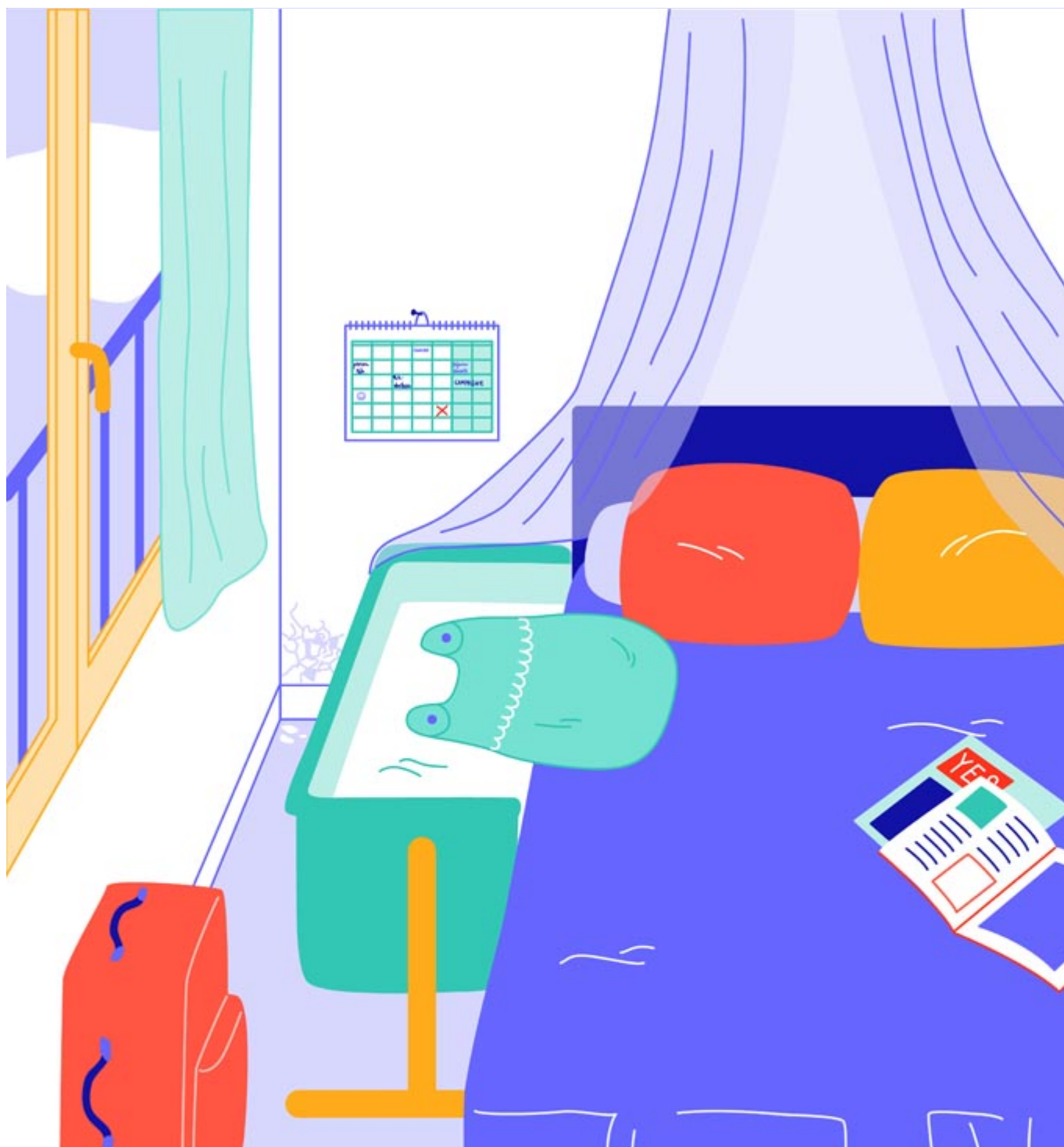
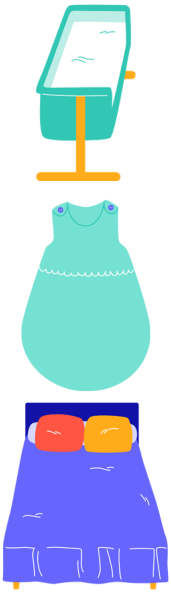


Chambre

Dans cet espace d'intimité, nous découvrons comment limiter la pollution de l'air intérieur ou l'exposition à des substances chimiques auxquelles nous ne pensons pas forcément, comme celles contenues dans les huiles essentielles par exemple. On y trouve aussi des précautions à prendre pour préserver bébé du risque d'accidents domestiques, des conseils pour favoriser le sommeil de bébé, ou encore des idées pour développer notre bien-être à tous.



