

## Bientôt parents ? Nos meilleurs conseils

*Un bébé, ça change une vie. Mais la vie est bien faite, car vous avez plusieurs mois pour vous organiser. Voici donc nos meilleurs conseils pour préparer votre environnement... et vos futures émotions !*

Par Marie Charbonniaud

Devenir parent, ça se prépare. Pour autant, faut-il suivre tous les cours de préparation à la naissance ? Lire tous les livres ? Acheter tous les équipements possibles ? Bien sûr que non ! Mieux vaut cibler l'essentiel.

### L'ESSENTIEL AVANT

#### Côté sentiments...

##### Se mettre sur la même longueur d'onde

Un enfant a essentiellement besoin de soins, d'éducation et d'amour. Avez-vous ce qu'il faut pour le rendre heureux ? Dès l'annonce de la grossesse et, idéalement, avant la conception, vous gâchez à vous poser la question.

Il n'est jamais trop tard pour discuter de vos valeurs, de vos rêves pour l'enfant à venir, de ce qui vous rapproche et de ce qui vous sépare.

##### Angoisses et inquiétudes de grossesse : c'est normal

Qui a dit que grossesse ne pouvait pas, aussi, rimer avec stress et tristesse ? «**Toutes les femmes enceintes passent par des sentiments ambivalents et c'est normal.** Même quand les parents désirent ce bébé depuis des années», assure Claudette Nantel, psychothérapeute. Normal, donc, de se dire : «Quelle bêtise je fais là ?», ou même d'avoir envie, une fois de temps en temps, de faire disparaître bébé d'un coup de baguette magique une fois qu'il est là. «Parce que c'est dur d'être parent ! Cela ne veut pas dire qu'on est un mauvais parent. Il faut simplement accepter ces sentiments, car c'est normal de les éprouver», rassure Claudette Nantel.

Par contre, **il est souhaitable de se faire aider lorsque ces sentiments sont prédominants**, car ils peuvent être le signe d'une dépression prénatale, annonciatrice d'une dépression

postnatale. «Si l'on a de la difficulté à s'organiser, à se sentir enceinte, à «rentrer» dans notre grossesse, puis à accepter notre bébé, il faut en parler», ajoute-t-elle.

## Préparer l'accouchement

Vous pouvez commencer par choisir avec qui, comment et où vous souhaitez être suivie et accoucher (à ce sujet, voir notre dossier «Bébé arrive !», d'avril 2008, accessible via les archives de notre site [www.biengrandir.org](http://www.biengrandir.org)). Ensuite, vous pouvez mettre au point votre «**plan de naissance**». C'est un document, sans valeur légale, remis au personnel qui vous accouche. Il décrit les options et l'atmosphère que vous souhaitez pour la naissance de votre enfant. «Je le conseille beaucoup, ne serait-ce que pour amener la communication entre les conjoints, le médecin et le personnel infirmier à l'hôpital», explique Geneviève Grignon, éducatrice périnatale.

Les futurs parents gagneront aussi à assister ensemble aux cours prénataux, qui sont notamment un bon moyen d'associer le papa à l'expérience de la grossesse.

### **Encadré : Papas: prenez votre place !**

Psychoéducateur au CSSS du Sud de Lanaudière et lui-même bientôt papa d'un troisième enfant, Martin Duclos a souvent animé des séances prénatales dédiées uniquement aux papas. «Votre vie va changer, mais fort probablement pour le mieux !», leur disait-il, alors que ceux-ci lui faisaient part de leurs inquiétudes. Voici ses meilleurs conseils.

- Prendre naturellement votre place, dans tous les domaines qui vous intéressent. Inutile de vouloir être le clone de votre conjointe : vous amenez des activités différentes, dans un style différent. Votre force, c'est d'être complémentaires ! Amusez-vous avec votre bébé, avec confiance et spontanéité.
- Intégrer votre enfant dans votre routine quotidienne. Vous avez peur de mettre fin à vos séances de sport ou à vos promenades en ville ? Bébé adorera se faire pousser dans sa poussette pendant votre jogging ou être dans le porte-bébé pendant vos courses.
- Communiquer et parler de vos émotions avec votre conjointe, au lieu de parler aux autres des inquiétudes qui concernent votre couple. Cela fait partie du processus d'adaptation et soulage bien des soucis !
- Faire le point sur les valeurs éducatives qui vous sont chères. Il n'est jamais trop tôt pour parler de votre vision du respect, de la sécurité, de l'éducation, de vos peurs d'être trop (ou pas assez) autoritaire, etc. Les papas ont souvent tendance à reproduire exactement ce qu'ils ont connu avec leurs propres parents ou, au contraire, à s'en démarquer totalement. Le mieux est sûrement de trouver un juste milieu !

