



famigros

Famille: une nouvelle aventure étape par étape

Nous accompagnons les jeunes parents avec un paquet bébé,
de nombreux conseils utiles et des offres. Plus d'infos sur famigros.ch/bebe

Grande
responsabilité

Petit
pied

MIGROS
en fait plus pour la Suisse

Baby

LetsFamily

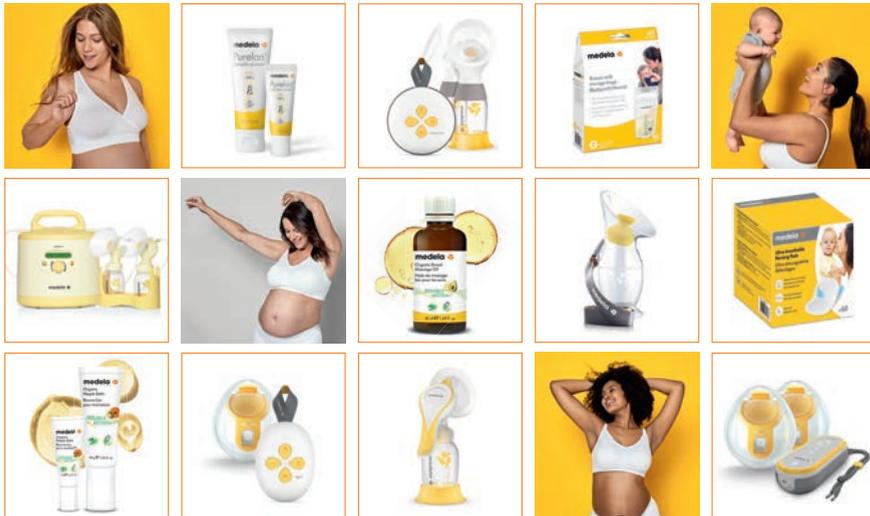


LetsFamily

Baby

Conseils pour jeunes parents
La première année

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



Medela Family App
pour les tire-laits Freestyle™
et Solo™ Hands-free

Téléchargez gratuitement
l'application Medela Family



medela.ch/fr



gratuit!



Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il d'avoir quatre ans?

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

Commander maintenant! : www.letsfamily.ch/felicitas



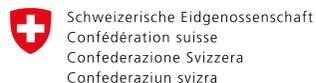
LetsFamily.ch

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



Association suisse des consultantes

Association Sympadent

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

Nous remercions vivement nos auteurs

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

Table des matières

Impressum	2		
Préface	3		
Nos partenaires	4		
Auteurs	5		
1	Aperçu de la première année	8	
1.1	Généralités concernant le développement	11	
1.2	Premiers mois du bébé	15	
2	Bébé	26	
2.1	Examens médicaux de l'enfant après la naissance	28	
2.2	Soins de l'enfant	33	
2.3	Massage pour bébé	42	
2.4	Eveil aquatique	45	
2.5	Sommeil	46	
2.6	Chut... j'ai besoin de calme!	49	
 2.7	Neurosensibilité	51	
2.8	Pleurs et cris	54	
 2.9	Allaitement et alimentation	61	
2.10	Prévention des allergies	85	
2.11	Découvrir le monde en jouant	87	
2.12	Promouvoir le développement	95	
2.13	Jumeaux et triplés	96	
2.14	Hôpital	98	
2.15	Urgences et accidents	99	
2.16	Dépistage précoce de maladies	113	
2.17	Maladies développées par les enfants en bas-âge	118	
2.18	Médecine complémentaire	129	
2.19	Vaccinations	136	
2.20	Allergies	143	
 2.21	Kinésiotaping	150	
2.22	Handicaps et malformations	152	
2.23	Mort subite du nourrisson (MSN)	157	
3	Maman	160	
3.1	Examens médicaux de la mère après la naissance	162	
3.2	Suites de couches, assimilation de l'accouchement	164	
3.3	Etat dépressif après l'accouchement	168	
 3.4	Gymnastique périnéale et postnatale	173	
3.5	Alimentation saine	176	
3.6	Lorsqu'une femme devient mère	182	
3.7	Vie de couple	185	
3.8	Contraception après la naissance	187	
4	Être père	190	
4.1	Père	192	
5	Famille	200	
5.1	Parents	202	
5.2	Famille monoparentale	204	
5.3	Frères et sœurs	205	
5.4	Grands-parents	207	
5.5	Baptême et présentation d'un enfant	208	
6	Organisation	210	
6.1	Garde de l'enfant	212	
6.2	En route avec bébé	216	
6.3	Trousseau du bébé	221	
6.4	Echarpe et auxiliaire de portage	226	
6.5	Ménage et hygiène	228	
6.6	Sécurité	230	
7	Droit, finances et assurances	236	
7.1	Bases légales	238	
7.2	Finances et assurances	247	
	Nos partenaires	258	
	Liste d'adresses	267	
	Index des mots clés	274	

Un petit aperçu...

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

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

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

Dr Nadia Sauter Oes / spécialiste en pédiatrie FMH / Winterthour



Ne manquez pas une chance et participez à nos concours avec des prix intéressants! Inscrivez-vous ici et profitez de nombreux avantages pour votre famille:

www.letsfamily.ch/promotions



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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



Ma vaccination Ta protection

Les parents et l'entourage
des nourrissons se font vacciner –
et protègent les plus petits
de maladies dangereuses.

www.sevacciner.ch

Ligne Info-vaccins: 0844 448 448



contre la rougeole et la coqueluche

Voici comment changer la couche

Préparation

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

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

Changer la couche

Lavez-vous les mains avant de changer la couche.

