

Naissance Ethique



MATER'NANTES - LA GROSSESSE

Le guide des parents et futurs parents de Nantes et alentours

Naissance Ethique vous souhaite une belle grossesse et vous offre ce guide qui vous accompagnera tout au long de ces 9 mois.

Pour nous connaître, visitez notre site : <http://www.naissance-ethique.com>

Guide gratuit conçu et édité par Naissance Ethique. Toute reproduction partielle et totale est interdite. Design par FreeCssTemplates.com

Naissance Ethique

LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES.....p 3

- Transmettre votre déclaration de grossesse.....p 3
- Informez votre employeur.....p 3
- Contactez votre mutuelle.....p 3

LE SUIVI MEDICAL.....p 4

- Choisissez votre praticien.....p 4
- Mettez à jour votre carte vitale.....p 4
- S'inscrire aux cours de préparation à l'accouchement.....p 4

LE PROJET DE NAISSANCE.....p 5

- S'inscrire à la maternité de votre choix.....p 5
- S'informer sur la périduralep 5
- Envisager l'accouchement à domicile.....p 5
- S'informer sur l'accouchement par césariennep 5

AU QUOTIDIEN.....p 6

- Maîtriser son alimentationp 6
- Bouger.....p 7
- Travailler.....p 7

LES PREPARATIFS.....p 8

- Trouver un mode de garde.....p 8
- Réfléchir sur l'allaitement.....p 9
- Porter son bébé.....p 10
- Faire le choix des solutions alternatives aux couches jetables p 11
- S'équiper responsable.....p 12
- Lui offrir un environnement sain.....p 13
- Préparer votre valise de maternité.....p 14
- Préparer votre retour à la maison.....p 14

L'ACCOMPAGNEMENTp 15

- Discuter, échanger, se rencontrer, se rassurer, s'informer ..p 15
- Soutien à la parentalité.....p 15
- Lieux d'accueil enfants-parents.....p 16
- Accompagnements complémentaires.....p 16

MATER'NANTES - LA PARENTALITEp 17

Transmettre votre déclaration de grossesse à

- ❖ **La Caisse d'Allocation Familiale** qui étudiera votre éligibilité à la prime de naissance (versée au 7ème mois de grossesse) et aux allocations familiales selon vos ressources
- ❖ **Votre caisse de Sécurité Sociale** : Afin de bénéficier d'une prise en charge à 100% des soins durant votre grossesse (du 6ème mois jusqu'à 12 jours après l'accouchement)

Avant le
3^{ème} mois

Informez votre employeur de votre départ en congés de maternité

Il n'y a pas d'obligation à déclarer votre grossesse à votre employeur. Cependant, **vous devez l'informer de votre départ en congés de maternité, par écrit ou oral.**

Pour conserver de bons rapports professionnels et bénéficier des éventuels aménagements du temps de travail, il est préférable de le mettre au courant dès que possible.

Au plus tard,
1 mois avant
le congés
maternité

Contactez votre mutuelle

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître **les modalités de remboursements et la prise en charge des soins** liés à votre grossesse et votre séjour en maternité.

Avant votre
inscription en
maternité

Références à consulter

Carnet de Maternité du CG de Loire Atlantique	http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Carnet_maternite.pdf
Site Web CPAM de Nantes – Onglet Maternité	http://www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/par-situation-personnelle/vous-allez-avoir-un-enfant/index.php
Guide de la Maternité CPAM	http://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/maternite-05-2011.pdf
Guide des prestations CAF 2011	http://www.caf.fr
Guide CAF des parents solos	<i>Disponible à la CAF</i>

Choisir votre praticien en charge du suivi de votre grossesse

- ❖ **Votre généraliste**
- ❖ **Votre gynécologue/obstétricien**
- ❖ **Une sage-femme libérale** : Plus d'infos sur <http://www.ordre-sages-femmes.fr> et <http://www.ansfl.org>

Dès que possible

Mettre à jour votre carte vitale

Afin de bénéficier d'une prise en charge de 100% des soins et actes médicaux liés à la grossesse, **votre carte vitale doit être mise à jour au 6^{ème} mois.**

Au 6^{ème} mois

Vous inscrire aux cours de préparation à l'accouchement

8 cours de préparation à l'accouchement vous sont dispensés par une sage femme. Il existe plusieurs types de préparation à l'accouchement :

- ❖ Préparation classique
- ❖ La sophrologie
- ❖ Le chant prénatal
- ❖ L'aquatique prénatal
- ❖ Le yoga
- ❖ L'haptonomie

A partir du 4^{ème} mois

Pour trouver la préparation qui vous conviendra, rendez-vous :

http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/accouchement/02_la-methode-classique-d-accouchement-sans-douleur.php3

Le suivi médical en quelques chiffres

- ❖ **7 consultations médicales** : la prise en charge à 100% de tout acte lié à la grossesse se fait à partir du 6^{ème} mois (Carte vitale à mettre à jour pour en bénéficier). Les 2 dernières consultations se font en principe à la maternité où l'enfant doit naître.
- ❖ **1 consultation pré-anesthésique au 8^{ème} mois.**
- ❖ **3 échographies** (1 par trimestre : 3, 5 et 7^{ème} mois). Possibilité d'échographies complémentaires si besoin.
- ❖ **8 cours de préparation à l'accouchement** :
 - ✓ 7 séances de préparation physique
 - ✓ 1 séance d'entretien pouvant être prise dès le 4^{ème} mois de grossesseRenseignez-vous auprès de la sage femme qui dispense les cours pour connaître les modalités de remboursement.
- ❖ **1 examen médical complet pour le papa** avant le 4^{ème} mois de grossesse de sa compagne pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale (facultatif)

