



Comme sur des roulettes !

GUIDE SUR L'HANDIPARENTALITÉ



Par Céline CHARLIER,
Heureuse maman à roulettes

Edito

Pendant longtemps, la société a vu d'un mauvais oeil le fait que des femmes handicapées puissent être mères. La situation évolue aujourd'hui un peu plus favorablement, "mais la parentalité ne représente toujours pas une priorité de la société ni même des associations de personnes handicapées", explique Delphine Siegrist, auteure du livre « Oser être mère, maternité et handicap moteur ».

Source : Doctissimo (www.doctissimo.fr)



A CHAQUE
PROBLÈME,
SA
SOLUTION

Attention :

Les parents et futurs parents porteurs d'un handicap doivent faire face à de nombreux défis. Le marché du matériel de puériculture est certes dense, mais il est peu adapté aux besoins spécifiques de ces parents. Le choix du matériel peut s'avérer complexe et un petit coup de main peut être le bienvenu.

Ce petit guide n'a d'autre prétention que de donner quelques pistes et aidera peut-être les parents à choisir le matériel le plus adapté à leur situation, afin qu'ils puissent s'occuper de leur enfant en toute sécurité.

Les produits présentés sont des exemples que je trouve assez adéquats à notre situation ou de simples illustrations de mes propos, mais en aucun cas, il ne s'agit d'obligations d'achats. Ce guide n'est pas un catalogue ou un mode d'emploi à suivre à la lettre, mais bien un guide pratique d'aide au choix d'une jeune maman handicapée.

La grande majorité des produits exposés ici, seront plus destinés à des personnes en fauteuil roulant (éh oui, c'est mon cas !)

"Le désir de donner la vie est présent chez la femme handicapée, comme chez toute femme (...)"

"Oser être mère" - Delphine SIEGRIST

Auteur

Lorsqu'une femme apprend qu'elle est enceinte, si toutefois la grossesse est désirée, elle explose de joie à l'idée de cette nouvelle aventure qui débute. Handicapée ou non, la réaction est la même, on est femme avant tout non ?

Sur l'instant, on ne pense pas à toutes ces complications que les limites physiques dûes au handicap vont avoir sur ce nouveau statut de future maman. Adaptation, astuces, système D, etc.



Je m'appelle Céline, j'ai 36 ans et je suis une heureuse maman à roulettes depuis 2 mois.

J'ai décidé de rédiger ce guide en guise de témoignage pour toutes les autres femmes et hommes handicapés qui s'apprêtent à être parents et leur montrer que tout est possible...

Attention, je tiens à préciser que je ne suis ni une professionnelle de la petite enfance ni une professionnelle du handicap, juste une jeune maman qui souhaite donner et partager son expérience.

Contact mail :

celine_morelle@yahoo.fr

Sommaire

I. La grossesse	p.1
1. L'annonce	p.1
2. Concrètement, comment ça se passe pour nous ?	p.1
II. La chambre de bébé	p.3
1. Les éléments essentiels	p.3
2. La décoration	p.3
3. Et si bébé n'a pas sa chambre...	p.4
III. Question pratique : le lit	p.5
1. Au retour de la maternité	p.5
2. Le berceau sous plusieurs formes	p.5
3. Bébé grandit... et son lit aussi !	p.7
IV. Question pratique : la table à langer	p.10
1. La table à langer murale	p.10
2. Le sur-mesure	p.10
3. Le bureau classique	p.11
V. Question pratique : le bain	p.12
1. La Flexibath	p.12
2. La baignoire à poser ou à clipser	p.13
3. L'anneau de bain et le transat de bain	p.14
4. Déléguez !	p.14
5. Petit rappel de sécurité	p.15
VI. Question pratique : le transat	p.16
1. Le transat Up & Down	p.16
2. La chaise haute 3 en 1	p.17
3. Le chassis chaise	p.18
VII. Question pratique : le parc	p.19
1. Le bon parc pour bébé	p.19
2. Les parcs à portillon	p.20
3. Le lit-parc d'activités	p.21
4. Le parc évolutif	p.22
VIII. Question pratique : les repas	p.23
1. L'allaitement maternel ou biberon	p.23
2. La chaise haute évolutive	p.24
IX. Question pratique : les sorties	p.25
1. Le harnais de sécurité	p.25
2. Le porte-bébé	p.26

a. Le ventral	p.26
b. Le dorsal	p.27
c. Le babybjorn	p.27
d. Le hamac ou bandoulière	p.28
3. Le portage en écharpe	p.28
4. Le filet	p.30
5. Pour finir sur les portages	p.30
6. Les poussettes	p.30
7. En voiture	p.31
8. A pied	p.32
a. Petite astuce d'une maman	p.33
X. Question pratique : le siège-auto	p.34
1. Les catégories	p.34
2. Le siège-auto pivotant	p.34
XI. Question pratique : l'activité professionnelle	p.35
1. Le congé maternité	p.35
2. Le congé paternité	p.35
3. Le congé parental	p.36
4. Le congé d'adoption	p.36
XII. Question pratique : les aides financières	p.38
1. La CAF	p.38
2. La Sécurité Sociale	p.39
a. Droits et démarches	p.39
XIII. Question pratique : les aides humaines	p.40
1. Le Relais d'Assistantes Maternelles	p.40
2. La PMI	p.40
XIV. Question pratique : où équiper bébé ?	p.42
XV. Question pratique : où faire garder bébé ?	p.44
1. Le Relais d'Assistantes Maternelles	p.44
2. Les crèches	p.45
3. Les Assistantes Maternelles	p.46
4. Les associations d'aide aux personnes	p.47
XVI. Adresses et numéros utiles	p.49
XVII. Sources	p.52
XVIII. Témoignages	p.54
XIX. Pour finir...	p.57

La grossesse

1. L'annonce :

J'ai appris que j'étais enceinte au début du mois de mai 2010. Après le stress de la confirmation tant attendue, une joie immense m'a envahie. J'étais enceinte ! ENCEINTE ! Moi ! J'avais du mal à y croire ! Je n'étais plus une gamine ou une jeune fille, mais une femme.

J'étais mariée et dans 9 mois, j'allais donner la vie et tenir dans mes bras un petit bébé... Etre et faire comme tout le monde, c'est ce que je m'efforçais de faire depuis la découverte de mon handicap.

Quand on rêve d'être enceinte ou même à l'annonce de la grossesse, on ne se projette pas encore. On n'imagine pas encore les difficultés que le handicap peut engendrer dans cette future maternité. Il faut le vivre pour savoir...

Une grossesse, c'est déjà difficile pour n'importe quelle femme mais le handicap (moteur, en ce qui me concerne) amplifie cette difficulté.

Douleurs plus accrues (surtout à la fin), remontées acides plus présentes (du fait d'être assise), mobilité encore moins aisée que d'habitude, etc. Je ne voudrais pas noircir le tableau, c'est difficile mais pas insurmontable, Et quand on a le résultat dans les bras, on oublie tout de suite tous ces petits inconforts ! Ca vaut vraiment le coup !

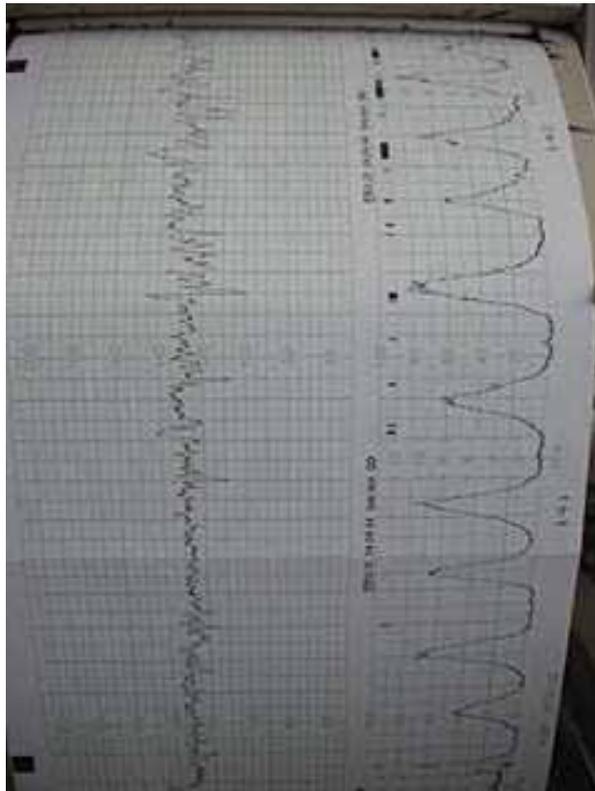
2. Concrètement, comment ça se passe pour nous ?

Concernant les personnes paraplégiques, il a été prouvé que les contractions sont tout aussi efficaces que celles des femmes valides, le souci se situe plus au niveau de leur perception. Tout dépend, en fait, de la gravité de la lésion et de sa perception.

De manière générale, les femmes atteintes au-dessus de D10 (vertèbre dorsale 10) ne sentiront pas les contractions ni les mouvements de bébé, tout comme celles pour lesquelles la lésion médullaire est totale.

Si la lésion n'est pas trop haute, la péridurale est votre alliée : en limitant les contractures réflexes, elle prévient l'apparition d'une hyperréflexie autonome.

Pour les accouchements par voie basse, en absence de force musculaire abdominale, il faudra certainement procéder à une extraction instrumentale (ventouse ou forceps). Par ailleurs, l'équipe médicale sera particulièrement vigilante, durant l'accouchement, à soulager vos points d'appui (sacrum, talons) afin d'éviter les escarres d'effort. En cas de lésion haute et de tétraplégie, les médecins préféreront pratiquer une césarienne.



La chambre

Dès la naissance, il est essentiel que bébé ait un petit coin à lui, dans lequel seront regroupés tous les objets qui lui sont familiers. L'idéal est bien sûr qu'il ait sa propre chambre mais si ce n'est pas possible, des solutions existent pour que parents et bébé aient chacun leur intimité.

