



Le livret des parents

Première naissance



Édito

Madame, Monsieur,

Pour chacun de nous, être parent est un apprentissage de tous les jours. Des doutes, des questions, des inquiétudes accompagnent le bonheur d'accueillir et de faire grandir son enfant. Quoi de plus naturel !

Il n'y a pas de méthode toute faite pour devenir parent, pas de règle qu'il suffirait d'appliquer, mais il existe des ressources sur lesquelles s'appuyer. Vous les trouverez d'abord en vous, en gardant confiance en vous et en votre bébé : petit à petit, au fil des mois, vous apprendrez à faire connaissance avec lui, à décrypter ses pleurs, à répondre à ses besoins, à lui fixer des limites adaptées à son âge, sans paroles ou gestes brutaux, pour profiter pleinement de chaque moment avec lui. Vous les trouverez également en partageant vos interrogations avec votre famille (parents, grands-parents, frère ou sœur...) et votre entourage.

Parce que chaque enfant est unique, l'exercice n'est jamais aisé – il est même de plus en plus exigeant – les parents ne sont pas laissés seuls face à leurs questionnements. Des réseaux et des lieux d'accompagnement à la parentalité ouverts à tous existent près de chez vous. On peut y partager ses interrogations, demander des conseils à d'autres parents ou à des professionnels. Ils sont là pour trouver, avec vous, les réponses qui conviendront, à vous et à votre enfant. Car les clés et les réponses du quotidien ce sont vous, les parents, qui les détenez.

Ce livret des parents, réalisé en partenariat avec la Caisse nationale des Allocations familiales et la Mutualité sociale agricole, est fait pour vous apporter quelques repères, mais aussi aide et conseils concrets qui facilitent votre vie de parents.

Espérant qu'il vous soit utile, je vous souhaite chaleureusement les plus grandes joies à être parent.

Laurence ROSSIGNOL

Ministre des Familles, de l'Enfance
et des Droits des femmes

Devenir parent

Fruit d'une décision mûrie ou d'une surprise, devenir parent c'est poser un pied dans l'inconnu. Les sentiments s'emmêlent entre joie, interrogations et réflexions, très naturelles.

Des transformations physiques et psychiques pendant la grossesse...

La grossesse provoque d'importants bouleversements physiques et psychiques, vécus par chaque femme de manière très personnelle. Rondeurs, fatigue, envies, le corps se transforme. Certaines femmes vont ressentir du plaisir à cet état nouveau, en permanente évolution, tandis que d'autres seront inquiètes quant au déroulement de la grossesse, à l'accouchement, aux premiers jours avec leur bébé.

Pendant la grossesse et après la naissance, entourez-vous de personnes de confiance pour souffler de temps en temps et faites appel à des personnes ou des lieux ressources (voir en fin de livret). C'est d'autant plus important si vous vivez cette grossesse seule, sans l'appui de l'autre parent.

... qui résonnent en chacun des futurs parents

Chacun des parents vit des changements importants. Durant la grossesse se crée tout un imaginaire autour de l'enfant, des parents en devenir, en résonance avec votre propre enfance et votre histoire familiale.



Vos interrogations peuvent être nombreuses face aux transformations à venir : accueil de l'enfant, relation de couple, sexualité, organisation, projets de vie...

En partageant vos émotions et vos questionnements, en rencontrant d'autres parents, en vous adressant aussi aux professionnels (médecin, sage-femme, psychologue, conseiller conjugal et familial...), vous pourrez trouver les réponses qui vous conviennent.

À la naissance, vous occuperez chacun une place d'égale importance pour votre enfant : la participation aux soins, aux repas, aux baignades, aux jeux et plus largement aux différentes tâches quotidiennes liées à la vie familiale nourriront l'attachement et la relation à votre enfant.

Préparation à la naissance et à la parentalité

Pour vous permettre d'aborder la grossesse et la future naissance le plus sereinement possible, une préparation à la naissance et à la parentalité est systématiquement proposée aux parents. Elle comprend un entretien prénatal précoce, qui est un temps dédié à l'écoute des parents au cours duquel vous pourrez exposer à la sage-femme ou au médecin vos besoins, vos attentes, vos craintes ou les difficultés auxquelles vous êtes confrontés.

