



Il est important de laisser un bébé bouger, cela lui permet d'être en forme et de se développer. Gettyimages

Bébé : testez vos connaissances

Entre fausses vérités et vraies idées reçues, pas facile de tirer **le vrai du faux** quand on parle des bébés et de leurs réactions.

Marie Hazet



Un bébé peut dormir jusqu'à 17h par 24h

VRAI. Un nouveau-né peut dormir entre 11 et 17 heures par 24h. Mais ces longs moments de sommeil ne sont pas du temps perdu, loin de là ! C'est au contraire un temps essentiel pour le développement de l'enfant. Pendant son sommeil, il met en mémoire les apprentissages réalisés pendant ses temps d'éveil, assimile les émotions vécues et de nombreuses connexions neuronales se forment dans son cerveau... Entre autres !



Inutile de lire ou raconter une histoire à un bébé

FAUX. Contrairement à ce que l'on peut penser, il n'est jamais trop tôt pour lire ou raconter une histoire à un bébé, même avant ses premiers balbutiements. Quand un bébé entend une histoire, il découvre de nouveaux mots, les comprend peu à peu, et se familiarise avec sa langue avant même de savoir la parler. En plus, ces moments partagés sont souvent propices aux câlins et à la complicité. Tout cela fait grandir en lui un sentiment de sécurité et de confiance très favorable à l'apprentissage.



Prendre trop son enfant dans les bras peut le rendre dépendant

FAUX. C'est même le contraire ! Les câlins et les gestes tendres d'un adulte de confiance permettent de créer une relation d'attachement forte et réciproque. L'enfant sait alors qu'il peut compter sur quelqu'un et cette confiance lui donne l'assurance dont il a besoin pour s'éloigner et explorer le monde. En réalité, prendre son enfant dans les bras développe donc son autonomie et son envie de découverte.

1000

premiers jours, c'est de la grossesse aux deux ans de l'enfant



Les bébés font des caprices pour manipuler leurs parents

FAUX. Avant 6 ans, le cerveau d'un enfant est trop immature pour réguler ses émotions : il ressent des émotions très intenses et ses réactions peuvent nous sembler disproportionnées. Mais en réalité, un bébé est incapable de manipulation, son cerveau n'est pas assez développé pour cela. Un bébé pleure pour attirer l'attention d'un adulte, c'est une de ses façons d'exprimer ses besoins.

La relation parents-enfant commence dès la grossesse

VRAI. Pendant la grossesse, les capacités sensorielles et émotionnelles du bébé se développent. Peu à peu, il reconnaît la voix de ses parents, ressent le contact sur le ventre. Certains parents pratiquent d'ailleurs l'haptonomie, une technique qui permet de communiquer avec le fœtus par le toucher du ventre de la mère. A travers les caresses, les mots, les chants, le papa et la maman interagissent avec leur bébé. Des attentions qui lui offrent ainsi de la sécurité affective, indispensable à son développement.



Un petit bébé ne peut pas faire d'activité physique

FAUX. Un bébé, même tout petit, a besoin de bouger, pour être en forme et se développer. L'activité physique encourage sa motricité, favorise sa coordination, l'aide à développer ses muscles et l'habitue tout simplement à bouger régulièrement. C'est pourquoi il est important de le laisser passer du temps à jouer par terre, rouler sur le sol ou encore ramper dans la maison. Des petits riens qui sont déjà de l'activité physique !



Le cerveau humain passe de 400g à la naissance à 1400g chez l'adulte

VRAI. Mais la croissance la plus spectaculaire du cerveau se déroule pendant la fin de la grossesse et les deux premières années de vie. Chaque seconde, des milliers de connexions neuronales se forment alors dans le cerveau d'un bébé. Un rythme de développement qui ne sera jamais plus égalé au cours de la vie.



« 1000 premiers jours » : le site et l'appli pour les parents et les futurs parents.

Premier site de référence sur le sujet, le site 1000-premiers-jours.fr a été conçu par Santé publique France, en collaboration avec des professionnels de la santé et de la petite enfance, et des parents. En ligne depuis le 15 septembre 2021, le site délivre des informations complètes et fiables sur les fameux 1000 premiers jours de bébé (de la grossesse aux 2 ans de l'enfant). Des bouleversements de la grossesse à l'alimentation de bébé, en passant par le sommeil, l'allaitement, les environnements physiques et chimiques, le bien-être parental, l'accompagnement... Tous les sujets qui préoccupent les nouveaux parents y sont abordés. Et pour un accompagnement personnalisé, découvrez aussi l'application mobile 1000 premiers jours avec des informations fiables selon le stade de grossesse ou l'âge de l'enfant, un questionnaire pour faire le point sur le risque de dépression du post-partum, un calendrier personnalisé pour connaître les rendez-vous importants mais aussi une carte pour localiser les services et les professionnels utiles aux parents. Un véritable facilitateur du quotidien avec bébé !

Retrouvez toutes les informations sur l'appli