Références à consulter

Carnet de maternité

http://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/maternite-05-2011.pdf

Vous inscrire à la maternité

L'inscription à la maternité se fait **dès que possible. Le choix de la maternité est libre et peut se faire selon plusieurs critères, dont :**

- ❖ Le niveau : I (grossesse simple), II (grossesse multiples ou à risque) ou III (grossesse à risque de prématurité)
- ❖ La proximité du domicile

Les maternités de Nantes et environ :

CHU Hôpital Mère-Enfant : Niveaux I à III – Public

✉ 38 boulevard Jean-Monnet - 44093 Nantes ☎ : 02 40 08 33 33

Internet : <http://www.chu-nantes.fr/etablissements-du-chu-hopital-mere-enfant-11326.kjsp>

Polyclinique de l'Atlantique : Niveaux I et II - Privé

✉ Avenue Claude Bernard - BP 40419 - 44819 Saint Herblain ☎ : 02 40 95 93 93

Internet : <http://www.polyclinique-atlantique.fr/maternite>

Maison de la naissance Jules Vernes : Niveaux I et II – Privé

✉ 2-4 route de Paris - 44300 Nantes ☎ : 02 51 17 17 17

Internet : <http://cliniquejulesverne.fr>

Clinique Brétéché : Niveau I uniquement – Privé

✉ 3 rue de la Béraudière - 44046 Nantes ☎ : 02 51 86 86 86

Internet : <http://www.clinique-breteche.fr>

S'informer sur la péridurale

La péridurale est **une anesthésie locale qui permet de supprimer les douleurs dues aux contractions utérines**. Elle présente des avantages et des inconvénients qu'il est nécessaire de connaître avant de vous décider.

Un dossier complet sur la péridurale est disponible sur le lien suivant :

<http://www.doctissimo.fr/html/grossesse/accouchement/accouchement-douleur-peridurale.htm>

Vous pourrez également **en parler avec la personne en charge de votre suivi médical ou la sage femme** qui anime vos cours de préparation à l'accouchement. Une **consultation obligatoire pré-anesthésique** est prévue avant votre accouchement. Elle ne vous engage pas au recours à la péridurale. Il s'agit d'une simple précaution.

Envisager un accouchement à domicile

L'accouchement à domicile est possible **si la grossesse est normale et la mère en bonne santé**. Il se prépare avec une sage femme pratiquant ce type d'accouchement, dès le début de la grossesse. **C'est au 8^{ème} mois que l'accouchement à domicile se confirme.**

Pour trouver une sage femme qui pratique l'accouchement à domicile, rendez vous sur ce lien :

<http://www.ansfl.org/medias/doc/111031-Accoucheuses.pdf>

Toutes les infos concernant l'accouchement à domicile sur <http://www.projetdenaissance.com>

Vous informer sur l'accouchement par césarienne

1 accouchement sur 5 est une césarienne. L'envisager, s'informer permet de mieux vivre son accouchement si une césarienne devait être réalisée.

L'association **CESARINE** propose un soutien, des informations et échanges sur la naissance par césarienne. Des groupes de paroles ont lieu au Loroux Bottereau, le dimanche après-midi toutes les 6 à 8 semaines selon calendrier et disponibilités des animatrices.

Prenez contact avec cette association pour connaître leur agenda.

Contact :

Karine Garcia-Lebailly

✉ karine.loire-atlantique@cesarine.org

☎ 06 70 46 60 93 / 09 53 36 73 54

Internet : <http://www.cesarine.org>

Maîtriser votre alimentation

- ❖ **Une alimentation saine et diversifiée** vous permettra de limiter la prise de poids et apportera les nutriments nécessaires à **votre bonne forme et au bon développement de votre bébé.**
- ❖ **Zéro médicament sans avis médical**
- ❖ C'est peut-être le moment de **faire le choix d'une alimentation bio et de saison**
- ❖ **Zéro tabac**
- ❖ **Zéro alcool**
- ❖ **Zéro drogue**

Consulter le **guide de nutrition pendant et après la grossesse** » de l'INPES
<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/1059.pdf>

- Des adresses de **commerce bio de proximité**
 Internet : <http://www.lemarchecitoyen.net>
- **Adhérer à une AMAP** - Internet : <http://www.amap44.org>
- L'association **ADDA** propose des **paniers bio à 10€ sans abonnement hebdo**
 ☒ 5bis rue de la carterie à Nantes
 Internet : <http://www.adda.asso.fr>

TABAC INFO SERVICE ☎ 3989 de 9 h à 20h
 (0,15 €/min depuis un poste fixe hors surcoût éventuel de l'opérateur)

ÉCOUTE ALCOOL ☎ 0 811 91 30 30 de 8 h à 2 h
 (Coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

DROGUE INFO SERVICE ☎ 0 800 23 13 13
 (Appel gratuit depuis un poste fixe.
 Avec un portable, au 01 70 23 13 13, prix d'une communication normale)

ÉCOUTE CANNABIS ☎ 0 811 91 20 20
 (Coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

POURQUOI MANGER BIO ?

