

Le savoir qui sauve des vies !

Ne pas oublier en cas d'urgence :



Numéros d'urgence en Suisse

144 Ambulance	118 Pompiers
112 Appel d'urgence	117 Police
145 Toxi-Centre	1414 Rega

? Les 7 questions d'urgence :

1. **Où** se trouve le lieu de l'urgence ?
2. **Qui** appelle-t-on ? (nom, numéro).
3. **Que** s'est-il passé ?
4. **Combien** sont blessées ?
5. **Quand** cela s'est-il passé ?
6. **Autre chose ?**
7. **Attendre** les questions !

Basic Life Support (BLS)

– Étapes de la réanimation en bref –

Enfant sans vie ?

↓
Appel à l'aide

↓
Libérer les voies respiratoires
Pas de respiration normale ?

↓
Respirer 5x

↓
Prendre le pouls (10 secondes)

↓
**15 compressions thoraciques /
2 insufflations (1 minute)**

↓
 Appeler les urgences → 7-0

↓
Continuer avec 15/2

Nous te recommandons de **suivre un cours d'urgence** pour pouvoir agir correctement en cas d'urgence.

gratuit!



Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il de naître?

Alors inscris-toi maintenant et réjouis-toi de ta **boîte-cadeau Felicitas Junior**. Tu y trouveras d'excellentes offres et de beaux produits à tester.



LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Les contenus des paquets cadeaux peuvent varier.



Newsletter gratuit: Des informations au bon moment.

Comment se développe mon bébé ?

Abonne-toi dès maintenant à notre **newsletter** hebdomadaire sur les bébés et reçois toutes les informations adaptées à la semaine de vie de ton bébé.



LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Editeur :

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Chollerstrasse 3, 6300 Zoug, Suisse
 Tél. 041 740 01 40 / conseils@present-service.ch
 Chef de projet : Dominik Wey, gérant, Present-Service
 Co-Rédaction : Florence Lucchini et Stefanie Meier, Present-Service
 Conception/design, illustrations, composition : www.garnitur.com
 Traductions : Catherine Vuilleumier, Zollikofen

Photo Cover: botlekostyabatler - freepik.com

Photos: S. 12, 18, 123, 186, 244: Adobe Stock – Oksana // p. 16: Adobe Stock – Nikita // p. 18, 131: Adobe Stock – Louis-Photo // p. 22: Adobe Stock – Vasilev Evgenii // Photos S. 30, 35: Adobe Stock – New Africa // p. 46: Adobe Stock – Odua Images // p. 48: Adobe Stock – S.Kobold // p. 51: Adobe Stock – Olesia Bilkei // p. 56: Adobe Stock – EvaHM // Bild S. 63: Adobe Stock – Oscar Brunet // p. 88: Adobe Stock – Dusan Petkovic // p. 90: Adobe Stock – Prostock-studio // p. 93: Adobe Stock – Oksana Kuzmina // p. 97: Adobe Stock – Srdjan // Photos S. 43, 99: Adobe Stock – fizkes // p. 101: Adobe Stock – pirrotehnik // p. 104: Adobe Stock – Андрей Журавлев // p. 118: Adobe Stock – Alliance // p. 140: Adobe Stock – offsuperphoto // p. 147: Adobe Stock – Тимур Конев // p. 166: Adobe Stock – Gorodenkoff // p. 168: Adobe Stock – Татьяна Ивашкова // p. 172: Adobe Stock – groveriderz // p. 189: Adobe Stock – Anastasiya // p. 201: Adobe Stock – Victoria // p. 206: Adobe Stock – Rido // p. 209: Adobe Stock – twinsterphoto // p. 210: Adobe Stock – asauriet // p. 221: Adobe Stock – Maria Sbytova // p. 224: Adobe Stock – milenie // p. 230: Adobe Stock – Monkey Business // p. 238: Adobe Stock – Flamingo Images // p. 242: Adobe Stock – Syda Productions // p. 248: Adobe Stock – Drazen // Photos Kinésiotaping: Heldstab Indermaur Anna, Berneck // Photos Gymnastique périnéale et postnatale: Gysi Arrenbrecht Susanne, Uster // Photos chapitre Allaitement : Heidi Berlepsch Valendas/Sabine Ausderau-Rotzler, Hôpital universitaire de Zurich // Illustrations Massage du sein et extraction manuelle de lait : Staub, Grafik und Illustration, Zoug
 Droits de reproduction graphique : Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

ISBN: 978-3-907664-01-8

21e édition 2025 – 67'000 exemplaires national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Zoug, Suisse

Taxe de protection : CHF 20.00

Impression : ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Strasse 8, 36043 Fulda, Allemagne

Remarques générales :**Aspects juridiques**

Le livre-conseil Baby est une œuvre collective de différents auteurs spécialisés. Les textes, déclarations et recommandations ne correspondent pas nécessairement à l'opinion de l'éditeur, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., et ne prétendent pas à l'exhaustivité du contenu. Le contenu correspond au dernier état des connaissances de la rédaction au moment de la finalisation. Le livre-conseil Baby ne peut donner lieu à aucun droit juridique vis-à-vis des auteurs spécialisés, de leurs mandataires ou de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. En cas de doute ou d'urgence, nous vous recommandons de vous adresser à un spécialiste qui pourra vous conseiller de manière appropriée.

Féminin/masculin

La forme féminine ainsi que la forme masculine sont utilisées dans les textes. Quelle que soit la forme choisie, elle s'adresse toujours aux tous les genres.

Distribution

Le livre-conseil Baby – conseils pour jeunes parents est distribué en exclusivité et gratuitement aux jeunes mères, par l'intermédiaire du coffret cadeau Baby de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

Droit d'auteur/copyright

L'exploitation, la distribution, l'adaptation ou la traduction de tous les textes ou d'extraits de textes, de photos, de graphiques, etc. sous forme imprimée ou électronique, est interdite sans l'autorisation écrite de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Tous les droits et le copyright exclusif appartiennent à Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Zoug.

Durabilité

Le papier utilisé pour le contenu est certifié « Blauer Engel ». Les encres d'impression que nous utilisons sont sans huile minérale, sans cobalt et à base de matières premières renouvelables, garantissant une production durable et respectueuse de l'environnement.

PEFC

„Un enfant est une petite main qui nous ramène dans un monde que l'on a oublié.“

Antoine de Saint-Exupéry

Chers parents,

La naissance de votre enfant est un événement unique et inoubliable – un moment rempli d'émotions et de nouveaux défis. Pour vous en tant que mère, la naissance est une expérience particulièrement marquante, tant sur le plan physique qu'émotionnel. En même temps, votre partenaire joue un rôle essentiel : non seulement comme soutien pendant l'accouchement, mais aussi dans les semaines et les mois qui suivent. Une communication ouverte entre vous en tant que parents est particulièrement importante. Partagez vos pensées, vos peurs et vos joies avec votre partenaire afin de grandir ensemble et de relever les nouveaux défis en tant que famille.

Ce guide souhaite vous accompagner dans votre parcours et vous fournir des conseils et des suggestions précieux pour rendre le quotidien avec votre bébé à la fois détendu et enrichissant. Il a pour but de vous aider à trouver des réponses aux nombreuses questions qui surgissent avec l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille.

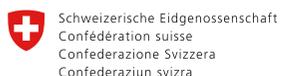
De plus, je vous invite à visiter notre site internet www.letsfamily.ch. Vous y trouverez des informations complémentaires sur les sujets liés à la naissance, au bébé, à l'enfant et à la famille. Avec notre newsletter gratuite, vous recevrez chaque semaine des conseils précieux et des informations adaptées à l'âge directement dans votre boîte de réception. N'hésitez pas à vous inscrire ici : www.letsfamily.ch/newsletter-baby.

Cependant, il est important de souligner qu'aucun guide ne peut remplacer l'expérience personnelle. Chaque bébé est unique et vous mettra au défi tout en vous enrichissant de manière personnelle. Prenez le temps de découvrir votre enfant à votre rythme et de vivre ce moment particulier en famille. Offrez-vous l'espace nécessaire pour trouver vos nouveaux rôles et organiser une vie harmonieuse ensemble.

Je vous souhaite, à vous et à votre bébé, une santé de fer, beaucoup de joie et des moments inoubliables. Restez sereins et ayez confiance dans le fait que vous trouverez, avec votre partenaire, le bon chemin à suivre en tant que parents.

Cordialement,
 Dominik Wey
 Gérant de Present-Service





Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Nous remercions vivement nos auteurs

Dr. med. Abenheim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH
Association Sympadent, Sursee
Anliker Vreni, Kündig Elena et Schwander Monika, infirmières puéricultrices HFD
Dr Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Bähler Spieser Anita, orthoptiste dipl. ES, Freienbach
PD Dr Barben Jürg, Hôpital des enfants de l'Est de la Suisse, St-Gall
Bichsel Bettina, Jeunes et médias, Office fédéral des assurances sociales, Berne
Bieri Marlies MAS, directrice, ElternLehre, Uetligen b. Bern
Dr Büchter Dirk, Hôpital de l'enfance de la Suisse de l'Est, St-Gall
Cranio Suisse®, Zurich
Dellsperger Sonja, assistante sociale HES, Bâle-Campagne
Dépression Postpartale Suisse, Berne
de Staël Nora, sage-femme dipl., responsable Trageschule Schweiz, Winterthour
Dürst Tanja, conseillère en budget du conseil en matière d'endettement, Glaris
Dr Feldhaus Simon, Paramed, Baar
Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten, KMSK
Guillod Roxane, responsable suppléante services spécialisés, aha! Centre d'Allergie Suisse
Gysi Arrenbrecht Susanne, BGB BirthCare, Uster
Prof Dr Heininger Ulrich, Hôpital universitaire pour enfants des deux Bâle
Heldstab Indermaur Anna, sage-femme MSC Midwifery, Berneck
Hess Franziska, diététicienne ASDD, Zurich
Hess-Keller Christine, lic. en droit, Avocate & médiatrice, Lucerne
Dr Iglowstein Ivo, Hôpital des enfants de la Suisse de l'Est, service des urgences, St-Gall
Kaufmann Andrea, service de coordination «Journée contre le bruit», Lucerne
Dr Künzle Christoph, Hôpital de l'enfance de la Suisse de l'Est, centre de neuropédiatrie, St-Gall
Lenherr-Fend Sabine, jardinière d'enfant diplômée, spécialiste en sciences de l'éducation
Lagarde Ariane, Association Suisse pour Massage en Bébé
Dr Lütolf Elsener Otilia, spéc. FMH angiologie et médecine interne, Lucerne
Meissner Brigitte, sage-femme, auteur, thérapeute, Winterthour
Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, infirmières HFD, conseillères en allaitement et en lactation IBCLC
pédiatrie suisse (SSP), Fribourg
Rebsamen Cornelia, homéopathe dipl. hfnh/HVS, Lucerne
Dr Reichert Cornelia, médecin chef du Centre suisse d'information toxicologique, Zurich
Reinhard Jürg, TCS
PD Dr Roduit Caroline, Hôpital pour enfants des deux Bâle, Bâle
santésuisse, Soleure
Dr Sauter Oes Nadia, spécialiste en pédiatrie FMH, Winterthour
Schaer Erna, spécialiste des jumeaux et triplés, Grabs
Dr Seibold-Weiger Karin, spécialiste en pédiatrie FMH, Arlesheim
Service spécialisé kindsverlust.ch
Sontheim Marion, accompagnatrice de familles
Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa
Dr Todesco Bernasconi Monya, clinique gynécologique de l'hôpital cantonal d'Aarau

