famigros

Soyez mieux informés avec la newsletter spéciale grossesse de Famigros

Inscrivez-vous maintenant sur famigros.ch/grossesse

Petit grande prodige

MIGROS
Simplement bien vivre

Lets Family.ch

Extrait à lire

maman

Conseils pour futurs parents
Grossesse et naissance

Nestlé Baby&me

UN BON DÉPART POUR L'AVENIR

Devenir parent est l'aventure de toute une vie.
Notre club vous accompagne pas à pas.

Découvrez les nombreux avantages de notre club !

- **Des conseils** le développement de bébé ainsi que des outils pratiques comme le **suivi de votre grossesse semaine par semaine**
- **Un cadeau de bienvenue** à l'inscription au club
- **De délicieuses recettes** à essayer pendant votre grossesse et pour bébé
- **Des échantillons gratuits** pour votre bébé

S'inscrire

Inscrivez-vous gratuitement sur **www.nestlebaby.ch**

Suivez-nous sur

AVIS IMPORTANT : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant.
Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Lets Family.ch

maman

Conseils pour futurs parents
Grossesse et naissance

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kinderärzte Schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärztinnen in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

aha
Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

bfu
bpa
upi

Stiftung Folsäure
Fondation acide folique
Fondazione acido folico

krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Regenbogen Schweiz
Arc-en-ciel Suisse

unicef
pour chaque enfant

BSS
ASCL
ASCA
ASCMT
Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel

Association Sympadent

Association faîtière
Budget-conseil
Suisse

ASSOCIATION SUISSE DES CONSULTATIONS PARENTS-ENFANTS

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras

pédiatrie
suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

gynécologie
suisse
Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

Nous remercions vivement les auteurs

Dr. med. Abenhaim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH
aha! Centre d'Allergie Suisse
Association Dépression Postpartale Suisse
Dr Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Prof. Dr Baerlocher Kurt, St-Gall
Ballmer Nadine, formatrice de cours HypnoBirthing
Bisang Maureen, sage-femme, Praxxis gynécologie et obstétrique, hôpital cantonal de Zoug
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
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
Hess-Keller Christine, lic. en droit, avocate & médiatrice, Lucerne
Hess Franziska, diététicienne ASDD, Zurich
Klostermann Anneke, Msc. physiothérapeute, Zurich
Marchand Verena, IBCLC, direction formation suisse, Berne
Mettraux Berthelin Anne Marie, sage-femme, Fribourg
Meissner Brigitte, sage-femme, auteur, thérapeute, Winterthour
pédiatrie suisse (SSP), Fribourg
Ranieri Jolanda, sage-femme ES, Hôpital cantonal de Lucerne
Rebsamen Cornelia, homéopathie dipl. hfnh/ASH, Lucerne
Reinhard Jürg, TCS
Dr Rytz Roger, gynécologue, président gynécologie suisse
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

Impressum 2
Préface 3
Nos partenaires 4
Auteurs 5

Aperçu de la grossesse 8
1.1 1er trimestre 11
1.2 2e trimestre 17
1.3 3e trimestre 21

Grossesse 26
2.1 Relation avec l'enfant 29
2.2 Personnes compétentes 31
2.3 Examens médicaux 33
2.4 Prévention de la dépression 38
2.5 Diagnostic prénatal 40
2.6 Situations d'urgence 48
2.7 Grossesses à risque 50
2.8 Fausse couche et arrêt non volontaire d'une grossesse 54
2.9 Jumeaux, triplés ou plus 57
2.10 Denrées de luxe et substance addictive 59
2.11 Médicaments et vaccinations 61
2.12 Médecine complémentaire 63
Nouveau 2.13 Atténuer les désagréments 69
2.14 Prophylaxie à l'acide folique 78
Nouveau 2.15 Bien-être - Beauté 80
2.16 Alimentation saine 82
2.17 Prévention des allergies 93
2.18 Travail et profession 96
2.19 Voyages 98
2.20 Conduire 99
Nouveau 2.21 Préparation à l'accouchement 100
2.22 Accouchement sous hypnose & HypnoBirthing 108
2.23 Haptonomie 110
2.24 Famille 112
2.25 Frères et sœurs 114
2.26 Réflexions sur l'éducation 121
2.27 Prénom de l'enfant 124
2.28 Trousseau du bébé 126
2.29 Echarpe et auxiliaire de portage 134

Naissance 136
3.1 Lieu de naissance 138
3.2 Valise 143
3.3 Organisation à la maison 144
3.4 Don de sang de cordon 146
3.5 Téléphone portable en salle d'accouchement 151
3.6 Signes précurseurs de la naissance 153
3.7 Postures d'accouchement 157
3.8 Accouchement 158
3.9 Section du cordon 161
3.10 Naissance prématurée 162
3.11 Examens médicaux de l'enfant après la naissance 165
3.12 Suites de couches, assimilation de l'accouchement 167
3.13 Allaitement 174
3.14 Examens médicaux dela mère après la naissance 180
3.15 Maladie de l'un des parents 182

Devenir père 184
4.1 Je deviens père 186

Droit, finances et assurances 194
5.1 Bases juridiques 196
5.2 Finances et assurances 206

Nos partenaires 218
Liste d'adresses 226
Index des mots clés 235

Table des matières

2.7 Grossesses à risque

Les situations décrites ci-dessous sont considérées comme des grossesses à risque, à cause de maladies déjà existantes avant la grossesse ou de changements intervenus en cours de grossesse. La plupart du temps, ces grossesses requièrent davantage de contrôles pour garantir le bien-être de la mère et de l'enfant. Certains cas nécessitent une surveillance en milieu hospitalier, généralement dans un service spécialisé, qu'on appelle aussi unité de soins prénataux.

Diabète gestationnel

La transformation du sucre dans le sang est légèrement ralentie lors de toutes les grossesses. L'étendue de la modification du métabolisme peut être déterminée au moyen d'une prise de sang permettant de mesurer le taux de sucre dans le sang. Votre médecin vous fera faire un test de tolérance au glucose. Le taux de sucre est d'abord mesuré à jeun puis une et deux heures après la prise d'une solution sucrée. Lorsque le taux de sucre dans le sang est trop élevé, on parle d'un diabète de grossesse.

Le cas échéant, il faudra les habitudes alimentaires avec l'aide d'un nutritionniste.

Si le taux de sucre reste inchangé malgré ce « régime », il faut le contrôler plusieurs fois par jour et éventuellement injecter de l'insuline. Un taux de sucre équilibré est d'une part important pour vous et, d'autre part, aussi pour la croissance et le développement de votre enfant. Par opposition au diabète mellitus commun, le taux de sucre se normalise rapidement (en quelques jours) après la naissance.

Pression sanguine élevée

Si, avant la grossesse, vous souffriez déjà d'une pression sanguine trop élevée (hypertonie), vous devez subir plus de contrôles que les autres femmes enceintes. Le médecin vérifiera vos médicaments et les remplacera s'ils s'avèrent dangereux pour l'enfant. En cas de pression élevée, il est recommandé de se ménager physiquement.

En cas d'augmentation extrême de la pression, vous serez hospitalisée. Une pré-éclampsie (« intoxication gravidique ») doit être exclue. Vous devriez soigneusement surveiller votre poids pour que la rétention d'eau soit détectée rapidement. D'autres symptômes caractéristiques de la pré-éclampsie sont les maux de têtes, les troubles de la vision, les douleurs dans le haut du ventre ainsi qu'un sentiment de malaise général.

Lors de chaque visite chez le gynécologue au cours de la grossesse, la pression sanguine est contrôlée, d'éventuelles traces d'albumine sont recherchées dans l'urine et le médecin vérifie si vos mains ou poignets sont enflés. Si le gynécologue qui vous suit estime que votre enfant est en danger, il peut provoquer l'accouchement ou pratiquer une césarienne.

Accouchement prématuré

Des pertes un peu plus importantes pendant la grossesse sont normales. Si vous constatez par contre une brusque augmentation et un changement des pertes, un contrôle gynécologique est conseillé. Des infections vaginales ou urinaires sont souvent la cause de contractions prématurées et d'un raccourcissement du col. Ces facteurs augmentent le risque d'un accouchement prématuré. Dans de telles circonstances, une hospitalisation est parfois nécessaire.

A l'hôpital, la femme enceinte reçoit des médicaments les contractions et contre une éventuelle infection, ainsi que des produits qui favorisent la maturation des poumons du bébé.

Incompatibilité Rhésus

Lorsqu'une mère avec un groupe sanguin au facteur Rhésus négatif porte un enfant avec un facteur positif, la mère peut développer des anticorps contre le facteur Rhésus de l'enfant, lors d'un contact entre le sang de la mère et du bébé (p. ex. en cas de saignements vaginaux, de coups sur le ventre, de contractions précoces ou pendant l'accouchement). Ces anticorps traversent le placenta pour atteindre l'enfant où ils provoquent la destruction des globules rouges au facteur Rhésus positif. Cela peut avoir pour conséquence une anémie fœtale sévère et une jaunisse du nouveau-né grave. La dite « incompatibilité Rhésus » n'apparaît généralement que lors de la deuxième grossesse. D'autres incompatibilités du groupe sanguin, plus rares, peuvent aussi être à l'origine de cette même complication.