Par la suite, sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité vous seront proposées au cours de la grossesse. L'entretien prénatal précoce et les sept séances qui suivent sont intégralement pris en charge par l'assurance maladie.

Être parent aujourd'hui

Chacun invente sa propre façon d'être parent en fonction des besoins de son enfant, qui évoluent avec son âge, et de sa propre histoire. Il n'y pas de modèle ni de recette, juste des parents qui composent avec leur personnalité et celle de leur enfant, qui parfois font des erreurs et qui aussi apprennent. Chaque jour qui passe, avec chacun de vos enfants, vous apprenez à être parent !

Quelques repères peuvent vous guider : porter à votre enfant une attention bienveillante, être à son écoute, l'encourager, lui fixer des limites claires et adaptées à son âge et, en cas d'interrogation, chercher du soutien auprès d'autres parents, des professionnels et des lieux d'accompagnement à la parentalité.

Quelques repères

Tout-petit, l'enfant est entièrement dépendant de vous et des adultes qui l'entourent. Se nourrir, dormir, être en contact avec vous et ressentir votre affection sont ses premiers besoins.

Les pleurs sont le seul moyen d'expression dont votre bébé dispose pour exprimer les différents états qu'il traverse (la faim, la soif, la fatigue, un besoin de câlins, un inconfort...).

La sensation d'épuisement ou encore l'exaspération qui peuvent venir ne doivent pas vous culpabiliser. Si vous n'en pouvez plus, couchez votre bébé sur le dos dans son lit, quittez la pièce et appelez une personne de confiance pour lui demander de l'aide. Surtout, ne secouez pas votre bébé ! Secouer un bébé peut le tuer ou le laisser handicapé à vie.

Il y a des étapes dans le développement de l'enfant qui pourront vous déconcerter (angoisses face à de nouveaux visages, colères liées à l'affirmation de soi à partir de 18/24 mois...).

Généralement, elles correspondent à des phases de grandes acquisitions. Parlez à votre enfant, rassurez-le et profitez pleinement de chaque moment. N'hésitez pas à vous émerveiller devant ses progrès et encouragez ses découvertes !

Et le recours aux punitions corporelles ?

Face à ces nouvelles explorations, votre enfant aura besoin que des repères, partagés par les parents, soient posés et lui soient expliqués.

Frapper un enfant (fessées, gifles, tapes, gestes brutaux) n'a aucune vertu éducative. Les punitions corporelles et les phrases qui humilient n'apprennent pas à l'enfant à ne plus recommencer, mais génèrent un stress et peuvent avoir des conséquences sur son développement.

Sans culpabiliser les parents qui, à un moment, n'ont pas imaginé d'autres solutions, il est possible de trouver des appuis dans les lieux de soutien à la parentalité pour une éducation sans violence.



Être parent aujourd'hui, une question de responsabilités

Devenir parent s'accompagne de responsabilités définies juridiquement par le code civil, notamment au regard de l'autorité parentale, qui est partagée entre les deux parents.

Article 203 du code civil

Les époux contractent ensemble, par le seul fait du mariage, l'obligation de nourrir, entretenir et élever leurs enfants.

Article 371-1 du code civil

L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant.

Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne.

Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité.

Article 371-2 du code civil

Chacun des parents contribue à l'entretien et à l'éducation des enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent, ainsi que des besoins de l'enfant.

Cette obligation ne cesse pas de plein droit lorsque l'enfant est majeur.

Si les parents se séparent

La séparation des parents est une démarche qui relève du couple. Elle n'a pas d'incidence sur l'exercice de l'autorité parentale, l'affection et l'attention portées par chacun des parents à l'enfant.

En cas de séparation, la médiation familiale peut vous permettre d'aborder l'organisation de la vie familiale et la répartition des charges financières notamment. En principe, chaque parent conserve l'autorité parentale, qui est indépendante des modalités de résidence de l'enfant.