Table des matières

Impressum	2
Préface	3
Nos partenaires	4
Auteurs	5
1 Aperçu de la première année	8
1.1 Généralités concernant le développement	11
1.2 Premiers mois du bébé	15
2 Bébé	26
2.1 Examens médicaux de l'enfant après la naissance	28
2.2 Soins de l'enfant	33
2.3 Massage pour bébé	42
2.4 Eveil aquatique	45
2.5 Sommeil	46
2.6 Chut... j'ai besoin de calme!	49
2.7 Neurosensibilité	51
2.8 Pleurs et cris	54
2.9 Allaitement et alimentation	61
2.10 Prévention des allergies	86
2.11 Découvrir le monde en jouant	88
2.12 Ère numérique	95
2.13 Promouvoir le développement	97
2.14 Jumeaux et triplés	99
2.15 Hôpital	101
2.16 Urgences et accidents	102
2.17 Dépistage précoce de maladies	116
2.18 Maladies développées par les enfants en bas-âge	121
2.19 Médecine complémentaire	132
2.20 Vaccinations	138
2.21 Allergies	145
2.22 Kinésiotaping	152
2.23 Handicaps et malformations	154
2.24 Mort subite du nourrisson (MSN)	159

3 Maman	162
3.1 Examens médicaux de la mère après la naissance	164
3.2 Suites de couches, assimilation de l'accouchement	166
3.3 Etat dépressif après l'accouchement	170
3.4 Gymnastique périnéale et postnatale	175
3.5 Alimentation saine	178
3.6 Lorsqu'une femme devient mère	184
3.7 Vie de couple	187
3.8 Contraception après la naissance	189
4 Être père	192
4.1 Père	194
5 Famille	202
5.1 Parents	204
5.2 Famille monoparentale	206
5.3 Frères et sœurs	207
5.4 Grands-parents	209
5.5 Baptême et présentation d'un enfant	210
6 Organisation	210
6.1 Garde de l'enfant	212
6.2 En route avec bébé	216
6.3 Trousseau du bébé	221
6.4 Echarpe et auxiliaire de portage	226
6.5 Ménage et hygiène	228
6.6 Sécurité	230
7 Droit, finances et assurances	236
7.1 Bases légales	238
7.2 Finances et assurances	248
Nos partenaires	260
Liste d'adresses	269
Index des mots clés	276



1.1 Généralités concernant le développement

Chaque enfant a une manière très individuelle de se développer et d'apprendre. L'échange avec son environnement et la certitude d'être choyé et entouré sont essentiels pour le développement d'un enfant. Dans le ventre de la mère déjà, les bébés sont de petits êtres sensibles qui perçoivent leur environnement. Lorsqu'ils viennent au monde, ils sont à même de percevoir, sentir, sentir le goût, voir et entendre. Certains sens sont déjà totalement formés, d'autres doivent encore s'affiner au cours des semaines et des mois à venir. A la naissance, les bébés voient encore flou, que ce soit de près ou de loin. Ils ne perçoivent pas non plus les contrastes tels que clair-foncé comme des adultes. Cependant, si les couleurs sont vives et les contrastes importants, les bébés y prennent plaisir et regardent avec intérêt. Aujourd'hui, on sait que les bébés voient le monde comme les adultes à partir de l'âge de six mois. Contrairement à la vue, l'ouïe est déjà parfaitement formée dès la naissance. Pendant les dernières semaines de grossesse, les bébés peuvent déjà percevoir les sons et ceux qu'ils entendent dans le ventre de la mère sont nombreux! L'éventail de l'évolution normale est particulièrement large au cours de la première année de vie. Cela ressort particulièrement dans la motricité globale. Certains enfants font leurs premiers pas à 12 mois, d'autres seulement à 16 mois. Quelques-uns vont à quatre pattes avant de se lever et d'apprendre à marcher, d'autres roulent, rampent ou se poussent habilement en avant en position assise sans jamais aller à

quatre pattes. Eux aussi apprennent à marcher en jouant. Ne vous laissez donc pas déstabiliser si les progrès ou comportements de votre enfant apparaissent pour la première fois à des moments qui ne correspondent pas exactement à ceux qui sont indiqués ici et évitez pour cette raison de comparer avec des enfants du même âge. Certains enfants se développent plus rapidement dans le domaine du langage, d'autres du point de vue moteur, d'autres encore sont très orientés contact avec d'autres enfants et adultes. Laissez à votre enfant le temps de suivre son propre rythme et réjouissez-vous avec lui de chacun de ses progrès! Si vous avez des doutes concernant le développement de votre enfant, adressez-vous à votre pédiatre, à votre sage-femme ou à votre puéricultrice.

Premiers jours

Etat physique

Le voyage à travers le bassin et les autres peines de la naissance peuvent être à l'origine de l'aspect un peu comprimé du nouveau-né et de la déformation de sa tête. Après la naissance, les paupières sont souvent gonflées et ont de la peine à s'ouvrir. Ces blessures de naissance disparaissent en général déjà au cours des premiers jours. La taille moyenne d'un nouveau-né est de 48 à 52 cm. Il pèse entre 2'800 et 3'800 g. Là aussi, les différences peuvent être importantes. Votre pédiatre peut vous montrer sur la courbe dite des percentiles comment évoluent le poids et la taille de votre enfant.

Un petit aperçu...

Votre étonnement est grand en faisant la rétrospective de la première année de votre enfant: comme il a changé depuis sa naissance! Comme il a déjà grandi, combien de choses il peut déjà faire et souhaiter – il est maintenant une véritable petite personnalité.

Réjouissez-vous de la période à venir, car votre enfant va continuer à se développer et faire chaque jour de nouveaux progrès. Il va entreprendre ses premiers pas hésitants et dès qu'il aura acquis une certaine assurance, il commencera à courir et à grimper. Il va dire ses premiers mots, écouter attentivement et comprendra des actes et des requêtes simples. Il aime regarder un livre d'images et écouter bientôt des histoires simples. Il observera vos activités de tous les jours et commencera à vous imiter. Il saisira bientôt des crayons de couleur pour créer ses premières «œuvres d'art» sur papier. Votre enfant joue volontiers avec de l'eau, du sable et d'autres matériaux naturels. Sa créativité et son endurance sont inépuisables et

il cherchera de plus en plus le contact avec d'autres enfants pour jouer avec eux. Votre enfant apprendra toutes sortes de jeux – jeux de ballon, cache-cache, déguisements, premiers puzzles et dominos – et les appréciera beaucoup. Il deviendra aussi de plus en plus autonome et indépendant. Vous serez tour à tour réjouie, emballée mais aussi défiée par son énergie, sa curiosité et son plaisir de la découverte, combinés à ses capacités et à son indépendance croissantes. Offrez beaucoup d'attention et d'amour à votre enfant et accompagnez-le en l'aidant à marcher sur son chemin!

Dr Nadia Sauter Oes / spécialiste en pédiatrie FMH / Winterthour

🎁 Ne manquez pas une chance et participez à nos concours avec des prix intéressants! Inscrivez-vous ici et profitez de nombreux avantages pour votre famille:
www.letsfamily.ch/promotions

LetsFamily

Willkommen im neuen LetsFamily.shop

Hochwertige Babyausstattung zu einem unschlagbaren Preis - damit es deinem kleinen Liebling an nichts fehlt. Im **LetsFamily.shop** findest du alles, was dein Baby braucht!

Hol dir jetzt bis zu 25% auf ausgewählte Artikel deiner ersten Bestellung im **LetsFamily.shop**.

Der Promocode ist nur einmalig pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kumulierbar und gilt ausschliesslich für ausgewählte Artikel. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.

LetsFamily.ch
Weil guter Start kein Luxus sein muss.

Promocode
WELCOME25
für bis zu 25 % Rabatt

Voici comment changer la couche

Préparation

La table à langer doit se trouver à un endroit chaud, sec et propre. Un matelas à langer ou un linge en coton propre, doux et chaud est idéal comme support. Préparez aussi tous les ustensiles nécessaires pour changer la couche et pour les soins du bébé :

- couches propres et accessoires (p. ex. couche jetable)
- poubelle à couches ou sac poubelle
- lingettes nettoyantes/humides pour bébé
- éventuellement un gain de toilette ou gant à usage unique et vasque remplie d'eau et de produit pour le bain de bébé
- éventuellement crème de soin à base de composants naturels
- deux petits jouets

Changer la couche

Lavez-vous les mains avant de changer la couche.

1. Préparez d'abord une couche propre pour qu'elle soit à portée de main.
2. Décollez les bandes adhésives de la couche sale et recollez-les l'une contre l'autre pour éviter qu'elles adhèrent à la peau du bébé. Soulevez maintenant les fesses du bébé de la table à langer. Saisissez sa cuisse gauche avec votre main droite, l'autre jambe étant posée sur votre avant-bras. Grâce à ce geste, vous êtes en mesure de soulever en même temps ses jambes et ses hanches. Une autre possibilité consiste à tourner le bébé sur le côté d'une main. Le but de ces deux gestes est de ne pas devoir lever les jambes de l'enfant afin de ne pas solliciter ses articulations et son dos.
3. Avec l'autre main, pliez la couche sale en deux sous le corps du bébé, côté propre

à l'extérieur. Vous pouvez nettoyer maintenant la région génitale. Utilisez idéalement un gant de toilette humide ou une lingette sans parfum. Veillez à toujours essuyer d'avant en arrière chez une fille, afin d'éviter que des germes ne pénètrent dans le vagin. Chez les garçons, il est important de nettoyer correctement les plis de la peau des jambes, les testicules et le pénis. Le prépuce ne doit pas être repoussé (danger de blessure). Nettoyez ensuite les fesses. Le derrière doit être lavé à chaque change, si possible avec un linge en tissu de cellulose (disponible dans le commerce en tant que lingettes cosmétiques) trempé dans l'eau tiède – également d'avant en arrière.

4. Si le bébé a les fesses irritées, appliquez une crème spéciale.
5. Remplacez maintenant la couche sale contre une couche propre. Soulevez à nouveau les jambes et les hanches du bébé ou basculez-le sur le côté. Placez sous les fesses la partie de la couche propre avec la bande adhésive. Faites passer l'autre partie de la couche entre les jambes vers l'avant et fermez-la sur les côtés à l'aide des bandes adhésives. Veillez à ce que la couche ne serre pas trop et n'entaille pas la peau du bébé.

Empêcher le bébé de sortir

Il est possible que les bébés fassent leurs besoins peuvent aussi le faire sans couches. Le réflexe d'élimination fait physiologiquement partie parmi les réflexes de la petite enfance et est biologiquement est donc bien ancré.

Erythème fessier

On parle d'érythème fessier lorsque la peau des fesses du bébé est rouge, suintante ou présente des petits boutons. Il ne s'agit cependant pas d'une maladie, mais d'une irritation (inflammation) de la peau. De nombreux bébés en souffrent une fois ou l'autre.

Causes possibles

- La macération des selles et de l'urine dans les couches irrite la peau du bébé. Plus l'enfant porte longtemps une couche mouillée ou pleine, plus le risque d'érythème fessier est important.
- En cas de diarrhée, il est essentiel de changer rapidement les couches, car les selles liquides irritent encore davantage la peau.

