

Le n°1

des vitamines
pour femme
et de grossesse*



Prendre soin de soi dès le tout début !

- ♥ Vous accompagne du désir d'avoir un enfant jusqu'à la grossesse et à l'allaitement
- ♥ Développé par des experts
- ♥ Seulement 1 x par jour
- ♥ 15 vitamines et minéraux + les acides gras omega-3



Plus d'information à
Femi Baby* vous
pouvez l'avoir ici.



Disponible dans le commerce de détail et en ligne sur www.femibaby.ch

coop **MIGROS** **M Müller**

tetesept:

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'à un mode de vie sain.

* Source: Nielsen, MarketTrack, vitamines & minéraux, groupe cible femmes, C.A. en €, Allemagne, LEH+DM, MAT SEM 09/2023



Maman

LetsFamily



LetsFamily



Maman

Conseils pour futurs parents,
grossesse et naissance



Notre guide
familial pour vous et
vos proches



Chères mamans, chers papas,

*Vous savez, nous les enfants, nous changeons votre vie ...
mais aussi votre prévoyance et vos finances.*

✓ *Qu'en est-il de la caisse maladie
et des assurances?*

Répondre à ces questions et gérer le quotidien avec nous n'est pas toujours un jeu d'enfants. Il vaut donc la peine de chercher conseil et inspiration. L'essentiel est que la prévoyance financière s'adapte à ces changements.

✓ *Quel est l'impact du travail à
temps partiel sur la prévoyance
et le budget familial?*

✓ *Comment protéger sa famille
financièrement?*

Le guide familial Swiss Life est entièrement consacré aux besoins des familles en matière de prévoyance et de finances.

SwissLife 

Vivre en toute liberté de choix.

www.swisslife.ch/familles

Concours



**Le Groupe Mutuel
vous aide à vous
équiper pour
l'arrivée de
votre bébé.**



Scannez ce
QR-code pour
participer

👉 Tentez de gagner*:

- **1x abonnement d'un an de couches Pingo**
(valeur CHF 1'500)
- **5x bons d'achat chez Swissbabyservice.ch**
(valeur CHF 200/bon)

Pingo est une marque qui
produit des couches écologiques,
durables et fabriquées en Suisse.

* Retrouvez les conditions de notre concours sur go.groupemutuel.ch/concours-maman

SWISSBABYSERVICE.CH

groupe **mutuel**

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, Composition: www.garnitur.com

Traductions : Catherine Vuilleumier, Zollikofen

Coverphoto : EyeEm - Freepik.com

Photos: p. 14-26 (Aperçu de la grossesse) : Science Photo Library - Cordelia Molloy; Lennart Nilsson // p. 12, 169 :

Adobe Stock - Natalia Bostan // p. 30 : Adobe Stock - Olena Yakobchuk // p. 35, 144 : Adobe Stock - Wave-

breakMediaMicro // p. 37 : Adobe Stock - Brode Darren // p. 39, 109, 124 : Adobe Stock - New Africa // p. 52, 65,

188 : Adobe Stock - stockbusters // p. 59 : Adobe Stock - pirotehnik // p. 61: Adobe Stock - Seventyfour // p. 63 :

Adobe Stock - Pituk // p. 80 : Adobe Stock - Stanislav // p. 83 : sge-ssn.ch (Société Suisse de Nutrition) // p. 84 :

Adobe Stock - Prostock-studio // p. 92 : Adobe Stock - S.Kobold // p. 94 : Adobe Stock - Malambo C/peoplei-

images.com // p. 104 : Adobe Stock - nenetus // p. 110, 112, 192 : Adobe Stock - Louis-Photo // p. 114 : Adobe Stock

- Eva // p. 119 : Adobe Stock - Miramiska // p. 120 : Adobe Stock - EvaHM // p. 126 : Adobe Stock - o1559kip //

p. 136 : Adobe Stock - auremar // p. 142 : Adobe Stock - NDABCREATIVITY // p. 150 : Adobe Stock - fizkes //

p. 155 : Adobe Stock - ikostudio // p. 161 : Adobe Stock - bevisphoto // p. 167 : Adobe Stock - Rawpixel.com //

p. 172 : Adobe Stock - Matthew Benoit // p. 180 : Adobe Stock - Petra Fischer // p. 182 : Adobe Stock - Mariakray

// p. 198 : Adobe Stock - Drobot Dean // p. 201 : Adobe Stock - Halfpoint // p. 207 : Adobe Stock - Ananass

ISBN : 978-3-907664-00-1

21^{ème} édition 2025 - 57 000 exemplaires national

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

Taxe de protection : CHF 20.00

Impression : ppm Fulda GmbH & Co. KG, Fulda, Allemagne

Remarques générales:**Aspects juridiques**

Le livre «maman» est un ouvrage collectif auquel ont participé différents auteurs spécialisés. Leurs textes, leurs affirmations et leurs recommandations ne sont pas nécessairement identiques à l'opinion de l'éditeur, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., et leur contenu n'est pas exhaustif. Les données correspondent au niveau de la connaissance de la rédaction au moment de l'achèvement de l'ouvrage. Aucune revendication juridique ne peut être formée contre les auteurs, leurs représentants ou Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. et ses partenaires en rapport avec le livre «maman». En cas d'incertitudes et d'urgence, nous vous recommandons de toujours rechercher le dialogue avec un spécialiste qui pourra vous conseiller en conséquence.

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 deux sexes.

Distribution

Les futures mamans reçoivent l'ouvrage «maman - conseils pour futurs parents» gratuitement de la part de leurs médecins, gynécologues, sages-femmes, thérapeutes, cliniques et maisons de naissance en Suisse et de la Principauté du Liechtenstein.

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 « Ange bleu ». 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

Le miracle de la vie est une fois de plus en route...

Chers futurs parents,

Félicitations pour ce voyage passionnant que vous venez de commencer !

La grossesse est sans aucun doute l'une des phases les plus importantes de la vie et elle suscite une infinité de questions et d'émotions. Nous souhaitons sincèrement vous accompagner tout au long de ce voyage et vous apporter le meilleur soutien possible.

Au cours des prochains mois, vous allez vivre de nombreux changements, aussi bien physiques qu'émotionnels. Il y aura des moments de bonheur, de doute et de joyeuse impatience. Nous sommes convaincus que chaque grossesse est unique et que vos besoins individuels doivent être pris en considération. En tant que professionnels de l'accompagnement, notre but est non seulement de vous fournir des conseils et des informations pratiques, mais aussi d'être à votre écoute et de répondre à vos questions et vos inquiétudes de manière fiable.

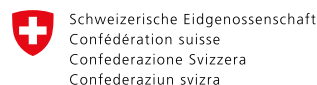
Dans ce livre de conseils, vous trouverez de très nombreuses informations qui vous aideront à vivre au mieux votre grossesse. Il traite de sujets allant du début de la grossesse à l'accouchement et vous donne des conseils sur la santé, l'alimentation, le soutien émotionnel et bien d'autres choses encore. Mais n'oubliez pas que votre propre intuition et votre instinct ont une valeur inestimable pendant cette période.

Nous tenons à préciser que nous ne sommes pas seulement des expertes et experts, mais souvent aussi des parents qui ont déjà vécu ce voyage. Nous comprenons vos soucis et vos joies et nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape du chemin.

Que ce voyage de la grossesse soit plein d'amour, de santé et de bonheur, pour vous et votre bébé. Nous nous réjouissons de vous soutenir et de vous accompagner dans cette aventure.

Prof Dr méd Michael D Mueller

Président de Gynécologie Suisse



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



Nous remercions vivement les auteurs

Dr. med. Abenheim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH, Muri
aha! Centre d'Allergie Suisse
Association Dépression Postpartale Suisse
Dr Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Ballmer Nadine, formatrice de cours HypnoBirthing
Braun Liselotte, formatrice certifiée STEP, Gossau
Dr Brencklé Läubli Denise, cheffe de service de la clinique gynécologique, Bürgerspital Soleure
de Staël Nora, sage-femme dipl., responsable Trageschule Schweiz, Winterthour
Dellsperger Sonja, assistante sociale FH Baselland
Dr Diesch-Furlanetto Tamara, Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle
Dürst Tanja, conseillère en budget du conseil en matière d'endettement, Glaris
Dr Feldhaus Simon, Paramed, Baar
Dr. De Geyter Julie, FMH et FAMH méd. génétique, Bâle
Gysi Arrenbrecht Susanne, pédagogue du mouvement, spécialiste BirthCare® BGB, Uster
Heldstab Indermaur Anna, sage-femme MSc midwifery, Berneck
Hess-Keller Christine, lic. en droit, avocate & médiatrice, Lucerne
Hess Franziska, diététicienne ASDD, Zurich
Mettraux Berthelin Anne Marie, sage-femme, Fribourg
Meissner Brigitte, sage-femme, auteur, thérapeute, Winterthour
Prof Dr Müller Michael, médecin chef gynécologie, président gynécologie suisse
Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, Infirmières ES, IBCLC
pédiatrie suisse (SSP), Fribourg
Penny Anneke, Msc. physiothérapeute, Zurich
Rebsamen Cornelia, homéopathie dipl. hfnh/ASH, Lucerne
Reinhard Jürg, TCS
santésuisse, Soleure
Schaer Erna, spécialiste des jumeaux et triplés, Grabs
Schmid Martina, Conseillère Elternnotruf
Service spécialisé kindsverlust.ch
Sontheim Marion, accompagnatrice familiale et auteur, spielgruppe.ch
Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa
Dr Todesco Bernasconi Monya, médecin cheffe obstétrique, Hôpital Aarau

Table des matières

Impression	4
Préface	5
Nos partenaires	6
Les auteurs	7

1 Aperçu de la grossesse 10

1.1 1 ^{er} trimestre	13
1.2 2 ^e trimestre	19
1.3 3 ^e trimestre	23

2 Grossesse 28

2.1 Relation avec l'enfant	30
2.2 Personnes compétentes	32
2.3 Examens médicaux	35
2.4 Futurs parents et neurosensibilité	39
2.5 Prévention de la dépression	42
2.6 Diagnostic prénatal	44
2.7 Situations d'urgence	50
2.8 Grossesses à risque	52
2.9 Fausse couche et arrêt non volontaire d'une grossesse	56
2.10 Jumeaux, triplés ou plus	59
2.11 Denrées de luxe et substance addictive	61
2.12 Médicaments et vaccinations	63
2.13 Médecine complémentaire	65
2.14 Atténuer les désagréments	70
2.15 Prophylaxie à l'acide folique	78
2.16 Bien-être – Beauté	80
2.17 Alimentation saine	82
2.18 Prévention des allergies	92
2.19 Travail et profession	94
2.20 Voyages	96
2.21 Conduire	97
2.22 Préparation à l'accouchement	98
2.23 Accouchement sous hypnose & HypnoBirthing	108
2.24 Haptonomie	110