1. Les éléments essentiels :

L'élément principal de la chambre de bébé est bien sûr le lit, dans lequel il passera beaucoup de temps les premiers mois. (Cf. « Question pratique : le lit », p.5).

Peut-être aurez-vous la chance de pouvoir bénéficier d'un couffin ou d'un berceau de famille. Ils présentent l'avantage d'être plus petits et donc plus sécurisants pour le tout petit bébé. Le couffin peut, en plus, être déplacé d'une pièce à l'autre. Mais si vous n'avez pas ces deux objets, ne les achetez pas. En effet, ils représentent un coût important pour une durée d'utilisation limitée.

L'autre élément important est la table à langer. (Cf. « Question pratique : la table à langer », p.10).

L'essentiel est que vous ayez tout à portée de main afin de ne jamais avoir à lâcher votre petit bout, ni à le quitter des yeux. En effet, les chutes de la table à langer sont parmi les accidents les plus courants avec les jeunes enfants et peuvent avoir de graves conséquences.

2. La décoration :

Bébé aime les couleurs et cela dès son plus jeune âge. Comme il passera, les premiers mois, beaucoup de temps dans sa chambre, laissez libre cours à votre imagination et faites-en un endroit agréable.

Toutefois, n'abusez pas des couleurs vives qui peuvent énerver bébé et l'empêcher de s'endormir. Préférez des couleurs pastel avec quelques touches de couleurs plus soutenues. Vous trouverez, dans les magasins de décoration, des frises et des stickers qui vous permettront de personnaliser l'espace de votre petit.

Veillez toutefois à ne pas faire une décoration trop « bébé » qui vous obligera à tout repenser quand il grandira, et tout renouveler tous les 10 ans, coûte cher !

Accrochez également des petits mobiles, des miroirs, des affiches, bref tout ce qui sera susceptible de retenir l'attention de votre bout de chou. Par ailleurs, évitez de mettre dans la chambre trop de peluches, de rideaux ou de tapis. Ces objets sont des nids à acariens. (Et les tapis ne sont pas du tout compatibles avec une bonne circulation en fauteuil).

Aussi, tout de ce que vous choisirez devra être facile à entretenir et lavé régulièrement.

D'autre part, ne placez pas le lit près d'une source de chaleur, ni dans un courant d'air. Notez que la température de la pièce doit être comprise entre 18 et 20°C.

Pour ranger les jouets, choisissez des petits bacs en plastique colorés à roulettes qui s'avèreront très pratiques. Si vous faites le choix d'un coffre à jouets plus traditionnel, prenez-en un dans lequel bébé ne risque pas de se coincer les doigts.

Pour l'éclairage, préférez les lampes avec des variateurs qui vous permettront d'adapter la luminosité selon le moment de la journée. Veillez également à ce que les prises électriques soient hors de portée de l'enfant. Si ce n'est pas possible, équipez-les de caches afin qu'il n'y mette pas ses doigts.

3. Et si bébé n'a pas sa chambre... :

Il arrive que le logement des parents ne permette pas à bébé d'avoir sa propre chambre. Pourtant, chacun aura très vite besoin d'intimité (au bout de quatre mois environ). Dans ce cas, vous essaieriez de créer un petit espace, propre à votre enfant, dans votre chambre. Pour cela, vous pouvez utiliser des étagères, des rideaux et autres paravents.

Question pratique : le lit

De 0 à 1 mois, le nourrisson dort environ 20 heures par jour, et encore 13 à 15 heures autour de 4 mois. Il est donc important de bien choisir son berceau.

1. Au retour de la maternité :

Il n'y a pas si longtemps, votre tout-petit était bien calé, presque à l'étroit, dans votre utérus. Un grand lit risquerait de lui paraître immense et froid ! Il sera beaucoup plus à son aise dans un berceau, mieux adapté à sa taille. La nacelle du landau ou un couffin aux parois rigides peut également faire l'affaire...

2. Le berceau sous plusieurs formes :



Dès la naissance Un nid douillet de belle qualité et un bercement qui lui rappelle sa vie prénatale... C'est ce qui attend votre bébé dans un joli berceau à bascule en bois naturel. Un cocktail rassurant pour l'apaiser et lui permettre de s'endormir plus facilement.

Vous pouvez l'installer parallèle à votre propre lit. La bascule vous permet d'attraper bébé plus facilement. Vous pouvez également l'installer dans sa chambre.

Même en fauteuil roulant, vous pouvez vous approcher au plus près de bébé, ce petit lit étant à une hauteur adéquate pour une personne assise.

Lorsque le berceau (ou le couffin ou le landau) est devenu trop étroit, que bébé ne peut plus étendre bras et jambes et qu'il a du mal à gigoter à son aise (vers 3 mois environ), il est temps de changer de lit !

Les mouvements calmes et doux du Berceau Leander donnent à votre enfant une sensation de sécurité. Ils stimulent ses sens, de la même façon que pendant sa vie intra-utérine.

L'enfant peut lui-même mettre le berceau en mouvement ou se faire bercer.

La hauteur du berceau étant réglable, les roues d'un fauteuil peuvent facilement passer dessous.



Utilisable jusqu'à 6 mois.



Stokke® Bounce 'n' Sleep est une innovation multifonction qui offre à la fois un transat et un petit lit de jour et qui s'adapte aux besoins en constante évolution de votre famille tout au long de la journée.

Ou le côté intéressant d'un produit transformable, il faut voir le côté pratique du lit.

Il est à une hauteur non négligeable et très adaptée à un parent en fauteuil. Nul besoin de rassembler toutes ses forces pour soulever bébé hors du lit ! (Hauteur de 63 cm) Ce lit convient aux bébés de la naissance jusqu'à 6 mois. (A l'intérieur, fond plat ou plan assis avec inclinaison à 30%, idéal pour éviter les reflux des bébés).

Les premiers mois avec bébé sont très fatigants. Pourtant, ce qui vous fatiguera le plus sera de vous lever plusieurs fois dans la nuit !



Mais une solution s'offre à vous : le lit co-dodo. Vous n'aurez plus à vous lever pendant la nuit ! Ce qui peut se révéler très pratique pour les personnes ayant du mal à se transférer du lit au fauteuil ou pour celles ne pouvant le faire seules. Un petit plus d'autonomie toujours bon à prendre ;-)

Le lit co-dodo est un berceau qui s'attache au lit parental pour que chacun soit à sa place tout en favorisant le rapprochement et la sérénité. Près de vous, dans son propre lit bébé dort paisiblement, en sécurité. Au cours de la nuit vous pouvez l'allaiter ou le rassurer sans avoir à vous lever.

3. Bébé grandit... et son lit aussi !

Quand vous décidez de mettre bébé à coucher dans sa chambre, il faut bien réfléchir au lit le plus pratique à votre situation.

Tout simple, faites des petits scénarios dans votre tête, en envisageant tous les cas de figure... Je suis seule, bébé gigote beaucoup, bébé commence à peser lourd et mes bras sont faibles, etc.

Le lit de bébé doit être à la bonne hauteur. Un choix adapté est important car mettre l'enfant dans le lit est un geste répété plusieurs fois dans la journée.

L'idéal est d'avoir un lit dont le sommier peut se fixer à différentes hauteurs.



Celui-ci doit répondre à des normes de sécurité très strictes. Préférez un lit à barreaux grâce auquel bébé verra ce qui l'entoure.

La qualité du matelas est toute aussi essentielle. Il doit être bien ferme et

parfaitement adapté aux dimensions du lit.

Par ailleurs, le lit ne doit pas être encombré d'éléments inutiles. Ainsi, pour les tous petits bébés, on éliminera couettes, oreillers et couvertures, leur préférant une gigoteuse.

Sous la tête de votre bébé, vous pourrez placer une couche en tissu, bien pratique en cas de régurgitations.

Premier lit pour bébé 2 en 1 en bois massif chez Natiloo.



A la fois berceau "bébé-à-côté" et lit bébé, voici un lit à la fois écolo et économique. Il vous permettra dès la naissance de votre bébé, de le coucher tout près du lit parental, et évitera des allers et venus incessants. Très pratique pour l'allaitement !

Une fois plus grand, votre bébé pourra dormir dans un véritable lit. Grâce à sa barrière amovible, vous pourrez très facilement transformer à votre guise ce berceau "bébé-à-côté" en lit. Faites glisser la barrière sous le lit, et profitez pleinement de votre bébé endormi.

Très pratique pour un parent en fauteuil, ce système de côté coulissant permet de prendre bébé sans devoir le soulever.

Certains parents peuvent faire le choix d'investir dans un lit à barreaux « classique », et les faire transformer pour l'adapter à leurs besoins.



Il peut être judicieux, également, de choisir un lit en toile avec une fermeture éclair en guise d'ouverture.



De la naissance à 4 ans. 2 côtés longs pouvant s'ouvrir permettant un accès plus facile à une maman en fauteuil.

La tête de lit qui se dézippe est pratique pour attraper votre enfant. Quand il fera du quatre pattes, il pourra en sortir seul en dézipant la tête de lit ou vous pourrez l'attraper facilement, sans devoir le soulever au dessus du lit.



Question pratique : la table à langer

La table à langer peut paraître problématique au premier abord. En effet, rien n'est prévu pour une maman (ou un papa) en fauteuil. A nous, encore une fois, de trouver une astuce compatible avec notre position assise....

1. La table à langer murale :

Vous la fixez au mur, à la hauteur qui vous convient de façon à ce que les roues de votre fauteuil puissent passer dessous.



2. Le sur-mesure :



Exemple de table à langer faite sur mesure.

Ou alors, il vous reste la solution du « sur mesure ».