Lors d'une incompatibilité Rhésus reconnue, l'anémie foetale peut déjà survenir au cours de la grossesse. Cette anémie peut être décelée rapidement à l'aide d'un examen à ultrason Doppler. Un traitement par transfusion sanguine à travers le cordon ombilical est pratiqué dans des centres spécialisés.

La jaunisse due à l'incompatibilité Rhésus doit éventuellement être traitée par photothérapie pendant quelques jours après la naissance. En cas de jaunisse ou anémie grave, une transfusion sanguine peut s'avérer nécessaire.

Cette complication peut être évitée par un traitement prophylactique pendant la grossesse : les mères avec un groupe sanguin au facteur Rhésus négatif reçoivent une injection d'agglutinines anti-D au cours de la 28ème semaine de grossesse, ainsi qu'à tout autre moment présentant un risque pendant la grossesse et après la naissance.

Au cours de la 18e semaine de grossesse, le groupe sanguin de l'enfant peut être défini au moyen d'une analyse du sang de la mère. Les caisses-maladies prennent en charge cet examen. Si l'enfant a aussi un Rhésus négatif, une injection d'anti-D n'est pas nécessaire.

Grossesses multiples

Lors de grossesses gémellaires ou multiples, les risques mentionnés sont plus élevés. Pour le suivi de la grossesse, il est important de savoir si les bébés disposent chacun d'un placenta ou s'ils doivent se partager un seul placenta. Dans le dernier cas de figure, un éventuel déséquilibre de la croissance doit être détecté le plus tôt possible. Selon la position des enfants, un accouchement normal peut être envisagé.

Maladies infectieuses

Lors des contrôles de grossesse, on cherche également à s'assurer que la femme enceinte n'est pas atteinte d'une maladie infectieuse. Il s'agit en principe de la rubéole, de la syphilis, de l'hépatite B et, avec l'accord de la femme, du HIV, le virus du SIDA.

Infection à cytomégalovirus (CMV)

L'infection à CMV fait partie des virus de l'herpès. Comme tous ces virus, après une première infection, le virus reste à vie dans le corps et il peut être réactivé dans certaines circonstances (réactivation). Une réinfection est également possible. La première infection se déroule la plupart du temps sans que des symptômes ne soient visibles.

Chez les femmes enceintes, le virus peut être transmis à l'enfant à naître (infection à CMV congénitale) et être très dangereux pour lui. Le risque de transmission de la mère à l'enfant après une première infection est beaucoup plus élevé qu'après une réinfection ou réactivation. L'infection à CMV congénitale est la cause infectieuse la plus fréquente des handicaps mentaux et des troubles de l'ouïe non-héréditaires des enfants.

Un peu plus de la moitié des femmes en âge de procréer n'ont pas encore développé d'infection à cytomégalovirus et ne sont donc pas protégées contre une première infection. Environ une femme non protégée sur 100 s'infecte la première fois pendant la grossesse. Suivant les circonstances, ce risque peut être encore supérieur (par exemple en cas de contacts étroits avec des petits enfants). Un dépistage général du CMV au moyen d'un test sanguin n'est actuellement pas recommandé en raison des possibilités de réinfection, de l'interprétation parfois problématique des sérologies et du manque d'options thérapeutiques vraiment prouvées. Cependant, toutes les femmes enceintes devraient impérativement être informées sur les risques d'une infection à CMV et recevoir des recommandations sur la prévention par des mesures d'hygiène (hygiène des mains stricte après un contact avec de la salive ou de l'urine de petits enfants).

Toxoplasmose

Cette maladie est transmise par les chats infectés et peut représenter un danger pour l'enfant si la femme contracte la maladie pour la première fois lors de sa grossesse et si elle n'est pas traitée. En Suisse, 40 % des femmes entre 20 et 40 ans sont immunisées, ce qui revient à dire que 60 % risquent d'être infectées pendant la grossesse. Depuis novembre 2008, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande de renoncer au dépistage d'anticorps à la toxoplasmose. En effet, les médicaments disponibles ne peuvent ni empêcher une contamination, ni lutter efficacement contre les symptômes.

Le screening de la toxoplasmose n'est pas pris en charge par la caisse maladie, sauf prescription médicale. La plupart des gynécologues ne font plus le screening, sauf si la femme enceinte le souhaite. Elle devra cependant assumer elle-même les coûts. Les femmes enceintes doivent cependant se protéger contre d'éventuelles sources d'infection en respectant les consignes suivantes :

- Lavez-vous soigneusement les mains après un contact avec un chat, après avoir touché des légumes crus et après avoir travaillé la terre du jardin.
- Ne consommez pas de la viande crue ou peu cuite.

Listériose

Les Listéria sont des bactéries qui peuvent provoquer une infection très grave ou létale de l'enfant pendant la grossesse. Renoncez donc à consommer des produits à base de lait cru, ainsi que de la viande et du poisson cru au cours de la grossesse. Le lait cru et les fromages à pâte molle et semi molle à base de lait cru et pasteurisé doivent être évités. Vous pouvez par contre consommer du fromage à pâte extra-dure et dure à base de lait cru et pasteurisé, en enlevant la croûte. Seuls le lait et les produits laitiers (yogourts, etc.) pasteurisés, pasteurisés à haute température ou UHT peuvent être consommés. Veillez à ce que l'hygiène de la cuisine soit bonne, la température de conservation correcte et à ne pas conserver les produits au-delà de la date d'expiration. Evitez aussi les salades prêtes avec des graines ou des germes.

Infection HIV

Les femmes infectées par le virus HIV peuvent aujourd'hui bénéficier d'un traitement adapté à la gravité de leur cas, voire au besoin, d'un accouchement par césarienne pour limiter le risque d'une transmission du virus HIV à leur enfant. Si certaines conditions sont réunies, il peut également y avoir un accouchement spontané.

Dr Monya Todesco Bernasconi / médecin cheffe obstétrique & médecine périnatale / Hôpital cantonal Aarau

Vaccinations

Les vaccinations devraient en principe être réalisées par un médecin. Celui-ci conseille ses patients sur le moment où ils devraient se faire vacciner et sur la manière dont ils peuvent se protéger des maladies contagieuses.
La vaccination contre la grippe pendant la grossesse est recommandée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).
La mère et le nouveau-né sont ainsi protégés contre d'éventuelles complications liées à une grippe. L'OFSP recommande également de répéter la vaccination contre la coqueluche pendant le deuxième trimestre de la grossesse. Les membres de la famille qui sont en contact étroit avec l'enfant doivent également être vaccinés si la dernière vaccination remonte à plus de 10 ans.
Dorénavant, Gynécologie suisse SSGO recommande aussi la vaccination contre le COVID à partir de la 12e semaine de grossesse et de manière illimitée pendant la période d'allaitement. Les données actuelles montrent que les femmes enceintes et qui allaitent font partie du groupe qui risque de développer une infection grave au COVID. Un écart de 4 semaines d'avec la vaccination contre la coqueluche devrait être respecté. La vaccination contre la grippe peut être combinée avec celle contre le COVID. A ce jour, aucune influence nuisible sur l'enfant à naître ou sur la fécondabilité de la femme n'a été constatée suite à la vaccination.
Une femme désirant avoir un enfant devrait être immunisée contre la varicelle et la rubéole. Si cela n'est pas le cas, le fait d'attraper la varicelle ou la rubéole pendant la grossesse peut constituer un danger pour l'enfant à naître. Les femmes non vaccinées peuvent l'être après la naissance de leur enfant.
Plus d'informations: bag.admin.ch Vaccinations recommandées avant, pendant ou après une grossesse.

Dr Monya Todesco Bernasconi / médecin cheffe obstétrique & médecine périnatale / Hôpital cantonal Aarau

Lets Family.ch

2.12 Médecine complémentaire

La désignation de médecine complémentaire regroupe différentes méthodes de traitement telles que les thérapies naturelles classiques, la thérapie neurale, la médecine ortho-moléculaire, mais aussi la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Les méthodes de la médecine complémentaire activent les forces curatives du corps et rééquilibrent les fonctions perturbées du corps.
Les médicaments et les méthodes naturels sont utilisés de préférence dans la médecine complémentaire et elle est considérée comme un complément aux mesures de médecine scolaire et non comme une alternative. Une coopération harmonieuse entre ces deux domaines permet d'atteindre un résultat de traitement optimal.
L'Organisation mondiale de la santé définit la notion de médecine complémentaire comme un large spectre de thérapies qui ne font pas partie de la tradition du pays en question et du système de santé qui y domine. Les notions de médecine alternative et de médecine complémentaire sont souvent utilisées comme synonymes. Précisons cependant que la médecine alternative vise plutôt à remplacer la médecine scolaire alors que la médecine

complémentaire tend à compléter la médecine orientée vers les sciences naturelles.
Aujourd'hui, de nombreuses femmes enceintes souhaitent une thérapie globale avec pour objectif de ne pas traiter les différents systèmes organiques de manière isolée mais de considérer l'être humain comme une unité composée d'un corps, d'un esprit et d'une âme avec son environnement social. Toutes les thérapies naturelles partent du principe qu'elles doivent stimuler les forces autorégulatrices du patient et lui permettre ainsi de guérir ou de rester en bonne santé.

