

The logo for 'famigros' is displayed in a white speech bubble. The word 'famigros' is written in a lowercase, sans-serif font, with the 'a' and 'i' in orange and the rest in black.

Famille: une nouvelle aventure étape par étape

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

Grande responsabilité

Petit pied

MIGROS

Simplement bien vivre

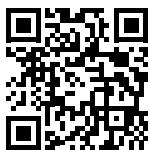
The logo for 'Lets Family.ch' features a stylized family icon (two adults and a child) in orange and pink, followed by the text 'Lets Family.ch' in a sans-serif font.

Extrait à lire

baby

Conseils pour jeunes parents
La première année

«Reste cool,
baby...»



letsfamily.ch/loi

LetsFamily.ch te facilite la vie ...

...abonne-toi ici aux super conseils.



Site web



Newsletter



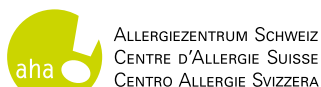
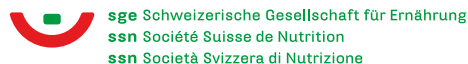
Cadeaux



Concours

baby

Conseils pour jeunes parents
La première année



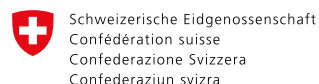
Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel



Association Sympadent



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



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



Nous remercions vivement nos auteurs

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

Nos partenaires, Auteurs	4
--------------------------	---

Aperçu de la première année

1.1 Généralités concernant le développement	11
1.2 Premiers mois du bébé	15

Bébé

2.1 Examens médicaux de l'enfant après la naissance	28
2.2 Soins de l'enfant	33
2.3 Massage pour bébé	42
2.4 Eveil aquatique	46
2.5 Sommeil	47
2.6 Chut... j'ai besoin de calme!	50
2.7 Pleurs et cris	52
2.8 Allaitement et alimentation	59
2.9 Prévention des allergies	84
2.10 Découvrir le monde en jouant	86
2.11 Jumeaux et triplés	94
2.12 Hôpital	96
2.13 Urgences et accidents	97
 2.14 Dépistage précoce de maladies	111
2.15 Maladies développées par les enfants en bas-âge	116
2.16 Vaccinations	127
2.17 Médecine complémentaire	133
2.18 Allergies	140
2.19 Promouvoir le développement	148
2.20 Handicaps et malformations	150
2.21 Mort subite du nourrisson (MSN)	155

Maman

3.1 Examens médicaux de la mère après la naissance	160
3.2 Suites de couches, assimilation de l'accouchement	162
3.3 Etat dépressif après l'accouchement	168
3.4 Gymnastique périnéale et postnatale	172
3.5 Alimentation saine	175
3.6 Lorsqu'une femme devient mère	181
3.7 Vie de couple	184
3.8 Contraception après la naissance	186

Être père

4.1 Père	190
----------	-----

Famille

5.1 Parents	200
5.2 Famille monoparentale	202
5.3 Frères et sœurs	203
5.4 Grands-parents	205
 5.5 Baptême et présentation d'un enfant	206

Organisation

6.1 Garde de l'enfant	210
6.2 En route avec bébé	214
6.3 Trousses du bébé	219
6.4 Echarpe et auxiliaire de portage	224
6.5 Ménage et hygiène	226
6.6 Sécurité	228

Droit, finances et assurances

7.1 Bases légales	236
 7.2 Finances et assurances	246

Nos partenaires	258
-----------------	-----

Liste d'adresses	266
------------------	-----

Index des mots clés	274
---------------------	-----

1.1 Généralités concernant le développement

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

à 12 mois, d'autres seulement à 16 mois. Quelques-uns vont à quatre pattes avant de se lever et d'apprendre à marcher, d'autres roulent, rampent ou se poussent habilement en avant en position assise sans jamais aller à quatre pattes. Eux aussi apprennent à marcher en jouant. Ne vous laissez donc pas déstabiliser si les progrès ou comportements de votre enfant apparaissent pour la première fois à des moments qui ne correspondent pas exactement à ceux qui sont indiqués ici et évitez pour cette raison de comparer avec des enfants du même âge. Certains enfants se développent plus rapidement dans le domaine du langage, d'autres du point de vue moteur, d'autres encore sont très orientés contact avec d'autres enfants et adultes.

Laissez à votre enfant le temps de suivre son propre rythme et réjouissez-vous avec lui de chacun de ses progrès! Si vous avez des doutes concernant le développement de votre enfant, adressez-vous à votre pédiatre, à votre sage-femme ou à votre puéricultrice.



Conseils en fonction de l'âge du bébé:

www.letsfamily.ch/news-bebe

Premiers jours

Etat physique

Le voyage à travers le bassin et les autres peines de la naissance peuvent être à l'origine de l'aspect un peu comprimé du nouveau-né et de la déformation de sa tête.

Après la naissance, les paupières sont souvent gonflées et ont de la peine à s'ouvrir. Ces blessures de naissance disparaissent en général déjà au cours des premiers jours.

La taille moyenne d'un nouveau-né est de 48 à 52 cm. Il pèse entre 2'800 et 3'800 g. Là aussi, les différences peuvent être importantes. Votre pédiatre peut vous montrer sur la courbe dite des percentiles comment évoluent le poids et la taille de votre enfant.



Plus d'informations sur:

[www.letsfamily.ch/
courbe-de-crossance](http://www.letsfamily.ch/courbe-de-crossance)

Soin du nombril

Le cordon ombilical est pincé et coupé après la naissance. Cela n'est pas douloureux pour le nouveau-né car le cordon ne contient pas de nerfs. Son résidu doit rester le plus sec possible afin d'accélérer le processus de séchage et de le faire tomber. Le nombril est ensuite soigné quotidiennement avec une compresse stérile et un peu d'alcool (70 %) jusqu'à ce que le fond soit sec.

Si une croûte se forme, ne l'enlevez pas car elle ferme la blessure. Si le nombril devient rouge ou est toujours humide, contactez votre sage-femme ou votre pédiatre.

Peau et pilosité

Juste après la naissance, la peau du nouveau-né est généralement rouge à bleutée, puis devient rose. Le corps est partiellement recouvert d'une couche blanchâtre, le sébum. Le sébum est une protection pour la peau qui se résorbe pendant les premiers jours. Le deuxième ou le troisième jour, la peau peut se colorer légèrement en jaune (jaunisse du nouveau-né). Cela vient d'une modification de la composition du sang. Cette jaunisse peut être plus ou moins prononcée et diminue après huit à dix jours.

On trouve parfois sur la peau des taches rouge pâle à rouge sombre ou bleutées. Une variante fréquente se trouve sur la nuque (angiome de la nuque). Ces taches disparaissent souvent d'ici la fin de la première année ou au plus tard avant l'âge scolaire. Lors des premières semaines, la peau du nouveau-né peut présenter des pellicules. Ce phénomène est normal. Vous pouvez appliquer à votre enfant une crème ou une huile adaptée. Il appréciera ces moments et en même temps, vous prenez soin de sa peau.

La plupart des nouveau-nés ont une pilosité duveteuse aux bras, aux épaules et au dos (duvet lanugo) qui leur servait de protection pendant la grossesse. Elle disparaît d'elle-même au cours des premières semaines.

Tête et cheveux

La tête du nouveau-né est relativement grande et lourde en comparaison avec le corps (env. 1/4 du corps et 1/8 chez les adultes). Pendant les premiers mois, il faut donc toujours la soutenir lorsque

vous portez votre enfant dans vos bras ou quand vous le soulevez. La tête présente un petit emplacement mou postérieur et un plus grand antérieur (fontanelles). La petite fontanelle est souvent déjà fermée à la naissance, la grande est encore ouverte chez la plupart des nouveau-nés. Elle permet la croissance du cerveau et se ferme au plus tard au cours de la deuxième année.

Votre bébé est entièrement chauve ou il a une crinière abondante? Les deux cas sont possibles et normaux. Les cheveux peuvent tomber au cours des premières semaines et cela peut durer un certain temps jusqu'à ce qu'ils repoussent de nouveau.

Yeux et oreilles

Les nouveau-nés savent déjà reconnaître les couleurs et les contrastes. Cependant, ils voient flou. Ne vous affolez pas si votre enfant louche parfois car les bébés de moins de trois mois ne parviennent pas à coordonner correctement le mouvement des deux yeux. Si cela persiste, prenez contact avec votre pédiatre.

L'ouïe est déjà entièrement formée. L'enfant reconnaît les sons (comme la voix de ses parents) qu'il a entendus dans le ventre de sa mère et ils ont un effet calmant sur lui.

Corps

Les bras et les jambes sont souvent pliés. Le nouveau-né pose fréquemment sa tête sur le côté. Les organes génitaux paraissent plutôt grands. Chez les filles, il peut y avoir des pertes blanchâtres, parfois même mêlées d'un peu de sang. Ce phénomène est

normal et vient des hormones maternelles qu'elles ont absorbées par l'intermédiaire du placenta. Les petits seins des garçons et des filles peuvent être gonflés pour la même raison.

Remarques générales

La température normale du nouveau-né s'élève à environ 36,5°C–37,5°C (rectale). Le bébé a un pouls rapide qui s'accélère encore lorsqu'il accomplit un effort. La respiration est aussi plus rapide que celle des adultes et elle peut être irrégulière. Ne vous inquiétez pas pour cela.

Les nouveau-nés éternuent fréquemment car c'est ainsi qu'ils nettoient leur nez. Beaucoup ont souvent le hoquet qui oblige le thorax entier à se rentrer. Cela n'est pas grave du tout.

Les premières selles sont vert sombre à noires et visqueuses (méconium). Après deux à trois jours, elles deviennent jaune-vert et épaisses ou liquides. Certains nouveau-nés vont à selles plusieurs fois par jour, d'autres moins régulièrement. Si les enfants sont allaités et satisfaits, cela est parfaitement normal. Les nouveau-nés ont parfois des réactions et réflexes étonnants. Ils réagissent par exemple avec leur corps entier à des sources de bruit et de lumière extrêmes et sursautent violemment. Cette réaction est tout à fait normale pendant les premières semaines. On l'appelle réflexe de Moro. Les enfants ont déjà exercé les réflexes de succion et de déglutition dans le ventre de leur mère et s'en servent maintenant très souvent.

enfants apprennent à marcher librement entre 12 et 18 mois. Certains commencent déjà plus tôt, d'autres ont besoin de plus de temps.