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

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

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

Erythème fessier

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

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



SOIGNE ET PROTEGE.

Bepanthen® MED Onguent soigne et protège la peau sensible du nourrisson.

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

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

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Causes possibles

- La macération des selles et de l'urine dans les couches irrite la peau du bébé. Plus l'enfant porte longtemps une couche mouillée ou pleine, plus le risque d'érythème fessier est important.
- En cas de diarrhée, il est essentiel de changer rapidement les couches, car les selles liquides irritent encore davantage la peau.
- Certaines affections cutanées (croûtes de lait ou dermatite atopique) peuvent aggraver un érythème fessier.
- Veiller à ne pas utiliser des crèmes ou des poudres qui irritent la peau.
- Chez les bébés allaités, certaines substances de l'alimentation de la mère qui passent par le lait maternel avant d'être excrétées peuvent attaquer la peau des fesses du bébé. En font notamment partie les aliments acides, les fraises ou les épices.

Mesures

- Changez fréquemment les couches.
- N'utilisez pas de lingettes humides.
- Lavez votre bébé à l'eau chaude avec un savon doux, d'avant en arrière, puis séchez-le en tamponnant avec un linge doux.
- Si vous utilisez une lotion de lavage huileuse pour peau sèche, rincez ensuite la peau à l'eau claire avant de sécher.
- Laissez aussi souvent que possible le bébé sans couches.

Si les symptômes ne s'améliorent pas rapidement, si l'enfant est agité ou si des pustules se forment sur la peau, consultez votre pédiatre.

Croûtes de lait / eczéma séborrhéique

Dans le langage familier, on appelle croûtes de lait les éruptions cutanées sous forme de croûtes qui apparaissent dans les cheveux du bébé. Les croûtes sont jaunâtres, dures et peuvent être les signes avant-coureurs d'une dermatite atopique. Elles démangent parfois. En cas d'eczéma séborrhéique, les croûtes sont plus tendres et grasses. La cause est souvent une hausse de la production de sébum.

Les mesures suivantes peuvent aider :

- Appliquer de l'huile d'amande, d'olive ou de l'huile pour bébé sur les croûtes de lait et laisser agir. Lors du bain, détacher délicatement les croûtes avec une brosse à cheveux pour bébé ou avec une éponge, de l'eau et du shampoing pour bébé.
- Attention à ne pas gratter les croûtes, car cela peut entraîner de petites blessures avec risque d'inflammation.
- Masser la tête une à deux fois par jour avec une brosse à cheveux douce afin d'éviter l'apparition de nouvelles croûtes de lait sur le cuir chevelu.
- Atténuer les démangeaisons avec des linges humides et frais posés sur la tête de l'enfant.
- Couper les ongles du bébé à ras afin d'éviter qu'il ne se gratte et se blesse.
- Si les symptômes ne s'améliorent pas après quelques semaines, contactez votre pédiatre.



Plus d'informations sur :

www.letsfamily.ch/soins-du-bebe

Soins de la peau

La peau du bébé est sensible et peut vite réagir avec de légères rougeurs, la plupart du temps inoffensives et qui disparaissent à nouveau d'elles-mêmes. Des produits de soins tels que des huiles, des lotions ou des crèmes ne doivent être appliqués qu'avec modération. Les produits naturels sans parfum et sans conservateurs (p. ex. huile d'amande, de jojoba, etc.) sont recommandés afin d'éviter les réactions allergiques. Protégez le visage de votre enfant contre le froid avec une crème dermique grasse, spécialement en hiver. Les crèmes contenant de l'eau sont inadaptées, l'eau pouvant geler sur la peau.

Se baigner

Le fait de baigner un nouveau-né peut être stressant au début – pour vous comme pour votre enfant. Prenez le temps de trouver un rituel commun. L'enfant peut également être baigné le soir. Si le bébé crie souvent, limitez le bain au minimum. Une « toilette de minet » (visage, plis de la peau et siège) suffit amplement. Avec le temps, la plupart des enfants et des parents apprennent à apprécier le bain. Cependant, un à deux bains par semaine suffisent. Préparez le bain ainsi qu'une serviette de bain, une lavette, des produits de soin, des couches et des habits. La température de la pièce doit être d'environ 22°C et celle de

NIVEA BABY

**UNE PEAU NATURELLEMENT SOIGNÉE
DÈS LE PREMIER TOUCHER**

NOUVEAU

- Huile d'amande 100% naturelle & vitamines B5, C, E
- Formules hypoallergéniques*
- Tolérance cutanée confirmée par les mamans & les pédiatres

*Huile de parfum et autres ingrédients sans substances potentiellement allergènes conformément à l'ordonnance européenne sur les cosmétiques et à l'avis 1459/11 du CSSC

2.3 Massage pour bébé

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

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

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

Préparation du massage

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

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

Toucher respectueux de l'enfant

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

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

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

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

Conseil!

Soins du bébé – un bonheur pour chacun:



letsfamily.ch/soin-bebe

Le massage des jambes

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

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

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



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



Massage pour bébé

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

Nos cours

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

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

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



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

2.5 Sommeil

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

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

Rythme sommeil-éveil

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

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

Rituels pour s'endormir

Une boîte à musique ou mieux encore une berceuse chantée par la mère ou le père à l'enfant sont des exemples de rituels pour s'endormir et fixent des déroulements précis. Une caresse légère aide l'enfant à s'endormir et lui procure un sentiment de sécurité. Un enfant plus âgé appréciera peut-être davantage une histoire calmante ou de regarder un livre d'images.