Principales méthodes de traitement

Une description des procédures de médecine complémentaire les plus courantes dans le domaine de la grossesse est proposée ci-après. A noter qu'il ne s'agit pas d'une énumération exhaustive de toutes les formes de thérapie de médecine complémentaire.
Il faut en outre préciser que les différentes méthodes de traitement ne sont pas exclusivement adaptées à l'automédication à la thérapie. Laissez-vous conseiller et traiter par des spécialistes formés. Si, pour traiter des problèmes mineurs, vous choisissez toutefois l'automédication, informez-en votre médecin. Cela est valable en particulier lorsque les problèmes durent longtemps, se répètent ou deviennent soudain plus violents.

Phytothérapie

Le mot grec «phyto» signifie végétal ou plante. La notion de phytothérapie décrit une méthode de traitement des maladies ou des troubles par les plantes ou par des parties de plantes telles que les feuilles, les pétales, la racine, le fruit ou les graines et leurs composés.
Elle fait partie des plus anciennes formes de thérapies médicales qui – contrairement à la plupart des thérapies naturelles – est appliquée pratiquement par toutes les cultures et sur tous les continents. La phytothérapie actuelle se base sur une longue expérience avec les plantes médicinales. Dans l'Antiquité déjà, les médecins traitaient avec succès différentes maladies à l'aide de préparations à base de plantes. Pour de nombreux médicaments modernes, les plantes servaient même de substance de départ, par exemple le saule blanc pour l'acétylsalicylique ou la digitale pourpre pour le médicament pour le cœur Digitalis.
Un médicament du domaine de la phytothérapie travaille souvent sur différents systèmes corporels car il est composé de différentes substances de la plante. On parle de «principe de la multicible».
Il est non seulement important de déterminer quelles sont les plantes adaptées aux problèmes concernés mais également comment les préparer et les appliquer correctement. Les plantes sont séchées, moulues, dissoutes dans l'eau, l'alcool ou d'autres liquides puis bues ou appliquées extérieurement. Le thé de camomille et de gingembre aide à diminuer les nausées survenant fréquemment pendant la grossesse. L'huile de noix de coco mélangée au calendula et appliquée sur la peau permet d'éviter les vergetures.
En cas de maux de ventre tels que ballonnements ou constipation, des préparations à base de plantes avec substances amères ou épices permettent d'obtenir de très bons résultats.

Homéopathie

L'homéopathie repose sur le principe de similitude: les médicaments homéopathiques provoquent chez les personnes saines des troubles semblables à ceux dont souffrent les personnes malades. Le docteur allemand Samuel Hahnemann a découvert l'homéopathie et l'a aménagée en un système thérapeutique concluant. Il a constaté que les substances homéopathiques ont beaucoup plus d'effets si on les dilue par étapes. C'est ce qu'on appelle la potentialisation. Comme il s'agit de dilutions très élevées, il n'y a pas d'effets de substances définies chimiquement mais un transfert d'informations. L'avantage de l'homéopathie réside dans le fait que les médicaments ne développent pas d'effet chimique, raison pour laquelle il n'y a pas d'effets secondaires ou d'interactions avec des médicaments.
L'homéopathie est donc une forme de thérapie parfaitement adaptée aux femmes enceintes car aucune substance dangereuse pour le fœtus n'est transmise.
Elle est indiquée pour traiter les nausées pendant la grossesse, les douleurs ou les infections grippales.

Ostéopathie

La méthode de traitement globale qu'est l'ostéopathie est déjà connue depuis plus de 130 ans dans le monde entier. Les thérapeutes ostéopathes utilisent cette méthode pour diagnostiquer et traiter des troubles des fonctions de tout l'organisme. Grâce à des techniques sensibles, l'ostéopathe tâte les blocages et les troubles des os et des organes internes. Ce traitement très doux et non douloureux débloque les endroits bloqués, mobilise et stimule les défenses naturelles de l'organisme.

La médecine ostéopathique structure son traitement en trois niveaux: l'ostéopathie craniosacrale (os du crane, colonne vertébrale, moelle épinière et bassin), l'ostéopathie pariétale (os, ligaments, articulations, fascias et muscles) et l'ostéopathie viscérale (organes internes).

La forme de traitement ostéopathique est parfaitement adaptée en tant que soutien pendant la grossesse, que ce soit pour atténuer les troubles, pour préparer à l'accouchement ou simplement pour augmenter le bien-être. Un traitement ostéopathique est également conseillé après l'accouchement afin de traiter les éventuels problèmes (douleurs, etc.).

Taping élastique

Le Japonais Kenzo Kase a développé un bandage élastique spécial, le tape. Celui-ci est collé selon une technique particulière sur la peau pour calmer ou stimuler les articulations, les muscles et les nerfs. Le taping élastique permet d'atténuer les douleurs et d'améliorer les mouvements.

Le traitement vise à soutenir le processus de guérison naturel du corps et peut stimuler des parties de muscles, le système musculaire, lymphatique et nerveux. Pendant la grossesse, cette méthode est particulièrement adaptée pour soulager les maux de dos et renforcer la musculature du ventre.

Médecine ortho-moléculaire

Le principe de la médecine ortho-moléculaire (également appelée thérapie par les micronutriments ou nutriments-thérapie) est de modifier la concentration de certaines substances qui sont normalement disponibles dans le corps et dont l'organisme a besoin pour exister: vitamines, acides aminés, acides gras, sels minéraux et oligoéléments.

La caractéristique principale de la médecine ortho-moléculaire est la prévention des maladies. Pendant la grossesse, elle permet également de prévenir les malformations ou les troubles du développement du fœtus. Elle peut cependant aussi être utilisée en tant que thérapie complémentaire ou en complément à la prise d'autres médicaments.

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

La MTC est un concept de traitement autonome qui a été créé en Chine il y a environ 2000 ans et qui s'est développé peu à peu au cours des millénaires suivants. Les thérapeutes de la MTC appliquent une propre procédure de diagnostic et de stratégies thérapeutiques. La MTC part du principe que toutes les fonctions du corps sont régulées à différents niveaux. Une énergie vitale (Qi) circule à travers le corps dans les méridiens. Les maladies et les troubles découlent du fait que le flux du Qi dans le corps est perturbé. Grâce aux possibilités spéciales de diagnostic de la MTC, p. ex. le diagnostic par le pouls ou la langue, le thérapeute peut détecter les divergences ou les blocages de l'équilibre naturel et les attribuer à une maladie. Il établit ainsi son propre «diagnostic chinois». A l'aide de ce diagnostic, il décide quelle est la thérapie la mieux adaptée au patient.

Font entre autre partie des processus de thérapie de la MCT:

- Conseils de vie
- Diététique chinoise
- Pharmacopée chinoise
- Acupuncture et moxibustion
- Qi Gong, Tai Ji, Tui Na

La MTC a particulièrement fait ses preuves pour traiter les nausées, les douleurs et pour la préparation à l'accouchement. Si l'enfant se trouve en position de siège, l'acupuncture peut avoir pour effet de retourner le bébé!

Thérapie microbiologique

La thérapie microbiologique est une méthode de traitement fondamentale qui permet de traiter les problèmes gastro-intestinaux. Cette forme de traitement existe depuis le début du 20e siècle. Les thérapeutes utilisent surtout des bactéries ou des éléments qui se trouvent également dans le corps de personnes saines, souvent sous forme de probiotiques. Il s'agit de préparations de microorganismes prolifères qui peuvent influencer la composition normale des bactéries dans le tractus gastro-intestinal.

La thérapie microbiologique utilise donc les propriétés positives des bactéries. Elle est notamment utile en cas de maladies dans le cadre desquelles les défenses immunitaires sont affaiblies comme les infections des voies respiratoires supérieures mais aussi les allergies et les maladies de la peau telles que l'eczéma et la neurodermite. Cette forme de thérapie peut très bien être appliquée pendant la grossesse. L'un des points forts est le traitement préventif, pendant la grossesse, des parents souffrant de maladies dites atopiques (p. ex. rhume des foins) afin de réduire le risque pour le nouveau-né de souffrir d'une telle maladie.

Médecine anthroposophique

La médecine anthroposophique est une approche médicale due au philosophe Rudolf Steiner. Avec l'anthroposophie, il a entre autres créé au début du 20e siècle une conception globale de l'être humain. Selon cette conception, l'être humain est composé de quatre «éléments» ou «corps» qui s'influencent mutuellement: il s'agit du «corps», physique, éthérique, astral et de l'esprit. Si l'interaction entre ces éléments est déséquilibrée ou perturbée chez une personne, elle tombe malade. Afin de rétablir l'équilibre de ces quatre «éléments», les médecins anthroposophes tentent de réactiver les pouvoirs d'auto-guérison de l'homme. La médecine anthroposophique se base sur des médicaments d'origine végétale, animale, minérale et métallique. Selon les anthroposophes, ce ne sont pas uniquement les matières contenues dans les médicaments qui produisent des effets

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 symptômes 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.