- Certaines affections cutanées (croûtes de lait ou dermatite atopique) peuvent aggraver un érythème fessier.
- Veiller à ne pas utiliser des crèmes ou des poudres qui irritent la peau.
- Chez les bébés allaités, certaines substances de l'alimentation de la mère qui passent par le lait maternel avant d'être excrétées peuvent attaquer la peau des fesses du bébé. En font notamment partie les aliments acides, les fraises ou les épices.

Mesures

- Changez fréquemment les couches.
- N'utilisez pas de lingettes humides.
- Lavez votre bébé à l'eau chaude avec un savon doux, d'avant en arrière,

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

SOIGNE ET PROTÈGE.

Bepanthen® MED Onguent soigne et protège la peau sensible du nourrisson.
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

- Protège et soigne les érythèmes fessiers
- Forme un film protecteur sur la peau et prévient les irritations cutanées

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230126-07

protection latérale et élastique protègent les yeux sensibles (veiller à ce qu'il y ait le signe CE et la mention «100% protection UV jusqu'à 400 nanomètres»). Les lunettes à soleil doivent également être portées en hiver (neige)!

- Le visage, les mains et les jambes et surtout le coup du pied si sensible doivent être protégés par de la crème solaire.
- Choisir des produits ayant au minimum un facteur de protection 30 et qui protège contre les rayons UVA et UVB.
- Appliquer généreusement, si possible deux fois de suite.
- Appliquer à nouveau les produits même résistants à l'eau après le bain.

Monika Schwander / infirmière-puéricultrice EPD / responsable d'équipe / ville de Lucerne

Les premières dents

Les dents de lait percent généralement entre le 5^e et le 30^e mois. La plupart du temps, les incisives inférieures percent en premier, suivies ensuite des incisives supérieures, puis des molaires et des canines.

Poussée dentaire

Avant la percée des dents déjà, le bébé peut ressentir de légères douleurs. Une salivation plus abondante, des pleurnichements et une rougeur des joues plus prononcée, une température corporelle légèrement plus élevée et le petit poing dans la bouche sont les signes qui accompagnent la percée des dents. Un anneau de dentition froid ou un gel dentaire aide par exemple à atténuer la douleur. Jusqu'à la percée de la première dent, vous pouvez masser tout doucement les gencives de votre bébé – idéalement avec

le bout des doigts. L'enfant s'habitue ainsi à des «manipulations» dans la cavité buccale. Lorsque les petites dents deviennent visibles, vous pouvez les nettoyer après le repas avec un bâtonnet de ouate humide.

Les premiers soins dentaires

La percée de la première dent de lait équivaut également au début des soins dentaires réguliers. Les parents doivent dès maintenant brosser les dents de lait 1 à 2 x par jour. Chez les petits enfants qui ne savent pas encore cracher, le dentifrice peut rester dans la bouche (étant donné qu'il s'agit de faibles quantités).

Une alimentation saine pour les dents

L'alimentation joue un rôle prépondérant pour le développement de l'enfant. Mais quantité d'aliments, qui sont tout à fait sains pour l'organisme, peuvent abîmer les dents. Surtout s'ils sont donnés comme en-cas plusieurs fois par jour. Cependant, si quelques règles simples sont observées, les dents de lait resteront saines et sans caries :

- brosser régulièrement les dents – surtout après les principaux repas!
- limiter la consommation de sucre aux repas principaux. Entre les repas, consommer uniquement des sucreries avec le label Sympadent!

📱 Votre bébé fait-il ses dents ?
10 conseils, qui peuvent aider :
www.letsfamily.ch/dents

MON BÉBÉ FAIT-IL SES DENTS?



CAMILIA®

Pour apaiser bébé quand il fait ses dents

- ★ Unidose buvable : pratique et hygiénique
- ★ Goût neutre

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. BOIRON SA



2.3 Massage pour bébé IAIM

Je dépose avec mon cœur une empreinte de douceur sur ta peau...

«Je prends maintenant ton petit pied, et je remonte tout doucement vers le haut de ta petite jambe».

Ce sont de petits mots, dits avec douceur, que l'on peut entendre lors d'une séance de massage avec un bébé...

Préparation du massage

Assis confortablement, maman ou papa se prépare avec douceur pour cette rencontre qui est un voyage dans le monde sensoriel. Dans le calme, avec une température agréable pour le bébé, tout est mis en place pour le rassurer. Le parent, après une courte relaxation, est prêt à offrir avec attention ce massage qui accompagnera le bébé pour ses lendemains...

Le bébé est en position couchée, ou assise pour plus grands. Assis en face, le parent aura enlevé montres, bagues et bracelets pour éviter de blesser l'enfant, mais surtout pour garder ce contact peau à peau. A portée de main, un petit flacon d'huile qu'on aura choisi sans odeur pour ne pas incommoder le bébé, tout en stimulant le sens du toucher. Le massage pour bébé renforcera ce lien d'attachement, tout en permettant aussi au nourrisson de prendre conscience de son propre corps, aussi bien par le toucher que par la parole.

Toucher respectueux de l'enfant

Dans les cours de massage pour bébé, tout devient apprentissage. Depuis tout petit, le bébé donne des signaux, un langage non verbal pour exprimer ses besoins. La peau a

cette capacité formidable de mettre des êtres en contact les uns avec les autres, et c'est au travers de vos caresses qu'il permettra aussi de libérer l'ocytocine, cette hormone de bien être, lorsque vous masserez votre bébé.

Un des aspects très importants dans ce cours de massage, c'est la capacité qu'ont les bébés d'entendre les petits mots – comme le oui ou le non – qui ont une importance capitale pour la suite de leur vie d'enfant et d'adulte. Ce sens de la permission et du refus implique un respect qui passe par la permission d'offrir un massage ou de se le faire refuser par le bébé.

Vous pouvez instaurer une pratique régulière du massage par des mains agréablement chaudes posées sur son corps. Le nouveau-né peut déjà vous «dire» ce qu'il aime ou n'aime pas. Il participe en indiquant ses préférences. Vous apprendrez comment interpréter ces signaux et y répondre durant le massage. Le massage peut commencer si le bébé ne se détourne pas et ne se met pas en retrait avec des signes de refus. Le parent apprendra à écouter le bébé si celui-ci ne veut pas être massé.

Conseil!

Soins du bébé – un bonheur pour chacun:



www.letsfamily.ch/soin-bebe

Le massage des jambes

Demandez d'abord à votre bébé la permission de le masser. Posez ensuite les mains sur les fesses ou les jambes de l'enfant pour lui donner le temps de sentir vos mains. Soulevez ensuite d'une main l'une de ses chevilles et entourez de l'autre main la face extérieure de la cuisse. Massez lentement la jambe, de la hanche à la cheville et prenez celle-ci dans votre main. Entourez la cuisse de l'autre main et massez la partie intérieure de la jambe, de l'aîne à la cheville. Répétez le processus à trois reprises.

Entourez ensuite la cuisse des deux mains et effectuez un léger mouvement de «visage-dévisage» en descendant vers la cheville.

Soutenez d'une main le bas de la cuisse et dessinez avec le pouce ou l'index de l'autre main de petits cercles autour de la cheville. Reprenez ensuite la cheville dans une main et massez de l'autre la partie extérieure de la jambe, de la cheville à la hanche. Changez de main pour masser la partie intérieure, en remontant du bas vers le haut.



«Qui touche la surface,
atteint la profondeur» *Deane Juhan*



Massage pour bébé IAIM

- C'est un rituel, une petite oasis dans la vie quotidienne, ce n'est pas une thérapie médicale
- Il favorise, entre autres, la conscience du corps du bébé et le lien avec votre enfant

Nos cours

- Le toucher respectueux est notre priorité
- Vous seul massez votre enfant, nous vous montrons les mouvements de massage sur une poupée
- Nous offrons plus qu'une méthode: les discussions et les préoccupations individuelles ont également une place dans nos cours
- Il faut du temps pour que le massage s'établisse en rituel – nous en sommes très conscientes – vous aussi?

Vous pouvez trouver toutes les instructrices certifiées sur www.iaim.ch

Contactez-nous sur info@iaim.ch ou suivez-nous sur [facebook](#) ou [Instagram @iaimschweizsuissesvizzera](#)



Schweizerischer Verband für Babymassage[®]
Association Suisse en Massage pour Bébé
Associazione Svizzera Massaggio Infantile



2.5 Sommeil

Quand notre enfant «fera-t-il enfin ses nuits»? Cette question préoccupe beaucoup de parents. Des nuits passées à veiller, un bébé qui crie – ceci mener des parents aux limites de leurs forces psychiques et physiques. En général, les parents veulent le meilleur pour leurs enfants. Souvent, des causes médicales rarement existantes sont cherchées en cas de problème de sommeil. Les pleurs la nuit et une absence de rythme jour-nuit sont parfois difficiles à supporter pour les parents. C'est la raison pour laquelle il peut être utile de réfléchir au préalable au thème du sommeil. N'hésitez pas à chercher la discussion avec un spécialiste. Les infirmières-puéricultrices peuvent vous offrir un soutien individualisé.

La durée de sommeil d'un enfant est individuelle et varie beaucoup de l'un à l'autre. Ainsi, un bébé peut dormir entre 13 et 20 heures par jour. La réponse à la question concernant le moment à partir duquel l'enfant «fait ses nuits» est également individuelle. Souvent, les bébés doivent être accompagnés aux portes du sommeil. Ils doivent en quelque sorte apprendre à s'endormir. Dans le ventre de sa mère, le bébé ne connaît pas encore le rythme jour-nuit. Notre sommeil se structure en phase de rêve et de sommeil profond (REM – Non REM). Chez le bébé et le petit enfant, le passage aux différentes phases est encore plus fréquent. Ce n'est qu'après une certaine phase de maturité et d'expérience d'apprentissage

que les phases de rêve et de sommeil profond se prolongent.

Rythme sommeil-éveil

Un déroulement régulier de la journée constitue une aide. Les nouveaux-nés parviennent déjà très tôt à deviner les déroulements, ce qui a un effet calmant sur eux. Les répétitions leur procurent un sentiment de sécurité. Profitez-en en faisant par exemple régulièrement des promenades – et ceci par tous les temps. L'air frais fait du bien à vous et à votre enfant. Pendant le sommeil de votre enfant, accordez-vous un moment de tranquillité – le ménage n'a pas besoin d'être toujours parfait! Vous aurez ainsi davantage

d'énergie pour les phases épuisantes, qui le sont particulièrement la nuit.

Entre le quatrième et le sixième mois de vie, un rythme plus régulier s'installe et les phases d'éveil la journée ainsi que la durée du sommeil la nuit deviennent de plus en plus longues. Le bébé commence à différencier le jour de la nuit ainsi que la tranquillité de l'activité. Les rituels du soir réguliers aident l'enfant à trouver le sommeil. Cela permet d'habituer doucement mais efficacement l'enfant à s'endormir et à dormir toute la nuit.

medela THE SCIENCE OF CARE™

SYMPHONY. Pour que votre production de lait soit optimale dès le départ, avec notre **tire-lait de qualité hospitalière disponible à la location.**

Recommandé par les sages-femmes et les mamans
#1

* Recommandé par les sages-femmes pour la location. Basé sur la note moyenne de l'enquête iConsult auprès de 480 sages-femmes en Europe et recommandé par les mamans sur la base de l'enquête MiBaby auprès de 534 mamans en Allemagne, mars 2023.

car la proximité va de pair avec trop de stimuli différents.

Extroversion

Ils font beaucoup de choses (y compris des nouveautés) sans sembler impressionnés, mais peuvent ensuite « s'effondrer » en raison de la surstimulation et réagir par exemple par une grande fatigue ou des crises de larmes.