Tout d'abord, pour **préserver notre santé** : **Les pesticides et autres engrais utilisés** dans l'agriculture traditionnelle, peuvent être **dangereux pour notre santé**. De nombreuses études montrent qu'ils sont en lien direct avec **certains cancers** ou **dysfonctionnement dans le développement naturel de notre corps** (puberté précoce chez les petites filles par exemple).

La deuxième raison est de contribuer à votre échelle au **développement durable, en préservant notre environnement** (la terre, l'eau, la biodiversité, l'air), et **la santé de ceux qui travaillent dans l'agriculture**.

Enfin, préférez le bio **produit localement et de saison** : vous contribuez à la **survie des petits producteurs locaux et variez véritablement votre alimentation au fil des saisons**.

Plus d'infos : **Rapport OMS sur la prévention des risques pour la santé liée à l'usage des pesticides dans l'agriculture** :
http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh1fr.pdf

Bouger

Il est conseillé de **bouger au moins ½ heure par jour** pendant la grossesse. Les disciplines à privilégier ne doivent pas être violentes.

Quelques idées

La marche : Pour les petites courses et les petits trajets, préférez la marche à la voiture.

La natation : Idéale lorsque le poids du bébé commence à se faire sentir. Il n'y a que dans l'eau que vous pourrez vous allonger sur le ventre et soulager votre dos.

La méthode Pilates : Dans sa version douce, la méthode Pilates est une véritable préparation physique à l'accouchement et prévient les problèmes de dos de fin de grossesse.

DES ADRESSES

Piscine Orvault La Cholière propose des cours prénatals

☎ 02 40 63 30 40

Internet : <http://www.orvault.fr> – Rubrique Sports et Loisirs

Pilates Nantes propose des cours pour femmes enceintes

✉ 109 bd Michelet – 44000 Nantes ☎ 02 40 20 38 24

Internet : <http://www.pilatesnantes.com>

Travailler



Source : <http://www.photo-libres.fr>

Enceinte, vous pouvez **bénéficier d'une d'autorisation d'absence** pour vous rendre à vos rendez vous médicaux et, si la convention collective de votre entreprise le prévoit, **d'un aménagement du temps de travail**. Il est donc conseillé de prévenir votre employeur de votre état de grossesse, dès que possible afin d'y avoir droit.

Vous bénéficiez d'un **congé de maternité prénatal de 6 semaines**, dont 3 semaines (au maximum) peuvent être reportées sur le congés de maternité postnatal. La durée du **congé de maternité postnatal** s'établit **en fonction du nombre d'enfants à charge et à naître**.

Le papa bénéficie également d'un congés paternité. Sa durée est établie à 11 jours non fractionnables. Il est impératif d'en faire la **demande à l'employeur au moins 1 mois avant la naissance prévue de l'enfant et à le planifier dans les 4 mois suivants la naissance de l'enfant**.

Références à consulter

Congés de maternité	http://www.ameli.fr/employeurs/vos-demarches/conges/le-conge-maternite/duree-du-conge-maternite.php
Congés de paternité	http://www.ameli.fr/employeurs/vos-demarches/conges/le-conge-paternite/duree-du-conge-paternite.php

Trouver un mode de garde

Il est important de vous renseigner dès maintenant sur les différents modes de garde et les conditions associées :

Multi-accueils municipaux :

Il s'agit d'une crèche et d'une halte garderie au sein d'un même établissement. Les tarifs sont calculés en fonction de vos ressources et de votre situation familiale. Les modalités d'inscription dépendent du type d'accueil que vous souhaitez :

- ❖ **Accueil régulier** : A partir du 7^{ème} mois de grossesse, vous devez transmettre votre demande d'inscription à la direction de la petite enfance, en sélectionnant jusqu'à 4 multi-accueils.
- ❖ **Accueil occasionnel et d'urgence** : Contactez directement le multi-accueils souhaité.

Etablissements d'accueil non municipaux :

Leur rôle est identique à celui des multi-accueils municipaux à la différence qu'ils sont gérés par des associations, la CAF, le CHU, la Croix Rouge etc. Les tarifs sont identiques à ceux des multi-accueils municipaux. Pour inscrire votre enfant, contactez directement avec les établissements qui vous intéressent.

Les assistantes maternelles agréées :

L'assistante maternelle est une professionnelle de la petite enfance, agréée et indépendante. Elle est formée et diplômée pour accueillir, à son domicile, les enfants de moins de 6 ans. Le tarif est fixée par l'assistante maternelle.

Contactez le **Relais Accueil Petite Enfance (cf. lien ci-dessous)** qui vous fournira la liste des assistantes maternelles de votre quartier.