Le petit enfant parvient maintenant mieux à coordonner les mouvements de la main et aime jouer avec un ballon. Il ne cherche pas encore à lancer le ballon sur un but précis, mais tente plutôt de le lâcher des deux mains.

Développement sensoriel et psychique

La mémoire de l'enfant a continué à s'améliorer et il associe peut-être déjà un objet à sa fonction (un verre pour boire, une cuillère pour manger). Regardez des livres avec votre enfant et racontez-lui ce qu'il voit sur les images afin d'élargir son vocabulaire. Il reconnaît désormais le sens de quelques mots et réagit surtout à ceux qui se terminent par la voyelle «A». Beaucoup d'enfants disent déjà maman ou papa.

Un petit aperçu...

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

Réjouissez-vous de la période à venir, car votre enfant va continuer à se développer et faire chaque jour de nouveaux progrès. Il va entreprendre ses premiers pas hésitants et dès qu'il aura acquis une certaine assurance, il commencera à courir et

à grimper. Il va dire ses premiers mots, écouter attentivement et comprendra des actes et des requêtes simples. Il aime regarder un livre d'images et écouter bientôt des histoires simples. Il observera vos activités de tous les jours et commencera à vous imiter. Il saisira bientôt des crayons de couleur pour créer ses premières «œuvres d'art» sur papier. Votre enfant joue volontiers avec de l'eau, du sable et d'autres matériaux naturels. Sa créativité et son endurance sont inépuisables et il cherchera de plus en plus le contact avec d'autres enfants pour jouer avec eux. Votre enfant apprendra toutes sortes de jeux – jeux de ballon, cache-cache, déguisements, premiers puzzles et dominos – et les appréciera beaucoup. Il deviendra aussi de plus en plus autonome et indépendant. Vous serez tour à tour réjouie, emballée mais aussi défiée par son énergie, sa curiosité et son plaisir de la découverte, combinés à ses capacités et à son indépendance croissantes. Offrez beaucoup d'attention et d'amour à votre enfant et accompagnez-le en l'aidant à marcher sur son chemin!

Dr Nadia Sauter Oes / spécialiste en pédiatrie FMH / Winterthour



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

www.letsfamily.ch/promotions



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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



Ma vaccination Ta protection

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

www.sevacciner.ch

Ligne Info-vaccins: 0844 448 448



contre la rougeole et la coqueluche

Mais une chose est importante: si l'enfant est bien préparé, il sera moins stressé et coopérera davantage. Il est donc recommandé de bien lui expliquer ce qui l'attend. Vous pouvez aussi mimer la visite médicale avec des animaux en peluche pour préparer l'enfant.

Il est essentiel que l'enfant se sente participant à l'examen et non livré au ou à la pédiatre. Il doit par exemple pouvoir décider s'il restera sur les genoux de sa maman ou assis sur la chaise. Si le ou la pédiatre devra compter jusqu'à trois avant le vaccin ou s'il aura le droit de faire des bulles de savon pendant la piqûre. Une petite vidéo sur le portable de maman ou un ourson en gomme dans la bouche peuvent également être autorisés pendant le vaccin. Il est important de distraire l'enfant et de lui procurer un sentiment de sécurité. Lorsqu'il verra qu'il a surmonté la piqûre, il sera certainement très fier. S'il se rappelle que tout s'est bien passé, il aura moins de peine à aller chez son pédiatre la prochaine fois.

Les parents doivent savoir que leur attitude contribue aussi au comportement de l'enfant face au vaccin. Il est important d'être honnête. Évitez les phrases telles que: «Cela ne fait pas mal». Il vaut mieux

dire: «Cela sera peut-être désagréable, mais nous ferons tout pour que cela passe très vite».

Il faut mettre l'accent sur le positif et dire par exemple à l'enfant: «Je vais te montrer comme faire pour que tout aille bien. Respire trois fois lentement et profondément et tu verras comme cela aide à se calmer».

Une autre stratégie efficace est la technique de la gestion de la douleur par hypnose. Il existe des méthodes connues comme celle du magic glove (un gant invisible qui atténue le ressenti de la douleur) ou du voyage imaginaire (l'enfant s' imagine être ailleurs, dans un lieu agréable): «Où aimerais-tu être maintenant? Imagines que tu es à...».

Et si l'enfant décide de recevoir sa piqûre sans compter ou de regarder sans être distrait, c'est aussi okay. Il est important que ce soit lui qui décide. Ainsi tout ira bien!

Dr Lea Abenhaim / spécialiste en pédiatrie FMH



«Tout va bien?! Ce que je peux découvrir au cabinet pédiatrique...»

www.letsfamily.ch/conseildelivre

Bepanthen® Onguent



2.2 Soins de l'enfant

Changer les couches

Les nouveau-nés ont besoin d'être changés jusqu'à dix fois par jour, plus tard six à huit fois suffisent suivant le types de couches. Par principe, vous devriez changer la couche dès qu'elle est mouillée ou sale. Vous pouvez ainsi prévenir les infections et les irritations cutanées. Le climat chaud et humide des couches irrite la peau et favorise les mycoses et les bactéries. Il peut en résulter des irritations désagréables. Pour éviter cela, les couches doivent être perméables à l'air, bien adaptées et changées régulièrement.

Il est très important de changer la couche chaque soir avant le coucher et chaque matin au lever. Pendant la nuit, ne changez le bébé que s'il est déjà réveillé ou si la couche est vraiment très pleine ou mouillée. Le change va progressivement devenir pour vous une routine et est une bonne occasion pour être très proche de son enfant. Regardez-vous dans les yeux, câlinez-le et parlez-lui tendrement. Le fait de changer les couches plusieurs fois par jour peut ainsi devenir un rituel intime important. Si le bébé est agité pendant le change, un jouet à tenir ou un mobile

suspendu au-dessus de la table à langer peut aider à le calmer.

Le fait de mettre par exemple un sèche-cheveux dans un lourd vase vide et de l'allumer apaise souvent les nouveau-nés. Il est surtout essentiel de prendre le temps de changer le bébé.

Voici comment changer la couche

Préparation :

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

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

Changer la couche :

Lavez-vous les mains avant de changer la couche.

1. Préparez d'abord une couche propre pour qu'elle soit à portée de main.
2. Décollez les bandes adhésives de la couche sale et recollez-les l'une contre l'autre pour éviter qu'elles

adhèrent à la peau du bébé. Soulevez maintenant les fesses du bébé de la table à langer. Saisissez sa cuisse gauche avec votre main droite, l'autre jambe étant posée sur votre avant-bras. Grâce à ce geste, vous êtes en mesure de soulever en même temps ses jambes et ses hanches. Une autre possibilité consiste à tourner le bébé sur le côté d'une main. Le but de ces deux gestes est de ne pas devoir lever les jambes de l'enfant afin de ne pas solliciter ses articulations et son dos.

3. Avec l'autre main, pliez la couche sale en deux sous le corps du bébé, côté propre à l'extérieur. Vous pouvez nettoyer maintenant la région génitale. Utilisez idéalement un gant de toilette humide ou une lingette sans parfum. Veillez à toujours essuyer d'avant en arrière chez une fille, afin d'éviter que des germes ne pénètrent dans le vagin. Chez les garçons, il est important de nettoyer correctement les plis de la peau des jambes, les testicules et le pénis. Le prépuce ne doit pas être repoussé (danger de blessure). Nettoyez ensuite les fesses. Le derrière doit être lavé à chaque change, si possible avec un linge en tissu de cellulose (disponible dans le commerce en tant que lingettes cosmétiques) trempé dans l'eau tiède – également d'avant en arrière.
4. Si le bébé a les fesses irritées, appliquez une crème spéciale.
5. Remplacez maintenant la couche sale contre une couche propre. Soulevez à nouveau les jambes et les hanches du bébé ou basculez-le sur le côté.

Placez sous les fesses la partie de la couche propre avec la bande adhésive. Faites passer l'autre partie de la couche entre les jambes vers l'avant et fermez-la sur les côtés à l'aide des bandes adhésives. Veillez à ce que la couche ne serre pas trop et n'entaille pas la peau du bébé.

Erythème fessier

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

Causes possibles

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

Quand les fesses de Nora sont plus rouges que la voiture de sport de papa.

Soigne et protège la peau sensible du nourrisson.



Protège et soigne les érythèmes fessiers.

Bepanthen
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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

Bepanthen
Pour une peau en bonne santé.

CH-20221125-46

qui passent par le lait maternel avant d'être excrétées peuvent attaquer la peau des fesses du bébé. En font notamment partie les aliments acides, les fraises ou les épices.

Conseils

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

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



Plus d'informations sur:

www.letsfamily.ch/soins-du-bebe

Croûtes de lait/ eczéma séborrhéique

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

Les conseils suivants peuvent aider :

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

Protection solaire

Le soleil est vital. Dans notre corps, il provoque la création de vitamine D qui est nécessaire à l'absorption de calcium de notre nourriture et joue un rôle important dans la formation des os. Cependant, le soleil n'a pas que des bons côtés. Surtout pour les bébés, car leur peau est encore beaucoup plus fine que celle des adultes et les pigments qui se forment sont insuffisants pour les protéger des rayons UV. Un coup de soleil pris par un enfant augmente largement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Par conséquent, les mesures suivantes sont recommandées :

Pour les bébés

- Éviter les rayons directs du soleil.
- Un bébé doit rester à l'ombre, même dans sa poussette.
- Aux alentours de midi, rester à la maison ou à l'ombre.

Pour les enfants de 1 à 6 ans

- De manière générale, préférer l'ombre au soleil.
- Entre 11 et 15 heures, éviter le soleil.
- Protéger la tête avec un chapeau avec visière sur la nuque et larges bords.
- Les habits qui couvrent les épaules, les pantalons fabriqués dans un tissu sombre et épais ou les maillots de bain anti-UV offrent une bonne protection contre les rayons UV.
- Des lunettes à soleil bien adaptées avec protection latérale et élastique protègent les yeux sensibles (veiller à ce qu'il y ait le signe CE et la mention «100 % protection UV jusqu'à 400 nanomètres»). Les lunettes à soleil

doivent également être portées en hiver (neige)!

