

FA' BULL' EUX

RENDEZ-VOUS

N°4



FA' BULL' EUX



L'ART DE LA PARENTALITÉ : Équilibre et Soutien

Quand tu as l'impression d'être une mauvaise mère, souviens-toi que la mère dans "Maman j'ai raté l'avion" met la moitié d'un trajet Chicago-Paris avant de se rendre compte qu'elle a oublié son enfant.



MÉLANY ERB
Coordinatrice Petite enfance

FA' BULL' EUX Journal intercommunal d'information de la Communauté de communes Sundgau pour les parents.

39 avenue du 8^{ème} Régiment de Hussards
68130 ALTKIRCH

www.cc-sundgau.fr

Directeur de la publication : Président CCS

Comité de rédaction : Pôle communication & Petite enfance

Illustrations : Mélanie ERB - Copilot Designer-Bing.com

Création : Carine WOLF - Graphiste CCS

Droits de reproduction réservés

Diffusion : FA' BULL' EUX Le journal est distribué par nos soins dans tous les services Petite Enfance de la Communauté de communes Sundgau et auprès des partenaires.

GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !





ÉDITO

Chers lecteurs, voici notre journal, Pour les parents, grands et petits, c'est idéal. Après les pères, les mamans à l'honneur, Leurs défis, leurs joies, et parfois leurs peurs.

FOCUS :

Quand une femme devient mère

Quand une femme devient mère, c'est l'ambivalence, Les jugements, les doutes, et tant de souffrance. Mais aussi des moments de pure tendresse, Un article pour comprendre cette richesse.

ASTUCES PARENTALITÉ :

L'arrivée d'un autre bébé

Un nouvel équilibre, un autre bébé, Comment préparer cette aventure sans stress ? Des conseils pour gérer, sans trop de détresse, Les désillusions et les joies partagées.

SYNDROME DE LA TÊTE PLATE OU PLAGIOCÉPHALIE

La tête plate chez bébé, un souci fréquent, Prévenir, traiter, c'est important. Des astuces pour éviter cette condition, Pour que votre enfant grandisse en toute sérénité.

DÉFI FAMILLE :

Profitez du printemps

Le printemps revient, sortons en famille, Une promenade par semaine, c'est facile. Des idées de balades, des moments précieux, Pour des souvenirs en photos, heureux.

LE SAVIEZ-VOUS LIENS UTILES

Des ressources pour vous, jeunes parents, Office du tourisme, Maison périnatale, c'est rassurant. La PMI pour vous guider et vous soutenir, N'hésitez pas à les contacter, pour mieux vous épanouir.

Nous espérons que ce numéro vous plaira, Des informations utiles, du réconfort, voilà. Partagez vos expériences, vos retours aussi, Bonne lecture à tous, et à très bientôt, amis !

FOCUS

Quand une femme devient mère, place à l'ambivalence en permanence et les jugements sans consentement.



Après avoir mis à l'honneur les pères dans notre journal n°2, nous avons envie d'aborder, d'une manière différente, ce que peut vivre une jeune maman (même à 50 ans). Car oui, nous l'entendons toutes ces fameuses « ah bah tu as changé », « détends-toi, et va te reposer ». Et bien non ! Madame a eu un bébé, tout a été chamboulé et une pression lui est incombée. Maman est éclatée (au sens propre comme au figuré) ! Mais maintenant on va tout vous expliquer, et ce sera un vrai festival de lanternes éclairées.

LE RÔLE D'UNE MÈRE

Pour démarrer ce focus, j'ai voulu tester l'exercice favori des jeunes mères ; la recherche sur internet pour « se rassurer » :

Quel est le rôle d'une mère ?

Le rôle d'une mère est essentiel et multifacette. Voici quelques aspects clés :

- ♥ **Guide et soutien** : Une mère aide ses enfants à devenir indépendants et leur inculque l'amour et le respect.
- ♥ **Cœur de la famille** : Elle est souvent considérée comme le noyau de la famille, jouant un rôle primordial dans le bien-être émotionnel et la gestion quotidienne.
- ♥ **Encouragement** : Une mère encourage ses enfants à poursuivre leurs rêves et à développer un sentiment sain de valeur personnelle.
- ♥ **Éducation** : Elle influence profondément la structure éducative et sociale de la famille, contribuant à l'épanouissement de ses enfants.

