitement par l'ouverture sur chaque bonnet
- Choisir sa taille en fonction de l'évolution de votre poitrine, en fin de grossesse
- Privilégiez le coton
- Prévoyez au moins deux soutiens-gorge d'allaitement

Les coussinets d'allaitement, jetables ou en tissu :



- Évitent les irritations, quand le flux de lait est important (à changer régulièrement)
- Protègent les vêtements



Il existe des vêtements à ouverture discrète pour faciliter l'allaitement

Les accessoires facultatifs, en fonction de vos besoins ou de vos choix



Le coussin d'allaitement :

- Favorise le confort de votre bébé et le vôtre : soulage le dos et les bras
- Le choisir, si possible, déhoussable pour son entretien



La crème hydratante de protection :

- Prépare le mamelon et protège des crevasses



Les coquilles :

- Soulagent l'engorgement des seins
- Recueillent l'écoulement du lait
- Favorisent la cicatrisation des mamelons
- Elles se lavent à l'eau savonneuse



Le tire-lait :

- Extrait le lait pour nourrir l'enfant
- Désengorge les seins

Electrique ou manuel, il peut être loué gratuitement en pharmacie, sur ordonnance



Vous trouverez des conseils auprès des professionnels de santé (sage-femme, puéricultrice, médecin...).

Le biberon

En verre ou en plastique,
le biberon le plus simple convient.



Attention ! En plastique il doit absolument porter l'indication « sans bisphénol A ».



Il faut prévoir :

- 4 à 6 biberons de 240 ml, utilisables pour tous les repas
- 1 ou 2 biberons de 120 ml pour les premiers mois
- Il existe des biberons anti-coliques à utiliser si besoin



Attention aux formes particulières qui sont souvent difficiles à laver !

Achat d'occasion déconseillé, si le biberon porte ce sigle, il contient du bisphénol A.



Les tétines :

- Il existe plusieurs modèles : en caoutchouc, en silicone
- Adapter la tétine en fonction de l'âge de votre enfant et au contenu du biberon



Actuellement, la maternité préconise de donner le biberon à température ambiante.

Si toutefois, vous décidez de le chauffer, l'association nationale des puéricultrices déconseille d'utiliser le micro-ondes, le chauffe biberon est alors conseillé.



Le chauffe biberon :

- Vérifier qu'il s'adapte bien à toutes les grosseurs de biberons

L'entretien des biberons :

**Le lait ne doit pas stagner dans le biberon.
La stérilisation n'est plus conseillée.**

- Bien nettoyer le biberon après chaque utilisation, avec du produit vaisselle et à l'eau chaude
- Bien rincer et laisser sécher à l'air libre
- Les biberons peuvent se laver au lave-vaisselle



Les écouvillons :

- Pour nettoyer le biberon et la tétine



L'arbre à biberon :

- Facilite le séchage

Le repas

Pour commencer la diversification alimentaire, les aliments devront être mixés et plus tard, hachés en petits morceaux.



Un mixeur pour les potages, les compotes, les purées...



Un hachoir pour la viande...



Le matériel à usage familial peut suffire. Toutefois, pour cuisiner les repas de votre enfant, il existe des appareils adaptés.



La chaise haute :

Peut être utilisée dès que votre bébé se tient assis.

Critères d'achat :

- Conforme aux normes de sécurité française
- Assise stable rembourrée pour le confort du bébé
- Coussin d'assise lavable
- **Harnais de sécurité obligatoire**
- Pied solide, pour une bonne stabilité



Votre enfant doit toujours être soigneusement attaché dans sa chaise haute et sous la surveillance de son parent.

Employez la chaise haute seulement le temps du repas.



Le rehausseur vers l'âge de ses 2 ans :

- Votre enfant va grandir, prévoyez un rehausseur de chaise pour qu'il puisse continuer à partager ses repas en votre compagnie

La layette



Les vêtements

La taille des vêtements est choisie en fonction du poids prévu à la naissance.

Liste pour les premiers mois :



6

bodies, manches courtes ou longues



2

brassières ou gilets



6

pyjamas



6

bavoirs



6

paires de chaussette



1

bonnet



1

manteau ou combinaison



comment les choisir ?

- Facile à enfiler : encolure avec ouvertures (cou, dos)
- Ouverture totale de l'entrejambe
- Système de fermeture simple (scratch ou pressions)
- Tissu souple qui permet au bébé de bouger facilement
- Vêtements adaptés à la saison, ils protègent le bébé du froid (laine, acrylique...), ou du chaud (coton, polyester...)

