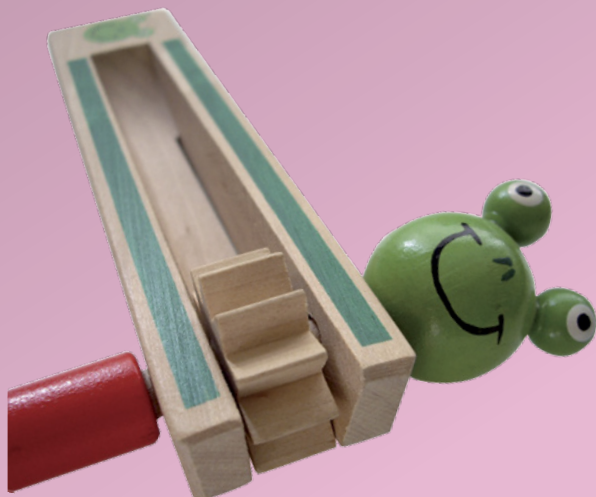


Son *éveil*

Indispensables à l'éveil de votre enfant, ses premiers jouets doivent être adaptés à son âge. Ils attirent son attention et développent ses sens.

Quelques idées : mobile coloré au-dessus du lit, peluches musicales, hochets (vers 3 mois, bébé saisit déjà des objets à sa portée) ou encore chansons et grimaces faites par papa et maman !



Pour le matériel dont vous n'aurez pas longtemps l'utilité (tire-lait, pèse-bébé...), pensez à la location, généralement en pharmacie.

Attention au matériel prêté ou d'occasion. Si cela s'avère très utile pour bon nombre de choses, certains équipements - comme le siège-auto - nécessitent l'achat d'un matériel neuf, en parfait état de marche et répondant aux normes de sécurité en vigueur.

Ce dépliant a été réalisé pour vous par une technicienne en économie sociale et familiale, en collaboration avec les puéricultrices de la PMI du Conseil général d'Eure-et-Loir à Dreux.

Retrouvez la circonscription la plus proche de chez vous

Contact : 02 37 20 12 84

+ d'infos sur : www.eurelien.fr/pmi

Le Conseil général et vous

Composé de 29 conseillers généraux élus pour 6 ans, avec un budget de 480 M€* et plus de 2000 agents, le Conseil général agit tous les jours au service des 428 933 Eureéliens**.

SOLIDARITÉ

familles (femmes enceintes, petite enfance...) • personnes âgées et handicapées • protection de l'enfance en danger personnes en difficulté, insertion

ROUTES, TRANSPORTS

+ de 7600 km de routes départementales • Transbeauce transports scolaires

ÉDUCATION

collèges (restaurants scolaires, équipement des classes, entretien et rénovation des bâtiments) • actions pour la réussite scolaire • centre universitaire de Chartres

ENVIRONNEMENT, AGRICULTURE

développement durable, eau, déchets, cadre de vie aménagement foncier (ex-remembrement) • énergies renouvelables (éolien, solaire, biocarburants, biomasse)

AIDES AUX COMMUNES

financement de travaux et d'équipements • soutien technique

EMPLOI, ÉCONOMIE, LOGEMENT

accueil des entreprises • aide à la construction de logements • développement de secteurs porteurs d'emploi

ASSOCIATIONS, SPORTS, CULTURE

aide aux clubs sportifs • subventions aux associations soutien aux bibliothèques • spectacles, festivals...

* Budget primitif 2013

** Population légale 2013

CONSEIL GÉNÉRAL D'ÈURE-ET-LOIR
1, place Châtelet - CS 70403 - 28008 CHARTRES cedex
Tél. : 02 37 20 10 10 - www.eurelien.fr

Eure & Loir
CONSEIL GÉNÉRAL
WWW.EURELIEN.FR

Conception : Direction de la communication du Conseil général d'Eure-et-Loir - BD - Photos : DR - Juillet 2013

PROTECTION MATERNELLE
ET INFANTILE



Préparer
l'arrivée de bébé

LE DÉPARTEMENT,
À VOS CÔTÉS,
TOUS LES JOURS

Eure & Loir
CONSEIL GÉNÉRAL
WWW.EURELIEN.FR

Votre famille va s'agrandir ? Félicitations !

Pour vous guider dans vos premiers pas de parents, le Conseil général d'Eure-et-Loir vous propose une liste d'« indispensables » afin de préparer l'arrivée de bébé en toute sérénité. Vêtements, matériel de puériculture... Soyez prêts pour le jour J !