Ces rôles sont fondamentaux pour le développement et le bien-être des enfants.

Bonjour la pression sociale !

Il est facile de trouver des descriptions idéalisées du rôle de la mère sur Internet, mais où sont les aspects suivants ?

- ♥ **Angoissée** : une mère peut être angoissée et fatiguée, tellement que ça peut l'empêcher de se lever et de faire des choses censées.
- ♥ **Soutien** : une mère a le droit, voire, se doit de demander de l'aide au second parent, ou à son entourage, ou à des professionnels, SANS SE FAIRE JUGER.
- ♥ **Apprentissage** : devenir mère n'est pas inné. Cela s'apprend (apprentissage = commettre des erreurs pour en tirer des enseignements) tout au long de sa vie (= cela va être très long).
- ♥ **Acceptation** : une mère doit s'autoriser à extérioriser ses émotions, et ressentir tous ses maux, sans culpabiliser.
- ♥ **Culpabilité et remise en question** : nouveaux traits de caractères chez la nouvelle mère, après chacune de ses actions.

Rassurez-vous, Internet ne les a pas recensés, mais ce sont des aspects qui ne sont pas à négliger.

LA CULPABILITÉ PARENTALE

Et que se passe-t-il lorsque qu'une jeune mère ne ressent pas cet amour ? Mais qu'à la place elle ressent de la peur, de l'angoisse, du regret ? C'est alors que nous faisons la connaissance de la culpabilité parentale.

Pourquoi est-ce que certaines ressentent des émotions plutôt négatives alors que d'autres non ? Il est important d'éviter de se comparer. Chaque femme est différente. Chacune a un vécu différent, et donner naissance à son enfant peut faire ressurgir des peurs, des traumatismes, des angoisses liés à sa propre histoire.

La chute d'hormones

Qui peut influencer profondément l'état mental des jeunes mères. Ces variations peuvent expliquer des symptômes d'anxiété ou de dépression, parfois persistants. Et avouons que l'accouchement est un traumatisme physique et parfois mental.

La routine, c'est la vie !

Et n'oublions pas que l'arrivée d'un bébé, aussi fantastique (ou catastrophique) qu'elle soit, reste un chamboulement pour le foyer. Plus personne n'a de repère, il faut reconstruire toute une nouvelle routine en incluant bébé à l'intérieur, et ça peut faire peur. L'inconnu perturbe. Et soyons honnêtes, « hors de question de rentrer dans une routine, moi j'aime l'aventure, la nouveauté, je veux être émerveillée blablabla... », ce n'est pas la fête. La routine c'est la vie ! Cela permet de se trouver un équilibre, que chacun puisse avoir un repère, un rôle, et tout ça, dans la sécurité et la sérénité. C'est un essentiel.

La famineuse charge mentale

Tous ces éléments cumulés rendent effrayantes ces jeunes mamans pour leur entourage (qui, souvent, n'hésite pas à le faire remarquer, plus ou moins avec délicatesse – même sans que ça soit demandé). Il est vrai que le coparent ne reconnaît plus sa chère et tendre qui était marrante, souriante (quand même un peu énervante) et tellement aimante. Toutes ces nouvelles réactions mettent sans dessus-dessous la maison (et le compagnon).

Le cerveau d'une mère n'est jamais en pause : Bienvenue à la charge mentale !

Elles veulent que le père prenne le relais (si possible sans que rien ne lui soit demandé). Mais, oh mon dieu ! Lorsqu'il le fait, « Mais tu le fais mal ! Laisse tomber je fais tout ». Et juste après, elle est en larmes en s'excusant.

Puis, 10 minutes plus tard, elle en a marre de son bébé, qu'elle aime, mais pas comme le dit internet. Elle regrette sa vie d'avant, mais c'est horrible de penser ça, parce que tout le monde dit qu'avoir un enfant c'est la plus belle aventure de toute la vie.

Dans les films et sur Instagram, les mères n'ont pas de cernes et sont musclées et épanouies. Elles bossent en plus ! Olala mais je veux travailler, mais je veux rester avec mon bébé, mais je suis fatiguée, je veux dormir, mais je veux profiter de ma journée, mais je veux sortir, je veux aussi être une femme, je veux b... STOP !

