



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



---

# Le livret de nos 1000 premiers jours

---



Vous êtes  
le meilleur  
parent  
pour votre  
enfant !

# **Vous allez avoir un enfant. Félicitations !**

**Et bienvenue dans les « 1000 premiers jours » : ce moment si particulier qui va de la grossesse au seuil de l'école maternelle.** Les travaux scientifiques montrent qu'il s'agit d'une période très importante pour le développement de votre enfant, sa santé, son bien-être, et pour le lien que vous allez construire ensemble. Dès maintenant, le corps et le cerveau de votre bébé se développent à grande vitesse et vous y participez.

## **C'est aussi la période où vous devenez parent.**

Vous vous posez sans doute déjà de nombreuses questions sur ce qui vous attend, sur votre enfant et sur vous-même. Vous ferez peut-être face à des difficultés. Le soutien de votre entourage et d'autres parents peut être précieux. À tout moment, les professionnels et les services publics des 1000 premiers jours sont à vos côtés : pour vous aider, vous écouter, vous conseiller, prendre soin de vous et de votre enfant.

L'application et le site des 1000 premiers jours vous permettent de trouver facilement des réponses fiables à vos questions. Ils vous orientent aussi vers les professionnels et les services à votre disposition.

## **C'est une invitation à profiter pleinement ensemble de vos 1000 premiers jours.**

Ce livret des 1000 premiers jours n'est pas un mode d'emploi pour devenir parent car il n'y en a pas. Il vous donne quelques repères pour vous permettre dès à présent d'accompagner votre enfant dans son développement et de devenir le parent que vous souhaitez.

# Les 1000 premiers jours, là où tout commence



La grossesse

Les premières semaines

Chaque échange entre vous et votre bébé le fait grandir.

Émotions : des hauts... et des bas. L'important c'est d'en parler.

Le bon moment pour manger et bouger autrement : dès maintenant.

Un environnement sain et sûr pour votre enfant et vous.

Pour vous aider à devenir parent, un monde est à votre disposition.

Besoin d'infos supplémentaires? Voilà de quoi bien commencer.



**Les premiers mois**

**Les premières années**

# Chaque échange entre vous et votre bébé le fait grandir.

Dès la grossesse, c'est par l'échange, le partage et ses relations avec vous puis avec son entourage que votre bébé développe ses sens et son cerveau. Toutes ces interactions ont un impact fort et durable sur sa santé, son développement et l'adulte qu'il deviendra.

## Les moments à 100% avec votre enfant sont tellement importants.

Les congés peuvent y aider. En plus du congé maternité, le congé paternité et d'accueil de l'enfant est désormais de 28 jours, à prendre dans les 6 mois qui suivent la naissance, y compris en plusieurs fois. Quant au congé parental d'éducation, vous pouvez le prendre pour la durée qui vous convient et jusqu'aux 3 ans de votre enfant, y compris à temps partiel. Même en-dehors des congés, profitez de chaque instant avec votre enfant pour interagir avec lui. Lever, repas, bain, change, promenade, coucher : c'est toujours le bon moment.

## Téléphone, télé, tablette : votre enfant n'a pas besoin d'écrans.

Les bébés apprennent en explorant, en touchant les choses et en échangeant avec leurs parents, les adultes et les autres enfants, pas en regardant un écran. Mettre un bébé devant un smartphone, une tablette ou la télé pour l'occuper ou l'endormir a l'effet inverse. Les écrans troublent le sommeil et rallongent le temps d'endormissement. Dans la durée, ils nuisent même directement au développement de votre enfant.



## Dès maintenant, votre bébé apprend en vous écoutant.

Échanger des regards, des sourires, des grimaces, parler, chanter, lire des histoires. C'est dans l'échange que votre bébé se construit. Vous y prendrez sûrement beaucoup de plaisir et lui aussi. Vous pouvez commencer dès la grossesse car le son d'une voix ou une musique s'entend dans le ventre puis continuer après la naissance. Parlez-lui normalement et à tout moment.

## Jouer c'est grandir, encore plus dans la nature.

Tout peut être prétexte à jouer avec votre enfant. En plus d'être un moment agréable et partagé, le jeu permet à votre enfant de développer ses sens. Votre enfant est plein d'imagination, vous n'avez pas besoin de grand-chose si ce n'est d'être là pour lui. En forêt, au jardin ou au square du quartier, autant que possible, jouez dans la nature et au plein air. Cela favorise les apprentissages, améliore l'attention, fait baisser le stress, développe l'imagination et le vocabulaire.