2.25 Famille	112
2.26 Frères et sœurs	114
2.27 Réflexions sur l'éducation	120
2.28 Prénom de l'enfant	124
2.29 Trousseau du bébé	126
2.30 Echarpe et auxiliaire de portage	136

3 Naissance 138

3.1 Lieu de naissance	140
3.2 Valise	145
3.3 Organisation à la maison	146
3.4 Don de sang de cordon	147
3.5 Téléphone portable en salle d'accouchement	152
3.6 Signes précurseurs de la naissance	154
3.7 Postures d'accouchement	157
3.8 Accouchement	158
3.9 Naissance prématurée	162
3.10 Examens médicaux de l'enfant après la naissance	164
3.11 Suites de couches, assimilation de l'accouchement	166
3.12 Allaitement	173
3.13 Examens médicaux de la mère après la naissance	180
3.14 Maladie de l'un des parents	182

4 Devenir père 184

4.1 Je deviens père	186
---------------------	-----

5 Droit, finances et assurances 192

5.1 Bases juridiques	196
5.2 Finances et assurances	205
Nos partenaires	218
Liste d'adresses	227
Index des mots clés	236



1.1 1^{er} trimestre

Lorsqu'une grossesse débute, vous constaterez d'abord l'absence de menstruations en raison du changement de taux d'hormones. Les seins sont tendus et leur volume augmente. Peut-être ressentez-vous aussi une lourdeur dans le bas-ventre ou des variations d'humeur. La fatigue est typique du premier trimestre de la grossesse. Elle est due à une augmentation de l'hormone progestérone et aux efforts entrepris par le corps pour approvisionner en sang et faire ainsi grandir l'embryon.

Les femmes enceintes ont souvent des nausées et des vomissements, surtout le matin. Les repas lourds ou très épicés ainsi que les odeurs (cigarettes, parfum) peuvent déclencher des nausées. En général, ces symptômes ne durent que jusqu'à la fin du 1^{er} trimestre. Seules quelques femmes en souffrent jusqu'en fin de grossesse. Le fait de manger ou de boire quelque chose avant de sortir du lit peut aider à diminuer les nausées, tout comme les petits repas fréquents et une nourriture riche en protéines plutôt qu'en graisses et en glucides. Vous avez peut-être aussi des envies inhabituelles ou des répugnances vis-à-vis de la nourriture. Souvent, des petits saignements apparaissent environ trois à quatre semaines après le moment où auraient dû survenir les règles. Il s'agit d'un saignement de nidation, qui est parfaitement normal. Des saignements vaginaux peuvent également se produire en cas de fausse couche, situation concernant environ une grossesse sur quatre. Ces saignements peuvent s'accompagner

de douleurs dans le bas-ventre. Certaines fausses couches ne provoquent ni saignements ni douleurs. En cas de saignement, il est conseillé de se rendre chez le médecin qui contrôlera si la grossesse est intacte.

Pendant la grossesse, veillez à vivre sainement. Toutes les substances nocives peuvent parvenir à l'enfant via le placenta. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de renoncer à l'alcool et à la fumée. Evitez le contact avec des personnes atteintes de maladies contagieuses. Consommez des boissons et des aliments sucrés avec modération et parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez régulièrement. Si vous débutez votre grossesse avec un poids normal, vous pouvez prendre 10 à 15 kg. Si vous êtes en surpoids, la prise de poids doit être inférieure. Discutez de ce sujet avec votre médecin.

Le fait d'avoir les gencives qui saignent est courant pendant la grossesse. Cela est dû aux hormones de grossesse qui enflamment les gencives. Veillez à vous brosser soigneusement les dents et, si nécessaire, prenez rendez-vous chez une hygiéniste.

Si, dans le cadre de votre travail, vous avez à faire à des substances dangereuses pour la santé ou si les nausées vous empêchent de travailler, il est conseillé d'annoncer rapidement votre grossesse à votre employeur, même si la loi ne vous y oblige pas. Selon la loi sur le travail, vous ne pouvez être obligée à effectuer des travaux pouvant mettre votre santé ou celle de votre enfant à naître en danger.

2.2 Personnes compétentes

Pour une future mère ou pour de futurs parents, attendre un enfant est l'une des plus belles et des plus marquantes expériences de vie. La grossesse, la naissance, la suite de couches et la période de la petite enfance sont des phases qui exigent beaucoup de vous et de votre famille. Il en résulte de nombreuses questions et peut-être aussi des craintes et des hésitations que vous aimeriez pouvoir exprimer dans une ambiance empreinte de confiance.

Le/la gynécologue

Le médecin spécialisé en gynécologie et obstétrique vous accompagne pendant la période de la grossesse et lors de l'accouchement. A son cabinet, vous pourrez obtenir des réponses à vos diverses questions, ainsi que des soins médicaux et un suivi pour toutes situations à risques. Après en avoir discuté avec vous, votre médecin vous inscrira pour l'accouchement dans un hôpital public ou une maison de naissance proche. Si votre médecin travaille en tant que médecin agréé dans un hôpital ou, exceptionnellement, dans une maison de naissance, il est également possible que ce soit lui qui prenne soin de vous lors de la naissance de votre enfant.

La sage-femme

Pendant la grossesse, au moment de la naissance, lors de la suite de couches et en cas de situation critique, votre sage-femme sera à vos côtés pour vous soutenir et vous conseiller. Les sages-femmes indépendantes vous suivent à votre domicile, dans leur cabinet, en maison de naissance, dans un cabinet médical et lors de l'accouchement en tant que sage-femme agréée privée à l'hôpital. (Malheureusement, tous les hôpitaux ne proposent pas cette possibilité. Renseignez-vous à ce sujet directement à l'hôpital de votre choix. Les caisses maladie prennent généralement en charge une partie des coûts de la sage-femme agréée. Lors de l'accouchement, celle-ci exécute elle-même toutes les tâches médicales correspondant à sa profession). Les centrales des sages-femmes donnent des conseils par téléphone ou vous indiqueront le nom d'une sage-femme près de chez vous. A ce sujet, lisez au chapitre Suites de couches et assimilation de l'accouchement le paragraphe concernant la planification des suites de couches à la maison. A l'hôpital, vous serez suivie par des sages-femmes employées.



Plus d'informations sur:

www.letsfamily.ch/sage-femme

LetsFamily

Newsletter gratuit : Des informations au bon moment.

Abonne-toi maintenant!

Que se passe-t-il dans ton ventre ?

Abonne-toi à notre newsletter hebdomadaire sur la grossesse, et tu recevras toutes les infos adaptées à ta semaine de grossesse.

LetsFamily.ch

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

comme souvent prétendu, empêcher d'avoir un enfant malade. Les résultats d'un examen peuvent certes identifier ou exclure un risque déterminé. Tous les autres risques, qui concernent toutes les grossesses, continuent cependant à subsister. Sans une information complète et préalable, le diagnostic prénatal peut donc susciter des espoirs et des attentes erronés ou provoquer des craintes et des incertitudes.

La majorité des résultats d'examens prénataux sont heureusement normaux. Malheureusement, il arrive néanmoins de temps en temps que le résultat soit défavorable. Pour cette raison, des réflexions sur les aspects médicaux, psychologiques et éthiques concernant les différentes conséquences et possibilités résultant d'une telle situation doivent absolument faire partie de l'entretien d'information complet AVANT le diagnostic prénatal. La situation individuelle du couple doit être placée au centre de l'entretien et du soutien.

Aspects sociaux et éthiques

Au cours des 50 dernières années, la recherche médicale a fait de grands progrès dans le domaine de la prévention et de la surveillance des grossesses. Cette évolution récente a aussi changé le regard de la société sur la femme enceinte. Alors que l'on disait autrefois d'une femme qu'elle était «en attente d'un heureux événement», beaucoup de jeunes adultes d'aujourd'hui ne savent plus que cette expression voulait alors dire «être enceinte». Grâce au diagnostic prénatal, il existe aujourd'hui la possibilité de connaître ou d'exclure certains risques pour l'enfant ou la mère.

Ces progrès peuvent avoir pour conséquence que la grossesse est davantage perçue

comme un risque. Les chances d'une grossesse sont bien souvent oubliées ou négligées. A chaque grossesse, la probabilité que l'enfant vienne au monde en bonne santé est de 97 à 99%. De plus, la grossesse et la naissance sont devenues beaucoup plus sûres pour la mère et pour l'enfant au cours des dernières décennies.

Les possibilités des diagnostics prénataux incitent souvent à penser que la naissance d'un enfant handicapé peut être évitée. Cette erreur influence aussi le comportement de la société à l'encontre des personnes handicapées. Cela se manifeste par un manque de tolérance envers elles et par moins de solidarité envers leurs familles. Cela peut faire naître des craintes chez les futurs parents et les mettre sous pression, ce qui peut avoir une incidence sur leurs décisions.

Indépendamment de la problématique liée à la grossesse et au diagnostic prénatal, nous nous trouvons tous face au défi de mener une réflexion quant à la création d'une société basée sur des relations saines et dans laquelle tout le monde puisse trouver sa place et être considéré comme étant précieux, avec ou sans handicap.

*Dr. De Geyter Julie / FMH et FAMH
méd. génétique / Bâle*

Tu vas bientôt devenir maman ?

Alors inscris-toi maintenant et profite de ton coffret-cadeau Felicitas Junior. En plus de superbes offres et de prestations intéressantes, tu y trouveras également des produits de qualité à découvrir et à essayer.


LetsFamily.ch

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

2.14 Atténuer les désagréments

Chaque grossesse est différente. Il est donc possible que vous ayez besoin lors de votre première grossesse de faire du sport et aucune envie de bouger lors de la deuxième. Il est important de vous aménager chaque jour des pauses pour donner au corps l'énergie dont il a besoin pendant cette période intensive. Les sports tels que la gymnastique ou le yoga pour femmes enceintes, la nage, la promenade et autres sont recommandés. Il est plutôt déconseillé de pratiquer des sports de combat, de l'athlétisme, du saut en parachute, de faire du ski et de l'équitation, car le risque de chute est élevé. Il est conseillé d'éviter les flexions abdominales car elles représentent une charge trop importante pour le ventre. Ne faites des marches avec des différences d'attitude importantes et au-dessus de 2000 m que si vous le faisiez déjà avant la grossesse, que vous êtes bien acclimatée et que vous vous sentez bien. La règle de base pour tous les types de sports est la suivante: pratiquez-les avec modération et soyez attentive aux signaux de votre corps. Il est important de toujours vous sentir bien pendant et après l'activité sportive. Si vous avez des vertiges, des défaillances physiques, des saignements, de la peine à respirer ou des nausées, parlez-en impérativement à votre médecin. Si vous présentez certaines douleurs et complications, il vous conseillera peut-être de limiter vos activités sportives. Si vous doutez que la pratique de votre sport soit bonne pour vous et pour l'enfant à naître, contactez d'abord votre médecin.