Caractéristiques de comportement des bébés neurosensibles

- Ils peuvent réagir de manière agitée à des changements importants ou à un grand nombre de nouvelles impressions quotidiennes, avoir de la peine à manger ou à s'endormir (il peut être utile de les calmer dans une écharpe de portage ou dans un transat - souvenir du temps passé dans le ventre de la mère). D'une part, la proximité peut donner beaucoup de sécurité au bébé, mais il ne faut pas s'étonner s'il n'aime pas cela, car de trop nombreux mouvements peuvent entraîner une surcharge de stimuli.
- Réaction plus rapide à la chaleur, au froid, aux odeurs, à la lumière, au volume sonore, à la faim, à la soif, à la fatigue, à la douleur, à des vêtements désagréables, etc. – une plus grande nervosité est également possible.
- Certains parviennent à bien maintenir le contact visuel et/ou observer très attentivement les personnes de référence.
- Ils peuvent être timides. La proximité physique, l'amour et l'attention des personnes de référence peuvent être utilisés (grâce aux hormones d'attachement et de bonheur ainsi libérées) pour calmer l'enfant.

- Ils ont besoin de plus de temps pour « se préparer et s'habituer à la vie ».

Conseils pour les parents

- L'empathie des parents est une compétence clé dans l'accompagnement et l'éducation des « bébés/enfants orchidées » sensibles.
- Les rituels et les processus réguliers sont importants, car ils offrent un contre-poids bienfaisant, calme et sécurité à la capacité de perception plus active. Ce qui est connu ne déclenche pas la même activité neuronale que la nouveauté.
- Mettre davantage d'attention sur les soins corporels ou la tolérance aux aliments du nouveau-né.
- S'harmoniser, apprendre à se connaître avec patience.
- Les parents sont aussi invités à prioriser leur propre état et leurs propres besoins, car les bébés neurosensibles perçoivent si l'attention donnée est réelle ou non. Tu ne peux pas offrir à ton bébé sécurité, sûreté, protection et calme si tu ne te sens pas bien toi-même. En cas de besoin, ne pas hésiter à demander de l'aide pour se décharger.
- Il est utile de prévoir suffisamment de temps pour les activités quotidiennes des bébés neurosensibles et d'apprendre à bien décoder les signes du bébé.
- Lors de changements et de transitions (p. ex. passage à la crèche, chez les grands-parents ou début de l'alimentation solide, etc.), bien accompagner les enfants et prendre le temps afin qu'ils puissent arriver dans le calme, éviter la pression du temps qui a un impact destructeur sur les personnes neurosensibles.

- Ne pas se laisser mettre sous pression par la société et ne pas transmettre aux enfants les attentes de l'extérieur. Se fier à sa propre intuition et bien observer l'enfant afin de pouvoir réfléchir à son propre comportement et l'adapter si nécessaire pour favoriser le développement. De tels enfants ont besoin d'une attention particulière, de bienveillance et de protection.

Remarque: les bébés qui pleurent beaucoup ou qui ont des besoins élevés ne sont pas forcément neurosensibles. Mais ils peuvent être soumis à une tension accrue en raison de leurs peurs, de la surcharge de stimuli, du stress et des conflits, et leurs réactions (cris) peuvent également pousser les parents à la limite.

En cas de situations épuisantes, il est utile de demander du soutien professionnel. Pour un développement sain, il est essentiel d'avoir une confiance de base dans la capacité de développement individuelle et le rythme propre de chaque bébé ou enfant. Pour ce faire, les connaissances relatives à l'hypersensibilité / la haute sensibilité / la neurosensibilité, une approche empathique et l'acceptation de l'enfant avec toutes ses facettes et ressources individuelles constituent un soutien.

Il y a une prise de conscience croissante sur ce sujet et donc de plus en plus de personnes qui peuvent t'accompagner et te soutenir dans les phases de vie difficiles (médecins, thérapeutes, conseillers et coachs spécialisés, etc.)

Sonja Dellsperger / Assistante sociale HES / Conseil et coaching relatifs aux traumatismes des personnes atteintes d'une neurosensibilité accrue / Bâle-Campagne www.sonjadellsperger.com

NAÏF | Natural Skincare

Un bain de soleil sans soucis grâce à un filtre UV minéral

Les produits NAÏF ont un filtre UV minéral à base d'oxyde de zinc et ne contiennent pas de microplastiques ou d'autres ingrédients dont vous ne voulez pas avoir à vous soucier. Ils sont donc sûrs pour la peau sensible des bébés et vous pourrez ainsi profiter des bains de soleil en toute décontraction.

Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

mère ne peut pas allaiter et que l'enfant ne supporte pas le lait pour bébé, les troubles de la digestion peuvent être souvent résolus par un changement de lait (autre marque ou sorte). L'homéopathie propose en outre de nombreux remèdes ayant fait leurs preuves en cas de problèmes de digestion du nourrisson. Demandez conseil à un spécialiste dans ce domaine.

Excès de fatigue

Le soir, le bébé est souvent excessivement fatigué et harassé après sa journée longue et intense; mais il est aussi trop excité pour pouvoir se détendre et s'endormir sans aide. Peut-être gémit-il, se frotte les yeux ou crie. Une voix calme qui lui parle doucement ou chante quelque chose, des contacts corporels calmants ou un rituel (p. ex. massage) se répétant toujours avant le coucher peuvent faire des miracles.

 Lorsque bébé pleurniche – conseils & astuces utiles : www.letsfamily.ch/calmer

Surexcitation

Au début surtout, les impressions et les influences de l'environnement sur votre enfant peuvent causer des malaises et des irritations. Son bien-être peut être dérangé aussi bien par le froid que par la chaleur, par la lumière vive ou par les bruits forts. Des visiteurs fatigants qui le caressent et l'inondent d'impressions stimulantes, peuvent rapidement être de trop pour lui et il protestera fort lorsqu'il en aura assez et voudra revenir dans les bras rassurants de sa mère. Un jeu trop intense, ne laissant pas le temps au nourrisson de se reposer, peut aussi provoquer des cris. Dans ce cas, réduisez les stimulations et essayez de le calmer.

Prenez-le dans l'écharpe ou couchez-le dans son berceau en le rassurant.

Personnes ou entourage inconnus

Votre bébé peut commencer à pleurer quand il se trouve dans un environnement inconnu ou quand il est porté ou accueilli par une personne qu'il ne connaît pas. Ne le forcez pas et laissez-lui suffisamment de temps pour prendre contact avec l'environnement ou la personne qui lui sont étrangers. Introduisez-le lentement dans le nouvel environnement tout en étant protégé par votre personne et évitez les changements trop nombreux si votre enfant ne les supporte pas. Son comportement vous dévoile ses premiers traits de caractère. Aime-t-il le contact avec de nombreuses personnes différentes, préfère-t-il le calme ou a-t-il besoin de mouvement et de changement?

Respectez sa petite personnalité et ses besoins. Il vous montrera sa reconnaissance en étant bien dans sa peau.

Poussée dentaire

Les bébés ne réagissent pas tous de la même manière aux premières dents. Elles peuvent commencer à percer dès l'âge de quatre mois mais parfois, les premiers signes annonçant une petite dent ne se manifestent qu'à une année.

Les premières dents qui percent sont les incisives inférieures et supérieures, suivies des canines et des molaires. Lorsque les premières dents sont là, il est conseillé de penser à les brosser afin d'éviter les caries. Entre deux ans et demi et trois ans, les enfants ont toutes leurs dents de lait.

Chez certains enfants, la poussée des dents passe inaperçue. Mis à part une rougeur aux joues, ils ne présentent aucune réaction.

D'autres ressentent des douleurs avant que les dents ne percent.

Les symptômes typiques

- augmentation de la salivation
- joues rouges et chaudes, parfois une seule joue
- cris de douleurs soudains
- le fait de tout prendre dans la bouche et de mordre
- perte d'appétit
- problèmes de sommeil
- irritabilité
- fesses irritées
- diarrhée ou constipation
- température corporelle légèrement élevée (voire fièvre)
- l'enfant ne veut plus rester seul
- un poing dans la bouche.

Lorsque les premières dents sont là, certains enfants commencent à grincer des dents. Il s'agit de quelque chose de très naturel, même si cela est désagréable à entendre. Les enfants apprennent à connaître leurs dents et testent ce qu'il est possible de faire avec. Ils mordent volontiers les doigts de papa ou maman, mais gentiment, pour voir leur réaction. Le grincement des dents est tout à fait naturel jusqu'à trois ans. Après, cela devient pathologique et il est conseillé de consulter.

Viburcol®



Viburcol® pour nourrissons et enfants

Tous les parents connaissent les nombreuses nuits sans sommeil, lorsque leur enfant souffre de maux de la dentition ou d'infections grippales. Les symptômes parallèles, tels les pleurs et les états d'agitation qui sont souvent liés à des inflammations et des spasmes des organes digestifs, privent les bébés et les parents de leur sommeil absolument nécessaire.

Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Ils conviennent pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.



www.viburcol.ch

Ceci est un médicament autorisé, lisez la notice d'emballage.
ebi-pharm ag – 3038 Kirchliedach.

considéré comme temps de travail payé, dans les limites suivantes :

- pour une journée de travail jusqu'à 4 heures : au moins 30 minutes
- pour une journée de travail de plus de 4 heures : au moins 60 minutes
- pour une journée de travail de plus de 7 heures : au moins 90 minutes

Le temps passé à allaiter n'est pas considéré comme du temps de repos. Il ne doit ni être compensé par des heures supplémentaires, ni déduit des jours de vacances.

Dans la pratique, allaitement et travail ne sont malheureusement pas encore aussi faciles à concilier dans toutes les entreprises. Discutez des possibilités correspondantes avec votre employeur avant la reprise du travail. Quels sont les locaux disponibles pour allaiter ou tirer son lait sans être dérangée ? Renseignez-vous au préalable et demandez-vous si vous irez allaiter votre enfant sur le lieu de garde, si quelqu'un peut vous l'amener pour que vous puissiez l'allaiter ou si vous souhaitez tirer votre lait. Si vous décidez de continuer à allaiter exclusivement ou partiellement, les points suivants sont importants :

- Essayez déjà de tirer du lait en réserve et de le congeler 2 à 4 semaines avant la reprise du travail. En votre absence, la personne qui s'occupe de votre enfant pourra lui donner ce lait, par exemple avec le biberon.
- Tirer régulièrement votre lait pendant les heures de travail est nécessaire pour maintenir votre production de lait et pour éviter un gonflement douloureux des seins ou un engorgement. De cette manière, vous pouvez tirer votre lait pour les jours suivants.

- Pour la conservation du lait, il est important de toujours le garder et le transporter au frais.
- Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation pour changer de mode d'alimentation. Réfléchissez et informez-vous suffisamment tôt sur la manière dont le lait tiré sera administré à votre enfant et par quelle personne. Commencer à temps à s'habituer à la personne qui s'occupe de votre enfant et au nouveau mode d'alimentation peut éviter beaucoup de pression et de stress pour toutes les personnes concernées.

Pendant le temps où vous n'êtes pas séparée de l'enfant, vous pouvez l'allaiter comme d'habitude.

Faites-vous conseiller quatre à six semaines avant la reprise de votre activité professionnelle par une personne compétente sur les possibilités de nourrir votre bébé, sur la manière de tirer et stocker votre lait, et sur les ustensiles à disposition.

Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement



Médicaments pendant l'allaitement

Si vous êtes malade pendant que vous allaitez, il peut être nécessaire de prendre des médicaments. Certaines substances passent du lait dans le sang de l'enfant, d'autres sont éliminées avant. Vous devriez vous informer auprès de votre médecin sur l'effet des différents médicaments. Il est en général possible de trouver un médicament qui n'entrave pas l'allaitement. Si toutefois vous deviez utiliser un médicament non compatible avec

l'allaitement, vous devez impérativement cesser d'allaiter. Le cas échéant, il peut être nécessaire de pomper le lait pendant un certain temps, puis de le jeter. En cas de doute, demandez un deuxième avis.

Sevrage

L'OMS recommande l'allaitement exclusif durant les six premiers mois, puis de continuer en complétant avec de la nourriture pour bébés et de poursuivre l'allaitement jusqu'à la fin de la deuxième année et au-delà. Seuls vous et votre enfant décidez du moment du sevrage. Prenez suffisamment de temps pour cette décision. Outre les aliments de complément, le lait maternel reste le supplément optimal de l'alimentation solide.

Si les repas solides sont introduits progressivement et que l'enfant est en même temps allaité moins souvent, la quantité de lait diminue également peu à peu. En outre, la tisane de sauge ou les coldpacks (toujours avec une protection de lait. Si les seins deviennent désagréablement pleins ou que des nodules se forment, vous pouvez les masser doucement. Vous préviendrez ainsi un engorgement.

Cette méthode de sevrage naturelle est le moyen le plus doux pour la mère et l'enfant de mettre fin progressivement à l'allaitement. L'utilisation de médicaments spécifiques permet d'accélérer le sevrage, mais peut entraîner des effets secondaires. Le choix de la méthode qui vous convient

5 PETITES AIDES POUR L'ALLAITEMENT

CRÈME À LA LANOLINE PURELAN™

Produit idéal pour :
Mamelons douloureux et peau sèche
Avantage clé :
Soulagement rapide en cas de mamelons douloureux et de peau sèche



COMPRESSES HYDROGEL

Produit idéal pour :
Mamelons sensibles ou crevassés
Avantage clé :
Soulagement rapide et protection, soutient le processus de guérison



BOUTS DE SEIN CONTACT™

Produit idéal pour :
Mamelons douloureux ou crevassés, mamelons obliques ou plats, problèmes de mise au sein du bébé
Avantage clé :
Facilitent l'allaitement en cas de mise au sein difficile ou douloureuse



COUSSINETS D'ALLAITEMENT ULTRA-RESPIRANTS

Produit idéal pour :
Absorber les écoulements de lait
Avantage clé :
Protection instantanée contre les écoulements pendant et entre les tétées



EASY POUR SACHETS DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Produit idéal pour :
Conserver le précieux lait maternel
Avantage clé :
Versement facile du lait maternel grâce au design unique, pas de fuite, peut être posé à plat pour la congélation et est facile à étiqueter



Habitudes alimentaires

C'est vous qui décidez du menu, mais l'enfant décide la quantité qu'il aimerait en manger. Cuisinez pour toute la famille. Il est évident que votre enfant peut avoir des préférences, mais ses plats préférés ne devraient pas être sur la table plus souvent que d'autres menus. Servez à votre enfant de petites portions afin qu'il puisse finir son assiette et demander davantage. S'il commence à jouer avec la nourriture ou la jette par terre, débarrassez son plat après un avertissement sans commentaire. S'il n'avale plus, c'est qu'il est rassasié. Si votre enfant crache ou vomit, cela peut indiquer qu'il se sent sous pression.

Au cas où votre enfant n'accepte toujours que les mêmes aliments, vous pouvez proposer les aliments « mal-aimés » au dix-heures ou pour le goûter (ne proposez rien d'autre à choix). Ne vous laissez pas entraîner dans un conflit autour de la nourriture. Les enfants découvrent très rapidement qu'ils arrivent à susciter des réactions intéressantes chez leurs parents en mangeant lentement, en refusant la nourriture ou en pleurnichant. S'ils se rendent compte qu'ils reçoivent plus d'attention pendant les repas que d'habitude, ils ne se priveront pas d'essayer à chaque repas. Ne donnez pas de biberon de lait pendant la nuit! Même si votre enfant n'a que très peu mangé pendant la journée. Pendant la nuit, on produit beaucoup moins de salive. Le sucre contenu dans le lait peut provoquer des caries et influencer la digestion, ainsi que la qualité du sommeil. De plus, le lait est un aliment et pas seulement une boisson.

Le repas n'est pas seulement une absorption d'aliments, mais aussi un moment où l'enfant reçoit de l'attention et où il découvre des nouveautés. Adaptez-vous au rythme de votre enfant. Attendez que l'enfant ouvre sa bouche par lui-même. Ayez de la patience! L'enfant a besoin de temps pour s'habituer au goût inconnu et aux nouvelles sensations dans la bouche. Donnez si possible sa bouillie à l'enfant pendant un repas familial. Apprenez à reconnaître les signes de satiété de l'enfant (par exemple quand il recrache plus que ce qui lui a été donné avec la dernière cuillerée, quand il ferme la bouche, tourne la tête) et terminez le repas. N'essayez pas de le faire manger davantage en détournant son attention ou en le faisant jouer. A table, encouragez son indépendance et son envie de découvrir et ne lui proposez pas seulement ses aliments favoris.

Le comportement de l'enfant vis-à-vis de la nourriture est largement influencé par la signification que vous donnez aux repas, par votre point de vue sur les aliments et par vos préférences personnelles.

Les rituels aident aussi l'enfant à s'habituer à la situation des repas. Si vous avez l'habitude d'être assis et de manger ensemble autour d'une table dans une ambiance détendue, le repas aura une autre signification pour votre enfant que si la famille se sépare et se nourrit debout ou avec du fastfood devant la télévision.

*Texte original de Rosa Plattner /
infirmière-puéricultrice HFD / St-Gall*

ALIMENTATION DE BÉBÉ

La diversification alimentaire

Notre site vous fournit tous les renseignements sur l'introduction des aliments. Il regorge d'informations et de conseils ainsi que de délicieuses recettes de purées et de fingerfood pour petits et grands!

PLAN D'ALIMENTATION
LA BONNE PURÉE AU BON MOMENT

IDÉES DE RECETTES
RECETTES DE FINGERFOOD POUR
PETITS ET GRANDS



swissmilk.ch/baby

CONCOURS
GAGNEZ DES PAQUETS-SURPRISES ET
DES VACANCES REKA EN FAMILLE



swissmilk

Cuisine maison, bouillie instantanée ou petits pots?

Avantages de la cuisine maison

- + avantageuse, légumes bio choisis ou produits soi-même
- + composition exacte connue
- + composition peut être adaptée (goût, intolérances)
- + passage facile à la nourriture pour adultes (goût et consistance pouvant être changés lentement)

Inconvénients de la cuisine maison

- la teneur en substances nocives n'est pas contrôlée
- demande du temps
- teneur en vitamines moindre si mauvaise conservation et préparation

Conseil : utiliser des produits bio et de saison, veiller à une préparation et conservation correcte.

Avantages de la bouillie instantanée

- + préparation simple, aussi en quantités minimales
- + presque pas de déchets directs
- + teneur en toxines contrôlée
- + pratique en voyage
- + relativement avantageuse

Inconvénients de la bouillie instantanée

- mélange fréquent d'un grand nombre de légumes ou fruits différents (pas d'introduction individuelle possible)
- teneur en sucre partiellement élevée

Conseil : contrôler régulièrement la composition, elle change souvent. Utiliser des poudres de céréales sans adjuvants tels que lait, sucre ou arômes.

Avantages des petits pots

- + préparation simple et rapide
- + teneur en toxines contrôlée
- + simple et propre en voyage
- + bonne réserve d'urgence

Inconvénients des petits pots

- compositions partiellement problématiques
- teneur en graisse manquante
- cher
- déchet de verre
- pas de petites quantités possibles

Conseil : contrôler régulièrement la composition, ajouter de la graisse.

Le miel et le sirop d'érable peuvent contenir des bactéries dangereuses pour les nouveau-nés et ne sont pas recommandés la première année.

gratis!

LetsFamily

swissmilk

Commander maintenant!

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il d'avoir quatre ans?

Le **coffret-cadeau «Family»** te sera envoyé gratuitement par la poste à partir du quatrième anniversaire de ton enfant. Tu y trouveras le livre de conseil «family», ainsi que de nombreux échantillons et offres précieuses.

LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Les contenus des paquets cadeaux peuvent varier.

une surveillance de 24 heures en milieu hospitalier.

Morsures

Toute morsure, quelle que soit sa localisation et son importance, est particulièrement dangereuse, une infection pouvant se développer. La gueule de l'animal est une source importante de microbes qui sont déposés dans les tissus meurtris lors de la morsure. La rage (en cas de voyages dans des régions à risque telles que l'Asie et l'Afrique) et le tétanos présentent des dangers particuliers. C'est pourquoi vous devriez consulter le médecin même pour les petites blessures.

Que pouvez-vous faire ?

- en cas de forts saignements : pansement compressif
- nettoyer, désinfecter et panser les plaies dès qu'elles ne saignent plus très fort
- consulter un médecin
- contrôler les vaccinations
- en Suisse, les morsures de chien doivent être annoncées
- des mesures particulières sont nécessaires en cas de morsure de serpents et de piqûres d'insectes

Morsure de tique

Si votre enfant a joué dans la forêt ou dans l'herbe haute, vérifiez s'il n'a pas été mordu par une tique. Les tiques doivent être enlevées dans tous les cas – idéalement dans les six heures suivant la morsure. Elles ne produisent pas de poison, mais peuvent transmettre des maladies (Borreliose et FSME) (voir méningite). La tique devrait être saisie

avec une pincette spéciale et tirée lentement et délicatement. Désinfectez ensuite la peau à l'endroit de la morsure. N'utilisez pas d'huile, de colle ou de vernis à ongle pour enlever la tique.

Brûlures

Selon certaines études, elles représentent jusqu'à trois pour cent des accidents. Un contact avec de l'eau bouillante à 60 °C provoque des brûlures du second degré en l'espace de trois secondes. Si plus de huit pour cent de la surface du corps d'un nourrisson ou d'un enfant est brûlée au deuxième ou au troisième degré, un traitement hospitalier s'impose – notamment à cause des douleurs ainsi que de la perte de liquide.

Degrés de brûlure

- **1^{er} degré** : rougeur de la peau, éventuellement léger renflement et douleurs
- **2^e degré** : rougeur de la peau, formation de cloque, douleurs
- **3^e degré** : destruction de la peau (nécrose) qui se teinte en noir, perte de la sensibilité par lésion des terminaisons nerveuses, donc absence de douleur

L'étendue de la brûlure (surface) peut être calculée à l'aide de la «règle de neuf» pour les enfants plus âgés. Chez les nourrissons et les jeunes enfants, un bras représente 9 pour cent de la surface du corps, la surface interne de la main (y compris les doigts) 1 pour cent, la poitrine et le dos 18 pour cent chacun, et chaque jambe 13 à 14 pour cent.

Premières mesures

Les mesures urgentes sont : éteindre, refroidir et appeler de médecin de garde ! N'arrachez pas les habits collés à la peau. Refroidissez les brûlures à l'eau froide pendant 10 à 20 minutes au moins. Attention à ce que les nouveau-nés ou les petits enfants ne se retrouvent pas en état d'hypothermie.

