

la guida è tradotta per voi!
Scannerizatem!



scan me
the guide translated for you!

NOUVELLES VERSIONS LINGUISTIQUES

Traduit pour toi!

Le guide de baby est désormais disponible en anglais et en italien.

Scanne le code QR
et commence à lire.


LetsFamily.ch



Soutiens les familles en Suisse avec la Fondation LetsFamily

 LetsFamily
Stiftung
Fondation
Fondazione



*Soutiens notre
initiative!*

Notre objectif est d'accompagner chaque famille en Suisse avec un guide d'urgence, afin que les parents et les enfants aient la confiance nécessaire pour agir correctement et en toute sécurité en cas de situation d'urgence.

Editeur :

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Lindenstrasse 3, 6340 Baar, Suisse
 Tél. 041 740 01 40 / conseils@present-service.ch
 Chef de projet : Dominik Wey, gérant, Present-Service
 Co-Rédaction : Florence Lucchini, Present-Service
 Conception/design, illustrations : www.garnitur.com
 Composition : Staub, Grafik und Illustration, Zug
 Traductions : Catherine Vuilleumier, Zollikofen

Photo Cover : Adobe Stock – Oksana

Photos : p. 12, 18, 123, 186, 244 : Adobe Stock – Oksana // S. 16 : Adobe Stock – Nikita // p. 20, 131 : Adobe Stock – Louis-Paul Photo // p. 22 : Adobe Stock – Vasilev Evgenii // p. 30, 35 : Adobe Stock – New Africa // p. 45 : Adobe Stock – S.Kobold // p. 48 : Adobe Stock – Olesia Bilkei // p. 54 : Adobe Stock – EvaHM // p. 61 : Adobe Stock – Oscar Brunet // p. 86 : Adobe Stock – saulich84 // p. 89 : Adobe Stock – Prostock-studio // p. 92 : Adobe Stock – Oksana Kuzmina // p. 96 : Adobe Stock – Srdjan // p. 98 : Adobe Stock – fizkes
 S. 100 : Adobe Stock – pirrotehnik // p. 104 : Adobe Stock – Андрей Журавлев // p. 119 : Adobe Stock – Alliance // p. 140 : Adobe Stock – offsuperphoto // p. 147 : Adobe Stock – Тимур Конев // p. 156 : Adobe Stock – dtatiana // p. 166 : Adobe Stock – Gorodenkoff // p. 168 : Adobe Stock – Татьяна Ивашкова // p. 172 : Adobe Stock – groveriderz // p. 189 : Adobe Stock – Anastasiya // p. 201 : Adobe Stock – Victoria // p. 206 : Adobe Stock – Rido // p. 209 : Adobe Stock – twinsterphoto // p. 210 : Adobe Stock – asauriet // p. 221 : Adobe Stock – Maria Sbytova // p. 224 : Adobe Stock – milenie // p. 230 : Adobe Stock – Monkey Business // p. 238 : Adobe Stock – Flamingo Images // p. 242 : Adobe Stock – Syda Productions // p. 248 : Adobe Stock – Drazen // Photos Kinésiotaping : Heldstab Indermaur Anna, Berneck // Photos Gymnastique périnéale et postnatale : Gysi Arrenbrecht Susanne, Uster // Photos chapitre Allaitement : Heidi Berlepsch Valendas/Sabine Ausderau-Rotzler, Hôpital universitaire de Zurich // Illustrations Massage du sein et extraction manuelle de lait : Staub, Grafik und Illustration, Zug
 Droits de reproduction graphique : Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Baar

ISBN: 978-3-907664-09-4

22^e édition 2026 – 72'000 exemplaires national

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

Taxe de protection : CHF 20.00

Impression : ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Strasse 8, 36043 Fulda, Allemagne

Remarques générales :**Aspects juridiques**

Le livre-conseil Baby est une œuvre collective de différents auteurs spécialisés. Les textes, déclarations et recommandations ne correspondent pas nécessairement à l'opinion de l'éditeur, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., et ne prétendent pas à l'exhaustivité du contenu. Le contenu correspond au dernier état des connaissances de la rédaction au moment de la finalisation. Le livre-conseil Baby ne peut donner lieu à aucun droit juridique vis-à-vis des auteurs spécialisés, de leurs mandataires ou de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. En cas de doute ou d'urgence, nous vous recommandons de vous adresser à un spécialiste qui pourra vous conseiller de manière appropriée.

Féminin/masculin

La forme féminine ainsi que la forme masculine sont utilisées dans les textes. Quelle que soit la forme choisie, elle s'adresse toujours aux tous les genres.

Distribution

Le livre-conseil Baby – conseils pour jeunes parents est distribué en exclusivité et gratuitement aux jeunes mères, par l'intermédiaire du coffret cadeau Baby de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

Droit d'auteur/copyright

L'exploitation, la distribution, l'adaptation ou la traduction de tous les textes ou d'extraits de textes, de photos, de graphiques, etc. sous forme imprimée ou électronique, est interdite sans l'autorisation écrite de Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Tous les droits et le copyright exclusif appartiennent à Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co, Baar.