Le corps se modifie

Une grossesse modifie le corps entier de la femme. Il doit en effet se préparer pour le petit colocataire et veiller à ce que l'embryon reçoive tout ce qu'il lui faut pour son développement. Il est donc logique que le corps subisse des modifications pendant cette période intensive.

Une sensation de tension couplée à une plus grande sensibilité des seins, ainsi qu'un agrandissement visible et souvent un brunissement des mamelons sont les signes d'une grossesse.

Grâce à la modification du taux d'hormones, certaines femmes ont une peau plus pigmentée. Cela ressort particulièrement sur le visage avec des tâches brunes. La linea fusca, ligne brune au milieu du ventre qui va du pubis au nombril et parfois même plus haut, apparaît de plus en plus après plusieurs grossesses. Quelques semaines ou mois après l'accouchement, ces modifications de la peau disparaissent.

Se sentir mieux

La médecine naturelle permet de soulager de nombreux maux typiques de la grossesse. Testez différentes méthodes pour voir laquelle vous aide de manière efficace. Toutes les thérapies ne sont pas adaptées à chaque femme! Les méthodes douces telles que l'homéopathie classique, l'ostéopathie ou les sels Schüssler sont généralement recommandées. Les sels du Dr Schüssler sont des sels minéraux en faible concentration qui ont accès aux cellules et peuvent rétablir leurs fonctions.

Le médecin Wilhelm Schüssler (1821-1898) avait étudié des pathologies connues et constaté que de nombreuses maladies sont dues à un manque de minéraux dans les cellules. La(les) méthode(s) que vous choisirez dépendent en fin de compte des troubles concrets dont vous souffrez et de vos préférences. Vous trouverez avec les maux énumérés ci-après des conseils de thérapies naturelles ou de médecine alternative.

Circulation sanguine

Jusqu'à deux litres de sang supplémentaires circulent dans votre corps pendant la grossesse de manière à ce que votre bébé en croissance et l'utérus richement irrigué reçoivent assez d'oxygène. Bien que votre pouls ne change pas de manière significative, l'activité cardiaque augmente, ce qui peut

fréquemment provoquer un souffle court. Les exercices de respiration appris lors du cours de préparation à l'accouchement peuvent atténuer les problèmes de souffle. Adaptez aussi votre rythme de travail et ne faites pas trop d'efforts. Il est possible que le fait de dormir en position surélevée vous aide.

Vertiges

Les problèmes de circulation sanguine pendant la grossesse n'ont rien d'anormal. Les troubles anormalement importants doivent cependant être surveillés par un médecin. Des températures élevées, la pression de l'utérus sur la veine cave, le fait de se lever rapidement ou le fait de ne rien avoir mangé pendant un certain temps peuvent déclencher des vertiges. Il est conseillé de vous

NIVEA

RÉDUIT LA VISIBILITÉ DES VERGETURES

PREMIERS RÉSULTATS EN 2 SEMAINES

RÉDUIT
les irrégularités de la carnation pour une peau plus unifiée

AMÉLIORE
l'élasticité de la peau et prévient les nouvelles vergetures

SCANNER POUR EN SAVOIR PLUS

Les bains chauds sont souvent contre-indiqués car ils accentuent les démangeaisons. Pour atténuer les démangeaisons, tamponnez la peau (avec une lavette froide) ou massez-la avec de l'huile de millepertuis ou des crèmes grasses. Evitez le plus possible le stress et buvez beaucoup d'eau. Différentes méthodes de médecine naturelle telles que l'homéopathie et l'acupressure peuvent aider. Demandez conseil à un spécialiste.

Digestion

La digestion fonctionne au ralenti pendant la grossesse car les hormones libérées par le placenta détendent les muscles de l'appareil digestif. En matière d'alimentation, mangez de la même manière qu'avant la grossesse. Veillez à avoir une alimentation variée, équilibrée et riche en fibres qui vous fournit, ainsi qu'à l'enfant, tous les nutriments nécessaires. Les thés de fenouil, d'anis et de cumin aident en cas de ballonnement. Il est en outre essentiel de bouger régulièrement.

Constipation

La constipation est un trouble fréquent de la grossesse. Elle peut d'une part être due à la prise de tablettes de fer, ou en raison du manque de place de l'intestin à cause de la position de l'enfant. Une alimentation riche en fibres, la consommation de fruits secs (tels que des dattes, pruneaux ou abricots) avec une grande quantité d'eau aident au péristaltisme de l'intestin. Le fait de bouger régulièrement influence également l'activité de l'intestin de manière positive. Le sel

Schüssler no 8 régule les liquides corporels (p. ex. diarrhée ou constipation). En homéopathie, il existe en outre des remèdes utiles. Demandez conseil à un spécialiste en homéopathie. Il est déconseillé de prendre des laxatifs pendant la grossesse. Si la constipation est trop gênante, consultez votre gynécologue.

Jambes lourdes et douloureuses

Les crampes aux jambes pendant la grossesse ne sont pas graves mais désagréables et douloureuses. Elles peuvent être dues à des changements hormonaux, à l'eau qui s'accumule dans les jambes, à la prise de poids ou à une mauvaise posture pendant la grossesse. Surélevez vos jambes le plus souvent possible, cela active le drainage. Le port de bas de contention est recommandé par les médecins en cas de sentiment de lourdeur dans les jambes ainsi que pour les pieds enflés. Vous prévenez ainsi les risques de d'inflammations veineuses ou de thromboses. Des douches froides puis chaudes sur les jambes peuvent également aider. Les amandes mondées et les légumes verts aident en cas de carences de magnésium. Le sel Schüssler no 7 «Magnesium phosphoricum» pris sous forme de «sept chaud» ou pur soulage de tels problèmes. Le fait de masser les jambes à l'aide d'une huile, par exemple à la camomille et à la lavande soulage et détend.

 Conseils de bien-être:
www.letsfamily.ch/bien-etre

Vergetures

Les premières vergetures apparaissent souvent lorsque le ventre commence à grossir. Le fait de masser le ventre, les reins et les cuisses avec des huiles spéciales ou des crèmes permet de maintenir l'élasticité des tissus. De plus, le sport et une alimentation saine et riche en vitamine E aident à raffermir le corps. Les aliments tels que l'huile d'olive, de germe de blé ou de colza, les noix, les germes de céréales, les graines de tournesol, les graines de lin et les légumes (salsifis, haricots, asperges, chou vert) ont une teneur élevée en vitamine E.

Le sel Schüssler no 1 stimule l'élasticité de la peau et le no 11 renforce les tissus. Tout ce qui stimule la circulation sanguine aide à prévenir les vergetures (massage quotidien avec un gant de massage ou un gant de toilette sec et peeling du corps). De plus, la peau a besoin de soins particuliers. Evitez donc tout ce qui peut assécher la peau, par exemple de longs bains. Les fines vergetures disparaissent généralement après l'accouchement. Les vergetures plus marquées s'atténuent et reprennent la couleur normale de la peau.

 Belle enceinte : conseils pour toi !
www.letsfamily.ch/beaute





RECOMMANDATION N°1* DES SAGES-FEMMES

Huile Soin Maternité

Réduction de la surface des vergetures**,

-10%
après deux mois

-33%
après six mois

Baume Corps Maternité

89%
ont montré une réduction significative de la visibilité des vergetures.***

En savoir plus ici



* Weleda baby; segment des produits de soins pour bébés; étude de marché indépendante 2024, Suisse. weleda.ch/hebammenempfehlung
** Etude consommatrices pour un à deux massages par jour. *** Etude clinique auprès de 37 consommatrices; 2 massages par jours pendant 12 semaines.

2.15 Prophylaxie à l'acide folique

Prévention contre les malformations congénitales

Il y a plus de 30 ans, on a découvert que la vitamine acide folique prise au bon moment en tant que complément journalier avant et pendant la grossesse peut réduire considérablement les malformations du tube neural (terme médical: anomalie du tube neural [ATN]) ou le risque de «spina bifida». C'est pourquoi on recommande dans le monde entier à toutes les femmes en âge de procréer et qui souhaitent ou peuvent tomber enceintes, soit aux futures mères, de consommer au moins 0,4 mg par jour d'acide folique sous forme de comprimés multivitamines. Il est conseillé de commencer quatre semaines avant la conception et de poursuivre le traitement pendant les 12 premières semaines de grossesse.

Outre la malformation du tube neural, les défauts cardiaques congénitaux, les fentes palatines (bec de lièvre) et d'autres malformations peuvent au moins en partie être évités. De nombreuses études épidémiologiques révèlent aussi qu'une mère approvisionnée de manière optimale en acide folique au début de la grossesse a moins de risque d'avoir des enfants hyperactifs, souffrant de trouble du comportement ou même en surpoids.

Dans plus de 90 pays, la farine panifiable est actuellement – et avec succès – enrichie en acide folique à titre prophylactique. Pour des raisons juridiques, un tel projet a échoué en Suisse. La prophylaxie individuelle doit donc être d'autant plus encouragée. Il est important de commencer le traitement d'acide folique avant la grossesse car la moelle épinière commence à se former quelques jours après l'absence de règles, soit avant que de nombreuses femmes aient conscience de leur grossesse.

Malheureusement, de nombreuses femmes ont encore tendance à commencer trop tard! Ces dernières années, il s'est avéré que les résultats sont probablement meilleurs lors d'une prise de 0,4 à 0,8 mg d'acide folique, éventuellement combiné avec d'autres vitamines. L'apport quotidien régulier en acide folique ne devrait pas dépasser 1 mg, car des effets secondaires peuvent survenir en cas d'augmentation de la prise folique, notamment en cas de carence éventuelle de vitamine B12. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien. Débutez la prophylaxie à temps (voir ci-dessus), si nécessaire même sans ordonnance médicale!

Fondation Acide Folique Suisse



Plus d'informations sur:

www.letsfamily.ch/acidefolique

Parce que tu me tiens à cœur!

Tout dans une capsule!

- ♥ 12 vitamines
- ♥ 6 minéraux
- ♥ acide gras oméga-3 DHA

elevit PROVITAL Complex + DHA

105 capsules

Pour assurer un apport optimal de la mère et à l'enfant en devenir. En cas de désir d'enfant, de grossesse et pendant l'allaitement.



www.elevit.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

elevit
PROVITAL

Compléments alimentaires

Par principe, la prise d'un complément de vitamines ou de sels minéraux ne remplace jamais une alimentation saine et équilibrée. L'utilisation de sel alimentaire pour la préparation en fait également partie. Dans des situations spécifiques, il peut cependant s'avérer utile et nécessaire de prendre un complément en vitamines et/ou en sels minéraux, en plus d'une alimentation saine. Pendant la grossesse, il s'agit surtout de l'acide folique, du fer et de la vitamine D. Faites-vous conseiller par une personne compétente pour le choix d'un produit. Il est impossible de donner une recommandation universelle, car le choix du complément dépend de votre situation personnelle et de vos habitudes alimentaires. Si vous prenez déjà des compléments alimentaires, parlez-en à une personne compétente avant de vous faire prescrire d'autres produits. Lorsqu'il s'agit de prescriptions médicales, les coûts sont généralement remboursés par l'assurance-maladie.