Cliquez sur une zone pour découvrir des conseils et des points de vigilance.



Lit de bébé cododo

Les 6 premiers mois et si c'est possible, bébé dort dans la chambre de ses parents et dans son propre lit.

On vérifie que bébé est couché sur le dos.

Pourquoi ? Pour sa sécurité et en particulier pour réduire le risque de mort inattendue du nourrisson.

Etre dans la même chambre ne signifie pas être dans le même lit. Dès sa naissance il est mieux que bébé ait son propre lit. Dormir près de bébé contribue à le rassurer et permet de s'en occuper plus facilement pendant la nuit.

Dès la naissance, on met bébé à plat, sur le dos, et sur un matelas ferme.

On s'assure toujours que rien ne puisse venir recouvrir son visage quand il dort : pas de tour de lit, de doudou, d'oreiller, de coussin d'allaitement, de draps mal fixés, etc... Un drap housse bien fixé et une turbulette à la bonne taille permettent d'éviter les risques d'étouffement.

On peut retrouver d'autres conseils sur le sommeil de bébé en toute sécurité sont sur le site ameli.fr.

Accident domestique

Dormir dans la même chambre que bébé renforce notre confiance en lui et en nous.

Pourquoi ? Dormir dans la même chambre que bébé est bon pour tisser des relations de

confiance avec bébé, et pour le repos des parents.

En partageant la chambre avec bébé dans les 6 premiers mois, on facilite le développement des liens d'attachement avec bébé et on favorise la mise en place de l'allaitement.

La proximité de nos lits permet de comprendre plus facilement si bébé s'agite pendant la nuit parce qu'il a faim ou si c'est juste une phase de micro-réveil (normale à son âge). On évite ainsi de se lever pour rien.

A partir de 6 mois si possible, chacun retrouve son espace.

Bébé apprend à s'endormir dans sa propre chambre. Pour en savoir plus sur le sommeil de bébé, on peut consulter la page « Favoriser le sommeil de bébé ».

Bien-être émotionnel

Turbulette

Lorsqu'on couche bébé, et qu'il fait frais, on peut le couvrir avec une turbulette, une gigoteuse, ou encore un surpyjama.

Et ce, pour la sieste ou la nuit.

Pourquoi ? Utiliser une turbulette, une gigoteuse ou un surpyjama permet d'éviter tout risque d'étouffement et d'hyperthermie.

Il est fortement déconseillé d'utiliser un drap, une couverture ou une couette. Cela risquerait de recouvrir le nez et la bouche de bébé.

**On couche bébé sur le dos, seul dans son lit. **

Le matelas doit être ferme, aux dimensions du lit et recouvert d'un drap-housse ajusté.

Pour aller plus loin, on peut lire la page « Se préserver des accidents de la vie courante avec des gestes simples », ou cliquer sur d'autres objets.

Accident domestique

On veille à ce que bébé dorme confortablement.

Pourquoi ? Dormir confortablement participe au développement de bébé.

Le corps récupère et se régénère. Le sommeil l'aide aussi à grandir, à mémoriser ce qu'il apprend et à développer son cerveau. Dans les trois premiers mois, bébé a besoin de beaucoup dormir, jusqu'à 20h par jour pour certains.

En tant que parent, il est important de connaître et respecter autant que possible le rythme de sommeil de bébé.

Et de lui garantir sécurité et confort quand il dort. On facilite la séparation du coucher en réduisant le bruit de la maison et en acceptant ce qui apaise l'enfant comme le pouce, un câlin la veilleuse...

Bien-être émotionnel

Lit

Pendant la grossesse, on se repose le plus possible.

Pourquoi ? Le repos et le respect des cycles de sommeil réduisent les effets du stress et du surmenage.