Recouvrez ensuite proprement la blessure (compresse stérile). Ne mettez ni crèmes, ni farine, ni huile ou dentifrice etc. !

Montrez ensuite votre enfant à un médecin. Si plus de huit pour cent de la surface du corps est touchée, un traitement médical directement en milieu hospitalier est nécessaire. Il en va de même pour les brûlures profondes du deuxième et du troisième degré, les brûlures du visage, des articulations et

des organes génitaux, et les brûlures circulaires. Les brûlures graves et étendues sont aujourd'hui traitées dans des centres spécialisés pour éviter le plus possible des formations de cicatrices inesthétiques. Les petites brûlures se traitent localement avec des onguents spécifiques.

Mesures de précaution

Les brûlures des enfants en bas âge peuvent être facilement évitées si les consignes de sécurité sont appliquées. Les casseroles contenant de l'eau ou de l'huile chaude, les tasses avec du thé ou du café ne devraient pas être atteignables par des petits enfants (sous www.bfu.ch vous trouvez des conseils intéressants à ce sujet).

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

DÉSINFECTE ET CICATRISE.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

1. **Spray vulnérable**: désinfecte et prévient les infections
2. **Crème cicatrisante**: accélère la cicatrisation

TOMBER C'EST AUSSI APPRENDRE

CH-20230125-65

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

a d'autant plus de chance de réussir qu'elle est commencée tôt et doit être poursuivie.

Mesures de précaution

Les enfants peuvent se noyer en 20 secondes. C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir les petits enfants à l'œil lorsqu'ils se trouvent à proximité de l'eau et être prêt à intervenir. Les biotopes devraient être clôturés, les piscines et les tonneaux à eau de pluie couverts. Vous trouvez de précieux conseils sur le thème de l'eau sous www.water-safety.ch ou www.bfu.ch, www.leau-et-moi.ch.

Électrocutions

Les prises, les fils et les appareils électriques fascinent tout enfant. Pour cette raison, les accidents et les électrocutions sont trop fréquents, surtout si des enfants jouent sans surveillance avec des appareils ou si les prises ne sont pas sécurisées. Les électrocutions peuvent conduire à des blessures graves, voire mortelles.

Lors d'une décharge électrique, le corps humain est parcouru par un arc électrique, la plupart du temps entre l'objet conducteur et la terre. Les conséquences dépendent de l'intensité du courant, de la durée d'action et du chemin suivi à travers le corps. Le cerveau et le cœur sont particulièrement en danger s'ils sont traversés par le courant électrique. Les conséquences peuvent être une perte de conscience, des troubles du rythme cardiaque, des brûlures et nécroses de tissus sur le trajet de la charge électrique.

Symptômes

Les indices d'une électrocution sont des marques, des brûlures, aux endroits de pénétration et de sortie du courant, des perturbations de la conscience (hébétéude, trouble de la mémoire, perte de conscience ou convulsions), des crampes musculaires, des troubles du rythme cardiaque et éventuellement un arrêt respiratoire.

Premières mesures

Vous devez absolument prendre des précautions et vous protéger! Coupez le courant et libérez l'enfant de la source en l'empoignant, tout en vous protégeant avec un isolant (bois, soulier à semelle épaisse). Alors seulement, vous pourrez prendre d'autres mesures. Évaluez tout d'abord l'état de l'enfant. La prise en charge va dépendre de l'étendue et de la gravité des lésions. Il est recommandé d'appeler rapidement le médecin de garde. Dans l'attente, apaisez l'enfant et tenez-le au chaud, réconfortez-le. Vous pouvez refroidir les traces de brûlure avec de l'eau, puis les protéger avec des compresses si possibles stériles. L'état de vigilance, la qualité de la respiration et la circulation du sang, doivent régulièrement être réévalués.

Mesures préventives

- Veillez à ce que votre appartement soit équipé d'un interrupteur de protection FI.
- Couvrez chaque prise d'un cache de sécurité.
- Apprenez très tôt à votre enfant à utiliser avec prudence les appareils électriques, les câbles.

Commencer dans la vie sans accident

Les bébés et les jeunes enfants portent à leurs lèvres, puis à la bouche, tout ce qu'ils peuvent saisir avec leurs mains, pour les découvrir. Le bloc de construction en bois est donc tout aussi intéressant que le câble électrique, les aimants colorés, la pile bouton, le biscuit pour enfants et la nourriture pour chats. En un clin d'œil, l'objet est dans la bouche. Parfois ce comportement sain et naturel peut causer des blessures graves. Au cours de la première année de vie, l'étouffement est l'un des principaux risques d'accident et cause chaque année deux décès d'enfants de moins de cinq ans en Suisse.

Conseils pour prévenir le risque d'étouffement chez les enfants de moins de trois ans :

- Contrôlez régulièrement les jouets de votre enfant pour vérifier qu'aucune pièce ne peut se détacher ou se casser, surtout lorsqu'elle est si petite que le bébé pourrait l'avaler.
- Évitez les éléments facilement détachables (yeux cousus p. ex.). Ceux-ci ne doivent pas se retrouver entre les mains d'un enfant.
- Éliminez les objets plus petits qu'une balle de ping-pong tels que boutons, pièces de monnaie, figurines, piles boutons et aimants.
- Les appareils dont on peut sortir les piles sont également à bannir. Les enfants peuvent ouvrir ceux-ci plus vite qu'on ne le pense, car ils sont curieux de leur contenu. Les piles boutons présentent non seulement un risque

d'étouffement, mais provoquent aussi des brûlures des muqueuses de l'œsophage, de l'estomac et des intestins en très peu de temps si elles sont avalées.

Autre domaine d'apprentissage – le repas :

- Faire manger l'enfant assis.
- Les aliments sans danger pour les enfants de moins de deux ans : mous, faciles à mâcher et qui ne gonflent pas. Pommes de terre, pâtes et carottes fondantes, tranches de pommes sans la peau, biscuits pour enfants, etc., peuvent être donnés directement à votre enfant. Surveillez-le néanmoins pendant qu'il mange.
- Ne donnez pas ces aliments dangereux aux enfants de moins de deux ans : durs, ronds ou qui gonflent : morceaux de carotte crue, de noix, de quartiers de mandarine, de tomates ce-rises, de raisins, de saucisses ou de pain p. ex.

Grandir en toute sécurité grâce au BPA

Afin que les joies de l'enfance l'emportent sur les pleurs, le BPA a rassemblé les informations et les conseils essentiels à la prévention des accidents au quotidien dans les brochures OUUPS!. Commandez dès maintenant les brochures OUUPS! gratuites sur ouups.ch, ouups@bpa.ch



tion de défense) pouvant le protéger d'une nouvelle infection.

Nous différencions les maladies aiguës des maladies chroniques. Alors que les maladies aiguës apparaissent soudainement et disparaissent après quelques jours, l'identification des symptômes de maladies chroniques peut demander plus de temps et va influencer le mode de vie, p. ex. par la prise de médicaments ou par une diète à long terme ou par des limitations physiques.

Maladies infantiles

Scarlatine

La scarlatine est une maladie infantile contagieuse transmise par des bactéries. Il est possible de l'attraper plusieurs fois. Les bactéries sont des streptocoques du groupe A. La contamination d'homme à homme a lieu par gouttelettes. Une augmentation des cas de scarlatine est observée pendant les mois d'hiver et au printemps.

La durée d'incubation n'est que de deux à cinq jours. La maladie commence avec de la fièvre. Des maux de tête et de ventre sont également fréquents, tout comme des maux de gorge et des vomissements. La langue est au début chargée, ultérieurement d'aspect framboise. Le palais est rouge, les amygdales enflammées avec des dépôts purulents. L'éruption se produit après un à trois jours: de petits points rouges apparaissent sur les aisselles et le bas-ventre avec extension au tronc. Ils donnent l'impression d'une surface granitée au toucher, le visage est rouge avec un triangle nez-bouche pâle. La fièvre disparaît après quelques jours et la peau commence ensuite à peler, surtout aux mains et aux pieds. Les complications tardives peuvent être une inflammation du cœur,

des reins, ainsi que des articulations (appelée fièvre rhumatismale). Ces complications peuvent être évitées par un traitement antibiotique précoce. La scarlatine est très contagieuse. L'enfant devrait rester à la maison et ne pas entrer en contact avec d'autres enfants. Si son état général le permet, il peut retourner à la crèche ou à l'école 1 à 2 jours après le début de la prise d'antibiotiques. Les personnes vivant dans le même ménage peuvent être traités de manière prophylactique aux antibiotiques s'ils sont porteurs de streptocoques du groupe A. Informez-vous à ce sujet auprès de votre médecin pédiatre.

Rubéole

La maladie commence deux à trois semaines après l'inoculation avec une fièvre moyennement élevée, une légère toux et un rhume. Après un à deux jours, l'éruption se manifeste par de petites taches rondes-ovales, rouge claire, qui s'étendent sur tout le corps et disparaissent après environ trois jours. Les ganglions lymphatiques gonflent, en particulier dans la nuque, ce qui est typique de la rubéole. Les enfants ne sont que peu embarrassés. La problématique de la rubéole est liée à l'infection d'une femme enceinte pendant les trois premiers mois de sa grossesse. L'enfant à naître risque d'être atteint d'une malformation cardiaque, de surdité, de cataracte. Pour éviter ces complications graves, toutes les jeunes filles avant l'âge de la puberté devraient être vaccinées. Le mieux est de pratiquer la vaccination R.O.R à tous les enfants de 11 à 13 mois et à 2 ans. Les épidémies de rubéoles peuvent être ainsi évitées, car elles représentent aujourd'hui encore un grand risque pour les femmes non vaccinées.



Une aide pendant la saison des refroidissements, comme un gros câlin.

Pulmex®
Baby & Junior.
Pour le bien-être pendant la saison des refroidissements.



Thérapie Craniosacrale

La thérapie craniosacrale est une thérapie corporelle holistique qui utilise des contacts fins et des impulsions douces pour stimuler les pouvoirs d'auto-guérison et renforcer la santé inhérente à la personne. Il convient à tous les groupes d'âge et s'est révélé être un soutien précieux pendant la grossesse ainsi que pour les soins postnatals. Il est souvent utilisé pour les nourrissons, par exemple en cas de problèmes de succion ou de sommeil, de crampes abdominales, de torticolis, d'asymétries crâniennes, d'enfants qui pleurent ou de problèmes de tonus. Chaque traitement est adapté à la situation individuelle, souvent les parents sont impliqués.

La méthode s'est développée au début du XXe siècle à partir de l'ostéopathie et a fini par devenir une méthode indépendante qui est désormais établie dans le monde entier. Selon une étude récente, il s'agit de l'une des thérapies complémentaires les plus utilisées en Suisse. Le nom «thérapie craniosacrale» est dérivé des termes «cranium» et «sacrum», la zone où circule le liquide céphalo-rachidien, liquide qui est d'une importance capitale pour le système nerveux, les systèmes hormonal et lymphatique, le système immunitaire, bref pour l'organisme tout entier.

Les traitements destinés aux bébés et aux enfants sont une spécialisation de la thérapie craniosacrale. Les thérapeutes concernés traitent l'ensemble de l'organisme du bébé ou du jeune enfant par le toucher et la communication non verbale. Ils établissent un environnement protégé et orientent leur travail vers la santé inhérente. Ils accompagnent la libération des blocages et des tensions qui se fait depuis l'intérieur. Ils stimulent les pouvoirs d'auto-guérison du corps et de l'âme, libérant ainsi les tensions non seulement structurelles et fonctionnelles, mais aussi émotionnelles. En règle générale, quelques séances seulement suffisent pour constater des améliorations significatives. Parmi les effets positifs qui en résultent, mentionnons un sommeil plus profond, un équilibre intérieur, une plus grande capacité de concentration, plus de vitalité et une meilleure mobilité.

