

IX. Bébés et petits enfants

IXa.1. ELIACHEFF Caroline

A corps et à cris

Odile Jacob, 1993, 193 p.

"Parler aux nouveau-nés? Mais ils ne comprennent pas!"

"Si, ils comprennent!"

Dans cet ouvrage bouleversant, Caroline Eliacheff nous relate son expérience de psychanalyste avec des nouveau-nés au travers de l'histoire de plusieurs tous petits en situation de souffrance importante (abandon, naissance sous x...)

Au fil des pages, écrites dans un style accessible, on est émerveillé par cette capacité extraordinaire du bébé de comprendre, grâce aux paroles simples et vraies de la psychanalyste, ce qui s'est passé à l'origine de sa vie, ou ce qui lui arrive à un moment donné. Dans bien des cas, cette parole guérit le nouveau-né.

Parents, je vous recommande la lecture de ce livre, vous ne verrez plus jamais vos enfants de la même façon.

IXa.4. KLAUS Marshall et Phyllis

La magie du nouveau-né

Editions Albin Michel, 2000, 145 p.

Cet ouvrage très agréable à lire et illustré de nombreuses photographies noir et blanc, plonge le lecteur dans cet instant magique qu'est la rencontre d'un nouveau-né. Avec un souci permanent du respect du bébé, les auteurs apportent de nombreuses informations quant aux étonnantes capacités de l'enfant, depuis la vie intra-utérine jusqu'aux premières heures après la naissance. La lecture de ces pages permet une meilleure connaissance de ce qu'est un bébé et contribue à un accueil plus averti et donc plus détendu.

Un livre utile, écrit de manière douce et humaine, à lire pour le plaisir, en couple, en préparation à la naissance.

IXa.8. LEACH Penelope

Les six premiers mois

Seuil, 1988, 149 p.

Dans ce livre au style direct et accessible, Penelope Leach s'adresse aux femmes: "assurer une naissance respectueuse et humaine est capital, mais ce n'est pas suffisant, il faut prolonger cette approche "sans violence" après la naissance".

Le livre donne, et c'est ce qui en fait son originalité, quelques pistes essentielles pour permettre cette approche humaine et douce dans les premiers mois de la vie du bébé.

Penelope Leach déclare notamment que l'écoute et le respect de soi-même et de son bébé est primordial et permet le plus souvent de trouver les réactions appropriées. Elle insiste également sur l'importance capitale de répondre aux besoins du bébé, à tous les besoins du bébé, cette présence l'aidera à construire une confiance en lui solide.

Une place importante est en outre réservée à la place et au rôle du papa.

Plusieurs idées reçues reçoivent de la part de l'auteur de sévères critiques.

Les six premiers mois semblent vouloir communiquer ce message: "mères, pères, écoutez-vous, écoutez votre enfant, c'est en vous que vous trouverez les meilleures façons d'agir".

IXa.9. MORRIS Desmond

Le bébé révélé

Editions Calmann - Lévy, 1993, 233 p.

Pourquoi le bébé a-t-il tant de mal à venir au monde? - Que voit le nourrisson? - Qu'entend-il? - Que sent-il? - Rêve-t-il? - Comment la mère reconnaît-elle les pleurs de son enfant parmi tant d'autres? - Comment consoler un bébé? - Pourquoi aime-t-il qu'on le berce? Pourquoi certaines mères ont-elles des jumeaux? - Pourquoi dit-on que la cigogne apporte les bébés? - Pourquoi le nouveau-né crie-t-il? En somme, ce bébé, qui est-il?

Desmond Morris fait appel à son expérience de zoologue et d'observateur de l'espèce humaine pour se pencher sur la forme de vie la plus remarquable de toutes: le bébé. Il nous livre ici le portrait plein d'humour et de tendresse des douze premiers mois du petit homme, et répond à nombre de questions que se posent les parents.

IXa.12.

Enfanter

Le lien mère - enfant - père

Guide de la création des liens à la naissance pour donner à la vie toutes ses chances

Editions Frison - Roche, 1989, 315 p.

Le livre est constitué en grande partie de témoignages de parents et de professionnels recueillis lors du Congrès international sur la création des liens à la naissance, organisé les 15 et 16/10/88 par l'association "Sages - Femmes du monde".

Chacun parle à sa façon de la création de ces liens si indispensables pour la vie et le bonheur.

Le style parlé a été laissé aux témoignages avec l'accord de leurs auteurs.

Ce guide se veut un témoignage universel de la naissance. Les parents y trouveront information et réconfort, les professionnels de la naissance apprécieront ce qu'est l'accompagnement global de la parentalité. Espérons que cela favorisera la rencontre de tous pour plus de convivialité et de respect dans la création des liens autour des naissances dans le monde.