## Se reposer et prendre soin de soi

**De nombreux cours sont offerts aux mamans** pour mieux vivre la grossesse et l'accouchement : cours de natation, ballon de naissance, yoga, chant, danse prénatale...  
**L'idéal ? Ne pas en faire trop !** «Il faut choisir juste ce qui vous convient, de façon à ne pas être plus anxieuse ni plus fatiguée à la suite des activités. Ensuite, penser à vous reposer.

Refuser certaines choses stressantes au travail, puis vous allonger 20 petites minutes», conseille Claudette Nantel aux futures mamans.

De la même façon, **il est sage de se concentrer sur sa bonne alimentation et sa santé.** Certains programmes y encouragent. **Le programme «Pour une maternité sans danger»**, par exemple, permet le retrait préventif des travailleuses (enceintes ou allaitantes) dont certaines tâches se révéleraient dangereuses. Le **programme OLO** fournit des aliments essentiels (oeufs, lait, jus d'orange) et des suppléments vitaminiques aux femmes enceintes dans le besoin. Le **Dispensaire diététique de Montréal** soutient également la nutrition des futures mamans défavorisées.

## Côté pratique...

### Aménagement des lieux : simplicité et sécurité avant tout !

Lorsqu'ils ont su qu'ils attendaient un quatrième enfant, Julie Beaudin et Sébastien Roy n'ont pas eu de réaménagement majeur à effectuer. Disposant déjà de trois chambres, il s'agissait de mettre les deux filles aînées dans la même chambre, le petit garçon tout seul et le tour était joué ! «Nous n'avons même pas eu à redécorer la chambre de bébé, puisque c'est une autre fille», explique Julie, 31 ans, déjà maman de Marianne, quatre ans, Amélie, trois ans et Olivier, deux ans.

**Plutôt que de déménager, vous aurez avantage à vous demander s'il est possible de faire cohabiter les aînés.** C'est bien souvent ce qui forge les meilleurs souvenirs d'enfance. Le nouveau bébé, de son côté, n'a pas besoin de beaucoup de place pour être heureux !

**Penser également à rendre la maison totalement sécuritaire**, tant au plan de ses équipements, de ses produits, que des objets qui pourraient y traîner. L'excellent document de Santé Canada *Votre enfant est-il en sécurité ?* vous y aidera (voir Ressources).

### Budget : place aux alternatives écologiques et économiques

Dans les cours prénataux qu'elle offre aux futurs parents, Geneviève Grignon, éducatrice périnatale au centre Re-Naissance, suggère des alternatives économiques.

En plus de ses effets bénéfiques sur le nourrisson, **«le fait d'allaiter, par exemple, enlève une grosse dépense au budget.** En un an, les préparations commerciales en poudre peuvent coûter jusqu'à 1300 \$, et la formule prête à servir, 4300 \$», rappelle-t-elle.

Elle explique aussi les **économies que les parents peuvent réaliser sur les couches.** «Sachant qu'un enfant est propre entre deux et quatre ans, l'achat de couches jetables coûte entre 2200 \$ et 4400 \$ par année. En revanche, si on se tourne vers les couches lavables, le prix d'achat peut sembler élevé (entre 500 \$ et 700 \$), mais se révèle en fait très économique, surtout si le couple veut plus d'un enfant», explique-t-elle.

Côté budget, **c'est aussi le moment de penser aux équipements qu'il est possible d'acheter usagés**, dans les friperies, ventes de garage et petites annonces classées : jouets, vêtements,

meubles. **Concernant les lits, les parcs et les poussettes : soyez prudent.** Même s'ils sont récents, ils peuvent ne plus répondre aux normes ou être dangereux en raison de leur état. Par exemple, les lits datant d'avant 1986 ne sont plus conformes aux exigences de Santé Canada, tout comme les barrières extensibles d'avant 1990 (voir également le document *Votre enfant est-il en sécurité ?* de Santé Canada).