La garde à domicile :

Il s'agit d'une personne qui vient à votre domicile pour garder votre enfant. Cette garde peut également être partagée avec d'autres parents. Vous pouvez **contacter une association ou une entreprise** proposant ce type de service ou **recruter vous-même** une personne. **Ce mode de garde présente beaucoup d'avantages :**

- ❖ L'enfant est gardé dans un **environnement familial**
- ❖ Vous **ne perdez pas de temps** sur les trajets
- ❖ L'enfant **vit à son rythme** et n'a pas besoin d'être réveillé le matin
- ❖ Si votre enfant est malade, il est pas **inutile d'interrompre le travail**

Le coût de cette prestation est souvent élevé par rapport aux autres modes de garde.

Cependant, **avec les aides CAF et le crédit d'impôt de 50%**, il peut s'avérer financièrement abordable.

La Compagnie des familles

✉ 13 Bd Georges Mandel – 44200 Nantes

☎ 02 40 35 15 28

Internet :

<http://www.lacompaniedesfamilles.com>

Dessine-Moi une nounou – Agence Viarme

✉ 6 rue du Poitou - 44000 Nantes

☎ 02 40 89 08 95

Internet : <http://www.dmun.fr>

L'association ADAR

✉ 29 rue Jules Verne – BP 119 à Orvault

☎ 02 40 16 91 38

Internet : <http://www.adar44.com>

Pour toutes vos démarches et demandes d'informations , contactez le Relais Accueil Petite Enfance de votre quartier.

Plus d'infos : <http://www.nantes.fr/vie-quotidienne/parents-et-familles/l-accueil-de-la-petite-enfance/relaisaccueilpetiteenfance>

Références à consulter

Le portail « Petite Enfance » de la ville de Nantes	http://www.nantes.fr/site/nantesfr/l-accueil-de-la-petite-enfance
Le portail CAF du mode de garde	http://www.mon-enfant.fr
Le guide des parents à télécharger sur	http://www.nantes.fr/vie-quotidienne/parents-et-familles

Réfléchir sur l'allaitement

Vous avez décidé d'allaiter ou hésitez à le faire ? Renseignez vous dès maintenant auprès des consultantes en allaitement :

- ❖ **Leche League** est une association de soutien à l'allaitement qui propose des ateliers et groupes de parole autour de l'allaitement organisés par quartier.
Renseignements sur le site internet : <http://www.llfrance.org>
- ❖ **Centre médico-social Talensac** - ✉ 7 rue Basse Porte à Nantes - propose un atelier sur l'allaitement tous les 15 jours, le mardi de 15h à 17h
Renseignements au ☎ 02 51 72 17 46
- ❖ **Les ateliers d'allaitement du Loroux Bottereau et de Vallet** se tiennent le lundi toutes les 3 semaines de 9h15 à 11h15.
Renseignements au ☎ 02 76 64 25 00 (pour le Loroux-Bottereau) ou ☎ 02 40 33 96 19 (pour Vallet)
- ❖ **Allo allaitement 44** est une association de soutien à l'allaitement propose une permanence téléphonique et par mail ainsi que des rencontres parentales sur le thème de l'allaitement.
Renseignements au ☎ 06 16 17 16 24 et sur le site internet : <http://alloallaitement44.free.fr/>
- ❖ **Solidarilait** est un réseau d'associations de soutien à l'allaitement maternel et propose également des permanences téléphoniques
Répondeur national ☎ 01 40 44 70 70 ou sur le site internet : <http://www.solidarilait.org>
- ❖ **La clinique Jules Verne** - ✉ 2-4 route de Paris à Nantes - propose tous les lundis après midi, un atelier sur l'allaitement ouvert à tous.
Renseignements au ☎ 02 51 17 17 17
- ❖ **Lactarium Jacques-Grislain du CHU** - ✉ 38 boulevard Jean Monnet à Nantes - accueille les mamans et répond aux appels téléphoniques pour conseiller, soutenir et promouvoir l'allaitement maternel
Permanence téléphonique au ☎ 02 40 08 34 82 et consultation avec un pédiatre possible sur rendez-vous.

Vous ne souhaitez pas allaiter ?

- ❖ Retrouvez toutes les **recommandations relatives à la préparation et conservation des biberons** proposées par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail).

ZOOM SUR...LES BIBERONS EN INOX

Connaissez vous la marque OrganicKidz ? Elle propose des biberons sains, inoxydables, incassables et isothermes.

Plus d'infos : <http://www.naissance-ethique.com/php/marques.php#organickidz>



Références à consulter

Guide INPES de l'allaitement maternel	http://www.inpes.sante.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf
Préparation et conservation des biberons selon ANSES	http://www.anses.fr/PNCB01.htm

Porter son bébé

Pour promener votre bébé, vous avez le choix entre **l'installer dans une poussette ou le porter**.

Le portage a le vent en poupe, mais il ne s'agit pas d'un phénomène de mode. **Ses bienfaits sont reconnus par les professionnels de santé.**

Les avantages du porte bébé physiologique (portage en écharpe, en hamac, en porte-bébé chinois, laotien ou africain) sont nombreux :

Avantages d'ordre physiques :

- Stimulation du système vestibulaire de l'enfant et permet un développement psychomoteur rapide et harmonieux
- Prévention des luxations de la hanche
- Permet une acquisition moyenne de la marche plus précoce
- Calme les coliques

Avantages d'ordre pratiques :

- Permet de rassurer votre bébé tout en vous laissant les bras libres à d'autres occupation
- Plus compact qu'une poussette et plus économique

Avantages d'ordre psychiques :

- Permet de diminuer les pleurs de bébé
- Permet un éveil naturel de votre bébé au monde qui l'entoure

Des associations proposent des ateliers pour découvrir les différents modes de portage et ainsi, vous permettre de trouver la solution la plus adaptée à votre quotidien. Vous pouvez les contacter et assister aux ateliers avant l'arrivée de votre bébé.

