

LE PETIT GUIDE DES PARENTS EN CÔTIÈRE

Le guide pour t'accompagner
de la grossesse à la maternelle



Vivre de manière apaisée
les premières années de vie de bébé :
postnatal, sommeil, activités & sorties avec ton tout-petit



Bulles de partage



Je m'appelle Coralie Bonsigne,
je suis **Educatrice de jeunes enfants,**
Doula et Consultante en Sommeil.

La naissance de mon premier enfant, en 2018, a révélé un **attrait pour la périnatalité dans sa globalité**. Ma curiosité m'a amené à compléter mes connaissances en me formant en tant que **doula** (accompagnante à la naissance), à **l'allaitement**, au **sommeil** du jeune enfant. Et parce que **le lien parent/enfant** a toujours été au coeur de mes préoccupations, j'ai choisi de me former au **yoga** afin de l'utiliser pour créer des moments de complicité.

Depuis 2021, j'ai à coeur d'**accompagner les futures et jeunes mamans** dans leur maternité, afin qu'elles se sentent **soutenues, entourées** et *(re)trouvent confiance en elles*.

Bulles de partage, c'est créer des espaces de rencontres, d'échanges et de complicité...que ce soit avec son **bébé**, son **enfant**, ou d'autres personnes traversant les mêmes aventures.

Bulles de partage s'adresse autant aux **futurs parents**, aux **parents de jeunes enfants** qu'**aux professionnelles de la petite enfance**.

MON OBJECTIF ?

Accompagner ta parentalité
avec liberté, confiance et sérénité.



Bulles de partage



SOMMAIRE

Dans cet ebook, j'ai rassemblé tout ce qui me semble essentiel pour vivre une **parentalité plus sereine et connectée** : du postnatal au sommeil, en passant par le yoga et les meilleures adresses locales.

Je l'ai créé avec **tout mon cœur**, en pensant à la jeune maman que j'étais il y a 7 ans, quand j'ai emménagé sur **la Côtière**.

À l'époque, je me souviens de la difficulté à trouver mes marques : on ne sait pas où chercher, quels lieux sont adaptés, et avec l'arrivée de bébé, les questions se bousculent !

Ce guide, c'est celui que j'aurais aimé avoir entre les mains. Une boussole pour t'aider à **sortir de l'isolement**, à comprendre les besoins de ton enfant et à prendre soin de toi, tout près de chez toi.

Au programme de ta lecture :

L'essentiel du Post-partum Page 4

Le Sommeil de Bébé Page 7

Les activités à faire avec son Tout-Petit Page 9

Le lieux ressources et les sorties sur la Côtière Page 11





LE POST-PARTUM

Accueillir un bébé c'est tout un chamboulement
physique, psychique et émotionnel.

Pendant ta grossesse, je te suggère de **préparer ton post-partum.**

Comment ? En t'informant et en anticipant ce qui est possible.

Je te donne quelques clés pour un post-partum serein :

Le repos ! Ton corps a besoin de se récupérer après le marathon de la grossesse et de la naissance.

Bien manger ! Congèle des plats, demande des repas sur ta liste de naissance, c'est un cadeau précieux pour te soulager dans les premières semaines

Demande de l'aide ! La naissance est une période intense, toute aide est bienvenu pour les tâches quotidiennes (ménage, lessive, gérer les trajets d'école, les courses, ...)

Et le plus important ?
Créer du lien avec ton bébé

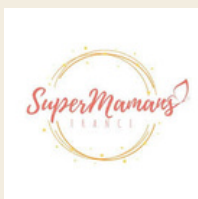


Bulles de partage



LE POST-PARTUM

Voici quelques ressources utiles pour t'accompagner dans cette période de vie.



l'Association SuperMamans France : c'est un réseau de bénévoles qui offrent un peu de réconfort aux jeunes mamans en postpartum : une écoute bienveillante et un bon repas.