## Services de garde : réserver vos places

Julie Beaudin et Sébastien Roy sont chanceux. Comme leurs trois premiers enfants vont au même service de garde, le prochain bébé y est déjà inscrit et prioritaire sur la liste d'attente. Mais pour Marie Brodeur-Gélinas et son conjoint, qui ont accueilli leur petit Philémon le 1<sup>er</sup> février, c'est encore l'incertitude. «Le service de garde de notre aîné se trouve à 45 minutes de la maison. Même si la fratrie est prioritaire, on nous a dit qu'il était rare que des places se libèrent au printemps», se désole la maman. Pas le choix : les parents ont donc intérêt à multiplier les inscriptions et les types de services de garde. Il existe maintenant plusieurs listes centralisées au Québec et quelques sites internet très efficaces (voir Ressources).

## Congés, assurances et prestations parentales

Le saviez-vous ? Une salariée peut toujours s'absenter du travail, sans salaire, pour des examens relatifs à sa grossesse. Une subvention provinciale (PRALMA) vise même à compenser cette perte de salaire pour les plus démunies. Ensuite, **chacun des parents a droit à son propre congé** (maternité et paternité) lors de la naissance ou de l'adoption de son enfant, en plus d'un congé parental qui peut être réparti entre les conjoints. **Différentes options financières et de durée sont possibles.** Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2006, la personne qui adopte l'enfant de son conjoint a également droit à ces congés, ainsi que les travailleurs autonomes.

Plusieurs **programmes et crédits d'impôts** sont également là pour aider les parents : le programme d'exonération financière pour des services d'aide domestique (PEFSAD), la prestation fiscale canadienne pour enfant, le Soutien aux enfants, le crédit d'impôt remboursable pour frais d'adoption et celui pour traitement d'infertilité. Les femmes bénéficiant du programme d'assistance-emploi peuvent bénéficier de la prestation spéciale de grossesse (55 \$ par mois) et de la prestation spéciale d'allaitement (55 \$ par mois).

## REER, assurances, testaments, contrats : on y songe déjà

Avant même la naissance de bébé, vous pouvez commencer à vous renseigner sur les «formalités» utiles à la vie familiale. Si vous êtes conjoints de fait, il peut être judicieux de prévoir une **entente de vie commune ou une convention**, qui prévoira notamment la contribution de chaque conjoint aux dépenses, la propriété des biens et le sort des biens achetés en commun, le versement éventuel d'une pension alimentaire, etc. Vous pouvez aussi commencer à vous questionner sur les **assurances (vie, santé, médicament, etc.)**, les **régimes d'épargne-étude** (pour lesquels il existe une subvention fédérale), les **mandats en cas d'inaptitude**, la désignation des **tuteurs éventuels** de votre enfant ou encore, votre **testament**.

# POUR MIEUX ANTICIPER L'APRÈS

La naissance d'un premier bébé signifie aussi la naissance de nouveaux parents. Pour Marie Brodeur-Gélinas, bien plus que la préparation «matérielle», c'est surtout la préparation psychologique à l'après-naissance qui compte.

## Encadré : Et les frères et sœurs ?

Un cœur de parent, ça s'agrandit avec les enfants ! Les frères et sœurs peuvent cependant en douter un peu, surtout lorsqu'ils nous voient, monopolisés par un petit bout de chou de quelques kilos. C'est le moment de les rassurer et de garder en tête quelques règles d'or :

- Les associer, dès la grossesse, aux préparatifs. Puis, quand bébé est là, aux soins et aux jeux.
- Sortir les albums photos de leurs premiers mois. Eux aussi vous ont fait vivre de grands bonheurs !
- Conserver leurs horaires et leurs routines (sorties au parc, garderie...).
- Les rassurer sur votre amour et accepter leurs sentiments de jalousie et leurs régressions. «La meilleure chose que l'on puisse faire est de refléter à l'enfant ce qu'il ressent : oui, on sait combien c'est difficile pour lui de manquer d'attention, et combien c'est difficile de faire de la place au plus petit. On peut lui dire aussi que, s'il n'a pas le droit de le taper, il a bien le droit d'être en colère et jaloux», suggère Claudette Nantel.

«Je trouve surprenant que l'on passe autant de temps à parler de grossesse et d'accouchement (dans les livres et dans les cours) et si peu du choc énorme, physique et psychologique, qu'est l'arrivée d'un bébé, à une époque où les gens font souvent leur premier enfant passé 30 ans, après une décennie de liberté quasi-absolue !», s'étonne la maman montréalaise.

C'est également le constat qui inspire le travail d'Ingrid Bayot, sage-femme diplômée en Belgique et formatrice en périnatalité et allaitement pour les formations Conaître®, au Québec.

