



famigros

Soyez mieux informés avec
la newsletter spéciale
grossesse de Famigros

Inscrivez-vous maintenant sur famigros.ch/grossesse



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?*
- ✓ *Quel est l'impact du travail à temps partiel sur la prévoyance et le budget familial?*
- ✓ *Comment protéger sa famille financièrement?*

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.

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

Accueillir Bébé en toute sérénité!

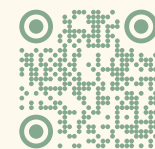
- Protégez Bébé pendant votre grossesse et il sera assuré **automatiquement** dès sa venue au monde, **sans réserve**, quel que soit son état de santé!
- En plus, vous ne payez **rien** avant sa naissance
- D'autres conseils et avantages à découvrir sur: groupemutuel.ch/prenatale

Concours

- Le Groupe Mutuel vous aide à vous équiper pour l'arrivée de Bébé avec vertbaudet!

Tentez de gagner*:

- 1 x La chambre de votre bébé (d'une valeur de CHF 2000)
- 4 x CHF 500 de bons d'achat



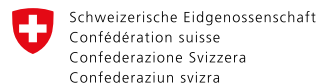
Pour tenter de gagner, scannez ce QR-code ou rendez-vous sur: go.groupemutuel.ch/concours-maman

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



vertbaudet

groupemutuel



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 Filges Isabel, FMH et FAMH méd. génétique, Bâle
Gysi Arrenbrecht Susanne, pédagogue du mouvement, spécialiste BirthCare® BGB, Uster
Heldstab Indermauer Anna, sage-femme MSc midwifery, Berneck
Hess-Keller Christine, lic. en droit, avocate & médiatrice, Lucerne
Hess Franziska, diététicienne ASDD, Zurich
Klostermann Anneke, Msc. physiothérapeute, 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
Ranieri Jolanda, sage-femme ES, Hôpital cantonal de Lucerne
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

Impressum	2
Vorwort	3
Unsere Partner	4
Autoren	5

1 Aperçu de la grossesse 8



1.1 1 ^{er} trimestre	11
1.2 2 ^e trimestre	17
1.3 3 ^e trimestre	21

2 Grossesse 26

2.1 Relation avec l'enfant	28
2.2 Personnes compétentes	30
2.3 Examens médicaux	33
 2.4 Futurs parents et neurosensibilité	37
2.5 Prévention de la dépression	40
2.6 Diagnostic prénatal	42
2.7 Situations d'urgence	48
2.8 Grossesses à risque	50
2.9 Fausse couche et arrêt non volontaire d'une grossesse	54
2.10 Jumeaux, triplés ou plus	57
2.11 Denrées de luxe et substance addictive	59
2.12 Médicaments et vaccinations	61
2.13 Médecine complémentaire	63
2.14 Atténuer les désagréments	68
2.15 Prophylaxie à l'acide folique	76
2.16 Bien-être - Beauté	78
2.17 Alimentation saine	80
2.18 Prévention des allergies	90
2.19 Travail et profession	92
2.20 Voyages	94
2.21 Conduire	95
 2.22 Préparation à l'accouchement	96
2.23 Accouchement sous hypnose & HypnoBirthing	104
2.24 Haptonomie	106

2.25 Famille	108
2.26 Frères et sœurs	110
2.27 Réflexions sur l'éducation	116
2.28 Prénom de l'enfant	120
2.29 Trousseau du bébé	122
2.30 Echarpe et auxiliaire de portage	132

3 Naissance 134

3.1 Lieu de naissance	136
3.2 Valise	141
3.3 Organisation à la maison	142
3.4 Don de sang de cordon	144
3.5 Téléphone portable en salle d'accouchement	149
3.6 Signes précurseurs de la naissance	151
3.7 Postures d'accouchement	154
3.8 Accouchement	155
3.9 Section du cordon	159
3.10 Naissance prématurée	161
3.11 Examens médicaux de l'enfant après la naissance	163
3.12 Suites de couches, assimilation de l'accouchement	165
 3.13 Allaitement	172
 3.14 Examens médicaux de la mère après la naissance	178
3.15 Maladie de l'un des parents	180

4 Devenir père 182

4.1 Je deviens père	184
---------------------	-----

5 Droit, finances et assurances 192

5.1 Bases juridiques	194
5.2 Finances et assurances	204
Nos partenaires	216
Liste d'adresses	225
Index des mots clés	235



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 sagement. 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.

Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des protubérances des veines de l'anus. Le reflux du sang est réduit à cet endroit de sorte que des petites protubérances peuvent se former. Elles se forment d'abord à l'intérieur et peuvent ensuite devenir externes. Les hémorroïdes externes sont particulièrement douloureuses, elles peuvent saigner, démanger ou brûler lorsque vous allez à selles. Une grossesse ou un accouchement peuvent favoriser la création d'hémorroïdes. Une alimentation riche en fibres ramollit les selles et atténue ainsi la douleur. Ils existent dans une qualité légère et agréable.

Un bain de siège avec de la camomille désinfecte et atténue la douleur et les démangeaisons. Un glaçon enveloppé dans un linge rafraîchit et atténue également la douleur. Pour le traitement externe, les baumes à base d'hamamélis sont recommandés. La teinture mère d'hamamélis diluée dans de l'eau peut être utilisée pour nettoyer les plaies.