Même si cela est parfois compliqué avec le quotidien ou si l'on a d'autres enfants.

Si les troubles du sommeil sont récurrents ou persistants, il faut les signaler au professionnel qui suit notre grossesse.

Il analysera les causes potentielles pour améliorer notre sommeil.

Pour aller plus loin, consulter la page « Faire face aux transformations physiques et aux petits maux ».

Bien-être émotionnel

Dans les premiers temps après la naissance, et en particulier pour la maman, on essaye de dormir ou de se reposer à chaque fois que bébé dort.

Pourquoi ? La grossesse puis l'accouchement sont particulièrement fatigants et il faut parfois plusieurs semaines pour récupérer.

La majorité des femmes qui viennent d'accoucher sont très fatiguées et le plus simple pour se reposer est de suivre le rythme de bébé. Même si ce n'est pas des heures auxquelles on se repose d'habitude.

Pour se reposer, on peut s'allonger dans son lit ou sur son canapé en écoutant de la musique si cela nous plaît.

Si bébé dort dans nos bras, on peut s'installer dans une position confortable, bien callée, et fermer les yeux, sans penser à ce qu'il y a à faire à la maison, en profitant de la présence de bébé pour se détendre.

Bien-être émotionnel

La vie sexuelle est tout à fait possible durant la grossesse.

Sauf si avis médical contraire.

Pourquoi ? La vie sexuelle est tout à fait compatible avec la grossesse en respectant les désirs et les possibilités de chacun.

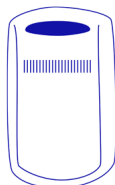
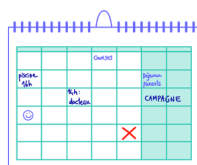
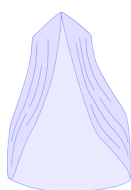
Certaines positions peuvent être inconfortables pour la femme enceinte. On privilégie celles qui ne l'écrasent pas.

Le désir sexuel est variable en fonction du terme de la grossesse.

Les changements émotionnels, les changements dans la tête et dans le corps, les représentations... tant de la mère que du père, peuvent avoir un impact important sur la sexualité dans le couple. L'important, c'est d'oser en parler ensemble et si besoin avec un professionnel de santé.

Pour en savoir plus, consulter la page « Repenser son couple au quotidien ».

Bien-être émotionnel



Moustiquaire

La meilleure protection contre les moustiques est l'utilisation d'une moustiquaire imprégnée d'insecticide.

Il est important de se protéger des moustiques qui piquent la nuit.

Pourquoi ? Les moustiques peuvent transmettre certaines maladies infectieuses.

Si on est enceinte, les conséquences sur le fœtus peuvent être lourdes (comme avec le Zika). Si la future mère ne peut pas éviter les zones où le paludisme, la dengue, le chikungunia, ou le zika sont présents, le médecin peut proposer les modes de prévention les plus appropriés.

Pendant la grossesse, on choisit le produit anti moustique qui ne contient pas de substances chimiques interdites.

Une fois qu'on allaite, on peut l'utiliser en respectant les précautions d'usage. On veille à ne pas en appliquer au niveau des seins et à se laver les mains après application. En revanche, pour bébé, aucun répulsif cutané ne doit être utilisé avant l'âge de 6 mois. Il faut aussi éviter qu'il soit en contact direct ou puisse mettre à la bouche la moustiquaire.

Risques infectieux
Calendrier

De nombreux rendez-vous sont à prendre pour le suivi médical de la grossesse et les examens.

Noter ces rendez-vous permet de ne pas les oublier. Il est important d'être accompagnées tout au long de la grossesse par des professionnels.

Pourquoi ? Se faire bien surveiller pendant sa grossesse permet de rester sereine et de se donner les meilleures chances d'une grossesse en pleine forme.

Les rendez-vous avec les professionnels sont aussi des occasions de poser toutes les questions qui nous viennent au fur et à mesure que la naissance approche.

Le suivi médical de grossesse comporte habituellement sept consultations médicales, des analyses de sang et d'urines ainsi que des échographies.

Cela peut évoluer selon le déroulement de la grossesse au fil des mois. Consulter le site d'ameli.fr pour en savoir plus.