Listériose

La listériose est une maladie infectieuse transmise par les aliments. Chez un adulte en bonne santé, l'infection se manifestera par des symptômes semblables à ceux de la grippe et restera sans gravité. Pendant la grossesse cependant, elle peut entraîner une fausse couche ou un accouchement prématuré avec des conséquences graves pour le nouveau-né. Le germe se trouve presque partout dans la nature, est très résistant et se multiplie en cas de faibles températures. Il subsiste même dans le congélateur mais la cuisson, le rôtissage, la pasteurisation et la stérilisation permettent de le détruire.

Les Listéria se trouvent dans la viande crue (p. ex. tartare, salami), le poissons cru (p. ex. sushi, saumon fumé), le lait cru et les produits dérivés, les produits non traités thermiquement, le fromage à pâte molle et semi molle (à base de lait cru, traité thermiquement et pasteurisé car il y a un risque élevé de contamination pendant la fabrication et la maturation), ainsi que dans les aliments végétaux (p. ex. salade précoupée). Il est donc important d'avoir une bonne hygiène à la cuisine et de veiller pour les aliments périssables à la date de péremption et la température de conservation. Veillez en outre :

- à utiliser uniquement du lait et des produits laitiers tels que crème, beurre, yogourt, séré, fromage à tartiner et mozzarella traités thermiquement (pasteurisés, pasteurisés à haute température, UHT)
- à toujours enlever la couenne du fromage à pâte dure et très dure
- à éviter le fromage à pâte semi-molle, molle et le fromage frais en morceaux (p. ex. fêta) ainsi que le fromage bleu
- à ne pas consommer de viande crue ni de poisson cru

Toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie parasitaire qui est transmise par des chats infectés et qui passe généralement inaperçue. Contractée pendant la grossesse, une telle infection peut cependant représenter un danger pour votre enfant. Respectez les conseils suivants :

- Lavez vos mains avec du savon après avoir travaillé la terre du jardin, après un contact avec des chats et si vous avez touché de la viande ou des légumes crus.
- Évitez de nettoyer la caisse du chat. Si ce n'est pas possible, utilisez des gants en caoutchouc.

gratuit!

LetsFamily

Informez-vous maintenant!

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

As-tu déjà reçu ton coffret-cadeau ?

Obtiens tes coffrets cadeaux « Maman » pour la grossesse et « Bébé » pour la naissance avec des échantillons de produits sélectionnés et le guide populaire pour bébé.

LetsFamily.ch

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

Les coffrets à des produits codés pour l'usage (CH-20 202004-40)

Différentes offres de cours

Préparation à l'accouchement

Ce terme englobe tous les cours qui préparent les femmes enceintes ou les couples à l'accouchement. La préparation classique a pour but premier la transmission d'informations et est complétée par des exercices corporels et de relaxation. Il existe des cours adaptés aussi bien aux femmes qui accouchent de leur premier enfant qu'à celles qui sont déjà mères et d'autres spécialement pour cette deuxième catégorie. La préparation à l'accouchement peut être combinée avec les offres décrites ci-dessous.

Gymnastique de grossesse

Les exercices physiques et le travail corporel sont possibles pendant toute la grossesse, sauf contre-indications médicales. La gymnastique de grossesse comprend des exercices visant à maintenir et développer la condition physique, à prévenir et atténuer les troubles liés à la grossesse et à améliorer la perception de son propre corps. Les exercices de relaxation et de respiration ont pour but le bien-être pendant la grossesse et la préparation à l'accouchement.

Yoga pour femmes enceintes

Le yoga est autorisé pendant toute la grossesse. Certains exercices sont adaptés au fur et à mesure des semaines, d'autres peuvent être pratiqués jusqu'à la fin. Les exercices respiratoires et de relaxation du yoga préparent également à l'accouchement. Dans la philosophie yogi, l'acceptation et le lâcher-prise sont des thèmes importants. La méditation et le travail corporel permettent d'intérioriser ces thèmes essentiels pour l'accouchement.

Préparation à l'accouchement dans l'eau

Cette méthode est adaptée pour celles qui aiment l'eau! Dans cet élément, les exercices sont moins pénibles que sur le sol. L'eau donne une impression de légèreté et peut atténuer les douleurs musculaires. Cette méthode n'est cependant pas seulement destinée aux femmes qui souhaitent accoucher dans l'eau. Les contenus théoriques sont en principe transmis « à terre ».

Autres offres

Sur le marché, il existe de nombreuses autres offres de préparation à l'accouchement. Compare les méthodes et les contenus. Veille également à ce que le cours soit donné de manière sérieuse.

L'exercice physique fait du bien - même pendant la grossesse »

Accoucher est une performance physique de haut niveau. Tu devrais donc te préparer à l'accouchement ! Et ce, en faisant de l'exercice.

De nombreuses femmes enceintes ne savent toutefois pas quelle activité sportive et quels mouvements sont autorisés pendant la grossesse. En principe, ce qui est permis, c'est ce que tu connais déjà, et ce tant que tu te sens bien. Les efforts énergivores et les exercices qui génèrent une forte pression dans l'abdomen sont à éviter au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse. La prudence est également de mise pour les sports d'équipe, les sports de contact et les sports qui présentent un risque élevé de chute ou de blessure.

À partir du milieu de la grossesse, nous recommandons la fréquentation d'offres d'activité physique spécifiquement adaptées aux femmes enceintes, par exemple la gymnastique prénatale ou le yoga prénatal. Un entraînement et une activité physique réguliers favorisent une prise de poids saine pendant la grossesse et ont un effet préventif ou, le cas échéant, atténuent les troubles de la grossesse tels que les douleurs dorsales, les troubles veineux et le diabète gestationnel. De plus, un entraînement régulier pendant la grossesse réduit le risque d'apparition d'un grand diastasis rectal.

Des exercices physiques bien dirigés améliorent en outre ta perception de toi-même. Tu apprends à ressentir ce qui te fait du bien et ce qui t'en fait moins. Tu apprends à exprimer tes besoins et, le cas échéant, à accepter de l'aide pour remédier à un malaise. Cette conscience accrue de soi peut être utile dans le processus d'accouchement. Physiothérapie pendant la grossesse

Les changements physiques et mentaux subis pendant la grossesse peuvent être traités par des interventions physiothérapeutiques. Des thérapeutes expérimentés et spécialisés en matière de grossesse et de rééducation peuvent vous aider pendant toute la grossesse, en mettant l'accent sur l'atténuation et la prévention de vos troubles, en répondant à vos questions et en élaborant des mesures de préparation à l'accouchement au moyen d'un plan de traitement global et individuel.

Commande gratuite d'une bande de fitness.

concordia.ch/cadeau



Bon pour vous,
bon pour
tout le monde

CONCORDIA
votre santé, notre priorité

parents lui montrent en agissant de manière conséquente que son aide est nécessaire. Les enfants apprennent ainsi que leur contribution au sein de la famille est importante. L'estime de soi et la compassion pour les autres se développent ainsi.

Donner de l'attention et encourager

Le contact physique et une pleine attention constituent les bases essentielles d'une bonne relation entre la mère ou le père et l'enfant. Lorsque nous l'écoutons avec attention, notre enfant se sent respecté et compris. Ecouter commence par le fait de réagir aux pleurs de notre bébé. En pleurant, il exprime des besoins très divers. Parfois, le bébé a tout simplement besoin de temps pour se calmer. En plus de l'écouter avec nos oreilles, nous devons aussi «écouter» avec nos yeux car les bébés commencent très tôt à montrer leurs sentiments par le langage corporel.

Les encouragements sont un autre aspect important de l'éducation. Le fait de faire confiance à l'enfant et d'accompagner avec joie les étapes de son évolution lui permettent de développer la confiance en soi. Le développement de la personnalité est en outre renforcé lorsque l'enfant peut se développer à son propre rythme. Car chaque enfant a son rythme personnel, qui n'est pas comparable à celui d'autres enfants.

Trouver sa propre voie

Comment souhaitez-vous éduquer votre enfant? Le fait de réfléchir consciemment à cette question vous permet à vous parents d'être prévisibles et de donner ainsi à l'enfant la sécurité nécessaire à son évolution. Le dialogue concernant le style d'éducation permet aux partenaires d'apprendre à mieux se connaître et d'étendre les possibilités d'action. Les cours d'éducation sont une possibilité utile permettant d'échanger avec d'autres parents dans le cadre d'un groupe et d'être encouragé en matière d'éducation des enfants.

Liselotte Braun / assistante sociale dipl. /
formatrice certifiée STEP /
www.instep-online.ch

Plus d'informations sur:
www.letsfamily.ch/parents



THULE

gratuit!

Tous les deux mois : d'excellent prix de Thule à gagner

Gagner maintenant!

Gagne avec Thule !

Peu importe quand et où tu es en déplacement, Thule t'accompagne, ainsi que ta famille, en t'offrant le produit adapté pour plus de liberté et de confort.

Dans le cadre du LetsFamily.club, nous organisons des tirages au sort pour remporter d'excellents prix Thule.


LetsFamily.ch

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



2.29 Trousseau du bébé

Alors que jusqu'à récemment, vous passiez probablement sans faire attention au rayon des habits de bébés, vous serez dorénavant presque magiquement attirée par toutes ces choses de bébé si mignonnes et si craquantes. Mais il y a encore d'autres achats à faire pour préparer le trousseau de bébé. Les conseils ci-après vous aideront à faire de bons choix lors de vos achats. A cet égard, il est évident que vos préférences et vos idées personnelles, ainsi que vos moyens financiers entrent également en ligne de compte. Pendant les premiers mois surtout, votre nouveau-né pousse très vite. Pour cette raison, il n'est pas indispensable d'acheter beaucoup d'habits pour nouveaux-nés

(taille 56 et plus petit), vu que la plupart des bébés ne pourront les mettre que quelques semaines. En ce qui concerne les habits, vous devriez être particulièrement attentifs à deux aspects: d'une part, ils doivent être pratiques et d'autre part faciles à laver et à sécher. En effet, vous devrez souvent changer les habits de votre bébé plusieurs fois par jour, à cause des renvois de votre bébé ou parce que les couches ne sont pas toujours étanches.