Au début, essayez surtout de laisser votre enfant dans son lit. Caressez-le avec la main. Parlez-lui doucement ou chantez-lui une berceuse. Vous lui montrez ainsi que tout va bien. Evitez les bruits forts et la lumière. La nuit, changez votre enfant uniquement si cela est nécessaire. Souvent, les enfants se rendorment d'eux-mêmes. Le soir, il est également important de coucher votre enfant éveillé dans son lit, pour qu'il apprenne à s'endormir seul. Il parviendra mieux à se rendormir seul en cas de phase d'éveil pendant la nuit. En cas de problèmes de sommeil qui perdurent, l'introduction d'un agenda du sommeil peut s'avérer utile. Demandez conseil à votre centre de puériculture.

Coin à dormir de l'enfant

La nuit, votre enfant devrait dormir toujours au même endroit. Il parviendra mieux à s'endormir et à passer la nuit. L'endroit où se trouve le coin à dormir dépend de vos besoins et idées personnels. Si l'enfant dort dans sa propre chambre et dans son lit, les parents auront vraisemblablement davantage de sommeil. En effet, les bébés se réveillent fréquemment la nuit, regardent autour d'eux puis se rendorment. Il n'est pas nécessaire que les parents s'en rendent compte. Si l'enfant dort dans votre chambre, il est probable que ces mouvements nocturnes du bébé vous réveillent. Un compromis pourrait consister à demander au père de «sacrifier» une partie de son sommeil pour aller

medela
THE SCIENCE OF CARE™

HANDS-free

La nouvelle
expérience d'expression
supérieure



DESIGN ANATOMIQUE



LÉGER ET CONFORTABLE



3 PIÈCES, FACILE À NETTOYER



150 ML DE CAPACITÉ



PEUT ÊTRE CONNECTÉ À L'APPLICATION MEDELA FAMILY



ADAPTÉ POUR LA PLUPART DES SOUTIENS-GORGE D'ALLAITEMENT



DISCRET



DESIGN SUISSE



Freestyle™ HANDS-free

Solo™ HANDS-free

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

Extroversion

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

Caractéristiques de comportement des bébés neurosensibles

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

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

Conseils pour les parents

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

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

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

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

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

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



NAÏF | Natural Skincare

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

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

Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

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

Excès de fatigue

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



Lorsque bébé pleurniche – conseils & astuces utiles :

www.letsfamily.ch/calmer

Surexcitation

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

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

Personnes ou entourage inconnus

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

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

Poussée dentaire

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

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

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

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

Les symptômes typiques

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

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

Viburcol®



Viburcol® pour nourrissons et enfants

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

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



www.viburcol.ch

Ceci est un médicament autorisé, veuillez lire la notice d'emballage.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach.

allaiter exclusivement ou partiellement, les points suivants sont importants :

- Essayez déjà de tirer du lait en réserve et de le congeler 2 à 4 semaines avant la reprise du travail. En votre absence, la personne qui s'occupe de votre enfant pourra lui donner ce lait, par exemple avec le biberon.
- Tirer régulièrement votre lait pendant les heures de travail est nécessaire pour maintenir votre production de lait et pour éviter un gonflement douloureux des seins ou un engorgement. De cette manière, vous pouvez tirer votre lait pour les jours suivants.
- Pour la conservation du lait, il est important de toujours le garder et le transporter au frais.
- Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation pour changer de mode d'alimentation. Réfléchissez et informez-vous suffisamment tôt sur la manière dont le lait tiré sera administré à votre enfant et par quelle personne. Commencer à temps à s'habituer à la personne qui s'occupe de votre enfant et au nouveau mode d'alimentation peut éviter beaucoup de pression et de stress pour toutes les personnes concernées.

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



Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement

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

Médicaments pendant l'allaitement

Si vous êtes malade pendant que vous allaitez, il peut être nécessaire de prendre des médicaments. Certaines substances passent du lait dans le sang de l'enfant, d'autres sont éliminées avant. Vous devriez vous informer auprès de votre médecin sur l'effet des différents médicaments. Il est en général possible de trouver un médicament qui n'entrave pas l'allaitement. Si toutefois vous deviez utiliser un médicament non compatible avec l'allaitement, vous devez impérativement cesser d'allaiter. Le cas échéant, il peut être nécessaire de pomper le lait pendant un certain temps, puis de le jeter. En cas de doute, demandez un deuxième avis.

Sevrage

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

Si les repas solides sont introduits progressivement et que l'enfant est en même temps allaité moins souvent, la quantité de lait diminue également peu à peu. En outre, la tisane de sauge ou les coldpacks (toujours

avec une protection de la peau) peuvent aider à réduire la production de lait. Si les seins deviennent désagréablement pleins ou que des nodules se forment, vous pouvez les masser doucement. Vous préviendrez ainsi un engorgement.

Cette méthode de sevrage naturelle est le moyen le plus doux pour la mère et l'enfant de mettre fin progressivement à l'allaitement. L'utilisation de médicaments spécifiques permet d'accélérer le sevrage, mais peut entraîner des effets secondaires. Le choix de la méthode qui vous convient le mieux dépend fortement du moment du sevrage. Adressez-vous à une personne spécialisée. Elle pourra vous informer sur les différentes possibilités et trouver avec vous une solution individuelle.