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

NAÏF | Natural Skincare



Un bain de soleil sans souci grâce aux filtres UV naturels

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



Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

Se baigner

Le fait de baigner un nouveau-né peut être stressant au début – pour vous comme pour votre enfant. Prenez le temps de trouver un rituel commun. L'enfant peut également être baigné le soir. Si le bébé crie souvent, limitez le bain au minimum. Une «toilette de minet» (visage, plis de la peau et siège) suffit amplement. Avec le temps, la plupart des enfants et des parents apprennent à apprécier le bain. Cependant, un à deux bains par semaine suffisent.

Préparez le bain ainsi qu'une serviette de bain, une lavette, des produits de soin, des couches et des habits. La température de la pièce doit être d'environ 22°C et celle de l'eau du bain, de 37°C. Mesurez la température de l'eau et contrôlez-la avec le coude. Des produits de bain et du savon ne sont pas nécessaires dans les premiers mois. Les soins des cheveux et du cuir chevelu se font avec une brosse pour bébé. Même pour les bébés qui n'ont pas encore de cheveux, il est conseillé de masser régulièrement le cuir chevelu avec une brosse pour bébé. Cela peut diminuer l'apparition de croûtes de lait.

Ne laissez jamais l'enfant sans surveillance dans la baignoire (danger de noyade et d'échaudure)! Après le bain, séchez bien la peau, spécialement les plis de la peau de l'enfant. Si nécessaire, le nez et le pavillon de l'oreille (pas le conduit auditif) peuvent être nettoyés avec un coton que vous aurez tourné vous-même entre vos doigts. Cependant, les oreilles et le nez «se nettoient» en général d'eux-mêmes. N'utilisez pas de coton-tige; vous risquez de blesser le tympan et la muqueuse nasale.

Soins de la peau

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

Ongles

Pendant les trois à quatre premières semaines de vie, les ongles sont encore mous et cassants. Afin qu'ils ne deviennent pas acérés et se détachent plus facilement, il est recommandé de les masser avec une huile végétale pure (p. ex. huile d'amande). Mieux vaut ne pas couper les ongles trop tôt, au risque de blesser bébé et de les rendre coupants et fragiles. Utilisez des ciseaux arrondis spécialement adaptés à bébé et coupez les ongles uniquement lorsqu'ils se détachent de la peau, sont suffisamment durs et ne se cassent plus d'eux-mêmes. Profitez de le faire après un repas, lorsque bébé est tranquille ou qu'il dort. Votre puéricultrice pourra vous aider à le faire la première fois.

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



**NATURELLEMENT
PROTÉGÉ.
DÈS
LE DÉBUT.**



Ligne de Soins Weleda
baby au Calendula

WELEDA BABY: UNE HISTOIRE DE CONFIANCE

- ✓ Weleda baby est la recommandation N° 1 des sages-femmes*
- ✓ 100 % cosmétique naturelle certifiée à base de calendula bio cueilli à la main
- ✓ Très bonne tolérance cutanée confirmée sous contrôle dermatologique



*Dans le segment des produits de soins pour bébés, WELEDA baby est la première marque recommandée par les sages-femmes; étude de marché indépendante 2021, Suisse.

WELEDA
Depuis 1921
baby

N° 1* Marque
recommandée par
les sages-femmes



Les premières dents

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

Poussée dentaire

Avant la percée des dents déjà, le bébé peut ressentir de légères douleurs. Une salivation plus abondante, des pleurnichements et une rougeur des joues plus prononcée, une température corporelle légèrement plus élevée et le petit poing dans la bouche sont les signes qui accompagnent la percée des dents. Un anneau de dentition froid ou un gel dentaire aide par exemple à atténuer la douleur. Jusqu'à la percée de la première dent, vous pouvez masser tout doucement les gencives de votre bébé – idéalement avec le bout des doigts. L'enfant s'habitue ainsi à des « manipulations » dans la cavité buccale. Lorsque les petites dents deviennent visibles, vous pouvez les nettoyer après le repas avec un bâtonnet de ouate humide.



Votre bébé fait-il ses dents ?
10 conseils, qui peuvent aider :

www.letsfamily.ch/dents

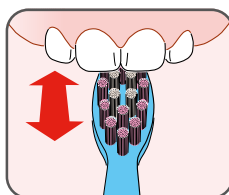
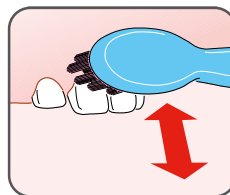
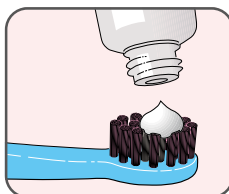
Les premiers soins dentaires

La percée de la première dent de lait équivaut également au début des soins dentaires réguliers. Les parents doivent dès maintenant brosser les dents de lait

1 à 2 x par jour. Chez les petits enfants qui ne savent pas encore cracher, le dentifrice peut rester dans la bouche (étant donné qu'il s'agit de faibles quantités).

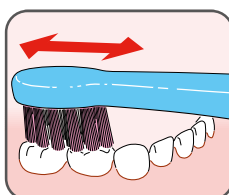
Brosser les dents dès la première dent de lait !

Avec une brosse à dents douce pour enfants et une quantité de dentifrice variant en fonction de la concentration de fluorure : 1 x par jour la valeur d'un petit pois de dentifrice (env. 250 mg) pour une concentration de 500 ppm ou 2 x par jour la valeur d'un grain de riz de dentifrice (env. 100 mg) pour une concentration de 500 à 1000 ppm. Il est recommandé d'utiliser un dentifrice pour enfants doux mais pas trop sucré. La brosse à dents doit être remplacée tous les 1 à 2 mois.



Brosser avec des mouvements verticaux (de haut en bas) au-delà du niveau des gencives.

La face occlusale (le dessus des molaires de lait) doit être brossée à l'aide de petits mouvements horizontaux.



Source : Centre pour la médecine dentaire, Zurich

Une alimentation saine pour les dents

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

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

Les caries

Pour que les caries se développent, il faut : des bactéries – du sucre – du temps. Les bactéries buccales transforment le sucre en acide qui décalcifie l'émail des dents. Si cette décalcification a lieu trop souvent, des trous (caries) se forment. Un nettoyage consciencieux et régulier dès la première dent de lait aide à prévenir les caries. Le fait de limiter les en-cas et les boissons sucrées constitue également un bon moyen de prévention des caries. La colonisation des dents de lait par la bactérie des caries (*streptococcus mutans*) contribue de manière significative à l'apparition des caries. Pour cette raison, les parents ou toute autre personne de confiance ne doivent jamais lécher la cuillère, la lolette ou la tétine du biberon de l'enfant et la lui mettre ensuite à la

bouche. Ils transmettent de la sorte leurs propres bactéries dans la bouche de l'enfant et augmentent ainsi le risque de formation de caries !

Boire et téter

L'eau est la boisson la plus adaptée pour étancher la soif. Le thé non sucré ne pose pas de problème non plus.

Boire sans arrêt des boissons sucrées peut conduire à la destruction complète des incisives (carie du biberon). Pour cette raison, les boissons à proscrire absolument sont les suivantes : le thé sucré, le sirop, les boissons à base de cacao ou malte, mais aussi les jus de fruits ou vitaminés dans le biberon ou la tasse.

Il est particulièrement dangereux de laisser l'enfant dormir la nuit avec un biberon rempli avec l'une ou l'autre des boissons citées précédemment ! Il ne faut jamais tremper la lolette ou la tétine du biberon dans du miel ou du sucre !

Aliments de compléments, substitution et introduction de bouillies

Soyez attentifs à la composition de la nourriture pour enfants. Nombre de préparations pour enfants sont sucrées. Les bouillies introduites à partir du 4^e/5^e mois devraient être composées d'aliments non sucrés. Si dès le début, on propose à l'enfant des aliments aux goûts variés, il s'habitue à une alimentation diversifiée et son goût ne sera pas uniquement orienté vers le sucré.

Association Sympadent Suisse / Sursee

2.3 Massage pour bébé

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

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

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

Préparation du massage

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

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

Toucher respectueux de l'enfant

Dans les cours de massage pour bébé, tout devient apprentissage. Depuis tout petit, le bébé donne des signaux, un langage non verbal pour exprimer ses besoins. La peau a cette capacité formidable de mettre des êtres en contact les uns avec les autres, et c'est au travers de vos caresses qu'il permettra aussi de libérer l'ocytocine, cette hormone de bien être, lorsque vous masserez votre bébé.

Un des aspects très importants dans ce cours de massage, c'est la capacité qu'ont les bébés d'entendre les petits mots – comme le oui ou le non – qui ont une importance capitale pour la suite de leur vie d'enfant et d'adulte. Ce sens de la permission et du refus implique un respect qui passe par la permission d'offrir un massage ou de se le faire refuser par le bébé. Vous pouvez instaurer une pratique régulière du massage par des mains agréablement chaudes posées sur son corps. Le nouveau-né peut déjà vous «dire» ce qu'il aime ou n'aime pas. Il participe en indiquant ses préférences. Vous apprendrez comment interpréter ces signaux et y répondre durant le massage. Le massage peut commencer si le bébé ne se détourne pas et ne se met pas en retrait avec des signes de refus. Le parent apprendra à écouter le bébé si celui-ci ne veut pas être massé.

Le massage des jambes

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

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

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



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



Massage pour bébé

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

Nos cours

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

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

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



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

2.7 Pleurs et cris

Pendant les premiers mois, la possibilité de crier et de pleurer est vitale pour le bébé. Il possède déjà une capacité étonnante à communiquer ses sentiments par l'intermédiaire de différentes expressions du visage. Mais il lui manque encore les mots pour attirer intelligiblement l'attention sur lui et pour dire clairement à son entourage ce qu'il veut ou ce qui lui manque. C'est pourquoi il pleure, il larmoie et il crie pour faire part de ses besoins et de ses sentiments ou attirer l'attention sur des douleurs éventuelles.

Au début, vous serez peut-être souvent déséquilibrée par les pleurs de votre enfant. Mais avec le temps, vous sentirez les nuances fines et les cris se différencieront des cris. Vous distinguerez les chouinements, les pleurs et les cris et vous pourrez en déterminer la raison de façon intuitive ou grâce à vos expériences et connaissances.

Les raisons sont multiples: peut-être que bébé se sent abandonné et aimerait être pris dans les bras afin d'être en sécurité? Ou il s'ennuie et demande de l'attention? Mais il est aussi possible que votre enfant veuille attirer votre attention sur d'éventuelles douleurs. En bref, les pleurs sont le seul moyen dont dispose votre enfant pour communiquer avec vous. Câlinez votre enfant aussi souvent que possible. Il sentira ainsi qu'il est aimé. Prenez-le souvent dans vos bras, même s'il ne pleure pas.