De plus, son envie de bouger et de découvrir sera inépuisable. Choisissez donc des habits confortables qui ne le limitent pas dans ses mouvements et qui lui laissent le champ libre.

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

Etant donné que les bébés n'aiment souvent pas qu'on leur enfle les habits par la tête, préférez les habits faciles et rapides à mettre. Les boutons et les bandes velcro sont pratiques. Pour la sécurité de l'enfant, renoncez aux vêtements se fermant avec des attaches et des épingles de nourrice. Avant de les mettre à votre bébé, vous devriez absolument laver les nouveaux habits pour éliminer d'éventuelles substances nocives.

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



Tripp Trapp®

La chaise qui grandit avec l'enfant™

Un design emblématique - pour toute une vie !

Dès leur naissance, les bébés ont besoin de se sentir proches et connectés pour se sentir en sécurité et aimés. L'emblématique Tripp Trapp® permet à ton nouveau-né d'être toujours près de toi avec le Newborn Set et, à partir de 6 mois environ, avec le Baby Set, et de participer dès le début aux événements familiaux.

Grâce à son design bien pensé et évolutif et à ses matériaux de qualité, Tripp Trapp® vous accompagne toute la vie - de la naissance à l'âge adulte.



Tripp Trapp®
Design:
Peter Opsvik

Here we grow™

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). En cas de fièvre, il est conseillé de s'adresser au pédiatre.

Coin à dormir

Il est conseillé de préparer une chambre ou un coin de votre appartement spécialement pour le bébé. Pour le coin à dormir de votre enfant, prévoyez un berceau (à roulettes ou fixe), un lit à barreaux ou un couffin. Comme support, un matelas en mousse, pourvu d'un molleton et d'un drap housse est conseillé.

Afin de diminuer le risque de mort subite, les recommandations suivantes sont à observer:

Au lieu d'une couverture, il est recommandé d'utiliser un sac de couchage adapté à la taille de l'enfant et à la température ambiante ou un drap Zewi. Si vous avez opté pour un drap Zewi, il faut commencer assez tôt. Les enfants peuvent dormir dans un drap Zewi à partir d'environ 4 mois et jusqu'à 3 ans. L'enfant a besoin de dormir dans un endroit où il peut respirer librement, sans être gêné par un amoncellement de tissu, de duvets et d'animaux en peluche. Il est fortement conseillé de ne pas donner de coussin à votre enfant pendant la première année et pendant les deux premières années, il n'en a pas besoin. Les peaux de mouton n'ont

également rien à faire dans les lits pour bébés. Il faut aussi veiller à ce que le bébé n'ait pas trop chaud. La température ambiante idéale est de 18°C. Un lit de bébé ne devrait pas être placé à côté du radiateur ou au soleil. Vous trouverez d'autres informations sur le thème «mort subite» sur www.sids.ch. Afin que votre enfant se sente bien dans son «nid» et qu'il dorme bien, il y a lieu de choisir un endroit calme avec une luminosité agréable. En principe, il est bien que votre enfant s'habitue au rythme du jour et de la nuit à l'aide de la luminosité naturelle. Il apprend qu'il y a de la lumière pendant la journée et qu'il fait noir dans sa chambre pendant la nuit, et il n'est pas nécessaire d'allumer une lumière pendant la nuit. Plus tard, un enfant plus grand qui vit des phases d'angoisse dans le noir pourra être rassuré avec une petite veilleuse.



Gratuit pour toi: Coffrets cadeaux et livres conseils:

www.letsfamily.ch/profiter

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

WELEDA
baby

Naturellement protégé.
Dès le début.



DÉVELOPPÉ AVEC DES SAGES-FEMMES
100% BIO-CALENDULA DE
QUALITÉ PHARMACEUTIQUE

Très bonne tolérance cutanée,
testé dermatologiquement

RECOMMANDATION
N°1*
DES SAGES-FEMMES



* Weleda baby, segment des produits de soins pour bébés; étude de marché indépendante 2024, Suisse. weleda.ch/hebammenempfehlung

En savoir
plus ici

pour enfants sont des valeurs indicatives qui doivent être, dans la mesure du possible, respectées. En outre, on ne peut transporter dans la voiture que le nombre d'enfants/d'adultes autorisé tel qu'indiqué à la rubrique «places» du permis de circulation. Pour une protection optimale lors d'un freinage d'urgence et surtout en cas d'accident, la ceinture doit épouser la forme du corps, ce qui n'est pas possible si l'enfant porte une veste épaisse. Le mieux est d'ôter la veste de votre enfant. S'il fait très froid, vous pouvez également ouvrir la veste et fixer la ceinture le plus près possible du corps ou mettre une couverture à votre enfant.

Nouvelles dispositions dès 2024

Dès septembre 2024, les sièges-auto homologués ECE R 44 pourront toujours être utilisés mais ne seront plus vendus. À partir de ce moment-là, seuls les modèles répondant aux exigences ECE R 129 pourront être commercialisés. Sont concernés une grande partie des sièges intégraux actuellement disponibles qui sont fixés avec la ceinture de sécurité (destinés aux petits enfants âgés de 1 année à 4 ans environ).

Coque pour bébé jusqu'à env. 18 mois

Placez la coque à l'arrière dos à la route sur les places extérieures et fixez-la à l'aide de la ceinture à 3 points du véhicule ou de la base Isofix. S'il n'y a qu'un enfant, utilisez la place côté bord de la route. La coque pour bébé peut aussi être installée sur le siège passager, dirigée dos à la route, à condition que l'airbag passager soit désactivé (lire le manuel d'utilisation du véhicule ou contacter le concessionnaire). Attention : n'oubliez

pas de réactiver l'airbag lorsque la coque aura été enlevée!

Transportez votre enfant aussi longtemps que possible dans la coque pour bébé pour le protéger de manière optimale. Le TCS conseille ce siège uniquement à partir de 18 mois environ, ou conseille de changer quand la tête de l'enfant ne repose plus dans la coque. Cela ne s'applique pas aux coques autorisées selon le règlement ECE no R129. Ces sièges pour enfant sont classifiés en fonction de la taille de l'enfant et les critères doivent être respectés. N'utilisez les coques pour bébé que pour le transport des enfants en voiture. En cas de longs voyages, planifiez de nombreuses pauses et changez régulièrement la position du bébé.

Siège d'enfant, 9–18 kg, dès env. une année à env. 4 ans

N'utilisez ce siège pour enfant que lorsque la coque pour bébé est devenue trop petite. Placez le siège à l'arrière sur les places extérieures et fixez-le à l'aide de la ceinture. Veillez à ce que la ceinture soit correctement fixée et à ce que le siège soit installé solidement dans le véhicule. S'il n'y a qu'un enfant, utilisez la place côté bord de la route. Il est vrai que la position couchée facilite le transport, mais elle obtient de plus mauvaises notes que la position assise dans les tests de sécurité. Ne changez de siège que lorsque la tête dépasse nettement le siège coque. Vous utiliserez ensuite un rehausseur avec dossier.

Vous recevrez plus d'informations au sujet des sièges d'enfants auprès du TCS, tél. 0844 888 111.

TCS, Jürg Reinhard,
www.sieges-enfants.tcs.ch

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 démontables (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



Economiser

L'arrivée du premier enfant surtout occasionne beaucoup de nouvelles acquisitions qui peuvent coûter cher. A l'occasion de la naissance de votre enfant, vous allez recevoir de nombreux cadeaux. Etablissez donc une liste de désirs. De cette façon, vous rendez également service à vos amis et à votre famille pour lesquels il sera plus facile de trouver un joli cadeau que votre enfant n'aura pas déjà reçu. Peut-être avez-vous des amies, parentes ou voisines qui mettent à votre disposition les habits et le matériel pour bébé de leurs enfants plus grands. Les magasins de deuxième main pour enfants offrent un grand choix de matériel pour bébé en parfait état.

Coffret cadeau

Lors de votre grossesse, vous découvrirez de nouveaux produits et de nouvelles prestations. Demandez au personnel médical le coffret cadeau maman gratuit.

Conseil!

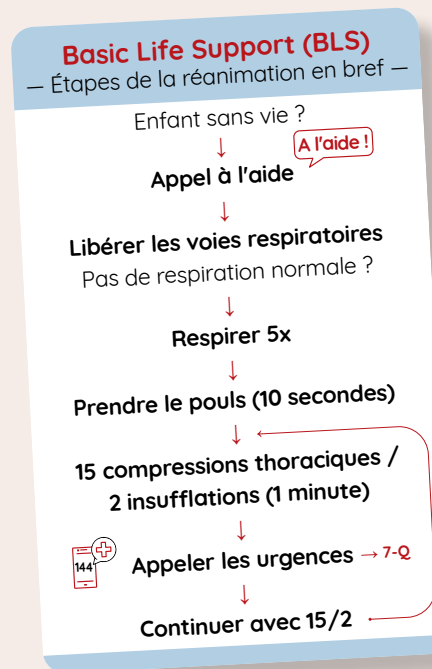
Plus d'informations concernant les paquets cadeau et d'information et les livres de conseils:

www.letsfamily.ch/profiter



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 :

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

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

Don familial (dirigé) de sang de cordon

Le don dirigé de sang de cordon, par exemple pour un frère ou une sœur atteint de leucémie, est un cas spécial. Dans ce cas, le sang du cordon est examiné à la naissance d'un nouveau-né. Si les cellules souches sont compatibles avec le frère ou la sœur malade, elles sont congelées ou transplantées immédiatement. Cette méthode est actuellement largement reconnue et les coûts sont pris en charge par la caisse-maladie de l'enfant malade. Les dons de sang de cordon dirigés peuvent être effectués dans toutes les maternités suisses et sont ensuite congelés à Bâle ou à Genève.

*Dr Tamara Diesch-Furlanetto /
FMH Oncologie péd./ Hématologie / Médecin-
cheffe oncologie / Hôpital universitaire
pédiatrique des deux Bâle (UKBB)*

Cellules souches du cordon ombilical pour la médecine régénérative

Le sang du cordon ombilical est une matière biologique précieuse qui joue un rôle de plus en plus important dans le domaine médical. Depuis plus de quinze ans déjà, les cellules souches du cordon ombilical sont utilisées dans le monde entier pour traiter des maladies du sang telles que la leucémie, par exemple. Cette méthode de traitement est donc l'exemple le plus connu de la thérapie dite régénérative, qui utilise l'énorme potentiel des cellules souches du corps pour mobiliser les forces auto-curatives du corps et remplacer des cellules malades ou endommagées.