## La santé de votre enfant est aussi culturelle.

Il vit un moment intense de développement de ses sens, de son goût, de son imagination. Il découvre le monde, grâce aux liens qu'il construit et en particulier avec ses parents. Partagez avec lui des moments de lecture. Faites-lui découvrir les mots, les sons, les formes et les couleurs, chez vous, au musée ou au théâtre. Partagez avec lui des lectures et des histoires. Chantez : vous favorisez aussi son apprentissage du langage. Découvrez les nombreux services et activités adaptés, à commencer par les bibliothèques, centres sociaux et modes d'accueil : ils sont aussi des lieux d'éveil artistique et culturel.

## Être à l'écoute des besoins de votre enfant pour respecter son rythme.

Chaque enfant évolue à son propre rythme : pour les repas, pour le sommeil, mais aussi pour sa croissance et son apprentissage. Mieux vaut respecter son rythme et être attentif à ses besoins. S'il pleure souvent c'est parce que c'est un de ses moyens de s'exprimer et d'attirer votre attention. Vous apprenez petit à petit à déchiffrer ses besoins mais le premier est celui d'être rassuré et réconforté.





# Émotions: des hauts... et des bas. L'important c'est d'en parler.

Attendre un enfant c'est beaucoup de joie et d'impatience. Parfois aussi des moments d'inquiétude, d'énerverment ou de peur. C'est normal mais c'est éprouvant. L'important est d'être attentif à ce que vous ressentez et de ne pas hésiter à en parler, avec l'autre parent, vos proches et les professionnels qui vous entourent.

## Baby blues et dépression post partum : parlez-en.

L'arrivée d'un enfant est un chamboulement pour tous les parents, sur tous les plans notamment physique, hormonal et psychologique. Chacun vit des hauts et des bas, se sent parfois triste ou débordé, surtout dans les premières semaines après la naissance. Ce baby-blues est très fréquent et le plus souvent ne dure pas longtemps. Pour autant si vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à en parler sans attendre avec vos proches ou un professionnel.

Trouvez des conseils pour évaluer le risque de la dépression post partum sur **l'application 1000 premiers jours**.



Oser  
en parler,  
c'est déjà  
prendre  
soin de vous  
et de votre  
enfant

## Secouer un bébé peut lui abîmer le cerveau à vie.

Le manque de sommeil et les pleurs jouent sur vos émotions. N'allez pas au-delà de vos limites : avant d'être épuisé, parlez-en à un professionnel de santé. Si vous vous sentez à bout avec votre enfant, posez-le sur le dos en sécurité dans son lit et prenez quelques minutes dans une autre pièce pour souffler. **Ne secouez jamais votre bébé. Une seule fois suffit.** Le cerveau d'un enfant est si fragile qu'un secouement peut tuer ou handicaper à vie, même s'il ne semble pas brutal. Chaque année en France, le nombre de victimes du Syndrome du Bébé Secoué est estimé à environ 400 enfants. Dans ces moments, demandez de l'aide à vos proches ou à des professionnels. Une heure de répit fait parfois toute la différence.

Lorsqu'on commence à se sentir épuisé ou dépassé avec son enfant :

- Mettre son enfant en sécurité dans son lit
- Souffler un peu, même seulement quelques minutes dans une autre pièce
- Demander de l'aide (conjoint, proche, garde d'enfant à domicile)
- En parler avec un professionnel qui vous accompagne ou vos proches



# Le bon moment pour manger et bouger autrement : dès maintenant.

Puisque tout change dans votre quotidien avec l'arrivée d'un enfant, c'est l'occasion pour toute la famille de faire le point sur vos manières de manger et de bouger.

## Connaissez-vous les bienfaits de l'allaitement ?

### Allaiter au sein est une décision personnelle.

L'important est de se renseigner et d'être accompagnée dans ce choix. L'allaitement a de nombreux bienfaits pour la santé de l'enfant et de la mère. C'est l'alimentation la plus adaptée. Pourtant on peut se poser de nombreuses questions et s'inquiéter, notamment de savoir si on pourra être soutenue tant qu'on en ressentira le besoin. Dès la grossesse puis à la naissance, des professionnels sont là pour vous conseiller, vous préparer et vous soutenir. Il est recommandé d'allaiter pendant 6 mois mais tout allaitement, même de courte durée, est bénéfique.



De nombreux conseils pour vous et votre enfant et la brochure « Le petit guide de la diversification alimentaire » à retrouver sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)





## **C'est le moment d'ajuster vos habitudes alimentaires.**

Le désir d'enfant, la grossesse et l'allaitement et la préparation des premiers repas de votre bébé sont de bonnes occasions pour faire le point sur l'alimentation de toute la famille et l'ajuster pour qu'elle soit variée et équilibrée. Vous pouvez chercher à réduire votre consommation de produits ultra-transformés et tenter au maximum le « fait maison », par vous ou par d'autres.

## **L'activité physique, c'est bon pour vous et votre enfant, tout le temps.**

Seul puis à deux ou à trois, vous pouvez réinventer les activités qui font du bien : nager, se promener, danser... Dans les semaines après l'accouchement, l'avis du professionnel qui vous suit peut être nécessaire pour une activité physique soutenue. Votre enfant aussi bouge son corps : il roule, il court, il saute, il danse. Non seulement il s'amuse mais c'est bon pour son développement moteur !

# Un environnement sain et sûr pour votre enfant et vous.

Pendant ses 1000 premiers jours, votre enfant est très sensible à son environnement. Dès la grossesse, vous pouvez lui construire un environnement sain et sécurisé.

## Il y a des maladies contre lesquelles il est facile de protéger votre bébé.

Certains virus, microbes et parasites sont dangereux pendant la grossesse et les premiers mois de votre enfant. Vous pouvez les éviter en prenant des précautions sur les aliments et la manière de les préparer. En lavant régulièrement vos mains et celles de votre enfant et en limitant le contact avec des personnes contagieuses. Sans oublier les vaccins : pour vous-même en tant que futur parent puis pour votre enfant en faisant réaliser les vaccinations obligatoires lors des consultations de suivi.



Pour vous renseigner sur les vaccins, rendez-vous sur [vaccination-info-service.fr](https://www.vaccination-info-service.fr)

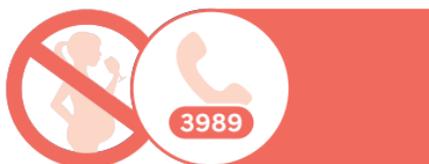
## Prévenir les accidents domestiques et faire la chasse aux produits toxiques

Pour protéger sa santé future, il est important d'éviter au maximum le contact avec des substances controversées. Limitez leur usage et respectez les doses indiquées par les fabricants : cela limite déjà les expositions. Et adoptez les bons réflexes pour prévenir les accidents de la vie courante : chutes, brûlures, ingestion, étouffement, noyade.

## Pour votre enfant et pour vous, mettez de côté tabac et alcool.

Le foie du bébé élimine très difficilement l'alcool. En ne buvant pas d'alcool pendant la grossesse et quand vous allaitez, vous évitez des risques importants de malformations, en particulier du cerveau. Dès la grossesse, ne pas fumer c'est donner à votre enfant plus de chances de bien se développer, de prendre du poids et de naître à terme. Après sa naissance, c'est préserver ses poumons et améliorer la santé de vos poumons, de votre cœur et de vos artères.

Tabac Info Service au **39 89**  
et Alcool Info service  
au **0 980 980 930** vous  
accompagnent.



## Dès la grossesse, protéger votre enfant des violences, pour lui permettre de bien grandir.

Subir ou être exposé à de la violence est toujours néfaste pour le développement et l'épanouissement de votre enfant. Coups, cris, punitions, menaces : tout nuit à la construction de son cerveau. C'est vrai dès la grossesse. Les professionnels des 1000 premiers jours peuvent vous aider.

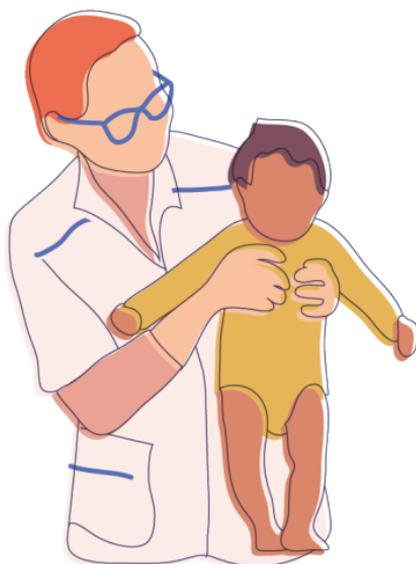


Si vous avez connaissance de violences faites à un enfant ou en êtes témoin, appelez le **119**.



En cas de violences conjugales, le **3919** est le numéro d'écoute et d'information des victimes et de leur entourage.

**En cas d'urgence, appelez impérativement le 17.**





# Pour vous aider à devenir parent, un monde est à votre disposition.

Quand on devient parent, il est normal d'avoir plein de questions, d'avoir besoin d'aide ou envie de se confier. Dans toute situation, des services et des personnes sont là pour vous. Tout d'abord il y a vos proches mais aussi de nombreux professionnels et services publics près de chez vous ou en ligne.

## À tout moment, la PMI\* est là pour vous.

Dans les centres des services départementaux de la PMI, vous pouvez faire le suivi de votre grossesse puis faire suivre votre enfant. Père ou mère, vous pouvez consulter des professionnels de santé et être conseillés dans votre futur ou nouveau rôle de parent. C'est gratuit. Dès la grossesse, et quel que soit le suivi médical que vous choisirez, n'hésitez pas à découvrir le centre de PMI le plus proche de chez vous. Les infirmières puéricultrices peuvent vous guider dans votre rôle de parents.

\* Protection Maternelle Infantile



## Un suivi médical renforcé et gratuit pour les femmes enceintes et les bébés.

Un suivi médical de votre grossesse est indispensable. **Par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou par une sage-femme**, en libéral, à l'hôpital ou à la PMI : ce choix vous appartient. Dans votre parcours, vous bénéficiez d'examens obligatoires et facultatifs. Le père peut aussi demander un examen de santé pris en charge à 100% si nécessaire. Votre enfant bénéficie lui aussi d'un suivi médical régulier.



Retrouvez toutes les informations utiles sur le site **ameli.fr**

**Si vous êtes ressortissants agricoles**, retrouvez toutes les informations utiles sur le site **msa.fr**

## Avec l'entretien prénatal précoce, bénéficiez d'un accompagnement selon vos besoins.

À la PMI, à la maternité ou en cabinet, **des professionnels sont là pour vous**. Dès la déclaration de grossesse (mais il n'est jamais trop tard pour le demander !), prenez rendez-vous pour votre entretien prénatal précoce : 45 minutes, seule ou en couple, pour poser vos questions et découvrir comment vous serez accompagnés selon votre situation et vos besoins particuliers. Bénéficiez aussi de sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité, individuelles ou collectives.



Pour le suivi médical de votre enfant, un **carnet de santé** vous est remis à sa naissance. Vous y trouvez également de nombreux conseils adaptés à son âge.

## Des services publics, pour être soutenus et échanger avec d'autres parents.

De nombreux services publics vous accompagnent et vous soutiennent. Vous pouvez par exemple rencontrer des professionnels et d'autres parents dans les **Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP)** ou participer à des activités et ateliers pour les parents de jeunes enfants. Ce sont de bons moyens pour trouver des réponses ou pour souffler un peu.

## Les modes d'accueil : bons pour vous et pour votre enfant.

Crèches, assistants maternels, gardes d'enfants à domicile : **régulièrement ou de temps en temps, ils sont ouverts à tous**. Pour votre enfant, même occasionnellement, ce sont des lieux d'éveil et de socialisation. Ils favorisent son développement moteur, affectif, culturel et artistique. Ils permettent d'articuler vie professionnelle et vie sociale et familiale. Disposez d'un temps pour vous pour souffler et effectuer des démarches personnelles ou de recherche d'emploi par exemple. Vous y rencontrez des professionnels et des parents avec qui partager vos questions et découvertes. Les inscriptions en crèche se font souvent au cours de la grossesse : renseignez vous auprès de la mairie ou d'un relais petite enfance.

Plus d'informations sur les services de soutien à la parentalité et les modes d'accueil sur le site **monenfant.fr**



Consultez vos droits, simulez vos prestations, effectuez vos démarches sur **mesdroitssociaux.gouv.fr**

# Besoin d'infos supplémentaires ? Voilà de quoi bien commencer.

## L'application 1000 premiers jours

L'application 1000 premiers jours, c'est votre compagne privilégiée pour prendre soin de vous, votre famille et votre enfant tout au long de cette période. Conçue pour vous guider à chaque étape, elle permet d'accéder à la bonne information au bon moment. Chacun peut y trouver des informations adaptées à sa situation, du projet de parentalité jusqu'aux 2 ans de son enfant.

Vous y trouvez des informations actualisées et fiables, en accord avec les dernières connaissances scientifiques, mais aussi :



**Post-partum**

**des conseils** pour évaluer le risque de la dépression post partum



**Calendrier**

**un calendrier personnalisé** pour connaître les événements et rendez-vous à ne pas manquer



**Autour de moi**

**une carte** pour repérer autour de vous les professionnels, services ou établissements vers lesquels vous tourner en confiance pendant vos 1000 premiers jours.

Ainsi, vous disposerez de l'ensemble des clés pour devenir le parent que vous souhaitez.



IOS



Android



Scannez ce code avec votre téléphone pour accéder à un lien de téléchargement et profiter de ces fonctionnalités.

## **Le site de Santé publique France** **[1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr)**

Le site de référence, de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant, pour prendre soin de vous et de votre bébé. Vous y trouvez des informations scientifiquement validées, des conseils pratiques et des vidéos, témoignages et questions-réponses.

## **Le site de l'Assurance Maladie** **[ameli.fr](https://www.ameli.fr)**

Pour des informations sur votre suivi médical et celui de votre enfant et des conseils sur votre santé pendant la grossesse, des informations sur l'accompagnement de votre retour à la maison, la prise en charge de vos dépenses de santé, les congés maternité et le montant de vos indemnités journalières. Vous pouvez y consulter les guides « Ma Maternité » et « J'accompagne les premiers pas de mon enfant ». Et grâce à votre compte ameli, vous pouvez suivre vos remboursements, consulter le calendrier de vos examens de santé et recevoir chaque mois des conseils personnalisés.

## **Les sites des Allocations Familiales** **[caf.fr](https://www.caf.fr) et [monenfant.fr](https://www.monenfant.fr)**

Le site [caf.fr](https://www.caf.fr), pour tout connaître sur vos droits et les aides de la Caf comme parent. Vous pouvez y signaler tout changement de situation, faire une demande de prestation, etc.

Le site [monenfant.fr](https://www.monenfant.fr), pour découvrir les services de soutien à la parentalité et les modes d'accueil près de chez vous. Vous pouvez simuler le coût de la crèche ou l'aide de la Caf pour faire garder votre enfant. Vous disposez d'informations pratiques, par exemple sur les aides possibles lors de votre retour à la maison et sur le choix d'un mode d'accueil.

## Le site de la MSA

[msa.fr](http://msa.fr)

Le site de la MSA vous informe sur l'ensemble de vos droits liés à l'arrivée d'un enfant (congé maternité, paternité, prime à la naissance, prestations familiales). Toutes les informations utiles pour accompagner l'arrivée et le suivi santé de votre enfant sont rassemblées dans une fiche pratique « J'attends un enfant » et sur le « Mémo Santé Enfant ».

Vous pouvez garder ce livret en photo dans votre téléphone, le photocopier, l'accrocher au mur, le glisser dans le carnet de santé de votre bébé ou dans votre sac.

Mais surtout **conservez-le et proposez sa lecture** à tous ceux qui vont prendre soin de votre enfant.





**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ce livret a été conçu et produit par le Ministère des solidarités et de la santé, en partenariat avec Santé publique France, la Caisse nationale des allocations familiales, la Caisse nationale d'assurance maladie, la Caisse centrale de la mutualité sociale agricole et la Direction interministérielle à la transformation publique.

Pour répondre au mieux à vos besoins et tenir compte des recommandations scientifiques et médicales sur la période des 1000 premiers jours, il a été élaboré à partir d'échanges avec des parents, des futurs parents, des professionnels et l'ensemble des partenaires institutionnels de la politique des 1000 premiers jours.

Vous pouvez télécharger ce guide sur le site et l'application 1000 premiers jours.