L'efficacité de la thérapie craniosacrale a été prouvée par une étude comparative randomisée sur les coliques du nourrisson en 2019, par exemple, qui conclut que la thérapie craniosacrale réduit considérablement la durée des pleurs et la gravité des coliques tout en augmentant la durée totale du sommeil. «La thérapie craniosacrale semble être un traitement efficace et sûr pour les coliques infantiles.»

Informations complémentaires:
www.craniosuisse.ch



*Quand le silence agit...
Wenn Stille bewegt...
Quando il silenzio
commuove...
Sche silenzi comova...*

La thérapie craniosacrale

La thérapie craniosacrale est une méthode de la thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. Les assurances complémentaires couvrent en règle générale au moins une partie des frais de traitement.

La Société Suisse de Thérapie Craniosacrale garantit, sous le label de qualité Cranio Suisse®, que les membres praticiens disposent d'une formation de qualité et qu'ils suivent régulièrement des formations continues. Outre les connaissances professionnelles spécifiques à la méthode, ils possèdent également des connaissances médicales de base étendues.

Cranio Suisse® représente les intérêts de plus de 1300 professionnel-le-s spécialisé-e-s dans la thérapie craniosacrale en Suisse.

On trouvera sur le site www.craniosuisse.ch une liste des thérapeutes qualifié-e-s près de chez vous.

Cranio Suisse®
Société Suisse de Thérapie
Craniosacrale
Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zurich
Téléphone +41 44 500 24 25
contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch

**cranio
suisse®**

période et il est important que vous formiez une équipe avec votre partenaire afin de gérer ensemble les difficultés, de vous remplacer et de vous décharger l'un l'autre. L'association mon bébé pleure fournit une aide précieuse.

Solitude?!

Les journées avec un bébé sont longues! Rencontrez des amis et échangez avec eux. Même s'il est peut-être pénible et que vous avez l'impression, en préparant votre bébé pour sortir, de partir en vacances, il est important de voir des gens. Vous souhaitez peut-être suivre un cours avec votre bébé. De la gymnastique de rééducation en passant par la natation pour bébés et jusqu'au groupe de jeu, l'offre est vaste. Testez ce qui vous fait plaisir. Vous entrerez ainsi en contact avec d'autres parents et des nouvelles amitiés se formeront. Après quelques mois, il vous sera à nouveau possible de faire du sport. Faites ce qui vous fait du bien et qui s'intègre au déroulement de votre journée. Certains fitness proposent un service de garderie, informez-vous.

Des moments à deux!

Important: n'oubliez pas de planifier des sorties avec votre partenaire! Vous êtes certes devenus parents et avez ainsi de nouveaux rôles, mais vous êtes toujours un couple. Cette relation doit être soignée afin que vous surmontiez cette période exigeante sans dommages. Planifiez ce que vous souhaitez faire ensemble. Organisez une baby-sitter et profitez de moments réguliers à deux.

Le rôle important du partenaire

En tant que jeune père, planifiez suffisamment de temps pour les premiers jours à la

maison! Vous pouvez d'une part décharger votre partenaire dans différents domaines et d'autre part il est important de construire une relation avec votre enfant. Pour faire connaissance avec lui, il faut du temps. Il vaut la peine de prolonger le congé paternité ou de prendre un congé non payé.

Les pères peuvent aussi souffrir d'une dépression! Surveillez les symptômes mentionnés. Contactez une personne professionnelle et partagez vos soucis. Allez boire une bière avec un bon ami et échangez avec lui. Le fait de grincer des dents la nuit peut également être un signe que quelque chose vous préoccupe. Prenez de tels symptômes au sérieux et parlez-en avec une personne de confiance.

Suspicion de dépression post-partale? Et maintenant?

Une dépression post-partale peut survenir après le baby blues, encore pendant le séjour à l'hôpital, quelques semaines/mois après l'accouchement mais aussi seulement une année plus tard. Les premiers signes apparaissent parfois déjà pendant la grossesse. N'ayez pas honte, vous n'êtes pas seuls – en Suisse, plus de 13'000 femmes et environ 9'000 hommes sont concernés chaque année par cette maladie!

Si vous ou votre partenaire constatez un changement sous la forme des symptômes mentionnés après l'accouchement, il est important d'en parler. Plus tard une dépression est découverte, plus son évolution est difficile. Toute la famille est également concernée. Lorsque des enfants sont gardés pendant une longue période uniquement par une personne dépressive, il risque d'y avoir des effets négatifs sur eux. La chance est grande qu'ils doivent plus tard lutter eux-mêmes avec des troubles psychiques.


LetsFamily.ch



Tu reçois gratuitement par la poste le paquet cadeau junior qui contient de nombreux échantillons et informations à partir de 4-5 mois à compter de la naissance de ton bébé.



Commande dès maintenant ton coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Livre pour les parents et les enfants

De précieuses informations concernant le développement de l'enfant et les visites chez le pédiatre.

Les enfants et les parents sont un peu anxieux. Comment se déroule un examen médical? Ce livre particulier a deux débuts. L'un s'adresse aux parents. Il aborde le sens et le but des examens préventifs ainsi que les étapes importantes du développement du point de vue d'un pédiatre. L'autre partie du livre est destinée aux enfants. Des situations d'examen joliment imagées avec des animaux en peluche montrent aux enfants de manière ludique ce qui les attend chez le pédiatre. Des conseils sont également donnés aux parents sur la manière dont venir à bout de certains obstacles.



Pour les parents et enfants à partir de 2 ans. Disponible dans toutes les librairies ou avec le code QR



Modifications

Non seulement la physionomie, mais aussi la psyché de la jeune mère sont influencées par les «hormones de la grossesse». Il est donc parfaitement compréhensible que la relation entre les partenaires puisse aussi être affectée par ces modifications. Les deux parents doivent s'habituer à leurs nouvelles fonctions après la naissance. Désormais, il faut s'occuper du nouveau-né, mais aussi, avec autant de minutie, de la relation entre les parents. Après l'accouchement et pendant l'allaitement, la maman peut ressentir une envie sexuelle accrue ou affaiblie.

La sexualité de l'homme peut aussi se modifier après qu'il ait vécu l'accouchement et en regard de la nouvelle situation sociale. Quant à la femme, son corps a subi de telles modifications, qu'elle craint de ne plus pouvoir retrouver une vie sexuelle normale.

L'homme, de son côté, a peut-être peur de faire mal à la femme. Il est important de prendre le temps! Le moment de la reprise des relations sexuelles est spécifique à chaque couple. Certains couples sont de nouveau prêts après quelques semaines, d'autres ont besoin de plusieurs mois. Comme pour toute autre difficulté, il est important que chacun exprime ouvertement ses sentiments ou ses désirs sexuels à son partenaire, et cherche des solutions avec lui.

Dr. Monya Todesco Bernasconi / médecin
chef de la clinique gynécologique de l'hôpital
cantonal d'Aarau

 Vie de couple et amour malgré le bébé!
www.letsfamily.ch/relation



gratuit!

LetsFamily

FELICITAS Junior

MyBaby
Windeln
Diapern
Trennen
2 mit
2 mit

coop

LetsFamily

Commander maintenant!

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il de naître?

Alors inscris-toi maintenant et réjouis-toi de ta **coffret cadeaux Felicitas Junior**. Tu y trouveras d'excellentes offres et de beaux produits à tester.

LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Les contenus des paquets cadeaux peuvent varier.

4.1 Père

Ce chapitre est consacré entièrement aux pères. Tout ce qui concerne le bébé en général, le fait d'être parents, l'organisation et les conditions se trouvent dans les chapitres correspondants de ce livre de conseils.

Ce paragraphe aborde le sujet du jeune papa, de ses pensées et de ses sentiments, du point de vue d'un père de deux enfants. Et sur la base d'un accouchement et de débuts qui se sont déroulés normalement.

Car la venue d'un enfant est un grand changement pour l'homme. Pas physiquement, mais émotionnellement et mentalement. Même si quelques new daddys font tout pour rester cool et ne rien laisser paraître, les sentiments sont là et bien là. Le but de ce livre de conseils est de mettre en lumière la vie intérieure d'un père, de répondre à d'éventuelles questions et de donner vraiment envie de devenir père.

Les bases pour être père

Pour commencer : mes sincères félicitations ! Vous êtes maintenant papa. Pour toujours. C'est l'un des plus beaux cadeaux que la vie peut vous faire. Même si cela ne vous semble pour l'instant pas vraiment le cas.

J'espère que vous avez pu assister à l'accouchement et vivre ce miracle de la vie. De tels moments et sentiments sont absolument uniques. Et rendent la vie digne d'être vécue.

Car au moment de la naissance et au cours des premières minutes qui suivent, vous êtes un être humain en pleine conscience. En dehors de ces moments uniques, tout perd son importance. En ce moment précis, vous oubliez tout le reste et vous êtes simplement

présent. A cent pour cent, ici et maintenant. Toute votre attention est concentrée sur l'instant. Ce que nous tentons de faire constamment au quotidien, souvent sans y parvenir, se produit ici automatiquement.

Au cours des prochains mois et semaines, vous allez revivre de tels moments. Peut-être pas aussi intenses que l'accouchement, mais néanmoins très beaux. Des instants pendant lesquels vous observerez, regarderez, sentirez, toucherez ou câlinerez votre bébé. Le premier sourire. La première fois où il se tournera. Les premiers sons. Cela me fait encore du bien rien que d'y repenser. Pour quelques minutes, le monde arrête de tourner. Des minutes pendant lesquelles vous ressentez consciemment quelque chose de très précieux : un amour inconditionnel.

En tant que père depuis presque huit ans, je ne peux donc que vous encourager à profiter de chaque petite occasion pour ressentir cet amour, jouir de ces moments et être simplement présent. Dès le début. Car vous devez vous rappeler une chose : dans six ans, votre enfant ira chaque jour à l'école et sera loin toute la semaine. Vous regretterez alors de ne pas avoir vécu pleinement ces nombreux moments. Je vous souhaite dans tous les cas plus de clairvoyance que je n'en avais à l'époque. Jouissez pleinement de chaque instant, en pleine conscience et de tout cœur.

Semaines postnatales vécues par le père

Certes, je suis conscient que les premières semaines ne sont pas forcément toujours

LetsFamily

Newsletter gratuit: Des informations au bon moment.

Abonne-toi maintenant!

Comment se développe mon bébé ?

Abonne-toi dès maintenant à notre **newsletter** hebdomadaire sur les bébés et reçois toutes les informations adaptées à la semaine de vie de ton bébé.

LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Vêtements pour le nouveau-né

- 6-8 bodys, taille 56-62
- 2 ensembles une pièce (avec fermeture à boutons sur toute la longueur), taille 56-62
- 3-4 pyjamas une pièce, taille 56-62
- 4-6 T-shirts ou pulls, taille 56-62
- 4-6 pantalons («jogging»), taille 56-62
- 2-6 paires de chaussettes, év. 2-3 paires de pantoufles
- 1 veste, taille 56-62 et 1 bonnet
- 1 linge éponge avec capuchon
- 10 serviettes, «pattes» en coton

Pour la saison froide :

- 4-6 collants, taille 56-62
- 1 veste avec capuchon ou combinaison chaude, taille 56-62
- 1 bonnet chaud et gants

Au début, de nombreux parents ont de la peine à estimer si leur enfant a trop froid ou trop chaud. La plupart touchent alors les petites mains ou les pieds et pensent que si ceux-ci sont frais, leur enfant a besoin de plus de chaleur. Mais cela n'est pas un indice très sûr. Car les nouveau-nés ont tendance à avoir des extrémités, à savoir les pieds et les mains, plus froids, la microcirculation ne s'effectuant pas encore de manière optimale pendant les premières semaines qui suivent la naissance. Le moyen le plus sûr de connaître la température correcte consiste à prendre de temps à autre la température rectale lorsque vous changez le bébé. Ainsi, avec le temps, vous apprenez à déterminer la bonne mesure d'habits pour votre petit. La température corporelle idéale se situe entre 36,5°C et 37,3°C. Si l'enfant présente une

température plus élevée, on peut lui enlever des habits et vérifier après une heure s'il avait seulement trop chaud ou s'il a une température corporelle légèrement élevée (à partir de 37,4°C) ou même de la fièvre (à partir de 38°C).

Coin à langer

Une commode normale peut fonctionner comme table à langer. Il est alors important qu'elle dispose de suffisamment de tiroirs ou de compartiments pour y ranger les ustensiles nécessaires afin qu'ils soient toujours à disposition pendant le change. Vu que vous allez changer votre bébé plusieurs fois par jour et vous tenir toujours dans la même position, la hauteur du coin à langer doit être choisie de manière à ce que votre dos ne souffre pas (env. 100 cm selon la grandeur des parents).

Comme support, choisissez un coussin à langer, éventuellement muni de rebords, pour éviter que le bébé ne roule sur le côté. Afin d'éviter les chutes, vous ne devriez jamais laisser votre bébé sans surveillance sur la table à langer! Il est recommandé de placer à la table à langer dans un coin afin qu'elle soit protégée par deux murs. Des mobiles colorés, des peluches ou de la musique attirent l'attention de l'enfant et vous facilitent à tous deux le changement des couches. Certains enfants n'aiment pas être nus ou supportent mal le froid quand on les change. Le cas échéant, une lampe chauffante ou un fœhn tenu debout dans un vase fera du bien à l'enfant.

Rédaction LetsFamily.ch

LetsFamily

Wir feiern mit euch unseren neuen LetsFamily.shop!

Zur Feier der Eröffnung unseres **LetsFamily.shop** verlosen wir monatlich Produkte oder Gutscheine im Wert von CHF 500.-. Du nimmst automatisch an unseren Verlosungen teil, wenn du im **LetsFamily.shop** für mind. 100 CHF* einkaufst. Kaufe jetzt ein und sichere dir zudem bis zu 25% auf ausgewählte Artikel deiner ersten Bestellung.

Promocode WELCOME25 für bis zu 25 % Rabatt

Der Promocode ist nur einmalig pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar und gilt ausschliesslich für ausgewählte Artikel. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.
* Teilnahmebedingungen: Du bist älter als 18 Jahre, hast deinen Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein und dein Einkaufswert beträgt 100 CHF nach Abzug von Rabatten.

LetsFamily.ch
Weil guter Start kein Luxus sein muss.

6.5 Ménage et hygiène

Lorsque vous rentrez à la maison avec bébé, de nombreux défis vous attendent! Finalement, vous voulez que tout soit parfait: un logement propre et bien rangé, une alimentation saine, du temps pour allaiter et peut-être avez-vous déjà un enfant qui a encore davantage besoin de votre attention qu'auparavant. Les femmes qui ont un partenaire ont souvent la vie plus facile. Elles sont soutenues pour ce qui concerne le ménage et tout le reste. Si vous vivez seule, demandez de l'aide à la famille ou aux amis. Prévention et hygiène sont très importantes pour un ménage propre. En particulier pour la maman après l'accouchement et pour l'enfant. En lien avec la pandémie, l'hygiène a pris une nouvelle importance. Voici les principaux conseils pour un ménage hygiénique.

Lavage des mains

Le plus important est de se laver régulièrement les mains, si possible avec un savon liquide et doux pour la peau. Le lavage correct des mains rend les désinfectants agressifs superflus. S'il n'est pas possible de se laver les mains, il est alors recommandé d'utiliser un désinfectant doux pour la peau.

Nettoyer de manière hygiénique

Les chiffons de nettoyage utilisés plusieurs fois sont un paradis pour les bactéries. Les chiffons, linges pour les mains, la literie et les sous-vêtements doivent être lavés au moins à 60°C. Pour une lessive hygiénique, choisissez si possible toujours le programme de lavage le plus long. Les programmes courts minimisent certes votre montagne de lessive, mais ne donnent pas le résultat propre et hygiénique souhaité.

La peau sensible d'un bébé/petit enfant ou d'un allergique a des besoins particuliers. Utilisez de la lessive spéciale appropriée à la peau douce des bébés et qui lave de manière hygiénique. C'est important, car les lessives normales peuvent provoquer des irritations de la peau.

Cuisine et salle de bain

Nettoyez régulièrement la cuisine et la salle de bain avec les moyens usuels. Les chiffons usagés doivent être séchés correctement et changés régulièrement. Pour un bon climat intérieur, un échange d'oxygène et une teneur correcte en humidité, il est recommandé d'aérer plusieurs fois par jour les espaces fermés pendant quelques minutes.

Rédaction LetsFamily.ch

Une lessive et un adoucissant qui conviennent particulièrement pour la peau délicate des bébés!



♥ Certifiés adaptés aux personnes allergiques

♥ Ligne propre et hygiénique

♥ Efficace contre les taches



* Nielsen Suisse: marque de lessive sensitive la plus vendue (2023).

Doux pour les peaux - À base de savon pur - Sans colorant
www.filetti.ch



7.2 Finances et assurances

Finances

Budget

De nombreux parents réfléchissent avant l'accouchement déjà sur les conséquences qu'aura la nouvelle situation familiale sur leur porte-monnaie.

A noter qu'il existe différentes formes de famille qui créent toutes les autres conditions-cadres. Le budget des familles monoparentales est très différent de celui d'un couple ou de concubins, ou encore de celui d'une famille recomposée. Que le couple vive ensemble ou non, les parents veillent ensemble sur l'enfant et leurs conceptions doivent être ajustées. Chaque mère, chaque père a des valeurs personnelles, des priorités, une compréhension différente des rôles et

d'autres conceptions en ce qui concerne la répartition du travail au sein de la famille et de la profession. Quelle que soit la combinaison concrète, elle a des conséquences financières pour chaque famille.

Sur www.budgetberatung.ch, vous trouvez des exemples de budgets. Ils montrent comment un revenu déterminé peut être réparti afin qu'il reste encore de l'argent en fin de mois. Comme les chiffres sont des valeurs moyennes, ils servent de valeurs indicatives et ne sont pas forcément applicables à votre situation. Les services de consultation en matière de budget fournissent l'aide nécessaire. Sur le site Internet susmentionné de l'Association faîtière Budget-conseil Suisse, vous pouvez saisir

5 raisons pour les quelles une bonne couverture d'assurance est importante pour ta famille

- Sécurité pour ta famille
- Protection en cas d'événements inattendus
- Couverture financière en cas de maladie
- Accès à des prestations complémentaires importantes
- Soulagement dans le quotidien stressant de la famille

S'informer maintenant: alletta.ch/famille



Fini les assurances compliquées: Scannez le **code QR**, choisissez l'offre, économisez de l'argent et obtenez le cashback en prime!

alletta

Prime d'allaitement/conseils en allaitement

L'assurance de base (assurance obligatoire des soins) ne prévoit pas le versement d'une prime d'allaitement. La loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMAL) englobe les prestations liées à la maternité (prestations de maternité), dont les conseils en allaitement nécessaires. L'assurance couvre les frais de conseils en allaitement à condition qu'ils soient prodigués par des sages-femmes ou des infirmières ou infirmiers ayant suivi une formation adéquate. Le remboursement est limité à trois séances. Les assureurs proposent des primes d'allaitement dans le cadre d'assurances complémentaires. Les assureurs maladie sont libres d'aménager l'étendue de l'assurance. Les montants et le type de prestations sont définis dans les «Conditions générales d'assurance (CGA)». Pour recevoir la prime, il faut habituellement remplir un formulaire de prime d'allaitement spécifique, qui doit être signé par le médecin, la sage-femme ou la conseillère en allaitement. Ce formulaire peut être demandé auprès de l'assurance-maladie (à condition d'être au bénéfice d'une assurance complémentaire).

santésuisse / Soleure

La mère

Si la mère continue à exercer sa profession, elle est couverte par l'assurance-accidents légale. En cas d'invalidité, elle reçoit en outre une rente AI pour elle et une rente pour l'enfant. Sa caisse de pension lui verse également une rente AI. Son salaire annuel déclaré à l'AVS doit cependant être supérieur

à CHF 21'150.- pour qu'elle puisse rester affiliée à la caisse de pension. Dans le cas contraire, une assurance-invalidité privée supplémentaire est judicieuse. Si le temps de travail tombe au-dessous de huit heures par semaine, la couverture en cas d'accident doit être à nouveau conclue dans l'assurance de base de la caisse-maladie.

Le père

La situation du futur père est plus simple. Par son employeur, il est suffisamment assuré à son lieu de travail et à la maison. L'AVS, l'AI, l'assurance-accidents (Suva, assureur accident privé) et la caisse de pension versent au moins 80% du dernier salaire en cas d'invalidité due à un accident. En cas de maladie ou de décès, la couverture peut être lacunaire (absence d'assurance indemnités journalières en cas de maladie). En cas de maladie, seuls l'AI et la caisse de pension versent une rente. Cette rente ne suffit souvent pas aux jeunes pères pour subvenir aux besoins de la famille. Une assurance risque pur peut alors combler la lacune. Une assurance-vie mixte n'est pas nécessaire, une police décès avec prime annuelle est suffisante. La couverture d'assurance peut être revue à la baisse ultérieurement si la femme reprend le travail à 100% ou lors de la naissance d'un deuxième enfant. Dans ce cas, la couverture d'assurance augmente automatiquement vu que deux rentes d'orphelins doivent être payées. Si c'est principalement le père qui a la garde des enfants, les mêmes réflexions que pour la mère sans activité lucrative doivent être faites pour lui.

Rédaction LetsFamily.ch



The advertisement features a central image of a baby with hands on cheeks, looking surprised. To the left, a green gift box labeled 'Family' is shown in a circular frame, with a pink heart above it saying 'gratis!'. The LetsFamily logo is in the top right. A QR code and the text 'Commander maintenant!' are in the bottom right. A red banner at the bottom of the image area says 'Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.' The main text asks 'Ton enfant vient-il d'avoir quatre ans?' and describes the gift box contents. The LetsFamily.ch logo and tagline 'Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.' are at the bottom.

gratis!

Family

LetsFamily

Commander maintenant!

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il d'avoir quatre ans?

Le **coffret-cadeau «Family»** te sera envoyé gratuitement par la poste à partir du quatrième anniversaire de ton enfant. Tu y trouveras le livre de conseil «family», ainsi que de nombreux échantillons et offres précieuses.

LetsFamily.ch

Ton compagnon pour la grossesse, la naissance et la vie de famille.

Les contenus des paquets cadeaux peuvent varier.