Biberons et lolettes

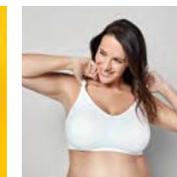
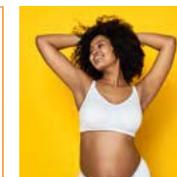
Afin que votre enfant puisse apprendre à téter votre sein correctement, il est avantageux de renoncer aux lolettes ou au biberon pendant les premières semaines. Des compléments éventuels de liquide peuvent très bien être donnés à la cuillère ou au gobelet. Cherchez le dialogue avec des spécialistes si vous vous posez des questions à ce sujet. Ils pourront vous renseigner sur les aides disponibles.

Rahel Oberholzer / Conseillère en allaitement et en lactation IBCLC
Sibylle Lüpold / Conseillère en allaitement et en lactation IBCLC, Fondatrice de 1001kindernacht®

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

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

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



Préparation et conservation des légumes

Préparation quotidienne

Cuire les aliments dans un peu d'eau, au four à vapeur ou dans une casserole avec grille perforée jusqu'à ce qu'ils soient mous, réduire en purée avec l'eau de cuisson, ajouter un peu de graisse.

Cuisine pour deux jours

Préparation, voir 1^{ère} possibilité ci-dessus. Partagez immédiatement la quantité en deux. Donnez une moitié, gardez l'autre moitié au frigidaire jusqu'au lendemain. Pour des raisons de qualité et d'hygiène, le reste du premier jour ne devrait plus être donné le deuxième jour.

Congélation

Cuire de plus grandes quantités selon la recette mais sans huile, mettre en purée, remplir des récipients appropriés à la congélation, refroidir tout de suite (perte de vitamine), congeler. L'huile contenue dans la purée congelée peut devenir rance, il vaut donc mieux l'ajouter une fois que la purée est décongelée et réchauffée. Si l'enfant ne mange que des petites quantités, une forme à glaçons est un récipient approprié (emballée dans un sachet de congélation bien fermé). Celui-ci ne nécessite que peu de place et la quantité peut être adaptée aux besoins croissants. Cela est aussi très approprié à la conservation de petites portions de viande.

 Congeler et décongeler correctement la purée, voici comment :

www.letsfamily.ch/puree

Digestion

De quelle façon les aliments ci-dessous influencent-ils la digestion de l'enfant ?

- Plutôt laxatif: fenouil, épinards, poire, pomme cuite, millet, potiron, courgettes, patates douces.
- Plutôt constipant: banane, pomme crue, carottes, riz, pain blanc, lait en poudre trop épais.

En cas de constipation, il est important de donner à votre enfant des aliments stimulant la digestion et d'ajouter du liquide à la purée. Il devrait également assez bouger en étant couché par terre sur sa couverture et ne pas être trop assis (dans le relax p. ex.). En cas de problèmes de constipation, demandez conseil à votre pédiatre ou à une infirmière puéricultrice.

A table avec la famille

Après 9–12 mois

A partir de neuf mois, et pas avant, votre enfant peut manger des mets légèrement épicés et salés à la table familiale. S'il a déjà des dents, il est bon de lui donner généreusement des aliments à mâcher. Les enfants en bonne santé sont soumis à de grandes variations d'appétit. Plus les enfants grandissent, plus ces différences quotidiennes sont évidentes. Si votre enfant montre pendant une période prolongée des habitudes alimentaires étonnantes, il est important que vous en discutiez avec votre puéricultrice ou votre médecin.

L'acte de se nourrir n'a rien à voir avec la réalisation d'une prestation. Ne louez pas ou ne réprimandez pas votre enfant en raison de la quantité qu'il mange. Félicitez-le plutôt pour ses efforts d'absorption autonome de

ALIMENTATION DE BÉBÉ

La diversification alimentaire

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



PLAN D'ALIMENTATION
LA BONNE PURÉE AU BON MOMENT

IDÉES DE RECETTES
RECETTES DE FINGERFOOD POUR
PETITS ET GRANDS

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



swissmilk

swissmilk.ch/baby

hématomes et les entorses, les fractures, les écorchures, de même que des pathologies plus rares.

Les petits enfants se tapent souvent la tête, heureusement sans conséquence grave la plupart du temps. Des mesures doivent être prises quand une «bosse» apparaît suite à une chute simple sur la tête. Mettez du froid sur la bosse pendant 10 minutes (p. ex. de la glace). Observez bien l'enfant et assurez-vous qu'il se comporte normalement dans les heures et les jours qui suivent.

Vous avez besoin d'une assistance médicale si:

- il perd conscience
- du sang s'écoule du nez, des oreilles ou de la bouche
- il vomit plusieurs fois après l'événement
- les pupilles sont de tailles différentes
- l'enfant ne se souvient plus de rien
- l'enfant a chuté depuis une certaine hauteur (p. ex. par la fenêtre ouverte ou par le balcon).

En cas d'atteintes osseuses et articulaires, il faut tout d'abord calmer l'enfant, mettre la partie lésée au repos, éventuellement calées dans des coussins et tenir au chaud, immobiliser et éviter toute charge. Si les douleurs ne s'atténuent pas dans les 30 minutes, il est nécessaire de faire appel au médecin.

Des blessures d'organes internes (en particulier au ventre) ne sont pas rares lors d'accidents de vélo, lorsque l'enfant tombe le ventre sur le guidon. Les signes extérieurs sont discrets, mais dans la cavité abdominale, la rate, le foie, le pancréas ou les reins peuvent être blessés. Il peut s'ensuivre des hémorragies parfois sévères pouvant conduire à une opération en urgence. Un

enfant ayant une telle blessure doit donc être correctement examiné, avec souvent une surveillance de 24 heures en milieu hospitalier.

Morsures

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

Que pouvez-vous faire?