En homéopathie, divers remèdes sont conseillés en cas de tendance aux hémorroïdes. Demandez conseils à un spécialiste en homéopathie.

Anémie

Pendant la grossesse, il est normal que le nombre de globules rouges diminue. Une anémie s'accompagne de symptômes tels que le vertige, la fatigue, la pâleur, l'évanouissement et les problèmes de respiration. Différents aliments contenant de l'acide folique, le fer (surtout dans les pistaches, l'amarante, la viande rouge) et la vitamine C favorisent la formation du sang. Le sel Schüssler no 3 «Ferrum phosphoricum» peut aider à améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments. En cas de symp-

tômes sévères, veuillez consulter votre gynécologue. Si vous aviez tendance à l'anémie avant la grossesse, un traitement classique homéopathique peut être administré en parallèle à une thérapie de substitution de la médecine conventionnelle.

Maux de dos

Les maux de dos apparaissent très fréquemment pendant la grossesse. Le poids du ventre tire les muscles et les tissus en avant. Si vous appliquez de l'huile ou des crèmes spécialement pour femmes enceintes sur la peau du ventre et du dos, la capacité d'extension du ventre qui grossit sera augmentée. Le fait de porter une ceinture ventrale spéciale soulage de la pression et décharge le dos. La position de l'enfant peut parfois peser sur les muscles et les tissus du dos. Ces douleurs surviennent soudainement et disparaissent dès que l'enfant a trouvé une nouvelle position. Les gynécologues prescrivent souvent de la physiothérapie. Des exercices pour renforcer le dos y sont montrés. Une thérapie cranio-sacrée ainsi que l'acupuncture auriculaire sont des solutions agréables et naturelles. Les pansements chauds sont également recommandés pour détendre la musculature. N'oubliez pas non plus de faire de temps à autre une pause.

Colonne vertébrale

La colonne vertébrale se modifie au cours de la grossesse pour compenser le poids supplémentaire. Une compensation insuffisante de la colonne vertébrale peut créer des tensions pouvant engendrer des douleurs dans la partie inférieure du dos, de la nuque ou à la tête. Une activité physique pratiquée avec modération peut soulager ces douleurs. Surtout pour les mères qui ont déjà des enfants, il est en outre important de se ménager et de

ne plus trop porter ou soulever les enfants. Ne pas oublier de s'accorder une pause de temps à autre!

Aigreurs d'estomac

Le contenu de l'estomac qui revient dans l'œsophage provoque des aigreurs. Les changements hormonaux et la pression de l'utérus sur l'estomac en sont la cause. Surtout en position couchée, vous pouvez avoir l'impression que quelque chose brûle dans l'œsophage. Le thé et le café peuvent également déclencher des aigreurs. Si vous mangez plusieurs repas légers, vous aurez moins de nourriture dans l'estomac. Buvez aussi du jus de pommes de terre, du thé de fenouil et du lait (cela peut cependant déclencher aussi des aigreurs), mangez des amandes mon-

dées et ne consommez pas trop de fruits et de jus de fruits.

Démangeaisons

Dans 20% des grossesses, il arrive que lors du dernier trimestre on souffre de jour mais surtout de nuit de fortes démangeaisons, cependant sans gravité. Si vous souffrez de symptômes supplémentaires tels que des nausées, de la fatigue, de la jaunisse ou des selles blanches, il est possible que vous souffriez d'une maladie du foie. Dans ce cas, consultez immédiatement votre gynécologue qui vous prescrira un traitement. Il est fréquent que les démangeaisons commencent lorsque l'on veut se reposer et dormir. Ces symptômes disparaissent souvent immédiatement après l'accouchement. Les hormones et les nerfs en sont la cause. Vous



Cellacare® Materna Des maux de dos pendant la grossesse ?



Restez active – pour vous et vos proches. Cellacare Materna soutient le ventre et soulage le dos. L'orthèse de grossesse peut être prise en charge par votre assurance de base. Consultez votre médecin. Vous trouverez de plus amples informations sur www.cellacare-materna.com

constaterez peut-être des rougeurs sur les paumes des mains ou la plante des pieds. 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'acti-

té 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

NIVEA

NOUVEAU

RÉDUIT LA VISIBILITÉ DES VERGETURES

PREMIERS RÉSULTATS EN 2 SEMAINES

AVANT

APRÈS*

NEW NIVEA Multi-Action Crème ANTI-VERGETURES

*Simulation numérique des résultats de l'étude sur 4 semaines, les résultats individuels peuvent varier.

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 comportements 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 Kapseln / 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

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 iodé 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, yaourt, 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. féta) 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.

Acides gras oméga-3 et vitamines

sont importants pour le bon développement de votre bébé.

La combinaison idéale pendant la grossesse – pour un bon départ dans la vie.



AndreaVit® est un médicament approuvé. Lisez la notice d'emballage. AndreaVit® est disponible chez le médecin, en pharmacie et en droguerie. Le produit est pris en charge sur prescription médicale (ordonnance)



AndreaDHA®plus est disponible chez le médecin, en pharmacie et en droguerie ou en ligne.

Plus d'information :



Andreaal SA, 4123 Allschwil
www.andreabal.ch

2.22 Préparation à l'accouchement

Pourquoi la préparation à l'accouchement est-elle importante?