La Protection Maternelle et Infantile propose des consultations, du soutien, des pesées, et une écoute précieuse pour les jeunes parents.



l'Association Maman Blues soutient les difficultés maternelles, et notamment la dépression du post-partum. C'est une ressource précieuse pour créer du lien entre mères qui traversent ou ont traversés des difficultés.

Le **baby-blues** est un épisode fréquent en post-partum, il dure de quelques heures à quelques jours (max 10 jours).

Si les symptômes persistent, parles-en ! Il peut s'agir d'une dépression du post-partum.

Et à tout moment, tu peux faire appel à mes services pour un relais avec bébé, une écoute bienveillante et/ou pour des clés de compréhension pour avancer plus sereinement dans ta parentalité.



Bulles de partage



PRENDRE SOIN DE SOI EN POST-PARTUM

Devenir mère est un tsunami émotionnel. Que ce soit la première ou la quatrième fois, chaque naissance nous demande de (re)trouver un nouvel équilibre.

Pourtant, cette période post-natale est souvent marquée par **l'isolement**. Entre les couches, les tétées/biberons, les nuits hachées, le manque d'interactions sociales peut vite nous donner l'impression de disparaître derrière notre rôle de maman.

Rompre l'isolement : mes cercles de parole

Parce que nous ne sommes pas faites pour traverser cette phase seule, j'ai créé les **Cercles Mamans-Bébés**. Ce sont des rencontres pour vous retrouver entre mamans, partager vos doutes et vos victoires, dans un espace doux et sans-jugement.

[Je me pré-inscris pour le prochain cercle](#)

S'offrir un moment de pause : le resserrage du bassin

Prendre soin de son corps est tout aussi essentiel, mais je sais combien il est difficile de s'accorder du temps. Inspiré des traditions ancestrales du Mexique, le **Resserrage du Bassin** est bien plus qu'un soin : c'est un véritable moment de fermeture physique et symbolique. Le serrage apporte une sensation de contenance et de détente.

[Je prends rdv pour un resserrage de bassin](#)

Tu hésites ?

Réserve un appel découverte pour qu'on en discute !



Bulles de partage



BÉBÉ EST LÀ !

Ca y'est bébé est né !

Le sommeil peut vite devenir une source d'angoisses. En tant que **consultante en sommeil**, je vais te donner quelques astuces pour accompagner au mieux ton bébé.

De **0 à 4 mois**, il n'y a rien à faire de particulier. Ton bébé a passé 9 mois au chaud, contenu, il a besoin de temps pour **s'acclimater**. Le fort besoin de **contact et de portage** est normal ! Le rythme est **irrégulier**, c'est normal aussi.

Quelques astuces :

- peu importe comment il dort (lit, bras, portage, poussette, ...)
- le rythme jour/nuit va s'installer progressivement, aide-le en limitant la luminosité la nuit, et le faire dormir à la lumière naturelle en journée.

A partir de 4-6 mois, ton bébé va vivre une grande évolution dans son sommeil, c'est à ce moment là qu'un rythme va s'installer (entre 4 et 3 siestes en moyenne). Les siestes sont courtes, c'est normal !

C'est le moment idéal pour commencer à instaurer des **petits rituels**, et de suivre davantage **des horaires et temps d'éveil**.

Le sommeil est une acquisition, tout comme la marche, il lui faudra jusqu'à 5-6 ans pour se stabiliser.





QUAND LE SOMMEIL DEVIENT UN PROBLÈME

On entend souvent que *"les réveils nocturnes sont normaux"*. C'est vrai, ils font partie de la physiologie de l'enfant.

Alors, quand est-il temps de se faire accompagner ?

La réponse est simple : dès que tu en **ressens le besoin**. N'attends pas d'être à bout de forces. Il est toujours plus facile d'amorcer des changements avec un minimum de réserve d'énergie.

Il peut être utile de consulter si :

- Les **réveils nocturnes** deviennent fréquents et surtout, sont des vrais moments d'éveils.
- L'**endormissement** est source de tension ou de pleurs.
- Le rythme des **siestes est inexistant ou chaotique**.
- Tu souhaites faire **évoluer une habitude de sommeil** qui ne te convient plus.

