



VILLE DE NICE

# GUIDE DU PARENT NISSART\*



**Tout savoir  
de la grossesse  
aux 6 ans  
de votre  
pichoun !**

\* NIÇOIS



**unicef**   
pour chaque enfant

# Notes



# Sommaire

> Label « Bébés bienvenus/Baby friendly »	7
<b>Grossesse</b>	<b>8</b>
> Les dates-clés de ma grossesse	10
> L'allaitement au sein ou au biberon	12
> L'accueil de mon bébé après le congé maternité	14
> Mon accompagnement par la Caisse d'Allocations Familiales	16
> L'environnement de mon bébé	18
> Les équipements pour se déplacer avec mon bébé	20
> Le jour J : l'accouchement	22
<b>Naissance</b>	<b>24</b>
> Les nouveaux parents	26
> La déclaration de mon bébé à l'état civil	28
> L'attachement	30
> Les droits de l'enfant	32
> Mon bébé a des besoins spécifiques	34
<b>0-1 an</b>	<b>36</b>
> Le sommeil de mon bébé	38
> Le développement moteur de mon bébé	40
> Le suivi médical de mon bébé	42
> Le calendrier vaccinal de mon bébé	44
> La vaccination de l'entourage de mon bébé	45
> L'alimentation de mon bébé sa première année	46
> Jouer ensemble à la maison	48
> Partager mon expérience de parent	50
> Découvrir les parcs et jardins	51
> À la piscine ou à la mer avec mon bébé	52
> Prévenir les accidents domestiques	54
> Apprendre les gestes de premiers secours	56
> Les papiers d'identité de mon enfant	58
> Le baptême civil ou « baptême républicain »	59
<b>1-3 ans</b>	<b>60</b>
> Un cadre pour bien grandir	62
> Le développement moteur de 1 à 3 ans	64
> La santé de mon enfant	66
> L'alimentation de mon enfant entre 1 et 3 ans	67
> Comment reconnaître les violences éducatives ordinaires ?	68
> Le lien intergénérationnel	70
> L'ouverture à la culture dès le plus jeune âge	72
> L'entrée à l'école maternelle	74
<b>3-6 ans</b>	<b>76</b>
> Ecouter et accompagner ses émotions	78
> La santé de mon enfant	80
> Les écoles niçoises	82
> Le temps périscolaire : garderie, étude et cantine	84
> Les accueils de loisirs municipaux	86
> L'accessibilité pour tous les enfants	88
> Des idées de sorties culture, sports et loisirs	90

# Naissance



- > Prénom du bébé : .....
- > Nom du bébé : .....
- > Poids : ..... > Taille : .....
- > Groupe sanguin (si connu) : .....
- > Couleur des yeux : .....

## MES RENDEZ-VOUS

- > La première consultation médicale du bébé : ...../...../.....
- > Mon entretien postnatal précoce : ...../...../.....



Je colle ici  
une photographie des  
premiers jours de mon bébé



## LES NOUVEAUX PARENTS

Par **Isabelle FILLIOZAT**, psychothérapeute, experte de la Commission des 1000 premiers jours

**Une naissance, ça change la vie !**  
On devient parent, avec les joies, mais aussi les doutes, la fatigue et l'anxiété face à nos toutes nouvelles responsabilités. Bien sûr, on se prépare depuis neuf mois. Mais en réalité rien ne nous prépare vraiment à cette intensité de l'expérience.

“  
**UNE NAISSANCE,  
ÇA CHANGE LA VIE !**

**Un nourrisson, c'est beaucoup de travail et énormément d'émotions parfois déstabilisantes.** Il devait dormir beaucoup, mais nous découvrons qu'il se réveille jour et nuit pour téter. Et si nous ne prenons pas le pli de faire nous aussi des siestes dans la journée, nous risquons de

ne pas tenir le rythme. Famille, amis, bonnes fées... sont vraiment utiles pour prendre en charge les tâches ménagères. Nous croyons qu'une « bonne mère », un « bon père » devrait être capable de faire seul... **C'est oublier que les anciens vivaient en tribus.** Toute une communauté entourait les jeunes parents.

Douleur, césarienne, forceps : il arrive que la mise au monde n'ait pas ressemblé à ce dont on avait rêvé. Pouvoir raconter, échanger avec d'autres parents, se sentir en sécurité pour pleurer sans être jugé, c'est essentiel tant pour les mamans, que pour les papas. Parce que même quand ça se passe bien, un accouchement est une épreuve physique et émotionnelle.

Une fois bébé dans nos bras, il arrive que l'amour immense qu'on s'attendait à éprouver pour ce tout-petit ne soit pas au rendez-vous. **Non, vous n'êtes pas un mauvais parent !** C'est ce qui se passe quand on doit

réprimer ses émotions. **Il est temps de choisir un professionnel ou une personne de confiance** à qui vous pouvez confier ce qui vous a blessé pendant l'accouchement, pendant la grossesse, dans votre couple, voire dans votre enfance. Quand on n'a soi-même pas été chaleureusement accueilli dans ce monde, quand on a été victime de négligence ou de violences, s'occuper de son nouveau-né peut déclencher nos circuits de stress, réveiller la peur et la douleur. **Les traumatismes de l'enfance se soignent.** C'est le moment de prendre rendez-vous avec un professionnel formé à la guérison des traumatismes histoire de diminuer les risques de dépression. Fatigue, insomnies, troubles de l'appétit, crises de larmes, irritabilité, difficultés à se concentrer, sentiments de culpabilité et de ne pas être capable...