Le recours à des écharpes de portage est aussi recommandé. Elles permettent d'avoir un lien physique étroit avec l'enfant pendant un long moment. L'écharpe porte son poids et vous pouvez accomplir vos tâches tout en ayant l'enfant près de vous. Le portage lui procure calme et chaleur. Sachez aussi que les bébés ayant eu un contact physique avec leur mère dès la naissance ressentent ce lien. Si cela n'a pas été possible, rattrapez le temps perdu en le prenant dans vos bras aussi souvent que possible ou en le portant en écharpe.

Causes

Faim et soif

Normalement, un enfant demande à être allaité toutes les deux heures et demi à quatre heures. Il est très important que vous sachiez qu'un nouveau-né subit une poussée de croissance toute particulière à environ deux semaines puis vers six semaines. Ses besoins en lait sont alors plus importants et durant un à deux jours, il demandera le sein ou le biberon toutes les deux heures environ. Comme vous allaitez plus souvent au cours de cette période, vos seins produiront plus de lait. Cette phase ne dure cependant que quelques jours; par la suite, l'intervalle entre les repas devrait à nouveau s'allonger étant donné que la production de lait se sera adaptée aux besoins plus élevés de l'enfant.

Dans de rares cas, surtout au début de la période d'allaitement, il peut arriver qu'un enfant reçoive trop peu de lait. Cela peut arriver si le réflexe d'éjection du lait de la mère est insuffisant. L'enfant reçoit alors seulement le pré-lait qui ne peut le rassasier. En cas d'incertitude, contactez une sage-femme, une consultante en lactation, une puéricultrice ou le pédiatre. Un remède homéopathique peut aider à gérer cette adaptation au début de l'allaitement. Votre bébé ne pleure toutefois pas uniquement lorsqu'il a faim. Si vous lui donnez le sein à chaque fois qu'il commence à pleurer, cela peut irriter inutilement votre enfant et vous plonger dans l'incertitude. Il est vrai que le fait de téter calme parfois aussi un bébé qui n'a pas faim, mais dès que l'effet calmant de la tétée s'arrête, les pleurs recommencent. Vous pouvez peut-être essayer de le calmer avec la lolette.

Digestion/coliques

Au début, certains enfants sont dérangés par le processus normal de digestion, et lorsque l'intestin ou la vessie se vidant, le nourrisson peut gigoter un peu et simultanément pousser un cri bref. Cela signale à l'entourage qu'il doit bientôt faire des selles ou uriner. Comme nous ne réagissons pas à cela dans notre culture, cette réaction se perd après quelques temps. Les ballonnements, maux de ventre et coliques sont souvent liés au fait que tout le processus de digestion doit d'abord se mettre en route. Lorsque votre enfant gigote beaucoup en pliant et dépliant les jambes, cela peut être un signe qu'il souffre de «coliques». Les massages du ventre doux, p. ex. avec la crème sels

Viburcol®



Viburcol® pour nourrissons et enfants

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

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



www.viburcol.ch

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

ebi-pharm ag – 3038 Kirchliedach.

La production de lait devrait être stimulée lorsque la tétée de l'enfant n'est pas efficace ou que vous êtes même séparée de lui. Dans ces situations, il est important de commencer à extraire le lait dans les deux heures suivant l'accouchement. Puis il est judicieux de faire l'extraction la journée environ toutes les trois à quatre heures et toutes les quatre à six heures la nuit pour stimuler ou soulager le sein. Avec un tire-lait double (le lait est exprimé des deux seins en même temps), il faut compter entre 10 et 15 minutes, avec un tire-lait simple 10 à 15 minutes par sein, soit en tout 20 à 30 minutes. Avec un tire-lait simple, vous pouvez changer plusieurs fois de côté dès que le lait ne coule plus très bien. La production du lait est ainsi stimulée, sans que le temps nécessaire à l'expression du lait ne change.

Conservation du lait

Conservez le lait dans des récipients stérilisés en verre ou en plastique. Les règles suivantes doivent être respectées pour la conservation du lait maternel fraîchement tiré:

- 3 à 4 heures à température ambiante (seulement le lait fraîchement tiré)
- 3 à 5 jours entre 0 et 4°C au réfrigérateur
- 6 mois dans un congélateur à -18°C au moins

Congelez le lait tiré par petites quantités de 60 à 120 ml. Gardez environ 2 cm de vide dans le récipient pour que le lait puisse se dilater lors de la congélation. Ecrivez la date à laquelle vous avez tiré le lait sur le récipient.

Quand vous avez besoin du lait congelé, prenez le plus ancien et placé-le dans un bain-marie tiède ou mettez-le 24 h à l'avance au réfrigérateur. Le lait décongelé peut être conservé comme suit:

- récipient fermé: 24 h entre 0 et 4°C au réfrigérateur
- récipient ouvert: 12 h entre 0 et 4°C au réfrigérateur

Tempérez le lait dans un bain-marie à 37°C. Le lait maternel ne devrait pas être bouilli, car la chaleur détruit de précieux composants. Il est également déconseillé de chauffer le lait au four à micro-ondes: le lait n'étant pas chauffé de manière homogène, il existe un danger de brûlure. Après un repas, les restes de lait maternel doivent être jetés.

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 fin et sensible 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.

Allaitement de prématurés

Il est particulièrement important que les prématurés reçoivent du lait maternel. Les mamans de bébés prématurés produisent un lait dont la composition est adaptée à leur enfant. Au service des prématurés, le lait maternel est complété en fonction des besoins de l'enfant. Si vous êtes séparée de votre enfant après la naissance, vous devriez commencer le plus tôt possible à extraire votre lait. La stimulation du sein est ainsi garantie (voir «extraction»). Le contact de la peau que vous offrez à votre enfant lorsqu'il repose sur votre sein nu –

l'expression «faire du kangourou» est souvent utilisée dans les cliniques – lui permet de faire connaissance de l'odeur de votre corps et constitue un élément aussi important de la réussite de l'allaitement. Lors de la tétée, les prématurés se fatiguent plus rapidement que les bébé nés à terme. C'est la raison pour laquelle il est important de déclencher le flux du lait (réflexe d'éjection du lait) à l'aide d'un massage du sein ou d'extraction d'un peu de lait (voir «massage du sein et extraction manuelle de lait»), avant de mettre votre petit bébé au sein. Ainsi, un sein plein, tendu, se relâche un peu et le bébé peut mieux saisir le mamelon et l'aréole dans sa bouche.

medela
THE SCIENCE OF CARE™

Vous voulez exprimer
votre lait **discrètement**
et les **maines libres** ?

Voilà le **tire-lait** qu'il
vous faut !

Freestyle™ HANDS-free
Faites le choix d'une expérience d'expression supérieure, en kit mains libres !
medela.ch/fr/freestyle-mains-libres

Allaiter tout en mobilité avec mamamap

Bien que l'allaitement soit la chose la plus naturelle, il s'agit d'un processus d'apprentissage pour la mère et l'enfant qui nécessite parfois calme et tranquillité. mamamap permet de trouver facilement et rapidement l'espace allaitement le plus proche. mamamap pour smartphones ou Web App est une application gratuite: www.mamamap.ch



Allaitement et profession

De nombreuses femmes reprennent leur activité professionnelle après l'accouchement et le congé maternité. Concilier profession et vie familiale constitue un véritable défi. Reprendre le travail ne signifie pas forcément devoir arrêter d'allaiter. Peut-être désirez-vous maintenir entièrement votre production de lait. Peut-être préférez-vous un allaitement partiel ou avez-vous décidé de sevrer votre enfant. Là aussi, il s'agit de trouver la solution la mieux adaptée pour vous, votre enfant et votre famille.

Le droit suisse préconise que les femmes qui allaitent leur enfant de moins d'une année ont droit à des pauses pour allaiter ou pour tirer leur lait durant les heures de travail.

Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement



La durée minimale des pauses d'allaitement qui doivent être rémunérées est désormais définie en fonction du temps de travail quotidien.

- Jusqu'à 4 h temps de travail 30 min pause d'allaitement payée,
- à partir de 4 h temps de travail 60 min pause d'allaitement payée,
- à partir de 7 h temps de travail 90 min pause d'allaitement payée.

Le temps nécessaire à l'allaitement n'est pas considéré comme temps de repos, et il ne peut être déduit ni d'un crédit d'heures supplémentaires, ni des vacances.

Dans la pratique, il n'est malheureusement pas possible de concilier de la même manière l'allaitement et le travail dans toutes les entreprises.

Il est vivement conseillé de discuter avec votre employeur sur les possibilités existantes avant de reprendre votre travail. Réfléchissez si vous souhaitez vous faire amener votre enfant pour l'allaiter ou si vous préférez tirer votre lait. Existe-t-il un espace pour allaiter ou tirer le lait sans être dérangée? Si vous décidez de continuer à allaiter exclusivement ou partiellement, les points suivants sont importants

- Essayez de tirer du lait et de le congeler pendant le congé maternité. La personne qui s'occupe de votre enfant pourra le lui donner en votre absence (par exemple avec un biberon).
- Il est nécessaire de tirer régulièrement votre lait pendant le temps de travail, ceci pour maintenir votre production de lait et éviter un gonflement douloureux, voire un engorgement des seins. Vous pouvez ainsi

tirer le lait nécessaire pour les jours suivants.

- Le lait doit toujours être conservé et transporté au frais.
- Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation lors du changement d'alimentation. Réfléchissez et informez-vous assez tôt de quelle manière et par quelle personne le lait tiré sera donné à l'enfant. Le fait de commencer assez tôt à habituer l'enfant à la personne qui le gardera et à la nouvelle manière de manger peut éviter des moments de stress pour les parents, l'enfant et la personne qui le gardera.
- Une «répétition générale» pour tester la nouvelle situation peut être utile.

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

Faites-vous conseiller 4-6 semaines avant la reprise de votre activité professionnelle par une personne compétente sur les possibilités de nourrir votre bébé, sur la manière de tirer et stocker votre lait, et sur les ustensiles à disposition.

En Suisse, depuis le 01.06.2014 existe une nouvelle loi, qui règle le paiement des pauses pour allaiter.

La distinction actuelle dans la façon de comptabiliser le temps consacré à l'allaitement comme temps de travail selon que l'allaitement a lieu à l'intérieur ou à l'extérieur de l'entreprise est abolie.