Ne prévoyez pas trop de vêtements car votre bébé va grandir vite. Pour un achat fait à l'avance, pensez à la saison où l'enfant portera le vêtement.

La taille des vêtements est exprimée en mois, mais aussi en centimètres.

âge	poids	taille
naissance	3 kg	50 cm
1 mois	4 kg	54 cm
3 mois	5 à 6 kg	60 cm
6 mois	7 à 8 kg	67 cm
9 mois	8 à 9 kg	71 cm
12 mois	9 à 10 kg	74 cm
18 mois	11 kg	81 cm
24 mois	12 kg	86 cm
36 mois	14 kg	94 cm



La peau de votre bébé est fragile, les lessives ou les adoucissants peuvent entraîner des allergies. Choisissez une lessive la plus neutre et avec le moins de parfum possible, une petite dose suffit. Évitez les adoucissants.

La toilette



Le change

La table à langer ou le matelas sont installés à bonne hauteur pour ne pas avoir mal au dos ou au sol, pour éviter les risques de chutes.



Le matelas à langer :

- À poser au sol, sur le lit, la table ou un autre mobilier stable



La table à langer :

- Privilégiez la stabilité et le côté pratique
- Vérifiez les normes de sécurité



Le nécessaire de toilette doit être à portée de main. Ne vous éloignez pas de votre enfant afin d'éviter la chute.

Attention aux tables à langer sur roulettes et aux modèles transformables avec baignoire pas toujours fonctionnels. Ils peuvent s'avérer dangereux.

Le bain

Un moment privilégié de détente, de complicité et de soin avec votre bébé...



La baignoire :

- Le modèle le plus simple et le plus facile d'entretien est recommandé
- Le transat de bain n'est pas conseillé
- Le parent ne doit pas relâcher sa vigilance, le meilleur geste est de soutenir son bébé sans jamais le lâcher
- Plus tard, lorsque bébé tient assis, l'anneau de bain peut permettre le jeu, toujours sous la surveillance du parent
- Le modèle sur pied est plus confortable pour le parent, mais attention à sa stabilité



À prévoir également :

- Un thermomètre de bain
- Une paire de ciseaux à ongles à bout rond
- Une brosse et un peigne
- Une sortie de bain ou un drap de bain



Baigner son bébé tous les 2 ou 3 jours est suffisant.



Vérifiez toujours la température de l'eau (37°) avant de baigner votre enfant. Pour sa sécurité, ne le laissez jamais sans surveillance.

Les produits de toilette

Quelques produits suffisent pour nettoyer en douceur la peau très fine et sensible de votre bébé.



- Le savon spécial bébé au PH neutre pour le corps et les cheveux
- Le sérum physiologique en dosette pour le nez et les yeux
- Le coton et les carrés de coton ou les lingettes en tissu
- La crème pour érythème fessier si besoin
- Les couches jetables ou lavables
- Les serviettes de toilette



- La toilette des fesses se fait avec de l'eau et du savon et/ou du liniment
- Veillez à bien rincer et les sécher
- Prévoyez également un thermomètre à lecture digitale, à mettre sous le bras (n'oubliez pas d'ajouter 0,5°C à la température indiquée)



Attention ! Les lingettes et les produits sans rinçage ne sont pas indispensables et plutôt déconseillés (risque d'allergie). Attention au parfum utilisé sur vos vêtements. En cas de contact, votre bébé peut développer des irritations ou des allergies.

Le sommeil

A close-up photograph of a sleeping baby. The baby is wearing a purple knit hat and is wrapped in a purple blanket. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The text "Le sommeil" is overlaid in white, stylized font across the top of the image.

Le lit

La nacelle, le couffin ou le berceau peuvent servir les premiers mois de votre bébé et le lit à barreaux jusqu'à ses 3 ans.



Le lit à barreaux (60x120 ou 70x140) :

- Présence de la norme NF EN -1
- Solidité, stabilité
- Coté fixe ou coulissant
- Hauteur de matelas réglable, en fonction de l'acquisition des positions assise et debout de votre bébé



Le matelas :

- Doit être ajusté aux dimensions du lit
- Le choisir de préférence en mousse ferme (densité environ 20 kg/m³)



Le linge de lit :

- 2 protège matelas
- 2 ou 3 draps housse, pour pouvoir les changer à chaque souillure et / ou toutes les semaines
- 2 gigoteuses (naissance, évolutive), mini sac de couchage dans lequel votre enfant peut bouger sans se découvrir.



Le lit parapluie sert de couchage occasionnel. Le matelas fourni n'est pas assez confortable pour une utilisation quotidienne. Pour des raisons de sécurité, il ne faut pas en rajouter d'autre.

Le tour de lit, le cale tête, le cale bébé sont déconseillés pour la sécurité du bébé.

L'éveil



L'éveil

Dès la naissance, votre enfant a tous ses sens en éveil. Il est stimulé par vos échanges (sourires, paroles, chansons...) et par tout ce qui l'entoure.



Le tapis d'éveil :

- Suffisamment épais pour que votre bébé ne se fasse pas mal et pour l'isoler d'un sol froid
- Allongé sur ce tapis, il va découvrir son environnement et ses jouets
- Votre bébé va bouger sa tête, ses bras et ses jambes librement, plus tard, va se retourner et se mettre en position assise



Les jouets 1^{er} âge :

- Prévoyez quelques jouets : hochets, doudous, anneaux, livres en tissu
- Très vite, votre enfant va regarder autour de lui, va toucher ses jouets, va mettre à la bouche



Le mobile :

- Fixation solide et adaptée à portée de vue du regard de votre bébé
- S'il est animé, privilégiez une lumière et une musique très douces



Le transat :

Dès les tous premiers mois de votre bébé, le transat est pratique pour le nourrir et pour profiter des échanges avec la famille. Facilement transportable, vous pouvez emmener votre bébé en toute sécurité avec vous lorsque vous changez de pièce.

Préférer un transat qui offre un bon maintien du dos et 3 positions :

- Une position allongée pour le nourrisson
- Une position semi assise permettant la digestion après les repas
- Une position assise, quand bébé grandit, qui facilitera sa découverte du monde qui l'entoure

Vérifiez avant achat :

- La stabilité du châssis
- Les harnais de sécurité
- Le confort de l'assise et le bon maintien du dos
- La sécurité du système de blocage des positions
- La housse lavable



Le transat limite les mouvements de votre bébé. Il est important de ne pas le laisser dedans trop longtemps et d'alterner avec le tapis, le berceau, les bras...

Le transat ne doit jamais être posé en hauteur (table, fauteuil...) afin de prévenir le risque de chute. L'enfant doit toujours y être attaché. La fonction balancelle n'est pas recommandée.



Le parc :

Espace privilégié où l'enfant peut jouer en toute sécurité.

Critères d'achat :

- Normes NF S 54-010 et EN 12227
- Angles et charnières bien protégés
- Tapis de sol facile à entretenir
- Le parc à filet ne favorise pas les apprentissages de motricité
- Sur pied, il est moins stable



Installer le parc dans un endroit où l'enfant ne peut pas atteindre d'objets extérieurs (prise de courant, fil électrique, nappe...) et à l'écart des animaux domestiques.



Le trotteur :

Déconseillé par l'association française de pédiatrie, il est source d'accident. Il limite la motricité et peut retarder l'apprentissage de la marche. C'est au sol que l'enfant prépare la marche.



Pas d'écran :

Déconseillé avant 3 ans, n'orientez pas votre enfant vers un écran. L'exposition comporte des risques (retard du développement et de l'apprentissage, difficultés de sommeil et de langage...).



La promenade



Le portage

Bénéfique pour votre bébé qui reste en contact avec vous, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison.



Le porte bébé, l'écharpe de portage :

- Il est très important de tester ces moyens de portage pour choisir celui qui vous convient
- Demandez conseils auprès des professionnels, n'hésitez pas à faire des essais à la maison avant la 1^{ère} sortie

La poussette

Le matériel de promenade est classé en 2 catégories. Dès la naissance : nacelle et siège coque d'une poussette 1^{er} âge. À partir de 6 mois : poussette 2^e âge.



La nacelle :

- Permet de sortir votre enfant quotidiennement (été comme hiver), en le protégeant des intempéries
- Permet à votre enfant de dormir confortablement ou d'observer son environnement, allongé sur le dos
- Peut servir avec son matelas ferme de couffin ou de lit d'appoint, les premiers mois
- Utilisable jusqu'aux 6 mois de votre bébé



Attention, la nacelle comme la coque, enlevées du châssis doivent toujours être posées au sol.