POUR S'INFORMER ET SE FORMER

L'Association Française de Portage des Bébé

Renseignements sur le portage : <http://www.afpb.fr>

L'association Peau A Peau

Renseignements au ☎ 02 40 34 21 69

Par mail : nantes@peau-a-peau.be

Plus d'infos : <http://www.peau-a-peau.be>

L'association Petites Graines

Renseignements au ☎ 02 40 53 22 68

Par mail : petitesgraines@free.fr

Plus d'infos : <http://www.petitesgraines.fr>



Source : <http://www.photo-libres.fr>

Faire le choix des solutions alternatives aux couches jetables

Les couches jetables se veulent être pratiques et très absorbantes. Mais à quel prix ? **La composition des couches jetables est une information difficile à obtenir** auprès des fabricants.

Selon un étude de Greenpeace, **elles contiendrait du TBT (tributyl étain) qui peut nuire au fonctionnement immunitaire et hormonal de l'Homme**, et cela **même en très faible quantité**. Evidemment d'autres produits chimiques entrent dans la composition des couches jetables.

Plus d'infos sur : <http://archive.greenpeace.org/pressreleases/toxics/2000may152.html>

Bien qu'aucune étude n'ait établi un lien direct entre les couches jetables et les maladies ou dysfonctionnements hormonaux, il y a de fortes suspicions. Il est donc préférable d'appliquer le principe de précaution.

De plus, les couches jetables ne sont ni économiques, ni écologiques :

- Le coût de l'utilisation des couches jetables s'élève entre 1500 et 2000€ par bébé, un coût élevé pour un produit jetable
- Leur production nécessite **d'abattre beaucoup d'arbres** pour fabriquer la cellulose
- L'eau rejetée des sites de fabrication contient des **produits chimiques**
- Elles **ne sont pas biodégradables** à 100%
- Leur utilisation génère près d'**une tonne de déchets par bébé**

Des solutions alternatives existent :

- **Les couches lavables :**

Loin du modèle utilisé par nos grand mères, les couches lavables sont aujourd'hui **aussi pratiques et imperméables** que leurs cousines jetables. Elles sont **écologiques, économiques, hypoallergéniques** et ne requiert pas de soins particuliers. Vous trouverez sur ce site toutes les informations sur les couches lavables : <http://www.les-couches-lavables.fr/>
Il est possible de vous équiper d'un kit de démarrage pour tester cette solution avant de vous y engager.

- **L'Hygiène Naturelle Infantile (HNI) :**

*« L'hygiène naturelle infantile (H.N.I.), consiste à observer les réactions d'un bébé afin de détecter les signes indiquant qu'il a envie de faire ses besoins (urine et selles), pour lui permettre de se soulager immédiatement dans les toilettes ou avec l'aide d'un pot de chambre. L'hygiène naturelle permet **d'élever les bébés sans les couches** qui entravent leurs mouvements, et sont susceptibles de créer des réactions désagréables (érythème fessier, allergie...). Le coût des couches, qu'elles soient lavables ou jetables, et leur impact sur l'environnement, est également un argument pour ne pas les utiliser. Par ailleurs, cette méthode **améliore la communication entre les parents et l'enfant**, au moins en ce qui concerne les besoins d'élimination. » (Source : Wikipédia).*

Les **associations de maternage et de soutien à la parentalité** peuvent proposer également des groupes de discussions autour de l'HNI (cf. quelques adresses en page 15)

Vous pouvez également consulter deux ouvrages de référence :

- **L'Hygiène naturelle de l'enfant, la vie sans couche de Sandrine Monrocher-Zaffarano, (Editions Jouvence)**
- **Sans couches, c'est la liberté d'Ingrid Bauer (éditions l'Instant Présent)**

S'équiper responsable

Préparer l'arrivée d'un bébé signifie également s'équiper. Cela commence par **les vêtements et sous-vêtements de grossesse** (en général au 3^{ème} ou 4^{ème} mois selon votre morphologie). Puis il faut **penser aux préparatifs pour bébé** : les vêtements et accessoires, le mobilier, le linge de lit et de bain, les langes et accessoires associés, les jouets, etc.

Cet équipement n'est pas sans conséquence pour votre budget. Il est donc nécessaire de **s'équiper responsable**.