Médicaments et allaitement

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

Sevrage

L'OMS recommande l'allaitement exclusif durant les six premiers mois, puis de continuer en complétant avec de la nourriture pour bébés et de poursuivre l'allaitement jusqu'à son deuxième anniversaire et au-delà. Seuls vous et votre enfant décidez du moment du sevrage. Prenez suffisamment de temps pour prendre cette décision. Beaucoup de bébés se sevrer progressivement d'eux-mêmes après un an. Outre les aliments de complément, le lait maternel reste le supplément optimal de l'alimentation solide.

Si les repas complémentaires sont introduits graduellement et que l'enfant reçoit petit à petit moins de lait, la production de lait diminue elle aussi progressivement. Quelques tasses d'infusion à la sauge ou des cataplasmes froids (toujours avec une protection pour la peau) peuvent aider à réduire la production du lait. Au cas où les

seins sont pleins ou que de petites grosseurs se forment, vous pouvez les masser et les vider délicatement. Vous évitez ainsi un engorgement.

Cette méthode naturelle de sevrage exige du temps, mais elle est la voie la plus douce pour la mère et l'enfant de mener la période de l'allaitement à son terme. L'utilisation de médicaments de sevrage permet un processus plus rapide, mais des effets secondaires peuvent apparaître. La méthode la plus appropriée dépend fortement du moment du sevrage. Adressez-vous à un(e) spécialiste. Il/elle peut vous informer des différentes possibilités et trouver la meilleure solution pour vous.

Biberons et lolettes

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

Verena Marchand / überarbeitet von Rahel Oberholzer / Still- und Laktationsberaterin IBCLC

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

Alimentation au biberon

Les raisons pour lesquelles une mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter sont très personnelles. De nombreuses mères souhaiteraient allaiter complètement mais leur production de lait maternel n'est pas suffisante. Ou alors la mère se décide consciemment pour un lait pour bébé donné au biberon. Ces décisions conscientes vont souvent de pair avec une mauvaise conscience. Il ne faut pas qu'il en soit ainsi!

Le lait pour bébé est fabriqué industriellement avec le plus grand soin. Il est d'excellente qualité, constamment contrôlé et amélioré. Une maman qui nourrit son bébé au biberon peut construire avec lui une relation aussi intense qu'une maman qui allaite.

Si vous n'avez pas suffisamment de lait et que vous souhaitez continuer à allaiter, vous pouvez proposer à votre bébé le lait pour bébé fabriqué industriellement en complément à votre lait maternel. Choisissez une tétine permettant à votre bébé de boire calmement, régulièrement et lentement. Afin de stimuler la production du lait, il est important de faire téter en premier votre enfant au sein avant de lui proposer le biberon. Certains bébés ne peuvent ou ne veulent pas boire tout de suite au biberon.

Votre puéricultrice ou votre conseillère en allaitement est à même de vous aider si vous avez des questions ou des doutes concernant le passage au lait pour bébé. Elle pourra vous montrer différentes possibilités pour faire boire votre enfant.

swiss  product
Bimbosan



 * Avec nos céréales 
Bio pour bébé

Toutes les bouillies BimboSan sont Bio et ne contiennent pas de sucre ajouté ni d'arômes artificiels.



Grâce à l'excellent lait suisse

Pour BimboSan, seul le lait de vache suisse est assez bon. Ici, les lois sur la protection des animaux sont strictes et les standards écologiques élevés.



Avec le plus haut niveau de qualité depuis 90 ans

BimboSan a grandi avec la qualité suisse et connaît les hautes exigences des mamans et des papas.



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

www.bimboSan.ch

L'enfant n'est rassasié qu'après 20 à 30 minutes. C'est pourquoi, il est important que le repas entier dure au moins ce laps de temps afin que votre enfant soit rassasié et content et puisse satisfaire son besoin de téter. Pour prévenir des troubles de la digestion, il est judicieux d'introduire progressivement le lait pour bébé. Si vous avez des raisons de penser que votre enfant ne supporte pas le lait pour bébé, demandez conseil à votre pédiatre ou à une puéricultrice.

Il existe différents laits pour bébé. Commencez toujours par un lait premier âge, dont la composition est adaptée aux premiers mois de vie. La quantité à boire, de même que le nombre de repas au biberon, sont très individuels et dépendent du développement de l'enfant et de sa croissance. La quantité journalière recommandée sur l'emballage sert de référence. Pour préparer le biberon, utilisez toujours la mesurette originale contenue dans l'emballage. Le rapport entre poudre et eau doit être respecté. Un lait trop épais peut faire souffrir l'enfant de soif ou de constipation. Si vous pensez que votre enfant n'est pas rassasié ou qu'il boit trop peu de lait, adressez-vous à votre puéricultrice.

Achat de biberons

Si au lieu d'un biberon en verre vous aimeriez en utiliser un en plastique, veillez à ce qu'il soit exempt de bisphénol A (une composante chimique). Depuis mai 2017, le bisphénol A est interdit en Suisse pour la fabrication de biberons. Les biberons sans bisphénol portent une étiquette «sans bisphénol» ou «bfree». La composition du plastique est également indiquée par

un chiffre dans le symbole de recyclage triangulaire: les chiffres 01 à 06 signifient exempt de bisphénol A, 07 veut dire qu'il peut contenir du bisphénol A. Vous trouverez d'autres informations au sujet du bisphénol A sur le site de l'Office fédéral de la santé publique www.bag.admin.ch.

Préparation du biberon

1. Chauffer l'eau à 70°C afin que tous les germes soient éliminés (pour un enfant dès l'âge de quatre mois en Suisse, il est possible d'utiliser de l'eau froide du robinet sans la cuire, sauf en cas de filtres ou si le lait sera conservé ultérieurement).
2. Laissez refroidir l'eau à 40°C, la «température de consommation» (en cas d'utilisation d'eau courante froide, elle doit être chauffée à 40°C).
3. Ajouter la poudre, remuer, vérifier la température avec le poignet et donner le biberon à l'enfant ou le conserver jusqu'à 24 h au réfrigérateur à max. 5°C (en arrière contre la paroi du réfrigérateur et non dans la porte) et réchauffer au besoin.
4. Important: à cause du danger d'échaudage, ne gardez pas votre enfant dans les bras pendant que vous manipulez l'eau chaude pour le biberon.

Si vous êtes en route ou ne souhaitez pas faire bouillir de l'eau pendant la nuit, vous pouvez conserver de l'eau bouillie dans un thermos pour la mélanger ensuite avec la poudre. Si l'eau est trop chaude, elle peut être refroidie à environ 40°C avec de l'eau froide du robinet avant d'être mélangée avec la poudre. Réchauffez le biberon prêt au chauffe-biberon ou à bain-marie. Chauffez uniquement l'eau au

micro-ondes puis ajoutez le lait en poudre à une température d'environ 40°C. Pour des raisons d'hygiène, le lait artificiel prêt à l'emploi ne devrait pas être gardé chaud, ni dans un thermos ou dans une gaine isolante. Car les bactéries y prolifèrent à une allure vertigineuse et peuvent provoquer de la diarrhée et/ou des vomissements chez l'enfant sensible. L'eau minérale est surtout recommandée pour des voyages vers le sud. Si vous utilisez de l'eau minérale, veillez à ce qu'elle ne contienne pas de gaz carbonique et ait une faible teneur en sel minéraux (la mention "pour la préparation d'aliments pour bébé" devrait être apposée sur la bouteille).

Nettoyage du biberon et de la tétine

Le biberon et la tétine doivent être propres, mais pas stériles.

- Utilisez tous les jours un biberon propre.
- Rincez-le d'abord à l'eau froide (pour que les protéines du lait ne coagulent pas), puis à l'eau chaude avec du produit à vaisselle (pour dissoudre la graisse) et rincez-le à l'eau claire. Pour le sécher, posez ensuite le biberon à l'envers sur une serviette propre.
- Si l'enfant souffre d'une infection dans la bouche et dans les cas où la mère a une mastite et alterne allaitement et biberon, les biberons et les tétines devraient être bouillis après chaque utilisation (nettoyage intensif), et ceci jusqu'à ce que le traitement contre l'infection soit terminé. Remplacez ensuite les tétines

et lolettes. A la place de bouillir, vous pouvez aussi mettre tétines et biberons au lave-vaisselle (pas programme économique).

Alimentation pendant la 1^{ère} année

L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et de prolonger si possible l'allaitement au-delà d'une année, ou tant que la mère et l'enfant y prennent plaisir, tout en complétant l'alimentation par une nourriture équilibrée. Pour que l'enfant reçoive une quantité suffisante de lait, il est recommandé d'allaiter l'enfant au moins trois fois par jour jusqu'à l'âge de 12 mois. Si le bébé reçoit un lait pour nourrissons, il faut attendre son premier anniversaire pour passer progressivement au lait normal. Votre puéricultrice discutera volontiers avec vous de la situation individuelle de votre enfant en matière d'alimentation.

Le moment pour compléter

Entre cinq et sept mois, la plupart des enfants sont prêts pour l'introduction de nouveaux aliments. Lorsqu'il est à table avec la famille, le bébé montre son intérêt pour les aliments en les regardant et en faisant des mouvements avec la bouche, comme s'il voulait manger. A cet âge, le développement de l'intestin et des reins est bien avancé, de telle sorte que l'enfant peut apprendre à manger et digérer de nouveaux types d'aliment. Le développement moteur est suffisamment avancé pour que l'enfant n'ait plus uniquement

le réflexe de succion mais s'habitue à mâcher et mordre. Ce n'est qu'à cette condition que le transport de la nourriture de la langue à l'oesophage est possible. Par ailleurs, pour réussir l'introduction de nouveaux aliments, il faut que votre enfant soit en bonne santé. Ne commencez donc pas ce processus lorsque votre enfant est malade.

Introduction des aliments de complément

Commencez avec quelques cuillères à café d'un nouvel aliment et attendez quelques jours avant d'introduire un nouvel aliment, par exemple pendant quelques jours une ou deux cuillères à café de carottes, puis après trois à quatre jours introduisez

des pommes de terre. Vous pouvez ainsi mieux détecter si votre enfant supporte une sorte ou non. Une éruption cutanée, de la diarrhée, des vomissements et de la constipation sont des signes d'intolérance à un nouvel aliment. Commencez par de petites quantités. Votre bébé doit s'habituer aux nouveaux aliments et au goût inhabituel. Mélangez toujours les nouvelles sortes de légumes et de fruits avec des aliments déjà connus. Après le repas de fruits ou de légumes, allaitez-le ou donnez-lui un biberon.