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.

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-sacrale 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.

2.13 Atténuer les désagréments

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!

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

People.Health.Care.

Cellacare® Materna
Des maux de dos pendant la grossesse?

www.Lohmann-Rauscher.com

disparaissent souvent immédiatement après l'accouchement. Les hormones et les nerfs en sont la cause. Vous 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.

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 léger, 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 mondées et ne consommez pas trop de fruits et de jus de fruits.

Digestion

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

Constipation

La constipation est un trouble fréquent de la grossesse. Elle peut d'une part être due à la prise de tablettes de fer, ou en raison du manque de place de l'intestin à cause de la position de l'enfant. Une alimentation riche en fibres, la consommation de fruits secs (tels que des dattes, pruneaux ou abricots) avec une grande quantité d'eau aident au péristaltisme de l'intestin. Le fait de bouger régulièrement influence également l'activité de l'intestin de manière positive. Le sel Schüssler no 8 régule les liquides corporels (p. ex. diarrhée ou constipation). En homéopathie, il existe en outre des remèdes utiles. Demandez conseil à un spécialiste en homéopathie. Il est déconseillé de prendre des laxatifs pendant la grossesse. Si la constipation est trop gênante, consultez votre gynécologue.

Jambes lourdes et douloureuses

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

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

Cheveux

La grossesse et la période d'allaitement consécutive peuvent avoir une influence significative sur les cheveux. Certaines femmes constatent que leurs cheveux poussent davantage que d'habitude, d'autres ont soudain des ondulations alors que d'autres encore perdent leurs cheveux. Ces symptômes sont parfaitement normaux et ne doivent pas être traités. Cependant, si les changements que subissent vos cheveux vous dérangent, une thérapie homéopathique peut aider.

Dents

Pendant la grossesse, une hygiène dentaire rigoureuse est particulièrement importante. La future mère pourra ainsi prévenir les affections buccales risquant de nuire à l'enfant à naître. De plus, les possibilités de traitement des maladies dentaires et de la gencive sont limitées pendant la grossesse.

Il vaut la peine de prendre rendez-vous chez le dentiste avant de tomber enceinte. Pendant la grossesse, aucune radiographie ne sera effectuée par mesure de prudence. De telles radiographies sont toutefois souvent nécessaires pour les traitements dentaires. Il est donc conseillé de faire traiter avant la grossesse les éventuels problèmes dentaires et de gencives. De plus, le nettoyage professionnel des dents avant et au début de la grossesse est recommandé: l'enfant à naître bénéficiera de la bonne santé buccale de sa mère.

Les gencives plus fragiles facilitent le développement des bactéries. Elles sont également plus irritables et saignent plus facilement. Les hormones modifient aussi la qualité de la salive, ce qui augmente le risque de caries. Veillez donc à avoir une bonne hygiène dentaire. De fréquents vomissements en début de grossesse nuisent également à l'émail des dents. Pour éviter que la bile n'attaque l'émail, il est conseillé de se rincer la bouche à l'eau ou avec un bain de bouche directement après les vomissements. Les remèdes homéopathiques aident en cas de nausées. Informez-vous auprès d'un homéopathe formé.

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

Nausées et vomissements

Les changements hormonaux du corps entraînent souvent des nausées pendant le premier trimestre de la grossesse. Elles disparaissent d'elles-mêmes dans la plupart des cas. Certaines femmes enceintes souffrent cependant de nausées pendant deux ou trois trimestres. Dans plus de 50 % des cas, ce symptôme s'accompagne de vomissements, de perte d'appétit et de perturbation du goût. Essayez de manger le plus léger possible. Mangez une tranche de pain avant de vous lever, cela aide contre les nausées. Le port de bas de contention au début de la grossesse peut améliorer les symptômes de nausées et vomissements. En cas de fortes nausées, il est conseillé de consulter immédiatement un médecin. Certains médicaments homéopathiques sont utiles. Comme les nausées de grossesse varient, le bon médicament sera choisi spécialement pour vous par une personne formée dans le domaine de l'homéopathie classique.

Saignements pendant et après l'accouchement

Suivant sa constitution, la femme perd plus ou moins de sans pendant l'accouchement. Le remède homéopathique «Arnica» en «dynamisation C200» est un bon prophylactique pour les saignements dus à l'accouchement. Il est conseillé de prendre une dose dès que l'accouchement se déclenche, soit en cas de fortes contractions ou lorsque vous perdez les eaux. La deuxième dose prise directement après l'accouchement aide les propriétés médicinales du corps en diminuant les saignements. Le corps peut ainsi se remettre plus rapidement. L'«Arnica» est un remède important pour la mère et l'enfant avant, pendant et après l'accouchement. Avant la naissance, demandez conseil à un homéopathe formé.

Cornelia Rebsamen /
Homéopathe dipl. hfnh/HVS / Lucerne /
www.homöopathie-rebsamen.ch

Renforcer le système immunitaire

Le système immunitaire fait partie des systèmes de régulation de notre corps. Il est responsable de la surveillance de l'équilibre dans l'organisme et de la santé. Pour avoir une bonne qualité de vie et vivre longtemps et sainement, il faut un système immunitaire qui fonctionne bien.

Comment renforcer mon système immunitaire?

Du point de vue de la médecin globale, il est important de ne pas se focaliser sur les agents pathogènes mais sur un système immunitaire qui fonctionne bien. Le fait de mener une vie saine et de réduire le stress est essentiel. Les charges constantes au quotidien et un manque de micronutriments essentiels rendent le corps plus vulnérable aux refroidissements et autres maladies infectieuses. Il existe des produits phytothérapeutiques à base d'échinacée, de géranium, de raifort, de capucine et d'autres plantes qui ont de très bons effets.
Adressez-vous à un médecin ou à un naturopathe qui pourra vous prescrire des micronutriments (zinc, vitamine D, acides gras omega 3 et sélénium).

Dr Simon Feldhaus / Paramed / Baar

Le concept Maternity de JOBST®

JOBST® propose un concept unique autour de la grossesse.

Dans les magasins d'orthopédie et de matériel médical, ainsi que dans certaines pharmacies.

1. JOBST® Maternity Opaque
Ces bas de compression **encouragent la circulation sanguine** et parent aux enflures dans les jambes.
Facturation par la LiMA possible

2. JOBST® Maternity Belly Band
Du début de la grossesse **jusqu'au 6ème mois environ** la bande Belly Band soutient le ventre et le bas du dos.

3. JOBST® Maternity Support Belt
La bande Support Belt est conseillée **pour les derniers mois de la grossesse.** Elle est réglable en continu et supporte le ventre et le dos. **Facturation par la LiMA possible**

4. JOBST® Maternity Postnatal Tube
Portez la bande ventrale pendant les premières semaines **après l'accouchement** pour sculpter la silhouette de manière discrète.

2.14 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 autistes, 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. Ce n'est que sur une base volontaire (Fondation Acide Folique Suisse) qu'il est possible d'enrichir la farine en acide folique (actuellement farine enrichie en acide folique disponible dans 5 moulins). 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.

Le mieux est de prendre la pilule vitaminée à l'arrêt de la pilule contraceptive ou de toute autre méthode contraceptive. 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 ou avec de l'acide folique activé (méthyl-folate, Quatrefolic). 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!

Prof. Dr Kurt Baerlocher / St-Gall

Huiles, graisses et noix

Bien qu'un apport suffisant en graisse soit vital, vous pouvez en consommer modérément en toute tranquillité: deux à trois cuillères à café d'huile de colza ou d'olive pour la cuisine froide, deux à trois cuillères à café d'huile végétale pour rôtir ou au besoin deux cuillères à café de graisse à tartiner (p. ex. beurre). La qualité des graisses est variable. On conseille actuellement des huiles végétales contenant beaucoup d'acides gras insaturés, suffisamment d'acides gras polysaturés et riches en vitamine E. En fait, uniquement l'huile de colza et l'huile d'olive que vous pouvez utiliser pour la sauce à salade, ou 20 à 30 g de noix par jour, réunissent ces critères. Si vous utilisez de l'huile de colza pour la sauce à salade, vous fournirez à votre corps des acides gras oméga 3. Pour cuire, utilisez si possible une huile d'olive raffinée ou une huile végétale «high oleic» (p. ex. huile de colza HO). Il est en outre recommandé de consommer une portion par jour (20 à 30 g) de noix non salées, graines ou germes.

Sucré et salé

Les douceurs sont la cerise sur le gâteau de l'alimentation – consommez-les donc en faibles quantités (ou remplacez-les par un snack salé) et savourez-les doublement.