Là au moins, vous êtes sûr que vous aurez le produit que vous voulez. Le seul problème reste le prix, le « sur mesure » reste en général assez onéreux.

3. *Le bureau classique :*

Récupérez votre bureau d'écolière ou achetez un nouveau bureau (qui lui servira plus tard quand il sera lui-même écolier). La hauteur est souvent idéale pour que les roues du fauteuil passent dessous. Mettez un matelas à langer dessus, quelques éléments pour y ranger les couches et autre... et voilà, le tour est joué !



Question pratique : le bain

Le moment du bain est peut-être le moment préféré de bébé mais aussi le plus redouté de maman.

Comment vais-je le rattraper s'il glisse ? Et s'il tombe ? Et si je le lâche ? Et s'il boit la tasse ?

Autant de questions légitimes qu'une maman peut se poser en pensant à ce moment et à son handicap.

Le thermomètre dans l'eau pour vérifier la température est recommandé, surtout si la maman a des troubles de sensibilité superficielle.

1. La Flexibath :

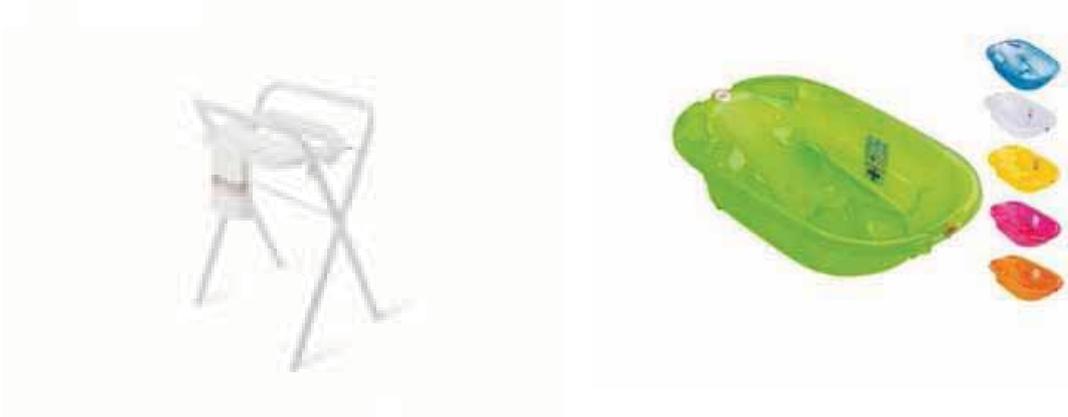
Petite baignoire toute simple, à poser sur une table ou sur une planche posée sur des tréteaux et ainsi faciliter l'approche en fauteuil.

Une fois le bain terminé, la baignoire se plie et peut se ranger dans un coin de sa chambre.

De la naissance à 6 mois.



2. La baignoire à poser ou à clipser :



Si vous souhaitez vous simplifier le moment du bain et soulager par la même occasion votre dos, vous pouvez acheter 2 barres afin d'y clipser la baignoire de bébé.

Ces 2 barres vous permettent de placer sa petite baignoire et d'être à la bonne hauteur pour apprécier son bain.

Elles s'adaptent à tout type de baignoire adulte, sauf les baignoires d'angle.

Cela reste, néanmoins, pas très pratique pour une personne en fauteuil roulant.



3. L'anneau de bain et le transat de bain :

Ces 2 solutions peuvent se révéler pratiques pour le parent handicapé. Le fait de pouvoir le fixer , par un système de ventouses, au fond de la baignoire familiale, lui permet d'avoir ses 2 mains libres.

L'anneau de bain est conçu pour les enfants ayant acquis la position assise stable.

Dés 6 mois jusqu'aux 13 Kg de l'enfant.



Le transat de bain qui se trouve pratiquement dans tous les magasins dotés d'un rayon puériculture.

Utilisable de la naissance aux 8 Kg de bébé (6 mois environ), de taille inférieure à 70 cm et n'ayant pas encore acquis la position assise de façon stable.

4. Déléguez ! :

Faites-le faire par votre cher et tendre ! Il sera ravi de pouvoir partager un moment spécial avec son bébé, et vous, vous en serez soulagée de savoir que vous pouvez vous appuyer sur quelqu'un.

Et peut-être qu'avec le temps, vos craintes vont disparaître et que vous voudrez prendre le relais !

5. Petit rappel de sécurité :

L'enfant ne doit jamais être laissé sans surveillance, même 5 minutes. En effet, un enfant laissé sans surveillance est exposé au risque de noyade.

10 cm d'eau suffisent pour qu'un enfant se noie par immersion.

Afin que ceci ne produise jamais, il est nécessaire de préparer tout le matériel utile et le laisser à disposition.

Que ce soit pour le bain ou pour tout autre moment exigeant une surveillance et une attention plus particulière, dites vous que le plus important est votre bébé ou votre jeune enfant. Le reste peut attendre et attendra.



Question pratique : le transat

1. Le transat up & down :



Dès la naissance jusqu'aux 9 Kg de bébé.

Avec ce nouveau transat très design, votre bébé prend enfin de la hauteur ! Réglable en hauteur par simples pressions, il offre 4 positions différentes. Désormais, où que vous soyez et quoi que vous fassiez, votre bébé est toujours au plus près de vous, ne se sent jamais isolé et observe pleinement la vie de la maison.

Idéal pour éviter d'infliger des problèmes de dos au papa et à la maman ! Pratique, ce transat est doté d'un dossier réglable, de la fonction balancelle et de larges poignées pour le déplacer facilement.

Pour moi, ce transat reste le meilleur pour des papas ou des mamans comme moi, en fauteuil roulant.

Son prix est un peu élevé mais je trouve que c'est un très bon investissement.

Plus besoin de se plier et de souffrir du dos, bébé n'est ni trop haut ni trop bas, il est à notre hauteur !

On peut le trouver sur des sites comme Vertbaudet, Amazon, Eveiletjeux, Aubert, etc.

2. La chaise haute Tatamia 3 en 1 : transat et balancelle :

Dès la naissance.

Tatamia est un produit ingénieux, modulable et évolutif, puisqu'il accompagne l'enfant de la naissance à 36 mois.

Utilisé comme un transat dès la naissance jusqu'à 6 mois environ, il se transforme en balancelle pour bercer votre bébé, puis en chaise haute pour l'accompagner pendant ses repas (à partir de 6 mois).

L'assise rembourrée est très confortable et s'incline en 4 positions. Le mode chaise haute se règle sur 9 hauteurs pour un ajustement optimal. La chaise dispose de roulettes, elle se déplace donc très facilement. Et pour le rangement, pas d'inquiétude, Tatamia se plie très facilement et devient ultra compacte.



3. Le châssis chaise Fresco Loft noir :



Dès la naissance

Le châssis de la chaise Fresco Loft allie design et fonctionnalité. Il permet de multiples utilisations : transat de repos dès la naissance, chaise repas dès 6 mois, chaise d'activité de 3 à 6 ans. Il est facilement réglable en hauteur par vérin pneumatique, la rotation du siège à 360° avec ralentisseur permet d'avoir votre bébé toujours sous les yeux. Son hamac inclinable sur 3 positions ou encore les repose-pieds et les 2 plateaux ajustables et amovibles apporte un confort supplémentaire.

H maxi : 94 cm, H mini : 78 cm.

Question pratique : le parc

1. Le bon parc pour Bébé :

Salle de gym pour apprentis marcheurs ou coin tranquille pour jeux et découvertes... Les joies du parc sont multiples.

L'âge idéal pour faire découvrir les joies du parc à votre enfant se situe vers 8-9 mois, quand il commence à jouer seul, mais aussi à avoir la bougeotte !



Ne faites pas d'économies sur la sécurité !

Pour que Bébé puisse s'amuser en toute sécurité, le parc doit comporter la mention « conforme aux exigences de sécurité ». Elle certifie que le produit respecte les normes définies par le décret du 20 décembre 1991 concernant les articles de puériculture.

Préférez les modèles à barreaux à ceux avec les côtés en filet : lorsque l'enfant regarde à travers les mailles fines de ces parcs, il est dans un monde aussi trouble que celui vu par un myope !

Et pourquoi pas un parc d'occasion ?

Si les prix vous semblent excessifs par rapport à la durée d'utilisation d'un parc, vous pouvez toujours en acheter un d'occasion. Mais là, il faut être encore plus vigilant que pour l'achat d'un parc neuf !

- Vérifiez que l'article est toujours conforme aux normes, qu'il a été bien entretenu et qu'il est en bon état de fonctionnement : bannissez les parcs comportant des mécanismes de pliage et de verrouillage usés ou dangereux, des barreaux tordus, etc.

- Contrôlez la propreté de l'article. Une désinfection s'impose... avec une attention toute particulière aux acariens pour les parties en toile s'il y en a.

- Récupérez si possible la notice d'utilisation (avec les instructions de montage) ainsi que la facture (elle comporte la date réelle d'achat, qui vous permettra de déterminer l'ancienneté du produit).

Parce que l'enfant va s'appuyer sur les bords pour se lever, voire pour marcher, vous devez vérifier tout particulièrement :

- la stabilité du parc
- la hauteur du bord : elle ne doit pas être inférieure à 55 cm.

2. Les parcs à portillon :

Ces parcs sont, à l'origine, vendus comme barrières de sécurité pour enfants, mais peuvent facilement se transformer en parc.

Le portillon représente un atout majeur pour le parent handicapé, ou non d'ailleurs, mais surtout handicapé. Nul besoin d'avoir à soulever bébé pour l'y mettre ou l'en sortir. En effet, si l'âge idéal pour lui faire découvrir le parc est de 8 mois, il nous sera difficile de soulever à bout de bras un bébé de 10 Kg et qui, en plus gigote !





Il est malin grâce à son plancher ajustable sur 3 hauteurs différentes. Ainsi, en fonction de l'âge et de la taille de bébé.