A partir de 150–250 g de purée, vous pouvez supprimer le lait. Complétez cependant la purée avec de la viande, du poisson ou de l'œuf.

Lorsque votre enfant n'a plus besoin de lait, proposez-lui de l'eau ou du thé non sucré. Votre enfant décidera s'il a besoin de liquide et de quelle quantité. La quantité de purée peut varier considérablement selon la grandeur de l'enfant et sa digestion des aliments. Le moment où une deuxième purée peut être introduite dépend de l'enfant. Certains aiment manger à la cuillère, d'autres préfèrent les repas au sein ou au biberon. D'autres encore refusent totalement les purées, mais mangent avec joie et habileté des morceaux de fruits et de légumes bien cuits. En cas de doute où si l'enfant n'est pas rassasié, adressez-vous à votre puéricultrice. Les contrôles de croissance réguliers en disent long sur l'alimentation de l'enfant.

à l'autre. Vous trouverez des informations et conseils importants relatifs à l'alimentation des nourrissons et petits enfants sur le site web de la Confédération sous www.bonappetitespetits.ch.

Préparation et conservation des légumes

Préparation quotidienne

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

Cuisine pour deux jours

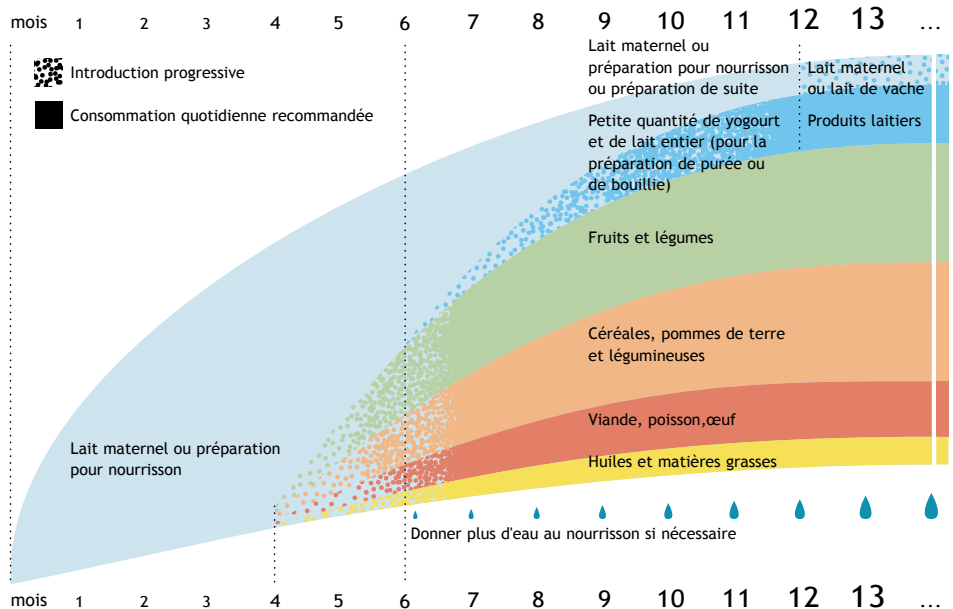
Préparation, voir 1^{ère} possibilité ci-dessus. Partagez immédiatement la quantité en deux. Donnez une moitié, gardez l'autre moitié au frigidaire jusqu'au lendemain. Pour des raisons de qualité et d'hygiène, le reste du premier jour ne devrait plus être donné le deuxième jour.

Congélation

Cuire de plus grandes quantités conformément à la recette, mettre en purée, remplir des récipients appropriés à la congélation, refroidir tout de suite (perte de vitamine), congeler.

Si l'enfant ne mange que des petites quantités, une forme à glaçons est un récipient approprié (emballée dans un sachet de congélation bien fermé). Celui-ci ne nécessite que peu de place et la quantité peut être adaptée aux besoins croissants. Cela est aussi très approprié à la conservation de petites portions de viande.

Diversification de l'alimentation du nourrisson



© Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2018

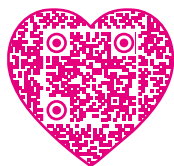
Quelques semaines/mois tard

Vous pouvez désormais réduire la finesse de la bouillie – et passer de la «purée au mixer» à celle faite «à la fourchette», pour finalement vous contenter de réduire les aliments en «petits morceaux» bien tendres. Favorisez la joie de la découverte de votre enfant et laissez-lui le temps de faire ses expériences. Vous pouvez encourager son indépendance en lui offrant des petits morceaux adaptés à la taille de ses mains et de sa bouche, comme des croûtes de pain, des galettes de riz, des morceaux de poire, de légumes cuits et de concombre. Donnez-lui de nouveaux aliments en petites portions afin qu'il puisse s'habituer progressivement au goût nouveau ou à la consistance inhabituelle. La sensation de faim peut varier énormément d'un enfant à l'autre et d'un repas

Recette pour première purée de légumes ou de fruits, dès 5 à 8 mois

REPAS	INGRÉDIENTS (1 PORTION)	PRÉPARATION
Purée de légumes	2 morceaux de carottes ou de courge (env. $\frac{2}{3}$ de la portion)	Laver, couper et bouillir avec un peu d'eau (sans sel ou bouillon), réduire en purée avec l'eau de cuisson
Au début, uniquement purée de carottes pendant 4 jours; ensuite, ajouter des patates	Ajouter 1-2 patates (env. $\frac{1}{3}$ de la portion)	
	1 c. à soupe de graisse: huile de colza ou d'olive pour que les vitamines solubles à l'huile puissent être absorbées	Avant le repas, ajouter de l'huile à la purée. Si vous congelez la purée, rajouter l'huile uniquement après avoir réchauffé la purée. Attention, l'huile peut devenir rance, dans ce cas ne l'utilisez plus!
Dès que l'enfant mange une portion entière: ajouter viande, poisson ou oeuf	2-3x par semaine 30 à 50 g de viande ou poisson, 1-2 x par semaine 1 oeuf cuit. Proposer de l'eau ou du thé non sucré.	Donnez une c. à soupe de jus de pomme ou d'orange pour favoriser l'absorption du fer
Purée de fruits	1 pomme non acide ou poire bien mûre. Après un temps d'adaptation, ajouter $\frac{1}{2}$ banane. Selon la faim, 1 c. à soupe de céréales: flocons instantanés pour bébé et un peu d'eau. Proposer de l'eau ou du thé non sucré.	Eplucher la pomme ou la poire, râper fin ou réduire en purée, bien écraser la banane. En cas de constipation, cuire d'abord la pomme ou la poire.

Plus d'informations sur:



letsfamily.ch/alimentation

Plan de menus pour bébés d'env. 9 mois

MATIN	REPAS	RECOMMANDATIONS SPÉCIALES
Allaitement ou lait pour bébé		
MIDI		
Légumes et viande	Légumes de saison: p. ex. courgettes, fenouil, brocoli, chou-fleur, chou-rave, tomate, épinards, concombre, betterave rouge, avocat et pommes de terre ou céréales. Viande maigre: p. ex. bœuf, agneau, veau, cheval, poulet, dinde Poisson: truite, fêra, sébaste, saumon, œuf	Ecraser ou découper les légumes, introduire une à une les nouvelles variétés Env. 100 à 150 g répartis sur la semaine Proposer de l'eau ou du thé non sucré
APRÈS-MIDI		
Fruits avec céréales, év. allaitement en complément	Fruits de saison: p. ex. pomme, banane, poire, pêche, abricot, nectarine, pruneau, prune, melon, raisin, baies, mandarine, cerises, etc. Céréales: flocons pour nourrissons	Ecraser ou couper les fruits, introduire séparément les nouvelles variétés
SOIR		
Allaitement, lait pour bébé ou bouillie de céréales - selon le besoin de l'enfant	Bouillie de céréales: semoule, épeautre, maïs, millet, riz, avoine, orge Céréales: flocons pour nourrissons	Cuire 120 ml de lait et 120 ml d'eau, ajouter env. 20 g de céréales (comme mentionnées), laisser tirer 3 minutes et mélanger avec 1 c. à café d'huile de colza
ENTRE-DEUX		
En-cas	Galettes de riz, croûte de pain, morceaux de poire, concombre, morceaux de pomme cuits, légumes cuits	1 à 2 fois par jour ou proposer des petites portions pendant le repas familial

Digestion

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

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

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

A table avec la famille

Après 9-12 mois

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

ou ne réprimandez pas votre enfant en raison de la quantité qu'il mange. Félicitez-le plutôt pour ses efforts d'absorption autonome de son repas ou pour ses tentatives de goûter un aliment nouveau.

Après 12 mois

Votre enfant devrait désormais être assis à votre table familiale. Commencez alors à l'habituer au verre et à la tasse. Les dentistes recommandent de supprimer le biberon après le premier anniversaire. Proposez à votre enfant une partie du contenu de son biberon habituel du matin ou du soir dans une tasse. De cette façon, il arrivera plus aisément à se passer du biberon.

Lait et produits laitiers

La consommation de lait de vache non dilué n'est recommandée qu'à partir de 12 mois. A partir du 7^{ème} mois, un yoghourt nature peut être donné en complément à une bouillie de fruits ou céréales. Pour une meilleure absorption du fer, il est important de donner au moins deux purées par jour sans lait. En raison de sa haute teneur en protéines, le séré n'est pas recommandé dans une alimentation pour nourrissons. Les yoghourts aux fruits ou pour enfants ne sont pas non plus recommandés, en raison de leur teneur élevée en sucre.



Règles du jeu pour un comportement alimentaire sain:

[www.letsfamily.ch/
alimentaire-sain](http://www.letsfamily.ch/alimentaire-sain)

BABY FRECHE FREUNDE

LE CHEMIN AMUSANT
POUR AIMER LES FRUITS
ET LES LÉGUMES DÈS
LE PLUS JEUNE ÂGE



- ✓ Diversité multicolore de fruits et légumes
- ✓ Avec des ingrédients naturels de qualité bio
- ✓ Sans additifs tel que le sucre ou le sel*

TON BÉBÉ EST À FOND
DANS L'AVENTURE DE LA
DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

Avec Baby Freche Freunde, nous sommes à tes côtés !
Car nous voulons que ton bébé apprécie les fruits et
les légumes dès sa première petite bouchée et
que l'aventure de l'alimentation équilibrée soit une
expérience la plus sereine possible.

en savoir plus sur :

www.FRECHEFREUNDE.CH

*Les ingrédients contiennent naturellement du sucre et du sel.