«Attendre un heureux événement» est une définition magnifique de la grossesse. De nombreuses femmes enceintes et futurs parents vivent effectivement ces moments comme une heureuse attente. Cependant, la grossesse va parfois aussi de pair avec incertitude et crainte. La joie et l'euphorie font alors place à des périodes de doute et même de découragement. Tous ces sentiments sont abordés dans le cadre d'un cours de préparation à l'accouchement. Avec d'autres futures mamans ou futurs parents, tu pourras te réjouir de la nouvelle vie qui grandit en toi. Tu apprendras aussi comment surmonter les peurs et les doutes liés à l'accouchement.

La plupart des gens ont moins de peine à faire face à un défi totalement nouveau s'ils sont bien informés sur le sujet et ont appris différentes stratégies pour gérer la situation inconnue. C'est précisément le but d'un cours de préparation à l'accouchement. La responsable du cours répondra volontiers à tes différentes questions.

L'échange avec d'autres mamans ou parents est également un aspect essentiel du cours. Les rencontres faites dans ce cadre débouchent souvent sur de belles amitiés.

Quand planifier la participation au cours de préparation à l'accouchement?

Pendant le premier trimestre de la grossesse, le corps s'adapte à la nouvelle situation. Il s'agit d'une période de joie et d'espérance, mais aussi d'incertitude et de réorientation. Il est encore trop tôt pour suivre un cours

de préparation à l'accouchement. Tu peux cependant déjà t'informer sur les offres proposées dans votre région.

Au deuxième trimestre, la femme enceinte se sent généralement bien. Les mouvements de l'enfant deviennent perceptibles et la planification de l'avenir se concrétise. Maintenant que les signes de la grossesse sont visibles, les femmes enceintes ou les futurs parents commencent à réfléchir concrètement à l'accouchement. Comment et où donner naissance à notre enfant? Comment se préparer à ce jour si particulier?

Informe-toi sur les cours de préparation à l'accouchement proposés dans ta région auprès de ta ou ton gynécologue ou sur www.hebamme.ch / www.birthcare.ch.

Si tu suis un cours donné par une personne reconnue ou certifiée, l'assurance de base ou complémentaire de ta caisse-maladie prendra en charge une partie des coûts. Renseigne-toi directement auprès de ton assureur pour connaître les prestations qui sont comprises dans ton assurance.

Enseignements transmis lors du cours de préparation à l'accouchement

Dans le cadre d'un cours de préparation à l'accouchement, tu reçois des informations sur la grossesse, l'accouchement et les premiers temps avec le bébé. En travaillant ton physique et ta respiration, tu renforceras ta confiance en ton corps et pourras gérer le déroulement de l'accouchement. Des exercices de relaxation te prépareront à supporter les contractions.

Suivant l'offre et la formation de la personne responsable du cours, les points abordés

seront différents. Certains cours ont principalement pour but de transmettre des informations. D'autres mettent l'accent sur les exercices, avec de la gymnastique de grossesse ou du yoga. Mais la plupart des cours englobent le tout (informations et gymnastique).

Dans la large palette de cours, tu trouveras certainement l'offre qui te convient.

Cours destiné aux femmes et/ou aux couples?

Les cours de préparation à l'accouchement peuvent être suivis par les femmes enceintes seules ou avec leur partenaire. Certains cours comprennent aussi des leçons destinées uniquement aux femmes et d'autres qui devront être suivies en couple. Les cours pour femmes enceintes mettent surtout l'accent sur les exercices, ceux destinés aux couples sur la transmission d'informations. Nous recommandons à tous les futurs parents de se préparer à l'accouchement – avec ou sans cours.

Cours de groupe ou cours privé?

La plupart des femmes ou couples suivent un cours de groupe. Ces offres couvrent en règle générale parfaitement les besoins des participants et permettent l'échange. Les cours privés peuvent être adaptés à tes besoins personnels, aussi bien du point de vue du contenu que du moment. Le cours privé est apprécié par certaines femmes ou couples qui souhaitent aborder le thème de l'accouchement de manière intime. Dans ce cas, il n'y a donc pas d'échange avec d'autres parents. Pour les femmes qui ont une grossesse à risque ou qui vivent des circonstances particulières, un cours privé à la maison peut être la meilleure possibilité pour se préparer à l'accouchement.



Quand vous allez bien, votre bébé va bien.

Pour que cela perdure, nous vous offrons une bande de fitness.

Scannez simplement le code QR pour passer votre commande.



concordia.ch/cadeau

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
SWEDEN

gratuit!



Gagner maintenant!

letsfamily.ch/gagner

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

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.

Participer maintenant : www.letsfamily.club/thule


LetsFamily.ch

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

2.28 Prénom de l'enfant

Pour la vie

Dès sa naissance, un enfant est marqué par le prénom qu'il porte. Le prénom fait partie de sa personnalité et il doit pouvoir s'identifier à son prénom à chaque instant de sa vie. Beaucoup aimeraient savoir si leur prénom signifie quelque chose ou s'il possède un sens symbolique. Même un prénom sans signification particulière prendra inévitablement un sens grâce à la personnalité unique de celui qui le porte. Un prénom avec un message clair – comme Félix, le bienheureux ou Stella, l'étoile – peut témoigner d'un désir des parents pour la vie de leur enfant. Le prénom d'une personne fait partie de son individualité. Même si personne ne peut le choisir, tôt ou tard, celui-ci est plus ou moins accepté. Le prénom qu'on porte devient familier et nous accompagne dans la vie, dans les moments heureux, comme dans les temps plus difficiles.