Il est équipé de quatre barreaux amovibles permettant de créer un passage.

Plancher rigide ajustable sur 3 hauteurs, 4 barreaux amovibles et roulettes pivotantes.

Âge : Utilisation jusqu'à 2 ans ou 15 kg

3. Le lit-parc d'activités :



Ingénieux et multifonctions, ce lit-parc s'ouvre et se ferme à l'aide d'une fermeture éclair.

Comme pour le système de portillon, vu plus haut, inutile pour les parents de soulever bébé.

- en fonction lit de 0 à 36 mois et/ou de 3 à 15 kg avec la porte impérativement fermée et bloquée.
- en fonction parc jusqu'à 15 kg avec l'ouverture impérativement fermée et bloquée.
- en fonction air d'activité de 36 à 48 mois mais la porte textile impérativement enlevée.

4. Le parc évolutif :



Grâce au fond réglable en hauteur (3 positions), il s'adapte à l'âge de votre bébé et dure longtemps. Dès 1 mois, allongé sur le fond rembourré, votre bébé peut découvrir son univers en toute sécurité, à l'abri des courants d'air et de la poussière. Plus tard, une fois le fond positionné au ras du sol, ce parc devient une aire de jeu sécurisée où l'enfant joue pour son plaisir.

Question pratique : le repas

1. L'allaitement maternel ou biberon :

Les mamans peuvent utiliser un coussin d'allaitement qui permet de maintenir bébé dans une position confortable et à la bonne hauteur en évitant ainsi les crampes et le mal de dos de la maman.

Les personnes qui ont un manque de force dans les bras peuvent utiliser des biberons en plastique plus légers et qui ne cassent pas. Pour les mamans (ou les papas) ayant des difficultés de préhension, des adaptations sur le biberon sont toujours possibles : poignée, système de scratch, etc.



Pssssttt !

Depuis peu, la sécurité sociale rembourse à 100% les coussins d'allaitement, à condition qu'ils soient prescrit évidemment par un(e) gynécologue, une sage-femme ou le médecin traitant.

Sur l'ordonnance, il faut faire inscrire :

"Plot de positionnement allongé avec rembourrage en micro fibre" ainsi que la date prévue du terme.

Ces coussins sont de la marque Corpomed.

2. *La chaise haute évolutive :*

A partir de 6 mois jusqu'à 3 ans environ.

L'idéal serait une chaise haute avec un siège réglable en hauteur.

Plusieurs niveaux de hauteur permettraient au parent handicapé d'être à la même hauteur que bébé pour lui donner à manger.

Il serait, également, souhaitable que l'entrejambes soit amovible, cela faciliterait l'installation de l'enfant dans la chaise car le parent n'aura pas à le soulever pour passer au dessus si celui-ci est fixe.



Question pratique : les sorties

1. Le harnais de sécurité :

Il s'agit d'une ceinture thoracique plus ou moins large, avec 2 bretelles, réglable en fonction de la taille de l'enfant. Elle est souvent équipée, à l'arrière, d'une attache permettant d'ajouter une sangle plus ou moins longue servant à retenir l'enfant quand il fait ses premiers pas. Elle peut, également, empêcher l'enfant de s'éloigner trop du parent, ce qui peut être sécurisant pour un parent se déplaçant difficilement ou en fauteuil roulant.



Le harnais peut aussi servir d'aide à l'apprentissage de la marche lorsque l'enfant grandit.

(une laisse peut être fixée au harnais)

Utilisable de 6 mois à 4 ans.



Quand l'enfant part à la découverte du monde, il n'est pas conscient des dangers qui l'entourent, le harnais offre une sécurité supplémentaire, mais ce système ne doit en aucun cas remplacer la vigilance des parents, que ce soit lors des premiers pas dans la maison ou lors des sorties en promenades à l'extérieur.

Le harnais de sécurité sera fort apprécié des parents handicapés, surtout des parents en fauteuil roulant, car la sangle est située à l'arrière du harnais.

Le harnais de marche sera plus adapté à des parents marchants.



2. Le porte-bébé :

Pratique et sympa, le porte-bébé s'avère un bon complément à la poussette dans de nombreuses situations.

Il est léger, peu encombrant et vous permet d'être proche de bébé. Idéal pour partir en balade, il a surtout l'avantage de vous laisser les mains libres, soit pour faire avancer votre fauteuil soit pour avancer avec des béquilles. (déconseillé aux personnes ayant des problèmes d'équilibre).

Le porte-bébé peut s'utiliser de 0 à 24 mois, au-delà votre enfant est trop grand et trop lourd. Certains modèles sont conçus pour transporter l'enfant jusqu'à 20 Kg.

On trouve 2 catégories de portes-bébés, de 0 à 9 mois et de 9 à 24 mois.

➤ Le ventral (0 à 9 mois) :

Il permet de promener bébé tout contre vous pendant les premiers mois.

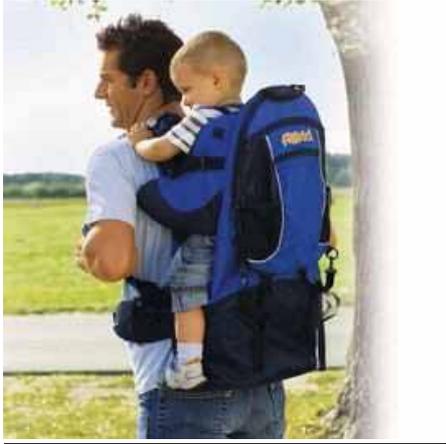
Il existe quelques modèles qui permettent également de le transporter face à la route dès qu'il commencera à vouloir découvrir le monde.



Lorsque bébé pèsera dans les 8/9 Kg, ne l'utilisez plus (sauf si le modèle précise qu'il peut aller au-delà). Votre dos en souffrirait. Les personnes marchantes mais en manque d'équilibre ne l'utiliseront pas, le risque de chutes dues à un déséquilibre étant trop importants.



➤ Le dorsal (9 à 24 mois) :



Même principe et mêmes critères que le porte-bébé ventral.

Il pourra éventuellement servir à des personnes se servant de béquilles, mais en aucun cas à des personnes mal-marchantes ayant des troubles de l'équilibre. Le poids du bébé déséquilibrerait et pourrait faire chuter le parent.

Il nécessite que bébé maintienne bien sa tête et son dos.

➤ Le porte-bébé Babybjorn :



Ce porte-bébé a été conçu pour vous permettre de porter votre enfant contre vous en toute sécurité tout en étant pratique à utiliser.

Ce porte-bébé est simple à mettre ou enlever sans aide et tous les réglages se font facilement à l'avant. En outre, la partie avant du porte-bébé s'ouvre complètement pour retirer un enfant endormi sans le réveiller.

➤ Le porte-bébé hamac (ou bandoulière) :

Utilisable de la naissance jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

Très apprécié des parents en fauteuil car il est simple à mettre en place et l'installation de bébé est relativement facile.



3. Le portage en écharpe :

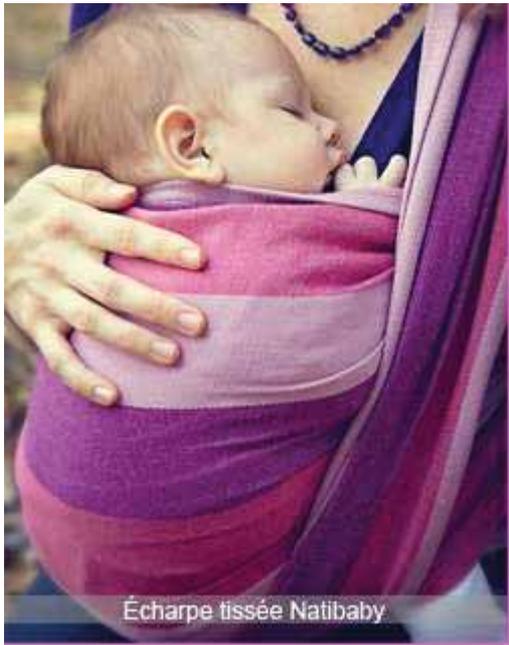
Il s'agit d'une écharpe de plusieurs mètres taillée dans un tissu particulièrement résistant et élastique pour assurer une bonne tenue en toute sécurité.

Il permet différents types de portage. Le « croisé » étant, semble t-il, le plus confortable.

L'enfant sera porté sur le ventre dès la naissance, sur le côté dès 6/7 mois ou sur le dos pour les plus grands.

Ce type de portage nécessite de la technique pour l'installation et le nouage. Cela peut paraître fastidieux et difficile pour les personnes ayant des

problèmes de coordination et/ou de mobilité au niveau des membres supérieurs.



4. Le filet porte-bébé :



C'est un filet de coton dont la longueur est déterminée par la taille du porteur. Il permet le portage d'un enfant de la naissance à environ deux ans (15kg).

Il s'agit d'une simple variante de l'écharpe de portage. Tout comme le porte-bébé hamac (vu au-dessus), il est plus pratique et facile à installer.

5. Pour finir :

Garder son bébé contre soi est très bénéfique pour l'enfant : Régulation de la température corporelle, besoin de contact, odeur rassurante, rythme cardiaque apaisant, participation à la vie familiale, stimulation motrice, sécurité.

Les prix de ces différents portes-bébés vont de 35 à 100 €.

6. Les poussettes :

Le marché offre de multiple marques et modèles de poussettes avec des spécificités diverses et le choix est parfois difficile.

Il est conseillé, au moment de l'achat, de tester la stabilité, la manipulation pour la plier, la déplier, pour faire le transfert de l'enfant.

Dans les grandes surfaces, qui disposent d'un rayon puériculture, on trouve souvent un large panel de poussettes. On peut trouver des combinés de 3 produits, comme celui-ci :



Combiné 3 en 1. Poussette, nacelle et siège-auto.