Disponible chez
coop

2.12 Hôpital

Lorsqu'un enfant doit aller à l'hôpital pour une période plus ou moins longue, c'est une situation douloureuse et stressante pour tous ceux qui sont concernés. Selon la raison du séjour, les sentiments des parents et de l'enfant sont différents.

Parfois c'est l'espérance, la force et l'assurance qui dominent, mais parfois aussi l'insécurité, la peur et le désespoir. Vous, parents, serez fortement tranquilisés et votre confiance dans les médecins et le personnel soignant sera renforcée si

Des effets personnels comme par exemple des peluches ou un «doudou» donnent le sentiment d'être à la maison.

vous savez ce dont souffre votre enfant et comment il va être aidé. N'hésitez pas à prier les médecins de tout

vous expliquer en détail et posez des questions quand quelque chose n'est pas clair ou que vous avez des doutes!

Séjour

Pour faciliter le séjour de votre enfant et permettre qu'il guérisse le mieux possible, il est important que vous passiez le plus de temps possible avec lui à l'hôpital. Essayez d'être paisible, cela sécurisera votre enfant malgré les douleurs, les personnes et l'environnement inconnus.

Dans presque tous les hôpitaux, les parents peuvent rester 24 heures sur 24 auprès de leur enfant et il est souvent même possible de dormir sur place, selon le raisonnement «les parents ne sont pas des visiteurs – ils doivent être avec l'enfant». Pour tous les autres visiteurs, les frères et sœurs, la famille et les amis, les temps de visites sont presque toujours limités. Souvent, il est également possible pour les parents d'assister aux examens et traitements. Lors d'une intervention, ils peuvent rester avec lui jusqu'au moment de l'anesthésie. Parfois ils ont la possibilité d'être à ses côtés en salle de réveil. Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie quant au remboursement des frais liés à d'éventuelles nuitées et repas pris par les parents à l'hôpital.

Rédaction LetsFamily.ch

2.13 Urgences et accidents

Au cours de la première année, les accidents sont encore relativement rares. Les petits enfants représentent le groupe à risque principal pour ce qui est des urgences et des accidents. Ces derniers surviennent en premier lieu à la maison. L'accident le plus fréquent est la chute. Le jeune enfant tombe du lit superposé, dans l'escalier ou en grimpant sur les équipements des terrains de jeux. 70 pour cent des patients brûlés par accident sont des enfants en bas âge. Un comportement sûr s'apprend au cours de l'enfance. Le risque d'accident pour les jeunes enfants est accru par leur curiosité, par manque de conscience du danger, par la «pensée magique», par une mauvaise estimation des vitesses et par un temps de réaction plus lent.

Prophylaxie des accidents

Mieux vaut prévenir que guérir. Une bonne prophylaxie des accidents doit permettre d'éviter les accidents avec des conséquences particulièrement graves. D'autre part, il est vrai que les enfants avec des petites bosses et des bleus apprennent à reconnaître les risques et les dangers et à faire attention. Pendant les premiers mois de sa vie, le nouveau-né n'est pas encore mobile. Souvent, les parents découvrent les nouvelles capacités motrices acquises

par leur enfant lors d'un accident – heureusement souvent de peu de gravité. Les premiers mois de la vie devraient par conséquent être utilisés à sécuriser l'environnement de l'enfant.

Les trois piliers de la prévention sont l'éducation à une prise de conscience des dangers (éducation à la sécurité), des mesures techniques de sécurité ainsi que des lois et des ordonnances. De nombreux moyens de sécurité sont d'une aide importante, comme par exemple les cache-prises, les protections de cuisinière, les barrières d'escalier, les protections d'arêtes vives, les loquets de portes et de fenêtres, qui sont recommandés selon l'âge de l'enfant et présentés dans le courrier pour enfants du Bureau de prévention des accidents (bpa). Comme exemples de lois et d'ordonnances, mentionnons celles qui concernent la sécurité des jouets ou des sièges d'enfants en voiture.

Chutes et commotions cérébrales

Le type de chutes dépend de l'âge. Au cours de la première année, il s'agit fréquemment de chutes de la table à langer ou du lit, plus tard dans les escaliers et surtout à partir d'équipements de terrains de jeux. Les youpapas sont fortement déconseillés pendant la première année. Une fois dedans, les enfants se meuvent

de manière dangereuse, allant au-delà de leurs capacités motrices – ce qui entraîne souvent des accidents avec des blessures graves.

Les enfants aiment se dépenser sur le trampoline. Les accidents ont malheureusement beaucoup augmenté. Les blessures vont de la simple fracture des os aux blessures graves du dos et de la tête. Sur le trampoline, les collisions avec des enfants plus grands sont particulièrement dangereuses pour les petits. Les principales blessures en cas de chute sont les commotions cérébrales, les hématomes et les entorses, les fractures, les écorchures, de même que des pathologies plus rares. Les petits enfants se tapent souvent la tête, heureusement sans conséquence grave la plupart du temps. Des mesures doivent être prises quand une « bosse » apparaît suite à une chute simple sur la tête. Mettez du froid sur la bosse pendant 10 minutes (p. ex. de la glace). Observez bien l'enfant et assurez-vous qu'il se comporte normalement dans les heures et les jours qui suivent.

Vous avez besoin d'une assistance médicale si :

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

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

Des blessures d'organes internes (en particulier au ventre) ne sont pas rares lors d'accidents de vélo, lorsque l'enfant tombe le ventre sur le guidon. Les signes extérieurs sont discrets, mais dans la cavité abdominale, la rate, le foie, le pancréas ou les reins peuvent être blessés. Il peut s'ensuivre des hémorragies parfois sévères pouvant conduire à une opération en urgence. Un enfant ayant une telle blessure doit donc être correctement examiné, avec souvent une surveillance de 24 heures en milieu hospitalier.

Morsures

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

Que pouvez-vous faire ?

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

Morsure de tique

Si votre enfant a joué dans la forêt ou dans l'herbe haute, vérifiez s'il n'a pas été mordu par une tique. Les tiques doivent être enlevées dans tous les cas – idéalement dans les six heures suivant la morsure. Elles ne produisent pas de poison, mais peuvent transmettre des maladies (Borreliose et FSME) (voir méningite). La tique devrait être saisie avec une pincette spéciale et tirée lentement et délicatement. Désinfectez ensuite la peau à l'endroit de la morsure. N'utilisez pas d'huile, de colle ou de vernis à ongle pour enlever la tique.

Tomber c'est aussi apprendre.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

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

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

une révulsion des yeux, une déviation des yeux ou un regard fixe et ne réagit pas à la parole. Soit toute sa musculature, soit un groupe particulier de muscles (visage, un membre, etc.) se mettent sous tension (crise tonique) ou se contractent en salve (crise clonique). Une crise peut débuter de façon partielle (commissure des lèvres, main), puis se généraliser. Dans de nombreux cas, le patient/la patiente devient très pâle ou sa respiration irrégulière et bruyante. Des manifestations potentiellement dangereuses sont une salivation excessive, écume et morsure de la langue (saignement). La perte d'urine est l'expression de la perte de contrôle de la vessie. Après la crise, l'enfant ne réagit pratiquement pas et a très envie de dormir. Parfois, une crise peut passer presque inaperçue, dans la forme dite d'absence, altération de la conscience ne durant que quelques secondes, sans provoquer une chute de l'enfant.

Diagnostic et traitement

Il est important de décrire précisément la crise (aujourd'hui, les crises sont souvent filmées par les parents avec leur téléphone portable) et d'enregistrer l'activité électrique du cerveau (électroencéphalogramme = EEG). Des investigations complémentaires sont parfois indiquées pour comprendre la cause de certaines crises. Dans la thérapie, il faut distinguer le traitement aigu de la crise du traitement de fond, effectué quotidiennement.

Traitement aigu: Les parents sont souvent très désécurisés lors d'une première attaque et ont peur que l'enfant ne meure. Restez calmes. Eloignez tous les objets

(p. ex. meubles) qui sont à proximité et contre lesquels l'enfant pourrait se blesser. Mettez un coussin sous la tête de l'enfant et ne cherchez pas à l'immobiliser (danger de blessure). Appelez le médecin des urgences. Ne donnez ni à boire ni à manger à l'enfant. Ne le secouez pas. Dès que la crise est terminée, transportez l'enfant en position stable sur le côté jusqu'à l'hôpital pour qu'un médecin puisse l'examiner. Les crises peuvent récidiver. Au cas où votre enfant a eu une première convulsion, il vous sera prescrit un traitement en réserve pour interrompre la crise. Il est important que le médecin traitant vous explique clairement comment administrer correctement les médicaments.

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

Evolution à long terme

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

Méningite

Les bactéries et les virus sont les agents pathogènes les plus fréquents d'une méningite. Ce sont surtout les infections bactériennes qui sont dangereuses. Depuis la vaccination contre l'haemophilus influenzae, une forme dangereuse de cette maladie a nettement diminué. Les méningocoques ou les pneumocoques sont d'autres agents pathogènes de la méningite bactérienne. Le diagnostic précoce et le traitement sont importants. Les principaux symptômes sont des raideurs dans la nuque, des maux de tête, des vomissements, de la fièvre élevée et de la sensibilité à la lumière. Chez le nouveau-né, la fontanelle est protubérante et pulse, il pousse des cris aigus et est irritable. En cas

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

NOUS MISONS SUR
LES NUMÉROS
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage. Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



lumière bronchique, d'autant plus si la musculature de la paroi bronchique se contracte, réduisant le diamètre de la lumière. Nous parlons alors de bronchite obstructive, très analogue à l'asthme et désignée comme bronchite asthmatique. Le traitement est le même. Lorsque l'inflammation des bronches s'étend au tissu pulmonaire, il s'agit alors d'une pneumonie (bronchopneumonie). Dans ce cas, l'enfant se met à respirer plus vite et difficilement, éventuellement avec battement des ailes du nez, et a de nouveau beaucoup de fièvre. Une coloration bleuâtre peut apparaître autour de la bouche. La toux est plutôt sèche. Il est conseillé de demander un examen médical urgent.

Maux de gorge, angine

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

comprimés à sucer ou de l'utilisation d'un spray contre les douleurs et l'inflammation. Observez si dans le cadre de l'angine apparaît une éruption cutanée qui pourrait signer la scarlatine.