Acides gras oméga 3

Outre les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments, les acides gras oméga 3 jouent un rôle important dans le développement du bébé. Les acides gras oméga 3 DHA (docosahexaénoïque) aident le cerveau et les yeux du bébé à se développer sainement et à fonctionner. Il est donc recommandé aux femmes enceintes et à celles qui allaitent de prendre quotidiennement des DHA. Ces acides gras oméga 3 à longue chaîne ne peuvent pas être produits par le corps lui-même, mais doivent être apportés par l'alimentation. On les trouve dans les poissons de mer riches en graisses tels que le maquereau, le hareng, le saumon, le thon, les sardines, mais aussi en faibles quantités dans les noix et l'huile de colza. Les recommandations sont de 1 à 2 portions de poisson par semaine (voir également la remarque concernant les métaux lourds) et une portion d'huile de colza et de noix. Le médecin peut aussi prescrire des oméga 3 sous forme de capsules (huile de poisson, algues).

Acide folique

L'acide folique est une vitamine indispensable aux processus fondamentaux de la vie, surtout pour la division cellulaire. Sans acide folique, pas de multiplication des cellules. En cas d'apport insuffisant d'acide folique, le danger de malformations de l'embryon, surtout du tube neural, est accru. Étant donné que l'acide folique ne se trouve qu'en petites quantités et qu'il est facilement détruit lors de la préparation des mets, il est rare que les 0,6 mg qu'une femme enceinte devrait consommer soient atteints. Il est donc

Vitamines et oligo-éléments importants

Aliments et boissons particulièrement riches en oligo-éléments ou vitamines correspondants:

CALCIUM	FER	MAGNÉSIUM
Lait, yaourt	Viande (veau, bœuf, porc)	Graines de tournesol
Fromage à pâte molle	Lentilles	Haricots rouges
Fromage à pâte dure	Pain complet	Chocolat noir
Amandes	Flocons d'avoine	Flocons d'avoine
Chou vert cru	Œufs (jaune)	Pâtes complètes
Eaux minérales riches en calcium	Légumes vert foncés	Produits à base de farine complète
ACIDE FOLIQUE	**VITAMINE B6**	**VITAMINE C**
Germes de blé	Pommes de terre	Poivrons crus
Haricots blancs	Lentilles	Chou vert cuit
Épinards	Levure de bière	Brocolis à l'étuvée
Chou vert	Truites	Fraises
	Épinards	Oranges

FATIGUE ET MANQUE D'ÉNERGIE?

ENFIN DU FER AVEC UN BON GOÛT.

WWW.FER-BIOMED.CH

Le fer contribue à réduire la fatigue. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 11/2022.
All rights reserved.

BioMed®

important de recourir à un apport complémentaire d'acide folique, sous forme de comprimés ou d'aliments enrichis.
Sont principalement riches en acide folique les légumes, notamment les légumes avec des feuilles comme les épinards, différentes sortes de choux, ainsi que les haricots et les lentilles mais également les germes de blé. Le foie contient également beaucoup d'acide folique, mais en raison de la pollution en métaux lourds et du taux élevé de vitamine A, on déconseille aux femmes enceintes d'en consommer. Pour un apport suffisant en acide folique, il existe beaucoup d'aliments enrichis avec cette vitamine: voir sous www.folsaeure.ch.
Étant donnée qu'un apport suffisant d'acide folique est très important, surtout au début de la grossesse, toutes les femmes qui souhaitent tomber enceintes devraient faire un traitement prophylactique en prenant des comprimés d'acide folique (0,4 mg/jour) pour prévenir ces malformations graves.

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

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.

Lets Family.ch

Burgerstein Grossesse & Allaitement:

«Prévoyance pour deux.»

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamine

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin. Antistress SA, 8640 Rapperswil

Fumée

Lorsque la mère fume pendant la grossesse ou qu'elle est exposée à la fumée passive, le risque d'allergie augmente pour l'enfant à naître. Elle et le père de l'enfant devraient donc renoncer à fumer pendant et après la grossesse. Veillez à ce que votre enfant grandisse dans un environnement sans fumée.

Environnement

Des éléments indiquent que les polluants de l'air intérieur (p. ex. formaldéhyde, VOC) provenant de la peinture des murs, de colles, de meubles, etc. peuvent augmenter le risque d'allergie. Veillez donc à utiliser des produits peu polluants. En régulant l'humidité et la température de l'air, vous pouvez en outre éviter les moisissures qui ont un impact sur les voies respiratoires.

Type d'accouchement

On a constaté que les enfants nés par césarienne ont plus de risque d'être allergiques que les enfants nés par voie naturelle.

Allergies de la mère

Si vous souffrez d'allergie, de dermatite atopique (neurodermite) ou d'asthme, traitez-les aussi pendant la grossesse. Demandez à votre gynécologue ou à votre allergologue si vous pouvez continuer à prendre vos médicaments. Si ce n'est pas le cas, vous devrez changer de médication ou la supprimer. Si vous avez commencé une immunothérapie spécifique (désensibilisation) avant la grossesse, elle pourra être poursuivie. Demandez conseil à votre allergologue ou votre médecin de famille.

Roxane Guillod / Responsable suppléante services spécialisés / aha! Centre d'Allergie Suisse

La dermatite atopique chez les enfants. Plus d'informations à ce sujet:
www.letsfamily.ch/eczema

Recevoir des informations

Pendant ta grossesse

Avec la newsletter hebdomadaire grossesse, nous t'envoyons des informations essentielles concernant ta semaine de grossesse actuelle. Nous t'expliquons par exemple à quel moment de son développement se trouve ton enfant, comment atténuer les désagréments liés à la grossesse, quelle est la bonne alimentation pour toi-même et ton enfant ou quels droits tu peux faire valoir vis-à-vis de ton employeur.
Les contenus sont facilement compréhensibles et fondés scientifiquement. Il va de soi qu'ils ne remplacent pas un entretien avec des spécialistes, mais ils permettent de s'y préparer et le complètent de manière optimale. Les questions médicales sont expliquées de manière simple et nous donnons des conseils pratiques pour le quotidien.

letsfamily.ch/news

Aussi pour la période qui suit l'accouchement

Tu peux commander gratuitement le cadeau « junior » qui contient de précieuses informations, des échantillons et des bons. Tu recevras le cadeau junior pour le cinquième mois de vie de ton bébé. Il te sera envoyé gratuitement par la poste (uniquement pour les adresses en Suisse).

Rédaction LetsFamily.ch

letsfamily.ch/profiter

sur le sujet pendant un week-end entier. Les cours sont compacts et faciles à planifier. Cependant, le temps manque généralement pour assimiler les nombreuses informations reçues. Afin de pouvoir tirer le plus de profit possible, il est conseillé au couple de prendre le temps après le cours de lire toutes les informations reçues et de répéter les exercices appris.

Liste d'achats pour la période post-partum!
www.letsfamily.ch/liste

Exercices

Les exercices sont d'une part destinés à maintenir et à améliorer la condition physique. D'autre part, ils ont pour but d'aider la femme enceinte à mieux percevoir son propre état physique et psychique. Des exercices de musculation et de souplesse rendent le corps plus souple et résistant. L'effet de ces exercices est renforcé lorsqu'ils sont pratiqués de manière attentive et en coordination avec la respiration. Les exercices aident aussi à mieux percevoir ses ressentis et ses propres besoins. Des exercices ciblés permettent d'améliorer la perception de soi et favorisent la paix intérieure et la sérénité. Ils ont également un effet revitalisant et stimulent l'irrigation sanguine des organes, notamment du placenta qui approvisionne l'enfant. Les exercices intègrent l'enfant à naître et encouragent la création du lien avec sa mère ou ses parents. Le travail corporel et respiratoire permet d'atténuer clairement les douleurs de l'accouchement. Le fait de pratiquer régulièrement les exercices aide à la détente et prépare à l'accouchement, aussi bien physiquement que psychiquement.