“  
**LE BABY BLUES RESSENTI  
PAR 50 À 80 % DES MAMANS.**

**Le baby blues ressenti par 50 à 80 % des mamans** peu après l'accouchement, est pour beaucoup dû à une chute d'hormones et ne dure que quelques jours. **Plus sévère, la Dépression Péri Partum** (autour de l'accouchement) affecte une mère sur six et un père sur dix. Une seule chose est sûre, ce n'est pas de votre faute ! Un bébé, c'est un sacré changement de vie, un remodelage de la famille, de nouvelles

contraintes, des bouleversements hormonaux... **Même le cerveau s'adapte à ses nouvelles fonctions et c'est tout un chamboulement!**

La clé pour traverser au mieux cette période ? Demander et accepter le soutien et l'aide des autres ! **Il faut tout un village pour élever un enfant !**

**Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022, un entretien postnatal précoce est obligatoire pour les jeunes mamans.**

Il est prévu entre la 4<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine qui suit l'accouchement. Il s'agit d'un moment d'échanges entre les nouveaux parents et la sage-femme référente qui a suivi la grossesse.



<sup>1</sup> PAWLUSKI J., *Mommy brain, découvrez les fabuleux pouvoirs du cerveau des mères*, Larousse, 2022.



# LA DÉCLARATION DE MON BÉBÉ À L'ÉTAT CIVIL

## Le choix du prénom

Si vous êtes en train de réfléchir au prénom de votre enfant, sachez que vous pouvez choisir un prénom déjà utilisé ou en créer un nouveau. **L'important est que celui-ci ne soit pas contraire à l'intérêt de l'enfant.** L'officier d'état civil contrôle le ou les prénoms choisis lors de la déclaration de naissance.

### Les plus donnés à Nice

(En 2022)

- |         |   |          |
|---------|---|----------|
| Gabriel | 1 | Emma     |
| Raphaël | 2 | Victoria |
| Léo     | 3 | Chloé    |
| Louis   | 4 | Anna     |
| Adam    | 5 | Louise   |

### Mes favoris

.....

.....

## Le choix du nom de famille

Le nom de famille de l'enfant peut être le nom de l'un des parents ou le double nom dans l'ordre choisi. La filiation doit être établie à l'égard des deux parents au moment de la déclaration de naissance pour permettre ce choix.

Cette possibilité est offerte lors de la naissance du premier enfant du couple. **Le nom choisi est définitif et sera dévolu aux enfants de la fratrie à naître.**

## La reconnaissance d'un enfant

La déclaration de reconnaissance s'adresse aux parents ou futurs parents non mariés afin d'établir le lien de filiation envers l'enfant. Pour protéger les droits de l'enfant, il est toujours préférable de faire une reconnaissance anténatale. L'autorité parentale est exercée conjointement par les parents dont le lien de filiation a été établi durant la première année de l'enfant. Si le père reconnaît son enfant après son premier anniversaire, la mère reste seule titulaire de l'autorité parentale. Un recours est possible auprès du Tribunal.

**Il est possible d'effectuer une pré-déclaration en ligne.**

Après vérification par l'officier de l'Etat, vous pourrez **prendre rendez-vous sur site pour finaliser cette formalité et retirer la copie de l'acte** ainsi enregistré.



## La déclaration de naissance

Cette démarche est obligatoire. Toute naissance survenue à Nice doit être déclarée à la Mairie dans les 5 jours qui suivent la naissance.

Jour de l'accouchement	Dernier jour de déclaration
lundi	> lundi suivant
mardi	> lundi
mercredi	> lundi
jeudi	> mardi
vendredi	> mercredi
samedi	> jeudi
dimanche	> vendredi

## NICE S'ENGAGE



La Ville de Nice propose aux nouveaux parents d'effectuer cette démarche en partie en ligne.

**! La saisie des données relatives à la naissance par ce formulaire ne vaut pas déclaration enregistrée à l'état civil.**

Cette saisie doit impérativement intervenir **dans les 5 jours de délai réglementaire** durant les heures indiquées d'ouverture du service. La prise d'un rendez-vous sur site est nécessaire pour finaliser son enregistrement.

**Il est conseillé de prendre rendez-vous en ligne.** Si aucun rendez-vous n'est disponible, présentez-vous en mairie sans rendez-vous dans ce délai.

## Pièces à fournir

### Parents mariés

- Certificat de naissance original
- Livret de famille
- Pièces d'identité des parents

### Facultatif :

- Actes de naissance des parents
- Acte de mariage des parents
- Livret de famille des parents des père et mère
- Livret de famille d'une précédente union

### Parents non mariés

- Certificat de naissance original
- Livret de famille (si déjà établi)
- Pièces d'identité des père et mère
- Justificatif de domicile (de moins de 3 mois) en cas de reconnaissance du père lors de la déclaration
- Acte de reconnaissance anticipée si effectué

### Facultatif :

- Actes de naissance des parents
- Livret de famille des parents des père et mère
- Livret de famille d'une précédente union

**Contactez l'état civil :**  
 etat.civil@ville-nice.fr  
 04 97 13 23 75





#ILoveNice



VILLE DE NICE



unicef 

pour chaque enfant