Le choix du prénom

En donnant un prénom à leur enfant, les parents expriment de manière symbolique qu'il s'agit de leur enfant et qu'ils l'ont accepté en tant qu'être unique. Il existe un très grand choix de prénoms et les parents ne devraient pas oublier que l'enfant le portera toute sa vie.

Très peu d'adultes changent de prénom. Cela signifie que les prénoms qui sont certes mignons pour un petit enfant, mais qui sont déplacés, voire mêmes ridicules pour un adulte, devraient mieux être évités. Il en va de même pour les prénoms difficiles à prononcer ou qui prêtent à confusion, dont l'enfant pourrait avoir honte ou qui l'influenceraient négativement. Pensez également aux diminutifs, aux jeux de mots, aux déformations et aux conséquences que cela peut avoir sur un prénom joli en soi.

Les prénoms des nouveau-nés favoris 2022 en Suisse romande :

Filles	Garçons
Emma	Noah
Olivia	Gabriel
Eva	Liam
Sofia	Arthur
Zoé	Louis
Giulia	Lucas
Luna	Léo
Louise	Léon
Léa	Enzo
Mia	Adam
Charlotte	Elio
Louise	Matteo

Office fédéral de la statistique, Section Démographie et migration, Statistique du mouvement naturel de la population

Aspects juridiques

Un nouveau-né doit être annoncé à l'état civil de son lieu de naissance. Habituellement, c'est l'administration de l'hôpital qui s'en charge. Dans le cas d'une naissance à domicile, c'est le père ou la sage-femme qui peut le faire. Il n'y a pas de limite quant au nombre de prénoms. Le droit suisse ne connaît pas non plus la notion de prénom usuel. L'inscription au registre des naissances ne définit que la succession des prénoms.

En principe, il n'existe pas de règle pour le choix du prénom. Mais l'état civil a le droit de refuser des prénoms mal orthographiés et trop farfelus. De même, les prénoms qui restreignent trop la personnalité de l'enfant ou qui ne définissent pas clairement son sexe peuvent être contestés.

Rédaction LetsFamily.ch

 Prénom du bébé : décider facilement : www.letsfamily.ch/prénom

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



lement 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 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 foehn tenu debout dans un vase fera du bien à l'enfant.

Poussette

Il existe un choix énorme de différents modèles de poussettes adaptées à tous les besoins. Evitez de vous tromper en réfléchissant d'abord attentivement à vos besoins et en les comparant avec les offres existantes. Critères de décision

Confort et maniabilité

- La capote protège-elle suffisamment contre le vent et la pluie? Y a-t-il un espace entre la poussette et la capote; le tissu est-il imperméable?
- La poignée pour pousser est-elle réglable en hauteur? C'est important pour que des personnes de taille différente soient à l'aise pour pousser.
- Comment fonctionne le mécanisme pour plier la poussette? Testez-le dans le magasin.
- Y a-t-il de la place pour transporter du matériel?
- Les pièces en tissu de la poussette sont-elles toutes détachables et lavables?
- Quels accessoires sont compris dans le prix? La plupart des accessoires – sac de couchage, sac à langer, protection contre la pluie, parasol, etc. – sont aussi vendus séparément.

Technique et sécurité

- La poussette est-elle munie de suspensions? Ce critère est surtout important pour les sorties à la campagne.
- La coque pour le bébé est-elle assez grande et stable pour soutenir convenablement l'enfant?
- S'agit-il d'un modèle qui ne se renverse pas facilement?



STOKKE

Tripp Trapp®

La chaise qui grandit avec l'enfant™

Un design intelligent – pour que tout au long de la vie, le temps passé en famille soit ce qu'il y a de plus précieux!

Dès leur naissance, les bébés ont besoin d'être à proximité de leurs parents et d'entretenir un lien avec eux pour se sentir aimés et en sécurité. Grâce au Newborn Set, puis au Baby Set (à partir d'env. 6 mois) de Tripp Trapp®, votre nouveau-né sera toujours près de vous et pourra participer à la vie de famille. Avec son design repensé et évolutif ainsi que ses matériaux de haute qualité, Tripp Trapp® vous accompagnera même pendant plusieurs décennies. Une conception non seulement intelligente, mais aussi durable. Disponible sur stokke.com



Design
Tripp Trapp®:
Peter Opsvik

Here we grow™

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


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



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



XXXLutz

INFOS UTILES POUR LES FUTURS PARENTS

Chers futurs parents,

Toutes nos félicitations !!

Dès l'annonce d'une nouvelle vie, nous sommes là pour vous accompagner tout au long des premières années. Chez nous, vous trouverez tous les articles indispensables pour votre petit trésor: **Poussettes, sucettes, chambres d'enfants, sièges auto, jouets**, notre assortiment est soigneusement sélectionné et vous offre un vaste choix dans toutes les gammes de prix.

Notre sélection exclusive vous offrent un grand choix dans tous les domaines. Chaque jour, nous nous efforçons de rendre le quotidien des familles encore plus agréable. Que ce soit avec notre **marque bio Avelia** ou notre marque tendance Jimmy Lee, nous développons nos propres produits pour vous garantir une routine paisible.