Exercices physiques pendant la préparation à l'accouchement

- Exercices pour stimuler la circulation
- Exercices pour le maintien et l'entraînement de la force et de la souplesse
- Exercices pour assouplir le périnée
- Exercices pour le dos
- Exercices pour prévenir et atténuer les troubles liés à la grossesse
- Exercices de perception
- Exercices respiratoires
- Exercices de relaxation
- Techniques de massage et d'assouplissement

Informations transmises pendant la préparation à l'accouchement

- Changements physiques et hormonaux pendant la grossesse et après l'accouchement
- Troubles et maladies spécifiquement liés à la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Signes indiquant le déclenchement de l'accouchement
- Déroulement d'un accouchement naturel
- Comportement favorisant une naissance naturelle
- Positions pour accoucher et pour gérer les contractions
- Atténuer les douleurs pendant l'accouchement par des méthodes naturelles et médicales
- Interventions médicales pendant l'accouchement (p. ex. césarienne)
- Préparation du périnée pour l'accouchement
- Premiers jours après la naissance (période post partum)
- Alimentation du nouveau-né, allaitement
- Vie de couple et sexualité avant et après l'accouchement
- Gymnastique postnatale et entraînement du périnée
- Rôle de parents, famille et profession

Différentes offres de cours

Préparation à l'accouchement

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

Gymnastique de grossesse

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

Woche für Woche informiert durch die Schwangerschaft
www.letsfamily.ch/ssw

Yoga pour femmes enceintes

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

Préparation à l'accouchement dans l'eau

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

Autres offres

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

2.21 Préparation à l'accouchement

Pionniers de la préparation à l'accouchement

A partir de 1920 environ, les gynécologues ont commencé à réfléchir à la manière dont soulager la douleur sans médicaments pendant l'accouchement. Grantly Dick Read, Fernand Lamaze et Frederick Leboyer sont des pionniers dans ce domaine. De nombreuses idées et découvertes de ces trois hommes sont encore actuelles. Le gynécologue anglais Grantly Dick Read a identifié un lien entre la peur et le ressenti de la douleur par les femmes pendant l'accouchement. Il était convaincu qu'une bonne information des femmes enceintes, la relaxation et une respiration consciente pouvaient briser le cercle négatif peur-tensions-douleur et aider la femme à vivre son accouchement de manière positive. Cette méthode a été développée ensuite dans la zone germanophone par Ruth Menne. Elle est connue sous le nom de méthode Menne-Heller et constitue une grande aide pour les femmes qui accouchent, car elle offre un soutien adapté à la situation et aux besoins.
Le gynécologue français Fernand Lamaze a développé une toute autre forme de préparation à l'accouchement pour soulager la douleur sans médicament. Des techniques de respiration compliquées ont pour but de mobiliser l'attention de la femme et de lui faire oublier le déroulement de l'accouchement et les douleurs. Cette méthode ne sera cependant couronnée de succès que si la femme parvient à appliquer le programme dans son ensemble. La méthode reste pratiquée dans différents pays du monde. En Suisse, elle n'est cependant plus très répandue.
Frederick Leboyer, également de nationalité française, s'est penché dans les années 70 sur le ressenti de l'enfant qui vient au monde. Selon lui, l'enfant et la mère ont besoin d'un accompagnement attentif et empathique lors de l'accouchement. La naissance doit se dérouler de la manière la plus positive possible aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Ses découvertes ont marqué la notion actuellement répandue de la «naissance douce».

Susanne Gysi Arrenbrecht / Pédagogue du mouvement / Spécialiste BirthCare BGB / www.gymnovia.ch / Uster

Association professionnelle pour la santé et le mouvement / www.bgb-schweiz.ch

Erhalte wächentlich eine Zusammenfassung, was in deinem Bauch gerade passiert und melde dich für den Newsletter an! S'abonner ici:

letsfamily.ch/news

2.28 Trousseau du bébé

Alors que jusqu'à récemment, vous passiez probablement sans faire attention au rayon des habits de bébés, vous serez dorénavant presque magiquement attirée par toutes ces choses de bébé si mignonnes et si craquantes. Mais il y a encore d'autres achats à faire pour préparer le trousseau de bébé. Les conseils ci-après vous aideront à faire de bons choix lors de vos achats. A cet égard, il est évident que vos préférences et vos idées personnelles, ainsi que vos moyens financiers entrent également en ligne de compte.
Pendant les premiers mois surtout, votre nouveau-né pousse très vite. Pour cette raison, il n'est pas indispensable d'acheter beaucoup d'habits pour nouveaux-nés (taille 56 et plus petit), vu que la plupart des bébés ne pourront les mettre que quelques semaines. En ce qui concerne les habits, vous devriez être particulièrement attentifs à deux aspects : d'une part, ils doivent être pratiques et d'autre part faciles à laver et à sécher. En effet, vous devrez souvent changer les habits de votre bébé plusieurs fois par jour, à cause des renvois de votre bébé ou parce que les couches ne sont pas toujours étanches.
De plus, son envie de bouger et de découvertes sera inépuisable. Choisissez donc des habits confortables qui ne le limitent pas dans ses mouvements et qui lui laissent le champ libre.

Vêtements pour le nouveau-né

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

Pour la saison froide :
- 4–6 collants, taille 56–62
- 1 veste avec capuchon ou combinaison chaude, taille 56–62
- 1 bonnet chaud et gants

Etant donné que les bébés n'aiment souvent pas qu'on leur enfile les habits par la tête, préférez les habits faciles et rapides à mettre. Les boutons et les bandes velcro sont pratiques. Pour la sécurité de l'enfant, renoncez aux vêtements se fermant avec des attaches et des épingles de nourrice. Avant de les mettre à votre bébé, vous devriez absolument laver les nouveaux habits pour éliminer d'éventuelles substances nocives.
Au début, de nombreux parents ont de la peine à estimer si leur enfant a trop froid ou trop chaud. La plupart touchent alors les petites mains ou les pieds et pensent que si ceux-ci sont frais, leur enfant a besoin de plus de chaleur. Mais cela n'est pas un indice très sûr. Car les nouveau-nés ont tendance à avoir des extrémités, à savoir les pieds et les mains, plus froids, la microcirculation ne s'effectuant pas encore de manière optimale pendant les premières semaines qui suivent la naissance. Le moyen le plus sûr de connaître la température correcte consiste à prendre de temps à autre la température rectale lorsque vous changez le bébé. Ainsi, avec le temps, vous apprenez à déterminer la bonne mesure d'habits pour votre petit. La température corporelle idéale se situe entre 36,5 °C et 37,3 °C. Si l'enfant présente une température plus élevée, on peut lui enlever des habits et vérifier après une heure s'il avait seulement trop chaud ou s'il a une température corporelle légèrement élevée (à partir de 37,4 °C) ou même de la fièvre (à partir de 38 °C). En cas de fièvre, il est conseillé de s'adresser au pédiatre.

Coin à dormir

Il est conseillé de préparer une chambre ou un coin de votre appartement spécialement pour le bébé. Pour le coin à dormir de votre enfant, prévoyez un berceau (à roulettes ou fixe), un lit à barreaux ou un couffin. Comme support, un matelas en mousse, pourvu d'un molleton et d'un drap housse est conseillé.
Afin de diminuer le risque de mort subite, les recommandations suivantes sont à observer :
Au lieu d'une couverture, il est recommandé d'utiliser un sac de couchage adapté à la taille de l'enfant et à la température

ambiante ou un drap Zewi. Si vous avez opté pour un drap Zewi, il faut commencer assez tôt. Les enfants peuvent dormir dans un drap Zewi à partir d'environ 4 mois et jusqu'à 3 ans. L'enfant a besoin de dormir dans un endroit où il peut respirer librement, sans être gêné par un amoncellement de tissu, de duvets et d'animaux en peluche. Il est fortement conseillé de ne pas donner de coussin à votre enfant pendant la première année et pendant les deux premières années, il n'en a pas besoin. Les peaux de mouton n'ont également rien à faire dans les lits pour bébés. Il faut aussi veiller à ce que le bébé n'ait pas trop chaud. La température ambiante idéale est de 18 °C. Un lit de bébé ne devrait pas être placé à côté du radiateur ou au soleil. Vous trouverez d'autres informations sur le thème «mort subite» sur www.sids.ch.

Afin que votre enfant se sente bien dans son «nid» et qu'il dorme bien, il y a lieu de choisir un endroit calme avec une luminosité agréable. En principe, il est bien que votre enfant s'habitue au rythme du jour et de la nuit à l'aide de la luminosité naturelle. Il apprend qu'il y a de la lumière pendant la journée et qu'il fait noir dans sa chambre pendant la nuit, et il n'est pas nécessaire d'allumer une lumière pendant la nuit. Plus tard, un enfant plus grand qui vit des phases d'angoisse dans le noir pourra être rassuré avec une petite veilleuse.

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 touts 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.

Gratuit pour toi: Coffrets cadeaux et livres conseils:
www.letsfamily.ch/profiter

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?

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

Here we grow™

La poussette est-elle facile à manier? Cet aspect est important si l'on dispose de peu d'espace pour la ranger.

- Est-il possible de la transporter dans des escaliers?
- La poussette a-t-elle de bonnes ceintures de sécurité? A contrôler surtout lors d'achat de poussettes d'occasion.

Lors de l'achat, ne vous laissez pas seulement guider par votre goût, même si un grand nombre de poussettes «à la mode» vous séduisent. Laissez-vous conseiller par des personnes compétentes, prenez votre temps et choisissez une poussette qui corresponde à vos besoins:

- La poussette doit-elle être un signe de votre individualité et aménageable selon vos désirs?
- Vous déplacez-vous beaucoup en voiture ou utilisez-vous les transports publics?
- Vous promenez-vous plutôt sur des routes et des trottoirs ou en forêt et sur des chemins de campagne?
- Comment les roues de la poussette réagissent-elles sur la neige?
- Devez-vous transporter beaucoup de choses?
- Avez-vous d'autres enfants ou voulez-vous en avoir d'autres?

N'oubliez pas de l'essayer et de la charger une fois dans votre voiture, ce qui vous permet d'évaluer la place de votre coffre. Et si vous achetez une poussette d'occasion, vérifiez son état et les éventuels défauts qui pourraient ternir la joie d'une longue promenade divertissante en compagnie de votre petit explorateur.