«Tout le monde parle de la naissance du bébé. Elle est expliquée, vulgarisée, médiatisée, puis vécue par toute la famille comme une fin en soi. Pourtant, elle ne dure que quelques heures et c'est ensuite que la véritable aventure commence. Cette aventure-là, la naissance d'une famille, est peu soutenue et peu entourée», remarque l'auteure de l'ouvrage *Parents futés, Bébé ravi*.

Comment mieux anticiper cette période délicate de l'après-naissance, où la réalité se dévoile dans ses plus beaux et ses plus difficiles moments ? Voici cinq judicieux conseils.

## S'approprier dans l'intimité

Durant les premières semaines suivant l'accouchement, il faudra trouver un équilibre précieux : **découvrir bébé et protéger ses moments d'intimité, sans toutefois se couper des bons soins et d'un réseau de proches dévoués.**

«Il est trop fréquent de voir les belles-familles s'imposer à l'accouchement ou se disputer les câlins du bébé. Pourtant, il est très important que les parents se respectent. De plus en plus de parents décident, par exemple, d'attendre une semaine avant de recevoir de la visite», remarque Claudette Nantel.

C'est ainsi que Julie Beaudin et Sébastien Roy ont préféré **ne pas recevoir de visites à l'hôpital, mais plutôt à la maison**, quelques jours après leur arrivée. «Lors de mes précédents accouchements, je me suis rendu compte que cela me fatiguait beaucoup de voir le monde à l'hôpital, entre les interventions des infirmières ou des médecins», explique Julie.

C'est également le message que fait passer Geneviève Grignon dans ses cours prénataux. «Tout de suite après l'accouchement, le bébé et la maman ont un pic d'adrénaline de deux à quatre heures, qui leur permet de faire connaissance. Lorsque l'adrénaline redescend, vient un sommeil très profond et réparateur pour les deux. Dans le meilleur des mondes, il faudrait que tous deux profitent de ce sommeil, au lieu de recevoir de la visite», explique-t-elle. «Mieux vaut donc faire une journée portes-ouvertes à la maison, quand tout le monde sera en forme, à un moment choisi par les parents», suggère-t-elle.

## S'entourer d'une tribu efficace

Pendant les premières semaines, pourquoi ne pas utiliser l'immense potentiel de dévouement des proches pour se faire offrir de bons petits plats, un petit peu de rangement ou quelques courses ?

Ingrid Bayot remarque qu'aujourd'hui, cette aide repose presque uniquement sur le papa. «Les besoins du bébé n'ont pas changé depuis la nuit des temps, ni ceux de la mère. Par contre, l'organisation sociale a changé : la maman est de plus en plus seule, le conjoint est souvent le seul soutien de sa journée. Elle attend donc tout de lui et cela fragilise le couple. Pourtant, **le nouveau papa ne peut pas remplacer un réseau d'aide à lui tout seul**. Il a, lui aussi, ses nuits blanches, ses enjeux et des émotions à gérer. Autrefois, la plupart des sociétés tribales s'organisaient pour protéger, soutenir et dorloter l'entité mère-enfant. Il est possible de recréer ce tissu de solidarité qu'offre le groupe en osant demander de l'aide concrète», rappelle Ingrid Bayot.

## Se faire confiance

Lorsque bébé arrive – et même avant – il est fréquent de recevoir mille et un conseils sur les manières de faire. Le hic, c'est que parfois, ces conseils se contredisent ou ne sont pas tout à fait adéquats pour notre bébé.

Il faut se fier à son intuition et, comme le dit Geneviève Grignon : «Il faut se faire confiance : c'est la clé du succès. Oui, on peut écouter les conseils des gens, les comparer, mais **les parents sont toujours les mieux placés pour décider de ce qui répond le mieux aux besoins de leur bébé.**» Elle ajoute : «Et puis, avoir un bébé, c'est accepter de faire des essais et des erreurs : tout entre dans notre tiroir d'expérience !»

L'une des questions qui revient le plus souvent est notamment : «Est-ce que je dois laisser mon bébé pleurer ?» Il est fréquent d'entendre qu'il faut parfois laisser pleurer bébé, que c'est

sa seule façon de s'exprimer et qu'à toujours le prendre, on risque de le gâter. Les parents chagrinés ne savent alors plus quoi faire.