Infections des voies urinaires

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

Fièvre des trois jours

C'est une atteinte virale aiguë et contagieuse (herpes type 6) que l'on rencontre le plus fréquemment chez les enfants

entre six et 24 mois. La fièvre élevée dure typiquement trois à quatre jours et réagit relativement mal aux fébrifuges. Lorsque la fièvre tombe, une éruption de fines taches rouges apparaît sur la poitrine, le ventre et le dos, et un peu plus tard les bras et les jambes, et peut démanger fort. Le pharynx peut être légèrement enflammé et les ganglions lymphatiques du cou réagissent. L'éruption cutanée disparaît après quelques jours. Une complication possible est la convulsion fébrile accompagnant la fièvre élevée. Un traitement spécifique n'est pas nécessaire.



Mettre facilement un suppositoire:

www.letsfamily.ch/suppositoire

Coliques des 3 premiers mois

Peut-être les premières semaines avec votre enfant se passent-elles autrement que vous ne l'espériez. Votre bébé pleure pendant des heures, se tortille dans tous les sens, est inconsolable, son ventre est ballonné, ses petites jambes recroquevillées et son visage est rouge, violacé ou pâle. Généralement, les pleurs commencent en fin d'après-midi et se poursuivent durant une bonne partie de la nuit. Occasionnellement, l'enfant commence à pleurer directement après un repas. Si toute pathologie est écartée et si l'apparition de ces symptômes se limite aux trois premiers mois, il s'agit alors des «coliques des 3 premiers mois». Environ

10–15 % des enfants sont concernés, qu'ils soient nourris au sein ou au biberon. Différentes explications sont avancées, mais les causes exactes de ne sont pas encore connues. Il se peut que l'enfant avale trop d'air en buvant, que les intestins soient immatures ou que l'enfant n'ait pas encore «trouvé son rythme». On découvre parfois une allergie au lait de vache. Souvent, plusieurs facteurs jouent un rôle. Les parents se trouvent généralement désespérés face à ce phénomène. Ils consultent des médecins et cherchent des réponses dans les livres. Vous essayez de calmer le bébé en le berçant et en le portant pendant des heures. Cela calme parfois momentanément le bébé, tout comme le recours à l'un ou l'autre remède maison, comme le thé, une bouillotte ou un massage du ventre. Le fait de fractionner les repas, de tenir l'enfant assis et non couché pendant la tétée et de lui faire «faire un rot» peut éventuellement améliorer la situation. En cas d'allergie, de bons résultats peuvent être obtenus avec une alimentation adaptée. Si vous allaitez, il est conseillé d'éviter les aliments qui provoquent des flatulences. Si vous vous sentez dépassés et à bout, adressez-vous à votre médecin pédiatre ou à une autre personne compétente. Pour les parents, il est important de recevoir du soutien, car un bébé qui crie pendant plusieurs semaines peut vous conduire à bout de forces. Au sentiment d'échec s'ajoutent alors la déception et la frustration. Apprendre de la bouche du médecin que ce genre d'expérience est tout à fait normale peut apporter un soulagement. Les parents peuvent se consoler avec l'assurance

que le problème se résout par définition tout seul après quelques semaines et que les enfants se développent normalement par la suite.

Coeliakie

Il s'agit d'une maladie causée par une intolérance de l'intestin grêle à une protéine complexe, le gluten, contenue dans le blé, le seigle, l'orge et l'épeautre. La maladie se manifeste par des diarrhées, des vomissements, des ballonnements, une stagnation puis perte de poids, de l'anémie et des carences en vitamines et en protéines. Non traitée, cette maladie conduit à des perturbations de la croissance et du développement. Elle n'apparaît qu'après l'introduction d'aliments contenant du gluten, au cours la première année de vie. Il est déconseillé d'introduire des aliments contenant du gluten avant quatre mois révolus. La cause supposée de la coeliakie est une anomalie génétique responsable d'un défaut enzymatique responsable à son tour d'une mauvaise digestion du gluten dans l'intestin déclenchant une réaction immunologique altérant la muqueuse intestinale. Le traitement de la coeliakie est basé essentiellement sur une approche diététique impliquant l'exclusion de tout aliment contenant du gluten (céréales, pain, gâteaux, pâtes, farine, etc.). Si ce régime est strictement observé, la muqueuse intestinale récupère un aspect et une fonction normale et les symptômes disparaissent. Pour éviter que la maladie ne réapparaisse ultérieurement, le régime doit être observé à vie.

Prépuce serré (phimosis physiologique)

Chez les petits garçons, on parle de phimosis lorsque le prépuce est trop serré, ce qui empêche de décalotter le gland. Souvent il s'agit d'un phimosis physiologique qui disparaît entre trois et cinq ans. Si, lors des premières années, l'enfant est souvent sujet aux infections ou si l'on essaye de décalotter le prépuce de force, cela peut provoquer de petites blessures, qui entraînent des adhérences cicatricielles, lesquelles risquent de renforcer encore davantage

le rétrécissement. Si des problèmes apparaissent par la suite lors de la miction (par ex. un gonflement du prépuce avec un faible jet d'urine), une intervention chirurgicale s'avère nécessaire (circoncision). A l'âge de trois ans, il devrait être possible de décalotter le gland. Dans le cas contraire, on parle de phimosis pathologique. Il ne faut pas confondre un prépuce serré avec une adhérence préputiale, qui fait partie du développement normal. La plupart du temps, il se décolle spontanément quand l'enfant grandit.

Homéopathie d'OMIDA.

Pharmacie homéopathique pour enfants incluant 20 remèdes unitaires

Homöopathische Kinderapotheke
C Potenzen
Pharmacie homéopathique pour enfants
Dynamisation CH

OMIDA
Homéopathie

Disponible dans votre **pharmacie** ou **droguerie**.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

Omida AG, Küssnacht am Rigi

Thérapie Craniosacrale

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

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

Les traitements destinés aux bébés et aux enfants sont une spécialisation de la

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

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



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

La thérapie craniosacrale

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

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

Cranio Suisse® représente les intérêts de plus de 1200 professionnel-le-s spécialisé-e-s dans la thérapie craniosacrale en Suisse.

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

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

**cranio
suisse®**

6.2 En route avec bébé

Trajets en voiture avec le bébé

Le fait de bien préparer un voyage en voiture avec le bébé – en particulier un long trajet – permet de ménager les nerfs des parents. Il est en effet fréquent que l'enfant se mette à pleurnicher ou même à crier en voiture. Il est conseillé aux parents de réfléchir à l'avance à la manière de réagir dans ce genre de situation afin de ne pas se déconcentrer au volant.

Le bébé crie

Si n'arrête pas de pleurnicher ou de crier, trouvez un endroit pour vous arrêter. Essayez de calmer l'enfant (lui donner la lolette ou à boire ou tentez de le distraire).

Rédaction LetsFamily.ch

Sièges d'enfants

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

- 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.
- La norme ECE 44 arrive à échéance en milieu d'année 2023. A partir de cette date, plus aucun siège enfant selon cette norme ne pourra être vendu. Le règlement R129 est plus strict et se base sur la taille de l'enfant.



Le Caddy Partenaire officiel du quotidien

Le Caddy? Aussi spontané que vous. Avec son concept de rangement et le système de sièges particulièrement flexible, vous voici prêt à faire face à presque tous les changements de programme. Et à rouler confortablement grâce aux systèmes d'assistance à la conduite ultramodernes. Plus d'informations chez votre partenaire Volkswagen Véhicules Utilitaires.

Le Caddy. Prêt en toute circonstance.

Vêtements pour le nouveau-né

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

Pour la saison froide:

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

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

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

Coin à langer

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

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

Couches en tissu

Davantage qu'une simple alternative

Les couches jetables représentent environ un dixième de la poubelle d'un ménage et par conséquent le poste le plus important en matière de déchets. Pendant la période où il est langé (environ 3 ans), un enfant a besoin de près de 6000 couches jetables, ce qui représente une tonne de déchets par enfant. Les parents qui utilisent des couches en tissu préservent l'environnement, leur budget et la peau de leur bébé (les fesses irritées font partie du passé). Les couches en tissu modernes sont plus écologiques et avantageuses et ce malgré les lavages réguliers.

Langer un enfant avec du tissu n'est plus aussi fastidieux qu'à l'époque du pliage des couches en coton, des culottes en caoutchouc et du lavage à 90°C. Les couches en tissu modernes sont propres mêmes lavées à 60°C et, suivant le système, elles sont aussi pratiques que les couches jetables : enlever, nettoyer les fesses, enfiler et c'est prêt ! La seule différence : les couches sales sont conservées dans un sac ou une poubelle jusqu'à la prochaine lessive. Dégoûtant ? Pas du tout ! Les langes en tissu contiennent moins de selles coulantes et les couches en tissu sales ne sentent pas plus qu'une poubelle pleine de langes jetables (au contraire).

*Franziska Affolter, infirmière dipl.,
kidskram.ch*



Conseils, vente et pack
d'essai pour couches
lavables

Jouets éducatifs et
eco responsables



Décrypter LES PLEURS DE BÉBÉ

Sur les bases du langage bébé de Dunstan tu apprendras dans un cours individuel en ligne les points importants sur les pleurs de bébé et sur les besoins qui se cachent derrière et comment réagir de manière consciente et émotionnelle.
(Langue: allemand)

www.einfach-familie.ch



Doula Praxis für Geburtsbegleitung
& Säuglingskommunikation

6.5 Ménage et hygiène

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

Lavage des mains

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

Nettoyer de manière hygiénique

Les chiffons de nettoyage utilisés plusieurs fois sont un paradis pour les bactéries. Les chiffons, linges pour les mains, la literie et les sous-vêtements doivent être lavés au moins à 60°C. Pour une lessive hygiénique, choisissez si possible toujours le programme de lavage le plus long. Les programmes courts minimisent certes votre montagne de lessive, mais ne donnent pas le résultat propre et hygiénique souhaité. La peau sensible d'un bébé/petit enfant ou d'un allergique a des besoins particuliers. Utilisez de la lessive spéciale appropriée à la peau douce des bébés et qui lave de manière hygiénique. C'est important, car les lessives normales peuvent provoquer des irritations de la peau.

Cuisine et salle de bain

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

Rédaction LetsFamily.ch

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



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



à base de savon pur – sans enzymes – sans colorants

www.filetti.ch