Il contient notamment des articles du Dr. Papiernik, du Dr. Tomatis, de Jacques Gelis, du Dr. Martinez, du Dr. Marsden Wagner, ainsi que de nombreux témoignages de parents.

IXb.8. LEBOYER Frédéric

Shantala

Un art traditionnel: le massage des enfants

Seuil, 1974, 151 p.

Nourrir l'enfant? Oui. Mais pas seulement de lait. Il faut le prendre dans les bras. Il faut le caresser, le bercer. Et le masser.

Ce petit, il faut parler à sa peau, il faut parler à son dos qui a soif et faim autant que son ventre.

Dans les pays qui ont conservé le sens profond des choses les femmes savent encore tout cela. Elles ont appris de leur mère, elles enseigneront à leurs filles cet art profond, simple et très ancien qui aide l'enfant à accepter le monde et le fait sourire à la vie.

Le livre montre le massage Shantala par des belles photos et un texte poétique.

Bébé massages

Le guide du développement harmonieux

Marabout, 1997, 125 p.

Peter Walker, auteur de ce livre, est médecin et enseigne sa technique aux parents et professionnels depuis vingt ans. En lisant ce livre et en regardant ces belles photos vous ne pourrez pas vous empêcher de masser votre bébé. Ce qui est important ce n'est pas vraiment la technique, car des techniques il y en a plusieurs, et elles sont toutes aussi valables les unes que les autres. La richesse de ce livre réside aussi dans ses explications, conseils, informations.

Chaque chapitre a son importance, le premier vous expliquera l'importance du toucher et les origines du massage. Dans le deuxième il vous donnera toutes les informations pratiques et nécessaires pour commencer à masser votre bébé. Le troisième vous décrira comment allier le massage au mouvement en vous expliquant comment faire des exercices d'assouplissement pour aider votre enfant à s'asseoir, ramper et marcher. Dans le dernier chapitre vous trouverez des conseils pour masser des enfants ayant certains besoins spécifiques comme les prématurés, les bébés nés par césarienne ou encore pour les bébés avec des handicaps physiques. Également comment faire face à toute une variété de maladies infantiles courantes comme problèmes de digestion, respiration, etc.

Un livre à lire si vous voulez donner une dimension affective aux soins apportés à vos enfants.

Massage pour bébés**Contact, chaleur et douceur**

Editions Vigot, 2002, 96 p.

Ce livre ne contient pas seulement des techniques en ce qui concerne les massages pour bébé. (son auteur, directrice du centre ayurvédique de Munich). Ses auteurs sont tous les deux spécialités de l'Ayurvéda, qui est en Inde l'enseignement sur l'art de vivre mieux et en bonne santé. En Occident on entend de plus en plus parler d'Ayurvéda, alors pour les lecteurs et lectrices de ce livre ce sera soit une complète découverte, ou alors peut-être des renseignements complémentaires en ce qui concerne le massage pour bébé. Par exemple le massage adapté à la personnalité de votre bébé avec questionnaire ludique qui pourrait vous permettre d'établir plus précisément le type de constitution de votre bébé, Kapha ou bien Pitta ou encore Vata.

Vous trouverez également des recettes d'huiles de massage ainsi que de pâtes végétales à composer vous-même.

Très important aussi le chapitre dédié aux mamans "A mères heureuses bébés joyeux". Il détaille le massage fait par le partenaire mais aussi d'autres thèmes comme l'allaitement, la santé de la peau, quelques exercices de yoga et quelques conseils ayurvédiques sur l'alimentation.

Pour revenir au titre "Massages pour bébé", ce livre vous montre avec de très belles photos des méthodes détaillées pour masser votre bébé à tous les stades de sa croissance. Ce livre contient également un poster en couleur où les photos sont accompagnées d'un texte. Alors mon avis, que vous connaissiez l'Ayurvéda ou pas: ce livre est très intéressant car au fond le message autour des bienfaits du massage est très bien passé.

Je vous souhaite des moments de détente et de bonheur pas seulement en le lisant mais surtout en mettant en pratique sur vos enfants, vous-mêmes et votre partenaire(e) ces gestes qui sont un délice pour le corps et l'âme.

Bébé Blues

La nuit des pères-vivants

Editions Hors collection, 1999, 63 p.

Cette BD illustre avec des traits sûrs la vie de tous les jours des jeunes parents. On y retrouve des scènes familiales qui, fixées par les auteurs font même rire ou sourire ceux qui s'y retrouvent en plein dans leur réalité quotidienne. Un livre à s'offrir pour survivre le stress quotidien avec humour où à offrir à des jeunes parents ou plus spécialement à un futur ou jeune père, thème de ce fascicule.

Que faire quand bébé pleure?