Venez découvrir par vous-même notre incroyable gamme de produits et n'hésitez pas à nous rendre visite. **Nous serons ravis de vous conseiller !**



CHAUSSETTES
POUR BÉBÉ
GRATUIT¹⁾

Photo symbole. 1) Sur présentation de ce bon, vous recevez gratuitement une paire de chaussettes pour bébé XXXLutz. Dans la limite des stocks disponibles. Bon valable jusqu'au 31.12.2024. Un seul bon par personne.



AVEZ-VOUS TOUT POUR VOTRE PETIT BOUTCHOU ?

Chambre d'enfant et chez soi

- Commode à langer avec matelas à langer
- Chauffage radiant
- Poubelles à couches
- Lit d'appoint / lit d'enfant avec Matelas, drap-housse et Surmatelas en molleton
- Sacs de couchage et/ou linge de lit (tenir compte de la saison)
- Articles de literie : couette (tenir compte de la saison)
- Armoire
- Babyphone
- Veilleuse
- Couverture douillette
- Mobile musical
- Coussin d'éveil pour bébé

Vêtements

- Au moins 6 corps à ouverture devant
- Au moins 6 grenouillères
- Au moins 4 paires de chaussettes
- 2 bonnets en coton (À prendre en compte la saison)
- Au moins 6 pullover
- doudoune et Combi-pilote

En déplacement

- Nacelle/coque auto station Isofix et adaptateur pour poussette
- Couverture ou chancelière pour coque auto
- Poussette avec protection antimoustiques, pare-soleil et protection contre la pluie
- Chancelière et/ou couverture
- Sac à langer
- Porte-bébé
- Lit de voyage

Soins pour bébé

- Baignoire avec tapis antidérapant et siège de bain adapté
- Gant de toilette ou lingettes
- Serviette de bain à capuche ou cape de bain
- Thermomètre de bain
- Brosse à cheveux pour bébé
- Ciseaux à ongles pour bébé
- Aspirateur nasal
- Petite bouillotte ou coussin chauffant aux graines

Allaitement / Alimentation

- Langes / Mousseline
- Coussin d'allaitement
- Tire-lait
- Biberons de 125 ml et 150 ml avec tétines appropriées
- Brosse à biberon
- Réchauffe-biberon
- Bouteille thermos
- Stérilisateur
- sucettes

Jouer et apprendre

- Peluches
- Tapis d'éveil
- Arche de jeu
- O-Ball
- Jouet d'éveil
- Anneau de dentition
- Doudou
- Hochet

XXXL BON

30%

sur les chambres de bébé et les accessoires pour bébé

Valable pour les achats à retirer en magasin. Non cumulable avec d'autres promotions (par exemple, bons et offres de réduction). Non valable sur les articles promotionnels / en action / au meilleur prix XXXLutz et exclusivement en ligne, ainsi que sur les commandes déjà passées. Valable jusqu'au 31 décembre 2024.

XXXL BON

20%

sur poussettes et sièges auto

Valable pour les achats à retirer en magasin. Non cumulable avec d'autres promotions (par exemple, bons et offres de réduction). Non valable sur les articles promotionnels / en action / au meilleur prix XXXLutz et exclusivement en ligne, ainsi que sur les commandes déjà passées. Valable jusqu'au 31 décembre 2024.



1.276,-

899.-

Chambre d'enfant „Benton“, comprenant une table à langer, un lit à barreaux et une armoire.



1.966,-

1.299.-

Chambre d'enfant „Lenox Fresh“, comprenant une table à langer, un lit à barreaux et une armoire.

44.95

34.90

Coussin d'allaitement ¹⁾, 100% Coton au lieu de 44.95 **34.90** (90340032/01)



59.90

39.90

Sac de couchage, pour bébé, garnissage TENCEL Lyocell Au lieu de 59.90 **39.90** (45170076/05)

49.90

39.90

Baignoire pour bébé „Basic“, au lieu de 49.90 **39.90**
Siège de bain au lieu de 7.95 **4.90** (147780007/01,07)



229.-

149.-

matelas pour enfant, 62% Polyester, 38% TENCEL Lyocell Au lieu de 229.- **149.-** (68690017/04)

299.-

179.-

Chaise haute „Beta+Bouncer“ incl. Tablette repas, arceau avant, un coussin d'assise, rehausse bébé et châssis à bascule. Au lieu de 299.- **179.-** (19110027/03)



Joie™

1.229.-

999.-

Ensemble de poussette „Vinca“, incl. le siège, la nacelle et le siège auto pour bébé, réglable en hauteur. Au lieu de 1.229.- **999.-** (39740102/01)



Tous les prix sont des prix de retrait en francs suisses. 1) Valable dans les 14 jours suivant l'achat ou l'offre. Les articles en liquidation, les ventes de déstockage, les promotions à durée limitée ainsi que les offres en ligne sont exclus. La différence sera remboursée sous forme de bon d'achat. Les articles promotionnels et les articles au meilleur prix XXXLutz sont exclus.