Utilisable de la naissance à 4 ans.

Poussette : 0-4ans.

Nacelle : 0-6 mois.

Siège-auto : 0-13 Kg.

La poussette combinée représente un bon investissement.

7. En voiture :

Il existe deux systèmes pour transporter bébé. Mais l'un serait plus sécurisant ? L'avis de Paul Barré, responsable pédagogique de l'association Prévention Routière.

« Pour les voyages en voiture avec un nouveau-né doit-on privilégier un lit-nacelle ou un siège-coque dos à la route ? »

« Tous les systèmes de maintien de l'enfant, du moment où ils ont reçu une homologation européenne sont utilisables, à condition, bien sûr, qu'ils soient employés de manière correcte. Pour les petits parcours, 10 à 13 km autour de la maison, le siège dos à la route convient le mieux. Cependant, pour les longs trajets avec un nouveau-né et jusqu'à ses 6-8 mois, le lit-nacelle est plus adapté. Le bébé a besoin d'être couché longtemps, et la position semi-assise du siège-coque n'est pas bon pour sa musculature. Tout est une question de temps passé en voiture. L'idéal serait d'avoir les deux ! Encore mieux, durant les 6 à 8 premiers mois de bébé, il est préférable d'éviter les longs voyages qui constituent une importante perturbation pour lui.

Les tout-petits ont besoin de calme, d'un rythme de vie régulier. Concernant la sécurité, nous ne pouvons pas dire que l'un est plus sécurisant que l'autre. Ce qui est important, c'est de suivre à la lettre les conseils d'installation, respecter le code de la route et conduire avec la plus grande prudence. Si le siège dos à la route est installé à l'avant du véhicule, il est indispensable de désactiver le ou les air-bag. Pour les lits-nacelle, il existe deux systèmes : le filet anti-éjection et le bandeau de maintien qui entoure le corps de l'enfant et qui est lié au siège. Il faut être très attentif quant au choix du produit. De toute façon, en cas de collision à plus de 60km/h, malheureusement, il y aura toujours des dégâts. En conclusion, le plus

important est de conduire avec prudence et de respecter les instructions d'installation du matériel de maintien de l'enfant. »

8. A pied :

L'air et le soleil apportent à votre nourrisson de nombreux bienfaits pour sa santé et son éveil. Il découvre de nouvelles sensations et de curieuses choses : le mouvement, les bruits de la rue, le souffle du vent dans les arbres, le parfum des fleurs ou de la boulangerie toute proche... Quel spectacle !

Dès sa quatrième semaine, votre enfant commence à apprécier les sorties. Les heures et durées évoluent en fonction de son âge.

Pour un tout-petit, une demi-heure à une heure de promenade par jour suffisent en général. En hiver, préférez les heures les plus ensoleillées. En été, recherchez la fraîcheur du tout début de matinée ou de la fin d'après-midi.

Prendre l'air est essentiel au développement de votre bébé, et ce, dès son plus jeune âge. Pour des balades confortables, choisissez avec soin son véhicule de transport.

Entre 0-8 mois, choisissez entre porte-bébé, maxi cosy et landau

Entre 8-15 mois : bébé a droit à la poussette

Dès que bébé tient assis, on passe à la poussette ! Le châssis de votre landau peut peut-être accueillir un siège à la place de la nacelle... Pensez-y ! Il existe plusieurs modèles de poussettes, de la plus sophistiquée à la plus basique, tout dépend de l'usage que vous voulez en faire. Les poussettes larges, plus confortables, soutiennent mieux le dos de votre tout-petit et possèdent une assise moelleuse. Rappelez-vous : la suspension doit être souple ! Si vous aimez les balades et que vous vous déplacez souvent, optez plutôt pour une poussette légère et pliable, plus pratique à transporter, voire même pour une ultra légère et compacte, à glisser dans un sac à dos. Au préalable, exercez-vous au pliage pour en maîtriser la technique. Vous aimez la randonnée ? Il existe le sac à dos, bon compromis pour partager

des moments avec bébé, tout en étant libre de vos mouvements ! Mais attention à votre dos, bébé peut être lourd ! Papa peut alors s'en charger.

➤ Petite astuce d'une maman :



Marie-Antoinette nous expose ici son idée-système D.

Il suffit, pour cela, de fixer l'enfant aux pieds de la maman, ou du papa, solidement avec une sangle sur le repose-pieds et voilà la petite famille prête pour la promenade !

Pour ce genre de transport, il faut, évidemment, que l'enfant tienne bien assis. Sur cette photo, le petit Alix a 1 an.

Question pratique : le siège-auto

1. Les catégories :

Plusieurs types de sièges sont conseillés suivant le poids de l'enfant.

Dans les premiers mois de l'enfant il est recommandé d'utiliser la nacelle ou un siège coque dos à la route.

*Groupe 0+ : de la naissance à 13 kg

*Groupe 0+/1 : de 6 à 18 kg

*Groupe 1 : de 9 à 18 kg

*Groupe 1/2/3 : de 9 à 36 kg

*Groupe 2/3 : de 15 à 36 kg

Mettre l'enfant dans un siège auto n'est jamais très aisé et ceci est d'autant plus vrai pour un parent à mobilité réduite.

2. Le siège-auto pivotant :



Le choix d'un siège avec support pivotant facilite l'accès et optimise la bonne installation.

Le transfert se fait avec beaucoup moins d'effort dorsal qu'avec les sièges auto fixes et facilite également la mise en place des sangles et du harnais.

Il pivote de 90 à 360° selon les modèles, de gauche à droite, pour un parfait confort de l'enfant et du parent.

Question pratique : l'activité professionnelle

1. Le congé maternité :



Le congé maternité comprend le congé prénatal (avant l'accouchement) et le congé postnatal (après l'accouchement). Sa durée varie selon le nombre d'enfants attendus et le nombre d'enfants déjà à charge.

La durée du congé maternité est de 16 semaines.

Un congé prénatal de 6 semaines et un congé postnatal de 10 semaines.

Si vous attendez des jumeaux, la durée du congé maternité est de 34 semaines. Un congé prénatal de 12 semaines et un congé postnatal de 22 semaines.

Si vous attendez des triplés, la durée du congé maternité est de 46 semaines. Un congé prénatal de 24 semaines et un congé postnatal de 22 semaines.

2. Le congé paternité :

La durée du congé paternité est de 11 jours pour la naissance d'un enfant, et de 18 jours en cas de naissance multiple.

Ce congé est ouvert à tout salarié quelle que soit son ancienneté ou la nature de son contrat de travail (CDI, CDD, temps partiel, intérimaire, saisonnier, ...), quelle que soit sa situation familiale (mariage, PACS, union libre, divorce ou séparation), quel que soit le lieu de naissance ou de résidence de son enfant (en France ou à l'étranger), et que l'enfant soit ou non à sa charge.

Le congé paternité doit débiter dans les 4 mois qui suivent la naissance de



l'enfant. Il s'ajoute aux 3 jours d'absence autorisée accordés par l'employeur pour une naissance. À noter que le congé paternité peut être pris immédiatement après ces 3 jours ou séparément, mais il doit débuter dans les 4 mois qui suivent la naissance de l'enfant.

Au total, le père peut donc disposer d'un congé de 14 jours pour la naissance d'un enfant, ou de 21 jours en cas de naissance multiple.

3. Le congé parental :

Après la naissance ou l'adoption d'un petit bout, vous pouvez cesser ou réduire votre activité professionnelle un temps déterminé, afin de profiter de bébé un peu plus longtemps.

Dans ce cas, pas de discrimination : le père comme la mère, naturel ou adoptif, peut prendre un congé parental.

A condition de pouvoir justifier d'un an d'ancienneté dans l'entreprise, à la date de la naissance de l'enfant ou de son arrivée au foyer, s'il s'agit d'une adoption.

Le congé parental est un droit dont vous disposez. Donc peu importe que cela n'arrange pas votre employeur, ce dernier ne peut pas vous le refuser, quel que soit l'effectif de l'entreprise. Sauf si votre demande est trop tardive...

4. Le congé d'adoption :

Au même titre que les parents naturels, les parents adoptifs jouissent de droits et de garanties au travail... C'est plutôt normal : il faut du temps pour accueillir un nouveau membre dans la famille.

	Adoption d'1 enfant	Adoption multiple
1 seul parent travaille	Congé de 10 semaines	22 semaines
Les 2 parents travaillent	Congé de 10 semaines + 11 jours	22 semaines + 18 jours

Pendant le congé d'adoption, la mère ou le père adoptif est indemnisé par sa caisse de sécurité sociale, tout comme pour les autres congés.