Accompagnement
Thermomètre

La température dans la pièce où dort bébé doit être modérée.

Il est recommandé une température de 19° C.

Pourquoi ? Modérer la température de la pièce où dort bébé permet d'éviter le risque de mort subite du nourrisson.

Un enfant s'acclimate mieux au froid qu'à la chaleur. Il suffit de le couvrir avec une turbulette ou une gigoteuse.

On pense aussi à aérer régulièrement la pièce pour renouveler l'air.

L'air dans la chambre ne doit être ni trop humide, ni trop sec.

Consulter la page « Adopter les bons gestes pour améliorer son air intérieur » pour en savoir plus.

Accident domestique
Epurateur d'air intérieur

La meilleure façon d'avoir un air de bonne qualité à la maison est d'aérer quotidiennement, d'être équipé d'une ventilation, et de limiter l'émission de polluants.

Pourquoi ? L'efficacité des différents épurateurs d'air proposés n'est à ce jour pas prouvée, et ce quelle que soit la technologie utilisée.

Selon une Expertise de l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Pour en savoir plus :

on peut consulter la page « Adoptez les bons gestes pour améliorer l'air intérieur » ou cliquer sur d'autres objets de la chambre.

Air intérieur

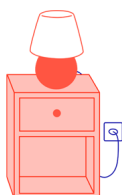




Table de nuit

Juste après l'installation d'un meuble neuf, on aère plus souvent.

Pourquoi ? Une aération régulière permet d'évacuer les polluants présents dans la pièce.

Les meubles, colles, vernis, peintures, papier peints, revêtements au sol émettent en effet des composés organiques volatils (COV) qui se diffusent dans l'air très longtemps. Les canapés et articles d'ameublement contiennent des substances chimiques

On privilégie les meubles avec un label environnemental de qualité.

Ce sont ceux qui vont émettre le moins de COV. On peut en savoir plus sur les labels en consultant la page "Comprendre les étiquetages des substances chimiques".

Air intérieur

Carnet

En début de grossesse, les futurs parents ont un temps de dialogue bien particulier avec un professionnel : l'entretien prénatal précoce.

On peut le préparer à deux en réfléchissant à ses conditions de vie avec bébé, et en listant ses questions, sur un carnet par exemple.

Pourquoi ? Parce que pendant l'entretien prénatal précoce on va parler de sa situation, de son travail, de sa vie de couple, de son logement...

C'est important d'y avoir réfléchi avant, pour être bien accompagnés, par les bons professionnels. C'est aussi à ce moment qu'on planifiera les séances de préparation à la naissance.

L'entretien prénatal précoce doit nous être proposé dès que l'on déclare sa grossesse, par le médecin ou la sage-femme.

Ce n'est pas une consultation médicale, mais un temps de dialogue pour anticiper les aides dont on peut avoir besoin. Plus d'infos sur les séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

Accompagnement

Après la naissance, écrire peut nous aider à gérer les changements, et faciliter l'adaptation à notre nouvelle vie.

En écrivant la liste de choses à faire, celles déjà réalisées, la répartition des tâches au sein du couple, on se libère un peu de charges.

Pourquoi ? Dans les premiers temps, bébé évolue très vite et il faut s'adapter en permanence.

Les routines changent, les tâches ménagères augmentent. Concilier vie familiale et vie professionnelle n'est pas toujours évident. Le carnet peut aussi permettre de décrire ses émotions et comment on se sent. En mettant une date à nos écrits, on pourra repérer si les émotions négatives durent longtemps. Il sera alors important de demander de l'aide.

On peut également écrire les évolutions de bébé.

Ce qu'il fait de nouveau, la façon dont il communique avec nous, ses mimiques, ses rythmes. C'est agréable de constater la vitesse de ses progrès et notre capacité à l'accompagner.

Si on n'aime pas écrire, on peut dessiner ou tout simplement parler avec notre conjoint.e ou des proches. Ce qui compte c'est de ne pas tout garder pour soi et partager ses difficultés pour être écouté, accompagné ou trouver de l'aide.

Bien-être émotionnel
Spray huile essentielle

L'utilisation d'huiles essentielles est déconseillée pendant la grossesse, quand on allaite, ou chez bébé.