3 possibilités pour y parvenir (dans l'ordre de priorité) :

1. Adressez vous à vos proches qui ont dans leurs placards et greniers des affaires pour votre futur bébé :

- Donnés ou vendus pour une somme symbolique
- Les affaires à valeur sentimentale restent dans l'entourage familial et amical

2. Achetez des produits de seconde main :

- **Economique** : La durée d'utilisation des produits de puériculture est courte. De nombreux produits quasiment neufs sont proposés à la revente à des prix très intéressants.
- **Ecologique** :
 - ❖ L'achat d'occasion correspond en général à un achat local :
 - ✓ Les magasins spécialisés dans le dépôt vente
 - ✓ Les associations qui proposent des vêtements et des jeux pour quelques euros
 - ✓ Les vides dressings, qui consistent en des ventes et trocs privés entre mamans. Pour vous tenir au courant, sillonnez les forums de mamans de votre région (<http://mamanantes.free.fr/forum> par exemple)
 - ✓ Les vides greniers qui ont lieu au printemps
 - ✓ Les sites internet tels que <http://www.leboncoin.fr> ou <http://www.ebay.fr>
 - ❖ Vous ne participez pas au gaspillage industriel

3. Achetez « Made In France », bio et/ou commerce équitable :

Souvent plus chers à l'achat que les produits traditionnels, les produits « Made In France », bio ou issus du commerce équitable se révèlent être un bon investissement. En général, de meilleurs qualités que les produits de l'industrie traditionnelle, ils ont une durée de vie plus longue. Ils peuvent donc être revendus, ou servir pour une prochaine naissance

- **Des produits Made In France**
 - ❖ Vous participez à la sauvegarde des emplois dans l'artisanat ou la petite industrie française
 - ❖ Vous bénéficiez d'une production française, et donc d'une garantie d'un savoir faire et d'une grande qualité
- **Des produits issus de l'agriculture biologique** (mobilier, de vêtements en coton biologique, jouets ou de cosmétiques)
 - ❖ Vous participez à la sauvegarde des forêts
 - ❖ Vous préservez notre environnement des pesticides et autres produits chimiques pouvant avoir des effets indésirables sur l'Homme
 - ❖ Vous préservez la santé de votre enfant et lui offrez un environnement sain
- **Des produits du commerce équitable** :
 - ❖ Vous garantissez aux ouvriers des revenus corrects
 - ❖ Vous offrez à ces même ouvriers des conditions de travail décentes et en toute sécurité
 - ❖ Vous ne profitez pas du travail des enfants

Achetez éthique et consommez responsable.

Lui offrir un environnement sain

Saviez vous que **l'air intérieur est cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur** ?

Parce qu'il en va de la santé de votre enfant, il est important **de lui offrir un environnement sain** où il évoluera et grandira en toute sécurité.

Vous pouvez créer simplement, **sans vous ruiner ou vous désorganiser** un environnement intérieur sain.

Pour cela, **l'association WECF** (Women in Europe for Common Future) met à disposition dans le cadre du « Projet Nesting », une mine d'informations destinées à informer et sensibiliser les parents et futurs parents pour :

- **Préparer la chambre de bébé** : http://www.projetnesting.fr/b_27_mobilier.php (voir les onglets : lits, tables à langer, armoires et commodes, rideaux, appareils électriques, mesures de sécurité)
- **Choisir les meubles et l'aménagement** : http://www.projetnesting.fr/b_26_travaux-interieur.php (voir les onglets : Sols, Mur, Air intérieur, Accessoires)
- **Rendre la vie quotidienne de votre bébé plus saine et plus sûre** : http://www.projetnesting.fr/b_28_au-quotidien.php (voir les onglets : aération, produits de toilette, puériculture, alimentation, jouets, produits ménagers, sans tabac et sans alcool)

Vous pouvez également y consulter les fiches techniques sur les composants que l'on trouve dans les produits du quotidien :

http://www.projetnesting.fr/b_29_fiches-techniques.php

Enfin des guides pratiques sont également téléchargeables sur :

<http://www.projetnesting.fr/publications.php>

- **Les champs électromagnétiques et la santé**
- **Les cosmétiques des femmes enceintes**
- **Les cosmétiques des bébés**
- **Les produits ménagers**
- **Les jouets : protéger vos enfants**

WECF a été fondée en 1994 dans la dynamique du Sommet de la Terre de Rio (1992) afin de faire entendre la voix des femmes dans le développement durable et la politique environnementale. WECF s'appuie sur le potentiel des femmes pour équilibrer économie, écologie et santé. Leur action ont pour objectif de garantir un environnement sain à tous.

Plus d'infos sur l'association : <http://www.wecf.eu/francais/wecf/>



Source : <http://www.photo-libres.fr>

POUR UN MODE DE GARDE AU NATUREL

BBVERT est une association qui a pour objectif **d'informer et de sensibiliser les parents et assistantes maternelles à la préservation de la qualité de l'air des espaces de vie et de garde des jeunes enfants.**

Pour cela, BBVert, leur met à disposition une information simple, gratuite et accessible, sous forme :

- ❖ **De formations pratiques aux « gestes verts »**
- ❖ **D'animations**
- ❖ **De magazines, des newsletters régulières et un site internet**
- ❖ **D'offres découvertes : Avec le bbBag cadeau**

De plus, à travers leur éco réseau, BBVert met en relation des parents à la recherche d'une nounou « green ».