Pour aider à se calmer et se faire confiance, c'est important :

♥ **D'oser demander de l'aide** : Chaque émotion ressentie est NORMALE. Même si elle est étrangère aux autres mères. Cela ne servira à rien de lutter contre ce que vous ressentez. En revanche, si cette émotion est désagréable et néfaste pour vous et/ou votre enfant, il est important de savoir que vous pouvez demander de l'aide sans être jugée (même si mamie dira « oh dans mon temps, on enfouissait tout ça et en avant Guingamp »).

➤ **Le co-parent** : vous devenez parent en même temps. Ce n'est pas inscrit dans les gènes de l'un plus que de l'autre. Alors chacun enfile sa cape de « (super)parent » et on se file un coup de main, on se répartit les tâches, et ça évitera que tout le monde se fâche.

➤ **Les sage-femmes** : dès votre retour à la maison, elles viennent vous voir. C'est important de vous sentir libre de vous exprimer.

➤ **Les psychologues** : prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de son corps.

➤ Les médecins de famille

➤ **Sa personne référente** : personne de votre entourage que VOUS avez choisi (et pas quelqu'un qui s'est imposé), et qui vous dira ce que vous avez besoin d'entendre au moment où vous avez besoin de l'entendre. Qui ne vous jugera jamais, et qui vous remettra sur les rails quand cela sera nécessaire.

➤ **Les modes de garde** : oui, c'est important d'oser demander à faire garder votre enfant pour vous ressourcer quelques heures.

♥ **De s'octroyer du temps pour soi** : C'est le parcours du combattant pour le trouver. Non mesdames, prendre une douche n'est pas un moment pour soi. Cela est normal ! (Aucun jugement pour celles qui sautent un jour sur deux la douche). Un temps pour soi, est un temps organisé pour son bien-être mental et physique :

Se prévoir 5 bonheurs par jour pour soi (un masque sur le visage, un bon dessert, une vraie sieste, se maquiller, se mettre du vernis, marcher seule...). N'hésitez pas à demander conseils aux personnes qui vous connaissent bien, parce que votre cerveau ne sera peut-être pas en capacité de penser à vous.

Communiquer avec son coparent : alors oui, j'ai été la première étonnée... Mais le second parent ne sait pas anticiper nos besoins avant qu'on ne les sache et qu'on les lui dise... Alors prenez votre courage à deux mains et exprimez ce qui est difficile pour vous, et ce dont vous avez besoin. Et ensemble, vous allez trouver des compromis pour que vous puissiez prendre soin de vous. Rappelez-vous (avec la fatigue on a tendance à l'oublier), vous êtes avant tout une EQUIPE !

♥ **Abandonner les réseaux sociaux** (pour un temps) : Ce que vous lisez ou regardez n'est pas la réalité. En général, cela ne fait qu'augmenter votre taux de culpabilité et ce n'est ni bon pour vous ni pour bébé. Et pensez bien que chaque bébé a son caractère, donc est différent d'un autre (même dans une même famille). Donc rien n'est transposable et comparable.

ASTUCES PARENTALITÉ :

*L'arrivée d'un autre
bébé dans le foyer*



ASTUCES PARENTALITÉ : L'ARRIVÉE D'UN AUTRE BÉBÉ DANS LE FOYER

Ça y est, on a trouvé notre nouvel équilibre (couple + bébé(s)). Bébé a un rythme, les parents redorment (et s'aiment follement à nouveau. L'absence de sommeil nous fait penser des trucs de dingues). Est-ce que ce n'est pas le moment d'agrandir la famille ? PAF ! C'est parti mon kiki !

Comment préparer cette nouvelle aventure, sans se retrouver dans le dur ? Il n'y a pas d'écart d'âge idéal entre deux enfants pour vivre merveilleusement ce nouveau chamboulement. Il faut seulement avoir conscience de certains éléments pour partir un peu plus confiants :

DEUX BÉBÉS, MÊME S'IL Y A UN NOUVEAU-NÉ ET UN AÎNÉ

Jusqu'à ses 25 ans, le cerveau de votre enfant n'est pas terminé. Autant vous dire que pendant assez longtemps, il reste un (petit) enfant. Un jeune enfant devient « plus indépendant » aux alentours de 4-5 ans. Avant cet âge, il faut vous dire que vous avez deux petits à la maison. C'est-à-dire qu'il vous sollicitera encore beaucoup (beaucoup les bras, beaucoup d'attention).