Son sommeil

↳ Couffin, berceau ou nacelle de landau

Très utiles pour les tous premiers mois : votre bébé se sentira rassuré dans un espace réduit.

↳ Lit à barreaux

Il doit être stable et répondre aux normes de sécurité. Choisissez un modèle avec sommier réglable : il évolue avec votre enfant et ménage votre dos !

↳ Matelas, drap et gigoteuse

Le matelas doit être ferme et s'adapter parfaitement aux contours du lit. Un drap-housse imperméable et lavable le protégera.

Jusqu'à 18 mois, l'usage d'oreillers, couettes, couvertures... est déconseillé. Leur préférer un surpyjama ou une gigoteuse (turbulette).

Attention aux tours de lit mal fixés, qui peuvent empêcher votre enfant de respirer. Retirez également les peluches du lit quand bébé dort.

Installé dans un transat, bébé vous suivra partout dans la maison, au gré de vos activités. Ne pas l'y laisser plus d'1h30 à la suite. À utiliser jusqu'à ce qu'il tienne assis tout seul.



Ses balades

↳ Landau et poussette

Indispensables pour les sorties avec bébé. Le modèle choisi doit tenir compte de l'âge de l'enfant et de votre mode de vie (véhicule, environnement, besoins spécifiques...).

↳ Nacelle et siège-auto

Ils doivent être homologués et adaptés à son âge : siège-auto avec « 5 points » d'encrage (épaules, hanches, entrejambe) ou nacelle munie d'un filet anti-éjection et fixée sur la banquette arrière du véhicule.

Attention !

En voiture, pour la sécurité de votre enfant, respectez la loi ! Ne le tenez jamais sur vos genoux : en cas de choc, il serait propulsé avec une telle violence qu'il vous serait impossible de le retenir. De même, si le siège-auto est fixé à l'avant (dos à la route), l'airbag doit être obligatoirement désactivé.

Et en +

Un porte-bébé ventral (ou une écharpe de portage) vous permettra de porter votre tout-petit en gardant les mains libres. Il doit être assez rigide pour assurer le maintien de son dos et de sa tête (présence d'un appui-tête).

Ses vêtements

Pensez au confort de votre enfant : privilégiez les matières naturelles, les vêtements amples et évitez les rubans à l'encolure.

Pour la maternité et les 3 premiers mois, vous devez prévoir au minimum :

- 3 brassières de laine (3 mois).
- 6 bodys ou brassières (3 mois).
- 4 à 6 pyjamas (3 mois).
- 4 à 6 paires de chaussettes.
- 6 bavoirs.
- En hiver : un bonnet et une tenue chaude pour la sortie (combinaison ou manteau).
- En été : une casquette, un chapeau ou un bob.

Et en +

Le linge de bébé peut être lavé en machine, avec une lessive en paillettes et sans assouplissant. Pensez à laver l'ensemble du trousseau avant de faire votre valise !

Sa toilette



↳ Vous devez prévoir

- Matelas à langer.
- Baignoire ou transat de bain adapté à l'âge de l'enfant.
- Plusieurs serviettes de toilette (ou capes de bain).
- Un savon ou gel lavant (de préférence surgras pour protéger l'épiderme), crème pour le siège et huile d'amande douce.
- Dosettes de sérum physiologique pour les soins du nez et des yeux.
- Dosettes d'éosine aqueuse pour les soins de l'ombilic.
- Mouchoirs jetables, coton et compresses stériles.
- Brosse souple, peigne, ciseaux à bout ronds, thermomètre de bain et thermomètre médical.
- Couches 1^{er} âge (3 à 6kgs).

Ses repas

Que vous choisissiez d'allaiter ou non votre enfant, l'important est d'être sereine avec lui lors de ses repas.

↳ Allaitement maternel

Prévoir :

- Des coussinets d'allaitement et un soutien-gorge adapté.
- Une alimentation équilibrée pour la maman qui doit boire suffisamment pour étancher sa soif (sans se forcer à boire), et s'interdire de boire de l'alcool.

À noter

Pour tout savoir sur l'allaitement maternel, contactez le service «Allô allaitement 28» du Conseil général d'Eure-et-Loir au 02 37 20 14 84. Conseils, astuces, et documentation sont également disponibles sur eurelien.fr/pmi ou sur simple demande à votre PMI.

↳ Donner le biberon

Prévoir :

- 6 biberons de 240 ml.
- Un chauffe-biberon (ou une casserole + eau pour le bain marie).
- Eau minérale convenant à l'alimentation des nourrissons.
- Lait en poudre 1^{er} âge qui sera conseillé par la maternité.

À noter

Le matériel de stérilisation n'est pas indispensable.