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

Morsure de tique

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

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



DÉSINFECTE ET CICATRISE.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

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

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

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

comment administrer correctement les médicaments.

Traitement au long cours: Si le diagnostic d'épilepsie est posé (crise paroxystique, convulsion récurrente), votre enfant doit suivre un traitement régulier, à savoir la prise journalière d'un médicament adapté au type diagnostiqué, pour éviter au maximum la répétition de crise.

Evolution à long terme

L'évolution est bonne le plus souvent une fois le diagnostic posé et le traitement suivi. Il n'est pas rare qu'après deux ou trois années sans crise la thérapie puisse être interrompue. L'évolution à la guérison peut aussi se produire spontanément, par exemple après la puberté. Malheureusement, certaines formes d'épilepsie sont particulièrement difficiles à juguler.

Méningite

Les bactéries et les virus sont les agents pathogènes les plus fréquents d'une méningite. Ce sont surtout les infections bactériennes qui sont dangereuses. Depuis la vaccination contre l'haemophilus influenzae, une forme dangereuse de cette maladie a nettement diminué. Les méningocoques ou les pneumocoques sont d'autres agents pathogènes de la méningite bactérienne. Le diagnostic précoce et le traitement sont importants. Les principaux symptômes sont des raideurs dans la nuque, des maux de tête, des vomissements, de la

fièvre élevée et de la sensibilité à la lumière. Chez le nouveau-né, la fontanelle est protubérante et pulse, il pousse des cris aigus et est irritable. En cas d'infection par méningocoques, des petits saignements de la peau peuvent montrer que les agents pathogènes se trouvent dans le sang. En cas de méningite ou de soupçon de méningite, il est essentiel d'amener immédiatement l'enfant à l'hôpital et de le traiter avec injection d'un antibiotique directement dans les veines. Les méningites virales ne sont généralement pas aussi dramatiques. La méningite à tiques (FSME) transmise par les tiques et pour laquelle il existe un vaccin a une importance particulière. En tant que parents, vous devez vous renseigner pour savoir si votre région de domicile ou votre lieu de vacances présente un danger particulier afin que vous puissiez faire vacciner votre enfant à temps.

Signaux d'avertissement

Lorsque les symptômes suivants surviennent, il est conseillé de se rendre immédiatement aux urgences:

- fièvre, forts maux de tête et vomissements
- raideur de la nuque (l'enfant ne peut pas baisser la tête jusqu'à la poitrine ou avec le nez jusqu'aux genoux)
- points rouges sur le corps qui ne partent pas (test avec un verre à boire pressé sur les points)
- tâches bleues sur le corps devenant de plus en plus nombreuses ou saignements des gencives.

Commencer dans la vie sans accident

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

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

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

contenu. Les piles boutons présentent non seulement un risque d'étouffement, mais provoquent aussi des brûlures des muqueuses de l'œsophage, de l'estomac et des intestins en très peu de temps si elles sont avalées.

Autre domaine d'apprentissage – le repas:

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

Grandir en toute sécurité grâce au BPA

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



pulmonaire, il s'agit alors d'une pneumonie (bronchopneumonie). Dans ce cas, l'enfant se met à respirer plus vite et difficilement, éventuellement avec battement des ailes du nez, et a de nouveau beaucoup de fièvre. Une coloration bleuâtre peut apparaître autour de la bouche. La toux est plutôt sèche. Il est conseillé de demander un examen médical urgent.

Maux de gorge, angine

Presque à chaque refroidissement, des maux de gorge avec ou sans difficulté de déglutition apparaissent. On le remarque chez les petits enfants lorsqu'ils refusent la nourriture et ont un peu de fièvre. En cas d'angine, les amygdales deviennent rouges, gonflent et peuvent présenter des dépôts purulents. La fièvre est alors assez élevée, les ganglions lymphatiques à l'angle de la mâchoire réagissent, gonflent, et l'enfant a un air malade. Il faut alors toujours consulter le médecin qui peut constater à l'aide d'un frottis si le traitement avec un antibiotique est nécessaire. Une infection virale peut aussi souvent causer une telle angine. Un antibiotique n'est alors pas nécessaire. Le traitement consiste en compresses chaudes autour du cou accompagnées de remèdes maison ou d'un anti-inflammatoire et, chez l'enfant plus âgé, de gargarismes, de comprimés à sucer ou de l'utilisation d'un spray contre les douleurs et l'inflammation. Observez si dans le cadre de l'angine apparaît une éruption cutanée qui pourrait signer la scarlatine.

 Mettre facilement un suppositoire:
www.letsfamily.ch/suppositoire

Infections des voies urinaires

Lorsque des bactéries envahissent les voies urinaires, on parle d'infection urinaire, localisée dans l'urètre, la vessie, les uretères ou le bassin. Une infection des voies urinaires peut se développer sans provoquer de plaintes, mais elle se manifeste souvent par des signes typiques selon la localisation de l'infection. Lors d'une cystite, des brûlures se manifestent lorsque l'enfant urine, la miction est plus fréquente, mal contrôlée (accident). Il arrive qu'il ait mal au ventre. Une pyélonéphrite (infection du rein) provoque de la fièvre, des maux de ventre et un mauvais état général, avec des vomissements. Pour préciser le diagnostic, des examens d'urine, de sang, puis des échographies des reins et de la vessie sont pratiqués. Des malformations des voies urinaires ou des troubles de fonctionnement (reflux) favorisent les infections des voies urinaires. Les filles sont plus fréquemment touchées, car l'urètre est plus court, plus proche du vagin et de l'anus. Une infection des voies urinaires est traitée par antibiotiques. Il faut éviter que l'infection se répète, ce qui justifie un traitement prophylactique en cas de malformation.