LES DÉILLUSIONS

♥ **En tant que parent :** On a tous tendance à faire une projection sur notre famille. Mais avec la réalité et la fatigue, c'est un tsunami de désillusions qui s'abat sur nous. C'est normal. Entre les mauvaises nuits, les régressions du premier, les évolutions du second, chacun doit retrouver une place dans la famille, c'est difficile.

♥ **Pour le premier enfant :** Il attend ce compagnon de jeux avec impatience ! Mais en réalité, il ne fait que pleurer, tout le monde est très fatigué, on lui dit sans cesse de « faire moins fort parce que bébé dort ». Ce n'est pas fun du tout. Il va même vous demander de « ramener ce bébé ».

UN ENFANT, UNE ÉDUCATION

Évitez de vous dire « pourtant avec le premier j'ai fait ça et ça fonctionnait très bien ». Chaque enfant a son propre caractère et ce qui est proposé à l'un ne convient pas forcément à l'autre.

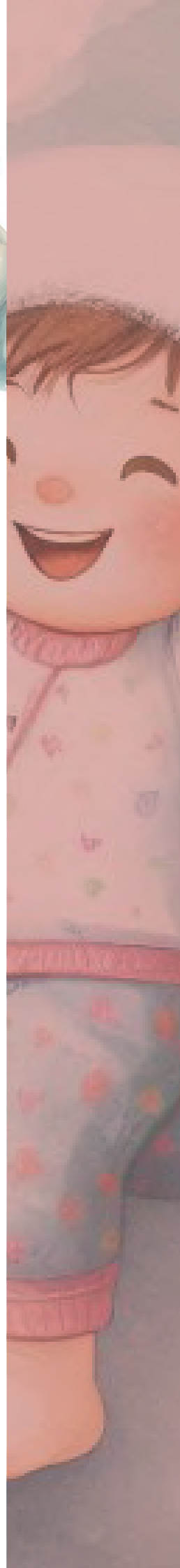
ÉLABORER SON CADRE ÉDUCATIF EN AMONT POUR NE PAS ÊTRE DÉBORDÉ

Gardez et/ou créez des repères pour la famille afin que tout le monde se sente sécurisé (notamment votre aîné qui verra son petit monde chamboulé).

ACCEPTER QUE VOUS NE PUISSIEZ PAS TOUT CONTRÔLER

Acceptez que vous ne puissiez pas tout contrôler et que vous n'allez pas toujours y arriver. Le lâcher prise est la clé pour vivre avec plus de légèreté tout ce qui va arriver. Faites une chose à la fois.

Et il ne faut pas se leurrer ; tous ceux qui sont passés par ce sentier de la parentalité démultipliée se sont sentis débordés, épuisés et parfois l'ont regretté. Mais ils ont tous adoré avoir tous ces petits bras pour les câliner. Alors courage ! Tous ces nuages ne sont que de passage.





SYNDROME DE LA TÊTE PLATE OU PLAGIOCÉPHALIE

COMPRENDRE, PRÉVENIR ET TRAITER

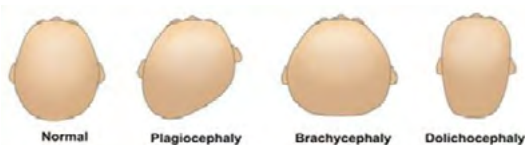
La plagiocéphalie, plus communément appelée « syndrome de la tête plate », est une condition qui touche de plus en plus de nourrissons. Bien qu'elle soit souvent bénigne et réversible, elle nécessite une attention particulière pour éviter des conséquences à long terme.

Face au nombre de cas en hausse et à l'inquiétude des parents, la HAS (Haute Autorité de Santé) a reconnu le syndrome de la tête plate comme une question de santé publique et a émis en mars 2020 de nouvelles recommandations.

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE LA TÊTE PLATE ?

Le crâne des nouveau-nés est naturellement malléable, une caractéristique importante pour le passage de la tête lors de l'accouchement et pour le développement du cerveau. Cependant, une pression continue sur une partie de la tête peut entraîner une déformation, créant un aplatissement à l'arrière du crâne.