Vous trouverez un aperçu de nos succursales et des horaires d'ouverture actuels sur: www.xxxlutz.ch

Il vous suffit de scanner le QR code pour obtenir plus d'informations:



3.3 Organisation à la maison

C'est l'envie de bien préparer son «nid» qui incite la femme à régler si possible un maximum d'affaires. La future maison du bébé doit être préparée de manière idéale pour son arrivée. Pour éviter de devoir tout faire à la dernière minute, il est utile de s'organiser assez tôt.

Frères et sœurs

Pour les grands frères et sœurs aussi, la naissance est un événement particulier qui provoque des sentiments intenses et inhabituels. Vous devriez prendre des dispositions pour que vos autres enfants ne se sentent pas délaissés et que quelqu'un s'occupe bien d'eux à la maison en votre absence. Expliquez-leur pourquoi vous serez absente de la maison pendant quelques jours. Dites-leur aussi qui prendra soin d'eux durant cette période. Ce qui importe, c'est que les enfants connaissent bien la personne en question, qu'ils aient confiance en elle et qu'ils se sentent bien en sa compagnie. Si vous choisissez une personne étrangère à la famille, vous devriez la présenter le plus tôt possible à vos enfants. N'oubliez pas de préparer, à la maternité, un petit cadeau de bienvenue à l'attention de vos enfants, pour leur faire plaisir. Ainsi, les «grands» se rendront compte que malgré l'arrivée du bébé, ils ont toujours de l'importance et peuvent être le centre de l'attention. Les grands enfants sentiront que leur position n'est pas ou beaucoup moins menacée par le bébé.

Premiers jours

Vous aimeriez peut-être présenter votre enfant le plus tôt possible à vos amis, votre famille et vos voisins? Ou peut-être préférerez-vous plus de calme, mais vous n'osez pas dire non aux incessantes propositions de visite. Essayez d'en discuter avec votre partenaire pour fixer le nombre et la durée des visites selon votre convenance. En général, même si la naissance s'est déroulée sans complications, le corps et l'âme de l'accouchée ont besoin de temps pour se remettre. C'est pourquoi il est très important pour la mère et l'enfant de bénéficier de moments de tranquillité, sans excitation et contraintes sociales, qui sont inévitables si les visites se succèdent de manière incontrôlée.

Rédaction LetsFamily.ch

Conseil!

Bonne préparation pour la période post-partum - vers la check-list:



www.letsfamily.ch/post-partum

gratuit!

Bébé

Maman

Ratgeber

Bepanthen

Wickelunterlage

BAYER

letsfamily.ch

letsfamily.ch/cadeaux

Informe-toi 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.

On te dit où : www.letsfamily.ch/cadeaux

letsfamily.ch

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

Don privé de sang de cordon

Les banques privées de sang de cordon, dites autologues, sont exploitées par des entreprises de droit privé. Elles offrent la possibilité aux parents qui le désirent de congeler le sang du cordon de leur nouveau-né en bonne santé. Ce sang est uniquement à disposition de cet enfant et peut le cas échéant être utilisé plus tard si l'enfant tombe malade. Des études cliniques sont actuellement en cours dans différents domaines tels que les maladies cardiaques, la sclérose en plaques, les maladies auto-immunes graves, l'infirmité motrice cérébrale infantile et d'autres maladies dégénératives. En cas de leucémie, le sang du cordon ombilical n'est généralement pas utilisé.

Les coûts de prélèvement, de stockage et de conservation pour 25 ans du sang de cordon (en règle générale environ entre CHF 2800.- et CHF 5000.-) doivent être pris en charge par les parents. La banque privée peut être organisée dans n'importe quelle maternité, maison de naissance ou par la sage-femme. Jusqu'à ce jour, aucune étude scientifique ne prouve clairement l'utilité du don de son propre sang de cordon, raison pour laquelle la question de l'utilité effective reste encore ouverte. Aucune recommandation générale

ne peut donc être donnée. Sur la base des connaissances actuelles, la probabilité que le sang de cordon soit utilisé pour les besoins personnels est très faible (moins de 0,1%). Il est recommandé de s'informer au préalable sur les différentes possibilités et les prix auprès des différents prestataires.

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-
chefe 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.

 **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



partez pas pour la clinique avant d'avoir parlé à une sage-femme au téléphone. En Suisse, il faut en principe s'annoncer avant d'arriver à la maternité.

Faux travail

Lorsque les contractions sont irrégulières et que l'intensité des douleurs varie, il s'agit souvent de contractions inefficaces. Ce sont des contractions qui peuvent être déjà assez douloureuses et qui ramollissent sans doute un peu le col, mais qui ne le dilatent pas encore et ne peuvent donc pas être considérées comme des contractions efficaces. Pour en être sûre, vous devriez néanmoins appeler une personne compétente qui vous conseillera par téléphone. Ne vous inquiétez pas si lors d'un toucher vaginal, il s'avère qu'il s'agissait d'une « fausse alerte ». Il se peut que vous soyez déçue d'apprendre que les contractions que vous avez senties n'aient pas encore dilaté le col. Cela arrive cependant souvent et fait partie du vécu quotidien du personnel médical qui vous accompagne. Toujours est-il que des processus importants se déroulent pendant cette période de préparation, des processus qui ne sont pas visibles, mais qu'il ne faut pas sous-estimer.

La perte du liquide amniotique

Un autre signe net est la perte subite et massive ou la perte continue, goutte à goutte, du liquide amniotique, ce qui pourrait faire présumer une déchirure de la poche amniotique. Dans les deux cas, il faut rapidement prendre contact avec votre sage-femme ou avec l'hôpital pour discuter de la suite à donner.