Plus simplement : dès que **la situation devient une souffrance pour toi ou pour ton enfant**.

En cas de doute, ne reste pas seule avec tes questions.

[Je prends rdv pour un appel découverte](#)

Notre rôle de parent n'est pas de faire dormir bébé,
mais de lui proposer les conditions favorables au sommeil





BÉBÉ GRANDIT...

Ton bébé grandit et tu te demandes sûrement comment l'occuper ou quelle activité lui proposer ? C'est une question que toutes les mamans se posent un jour ou l'autre.

Ma première réponse est toujours la même : **la simplicité**. Ton bébé n'a pas besoin d'une multitude de jouets ou d'activités sophistiquées. La **découverte de son propre corps** et **l'exploration de son environnement** sont ses plus beaux terrains d'apprentissage, et c'est bien suffisant !

Voici quelques idées d'activités simples à reproduire à la maison :

Masser, toucher, porter

Masser son bébé c'est un moment de connexion, de douceur... et de détente (pour tout le monde !).

Pas besoin de technique parfaite : ton toucher est déjà précieux. **Fais-toi confiance !**

Prépare un petit coin cosy avec une lumière douce, une serviette, une couche propre à portée de main. Utilise une huile végétale adaptée (olive, tournesol, jojoba...). Déshabille bébé, installe-toi confortablement, et laisse tes mains faire.

Écoute ton bébé, regarde ses réactions... tu peux même finir en peau à peau si tu en as envie.

🕒 Durée ? Parfois 3 minutes, parfois 10... il n'y a pas de règle !





JOUER AVEC BÉBÉ

Chanter des chansons

Tu ne sais pas chanter ? Et alors ! Ton bébé **adore ta voix**.

Choisis des comptines, des chansons douces ou rythmées, l'important c'est **le plaisir** que tu y prends.

Tu peux chanter dans le salon, en voiture, pendant le bain ou le change, en balade...

Pas de pression, pas de performance, juste un moment partagé.

Lire des livres

Et oui, il n'est jamais trop tôt pour partager un livre !

Même tout-petit, ton bébé profite de ta voix, observe les couleurs, touche les pages.

Choisis des livres **cartonnés**, simples, avec des **textures** si tu veux stimuler le toucher.

Tu peux aussi simplement ouvrir un livre devant lui, à sa portée, et le laisser observer les images.

L'idée, encore une fois, c'est de **partager un moment de plaisir**, de créer un rituel, une bulle rien qu'à vous.

Et si tu as envie d'un moment guidé,
rejoins le prochain atelier Yoga

(de 1 mois à 8 ans)



Bulles de partage

LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE



Les associations



Le Club Poussette est une association qui lutte contre l'isolement des mères en post-partum en proposant des rencontres gratuites entre mères .

[Je m'inscris](#)

Les lieux d'accueil enfant-parent (LAEP)



Les LAEP sont des espaces libres et gratuits où les jeunes enfants et leurs parents viennent jouer, échanger, respirer. Toujours encadrés par des professionnelles formées à l'écoute.

[A Montluel, les mardi matin et vendredi après midi](#)

La marche Papote et Baskets



Enceinte ou avec bébé dans la poussette, viens marcher pour rester en bonne santé et discuter avec d'autres mamans. Il ne faut pas grand chose, des baskets, une bouteille d'eau et c'est parti...

[Un vendredi sur 2, au parc de Miribel](#)

On ne naît pas mère, on le devient



Bulles de partage



LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE

Les centres sociaux

Renseigne-toi auprès des centres sociaux près de chez toi, de nombreuses activités sont proposés pour les familles.

Quelques exemples :



CESAM à Miribel

- **Cocon parent-enfant** : 1 vendredi sur 2, avec régulièrement des animations (éveil musical, massage bébé, motricité, ...)