Lors de la séparation, toutes les décisions doivent être réfléchies et prises au regard de l'intérêt de l'enfant, son équilibre, son développement. Cette période peut générer de la tristesse ou de la souffrance chez votre enfant. Vous l'aidez en lui permettant d'exprimer ce qu'il ressent ou en faisant appel à votre entourage ou à un professionnel.

Si les échanges entre vous sont conflictuels, il est préférable qu'ils aient lieu en l'absence de votre enfant lorsque cela est possible. Pour un enfant, être témoin de violences (physique, verbale ou psychologique) entre ses parents est source de tensions, quel que soit son âge. Si vous n'avez pas pu l'éviter, rassurez votre enfant après l'épisode de violence et écartez l'idée qu'il puisse en être la cause pour ne pas générer un sentiment de culpabilité.



Être parent aujourd'hui, une question de droits

Une protection dès la grossesse

En tant que futurs parents, vous avez des droits. La femme enceinte est protégée contre toute pratique discriminatoire de l'employeur et bénéficie par ailleurs d'une protection particulière contre certains risques (refus d'embauche, licenciement, travail de nuit...). La future mère est autorisée à s'absenter, sur son temps de travail, pour se rendre aux examens médicaux obligatoires liés à sa grossesse.

Depuis la loi du 4 août 2014, la personne qui partage sa vie bénéficie également d'une autorisation d'absence pour se rendre à trois de ces examens médicaux.

Les congés autour de la naissance

Le congé maternité indemnisé vous permet de vous reposer avant l'accouchement (congé prénatal) et après celui-ci (congé postnatal). Sa durée dépend du nombre d'enfants que vous avez et de celui ou de ceux qui vont naître. Elle dépend également de la nature de votre activité (salariée, indépendante...).

La personne salariée qui partage la vie de la mère bénéficie d'un congé de naissance (trois jours) ainsi que d'un congé de paternité et d'accueil de l'enfant (11 jours consécutifs pour la naissance d'un enfant et 18 jours consécutifs en cas de naissance multiple). Ces deux congés peuvent être pris séparément ou successivement.

Enfin, les parents salariés peuvent obtenir un congé parental d'éducation. Il s'agit d'une interruption d'activité partielle ou totale, à demander à l'employeur. Ce congé peut ouvrir droit à une indemnisation sous certaines conditions (voir les aides en fin de livret).

Si vous êtes exploitante ou exploitant agricole, l'allocation de remplacement maternité ou paternité vous permet de bénéficier d'un congé et de vous faire remplacer sur l'exploitation.

Les prestations familiales

Vous pouvez bénéficier, selon votre situation, de la prime à la naissance, de l'allocation de base et des allocations familiales pour compenser les dépenses liées à l'arrivée de l'enfant et pourvoir à son entretien.

Si votre enfant souffre d'un handicap ou d'une maladie grave, des prestations spécifiques existent (allocation d'éducation de l'enfant handicapé, allocation journalière de présence parentale).

D'autres aides peuvent correspondre à votre situation (allocation de soutien familial si l'autre parent ne participe pas à l'entretien de l'enfant, aides au logement).

Pour les connaître, rapprochez-vous de votre caisse d'Allocations familiales (www.caf.fr) ou votre caisse de mutualité sociale agricole (www.msa.fr).



Protéger et faire participer son enfant

L'autorité parentale s'exerce dans le respect des droits de l'enfant. Elle vise à protéger sa dignité, sa sécurité, son intégrité physique et psychologique, sa santé, son bien-être, ses apprentissages. Ces droits sont garantis par la Convention des Droits de l'Enfant votée par l'assemblée générale des Nations Unies le 20 novembre 1989 et ratifiée par la France le 7 août 1990.

Le respect des droits de l'enfant est fondamental car les enfants, avant de gagner en autonomie et en capacités, sont des personnes vulnérables et entièrement dépendantes des adultes qui prennent soin d'eux.