Plus d'informations sur BBVert : <http://www.bbvert.fr>

Préparer votre départ en maternité

Pour préparer au mieux le jour de votre accouchement et votre séjour en maternité, vous devez avoir dans votre paquetage :

- **Une pochette de votre suivi médical** (constitué tout au long de votre grossesse), qui contient tous les résultats des examens médicaux, les échographies, les résultats des analyses biologiques effectués ces 9 derniers mois, ainsi que votre carte de groupe sanguin. Elle peut également contenir votre projet de naissance qui décrit vos volontés en matière d'accouchement.
- **Un petit sac pour la salle d'accouchement** : le kit de naissance de votre bébé et de quoi vous occuper
- **Un grand sac pour votre séjour** : trousse de toilettes, des vêtements et sous vêtements pour vous et votre bébé, petite pharmacie, etc. La liste des affaires à y mettre varie d'une maternité à l'autre et vous sera fournie lors de votre inscription définitive.

Préparer votre retour à la maison

Un accouchement, même naturel, est fatiguant. Et il est rare qu'un bébé dorme toute la nuit et au même rythme que celui de sa maman, dès les premiers jours. Il est donc préférable d'avoir organisé un minimum votre maison, avant votre accouchement :

Pour votre bébé :

- **Prévoyez où il dormira** : Co-dodo, dans votre chambre mais dans son lit, ou dans une chambre à part
- **Prévoyez où il sera langé** : Proche d'un point d'eau, pour des raisons pratiques et si vous en avez la place. La salle de bain est un endroit idéal. Prévoyez un emplacement pour la petite pharmacie (coton, sérum physiologique, soins du cordon, compresses, etc.) et les produits d'hygiène (liniment, couches, lime à ongles, thermomètre, etc.)
- **Prévoyez où vous l'allaiterez** : **au biberon ou au sein, la position d'allaitement est très importante.** Coussins, repose pieds, plaid sont autant d'accessoires qui peuvent vous apporter du confort
- **Prévoyez où ranger ses affaires** : Une commode, un emplacement vide sur une étagère, dans vos armoires ou placards

Pour vous :

- **Faites appel à une aide à domicile** : pour les tâches ménagères (repas, ménage, repassage, etc.) mais également l'accompagnement à l'école des éventuels ainés. Renseignez vous auprès de la CAF pour une prise en charge partielle ou totale de cette aide
- **Facilitez-vous les courses** : En livraison ou en drive, vous pouvez faire vos courses sur votre canapé. N'hésitez pas à déléguer cette tâche.
- **Trouvez un mode de garde ponctuel pour vous occuper de vous** : Avant d'être mère, vous êtes avant tout une femme. Et pour le rester, vous devez prendre soin de vous. Une pause dans votre rôle de maman ne fera pas de vous une mère indigne et égoïste, mais plutôt une maman épanouie. Pour quelques heures, n'hésitez pas à confier votre bébé à une personne de confiance, et prenez le temps de vous faire chouchouter, soigner, revoir des amis autour d'une bonne table, etc.

ZOOM SUR...LES BABY PLANNERS

Les Baby Planners sont des **agences au service des futurs et jeunes parents** : pour les conseiller, les guider et les accompagner dans leurs choix pendant et après la grossesse.

Elles proposent entre autres, du **coaching sur l'organisation de la maison, le choix de la maternité, le choix du matériel de puériculture en respectant au plus près vos besoins**. Des services de **conciergerie et de secrétariat** peuvent également être proposés.

Ces agences permettent aux futurs parents **d'envisager sereinement la venue de leur bébé**.

Plus d'infos : **Les Fées du Berceau** - Internet : <http://www.lesfeesduberceau.com>

Discuter, échanger, se rencontrer, se rassurer, s'informer

La grossesse et la parentalité sont des moments importants dans la vie d'une personne. Elles apportent du bonheur, mais également des inquiétudes, des questionnements et des doutes. C'est pourquoi, il est nécessaire d'aller à la rencontre d'autres parents et futurs parents, de professionnels de la petite enfance. De nombreuses associations proposent des groupes de paroles et proposent un accompagnement de professionnels (psychologues, pédiatres, puéricultrices, conseillers conjugaux etc.) :

Ne restez pas seul face à vos questions et vos doutes. Venez les partager et faire profiter de vos expériences.

SOUTIEN A LA GROSSESSE ET A LA PARENTALITE		
Association CESARINE	<ul style="list-style-type: none"> - Accompagnement au projet de naissance - Groupes de parole autour de la grossesse et la parentalité 	✉ karine.loire-atlantique@cesarine.org ☎ 06 70 46 60 93 / 09 53 36 73 54 Internet : http://www.cesarine.org
Association Bien Naitre	<ul style="list-style-type: none"> - Soirées d'échanges et de discussions autour de la naissance 	✉ 21 allée Baco à Nantes Internet : http://www.biennaitre-a-nantes.fr
Association Ecole des Parents et de Educateurs de Loire Atlantique	<ul style="list-style-type: none"> - Point écoute parents - Groupes de paroles pour parents - Conférence-débats et café des Parents - Espace Ecoute jeunes - Ateliers débat pour Jeunes - Consultations auprès de psychologues 	✉ 8 allée Baco - 44000 Nantes Internet : http://www.epe44.fr http://www.ecoledesparents.org
Association &FaireVieSens	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien à la Parentalité - Animation d'atelier et de groupes de parole autour de la parentalité 	✉ EtFaireVieSens@gmx.fr ☎ 06 72 17 16 55
Association Syndicale des Familles Monoparentales et Rem composées de Loire Atlantique (ASFMR)	<ul style="list-style-type: none"> - Réunions à thèmes, des groupes de paroles, des journées et après midi d'amitiés pour rompre l'isolement et partager des expériences communes. - Permanences physiques et téléphoniques sont mises en places. 	Internet : http://asfmr44-csf.org
Association Contact	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien à l'homoparentalité 	Internet : http://www.contact44.fr
Association Couple Et Famille	<ul style="list-style-type: none"> - Groupes de parole sur la parentalité, le couple et la famille, animés par des conseillers conjugaux 	Maison des Associations ✉ 11 rue Prinquiau , Nantes - ☎ 02 40 43 83 04 Internet : http://www.coupleetfamille.org
Association Nantes Mamans	<ul style="list-style-type: none"> - Rencontres entres mamans à travers des activités et des sorties. - Une garderie est prévue pour les enfants, pendant les activités 	Internet : http://www.nantesmamans.fr

LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Lieux d'accueil enfants-parents municipaux	<p>Ces lieux vous accueillent avec vos enfants et permettent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - D'échanger avec des professionnels - De rencontrer d'autres parents - A votre enfant d'être en contact avec d'autres petits et le préparer à la vie en groupe 	<p>Le Square ☒ 8 rue Samuel de Champlain, Nantes - ☎ 02 51 77 14 57</p> <p>L'Oasis ☒ 2 rue du Rhône, Nantes - ☎ 02 40 46 52 57</p> <p>La Perdriole ☒ 29 rue des Platanes, Nantes - ☎ 02 40 49 48 00</p>
Les lieux d'accueil enfants-parents associatifs	<p>A l'Abord'âge et le Jardin des Enfants et Maison des Parents, proposent également des ateliers. Visitez leur site internet pour connaître le programme.</p> <p>A l'Abord'âge propose aussi une restauration maison et souvent bio pour quelques euros.</p>	<p>La Marouette ☒ 2 bis rue Dobrée, Nantes - ☎ 02 40 71 84 68 http://www.la-marouette-nantes.fr</p> <p>Les Pâtes au Beurre ☒ 73 rue Léon Jost, Nantes - ☎ 02 40 16 06 52</p> <p>Jardin d'Enfants Maison de parents ☒ Restaurant Club du Clos-Toreau Place du Pays Basque, Nantes - ☎ 06 28 60 14 30 http://www.asso-jemp.fr</p> <p>A l'Abord'âge – Le Café des Enfants ☒ 94 rue de la Ville-en-Pierre, Nantes - ☎ 02 40 48 71 46 http://www.alabordage-le-cafe-des-enfants.fr</p>
Lieux d'accueil enfants-parents gérés par le Conseil Général		<p>Le Sablier ☒ 16 rue Charles-Perron , Nantes - ☎ 02 40 43 82 66</p>

ACCOMPAGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

L'association Doulas de France	<p>Une doula est une femme qui peut vous accompagner tout au long de votre grossesse et après votre accouchement. Elle offre un accompagnement complémentaire à la sage femme ou au médecin et ne le remplace en aucun cas. Son rôle principale est de rassurer les parents, les aider à faire respecter leur choix, notamment dans le projet de naissance.</p>	<p>Pour vous informer et trouver une doula dans votre région : http://www.doulas.info</p>
Les baby planners	<p>Agences de conseil, organisation et coordination des préparatifs liés à l'arrivée de bébé : matériel de puériculture, démarches administratives, faire-part, photos, décoration, bien-être et événements.</p>	<p>Internet : http://www.lesfeesduberceau.com</p>
Forum de discussion	<p>Discussion par forum entre mamans de Nantes et environs. Ce forum permet de réaliser des rencontres concrètes et de partager votre expérience sur tous les sujets liés à la parentalité</p>	<p>Internet : http://mamanantes.free.fr/forum</p>

NaiSSance Ethique

**SORTIE PREVUE
EN FEVRIER 2012**

MATER'NANTES - LA PARENTALITE

Le guide des jeunes parents de Nantes et alentours

LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES.....	p 3
Déclaration de naissance	p 3
Reconnaissance de l'enfant.....	p 3
LE SUIVI MEDICAL.....	p 4
Pour bébé.....	p 4
Pour maman.....	p 4
LES PREMIERS MOIS	p 5
Pour bébé	p 5
Alimentation de bébé.....	p 5
Soins de bébé.....	p 5
Environnement de bébé.....	p 5
Pour maman	p 6
Alimentation de maman.....	p 6
Soins de maman.....	p 6
Activités de maman.....	p 7
Reprise du travail	p 7

L'ACCOMPAGNEMENT	p 8
Discuter, échanger, se rencontrer, se rassurer, s'informer	p 8
Soutien à la parentalité	p 8
Lieux d'accueil enfants-parents.....	p 9
Accompagnements complémentaires.....	p 9
Besoin d'aides ?	p 10
LE QUOTIDIEN AVEC BEBE	p 11
L'EDUCATION NON VIOLENTE	p 11
LES SORTIES	p 11
Pour s'aérer	p 11
Pour l'éveiller	p 11
Pour l'amuser	p 12
Pour ne pas s'isoler	p 12
L'agenda permanents de vos sorties	p 13
Hors vacances scolaires.....	p 13
Pendant les vacances	p 13