Question pratique : les aides financières

1. La CAF :

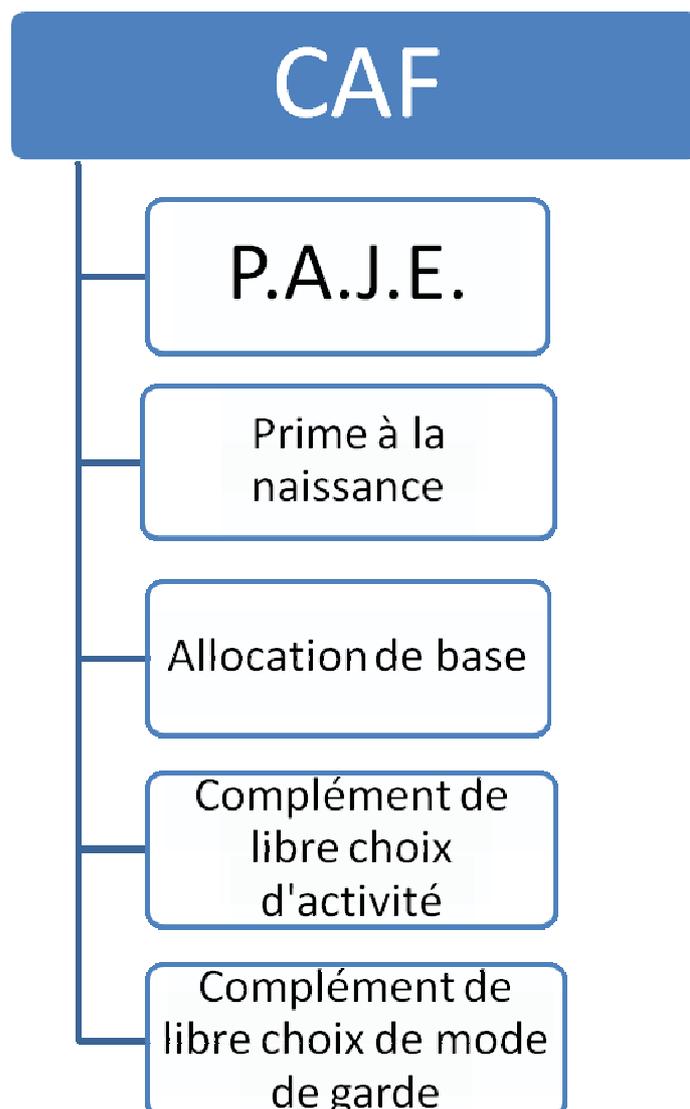
Vous attendez un enfant, vous pouvez bénéficier d'un certain nombre d'avantages.

Plusieurs et différentes allocations peuvent vous être versées.

Certaines sont versées sans conditions de ressources alors que d'autres nécessitent des conditions de ressources particulières.

Naviguez sur le site de la CAF; il vous évitera parfois de vous déplacer et de passer de longues heures à attendre avant d'obtenir un renseignement.

D'autre part, vous pouvez imprimer directement les formulaires de demande d'allocation.



<i>Concrètement, qu'est-ce que c'est ?</i>		
P.A.J.E. (Prestation d'Accueil du Jeune Enfant)	La P.A.J.E. comprend toutes les allocations suivantes.	
Prime à la naissance (et à l'adoption)	Sous conditions de ressources.	La prime est 903,07 €.
Allocation de base	Sous conditions de ressources.	Le montant mensuel est de 180,62 €. Elle sera versée durant 3 ans.
Complément de libre choix d'activité	Sous conditions.	Versée pendant 6 mois.
Complément de libre choix du mode de garde	Sous conditions.	

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2011.

2. La sécurité sociale :

La maternité, la paternité ou l'adoption vous confèrent certains droits : congés, indemnités journalières, prise en charge de vos frais médicaux, etc.

a. Droits et démarches :

- Pensez à déclarer votre grossesse au cours des 3 premiers mois afin que la Sécurité sociale puisse vous accompagner mois après mois.

Elle exigera de vous plusieurs examens médicaux, entièrement ou partiellement pris en charge, afin de calculer vos droits.

Il est possible de bénéficier d'indemnités pendant le congé maternité si la maman remplit les 3 conditions suivantes :

- avoir un numéro d'assuré social
- cesser son activité professionnelle pendant au moins 8 semaines,
- avoir travaillé au moins 200 heures au cours des 3 mois précédant la date de début de grossesse.

Les indemnités journalières sont égales à un salaire journalier de base, calculé à partir de la moyenne des salaires des 3 derniers mois.

Le montant minimum des indemnités journalières de maternité est fixé à 8,72 € et le montant maximum est de 77,79 €. (tarifs 2011)

Les indemnités journalières sont versées tous les 14 jours.

Question pratique : les aides humaines

1. Le Relais d'Assistantes Maternelles :

Le Relais propose aux futurs parents des accueils individuels pour les informer sur les différents modes de garde, le statut de l'assistante maternelle, le rôle de l'employeur, la rédaction et la gestion des fiches de paie, etc.

Vous trouverez, également, au Relais toute une documentation sur forme de fiches techniques, d'exemplaires de contrat de travail et d'accueil ainsi que des listes d'assistantes maternelles avec indication de leurs possibilités.



2. La PMI :

Le service PMI est chargé d'assurer la protection sanitaire de la famille et de l'enfant.

Il organise notamment des consultations et des actions de prévention médico-sociale en faveur des femmes enceintes et des enfants de moins de 6 ans.

On y trouve des médecins, des auxiliaires de puériculture, des puéricultrices, des sages-femmes, des éducatrices jeunes enfants, psychologues, des secrétaires assistantes maternelles, etc.

Le service de la protection maternelle infantile organise des consultations prénatales et des actions de prévention médico-sociale en faveur des femmes enceintes.

Ces mêmes actions sont proposées à domicile pour les femmes enceintes notamment des actions d'accompagnement si celles-ci apparaissent nécessaires. Elles sont réalisées lors d'un entretien systématique psychosocial au cours du 4ème mois de grossesse. Cet entretien peut être assuré par une sage-femme ou par un médecin du secteur hospitalier, libéral ou de PMI.



A votre demande, une puériculture peut vous rendre visite chez vous, une fois l'accouchement passé, afin de vous rassurer, vous conseiller, vous orienter en fonction de vos besoins (soins de puériculture, allaitement, sécurité domestique).

Où équiper bébé ?

<i>Vêtements</i>	<i>Matériels de puériculture</i>
Kiabi Bergues - CC Intermarché - 5, route Nationale - 59380 Quadypre	Conforama - CC St-Pol - 59760 St-Pol-Sur-Mer (à côté de Carrefour)
H&M - CC Bollaert - Rue des Fusilliers Marins - 59140 Dunkerque	La Nurserie - 60, route de Furnes - 59210 Coudekerque-Branche
Tape à l'œil - 37, Bd Alexandre III (à côté d Douglas) - 59140 Dunkerque	Aubert - Rue Eugène Pottier - 59210 Coudekerque-Branche (en face de Cora)
Sergent major - 15, pl. Jean Bart - 59140 Dunkerque	Intermarché - 5 , route Nationale - 59380 Quadypre
Okaidi - Pl. Emile Bollart - 59140 Dunkerque	Cora - Rue Jacquard - 59210 Coudekerque-Branche
Cora - Rue Jacquard - 59210 Coudekerque-Branche	Auchan - Av. de l'Ancien Village - 59760 Grande-Synthe
La Nurserie - 60, route de Furnes - 59210 Coudekerque-Branche	Carrefour - Centre Commercial St-Pol - 59430 St-Pol-Sur-Mer
Intermarché - 5 , route Nationale - 59380 Quadypre	Leclerc- 2, rue des Forts - 59140 Dunkerque Leclerc Centre Marine - 24, rue des Fusilliers Marins - 59140 Dunkerque
Auchan - Av. de l'Ancien Village - 59760 Grande-Synthe	Carrefour market - Bd de l'Europe - 59240 Dunkerque
Carrefour - Centre Commercial St-Pol - 59430 St-Pol-Sur-Mer	Match - Av. de Rosendaël - 59240 Dunkerque
Leclerc - 2, rue des Forts - 59140 Dunkerque Leclerc Centre Marine - 24, rue des Fusilliers Marins - 59140 Dunkerque	Petit Pilou - 69, av. de Petite-Synthe - 59760 Grande-Synthe (Produits neufs, d'occasion et locations)
Match - Av. de Rosendaël - 59240 Dunkerque	
Pierre et Louise - 66 , av Adolphe Geeraert - 59240 Dunkerque	
Marese - 49, Bd Alexandre III - 59140 Dunkerque	
Atelier de Courselles - 9, rue Président Wilson - 59140 Dunkerque	

Boutique Z - 64, Bd Alexandre III - 59140 Dunkerque
Catimini - 13, pl. Emile Bollaert - 59140Dunkerque
Du pareil au même - 20, pl. de la République - 59140 Dunkerque
Gavroche - 49, rue Clémenceau - 59140 Dunkerque
Jacadi - 2, pl. de la République - 59140 Dunkerque
La tribu de Jeanne - 17, rue de la Maurienne - 59140 Dunkerque
Aubert - Rue Eugène Pottier - 59210 Coudekerque-Branche (en face de Cora)
Gémo - Rue Eugène Pottier - 59210 Coudekerque-Branche (en face de Cora)
Carrefour - Centre Commercial St-Pol - 59430 St-Pol-Sur-Mer
Auchan - Av. de l'Ancien Village - 59760 Grande-Synthe
La Nurserie - 60, route de Furnes - 59210 Coudekerque-Branche
Zara - 5, pl. de la République - 59140 Dunkerque

Vous pourrez, également, trouver des vêtements de grossesse à Kiabi, H&M, Aubert, La Nurserie et Gémo.

Question pratique : faire garder bébé

1. Le Relais d'Assistantes Maternelles :

Le Relais d'Assistantes Maternelles (RAM) a pour rôle :

- d'informer les parents et assistantes maternelles sur l'accueil à domicile et les autres modes de garde,
- d'offrir aux assistantes maternelles un cadre pour échanger sur leur pratique professionnelle.

Il favorise la rencontre et l'information, soutient et accompagne les familles dans leurs démarches.

Les activités du relais sont des accueils individuels, des ateliers d'éveil destinés aux assistantes maternelles et aux enfants, des réunions à thème et des groupes de parole.

Les informations et documents ventilés par ce service concernent :

- le statut de l'assistante maternelle : convention collective, lois et décrets...
- les droits et obligations des parents employeurs,
- les prestations liées à la garde du jeune enfant,
- la liste des assistantes maternelles sur le territoire de Dunkerque.

A qui s'adresse t-il ?

- les assistantes maternelles employées par des particuliers,
- les candidates au métier,
- les parents ou futurs parents.