Pourquoi ? Les huiles essentielles contiennent des composés chimiques en grande concentration qui peuvent être parfois nocifs pour la santé.

Pour obtenir des conseils pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité,

on peut consulter le dépliant de la DGCCRF.

Substances chimiques
Smartphone

Pour interagir avec bébé, on pense à mettre les écrans de côté.

Pourquoi ? Bébé a besoin que l'on réponde à ses sollicitations de façon présente et

attentive.

Face à un écran, bébé peut se montrer captif mais son calme n'est qu'apparent. L'écran ne répond pas à ses besoins. C'est l'interaction qui permet le développement de bébé mais aussi la mise en place d'un lien fort entre nous. Notre attention lui permet de développer une relation sécurisante pour découvrir ensuite le monde avec confiance.

Le plaisir des bons moments passés avec bébé nous fera oublier l'absence des écrans.

On peut consulter la sous rubrique « Interagir avec bébé » pour en savoir plus.

Relation familiale

Que ce soit par téléphone, ou en se rencontrant, c'est toujours bien de partager nos questionnements, échanger nos « trucs » et « astuces » avec d'autres parents.

L'idée est de ne pas rester seul avec nos questions, nos inquiétudes, mais plutôt de s'entourer de personnes bienveillantes.

Pourquoi ? Il n'y a rien de mieux que le partage d'expérience.

Mais il ne faut pas hésiter ensuite à trier ce qui est intéressant et peut s'appliquer pour nous et notre bébé... ou pas. Voir que tout ne se passe pas non plus comme prévu chez les autres est rassurant. On prend ainsi plus facilement du recul sur notre propre vie de famille.

**On peut aussi trouver des réponses rapides à nos questions du quotidien grâce aux forums/groupes de discussion, dont ceux des associations. **

L'essentiel est de trouver un espace d'écoute bienveillant et adapté à nos besoins. Il existe des associations de parents bénévoles pour aider les jeunes parents. Elles peuvent être locales ou faire partie d'un réseau national, elles sont le plus souvent thématiques. Pour les associations locales, faire sur internet la recherche suivante : « association parentalité/périnatalité + n° de département ».

Bien-être émotionnel

Enceinte, on évite une exposition excessive à la lumière bleue des LED, pendant la nuit et avant le coucher.

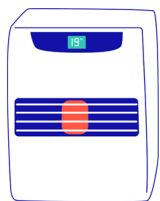
Les smartphones, tablettes, ordinateurs portables, liseuses, télévisions, lampes... sont souvent équipés de LED.

Pourquoi ? Une exposition excessive à la lumière bleue peut avoir des effets sur les cycles de sommeil de l'enfant à naître.

Pour en savoir plus sur le sommeil de bébé,

on peut lire la page « Favoriser le sommeil de bébé ».

Expositions physiques, métaux et rayonnements



Tapis de yoga

On fait régulièrement des pauses pour ne rien faire et prendre du recul.

Pourquoi ? Faire régulièrement des pauses permet de se connecter à son corps et à son esprit.

On prend ainsi conscience de notre humeur. On met de la distance avec nos pensées et émotions difficiles. On apprend à moins réagir, à « être » plutôt qu'à « faire ».

Différentes approches existent et peuvent être pratiquées à notre rythme.

Le yoga, la méditation de pleine conscience ou même l'hypnose peuvent nous être proposées pendant les séances de préparation à la naissance.

Bien-être émotionnel

Une activité physique modérée et adaptée permet de réduire le stress.

Le yoga, par exemple.

Pourquoi ? L'activité physique stimule notre corps et notre mental.

Elle peut réduire les états d'anxiété et de dépression. Elle facilite la prise de conscience de notre corps. Certaines activités fondées sur la respiration permettent de mieux se connaître.

Au quotidien, elle a un effet bénéfique sur le bien-être et la qualité de vie. Elle agit directement sur le sommeil en augmentant sa quantité et sa qualité. Et ce, dès le début avec une pratique régulière.

L'activité physique permet de sécréter les hormones du bien-être que sont les endorphines et la dopamine.