Cette déformation peut être unilatérale (plagiocéphalie), symétrique (brachycéphalie) ou antéropostérieure (dolichocephalie). La plagiocéphalie est caractérisée par un aplatissement d'un côté de la tête, la brachycéphalie entraîne un élargissement et un aplatissement uniforme à l'arrière du crâne et la dolichocephalie se manifeste par un allongement et une étroitesse de la tête vers l'avant ou l'arrière.



POURQUOI LES NOURRISSONS ONT-ILS LA TÊTE PLATE ?

Les causes principales du syndrome de la tête plate sont souvent liées à des facteurs externes et à la position du bébé. Voici les principales raisons pour lesquelles cela peut se produire :

Position de sommeil : Depuis les recommandations de mise sur le dos pour éviter la mort subite du nourrisson, une augmentation des cas de plagiocéphalie a été observée. Bien que cette position soit cruciale pour la sécurité du bébé, elle exerce une pression continue sur l'arrière du crâne. Toutefois, il est important de souligner qu'il ne faut pas remettre en question la position dorsale.

Positionnement répétitif : Si un bébé est souvent placé dans des transats ou dans des sièges coques, cela peut restreindre ses mouvements et provoquer des zones de pression sur sa tête.

Torticollis congénital : Les muscles du cou tendus ou faibles peuvent rendre difficile pour le bébé de tourner sa tête dans les deux directions, favorisant ainsi un aplatissement.

Facteurs congénitaux : Dans de rares cas, une fermeture prématurée des fontanelles peut provoquer des déformations crâniennes. Contrairement aux déformations positionnelles, cela peut provoquer des problèmes neurologiques et doivent être traités par une intervention chirurgicale avant l'apparition de complications. C'est pourquoi, il est primordial qu'elles soient diagnostiquées le plus tôt possible.

QUELS SONT LES SIGNES À SURVEILLER ?

Il est essentiel de savoir reconnaître les signes d'un syndrome de la tête plate chez un bébé pour pouvoir intervenir rapidement. Voici les symptômes typiques :

- ♥ Aplatissement de l'arrière ou d'un côté de la tête
- ♥ Asymétrie faciale, avec une oreille plus avancée ou un œil plus petit que l'autre
- ♥ Le bébé préfère tourner sa tête d'un côté, mais a du mal à la tourner complètement de l'autre côté
- ♥ Bosse sur le front opposé à l'aplatissement (dans certains cas)

Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter un pédiatre ou un spécialiste pour évaluer la situation.

COMMENT PRÉVENIR LA TÊTE PLATE CHEZ LES BÉBÉ ?

La prévention est primordiale pour éviter la plagiocéphalie. Voici des conseils simples et efficaces :

Varié les positions

Bien que la mise sur le dos pendant le sommeil soit recommandée pour la sécurité du bébé, il est important d'alterner les positions du bébé pendant la journée, afin d'éviter une pression constante sur une zone du crâne. Varier les postures et l'installation en journée est essentiel.

Encourager le temps sur le ventre

Laisser votre bébé jouer sur le ventre, même s'il ne sait pas encore se retourner, est une excellente manière de prévenir l'aplatissement. Placez-le sur un tapis avec des jouets autour de lui pour l'inciter à tourner la tête de chaque côté.

Limiter l'usage des transats et sièges coques

Ne laissez pas votre bébé trop longtemps dans des positions fixes (comme les transats ou les sièges coques), car cela peut limiter sa mobilité et exercer une pression sur une zone de son crâne.

Limiter les arches

Évitez d'utiliser trop souvent les arches de jeu et les mobiles qui vont fixer son attention en un endroit unique

LES TRAITEMENTS POUR LA TÊTE PLATE

Si un bébé présente des signes de plagiocéphalie, il existe plusieurs traitements disponibles, qui dépendent de la gravité, de la condition et de l'âge du bébé.

Repositionnement et Activités

Pour les cas bénins, il suffit souvent de repositionner le bébé fréquemment et de l'encourager à faire des activités sur le ventre. Quand vous lui donnez le biberon, alternez bras droit et bras gauche, idem lorsque vous le portez.