Accueil du public :

- le lundi de 14h à 19h
- le mercredi de 8h30 à 12h
- le 1^{er} samedi de chaque mois de 8h30 à 11h30

2. Les crèches :

AM STRAM GRAM

49, rue de la Paix

59140 Dunkerque

Téléphone - 0899 231 373

Description - Maison de quartier de la basse ville

Gestionnaire - Aduges

Capacité d'accueil - 15 enfants

Horaires - Lundi au Vendredi de 9h à 11h45 et de 13h45 à 17h45

Age des enfants - 2 mois et demi à 6 ans

L'île aux enfants

8, rue de l'Adroit

59140 Dunkerque

Téléphone - 0899 231 161

Description - Maison quartier des glacis

Gestionnaire - Aduges

Capacité d'accueil - 20 enfants

Horaires - Lundi Mercredi Jeudi de 9 à 12h - Mardi de 9h à 17h - Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Age des enfants - 3 mois à 4 ans de la basse ville

Crèche des Glacis

1, rue du Jaguar

59140 Dunkerque

Téléphone - 0899 230 207

Gestionnaire - Association Aduges

Capacité d'accueil - 40 enfants

Horaires - Lundi au Vendredi de 7h30 à 18h30

Age des enfants - 10 semaines à 4 ans

Les p'tits bouts

Rue du Jeu de Mail

59140 Dunkerque

Téléphone - 0899 230 002

Description - Maison de quartier du jeu de Mail

Gestionnaire - Aduges

Capacité d'accueil - 20 enfants

Horaires - Lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h, Mardi de 9h à 12h, Jeudi de 9h à 12h, Vendredi de 14h à 17h

Age des enfants - 10 semaines à 4 ans

Les petits mousses

Rue de Soubise

59140 Dunkerque

Téléphone - 0899 230 554

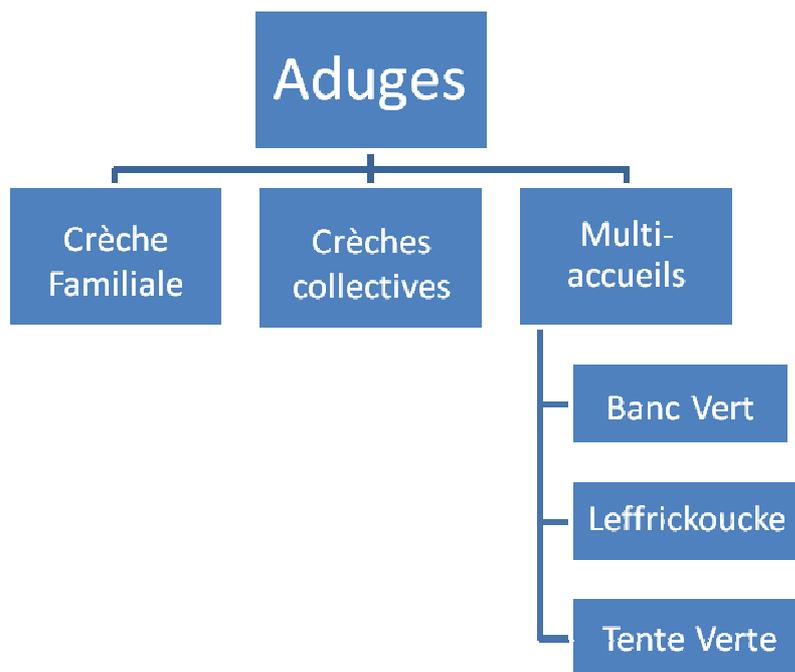
Description - Maison de quartier soubise

Gestionnaire - Aduges

Capacité d'accueil - 12 enfants

Horaires - Mardi Vendredi de 13h30 à 16h30 et le Samedi de 9h à 11h45

Age des enfants - 3 mois à 6 ans



Concrètement, qu'est-ce-que c'est ?	
Crèche familiale	Accueil familial au domicile d'assistantes maternelles de l'Aduges
Crèches collectives	Accueil collectif régulier et accueil occasionnel (les Mercredis et vacances scolaires)
Multi-accueils	Accueil collectif et accueil occasionnel

3. Les assistantes maternelles :

Vous pourrez en trouver une liste soit auprès de la PMI soit auprès du Relais d'Assistantes Maternelles (répertoriées par commune).

Elles sont toutes agréées, peuvent garder, en général, de 1 à 4 enfants . Certaines d'entre elles font du périscolaire, c'est-à-dire qu'elles peuvent garder votre enfant après l'école, mais toutes ne le font pas.

Elles fixent un tarif horaire fixe et en plus de cela s'ajoutent les frais de nourriture (si vous ne fournissez pas les repas) et le coût des charges (l'eau, l'électricité, etc.).

Comme vous serez son employeur direct, vous aurez un contrat à faire signer et une fiche de paie à établir tous les mois.

Pas de panique ! Pour l'établissement et la gestion des fiches de paie, vous pouvez bénéficier d'un petit coup de main de la part du Relais d'Assistantes Maternelles. En effet, des réunions d'information sont organisées à ce sujet.

4. Les associations :

Sur Dunkerque et son agglomération, vous pouvez trouver plusieurs associations de prestation de services.

Parmi les prestations proposées, il y a très souvent de la garde d'enfant. Mais la garde se fera, dans ce cas précis à votre domicile.

(déduction d'impôts, CAF)

	<p>Un intervenant d'Après les Cours se charge de conduire et/ou d'aller chercher votre/vos enfant(s) et leur donne le goûter, aide aux devoirs, ... jusqu'à votre retour.</p> <p>Mais Après les Cours vous propose également un service de baby-sitting le mercredi, le soir et le week-end et les jours fériés pour les enfants de plus de 3 ans.</p>	<p>Après les Cours 28 rue Gambetta 59240 - DUNKERQUE 09.51.11.64.76 apres.lescours@free.fr</p> 
	<p>Baby-sitting</p>	<p>6-8-10, route de Furnes BP 4198 59140 Dunkerque Cedex 1 03 28 65 86 66 www.assad-dunkerque.com</p>
	<p>Garde d'enfants</p>	<p>Domicile Services Dunkerquois (d.s.d) 4 Bld Paul Verley 59140 Dunkerque 0899 23 89 28</p>

	<p>Cette association propose des intervenantes qualifiées pour assurer la sécurité et le bien-être des vos enfants durant votre absence.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accompagner ou chercher un enfant à l'école, chez un copain... - Garder vos enfants chez vous (régulier ou occasionnel). <p>En plus de la garde d'enfants, les intervenantes assurent la préparation et la prise de repas, le bain, participent à des jeux d'éveil et éducatifs avec vos enfants, etc.</p>	<p>10, place du Minck 59140 Dunkerque 03 28 27 73 20 www.juniorsenior.fr</p>
	<p>Garde d'enfants</p>	<p>41, rue du Fort Louis 59140 Dunkerque 03 28 29 22 77</p>
	<p>Garde d'enfants</p>	<p>32/34, quai des Hollandais BP 81032 59375 Dunkerque Cedex 1 03 28 66 96 82</p>
	<p>Garde d'enfants de 0 à 16 ans.</p>	<p>O2 160, rue de la République 59430 St-Pol-sur-Mer 0811 16 11 16 www.o2.com</p>

Adresses et numéros utiles

CAF	12, rue de Paris 59140 Dunkerque 03 28 58 59 11
Sécurité Sociale (C.P.A.M.)	2, rue de la Batellerie 59140 Dunkerque 36 46
Clinique Vilette	18, rue Parmentier - BP 49 59941 Dunkerque Cedex 2 0 826 30 77 00 www.clinique-vilette.fr
Polyclinique de Grande-Synthe	Av. Polyclinique 59760 Grande-Synthe 03 28 58 60 00
Sages-femmes	- <u>Valérie POPIEUL</u> 18, rue Parmentier 59240 Dunkerque (Clinique Vilette) 03 28 23 77 50 - <u>Carine BERNAERT</u> 11, rue de Soubise 59140 Dunkerque 03 28 21 65 35 - <u>Isabelle DELAFOSSE</u> 6, rue Bapaume 59240 Dunkerque 03 28 63 69 75 - <u>Sophie PENEL</u> 11, rue de Soubise 59140 Dunkerque 03 28 66 04 17

	<p>- <u>Claudine RENÉ</u> 3, rue Dupouy 59140 Dunkerque 03 28 64 72 10</p>
Centre d'échographies	<p>- <u>Imagerie Pôle Santé</u> 3, rue des Mariniers 59140 Dunkerque 03 28 59 11 62 www.polesante.org - <u>Cabinet Radiologie et Echographie</u> 3, rue Albert 1^{er} 59140 Dunkerque 03 28 66 34 10</p>
Centre de PMI (Protection Maternelle et Infantile)	<p>Rue George Claezman 59140 Dunkerque 03 28 20 13 87</p>
Relais d'Assistantes Maternelles	<p>64, rue Henri Terquem (ancienne école de Remparts, près de la prison) 59140 Dunkerque 03 28 59 14 13</p>
Pédiatres	<p>- <u>Janine SIX</u> 1, rue Lavoisier 59140 Dunkerque 03 28 66 54 17 (Clinique Villette) - <u>Patrick BECQUART</u> 1, rue Lavoisier 59140 Dunkerque 03 28 66 54 17 (Clinique Villette) - <u>Evelyne MARQUIS</u> 1, rue Lavoisier</p>

	<p>59140 Dunkerque 03 28 66 54 17 (Clinique Villette) - <u>Françoise REMBERT</u> La Transat - 29, av. Adolphe Geeraert</p> <p>59240 Dunkerque 03 28 69 21 49 - <u>Maud LEROUX</u> 62, rue Gaspard Neuts</p> <p>59240 Dunkerque 03 28 60 91 51 - <u>Brigitte COQUIDÉ</u> 574, av. du stade</p> <p>59210 Dunkerque 03 28 63 31 10 - <u>Dominique BLANCKAERT</u> Centre Hospitalier</p> <p>59385 Dunkerque Cedex 1 03 28 28 56 93</p>
--	---

En ce qui concerne les pédiatres, sachez que certains généralistes ont également ce titre, demandez à votre médecin traitant. Et, entre nous, quand on est en fauteuil roulant ou que l'on a des difficultés à se déplacer, autant limiter les déplacements, non ?