(ancien titre: Le bébé difficile)

(idem Das 24-Stunden-Baby)

La Leche Ligue, 1985, 194 p.

Tous les nouveaux parents se posent ces questions à un moment ou à un autre; les parents d'un bébé difficile se les posent chaque jour.

Si vous utilisez des termes tels que hypersensible, intense, exigeant, imprévisible, distant ou épuisant pour décrire votre bébé, c'est peut-être que vous avez un enfant aux besoins intenses, c'est-à-dire un enfant qui nécessite des doses supplémentaires d'empathie et de patience. Vous aurez donc besoin de soutien et de conseils pratiques que vous trouverez dans ce livre.

Vivre la relation avec son bébé

Chronique Sociale, 2005, 132 S.

Nathalie Roques connaît bien la façon d'élever les bébés telle qu'elle est prépondérante dans notre culture occidentale : biberon, sommeil solitaire et indépendance sacro-sainte, c. à d. maternage distal.

En partant de cette situation, elle nous fait part des expériences qu'elle a faites avec ses sept enfants.

Elle développe de manière détaillée la philosophie de l'allaitement qui permet d'éviter les problèmes courants tels que engorgements, crevasses, etc., tout en y apportant des solutions rapides.

Quant au sommeil, elle part du sommeil solitaire pour en arriver au lit familial qu'en fin de compte toute la famille adore, y compris le papa, même si ce dernier a été réticent au début. Elle explique bien les arguments théoriques en faveur du lit familial et donne de nombreux conseils pratiques, y compris concernant la vie intime du couple.

Elle décrit par ailleurs les avantages du portage de nos bébés et fournit les conseils pratiques essentiels.

Finalement, un chapitre fort important est consacré aux interactions entre la maman qui allaite et son entourage : père, grands-parents, amis, monde médical. Voilà ce qui n'est pas toujours facile, mais Nathalie Roques donne les bons conseils !

Un livre MERVEILLEUX ! 132 pages qui vont droit au but : vous donner envie de pratiquer le maternage proximal.

Mon bébé dort bien

Balland/Jacob Duvernet, 1998, 126 p.

Ce livre au titre évocateur est facile à lire avec des chapitres d'une à deux pages bien structurés sur tout ce qu'il faut savoir autour du sommeil de l'enfant. Il réserve beaucoup de place aux besoins du bébé, portage, bercement, contact corps à corps, consolation, tétées longues et fréquentes. Au fond un

livre étonnant, écrit par une pédiatre connue, qui tient une chronique régulière sur France Info.

Elle recommande le rooming-in de jour et de nuit car "la nurserie n'est pas un lieu calme. Dans votre chambre il ressent votre présence, votre odeur, votre intimité. Elles lui apportent sécurité et bien-être tout en vous permettant une meilleure connaissance réciproque".

Elle recommande même le partage du lit en suppliant les mères de se fier à leur cœur et à leur instinct maternel. Pour introduire le bébé à une chambre à lui et à un lit à lui, elle mentionne l'âge de six mois mais propose également l'âge de 4 ans comme seuil, ce qui est un peu contradictoire mais ouvre sûrement la porte aux flexibilités adaptées à toutes les familles. Lorsqu'elle préconise qu'après trois mois il y aura le calme entre 23 heures et 5 heures du matin, je crains que pour certains couples parents-bébés ceci ne soit trop optimiste. L'autrice souligne que c'est la maturation cérébrale qui règle le sommeil et non les interventions ou le dressage des enfants.

Les chapitres voués aux coliques et aux pleurs du soir aident les parents à comprendre ce qui se passe, à modérer leurs attentes et à accompagner leur enfant avec sérénité. Les chapitres sur les rêves, les cauchemars, les rituels, l'influence de la garderie, de la garde-enfant "nounou", sur le sommeil sont très explicatifs. Mais il existe également des petites phrases qui me déplaisent telles que: "Un lit à barreaux pour que le bébé se sente en sécurité" - "Changer les draps du lit chaque jour" ou quelques dissonances et contradictions sur l'accompagnement, la consolation, le bercement, la tétée de nuit, le couchage de nuit, qui alternent avec laisser pleurer et deux pages sur la méthode du Dr.Ferber de Boston.

En France un nombre effrayant de bébés ont déjà fait connaissance avec des somnifères (un petit sirop) selon des études, l'autrice parle d'une façon très claire en déconseillant cette pratique. Le livre se termine en beauté avec un aperçu sur les traditions d'ailleurs. En conclusion, il s'agit d'un livre de poche, qui fournit beaucoup d'informations pour un prix très avantageux.

IXd.8. SEARS William

Être parent le jour...et la nuit aussi

Comment aider votre enfant à dormir

M.D., Ligue Internationale La Leche, 1992, 190 p.