«Je dis alors aux parents qu'aucun bébé n'a la capacité de manipuler les parents à cet âge et **qu'on ne gâte jamais trop un bébé**. En pleurant, il exprime un besoin et oui, il a besoin d'être pris et rassuré», explique l'intervenante. Par contre, le psychoéducateur Germain Duclos explique qu'il est inévitable de parfois devoir faire attendre bébé qui pleure (parce que l'on cogne à la porte ou que le téléphone sonne, par exemple). Lorsque vous faites attendre bébé qui pleure, mais que vous revenez vers lui pour répondre à son besoin de façon constante et répétée, votre enfant apprend à vous faire confiance. Il comprend que, même s'il doit attendre un peu, son attente est couronnée d'une satisfaction.

## Réserver quelques minutes à votre couple

Durant les premiers mois, il est normal de ne plus avoir de temps pour des soupers ou des sorties en couple. Cela fait peur, car on a l'impression que ce sera définitivement ainsi ! Claudette Nantel suggère de prendre quelques minutes chaque jour, simplement pour demander à son amoureux ou à son amouruse comment il ou elle va. «Cela peut prévenir beaucoup de choses si les nouveaux parents en font une discipline», explique-t-elle. Ensuite, se rappeler que cette période très intense va passer. «Dans toute une vie de peut-être 90 ans, cela ne représentera que quelques mois ou années ! Cela aide d'avoir une perspective», ajoute la psychothérapeute.

## Retrouver une mobilité avec bébé

Assez rapidement, emmener bébé partout avec soi permet aux parents de retrouver une vie sociale, indispensable pour retrouver leur souffle. Le bébé, lui, ne demande que ça ! Le portage est un précieux outil pour cela. Il permet le contact et la stimulation avec d'autres adultes du même âge, en plus de contribuer à prévenir l'isolement et la dépression postpartum. Parler avec bébé toute la journée, c'est le bonheur, mais cela ne suffit pas !

Bonne grossesse !

### À RETENIR

- Avoir des attentes réalistes par rapport à son rôle de parent.
- Continuer à prendre soin de soi et de son couple.
- Échanger avec d'autres parents sur ce que vous vivez au quotidien.
- Se faire confiance.
- Après la naissance, ne pas hésiter à demander de l'aide à vos proches...
- ... Mais préserver votre intimité !

# Ressources

## Organismes

Association des omnipraticiens en périnatalité du Québec - [www.aopq.org](http://www.aopq.org)

Regroupement Les Sages-femmes du Québec - [www.rsfq.qc.ca](http://www.rsfq.qc.ca) ou 514 738-8090

Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance - [www.naissance.ca](http://www.naissance.ca) ou 1 866-624-7726

Centre de maternité Mère et Monde - [www.mereetmonde.com](http://www.mereetmonde.com) ; 1 866 GRO SSESSE ou 514 362-0177

Fondation OLO (œufs, lait, oranges) - [www.olo.ca](http://www.olo.ca) ; 1 888 OLO MERCI ou 1 888 656 6372

Le Centre québécois de ressources à la petite enfance - [www.cqrpe.qc.ca](http://www.cqrpe.qc.ca) ; 514 369-0234 ou 1 877 369-0234

Regroupement Naissance-Renaissance – Regroupe une quarantaine de groupes communautaires qui offrent des services de relevailles et de soutien à l'allaitement. [www.naissance-renaissance.qc.ca](http://www.naissance-renaissance.qc.ca) ou 514 392-0308

Groupe maman : Mouvement pour l'Autonomie dans la Maternité et pour l'Accouchement Naturel - [www.groupemaman.org](http://www.groupemaman.org) ou [info@groupemaman.org](mailto:info@groupemaman.org)

Organisme Grossesse-Secours : Halte-répît, comptoir vestimentaire, écoute téléphonique, visite postnatale à domicile, etc. [www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org) ou 514 271-0554

Groupe Les Relevailles – Accompagnement et soutien aux parents de jeunes enfants dans leur adaptation au rôle parental : [www.groupelesrelevailles.qc.ca](http://www.groupelesrelevailles.qc.ca) ou 418 688-3301

Dispensaire diététique de Montréal - [www.ddm-mdd.org](http://www.ddm-mdd.org) ou 514 937-5375

LigneParents – Centre d'intervention téléphonique disponible 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 h : 1 800 361-5085 ou 514 288-5555 - [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

Fédération québécoise Nourri-Source : Mouvement d'entraide à l'allaitement maternel – Organise des séances d'information et pourra vous mettre en contact avec une marraine d'allaitement ou plusieurs mamans au cours de haltes-allaitement : [www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org) ou 1 866 948-5160

Ligue La Leche – Organisme de soutien et de promotion de l'allaitement maternel mondialement reconnu : [www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca) ; 1 866 255-2483 ou 514 990-8917

## Sites utiles

[www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net)

[www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

[www.mamanpourlavie.com](http://www.mamanpourlavie.com)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.alternative-naissance.ca](http://www.alternative-naissance.ca)

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php) - Nutrition pour une grossesse en santé.

[www.chu-sainte-justine.org/cise](http://www.chu-sainte-justine.org/cise) - Le Centre d'information sur la santé de l'enfant (CISE) du CHU Sainte-Justine offre de nombreuses coordonnées d'organismes, conseils de lectures et adresses de sites internet aux parents, sur de très nombreux sujets.

[www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php) - Dépliant de Santé Canada : *Votre enfant est-il en sécurité ?*

[www.lespac.com](http://www.lespac.com) - Les petites annonces classées (objets et équipements usagés).

## Livres

*Une naissance heureuse*, I. Brabant, Éditions Saint-Martin, 2001, 442 p., 34,95 \$.

*Parents futés, bébé ravi*, I. Bayot, Robert Jauze éditeur, 2004, 210 p., 35 \$. À commander sur le site de l'auteure : [www.ingridbayot.ca](http://www.ingridbayot.ca).

*Au cœur de la naissance : témoignages et réflexions sur l'accouchement*, L. Grégoire et S. St-Amant, Les éditions du remue-ménage, 2004, 444 p., 29,95 \$.

*100 trucs pour les nouvelles mamans*, S. Rondeau, Éditions de Mortagne, 2010, 64 p., 12,95 \$.

*Au fil des jours... après l'accouchement*, L'équipe de périnatalité de l'Hôpital Sainte-Justine, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, 96 p.

*Parents au jour le jour – L'aventure d'un premier enfant*, M. Stoppard, Les Éditions Hurtubise, 2009, 192 p., 27,95 \$.

*L'allaitement maternel*, D. Gauthier en collaboration avec le Comité pour la promotion de l'allaitement maternel du CHU Sainte-Justine, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2002, 104 p., 14,95 \$.

*Être parent, tout un contrat !*, collection Protégez-Vous, Les Éditions Protégez-Vous et Éducaloi, 2006, 80 p., 7,95 \$.

*Mode d'emploi de mon bébé, Kit d'installation*, L. et J. Borgenicht, Éditions Marabout, 2006, 224 p. (Coffret contenant un livre, une toise, une affiche et un bloc-notes.)

*Bébé - L'étonnant voyage de 0 à 2 ans*, D. Morris, Les Éditions Hurtubise, 2008, 192 p., 39,95 \$.

*Guide bébé 2010*, M. Huot et G. Trébaol, Les Éditions Transcontinental, 2009, 288 p., 24,95 \$.

*Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, Institut national de santé publique du Québec, 2009, 656 p.

*Si les bébés pouvaient parler...*, M. Szejer, Éditions Bayard, 2009, 190 p.

## **DVD**

*Bébé arrive à la maison*, Productions Liandrea Inc., 2004. Document audiovisuel sur les soins à apporter au bébé de la naissance à six mois. À se procurer sur leur site : [www.liandrea.com](http://www.liandrea.com)

## **Démarches administratives**

Pour toutes les démarches administratives et les prestations gouvernementales :  
[www.naissance.info.gouv.qc.ca](http://www.naissance.info.gouv.qc.ca)

Pour guider vos recherches de services de garde et poser les bonnes questions, voir la brochure *À la recherche d'un service de garde éducatif pour votre enfant* :  
[www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\\_recherche\\_service\\_garde.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_recherche_service_garde.pdf)

Pour localiser un service de garde :  
[www.mfa.gouv.qc.ca/services-en-ligne/localisateur](http://www.mfa.gouv.qc.ca/services-en-ligne/localisateur)  
[www.magarderie.com](http://www.magarderie.com)

Régime québécois d'assurance parentale : [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca) ou 1 888 610-7727

Commission des normes du travail du Québec : [www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca) ; 514 873-7061 ou 1 800 265-1414

Pour trouver votre CLSC : [www.msss.gouv.qc.ca/reseau/info\\_sante.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/reseau/info_sante.html)