Sources

www.babymoov.fr

www.ikea.com

www.fnaceveiletjeux.com

www.verbaudet.fr

www.c5c6csex.com

www.handiparentalite.com

www.caf.fr

www.infobebes.com

www.lestresorsdemaie.com

www.bambinoworld.fr

www.beaba.com

www.doctissimo.fr

www.etreenceinte.com

www.ergobaby.eu

www.cramif.fr

www.maman-naturelle.com

www.bebe-portage.com

www.illfrance.org

www.magicmaman.com

www.maviedemaman.com

www.neufmois.fr

www.afm-france.org

www.petit-pilou.fr

www.vosdroits.service-public.fr

www.ameli.fr

www.rifh.org



Témoignages

« Je m'appelle Sali Olier. Je suis mariée et maman d'un enfant de 13 mois, un second étant attendue. J'ai une séquelle de polio contractée à l'âge de 2 ans qui a atteint essentiellement mes membres inférieurs.

A 43 ans, j'ai construit ma vie de femme bien tardivement puisque j'ai rencontré mon mari à 38 ans. Je pensais finir ma vie seule, diverses expériences de vie en couple n'ayant pas abouti. Je m'étais « résignée » à demeurer seule, pensant que handicap et vie familiale étaient incompatibles en ce qui me concernait. [...]

[Mon mari et moi] avons essayé pendant un an de concevoir un enfant naturellement mais notre projet a échoué.

Compte tenu de mon âge, nous avons demandé une procréation médicalement assistée qui a été acceptée. A la seconde insémination artificielle, je tombais enceinte. J'ai malheureusement fait une fausse-couche à 11 semaines. Abattue et découragée, je décidais d'arrêter. Nous nous sommes mariés et mon mari m'a convaincu de poursuivre les inséminations, ce que je fis.

Au bout de la huitième insémination, je fus à nouveau enceinte. On me mit immédiatement en repos total afin de mettre toutes les chances de mon côté de poursuivre ma grossesse. [...]

Mon fils est né à 27 semaines et 4 jours par césarienne. Il est resté en réanimation un mois et demi et en néonatalogie un autre mois et demi, soit trois mois à l'hôpital jusqu'à son terme théorique.

Cette période a été très difficile car nous devons vivre au jour le jour son état étant susceptible de basculer très rapidement. Les médecins refusaient de se prononcer sur l'avenir, mais notre fils s'est battu. [...]

Bien sûr, mes appréhensions étaient nombreuses après la naissance de notre fils. Mon obsession était de savoir si je serai à la hauteur non pas pour lui donner une éducation correcte mais dans les gestes quotidiens. J'avais très peur de le faire tomber. Tant qu'il ne pesait pas lourd, je pouvais le transporter d'un endroit à un autre sans souci.

Lorsqu'il a eu 6 mois, je suis à nouveau retombée enceinte. J'ai pris du poids ce qui a rendu mes déplacements plus difficiles. Aujourd'hui, je n'y arriverais peut-être pas si mon mari ne prenait pas le relais lorsqu'il est présent. Il se réserve tous les déplacements qui nécessite de porter le petit, ce qui lui permet de créer une grande complicité avec son fils. Nous sommes très complémentaires. Notre deuxième enfant arrivant dans un peu plus d'un mois, nous devons nous organiser pour pouvoir

consacrer du temps aux deux. Ce sera difficile mais pas insurmontable. Nous sommes vraiment heureux d'être parents. Ce bonheur vaut tous les tracas du quotidien. Si la première grossesse fut difficile, la seconde se passe à merveille. Je me sens en pleine forme et suis très bien suivie. Le handicap n'est pas un frein à l'amour et à la vie de famille lorsque l'on y croit vraiment et que l'on se donne les moyens d'y parvenir. Bien sûr, il faut adapter son handicap à son mode de vie mais c'est possible. Il suffit de bien communiquer avec son partenaire sur l'aide qu'il peut apporter. Si c'est trop lourd des aides extérieures existent pour pallier aux difficultés. Il est en effet important que le conjoint ne soit pas la tierce personne mais juste un mari et un père dans le rôle qui lui revient simplement. Aujourd'hui, il est possible d'être mère handicapée lorsque la nature le décide. Le reste l'aide humaine l'accomplit. Il faut y croire. Courage à tous.

(Eve Morissette, 33 ans, maman en fauteuil roulant d'une petite fille de 2 ans.)

« Peu importe qu'on soit en fauteuil ou pas, on a toujours des craintes quand on est enceinte. Est-ce que je vais être un bon parent? Est-ce que je vais être à la hauteur? Dans un gros projet de vie comme d'avoir un enfant, c'est normal d'avoir des craintes. T'arrive avec ton bagage de vie, tes forces et tes faiblesses... et les doutes sont normaux. Dans mon cas, s'est ajoutée la peur que mon handicap soit justement un handicap! J'avais peur de faire mal à Jeanne, sans que ce soit intentionnel bien sûr! Mais j'avais peur de l'échapper à cause d'un spasme, d'une mauvaise journée et que je n'aie pas le temps de réaction nécessaire pour la rattraper. Je me disais que je m'en voudrais toute ma vie s'il fallait qu'il arrive quelque chose à Jeanne par ma faute. ».

« Je savais que j'aurais besoin d'aide parce que mon état de paralysie cérébrale fait en sorte que j'ai des bonnes et des moins bonnes journées. Il y a des jours où j'ai plus de spasmes, principalement aux membres inférieurs, où j'ai moins de dextérité fine, où je suis plus fatiguée. Je savais qu'après l'accouchement, ça pourrait être difficile pour moi. J'avais donc décidé d'engager quelqu'un pour m'aider et j'ai eu quelqu'un avec moi jusqu'à ce que Jeanne ait 18 mois. »

« Je m'appelle Stéphane et je suis le mari de Céline, dont vous venez de lire le guide.

Nous formons un couple mixte puisque pour ma part je suis une personne valide. Vous vous demandez sans doute comment j'ai abordé la question de la parentalité avec une épouse en fauteuil roulant. D'abord pour moi l'essentiel

était d'être certain que le handicap de Céline ne puisse pas se transmettre à notre enfant, point sur lequel elle m'avait rassuré très tôt dans notre relation.

A partir de là mes seules véritables craintes concernaient les aspects pratiques et matériels. Autrement dit, il fallait s'assurer que mon épouse puisse être autonome toute une journée en mon absence pour assurer les gestes du quotidien, sans risquer de blesser notre enfant, et sans que les choses ne deviennent trop compliquées pour elle (en fait sans qu'elle ait à se lever dans la mesure du possible). Là aussi Céline m'a vite rassuré, et il est vrai qu'elle a énormément réfléchi aux stratégies à suivre pour pouvoir s'occuper de son bébé en toute tranquillité. J'assure surtout le moment du bain et les sorties, mais pour le reste je sais que je peux compter sur elle.

Il reste le regard des autres, avec lequel il faut apprendre à composer. Le handicap moteur à lui seul provoque souvent des réactions maladroites : il y a ceux qui veulent en faire trop (vous avez du courage, et patati et patata...) et ceux qui ignorent la personne en fauteuil (voire lui manquent de respect). Mais la présence d'un bébé provoque plutôt, me semble-t-il, des réactions amusées voire admiratives. De toute façon, la notion de handicap est relative. Un enfant dont les parents sont violents, ou alcooliques, ou négligents, ou grossiers, ou encore trop laxistes n'a-t-il pas, d'une certaine façon, des parents « handicapés » ? Et ces handicaps là laisseront des traces, alors que le handicap de mon épouse n'a pas de véritable impact sur l'épanouissement de notre enfant. Quand je sors en famille je ne me pose jamais la question de la réaction des autres. Je me dis simplement que j'ai une épouse séduisante et un bébé adorable.

En résumé le handicap d'un ou des parents ne devrait pas être un frein à l'envie de concevoir un ou des enfants, dès l'instant que cela ne peut pas nuire à sa santé. Handicap ou non, devenir parent se prépare et implique des responsabilités. Handicap ou non, les parents responsables veulent s'assurer d'accueillir leur enfant dans les meilleures conditions (logement adapté, revenus suffisants...). »



Bla bla bla
bla...

Pour finir...

« Certes, il ne faut pas dramatiser et les femmes handicapées n'ont pas attendu 2005 pour avoir des enfants » comme le souligne Delphine Siegrist. Ces grossesses se déroulent en général très bien même chez des femmes tétraplégiques, et les sage-femmes et les gynécologues sont de plus en plus sensibilisés à cette question. Il reste que la prise en charge de la grossesse des femmes handicapées semble encore bien timidement organisée dans notre pays et que pour ces femmes avoir un enfant demeure un parcours du combattant.

Du reste, on ne sait toujours pas, faute d'étude, combien de femmes handicapées ont des enfants en France.

Ne serait-il pas temps que la société reconnaisse que ces femmes ont le droit, comme toutes les femmes enceintes, de recevoir un accueil de qualité, prenant en compte leurs besoins spécifiques, et que les hôpitaux et les professionnels s'adaptent pour les accompagner dans les meilleures conditions ?

Alors, mesdames, je n'aurais qu'une chose à vous dire en guise de conclusion ; continuez à vouloir faire des enfants malgré votre handicap. Bousculez un peu les bonnes mœurs pour que les mentalités évoluent.

Et vous verrez qu'avec de la volonté, des petites adaptations, des astuces et beaucoup d'amour, tout roule...

comme sur des roulettes !