Sièges d'enfants

Depuis 2010, une nouvelle ordonnance pour la sécurité des enfants en voiture est en vigueur en Suisse.

- Siège coque jusqu'à 15 mois obligatoire
- Les enfants jusqu'à 12 ans ou jusqu'à 150 cm doivent être protégés par un dispositif de retenue testé et approuvé.
- Sont admis les dispositifs de retenue pour enfants homologués selon le règlement ECE no 44.03 ou .04, respectivement le no R129.
- Sur les places munies d'une ceinture avec deux points (ceinture abdominale: p. ex. dans des véhicules anciens ou petits bus), les enfants doivent être protégés seulement jusqu'à l'âge de 7 ans par un siège d'enfant approprié.
- Dans les autocars comme p. ex. des bus et des véhicules avec places spécialement conçues pour les enfants (voir permis de circulation du véhicule), la directive est applicable jusqu'à l'âge de 4 ans.
- Vérifiez que l'étiquette qui est souvent orange porte la mention ECE-R44 ou R129. Les sièges avec une étiquette 01 ou 02 sont dépassés.

Les données relatives au poids et à l'âge mentionnés sur les dispositifs de retenue pour enfants sont des valeurs indicatives qui doivent être, dans la mesure du possible, respectées. En outre, on ne peut transporter dans la voiture que le nombre d'enfants/d'adultes autorisé tel qu'indiqué à la rubrique «places» du permis de circulation.

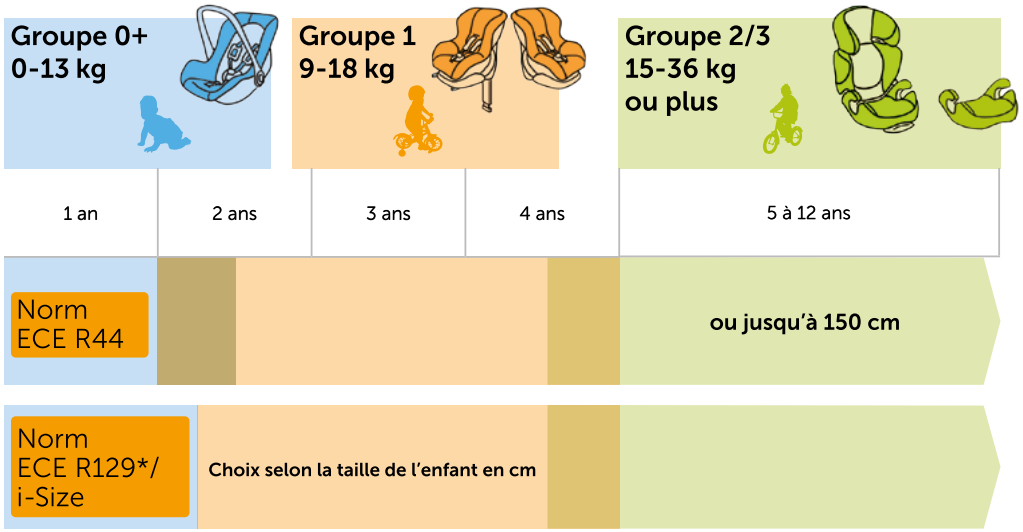
Pour une protection optimale lors d'un freinage d'urgence et surtout en cas d'accident, la ceinture doit épouser la forme du corps, ce qui n'est pas possible si l'enfant porte une veste épaisse. Le mieux est d'ôter la veste de votre enfant. S'il fait très froid, vous pouvez également ouvrir la veste et fixer la ceinture le plus près possible du corps ou mettre une couverture à votre enfant.

Nouvelles dispositions dès 2024

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

Coque pour bébé jusqu'à env. 18 mois

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



*Obligatoire : les sièges pour enfants homologués R129 doivent être installés dos à la route au moins jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 15 mois.

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

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

N'utilisez ce siège pour enfant que lorsque la coque pour bébé est devenue trop petite. Placez le siège à l'arrière sur les places extérieures et fixez-le à l'aide de la ceinture. Veillez à ce que la ceinture soit correctement fixée et à ce que le siège soit installé solidement dans le véhicule. S'il n'y a qu'un enfant, utilisez la place côté bord de la route. Il est vrai que la position couchée facilite le transport, mais elle obtient de plus mauvaises notes que la position assise dans les tests de sécurité. Ne changez de siège que lorsque la tête dépasse nettement le siège coque. Vous utiliserez ensuite un rehausseur avec dossier. Vous recevrez plus d'informations au sujet des sièges d'enfants auprès du TCS, tél. 0844 888 111.

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

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.

Plus d'informations concernant les paquets cadeau et d'information et les livres de conseils:
www.letsfamily.ch/profiter

Lets Family.ch

En partenariat avec:
THULE SWEDEN

CONCOURS mensuel

Gagner?
De Thule?
Vraiment?

Participer ici!

letsfamily.ch/gagner

LetsFamily.ch – Site web suisse pour femmes enceintes et parents

Don privé de sang de cordon

Les banques privées de sang de cordon, dites autologues, sont exploitées par des sociétés 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 à disposition uniquement de l'enfant et peut être utilisé ultérieurement si l'enfant tombe malade. Actuellement, des études cliniques sont en cours dans divers domaines, par exemple pour les maladies cardiaques, la sclérose en plaques, les maladies auto-immunes graves, la paralysie cérébrale infantile ou d'autres maladies dégénératives.

Les coûts de prélèvement, de stockage et de conservation (à partir de CHF 2'800.– jusqu'à environ CHF 5'000.–) doivent être pris en charge par les parents. Le don privé peut être organisé effectué dans chaque maternité, maison de naissance ou être organisé par la sage-femme.

Jusqu'à ce jour, aucune étude scientifique n'a été réalisée concernant 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 actuellement très faible (<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, 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 destinataire, 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.

Dr Tamara Diesch-Furlanetto / FMH Oncologie péd./ Hématologie / Médecin-cheffe en 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,

3.13 Allaitement

Alimentation de l'enfant après la naissance

Le lait maternel contient tout ce dont votre enfant a besoin pour croître et se développer harmonieusement (de l'eau, des protéines, de la graisse, des hydrates de carbone, des oligo-éléments, des vitamines, du fer, des substances immunitaires) et constitue donc l'alimentation idéale pour votre enfant.

Recommandations pour la Suisse

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de nourrir l'enfant uniquement au lait maternel pendant les six premiers mois de vie. Elle conseille ensuite d'introduire une alimentation complémentaire adaptée à l'âge de l'enfant jusqu'à son deuxième anniversaire tout en continuant à allaiter. La commission de nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie se rallie aux recommandations de l'ESPGHAN (European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology

and Nutrition) et recommande l'introduction de l'alimentation complémentaire au plus tôt à l'âge de 5 mois et au plus tard vers l'âge de 7 mois et de poursuivre l'allaitement aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent.

Actuellement, il n'existe aucune preuve selon laquelle il serait utile d'introduire l'alimentation complémentaire avant le 5e mois de vie (à l'âge de 4 mois révolus), par exemple afin de prévenir les allergies. De nombreuses études montrent que l'allaitement a un effet préventif en ce qui concerne les allergies, mais rien n'est prouvé. Compte tenu de toutes les données actuellement disponibles, l'allaitement exclusif est recommandé particulièrement pour les nouveau-nés et nourrissons qui présentent un risque d'allergie accru, mais également pour tous les autres bébés. Les diètes préventives effectuées par la mère pendant la grossesse ou l'allaitement ne sont pas nécessaires pour le nourrisson et par conséquent déconseillées.

L'allaitement est la manière la plus naturelle de nourrir un bébé mais les femmes n'optent pas toutes pour cette solution et ce pour diverses raisons. L'essentiel est que la mère et l'enfant se sentent bien et que la mère ne développe pas de sentiments de culpabilité. Allaiter ou non est une décision très personnelle qui doit être prise individuellement par chaque mère.

Certaines femmes décident de nourrir leur bébé au biberon dès la naissance, d'autres prennent cette décision ultérieurement. L'arrêt de l'allaitement est souvent accompagné de sentiments mitigés: il se peut que vous soyez soulagée, un peu triste ou que vous ressentiez de la culpabilité. Indépendamment de la manière dont vous nourrissez votre enfant, vous êtes une bonne mère pour lui! Le personnel spécialisé vous aidera volontiers à prendre votre décision. Dans la mesure du possible, intégrez aussi votre partenaire!