Fièvre des trois jours

C'est une atteinte virale aiguë et contagieuse (herpes type 6) que l'on rencontre le plus fréquemment chez les enfants entre six et 24 mois. La fièvre élevée dure typiquement trois à quatre jours et réagit relativement mal aux fébrifuges. Lorsque la fièvre tombe, une éruption de fines taches rouges apparaît sur la poitrine, le ventre et le dos, et un peu plus tard les bras et les jambes, et peut démanger fort. Le pharynx peut être légèrement enflammé et les ganglions lymphatiques du cou réagissent. L'éruption

cutanée disparaît après quelques jours. Une complication possible est la convulsion fébrile accompagnant la fièvre élevée. Un traitement spécifique n'est pas nécessaire.

Coliques des 3 premiers mois

Peut-être les premières semaines avec votre enfant se passent-elles autrement que vous ne l'espérez. Votre bébé pleure pendant des heures, se tortille dans tous les sens, est inconsolable, son ventre est ballonné, ses petites jambes recroquevillées et son visage est rouge, violacé ou pâle. Généralement, les pleurs commencent en fin d'après-midi et se poursuivent durant une bonne partie de la nuit. Occasionnellement, l'enfant commence à pleurer directement après un repas. Si toute pathologie est écartée et si

l'apparition de ces symptômes se limite aux trois premiers mois, il s'agit alors des « coliques des 3 premiers mois ». Environ 10-15% des enfants sont concernés, qu'ils soient nourris au sein ou au biberon. Différentes explications sont avancées, mais les causes exactes de ne sont pas encore connues. Il se peut que l'enfant avale trop d'air en buvant, que les intestins soient immatures ou que l'enfant n'ait pas encore « trouvé son rythme ». On découvre parfois une allergie au lait de vache. Souvent, plusieurs facteurs jouent un rôle. Les parents se trouvent généralement désemparés face à ce phénomène. Ils consultent des médecins et cherchent des réponses dans les livres. Vous essayez de calmer le bébé en le berçant et en le portant pendant des heures. Cela



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

Pulmex
Bio-organique Purifiant
VEGAN

ORIGINAL SEHR GUT
dermatest-garantie.de

Pulmex
Bio-organique Purifiant
Baby & Junior
30g

Cosmétique.
Disponible en pharmacie et droguerie.

Sélection d'huiles naturelles

spirig HealthCare
STADA GROUP

2022_617

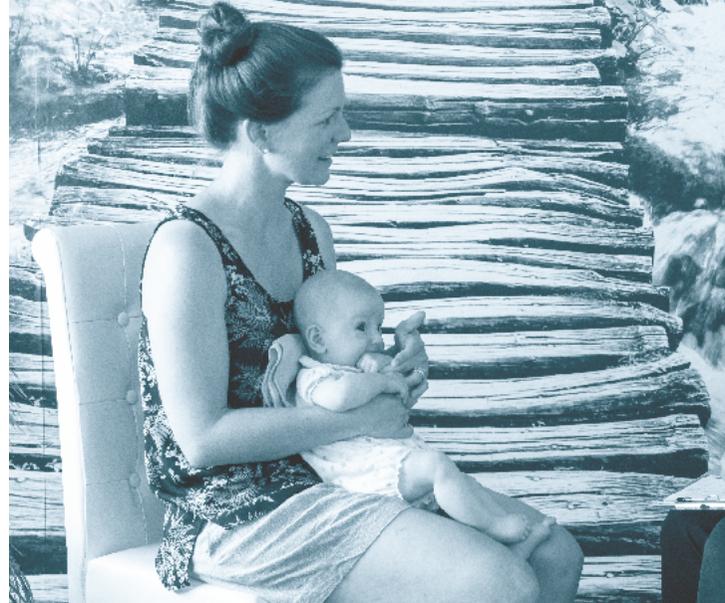
Thérapie Craniosacrale

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

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

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

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



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

La thérapie craniosacrale

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

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

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

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

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

**cranio
suisse®**

cette période et il est important que vous formiez une équipe avec votre partenaire afin de gérer ensemble les difficultés, de vous remplacer et de vous décharger l'un l'autre.

L'association mon bébé pleure fournit une aide précieuse.

Solitude?!

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

Des moments à deux!

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

Le rôle important du partenaire

En tant que jeune père, planifiez suffisamment de temps pour les premiers jours à la maison! Vous pouvez d'une part décharger votre partenaire dans différents domaines et d'autre part il est important de construire une relation avec votre enfant. Pour faire connaissance avec lui, il faut du temps. Il vaut la peine de prolonger le congé paternité ou de prendre un congé non payé.

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

Suspicion de dépression post-partale? Et maintenant?

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

Si vous ou votre partenaire constatez un changement sous la forme des symptômes mentionnés après l'accouchement, il est important d'en parler. Plus tard une dépression est découverte, plus son évolution est difficile. Toute la famille est également concernée. Lorsque des enfants sont gardés pendant une longue période uniquement par une personne dépressive, il risque d'y



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



Livre pour les parents et les enfants

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

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



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



limonades ou jus de fruits et de légumes dilués. La caféine passe directement dans le lait maternel et en cas d'importantes quantités, elle excite l'organisme de l'enfant et empêche de dormir. Buvez donc les boissons à base de caféine telles que le café, le thé noir/vert, le thé froid et le Coca Cola avec modération (1-2 tasses ou verres par jour). En revanche, les boissons énergisantes sont totalement déconseillées en raison de la teneur élevée en caféine.