Cependant, peu de personnes savent que le domaine de la médecine régénérative est l'un des domaines où le progrès de la recherche est le plus important. Aujourd'hui déjà, des cellules souches sont aussi utilisées pour traiter de nombreuses maladies cardiovasculaires ou des lésions cérébrales. Elles permettent de guérir plus rapidement les blessures et d'éviter des greffes de peau délicates en cas de graves brûlures ou blessures, par exemple suite à un accident. De plus, elles réduisent considérablement le risque de cicatrisation. En tant qu'implants biologiques, elles remplacent les substituts en matières étrangères à l'organisme. Grâce à ces cellules, on fabrique actuellement déjà des valves cardiaques, des trachées ainsi que des substituts de peau, d'os et de cartilage.

Le progrès scientifique rapide montre de manière impressionnante que le potentiel de la médecine régénérative n'est de loin pas encore épuisé. Les derniers résultats de la recherche montrent que les cellules souches du cordon ombilical ont un potentiel encore nettement plus élevé. Bientôt, on sera à même de renouveler des organes et tissus corporels usés, blessés ou malades, respectivement de les remplacer entièrement, comme par exemple les cellules cérébrales, les cellules du muscle du cœur ou les cellules produisant l'insuline. Les différentes utilisations possibles sont par exemple le traitement de maladies telles que l'Alzheimer, l'infarctus ou le diabète.

Et ceci n'est que le début d'une forme de traitement médical entièrement nouvelle qui, aujourd'hui déjà, n'améliore pas seulement les soins médicaux, mais aussi la qualité de vie de nombreuses personnes.

Afin de pouvoir utiliser le mieux possible les possibilités existantes et futures de la médecine régénérative, les cellules souches

doivent être prélevées et stockées le plus tôt possible. Les cellules souches du cordon ombilical offrent une chance unique. Elles sont particulièrement adaptées car les cellules du système immunitaire qu'elles contiennent ne sont pas encore arrivées à maturité. De plus, elles ne sont pas contaminées par quoi que ce soit et se divisent mieux que celles du sang des adultes.

Pourtant, on déconseille souvent les parents qui souhaitent faire congeler le sang du cordon de leur enfant de prendre cette mesure. L'argument invoqué est le fait que le nombre de cellules souches dans le sang de cordon est généralement trop faible et qu'il suffit en principe uniquement pour le

traitement d'enfants jusqu'à 40 kilos. Une fois ce poids dépassé, les patients ont alors besoin de donneurs étrangers. Les parents qui décident de faire congeler les cellules souches du cordon de leur enfant doivent impérativement veiller à ce que l'offre d'une banque autologue de sang englobe aussi la possibilité de l'expansion dite cellulaire, soit la multiplication biologique des cellules souches. En cas de besoin, ils assurent ainsi à leur enfant un accès sûr aux possibilités d'une thérapie régénérative nécessaire.

*Dr Ingolf Piechota / Deutsche Gesellschaft
für Regenerative Medizin e. V. / Frankfurt
am Main*

 **FamiCord Suisse**

CELLULES SOUCHES UN TRÉSOR POUR LA VIE

Saviez-vous que la collecte de sang de cordon au moment de l'accouchement est une occasion unique de pouvoir protéger la santé de votre enfant et votre famille dans l'avenir?

Appelez-nous:

041 588 05 99
www.famicord.ch
kundendienst@famicord.ch

Inscrivez-vous
maintenant et
recevez un Cadeau



ont en outre une peau très fine et sensible et leurs mécanismes de protection ne sont pas encore complètement développés au cours des premières années de leur vie. C'est pourquoi des mesures de protection solaire particulières doivent être respectées. Consultez votre médecin pour la prise et le dosage de la vitamine D3.

Modification des seins

Pendant la grossesse, la plupart des femmes remarquent une augmentation du volume des seins, ainsi qu'un assombrissement des mamelons et des aréoles. Certaines femmes constatent l'écoulement du colostrum (premier lait) au cours des derniers mois de la grossesse. Le colostrum est déjà produit avant l'accouchement et, dans certains cas particuliers, il peut être exprimé prématurément. Ce prélèvement de colostrum avant la naissance est surtout recommandé aux

femmes souffrant de diabète gestationnel. Chez elles, le risque est plus grand que leur bébé souffre d'hypoglycémie après la naissance. Pour éviter cela, on donne de la nourriture aux bébés de mères souffrant de diabète gestationnel peu après la naissance et idéalement du colostrum prélevé, plutôt que des préparations artificielles pour nourrissons. Si vous êtes intéressée par un prélèvement de colostrum avant la naissance, demandez à votre sage-femme ou à une conseillère en lactation de vous montrer comment l'exprimer et le conserver. L'absence de colostrum visible ne prédit pas de la quantité de lait pendant l'allaitement et ne doit pas vous inquiéter. La taille des seins n'a pas non plus d'influence sur la quantité de lait qui sera produite plus tard. Un petit sein peut produire autant de lait qu'un sein plus volumineux. La forme du mamelon varie d'une femme à l'autre. Normalement, un mamelon s'érige au contact du froid. Dans le cas d'un mamelon plat, cela se produit parfois peu ou pas du tout. Si le mamelon est rétracté ou se rétracte dans le tissu mammaire lorsqu'on le touche, on parle de mamelon creux. Dans ce cas, une préparation spéciale à l'allaitement pendant la grossesse peut être utile. Une conseillère en allaitement peut vous aider.

Étant donné que la meilleure prévention contre des mamelons enflammés consiste à mettre correctement le bébé au sein, il est inutile de les durcir en guise de préparation à l'allaitement. Il suffit d'exposer les seins brièvement de temps à autre à l'air et au soleil. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi vous passer de porter un soutien-gorge. Rien ne s'oppose cependant à l'application de crème, au toucher et à la palpation du sein, comme vous l'avez peut-être fait jusqu'à présent. Se familiariser avec des

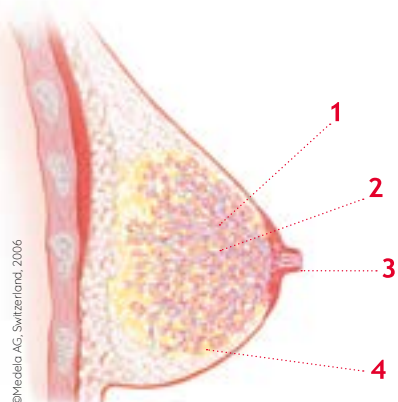
seins qui changent a l'avantage de mieux les connaître et de pouvoir palper plus facilement les changements après le début de l'allaitement.

Si vous avez eu des problèmes d'allaitement avec un enfant précédent ou si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas avec votre sein ou votre mamelon, il est judicieux de prendre contact avec un spécialiste dès la grossesse. Cette personne pourra vous conseiller avant la naissance.

Choix de la maternité

Au cours de votre grossesse, vous vous demanderez certainement où vous souhaitez accoucher. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet au chapitre Lieu de naissance. En ce qui concerne l'allaitement,

il est judicieux de se renseigner au préalable sur la «culture d'allaitement» pratiquée dans un hôpital. De nombreuses cliniques et maisons de naissance proposent des visites guidées au cours desquelles des informations sont données et des questions peuvent être posées. Ne posez pas seulement des questions sur l'accouchement, mais aussi sur la manière dont l'allaitement est encouragé. Peut-être souhaitez-vous déjà avoir un premier entretien avec une conseillère en allaitement pendant la grossesse. La plupart des cliniques et des maisons de naissance accordent une grande importance à l'allaitement le plus tôt possible. Les hôpitaux certifiés par l'UNICEF «Hôpital ami des bébés» offrent une qualité de soins et d'accompagnement élevée pour la mère et l'enfant et renforcent ainsi la relation mère-enfant. Le



Le sein pendant la période d'allaitement

- 1) canaux lactifères
- 2) tissu glandulaire
- 3) sortie des canaux lactifères
- 4) tissu adipeux

La collection Keep Cool™ de Medela
Cool. Sans couture.
Sans armature. Évolutif.

Soutien-gorge de grossesse et d'allaitement Keep Cool™
dotés de zones de respiration intégrées et d'une nouvelle technologie de séchage rapide

RECOMMANDÉ PAR
95%
DES SAGES-FEMMES*

*Test de produit en avril 2024 avec 61 sages-femmes suisses

contact peau à peau immédiat entre la mère et son nouveau-né après la naissance, le soutien de la mère lors de la première mise au sein du bébé, le rooming-in ainsi que les conseils continus en matière d'allaitement, d'alimentation et de développement renforcent le lien entre la mère et l'enfant, encouragent l'allaitement et permettent au nouveau-né de prendre le meilleur départ possible dans la vie. Aux hôpitaux suisses qui répondent aux critères de qualité de l'«Initiative Hôpitaux Amis des Bébé» (IHAB) de l'UNICEF et de l'OMS et qui se font certifier, UNICEF Suisse décerne pour trois ans le label de qualité «Hôpital ami des bébés». Les hôpitaux certifiés sont contrôlés en permanence quant au respect des normes.

Type d'allaitement

Directement après la naissance, la sage-femme vous mettra votre bébé sur la poitrine ou vous le prendrez vous-même. Le «bonding» - peau à peau - permet de stimuler les réflexes naturels de recherche du bébé. Le bébé commence à chercher le sein, tout en faisant des pauses de temps en temps. Même après une césarienne, le bébé est mis au sein de sa mère le plus rapidement possible. Si les circonstances ne le permettent pas ou si la mère ne se sent pas à l'aise, le partenaire peut prendre le bébé dans ses bras. Si vous choisissez de nourrir votre enfant au lait maternel, il prendra le sein pour la première fois dans les une à deux heures suivant l'accouchement. Il recevra alors un repas très précieux: quelques gouttes de colostrum. Grâce à ses nombreuses substances immunitaires, ce colostrum agit comme un «vaccin naturel» pour votre enfant. La succion et l'interaction finement réglée des

hormones déclenchent le réflexe d'éjection du lait: les petits muscles entourant les vésicules de lait dans votre sein se contractent et laissent couler le lait. En même temps, l'utérus se contracte, ce qui déclenche ce que l'on appelle les contractions post-partum. Cela favorise la régression de l'utérus. C'est surtout à partir du deuxième enfant que la contraction de l'utérus est perçue par de nombreuses mères comme des «maux de ventre».

Pendant la grossesse déjà, vos seins se sont préparés à l'allaitement sous l'influence des hormones de grossesse. La première mise de l'enfant au sein incite celui-ci à produire du lait. Au cours des premiers jours, votre enfant doit être allaité aussi souvent qu'il le demande - environ 8 à 12 fois par 24 heures - afin de développer la production de lait de manière optimale. La demande régule ainsi l'offre de nourriture et vous deviendrez tous deux des experts de l'allaitement.

L'allaitement répété et fréquent - les nouveau-nés veulent aussi être allaités la nuit - réduit le temps nécessaire à la «montée du lait» ou au «gonflement initial de la glande mammaire».