Les endorphines sont une source de plaisir et un puissant anti-douleur. La dopamine est l'hormone du plaisir, et de la vigilance. Grâce à elle on se sent moins fatigué et plus productif. Elles aident à chasser le stress, la fatigue, et à retrouver notre énergie. Nous en avons besoin pendant la grossesse, pour l'accouchement et une fois que le bébé est là.

Activité physique

Chauffage mobile d'appoint à combustion

On n'utilise jamais plus de deux heures un chauffage mobile d'appoint à combustion.

On appelle aussi ce type de chauffage poêle à pétrole ou à gaz.

Pourquoi ? Une mauvaise combustion diffuse dans la pièce du monoxyde de carbone (CO), gaz que l'on ne perçoit pas et très toxique.

Un défaut de ventilation, un défaut de l'appareil ou un usage prolongé peuvent entraîner la production de CO.

Les premiers signes d'intoxication au CO sont des maux de tête, des nausées/vomissements ou des vertiges.

Si plusieurs personnes dans la même pièce présentent ces symptômes, c'est un signe d'alerte. Dans ce cas, on appelle immédiatement les secours (112) et on sort à l'extérieur.

Toute exposition au monoxyde de carbone chez une femme enceinte entraîne un passage en caisson hyperbare à l'hôpital afin d'évacuer au plus vite le CO du corps.

Air intérieur

Magazine

On peut par exemple lire pour se divertir, se changer les idées, s'informer.

L'important est de prendre du temps pour soi.

Pourquoi ? Lire, parmi d'autres activités, peut permettre de prendre du recul.

Cela contribue de façon importante à notre équilibre psychologique et notre bien-être. On privilégie les petites choses qui nous font plaisir.

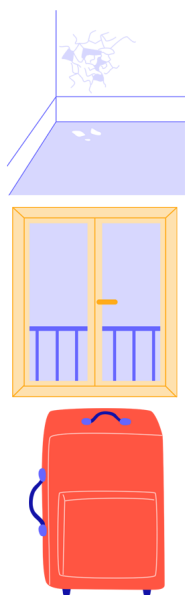
**Attention toutefois à la masse de conseils donnés par les magazines. **

Si lire permet de se détendre et de sortir de ses préoccupations, les conseils donnés par les médias peuvent parfois être anxiogènes.

Les professionnels sont les mieux placés pour nous accompagner et répondre de façon personnalisée à nos questions relatives à notre grossesse.

Retrouver plus d'infos sur « Les pros de santé à notre écoute ».

Bien-être émotionnel



Peinture écaillée

On ne laisse pas le lit à côté d'une peinture abîmée, si on le peut.

Dans tous les cas, on nettoie régulièrement le sol avec une serpillière humide et/ou un aspirateur équipé d'un filtre très haute efficacité (THE) ou high Efficiency Particulate Air (HEPA)

Pourquoi ? Du plomb peut se trouver dans la peinture, surtout dans les logements construits avant 1975 et particulièrement pour ceux construits avant 1949.

Cela peut entraîner une intoxication au plomb appelé saturnisme.

En cas de doute sur une exposition passée ou présente au plomb, le mieux est d'en parler au professionnel qui suit la grossesse.

Ce peut être dès la consultation préconceptionnelle ou lors de l'examen du 4ème mois de grossesse par exemple.

Substances chimiques

Fenêtre

On aère son logement 10 minutes minimum, tous les jours, matin et soir.

On aère systématiquement lors du ménage et des travaux de bricolage.

Pourquoi ? Aérer permet de renouveler l'air de la pièce, d'évacuer les polluants et l'excès d'humidité.

Le mobilier, les objets de décoration, les revêtements du sol ou des murs, les produits ménagers et de bricolage peuvent diffuser des polluants dans l'air pendant longtemps. Notre respiration et notre transpiration sont source d'excès d'humidité.

Si l'air n'est pas suffisamment renouvelé pour évacuer l'excès d'humidité, les moisissures se développent sur les murs, et les acariens dans la literie, les tapis et la moquette

L'aération doit être parfois adaptée selon la saison et le lieu d'habitation.

- En hiver, si cela est possible, on baisse la puissance des appareils de chauffage pendant l'aération,
- En été, s'il fait très chaud, on privilégie les heures les plus fraîches,
- Si on habite à côté d'une route, on préfère les moments où il y a le moins de trafic,
- Si on habite à côté d'une zone agricole, on n'aère pas en cas d'épandages.