Les boissons contenant de la quinine sont à proscrire car leur effet sur le nourrisson n'est pas connu. Évitez aussi les boissons alcoolisées, car l'alcool passe dans le lait maternel.

Quelques conseils pour boire :

- Veillez à ce que vous buvez : l'eau et le thé non sucré sont des liquides dont notre corps a besoin et qui ne contiennent pas de calories. Les boissons light et zero constituent certes une alternative pauvre en calories mais elles devraient être consommées avec modération.
- Avant d'allaiter votre bébé : ayez toujours un verre d'eau à portée de main car allaiter donne soif.
- Répartissez équitablement les quantités de boissons sur la journée, ce qui vous permettra d'éviter la déshydratation.
- Motivez-vous à boire : testez une fois un récipient différent pour boire. Peut-être préférez-vous boire dans votre verre favori plutôt qu'à la bouteille.

Saviez-vous que le corps humain d'un adulte est composé à 60% d'eau, qui se renouvelle complètement toutes les 6 semaines ? Chez un bébé jusqu'à l'âge de 6 mois, la teneur en eau s'élève de 70% à 80% et se renouvelle

complètement toutes les 2 semaines. Les bébés présentent donc un risque de déshydratation plus élevé que les adultes. Pour votre bébé, choisissez une eau peu minéralisée (<500 mg/l) avec un faible taux de nitrates (moins de 10 mg/l) pour protéger les reins encore immatures.

Légumes, salades et fruits

Savourez quotidiennement au moins cinq portions de légumes, de salades et de fruits. Les produits de saison en provenance de votre région sont particulièrement précieux. Lorsque vous mangez ces aliments parfois crus, parfois cuits et préparés, en faisant varier les couleurs, vous favorisez un bon apport en vitamines, en substances minérales, en substances végétales secondaires et en fibres alimentaires.

Céréales, pommes de terre et légumineuses

Les féculents tels que le pain, les flocons, le riz, le maïs, les pâtes, les pommes de terre et les légumineuses font partie de tous les repas principaux. Donnez cependant la préférence à des produits aux céréales complètes. La taille des portions dépend surtout de votre activité physique et de votre faim. Mangez suffisamment, mais arrêtez-vous aussitôt que vous êtes rassasiée.

Lait et produits laitiers

Consommez chaque jour trois à quatre portions de lait et de produits laitiers. Une portion correspond par exemple à 2 dl de lait, un gobelet de yaourt, 200 g de séré / cottage ou une portion de fromage (30-60 g). Vous fournissez ainsi à votre corps des protéines précieuses et suffisamment de calcium notamment pour le lait maternel. Si vous consommez moins que la

quantité recommandée de produits laitiers, complétez votre alimentation en buvant de l'eau minérale riche en calcium (min. 350 mg de calcium par litre). Pour garantir un apport suffisant en protéines sans produits laitiers, demandez conseil à une diététicienne diplômée ASDD.

Viande, poisson, œufs, tofu et autres sources de protéines

Viande, volaille, poisson, œufs et sources de protéines végétales telles que légumineuses, tofu, seitan ou quorn complètent votre alimentation avec des protéines précieuses. Il est donc important de consommer chaque jour une portion de ce groupe d'aliments. Pour un décilitre de lait maternel, vous avez besoin d'environ 2,4 g de protéines en plus. En comparaison avec la grossesse, le

besoin en protéines augmente donc encore d'environ 10 g. Ce besoin correspond à 50 g de viande ou un fromage de 30 g. Si vous mangez régulièrement moins que les quantités recommandées (3 à 4 portions de produits laitiers plus 1 portion de viande, poisson, œuf ou tofu), il est conseillé de contacter une diététicienne diplômée ASDD pour faire évaluer vos besoins et le moyen de les couvrir.

Pollution en métaux lourds

Pendant la période d'allaitement, il est conseillé par précaution d'éviter de manger de la chasse, car elle peut avoir une teneur élevée en plomb. Réduisez également la consommation de certains poissons tels que le marlin, l'espadon, le requin, le saumon et le hareng de la Baltique, ainsi que le thon

Biotine-Biomed® plus
DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE

Seulement 1 capsule par jour

Le plus pour les cheveux et les ongles

+ Combinaison précieuse avec biotine, zinc, sélénium, vitamines B, L-cystine et extrait de millet doré.

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Modifications

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

La sexualité de l'homme peut aussi se modifier après qu'il ait vécu l'accouchement et en regard de la nouvelle situation sociale. Quant à la femme, son corps a subi de telles

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

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

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



gratuit!

FELICITAS Junior

MyBaby

coop

Commander maintenant!

letsfamily.ch/cadeaux

Coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Ton enfant vient-il de naître?

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

Commande maintenant: www.letsfamily.ch/felicitas



LetsFamily.ch

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

4.1 Père

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

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

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

Les bases pour être père

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

J'espère que vous avez pu assister à l'accouchement et vivre ce miracle de la vie. De tels moments et sentiments sont absolument uniques. Et rendent la vie digne d'être vécue. Car au moment de la naissance et au cours des premières minutes qui suivent, vous êtes un être humain en pleine conscience. En

dehors de ces moments uniques, tout perd son importance. En ce moment précis, vous oubliez tout le reste et vous êtes simplement présent. A cent pour cent, ici et maintenant. Toute votre attention est concentrée sur l'instant. Ce que nous tentons de faire constamment au quotidien, souvent sans y parvenir, se produit ici automatiquement.