Ce gonflement se produit généralement entre le troisième et le cinquième jour après l'accouchement. Outre le gonflement, de nombreuses femmes remarquent une sensibilité accrue des seins à la douleur. Si vous avez des douleurs, des compresses chaudes avant d'allaiter (le lait s'écoule mieux), combinées à un massage des seins et à des compresses rafraîchissantes après, peuvent vous soulager. Souvent, le simple fait de masser le sein aide à faire couler le lait. Demandez conseil du personnel soignant ou à votre sage-femme. Certaines femmes remarquent qu'elles pleurent souvent, apparemment «sans motif», pendant cette

première période après l'accouchement, alors qu'elles sont censées être heureuses. Ce sentiment est fréquent et on l'appelle baby blues. Dans la grande majorité des cas, le baby blues disparaît de lui-même au bout de quelques jours! Si ce n'est pas le cas et que vous ressentez toujours une tristesse ou un vide après les premiers jours, parlez-en impérativement à une personne professionnelle de confiance.

Avec le gonflement initial des glandes mammaires, la composition de votre lait change, tout comme la quantité de lait. Après 10 à 14 jours, on parle de lait maternel mature. La composition du lait s'adapte de manière optimale aux besoins de votre enfant.

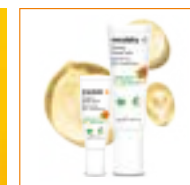
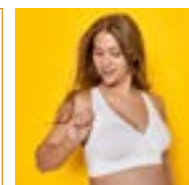
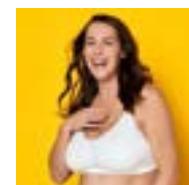
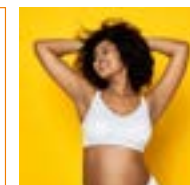
Continuez à allaiter aussi souvent que votre bébé le souhaite. De nombreux enfants demandent le sein plus souvent le soir. Une fréquence d'allaitement de 8 à 12 fois en 24 heures est absolument normale. Au début (p. ex. lors du gonflement initial des glandes mammaires) et pendant les phases de besoin accru de lait maternel, cela peut même être plus. Votre sein est ainsi très bien stimulé et reçoit l'impulsion de produire davantage de lait.



Achats pour la période d'allaitement:
www.letsfamily.ch/list-allaitement

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

MEDELA – TON COMPAGNON IDÉAL pendant la grossesse et l'allaitement



medela.com/fr-ch



Allaiter en route avec mamamap

L'allaitement devrait être une évidence en

mamamap pour smartphones ou Web App est une application gratuite : www.mamamap.ch



soi, mais il s'agit aussi d'un processus d'apprentissage pour la mère et l'enfant qui nécessite parfois une certaine protection et tranquillité. mamamap permet de trouver rapidement et facilement des lieux d'allaitement accessibles au public à proximité.

Jumeaux et plus

Si vous attendez des jumeaux ou plus de bébés, vous vous demandez peut-être si et comment vous parviendrez à allaiter plus d'un enfant à la fois. Adressez-vous déjà pendant la grossesse à une personne spécialiste. Elle discutera volontiers avec vous des différentes possibilités d'alimentation. Réfléchissez aussi aux personnes à qui vous pourrez demander de l'aide après l'accouchement, une fois que vous serez rentrés à la maison. Vous aurez besoin de beaucoup de temps pour nourrir et vous occuper de vos enfants.

Allaitement et profession

Faites-vous conseiller 4 à 6 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 ou sur les ustensiles à disposition. La loi suisse sur le travail ainsi que les ordonnances d'exécution

préconisent contiennent des dispositions explicites concernant la protection des mères qui allaitent au travail. Les mères qui allaitent ont le droit d'allaiter leur enfant ou de tirer leur lait pendant le temps de travail. Pendant la première année de vie de l'enfant, le temps consacré à l'allaitement d'un enfant ou à tirer le lait maternel est 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 ou votre employeuse 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.

Rahel Oberholzer / Infirmière ES, conseillère en allaitement et en lactation IBCLC

Source: Brochure « Maternité – Protection des travailleuses » du Secrétariat d'État à l'économie SECO

Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement



PHILIPS

AVENT



Ensemble prenons soin de vous et de bébé

2 mères sur 3 ont moins d'une heure par jour pour elles-mêmes. Il est donc essentiel qu'elles bénéficient de plus de soutien ! Parce que prendre soin de bébé est un travail d'équipe et ne devrait pas être fait en solo.

Être maman est pour beaucoup le plus beau sentiment du monde – on donne la vie et on ressent un amour profond et une grande connexion. Mais ce n'est pas toujours que de la joie et du bonheur. Il y a aussi des moments où les mamans se sentent dépassées, épuisées ou à bout de leurs forces. Selon une étude commandée par Philips Avent**, il ressort que 61 % des mères ont moins d'une heure par jour pour elles-mêmes et que 74 % estiment que les attentes sociétales à leur égard ont augmenté au cours des dix dernières années. Philips Avent souhaite donc appeler à un plus grand soutien des mamans.

Car comme on dit si bien : il faut tout un village pour élever un enfant. Parce que prendre soin des autres est un travail d'équipe... Pour promouvoir cela, Philips Avent propose depuis 40 ans une large gamme de produits et de solutions qui facilitent le partage des soins et permettent à chacun de participer : des tire-laits électriques, des moniteurs vidéo, en passant par l'application Grossesse +, tout y est. Ainsi, les mamans peuvent prendre du temps pour elles, en toute tranquillité. Et ce n'est pas du tout égoïste, mais essentiel pour le bien-être de la mère et de l'enfant – une maman heureuse, un enfant heureux. #ShareTheCare

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : philips.ch/avent

Share the Care

N°1
Marque recommandée par les mamans du monde entier

*Sur la base d'une enquête de satisfaction en ligne réalisée en 2023 auprès de 10 109 utilisateurs de marques et de produits pour mères et enfants dans le monde entier. **Au total, 12.000 mères avec des enfants âgés de 0 à 3 ans et 16.000 participants issus de la population générale ont été interrogés dans les pays suivants (2.000 participants issus de la population générale ont été interrogés dans chaque pays) : Allemagne, États-Unis, France, Inde, Indonésie, Pologne, Turquie, Brésil. L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour le bébé au cours des six premiers mois

3.14 Maladie de l'un des parents

Lorsque l'un des parents tombe malade, le quotidien de la famille est soudain bouleversé. En cas de maladie grave, il peut être utile de faire appel à des professionnels (psychologues, services de consultation familiale) en plus du soutien médical pour que tous les membres de la famille puissent exprimer leurs soucis et leurs besoins. Les parents peuvent par exemple demander conseil à une personne professionnelle concernant les mots à utiliser avec les enfants et le moment adéquat pour leur donner des informations pénibles.

Niveau organisationnel

- Avoir conscience que plus les enfants sont jeunes, plus l'organisation est difficile.
- Accepter de l'aide et réfléchir de manière pragmatique aux personnes qui pourraient aider. Certains parents ont de la peine à demander du soutien ou à admettre qu'ils ne peuvent pas faire face à la situation actuelle. Dans ces moments, un changement de perspective peut s'avérer utile: seriez-vous prêts à aider votre voisin, votre sœur, etc. qui se trouverait dans une telle situation? Ou imaginez que votre enfant est adulte et se sent malade comme vous maintenant. Souhaiteriez-vous qu'il ose demander du soutien? Comment pouvez-vous lui apprendre à ressentir et à accepter cela?
- Faire une liste des personnes qui ont du temps la semaine et sont prêtes à cuisiner, faire le taxi, etc.

Modifier son attitude et ses attentes

- Les parents qui parviennent à accepter qu'il s'agit d'une situation exceptionnelle et cessent de réduire leurs objectifs sont capables de modifier leurs attentes et de ne pas se mettre la pression.
- Parfois, il est difficile de concilier «éducation conséquente» et «guérison». Les parents qui prennent leurs propres limites au sérieux et fixent des priorités sont un modèle précieux et important pour leurs enfants. «Aujourd'hui, je ne vais pas arriver à faire cela» ou «pour moi, il est plus important maintenant de reprendre des forces que d'entrer en conflit avec toi, donc tu as exceptionnellement le droit de faire ceci.»
- Dans les moments où tout est différent, les enfants ont l'opportunité de faire de nouvelles expériences, de devenir plus autonomes, de prendre des responsabilités, d'apprendre de leurs erreurs et peut-être même de ressentir à quel point il est beau de faire preuve de bienveillance.

Le parent qui est en bonne santé et les enfants ont aussi besoin d'attention! Comment les aider à gérer l'incertitude et les soucis? Ont-ils encore le droit d'être joyeux et d'avoir des moments d'insouciance? A quoi renoncent-ils actuellement et comment y parviennent-ils? De quoi ont-ils besoin? Que souhaitent-ils? Il est impossible de répondre de manière correcte ou fausse à toutes ces questions. Mais il est important qu'elles soient posées et prises au sérieux.

Martina Schmid, Conseillère Elternnotruf



Veilleuse pour bébé gratuite d'une valeur de CHF 20.-

Ta veilleuse pour bébé gratuite

La veilleuse « ciel étoilé » de la Fondation suisse pour paraplégiques offre à ton bébé un sentiment de sécurité, tout comme l'affiliation à l'Association des bienfaiteurs de la Fondation suisse pour paraplégiques qui te donne le sentiment d'avoir pris les précautions financières nécessaires en cas de coup dur.

Obtiens aujourd'hui ta veilleuse pour bébé gratuite sur:


LetsFamily.ch

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



Et que signifie tout cela ?

Après avoir lu ou entendu tout cela, vous vous demandez peut-être maintenant que faire concrètement de ces conseils. Je ne prétends pas que ces explications sont correctes ou valables pour tous. Elles découlent simplement de mes expériences personnelles en tant que père et des nombreux entretiens que j'ai eus avec d'autres pères. Tel que mentionné plus haut, chaque être humain et donc chaque père et chaque enfant est unique. Tout comme vous et l'enfant que vous tiendrez bientôt dans vos bras. Par conséquent, vous ferez vos propres expériences. Peut-être totalement différentes des miennes, ou alors similaires. Je souhaite dans tous les cas vous donner encore mes cinq consignes les plus importantes qui, j'espère, vous inspireront et vous aideront.

1. Assumez vos sentiments

Révélez-vous. Partagez ce que vous ressentez. Au moins vis-à-vis de votre partenaire. N'ayez pas honte et n'hésitez pas à admettre vos peurs, vos incertitudes et vos faiblesses. Car cela est une force. Et crée un véritable lien.

2. Parlez et questionnez

Pour une fois, le silence n'est pas d'or. Il est grand temps de parler. Saisissez l'occasion de poser des questions à votre partenaire et à d'autres pères et de clarifier des choses importantes. Cela vous aidera pour les temps qui suivent la naissance.