Air intérieur

Valise

Grâce aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité, on peut bien préparer son séjour à la maternité.

Pourquoi ? Ces séances sont le bon moment pour demander comment avoir un séjour en maternité bien confortable.

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont réalisées par un médecin ou une sage-femme. On y prépare - seule, en couple ou en groupe - le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches.

On peut visiter la maternité où on va accoucher, mieux connaître le rôle des différents professionnels qui y travaillent. Beaucoup de maternités remettent une liste de conseils pour les affaires à apporter pour son séjour.

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont souvent collectives.

Cela favorise les échanges entre futurs parents. Elles peuvent parfois être individuelles. Certaines sont ouvertes aux futurs papas pour leur expliquer le déroulement de l'accouchement.

Pour en savoir plus, consulter la page « Participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité ».

Accompagnement

Préparer sa valise de maternité, c'est aussi un moment pour faire le point sur ses émotions en lien avec l'arrivée de bébé.

Pourquoi ? L'arrivée de bébé est un moment particulier.

Préparer positivement l'arrivée de bébé, c'est aussi faire le point sur les émotions que cela crée chez nous, et en parler sans honte. On sera alors plus apaisé, attentif et sensible pour accueillir bébé dès la naissance. Suivant ce qu'on a vécu pendant sa propre enfance, suivant que bébé était attendu ou non, suivant la relation de couple... on ressent des émotions nouvelles, positives ou négatives.

**Ce n'est pas toujours simple de comprendre ses émotions et trouver les bons mots. **

On peut trouver cela plus facile, en posant sa main sur le ventre pour être en contact avec bébé. On prend alors le temps d'imaginer et de décrire à haute voix (ou en l'écrivant sur papier) la position de bébé dans l'utérus, sa taille, s'il bouge et ce qu'il ressent. Puis on répond à la question, « comment je me sens ici et maintenant lorsque j'imagine bébé ? ».

On peut également consulter la page « Faire face à ses émotions ».

Bien-être émotionnel

Pendant la grossesse, on consulte son médecin ou sa sage-femme avant tout départ en voyage pour bien se préparer.

Pourquoi ? Avant de voyager, il est nécessaire de prendre quelques précautions. Certaines destinations sont à éviter.

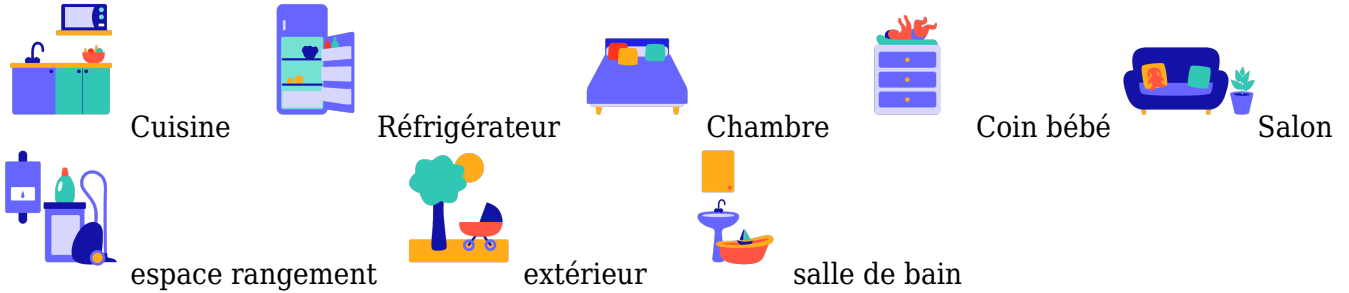
Le professionnel de santé fera le point avec nous sur les possibilités ou non de voyager en avion ou en voiture. Selon les destinations, il est important d'adopter les bons gestes et d'éviter tous risques infectieux. Il faudra peser, avec le professionnel, le pour et le contre.

Les précautions concernant le risque infectieux sont les mêmes que celles en France.

Certaines destinations nécessitent des vaccinations ou des médicaments de prévention.

Pour en savoir plus, on peut consulter la page « Prendre certaines précautions pour les voyages ».

Risques infectieux



Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/chambre>