Contractions précoces, perte des eaux, saignements

Dans le cas où vous sentez tout à coup des contractions fréquentes et douloureuses avant la 37^e semaine de grossesse ou si vous suspectez, comme mentionné plus haut, une perte de liquide amniotique, alors annoncez-vous sans plus attendre auprès de votre médecin ou à l'hôpital. Les examens nécessaires pourront ainsi être faits pour exclure ou éviter une éventuelle naissance prématurée ou pour vous accompagner de manière appropriée si celle-ci est inévitable. Lors de contractions fréquentes, l'excrétion de petites quantités de glaires vaginales légèrement teintées de sang est possible. Cela peut aussi se produire suite à des rapports sexuels. En revanche, des saignements abondants, accompagnés ou non de contractions, ne sont pas normaux. En cas de saignements inattendus, il faut immédiatement contacter votre médecin ou l'hôpital!

Temps d'attente

Si la date du terme est dépassée et que le bébé se fait attendre, c'est un temps d'attente supplémentaire qui peut représenter pour vous une charge psychologique. Ce que beaucoup de gens ignorent: seuls 4 à 6 % des enfants naissent le jour du terme! Pour rien arranger, vous devez essayer les appels téléphoniques bien intentionnés de la famille, des amis et des voisins qui souhaitent savoir si le bébé est arrivé. Peut-être appréciez-vous la sollicitude et l'intérêt que votre entourage porte à votre égard. Ou alors, cela ne fait qu'augmenter votre nervosité en cette période d'attente presque insupportable. Pour éviter de telles situations, certains parents expérimentés

trichent au début de la grossesse en rajoutant deux semaines au terme calculé et c'est cette date qu'ils communiquent aux personnes intéressées.

Essayez de profiter de cette période en savourant encore quelques heures de calme et de tranquillité avec votre partenaire. Entretenez un dialogue régulier et profond avec le bébé dans votre ventre et inventez par exemple un rituel pour prendre congé de votre grossesse. Prenez un bain à la lueur d'une bougie et expliquez à votre enfant pour quelle raison vous souhaitez qu'il vienne au monde. Essayez de vous détendre aussi intérieurement si votre bébé a encore besoin de passer du temps dans votre ventre avant de venir au monde. Et demandez-vous s'il existe encore des détails à régler ou certaines craintes dont vous devriez parler à votre partenaire, médecin ou sage-femme? Et peut-être que le terme n'a pas été calculé correctement!

Provocation

Détendez-vous et, parallèlement, renseignez-vous sur les méthodes douces et naturelles existant pour provoquer l'accouchement, avant qu'il ne soit nécessaire de recourir à une provocation sous médicaments. Les méthodes suivantes ont fait leurs preuves: acupuncture pour déclencher l'accouchement, thés stimulant les contractions, relations sexuelles (le liquide séminal de l'homme contient des substances provoquant des contractions!) et diverses préparations homéopathiques.

Les examens chez le médecin ou la sage-femme sont maintenant plus fréquents. Si les méthodes alternatives de provocation n'ont pas donné le résultat escompté, on vous conseillera la provocation

de la naissance, à l'hôpital ou à la maison de naissance, dès le 8^e à 10^e jour après le terme. Au cas où le col de l'utérus est encore immature, respectivement fermé, cela peut se faire à l'aide d'un suppositoire vaginal. Il est utile que vous sachiez qu'il est parfois nécessaire de donner plusieurs suppositoires à intervalle de quelques heures, jusqu'à ce que des contractions se déclenchent. Pour cette raison, une provocation peut s'étendre sur deux jours. Une autre possibilité consiste à administrer par intraveineuse un médicament provoquant des contractions. On choisira cette méthode uniquement si le col est déjà un peu dilaté. C'est au personnel compétent de prendre cette décision.

Brigitte Meissner / sage-femme, auteure, thérapeute / Winterthour



FRAUPOW
Tire-lait portable

NEW

- ✓ LED Touch Screen
- ✓ Design portable et anti-fuite
- ✓ Grande capacité - 180 ml
- ✓ Longue durée de vie des batteries
- ✓ Forte aspiration: 300mmHg
- ✓ 7 tailles disponibles
- ✓ 3x appels de soutien des sages-femmes

www.fraupow.com

En vente dans les pharmacies, drogueries, magasins bébé et online
Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

vivosan
11 100 411 11

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.

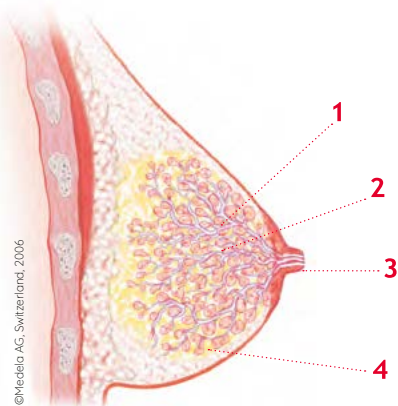
Choix de la maternité

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 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, encourageant 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:

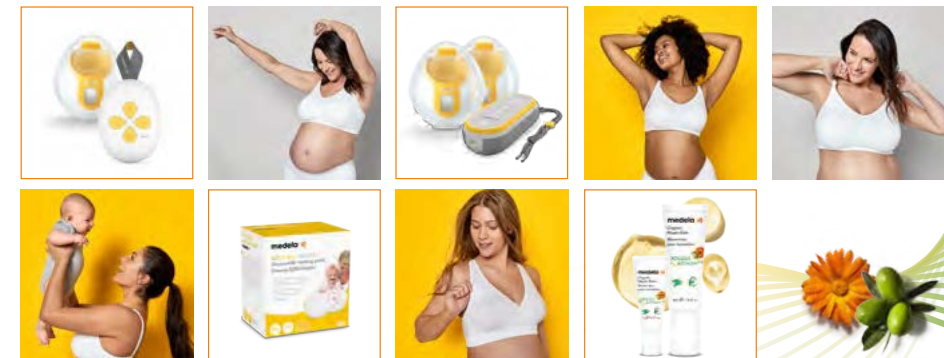


Le sein pendant la période d'allaitement

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

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

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



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 aux infirmières de la maternité 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

Allaiter en route avec mamamap

L'allaitement devrait être une évidence en 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.

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



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 à 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 cheffe ou votre chef 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



3.15 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 fautive à toutes ces questions. Mais il est important qu'elles soient posées et prises au sérieux.

Martina Schmid, Conseillère Elternotruf



Veilleuse pour bébé gratuite d'une valeur de Fr. 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 :

www.letsfamily.club/sps


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




LetsFamily



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.

En savoir plus : letsfamily.ch/schlafentwicklung


LetsFamily.ch

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

Au détriment de la personne qui assume davantage le travail au sein de la famille et la garde des enfants et dans les deux cas. Cependant, dans le cas du concubinage non réglementé, le désavantage est beaucoup plus élevé que dans le cas du mariage. Dans ce cas, le concubinage réglementé s'approche du mariage. Le versement d'une indemnisation pour la tenue du ménage et la garde des enfants serait approprié dans le concubinage. Si aucune indemnité ne peut être versée, les cotisations AVS minimales devraient au minimum être payées et si possible une prévoyance vieillesse supplémentaire prise en compte. Les questions centrales tournent souvent autour du sujet de la justice et de la compensation des charges. Une conseillère en budget peut vous présenter des solutions.

Un exemple pratique

Cet exemple pratique montre comment se présente un processus de solution et quels sont les postes budgétaires «classiques» qui doivent être repensés lorsque le budget avec un enfant n'est plus équilibré.

Le premier enfant de Valérie et François Paudex va naître dans six mois. Ils sont mariés depuis deux ans et travaillent tous les deux à 100%. Les deux revenus nets de CHF 5'100.-, respectivement CHF 3'300.-, soit au total CHF 8'400.-, leur permettent une vie sans soucis et sans restrictions financières. Outre des vacances coûteuses, ils se sont jusque-là offerts, de temps à autre, de petites dépenses «de luxe», comme un habit plus cher ou de nouveaux meubles, par exemple. Il y a une année, ils ont par ailleurs acquis une nouvelle voiture. Lors des deux dernières années, leurs économies ont passé à environ CHF 15'000.-. Ils se réjouissent de

l'arrivée du bébé, même si elle s'annonce plus tôt que prévu. Mais cet heureux événement condamne également le jeune couple à réfléchir aux conséquences financières et à planifier les dépenses futures. Valérie Paudex se voit très bien s'occuper uniquement du bébé et arrêterait volontiers de travailler dès aujourd'hui. François Paudex ne voit pour l'instant pas comment ils peuvent faire face aux dépenses familiales avec un revenu de net CHF 5'100.-. Il se rend quotidiennement au travail en voiture et n'aimerait pas y renoncer. Si sa femme reste à la maison, il pourrait rentrer à midi et économiser les frais du repas. Le couple se met alors à évaluer les dépenses supplémentaires et les possibilités d'économie, pour décider s'il est envisageable que Valérie arrête de travailler. Un budget des dépenses actuelles et un budget prévisionnel pour la vie à trois devrait permettre d'éclairer la situation.

Dépenses supplémentaires

Energie: cuisine, lessive
Caisse maladie: montant supplémentaire pour l'enfant, accident pour un parent
Essence: plus de trajets pour rentrer à midi
Frais du ménage/frais annexes: repas de midi à la maison, nourriture pour bébé, langes, soins corporels, vêtements pour l'enfant
Médecin – quote-part: coût de l'enfant

Economies

Impôts: moins de revenu, réduction famille
Abonnements médias: cotisations de membres
Repas à l'extérieur: à présent à la maison
Dépenses personnelles et argent de poche: réduits
Cadeaux: réduits

Cinq bonnes raisons de conclure une assurance prénatale.

- Couverture complète pour votre enfant.
- Prévoyance pour vous-même et votre nouveau-né.
- Conseil neutre et sans engagement.
- Pas besoin de remplir un questionnaire de santé.
- Nous assurons le suivi pour vous. Gratuit, exclusivement pour vous (bon avec code).



Pas envie de remplir des documents d'assurances?

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

CLARK

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 cours 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.



BOUQUET DE PRESTATIONS POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ.

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 PRAEVENTA et OPTIMA.

LÀ POUR VOUS.

Téléphone 0800 80 90 80 ou *en savoir plus: swica.ch/grossesse

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA