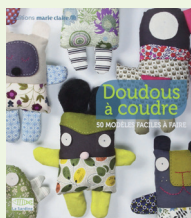


## Le Mange\_doudou

L'autre jour, un truc terrible est arrivé à mes doudous. Ça s'est passé quand j'étais à l'école, c'est Berk mon canard qui me l'a raconté. Le Mange\_doudous est entré dans la chambre : ça a été l'affolement général.

## Une histoire de doudou

C'est l'histoire de ce petit Rodolphe qui voit son doudou tourner dans une machine à laver ! O rage, O désespoir !



## Doudou à coudre

Graphiques, amusants et poétiques, les doudous La Sardine plairont aux petits comme aux grands.

### Focus

Les 1 000 premiers jours

De la grossesse à ... l'école maternelle.

Les travaux scientifiques montrent qu'il s'agit d'une période très importante pour le développement de votre enfant, sa santé, son bien-être, et pour le lien que vous allez construire ensemble. Dès maintenant, le corps et le cerveau de votre bébé se développent à grande vitesse et vous, parents, y participez pleinement.

Pour répondre au mieux à vos besoins et tenir compte des recommandations scientifiques et médicales sur la période des 1000 premiers jours, sous l'impulsion du ministère des solidarités et de la santé, des outils numériques et un guide ont été élaborés à partir d'échanges avec des parents, des futurs parents, des professionnels.

Lien : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>



## L'arrivée d'un bébé, c'est aussi la naissance d'un parent.

Pour vous accompagner dans ce grand bouleversement, vous pourrez retrouver à l'intérieur de ce numéro des éléments pratiques de compréhension sur les doudous, focus sur le projet des 1 000 premiers jours, et aussi une interview, par les jeunes du centre de loisirs Jean Coiffier, de Lucie Paty, sage-femme, qui prodigue des conseils pour aider les futures mamans pendant la durée de la grossesse.



Bonne lecture !

## Le doudou

Certains enfants adoptent un doudou, qui devient un objet précieux qu'ils apportent partout. Il s'agit d'une couverture, d'une peluche ou d'un bout de tissu que le tout-petit aime serrer, suçoter ou cajoler.

### Quand un bébé commence-t-il à s'attacher à un doudou ?

L'attachement à un doudou est propre à chaque enfant même s'il est particulièrement marqué **autour de 9 mois**, au moment où se présente l'angoisse de la séparation, une étape du développement des enfants où le bébé réalise qu'il est une personne distincte de ses parents.

**Tous les enfants n'ont pas un doudou.** Cela dépend de l'enfant ou du pays dans lequel il grandit. En effet, le phénomène serait surtout occidental.

**Le doudou n'est pas obligatoire.** Cependant si le parent ressent que c'est bien pour l'enfant il peut lui mettre à sa disposition une petite couverture, une peluche, un t-shirt ou un foulard personnel... L'enfant l'adoptera s'il en a besoin.

### À quoi sert le doudou ?

Le doudou apporte du réconfort, rassure, apaise. Il aide à la séparation d'avec ses parents, à attendre leur retour en se sentant en sécurité. Il favorise l'autonomie en apportant un sentiment de sécurité lors de situations nouvelles (ex: crèche, école, médecin, ...).

## Le doudou est une source de sécurité affective pour votre enfant, il ne peut pas être confisqué.

Voilà pourquoi **les psychologues appellent le doudou un « objet transitionnel »**. Il s'agit donc d'un objet qui permet une transition entre la relation fusionnelle du bébé avec ses parents et l'étape où il aura pleinement conscience qu'il est un individu à part entière. Cette étape arrive habituellement entre 12 et 18 mois. C'est à ce moment que l'enfant prend de l'assurance pour explorer son environnement, sous le regard bienveillant de son entourage.

### Chaque doudou est unique.

**Les enfants acceptent difficilement un changement de doudou :** L'odeur et la texture qu'il a acquis au fil des jours sécurisent l'enfant, **son usure lui donne un caractère unique.**

La relation avec le doudou varie d'un enfant à l'autre. Certains le traînent toute la journée, d'autres le réclament surtout au moment du dodo, en cas de chagrin ou s'ils se font mal ou se trouvent dans un nouvel environnement.

### Perdre le doudou peut être un drame.

Voici quelques astuces pour l'éviter :

Prendre l'habitude de laver régulièrement le doudou. L'enfant s'habitue ainsi à ce que son doudou ne sente pas toujours la même chose.

Prévoir 2 doudous identiques à donner en alternance afin qu'ils aient une odeur et texture semblables.

### Jusqu'à quel âge le doudou ?

**Même-si vous l'accompagnez, c'est l'enfant qui décide de ne plus prendre son doudou.** Généralement, **le tout-petit abandonne son doudou entre 3 et 5 ans :** le langage lui permet d'exprimer sa peine ou son ennui, il se sent plus sûr de lui et son environnement social (amis, activité extérieures, ...) fait en sorte qu'il a moins besoin du réconfort de son doudou.

Certains enfants peuvent encore y avoir recours juste pour se sécuriser lors de périodes d'adaptation ou de situations stressantes, comme lors d'une visite chez le médecin.

**Vers 6 ans, il n'en a plus besoin.** Toutefois, un évènement de la vie particulièrement difficile peut amener l'enfant à retrouver son doudou (un problème de santé, un déménagement ou l'arrivée d'un bébé au sein de sa famille). **Il est important de respecter ce besoin.** Une fois la situation apprivoisée, le doudou sera mis de côté, tout naturellement.



**Interview de Lucie Paty, sage-femme libérale depuis plusieurs années, par les jeunes de l'accueil de loisirs Jean COIFFIER, les « Blogueurs de Coiffier ».**

### Est-ce qu'il y a des précautions à prendre lors d'une grossesse ?

Pour que la grossesse se passe dans les meilleures conditions, il est interdit aux femmes de boire aucun alcool et de prendre aucune drogue. Le tabac est également déconseillé. Il est préférable de limiter voir d'arrêter de fumer.

Si la maman prend l'une de ces substances, celles-ci passent par le cordon ombilical puis dans le sang du bébé et crée une consommation. Lorsque l'enfant naît, cette consommation s'arrête et crée un manque. Ce manque peut-être dangereux pour le nourrisson.

Une forte consommation d'alcool lors de la grossesse provoque des pathologies sur l'activité des jeunes enfants (troubles du comportement). Cela peut aussi provoquer des particularités physiques (oreilles plus basses, manque d'Arc de Cupidon...). C'est ce qu'on appelle l'alcoolisation fœtale.

### Est-ce qu'il y a d'autres précautions à prendre ?

Il y a des aliments à éviter comme la charcuterie, les poissons crus et fumés et les fromages à lait cru et à croûte. Il faut privilégier les fromages pasteurisés. Les fruits et légumes doivent être bien lavés, la viande doit être bien cuite (pas de viandes saignantes). Il faut également éviter d'être en contact avec les excréments des chats.

Ne pas faire attention à ces différents points expose les femmes aux risques de listériose et de toxoplasmose. Si les futures mamans ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose, elles devront être suivies tous les mois pour des prises de sang.

Il est aussi recommandé d'éviter tout stress. Les gros stress peuvent déclencher l'accouchement plus tôt. Idéalement, il faudrait prévoir les travaux de la chambre du futur bébé avant ou tôt dans la grossesse car innaler les odeurs de peinture peut être dangereux pour le bébé. Prendre toutes ces précautions évite ce qu'on appelle les perturbateurs endocriniens !

### Un mot pour la fin ?

Si la future maman se sent bien pendant sa grossesse et fait attention aux points cités plus haut, le bébé grandira dans de bonnes conditions. Et il est possible de garder une activité physique telle que le yoga, la piscine ainsi que la marche.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pourrez prendre rendez-vous avec Lucie dans son cabinet situé au 116 Avenue Jean Lagarrigue, 76530 Grand-Couronne.

*Et pour la petite anecdote, un homme sage-femme s'appelle « un sage-femme homme ».*