[Plus d'infos](#)



Artémis à Saint Maurice de Beynost

- **Atelier parent-enfant** : tous les mercredis matin
- **Atelier Motricité** : à partir de 18 mois le mercredi

[Plus d'infos](#)



Le trait d'union à Montluel

- **Matins bambins** : tous les mercredis matin (en alternance : bébés conteurs, bébés créateurs, bébés swingueurs)

[Plus d'infos](#)



Bulles de partage

LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE



Les bibliothèques



Les bibliothèques proposent régulièrement les mercredis et samedis matin des temps lecture aux enfants.

[En savoir plus](#)

La ludothèque



La ludothèque est un endroit conçu pour les enfants de tous les âges, avec des espaces et jeux adaptés à chacun.

[A Montluel, mercredi en journée et samedi matin](#)

La piscine



La piscine de Lilo propose chaque samedi matin l'activité bébés nageurs. Et tu peux évidemment y aller à tout autre moment.

[A Saint Maurice de Beynost, le samedi matin](#)



Bulles de partage



LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE

Les sorties extérieures



Le parc de Miribel Jonage permet de varier les plaisirs. Accessible facilement en poussette ou à vélo, tu trouveras forcément ton bonheur.

2 aires de jeux :

- L'aire des castors
- l'aire près de la plage de Fontanil

Les plaines de jeux adaptés aux tout-petits (moins de 3 ans) :

- Parc des célestins à Miribel
- Parc du mas du roux à Beynost
- Square Alex à Beynost
- Square Jolion à Montluel



Des balades en veux-tu, en voilà

Je te conseille l'application **Decathlon Outdoor** pour trouver des balades sympas ou les sites des offices du tourisme :

- **Dombes Cotiere Tourisme**
- **Le Costellan**



Bulles de partage

LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE



Rencontrer des animaux



La ferme de Nina et ses amis, les animaux sont visibles toute la journée depuis la route. Un endroit qui vaut le détour !

[A la Boisse](#)



La chèvrerie du Colombier avant tout un lieu de vente, la visite de la chèvrerie est ouverte aux clients.

[A Tramoyes](#)



Fraisochamps tu pourras admirer quelques animaux, et cueillir les fruits et légumes que tu veux ! Une super expérience à vivre !

[A Thil](#)

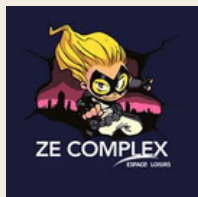


Bulles de partage



LES RESSOURCES SUR LA CÔTIÈRE

Les jeux en intérieur



Ze complex est un parc de jeux intérieur pour les enfants à partir d'un an. Un espace dédié aux plus petits est prévu.

[à Beynost](#)



Raptor parc est une aire de jeux indoor, dès 12 mois. Un espace adapté aux plus jeunes est prévu.

[aux Echets](#)



Vertical Côtère propose des créneaux de Baby Escalade pour les enfants entre 2 et 4 ans, c'est une fois par mois.

[à Beynost](#)



Bulles de partage

POUR FINIR...



Un dernier mot pour toi, maman !

La parentalité est une aventure intense, parfois bousculante, mais toujours extraordinaire. A travers ce guide, j'ai voulu t'offrir quelques clés pour éclairer et faciliter ton chemin, mais n'oublie jamais

tu es la personne qui connaît
le mieux ton enfant !

Fais-toi confiance, écoute ton instinct, et surtout : **ne reste pas seule**. Que ce soit pour des questions de sommeil, un besoin de prendre soin de toi ou simplement l'envie de partager, **je suis là pour t'accompagner** ici, sur la Côteière.

Pour aller plus loin ensemble....

Parce que chaque famille est unique, je te propose 2 façons de prolonger ce moment de partage :

- Tu as besoin de faire le point ? Réserve **ton Appel Découverte** (offert !). Nous discuterons de vive voix de tes problématiques pour voir comment je peux vous aider à retrouver de la sérénité.
- Et parce que tu es arrivée au bout de ce guide, je t'offre **-10%** sur la prestation de ton choix (*hors soin rituel rebozo*)

Au plaisir de te rencontrer,



Bulles de partage

Coralie