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

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



Gestion de fortune pour petits et grands

Investir n'a jamais été aussi simple. Vous définissez la direction à suivre et gardez le contrôle total de votre stratégie d'investissement. Laissez-nous faire le travail: Toujours diversifié, hautement automatisé et donc beaucoup plus efficace que ne l'a jamais été l'investissement.

- ✓ Stratégie de placement individuelle, adaptable à tout moment
- ✓ 0.25% - 0.50% Management Fee. 0.0% dans le Pilier 3a
- ✓ Une transparence totale et un reporting simple et compréhensible

À propos de True Wealth

 <p>Plus de 20'000 clients investis</p>	 <p>Plus d'un milliard de CHF d'actifs investis</p>	 <p>10 ans de succès sur le marché</p>
--	--	---

En savoir plus

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION



Remarque: Publicité. Tous les investissements comportent un certain risque.

Vêtements pour le nouveau-né

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

Pour la saison froide :

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

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

entre 36,5°C et 37,3°C. Si l'enfant présente une température plus élevée, on peut lui enlever des habits et vérifier après une heure s'il avait seulement trop chaud ou s'il a une température corporelle légèrement élevée (à partir de 37,4°C) ou même de la fièvre (à partir de 38°C).

Coin à langer

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

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



CONCORDIA



Participe maintenant!

letsfamily.ch/cadeaux

À gagner: un abonnement de couches d'un an à Fr. 1.000.-

Gagne des couches pour ton bébé!

À raison de cinq à six par jour, les couches représentent un gros budget. Nous mettons en jeu un abonnement de couches, qui couvrira les besoins de ton bébé pendant toute une année. Chaque mois, tu recevras ainsi deux cartons remplis de couches adaptées à la taille de ton enfant.

Participe maintenant: www.letsfamily.club/concordia



LetsFamily.ch

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

6.5 Ménage et hygiène

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

Lavage des mains

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

Nettoyer de manière hygiénique

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

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

Cuisine et salle de bain

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

Rédaction LetsFamily.ch

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



- ♥ certifiés adaptés aux personnes allergiques
- ♥ ligne propre et hygiénique
- ♥ efficace contre les taches



à base de savon pur - sans enzymes - sans colorants
www.filetti.ch

faîtière Budget-conseil Suisse, vous pouvez saisir votre numéro postal. Vous saurez ainsi où se trouve le service de conseil le plus proche, travaillant selon les principes de l'association faîtière en question. Vous y obtiendrez un budget détaillé et sur mesure représentant votre situation concrète et votre conception.

Revenu

La naissance d'un enfant entraîne souvent des diminutions de revenu qui doivent être gérées. En ce qui concerne la décision de la répartition entre famille et profession, les différences de revenu des parents peuvent jouer un rôle important. Souvent, la profession qui rapporte le revenu le plus élevé est maintenue et le parent qui a le revenu le moins élevé assume la plus grande partie du travail à la maison. Une famille est un projet à long terme et un système dynamique. Au cours du temps, la répartition du temps de travail et du temps passé à s'occuper de la famille change. Les circonstances de la vie se modifient, les enfants grandissent et il en résulte de nouveaux besoins et capacités. A noter

- qu'il existe un droit à une indemnité après l'accouchement pendant 14 semaines. Vous trouvez des détails concernant votre droit au chapitre Bases juridiques.
- qu'il existe un droit à des allocations familiales. Une différence est faite dans ce contexte entre les versements réguliers (p. ex. allocation pour enfants) et les versements uniques (p. ex. allocation de naissance).
- que certains cantons connaissent les prestations liées aux besoins (allocation de maternité) qui sont versées aux familles dans le besoin la première

année suivant la naissance d'un enfant. Renseignez-vous sur place. Les services sociaux du domicile sont compétents pour renseigner dans ce cas.

- qu'il existe à certaines conditions un droit à une réduction des primes pour l'assurance de base de la caisse-maladie. Renseignez-vous auprès de l'autorité compétente dans votre canton concernant les formalités, conditions et les échéances.

Dans le cadre du conseil budgétaire, une différence est faite entre revenus mensuels et revenus irréguliers ou uniques. Dans la mesure du possible, le budget est aménagé de manière à ce que les revenus mensuels couvrent toutes les dépenses existentielles impôts compris, de sorte que les autres revenus soient à disposition pour les imprévus, l'épargne et les vacances.

Dépenses

Tous les postes budgétaires ne seront pas augmentés suite à la naissance de l'enfant. Il existe des postes budgétaires qui vont plutôt diminuer car les habitudes changent (p. ex. moins de sorties, moins de repas au restaurant) ou les impôts d'une famille sont moins élevés que ceux d'un couple sans enfant. L'énumération suivante prend en compte les principaux postes mais n'est pas exhaustive:

- Les frais de logement ne devraient pas dépasser 25 % du revenu net. Plus le revenu familial est modeste, plus il est important de veiller à cela. Au cours de ces dernières années, il est malheureusement devenu de plus en plus difficile – même dans les régions de campagne – de trouver un logement accessible. En cas d'achat d'un logement, il est

Profitez de ces merveilleux moments

...pendant que nous faisons le contrôle complet pour vous.

- Couverture complète pour votre enfant.
- Prévoyance pour vous-même et votre nouveau-né.
- Conseil neutre et sans engagement.
- Administration, droit et finances.
- Nous assurons le suivi pour vous. Gratuit, exclusivement pour vous (bon avec code).



D'autres priorités actuellement?

Scannez ce code QR et demandez qu'on vous rappelle. Nous vous conseillons sans engagement aussi en ligne et par téléphone.

CLARK