Kinésithérapie et Ostéopathie

Si le bébé présente un torticolis, des exercices de kinésithérapie peuvent être utiles pour renforcer les muscles du cou et améliorer la mobilité de la tête. L'ostéopathie peut aussi être bénéfique pour soulager les tensions et favoriser un bon développement postural.

Casque Orthopédique

Dans les cas plus sévères ou récalcitrants, un casque orthopédique peut être utilisé. Il exerce une pression douce et constante sur les zones aplaties pour guider la croissance crânienne vers une forme plus symétrique. Ce traitement est généralement efficace entre 4 et 12 mois, lorsque la croissance crânienne est la plus rapide.



ET SI LA TÊTE PLATE N'EST PAS TRAITÉ ?

Bien que la plupart des cas de plagiocéphalie se résolvent d'eux-mêmes, selon certaines études, on s'interroge sur l'incidence pour les cas non traités, cela pourrait entraîner des complications esthétiques ou fonctionnelles, explique Vincent RENARD chiropracteur. Par exemple, un déséquilibre de la mâchoire, avec problème d'occlusion, de vision, ou même des troubles posturaux comme une scoliose.

C'est pourquoi il est important de consulter rapidement un professionnel de santé si vous avez des préoccupations concernant la forme de la tête de votre bébé. Un diagnostic précoce permet de mettre en place des traitements adaptés et de prévenir les complications à long terme.

CONCLUSION : Prévenir et Agir Tôt

Le syndrome de la tête plate est une condition courante, mais avec une prise en charge précoce, elle peut être largement évitée ou corrigée. La clé réside dans la prévention, notamment en variant les positions du bébé, en lui offrant des moments de jeu sur le ventre et en consultant un pédiatre dès les premiers signes de déformation.

Rappelez-vous que la plagiocéphalie est généralement réversible avec une approche adaptée. Prenez soin de votre bébé, de sa posture et de son développement, et n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel si nécessaire.

DÉFI FAMILLE :

Profitez du Printemps en Famille



Le printemps va revenir doucement.

On range les boots et le schnoutre !

C'est le moment idéal pour sortir et profiter de la nature en famille. Nous vous lançons un défi : faire une promenade par semaine tous ensemble et capturer ces moments précieux en photo souvenir. Voici quelques idées de promenades faciles, avec possibilité de les faire en poussette :

♥ **Obermorschwiller** : Un charmant village offrant des sentiers pittoresques et des paysages bucoliques. Parfait pour une balade tranquille en famille.

♥ **Aspach** : Découvrez les chemins de randonnée d'Aspach, adaptés aux familles avec des enfants en bas âge. Une belle occasion de respirer l'air frais et de se ressourcer.

♥ **Hunsbach** : Explorez les sentiers de Hunsbach, idéaux pour une promenade en poussette. Profitez de la beauté naturelle et des espaces verts.

N'hésitez pas à partager vos lieux de promenades préférés avec nous ! Nous serions ravis de découvrir vos suggestions et de voir vos photos souvenirs de ces moments en famille.

BONNE PROMENADE ET PROFITEZ BIEN DU PRINTEMPS !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Liens Utiles

Pour vous accompagner dans votre parcours de parent, voici quelques ressources précieuses à votre disposition :

OFFICE DU TOURISME : Découvrez les activités locales et les événements familiaux pour profiter pleinement de votre région.

MAISON PÉRINATALE : Hôpital d'Altkirch - GHRMSA
23 rue du 3^{ème} Zouaves

La Maison Périnatale offre une multitude de soins pour les jeunes mères. Vous y trouverez :

- ♥ Rééducation du périnée
- ♥ Consultations avec des sages-femmes
- ♥ Ateliers pour jeunes mères et mères-enfants
- ♥ Consultations avec des psychologues pour enfants et jeunes parents
- ♥ Consultations avec des médecins, gynécologues, urologues, etc.

Ne minimisez pas votre santé. Bien s'occuper de son bébé, c'est aussi savoir se dorloter.

PMI (Protection Maternelle Infantile) : Ces trois lettres peuvent parfois inquiéter, mais les professionnels de la PMI sont là pour vous guider, vous apaiser, vous réorienter et vous épauler. N'hésitez pas à les contacter. Ils sont là pour vous aider, pas pour vous juger.

N'hésitez pas à utiliser ces ressources pour vous soutenir dans votre parcours de parent.