3. Profitez du calme

N'attendez pas. Profitez du temps que vous avez à disposition. Pour des discussions et des préparatifs. Pour vous en tant que parents. Profitez pleinement des moments à deux. Et du temps que vous passez seul. Puisez-y force et tranquillité.

4. Laissez la joie entrer dans votre vie

Réjouissez-vous autant que possible. Faites des choses qui vous font du bien. La joie est stimulante. Elle apporte de la légèreté. Elle crée des liens. Il est donc important de la ressentir et de la diffuser.

5. Ayez confiance en vous-même

Vous êtes capable de le faire! Et vous allez y arriver. Comme moi et des millions d'autres pères. Personne ne peut vous dire ce que vous avez à faire. Vous seul le savez. Laissez-vous guider par vos sentiments et votre intuition. Il s'agit du meilleur système de navigation.

Profitez de ce voyage au pays des pères, accumulez le plus d'expériences possible et jouissez de chaque minute passée en famille. Je vous souhaite beaucoup de bonheur!

En tant que père, j'ai appris une chose que je tiens à vous transmettre, à savoir ces paroles de Friedrich Schiller: «Ce n'est pas la chair et le sang, c'est le cœur qui fait de nous des pères.»

Duri Sulser / WHY-Coach / durisulser.ch / Stäfa



Être papa – dès le début!

www.letsfamily.ch/etre-papa



Lire maintenant!

Mon bébé et le sommeil...

Comment dort ton bébé ? Sur LetsFamily.ch, tu découvriras davantage sur le développement du sommeil des tout petits et recevras des conseils pour des nuits détendues.



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

Crédits et leasing

Nous vivons à une époque dans laquelle il est possible de prendre un crédit pour aménager une chambre d'enfant ou pour les vacances. La plupart des gens n'économisent pas non plus pour une voiture mais la financent par un leasing. Cela signifie que la famille ne se base pas sur son revenu en ce qui concerne les dépenses. Les crédits et le leasing permettent d'étendre le cadre des possibilités. Il s'agit cependant d'une tromperie. En vérité, le cadre est resserré car des coûts fixes élevés grèvent durablement le budget.

Si la famille épargne avant d'acheter, selon l'ancienne méthode, sa situation sera meilleure que si elle doit verser régulièrement des acomptes pour le leasing. A noter que les familles actuelles ont tendance à comparer uniquement le financement au moyen d'un petit crédit avec le financement par carte de crédit. L'épargne n'est souvent plus prise en considération en tant qu'option supplémentaire.

Mariage / concubinage

Que les parents vivent en concubinage ou soient mariés ne fait pas une grande différence en matière d'argent.

Il découle de la réglementation du mariage dans le CC le principe selon lequel les deux formes ont les mêmes droits et obligations. Par conséquent, tous les revenus comptent et doivent garantir d'abord le bien-être de tous les membres de la famille en ce qui concerne leurs besoins de base. Il s'agit de l'habitat, du ménage (alimentation), des impôts, de l'habillement, de la santé, de la mobilité et de la formation. En ce qui concerne les dépenses personnelles des parents, tous

deux doivent avoir plus ou moins le même montant à disposition et aucun des deux n'a le droit d'exiger davantage pour lui-même. Suivant la situation familiale et le revenu, des postes supplémentaires peuvent être ajoutés tels que la garde d'enfant pas due à la profession, les nouveaux achats, les vacances, la voiture, etc. Les deux parents participent également à un résultat positif pendant la durée du mariage.

Le concubinage est l'autre forme possible. Il n'existe pas de droits réciproques et légaux – sauf pour les choses pouvant facultativement être convenues dans le cadre d'un contrat. Une répartition est alors effectuée en postes communs (habitat, ménage, enfant commun) et non communs (caisse-maladie, impôts, voiture, vacances, épargne, etc.). Tout comme dans le cas d'une colocation.

Cela entraîne généralement un déséquilibre matériel au sein de la communauté de vie. Le concubinage est donc plus difficile à gérer et a automatiquement pour conséquence davantage de discussions dans ce domaine, contrairement au mariage. Seules deux personnes qui ont des performances économiques équivalentes et qui se partagent équitablement le travail à la maison et la garde des enfants se trouvent alors sur un pied d'égalité.

Un deuxième point à respecter est la répartition du travail dans la famille et de la profession.

Dans les deux cas, du mariage et du concubinage, la répartition a des conséquences sur:

- les possibilités de développement professionnel
- les assurances sociales (notamment la prévoyance professionnelle)
- l'entretien en cas de séparation/de divorce.

gratuit!

LetsFamily

swissmilk

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Commander maintenant!

Ta cuillère gratuite de SwissMilk

Connais-tu déjà notre coffret cadeau Felicitas-Junior ? Il est rempli d'articles soigneusement sélectionnés, de surprises pratiques et d'informations utiles pour les jeunes familles. L'un de nos points forts : la cuillère gratuite de SwissMilk, parfaite pour les premières bouchées de ton petit trésor. Commande dès maintenant ton coffret cadeau Felicitas-Junior et reçois ta cuillère gratuite de SwissMilk !

LetsFamily.ch

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

Conclusions

L'exemple démontre qu'un montant de CHF 710.- manque au budget mensuel moyen de la famille. Le 13^e salaire n'est cependant pas pris en compte. Le montant mensuel manquant peut donc être partiellement compensé par le 13^e salaire.

Les frais supplémentaires engendrés par l'enfant ne chargent pas encore excessivement le budget pendant la première année. Par contre, les économies ne compensent pas entièrement le salaire manquant de la femme. Le découvert restant est trop élevé. Il ne peut pas être compensé de manière suffisante par le 13^e salaire et entraîne des problèmes durables de liquidités qui sont difficiles à supporter en raison de leur montant. Si le couple n'est pas prêt à changer de mode de vie, il ne pourra plus payer à temps les factures une fois le compte épargne épuisé. Le couple risque donc de s'endetter. Le couple a différentes possibilités à disposition pour rétablir le budget.

Le fait de renoncer à la voiture permet de rééquilibrer le budget. Cependant, des dépenses seront nécessaires pour les transports publics. Tel que mentionné plus haut, elles sont généralement nettement inférieures aux frais liés à la détention d'une voiture. Mais cela ne suffit pas.

Une autre alternative serait que Madame Paudex continue à travailler. Il faut cependant prendre en compte le fait que les impôts augmenteraient et qu'il y aurait des

frais de garde de l'enfant. Il peut y avoir également des frais supplémentaires pour les repas pris sur le lieu de travail et pour les trajets jusqu'au travail.

Si la famille trouve un appartement pour CHF 1'500.-, le découvert diminuera d'environ CHF 500.-.

Si le couple abandonne aussi sa voiture, le découvert sera alors totalement compensé. Il restera même de l'argent pour l'abonnement de bus de Monsieur. Et le 13^e salaire sera à nouveau disponible pour faire face à des imprévus, épargner ou payer des vacances.

Les services de consultation en matière de budget établissent des budgets sur mesures pour toutes les variantes de sorte que la famille puisse prendre sa décision en ayant mûrement réfléchi.

*Tanja Dürst / Responsable de projet
Association faîtière Budget-conseil Suisse /
Conseillère en budget du conseil en matière
d'endettement du canton de Glaris*

Conseil

Plus d'informations sur:



www.letsfamily.ch/finances

LetsFamily

Newsletter gratuit : Des informations au bon moment.

Abonne-toi maintenant !

Que se passe-t-il dans ton ventre ?

Abonne-toi à notre newsletter hebdomadaire sur la grossesse, et tu recevras toutes les infos adaptées à ta semaine de grossesse.

LetsFamily.ch

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

Assurances

Assurance-maladie

L'assurance obligatoire des soins (AOS) est impérative pour toute personne résidant en Suisse. Le catalogue de prestations complet de cette «assurance de base» couvre toutes les prestations médicales nécessaires.

Selon la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal), les caisses prennent en charge les consultations médicales ainsi que les prestations des sages-femmes pendant la grossesse, lors de l'accouchement et les jours qui suivent ce dernier.

Dans le cadre de l'assurance de base obligatoire, les coûts des prestations suivantes sont couverts:

- Sept examens préventifs et deux échographies (examens de routine entre la 12^e et la 14^e et entre la 20^e et la 23^e semaine). En cas de grossesse à risque, d'autres examens sont couverts selon l'appréciation du médecin.
- CHF 150.- pour le cours de préparation à l'accouchement (donné par une sage-femme) ou pour une consultation avec la sage-femme.
- Les frais de l'accouchement en maison de naissance ou en ambulatoire dans une maison de naissance s'il est assisté par un médecin/une sage-femme.
- Les frais de l'accouchement et du séjour à l'hôpital en chambre commune ou dans une maison de naissance si l'hôpital ou la maison de naissance figure sur la liste des hôpitaux du canton de domicile ou de situation. Les frais sont indemnisés au pro rata, au maximum selon le tarif en vigueur pour le traitement en question dans l'un des hôpitaux figurant sur la liste du canton de domicile.

- Soins à domicile après une naissance à la maison, un accouchement ambulatoire à l'hôpital/maison de naissance ou après un court séjour à l'hôpital/maison de naissance. Sont indemnisés au max. 10 visites à domicile par la sage-femme au cours des 56 jours suivant l'accouchement, resp. 16 visites à domicile après un accouchement prématuré, la naissance de plusieurs enfants, pour les femmes ayant accouché de leur premier enfant ou après une césarienne.
- Trois séances de conseils en allaitement (par une sage-femme ou conseillère en lactation).
- Un examen postnatal de la mère.

Bon à savoir

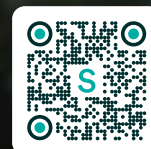
- Votre caisse-maladie ne peut pas prélever de participation aux frais (franchise, quote-part, contribution aux frais d'hospitalisation) sur les prestations particulières en cas de maternité.
- À partir de la 13^e semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après l'accouchement, les prestations médicales générales et les prestations de soins sont exonérées de la participation aux frais, même en cas de maladie sans rapport avec la grossesse.
- Les examens de contrôle effectués pendant la grossesse avant la 13^e semaine de grossesse font partie des «prestations particulières en cas de maternité» et sont exonérés de la participation aux frais.
- Vérifiez les factures de médecin et d'hôpital. Si la participation aux coûts vous est facturée contrairement aux dispositions légales en vigueur, adressez-vous à votre caisse-maladie et exigez une facture corrigée.

SWICA



Vous êtes entre les meilleures mains. Voilà notre priorité.

Conseils en allaitement, gymnastique post-natale ou bébés nageurs: SWICA, en partenaire santé responsable, participe chaque année jusqu'à hauteur de 800 francs* aux frais de cours pour votre bébé et vous dans le cadre des assurances complémentaires Completa Paeventa et Optima.



*En savoir plus sur:
[swica.ch/maternite](https://www.swica.ch/maternite)