Les premiers mois, voire les premières années sont souvent difficiles en ce qui concerne le sommeil. Nos petits amours ne nous laissent pas toujours nous reposer et recharger "les batteries" aussi souvent qu'il le faudrait. Résultat: fatigue, épuisement, manque de patience, parfois un ton plus élevé que nous le voudrions et pour finir, mauvaise conscience. En ce qui concerne ce thème, il y a deux sortes d'adeptes: ceux qui pensent qu'il faut laisser pleurer le bébé pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes ou trop gâter, et ceux qui réfléchissent aux conséquences de ces pleurs et qui disent que lorsqu'un bébé pleure c'est qu'il a quelque chose et qu'il faut répondre à ses besoins, quels qu'ils soient, même si cela implique de dormir avec ses parents.

Ce livre partage et défend très bien la deuxième thèse. Quoi qu'il en soit, que vous soyez de l'un ou de l'autre avis, ou que vous ne sachiez pas encore très bien ce que vous voulez ou voudrez faire, prenez le temps de le lire, aussi bien la maman que le papa. Plutôt vous le lirez, mieux ça sera. Je suis sûre que ce livre répondra à beaucoup de vos questions. Exemples: Où devrait dormir le bébé? Pourquoi les parents sont-ils hésitants? Comment relaxer son bébé? Quels peuvent être les causes des pleurs? Comment l'aider à faire une sieste? Problèmes de sommeil chez les enfants des familles monoparentales - que faire? etc.

Le livre vous donne également des conseils pratiques: comment aider le bébé à s'endormir, les avantages de l'allaitement,

le rôle important du père et dans les circonstances particulières, comme les voyages en famille, l'enfant hospitalisé etc. Il peut aider des nouveaux parents à élever leurs enfants dans la joie et dans un meilleur climat de sécurité...

Ces enfants qui, dès leur naissance, auront appris qu'ils peuvent avoir pleinement confiance en leurs parents, les êtres qu'ils chérissent le plus au monde, seront sûrs d'eux-mêmes et feront sans crainte leurs premiers pas dans le monde. Les besoins fondamentaux qui ont été satisfaits au moment où ils se manifestaient, ne harcèleront pas ces enfants durant toute leur vie. Ils seront libres, ils pourront se développer et s'épanouir, ils seront bien dans leur peau. Mieux encore, ils posséderont une précieuse expérience de première main de la vie familiale, qu'ils pourront partager et transmettre à leurs propres enfants.

IX.d.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

Partager le sommeil de son enfant

Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit-on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.

Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit.... Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".

Un livre important à lire que nous recommandons vivement.

IX.e.15. CHOFFAT François Dr.

Vaccinations: le droit de choisir

Editions Jouvence, 2001, 191 p.

La première partie de ce livre écrit par un médecin homéopathe suisse traite des vaccinations en général et en particulier de l'enthousiasme pour les vaccinations tel qu'il est communiqué lors des études en médecine. Puis l'auteur explique les doutes qui se sont installés lors de sa longue expérience comme médecin de santé publique au Maroc et comme médecin de campagne en Suisse.

Ce livre présente une vaste panoplie d'informations pour soutenir un choix personnalisé des vaccinations: celles à retenir,

à refuser ou à relayer à plus tard. L'auteur donne des réponses aux questions qui peuvent se poser autour des vaccinations, et de leurs conséquences. L'ouvrage n'est pas polémique mais largement documenté, il fournit les informations nécessaires pour faire des choix, chacun à sa façon.

La deuxième partie présente séparément les vaccins les plus courants en décrivant d'abord la maladie qu'il faut prévenir, le traitement de cette maladie et le vaccin adéquat. Chacun de ces chapitres se termine après les consignes officielles par une proposition nuancée du Dr. Choffat. Cette deuxième partie discute également la vaccination contre la grippe ou les vaccins pour les voyageurs.

IXh.5.MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

Mon Bébé Bio

Terre Vivante, 2000, 117 p.

Ce petit livre donne un aperçu sur l'alimentation naturelle de la maman et du bébé. Les informations élémentaires sur l'allaitement y sont intégrées, de même que les directives pour la préparation de biberons à la base de lait de jument, lait de chèvre, lait d'amandes ou lait industriel. En plus des conseils diététiques il fournit des informations de base sur les différents aliments et donne des explications concernant l'étiquetage des denrées préparées. Pour l'introduction des solides dans l'alimentation du bébé il fournit des recettes utiles et simples, ainsi qu'un planning de sevrage qui semble assez rigide en fixant des heures de repas et en ne mentionnant nullement que l'allaitement maternel reste possible après le premier anniversaire. La prévention des allergies se retrouve à travers tout le livre avec à la fin un petit chapitre nommé: Allergies et infections des enfants: les infections sont-elles utiles?