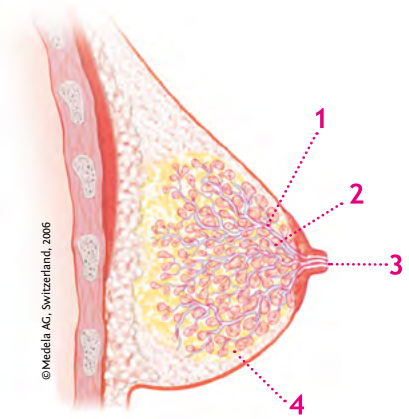
Vitamine D3 chaque jour pour les nourrissons

pédiatrie suisse (SSP) recommande d'administrer chaque jour de la vitamine D3 aux nourrissons, qu'ils soient allaités ou non. Car si le contact de la peau avec la lumière du soleil n'est pas suffisant, le corps n'est pas à même de produire de la vitamine D3 en quantité suffisante. Il est donc conseillé d'administrer cette vitamine pour que le bébé puisse se développer sainement. Les bébés et petits enfants ont en outre une peau fine et sensible dont les mécanismes de protection ne sont pas encore entièrement développés les premières années de vie. Il est par conséquent déconseillé d'exposer les bébés et petits enfants directement au soleil sans prendre mesures de protection. Concernant le dosage de la vitamine D3, demandez conseil à votre médecin.

Les seins

Pendant la grossesse, la plupart des femmes constatent une augmentation du volume des seins et une coloration (pigmentation) plus foncée de l'aréole et du mamelon. Certaines femmes constatent l'excrétion de quelques gouttes de premier lait au cours des trois derniers mois de la grossesse. Cela n'a aucune influence sur la quantité de lait pendant la période

d'allaitement et ne concerne pas non plus toutes les femmes. La taille des seins n'a pas non plus d'influence sur la quantité de lait. De petits seins peuvent produire autant de lait que de plus grands seins.
La forme des mamelons varie d'une femme à l'autre. Normalement, un mamelon s'érige au contact du froid. Cela n'est que peu ou pas du tout le cas d'un mamelon plat. Lorsque le mamelon se retire à l'intérieur du tissu, on parle de mamelon rétracté. Dans ce cas, une préparation spéciale à l'allaitement peut s'avérer nécessaire. Une conseillère en allaitement peut vous donner des recommandations individuelles à ce sujet déjà pendant la grossesse.
Etant donné que la meilleure prévention contre des mamelons enflammés consiste en une mise au sein correcte du bébé, il est inutile de les endurcir en guise de préparation à l'allaitement. Il suffit d'aérer les seins de temps et en temps et de les exposer brièvement au soleil. Si vous le supportez, vous pouvez aussi vous passer de temps à autre de soutien-gorge. Il n'est pas contre-indiqué d'hydrater avec de la crème, de toucher et de palper les seins comme vous le faisiez d'habitude. Le fait de se familiariser avec les seins qui se modifient est important pour mieux connaître ses seins et pouvoir détecter des changements après le début de l'allaitement.
Si vous avez eu des problèmes à allaiter vos enfants précédents ou si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas avec vos seins ou vos mamelons, il est judicieux de prendre contact avec une personne compétente. Celle-ci pourra vous conseiller déjà avant la naissance.



Le sein pendant la période d'allaitement
1) canaux lactifères
2) tissu glandulaire
3) sortie des canaux lactifères
4) tissu adipeux

Informations générales

Au cours de la grossesse, vous allez certainement vous demander où vous aimeriez mettre votre enfant au monde. Le chapitre Lieu de naissance vous fournit d'autres informations à ce sujet. En ce qui concerne l'allaitement, il est prudent de se renseigner préalablement au sujet de la «philosophie d'allaitement» pratiquée par un hôpital. La plupart des cliniques et maisons de naissances proposent des visites guidées à l'occasion desquelles des informations sont données et où des questions peuvent être posées. Certains hôpitaux, qui ont reçu le label de l'UNICEF («Hôpital ami des bébés») offrent des soins et une prise en charge de haute qualité pour la mère et l'enfant au niveau de l'obstétrique et consolident ainsi le lien mère-enfant. Le contact peau à peau entre la mère et le nouveau-né immédiatement après la naissance, le soutien de la mère lors de la première mise au sein du bébé, le rooming-in ainsi que le conseil continu en matière d'allaitement, d'alimentation et d'évolution renforcent le lien entre la mère et l'enfant, encouragent l'allaitement et permettent au nouveau-né de bien débuter dans la vie. Aux hôpitaux suisses qui répondent aux critères de qualité de l'«initiative hôpital ami des bébés» (IHAB) de l'UNICEF et de l'OMS et demandent une certification, UNICEF Suisse accorde pour trois ans le label de qualité «Hôpital ami des bébés». Les hôpitaux certifiés font l'objet d'un contrôle régulier concernant le respect des standards.

Jumeaux et plus

Si vous attendez des jumeaux ou plus de bébés, vous savez peut-être qu'il est possible d'allaiter plus qu'un seul enfant. Mais à présent, vous vous inquiétez parce que vous ne savez pas comment vous allez gérer cette situation. Adressez-vous pendant la grossesse déjà à une personne compétente. Elle discutera volontiers des différentes possibilités d'alimentation avec vous.

Si la famille trouve un appartement pour CHF 1'500.–, le découvert diminuera d'encore CHF 500.–.
Si le couple abandonne aussi sa voiture, le découvert sera alors totalement compensé. Il restera même de l'argent pour l'abonnement de bus de Monsieur. Et le 13e salaire sera à nouveau disponible pour faire face à des imprévus, épargner ou payer des vacances.
Les services de consultation en matière de budget établissent des budgets sur mesures pour toutes les variantes de sorte que la famille puisse prendre sa décision en ayant mûrement réfléchi.

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

Plus d'informations sur:

letsfamily.ch/finances

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. Depuis le 1er mars 2014, les femmes ne doivent plus participer au frais (franchise, contribution aux frais d'hôpital) pour les prestations générales en cas de maladie, depuis la 13e semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après l'accouchement.
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 12e et la 14e et entre la 20e et la 23e 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 indemnisées 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.

Une assurance complémentaire pour bénéficier par exemple d'une chambre privée ou semi-privée à l'hôpital doit être contractée avant le début de la grossesse. Pour ce genre de demandes, les caisses-maladie ont des délais d'attente (au moins 9 mois). Nous vous conseillons de prendre contact avec votre assurance pour vous renseigner sur la couverture exacte des coûts en cas de grossesse/accouchement.

Couverture de l'enfant

L'assurance-maladie de base pour l'enfant devrait idéalement être conclue auprès d'une caisse-maladie pendant le 6e mois de grossesse. Les parents ont jusqu'à trois mois après l'accouchement pour le faire. Ils doivent alors verser les primes à titre rétroactif au pro rata. Si l'enfant est malade, l'assurance de base de la caisse où l'enfant a été inscrit paye sans réserve et avec effet rétroactif. Pour les prestations d'assurances complémentaires, il est important d'annoncer l'enfant avant sa naissance car sinon, la caisse risque à certaines conditions de faire des réserves. La conclusion d'une assurance complémentaire est cependant généralement possible seulement après la naissance de l'enfant. Les enfants ne doivent pas obligatoirement être assurés auprès de la même caisse que leurs parents. Il vaut la peine de comparer les primes. Une assurance-accidents n'est pas impérativement nécessaire car les frais sont couverts par l'assurance de base. Les assureurs recommandent cependant de contracter une assurance ADI (décès ou invalidité suite à un accident) car les petits enfants peuvent rapidement être impliqués dans un accident. Les coûts supplémentaires se montent à quelques francs par mois.

Depuis le 1.1.2012, le libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse est financé par l'assurance de base. Cela s'applique cependant uniquement aux hôpitaux mentionnés sur la liste du canton de domicile. Contrôlez quelles sont les cliniques pour enfants prises en compte dans la liste des hôpitaux de votre canton de domicile. Peut-être souhaiterez-vous quand même conclure une assurance complémentaire pour toute la Suisse. Les différences de tarif seront ainsi couvertes.

Il est souvent utile de conclure une assurance pour les frais dentaires de l'enfant. Elle couvre non seulement le traitement des dents de lait, mais également plus tard les coûts des appareils orthodontiques. Toutes les assurances ne couvrent pas les frais de traitement dentaire et d'orthodontie avec le même complément. Il est conseillé de vérifier et de comparer les prestations des différents assureurs. La différence entre la prise en charge à 60 % ou à 80 % d'un traitement orthodontique est considérable. La plupart des caisses exigent toutefois que le contrat d'assurance pour les frais dentaires soit conclu très tôt. Il est recommandé d'assurer l'enfant à partir de l'âge de trois ans afin d'éviter les réserves. Renseignez-vous en détail auprès des assurances.

Depuis janvier 2012, certaines thérapies de médecine complémentaire sont remboursées par l'assurance de base lorsqu'elles sont pratiquées par un médecin formé en conséquence. En cas d'handicap lié à une maladie ou à un accident, l'assurance-invalidité fédérale paye une rente à vie. Avec les prestations complémentaires, un minimum vital est ainsi assuré. Pour bénéficier de prestations supplémentaires, une assurance-invalidité peut être conclue.

Pour la plupart de ces assurances, la couverture d'assurance ne concerne que les accidents et non la maladie.

Les assurances-vie risque pur ne sont pas recommandées pour l'enfant.

Prime d'allaitement/conseils en allaitement

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

santésuisse / Soleure

Lets Family.ch