Le droit d'être aimé et respecté

Votre enfant n'est peut-être pas comme vous l'aviez imaginé : il est d'abord lui-même. Son corps n'est pas un objet. Il doit être respecté dans son intégrité, sa pudeur et son intimité.

Votre bébé ne crie pas pour vous énerver, même s'il arrive, et c'est normal, que ses pleurs vous fatiguent. Se fâcher après un bébé qui pleure ne sert à rien et peut l'angoisser. Il a quelque chose à dire, sans avoir encore les mots pour le faire.

Le droit d'être éduqué

C'est par le jeu que l'enfant s'épanouit et développe ses capacités. Dès la naissance, l'enfant joue spontanément et... sérieusement ! D'abord avec sa voix et son corps, puis en saisissant des objets. En jouant avec votre enfant, vous l'aidez à grandir.

Ce n'est pas une perte de temps : votre enfant a besoin de jouer pour se développer, entrer en relation, comprendre le monde dans lequel il vit, expérimenter.

Il n'est pas recommandé de laisser votre enfant devant un écran ou dans une pièce avec un écran allumé, car cela capte son attention et la vôtre. Cela entraîne une diminution des temps d'échanges avec vous et du temps consacré à la manipulation de petits objets, qui sont indispensables à son bon développement. Vous aiderez votre enfant en respectant quatre temps sans écran : pas le matin, pas le soir avant de s'endormir, pas durant les repas et pas dans la chambre de votre enfant.

Dès le plus jeune âge, vous pouvez lui chanter des chansons et lui lire des livres. Votre enfant appréciera ces moments privilégiés avec vous, moments de complicité qui lui donneront confiance en lui et l'aideront à développer son imaginaire.



Le droit d'être protégé

Votre enfant a besoin que vous le protégiez ; il ne connaît pas le danger. Le protéger, c'est aussi lui apprendre où sont les dangers et comment y faire face. C'est l'accompagner vers l'autonomie, être à ses côtés dans ses apprentissages et soutenir ses nouvelles initiatives.

Dans la construction de sa personnalité, vers 2/3 ans, votre enfant va commencer par savoir dire non, avant de savoir dire oui, de choisir, d'avoir un avis. Pour l'aider à grandir, pour le protéger vous aurez, vous aussi, à savoir dire oui, et non, quand il le faut.

Fixer des règles et des limites, c'est sécuriser votre enfant. Mais se faire obéir, ce n'est pas tout interdire. Instaurez l'échange avec votre enfant, trouvez le bon dosage entre fermeté et souplesse, expliquez votre décision, demandez lui son avis, faites le participer... Vous l'aidez à bien grandir, à gagner progressivement en autonomie en se sentant en sécurité, en prenant confiance en lui et en ayant confiance dans l'adulte.

Les lieux et sites ressources

Des modes d'accueil pour mon enfant

Crèche, halte-garderie, multi-accueil, micro-crèche, assistant maternel agréé, maison d'assistants maternels, garde à domicile...

Pour vous permettre de concilier votre vie professionnelle et votre vie familiale, les modes d'accueil sont diversifiés.

Ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver et de connaître les lieux autour de chez vous ou de votre lieu de travail. Pour vous informer et trouver un mode d'accueil qui vous convient, connectez-vous sur le site **www.mon-enfant.fr** ou sur l'application mobile **Caf - Mon-enfant**.

Quelles aides ?

Si vous avez recours à une crèche, un multi-accueil ou une halte-garderie :

la Caf et la Msa versent directement des aides à ces établissements d'accueil du jeune enfant et vous permettent d'accéder à un tarif réglementé qui tient compte de vos ressources.

Si vous employez un assistant maternel agréé ou un salarié à domicile :

vous pouvez bénéficier du complément de libre choix du mode de garde (Cmg). Dans ce cas, vous êtes employeur. N'oubliez pas de :

- demander une copie de son agrément à l'assistant maternel lors de la signature du contrat de travail ;
- régler chaque mois le salaire dû, puis le déclarer sur le site www.pajemploi.urssaf.fr et vous acquitter des cotisations le cas échéant.

Si vous avez recours aux services d'un prestataire ou d'une micro-crèche :

vous pouvez aussi bénéficier du Cmg. Ces organismes doivent également avoir été habilités pour s'occuper d'enfants. Vous pouvez avoir recours pour un même mois à plusieurs de ces modes d'accueil et toujours bénéficier du Cmg dont le montant sera toutefois plafonné.

Si vous cessez votre activité professionnelle ou la réduisez, vous pouvez bénéficier de la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE). Pour une première naissance, chacun des parents peut en bénéficier et partager la durée d'indemnisation dans la limite du premier anniversaire de l'enfant. Pour les naissances suivantes, chacun des parents peut en bénéficier pendant 24 mois maximum (dans la limite du troisième anniversaire).

Des professionnels et des services pour vous accompagner dans votre rôle de parents

Chaque enfant est différent et ses besoins évoluent. Vous apprendrez petit à petit à y répondre, en étant à son écoute sans forcément céder à toutes ses demandes. Osez demander rapidement de l'aide si c'est trop difficile. Vous pouvez pousser la porte d'un point d'information pour les familles, d'un café des parents, d'une maison verte, d'une école des parents et des éducateurs... Vous y serez accueilli(e) de façon anonyme et trouverez des réponses adaptées pour vous et votre enfant.

Localement, ces espaces d'accueil et d'écoute prennent des noms et des formes différentes : les mairies, les Pmi, les centres sociaux ou les Caf sauront vous renseigner.

Des services d'aide et d'accompagnement à domicile, financés par la Caf, peuvent également vous accompagner et vous soutenir ponctuellement dans vos relations

parents-enfants et votre organisation quotidienne.

Les centres de protection maternelle et infantile (Pmi) mènent des actions de prévention en matière de santé publique, à destination des femmes enceintes et des jeunes enfants. Leurs équipes pluridisciplinaires (pédiatre, médecin généraliste, puéricultrice, sage-femme, psychologue...) proposent notamment des consultations prénatales et postnatales gratuites, des consultations gratuites pour les enfants dès la sortie de la maternité jusqu'à 6 ans et mettent en place des actions d'accompagnement pour les enfants et les familles.

Des sites pour réaliser vos démarches et pour vous informer

Durée et indemnisation des congés autour de la naissance : www.ameli.fr et www.msa.fr

Prestations familiales et aides aux familles : www.caf.fr et www.msa.fr

Modes d'accueil et information des parents : www.mon-enfant.fr • www.pajemploi.urssaf.fr
www.net-particulier.fr • www.msa.fr

D'autres sites utiles

Protection pendant la grossesse et informations sur le congé parental d'éducation : www.travail.gouv.fr

Réseau périnatalité : www.perinat-france.org

Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles : www.infofemmes.com

Allo Parents Bébé : 0 800 00 34 56 (numéro vert, appel anonyme et gratuit depuis une ligne fixe)

Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs : www.ecoledesparents.org

Convention des droits de l'enfant : www.defenseurdesdroits.fr

Associations familiales : www.unaf.fr

Conseil conjugal et familial : www.couples-et-familles.com et www.anccef.fr

Médiation familiale : www.fenamef.asso.fr et www.apmf.fr

Gémellité : www.jumeaux-et-plus.fr

Enfants en situation de handicap : www.apf.asso.fr • www.unapei.org • www.anpea.asso.fr
et www.surdi.info

Découverte des livres et des histoires : www.premierespages.fr

Prévention de la maltraitance, sensibilisation des parents : www.yapaka.be

Émissions « Les Maternelles » (France 5, chaque matin à 9h) : www.youtube.com

Fédération française des espaces de rencontre : www.espaces-rencontre-enfants-parents.org

Être parent : www.etreparent.info

Conseil supérieur de l'audiovisuel : www.csa.fr

Campagne « 4 pas pour mieux grandir » : www.eps-ville-evrard.fr/informations/campagnes-prevention

Et toujours là pour vous informer sur tout

www.service-public.fr