Le siège coque :

- Pratique pour transporter bébé les premiers mois
- Adapté aux petits déplacements en voiture
- N'est pas idéal pour les longues promenades



La poussette 1^{er} âge :

- Ce matériel est adapté pour promener bébé dès la naissance
- Le dossier est complètement inclinable pour coucher l'enfant



La poussette 2^e âge, à partir de 6-8 mois :

- Elle est utilisable dès que votre enfant se tient assis
- Choisissez une assise confortable pour votre bébé



Avant d'acheter, pensez à vérifier

La stabilité

Le système de sécurité : 2 actions manuelles différentes pour le pliage

Le harnais de maintien de l'enfant en 5 points d'attache

La maniabilité des roues

L'efficacité du système de freinage

Le poids que peut supporter la poussette

Les suspensions de la poussette

La hauteur des poignées

L'encombrement (vérifier quelle rentre dans le coffre de la voiture, dans l'ascenseur...)

La simplicité de l'entretien

Le poids de la poussette

..... N'hésitez pas à manipuler la poussette avant l'achat



La poussette canne :

Le maintien et le confort étant réduits, elle est déconseillée avant 18 mois.

- Encombrement et poids minimum

Les accessoires :

- La chancelière, sorte de sac de couchage, protège votre bébé, et doit s'adapter au système de fixation de la poussette
- L'ombrelle
- La protection de pluie
- La planche à roulettes ou marche pied pour transporter l'ainé (pratique mais encore coûteux)



Dès lors que votre bébé est dans sa poussette, ou dans son siège coque, il doit toujours être attaché avec le harnais. Il s'intéresse à son environnement et peut se pencher, se soulever, au risque de basculer.

Le siège auto

Il est impératif de faire voyager un enfant dans un siège adapté à son âge, à son poids et à sa morphologie.

La norme R 129 (ou I-SIZE) régit l'homologation des sièges auto pour enfants. Elle ne remplace pas encore complètement la norme R 44. En attendant que toutes les voitures en soient équipées, les 2 normes demeurent en vigueur.

La norme R 129 (ou I-SIZE) se distingue en 4 points :

- Un mode de fixation Isofix obligatoire
- Des critères de protection en cas de choc frontal et latéral plus important pour mieux protéger la tête et le cou des enfants
- Une utilisation dos à la route obligatoire jusqu'à l'âge de 15 mois et 80 cm, minimum
- Une classification des sièges désormais établie selon la taille de l'enfant : 0, 0+, 1, 2 et 3



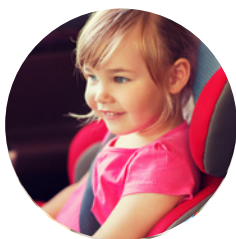
Groupe 0 et 0+ :

- Groupe 0 : jusqu'à 70 cm, de la naissance à 10 kg
- Groupe 0+ : jusqu'à 80 cm, de la naissance à 13 kg
- Siège coque : installation dos à la route à l'avant (**annuler la fonction Airbag**) ou à l'arrière du véhicule
- Nacelle : à fixer sur la banquette arrière, parallèlement au dossier



Groupe 1 :

- Siège auto rehausseur avec harnais intégré
- Pour les enfants jusqu'à 1 m, de 9 à 18 kg



Groupe 2 et 3 :

- Siège auto rehausseur sans harnais : l'enfant est attaché directement avec la ceinture de sécurité de la voiture
- Préférez un siège avec son dossier.
- Groupe 2 : pour les enfants de 15 à 25 kg
- Groupe 3 : pour les enfants de 22 à 36 kg
- Jusqu'à 1m50 de l'enfant



LA RÉGLEMENTATION ÉVOLUE,
CONSULTEZ LE SITE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE
securite-routiere.gouv.fr

Pour vous accompagner

N'hésitez pas à solliciter un travailleur social
de la Caf - Service Accompagnement Familial

Tél. : 02 43 61 31 79
(de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30)
avec votre numéro allocataire

gafi72@cafle-mans.cnafmail.fr

Vous pouvez également contacter directement
des professionnels :
puéricultrices, sage-femmes, médecins...

+ d'informations sur

monenfant.fr



Caisse d'Allocations familiales de la Sarthe
178, avenue Bollée
72034 Le Mans cedex 9

3230

Service gratuit
+ prix appel