Durabilité

Le papier utilisé pour le contenu est certifié « Blauer Engel ». Les encres d'impression que nous utilisons sont sans huile minérale, sans cobalt et à base de matières premières renouvelables, garantissant une production durable et respectueuse de l'environnement.

PEFC

„Un enfant est une petite main qui nous ramène dans un monde que l'on a oublié.“

Antoine de Saint-Exupéry

Chers parents,

La naissance de votre enfant est un événement unique et inoubliable – un moment rempli d'émotions et de nouveaux défis. Pour vous en tant que mère, la naissance est une expérience particulièrement marquante, tant sur le plan physique qu'émotionnel. En même temps, votre partenaire joue un rôle essentiel : non seulement comme soutien pendant l'accouchement, mais aussi dans les semaines et les mois qui suivent. Une communication ouverte entre vous en tant que parents est particulièrement importante. Partagez vos pensées, vos peurs et vos joies avec votre partenaire afin de grandir ensemble et de relever les nouveaux défis en tant que famille.

Ce guide souhaite vous accompagner dans votre parcours et vous fournir des conseils et des suggestions précieux pour rendre le quotidien avec votre bébé à la fois détendu et enrichissant. Il a pour but de vous aider à trouver des réponses aux nombreuses questions qui surgissent avec l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille.

De plus, je vous invite à visiter notre site internet www.letsfamily.ch. Vous y trouverez des informations complémentaires sur les sujets liés à la naissance, au bébé, à l'enfant et à la famille. Avec notre newsletter gratuite, vous recevrez chaque semaine des conseils précieux et des informations adaptées à l'âge directement dans votre boîte de réception. N'hésitez pas à vous inscrire ici : www.letsfamily.ch/newsletter-baby.

Cependant, il est important de souligner qu'aucun guide ne peut remplacer l'expérience personnelle. Chaque bébé est unique et vous mettra au défi tout en vous enrichissant de manière personnelle. Prenez le temps de découvrir votre enfant à votre rythme et de vivre ce moment particulier en famille. Offrez-vous l'espace nécessaire pour trouver vos nouveaux rôles et organiser une vie harmonieuse ensemble.

Je vous souhaite, à vous et à votre bébé, une santé de fer, beaucoup de joie et des moments inoubliables. Restez sereins et ayez confiance dans le fait que vous trouverez, avec votre partenaire, le bon chemin à suivre en tant que parents.

Cordialement,

Dominik Wey

Gérant de Present-Service



Table des matières

Impressum	4		
Préface	5		
Nos partenaires	6		
Auteurs	7		
1	Aperçu de la première année	10	
1.1	Généralités concernant le développement	13	
1.2	Premiers mois du bébé	17	
2	Bébé	28	
2.1	Examens médicaux de l'enfant après la naissance	30	
2.2	Soins de l'enfant	35	
2.3	Eveil aquatique	44	
2.4	Sommeil	45	
2.5	Chut... j'ai besoin de calme!	48	
2.6	Neurosensibilité	50	
2.7	Pleurs et cris	54	
2.8	Allaitement et alimentation	61	
2.9	Prévention des allergies	86	
2.10	Découvrir le monde en jouant	89	
2.11	Ère numérique	96	
2.12	Promouvoir le développement	98	
2.13	Jumeaux et triplés	100	
2.14	Hôpital	103	
2.15	Urgences et accidents	104	
2.16	Dépistage précoce de maladies	118	
2.17	Maladies développées par les enfants en bas-âge	123	
2.18	Médecine complémentaire	134	
2.19	Vaccinations	140	
2.20	Allergies	147	
2.21	Kinésiotaping	154	
2.22	Handicaps et malformations	156	
2.23	Mort subite du nourrisson (MSN)	161	
3	Maman		164
3.1	Examens médicaux de la mère après la naissance		166
3.2	Suites de couches, assimilation de l'accouchement		168
3.3	Etat dépressif après l'accouchement		172
3.4	Gymnastique périnéale et postnatale		177
3.5	Alimentation saine		180
3.6	Lorsqu'une femme devient mère		186
3.7	Vie de couple		189
3.8	Contraception après la naissance		191
4	Être père		194
4.1	Père		196
5	Famille		204
5.1	Parents		206
5.2	Famille monoparentale		208
5.3	Frères et sœurs		209
5.4	Grands-parents		211
6	Organisation		212
6.1	Garde de l'enfant		214
6.2	En route avec bébé		217
6.3	Trousseau du bébé		221
6.4	Echarpe et auxiliaire de portage		226
6.5	Ménage et hygiène		228
6.6	Sécurité		230
7	Droit, finances et assurances		236
7.1	Bases légales		238
7.2	Finances et assurances		248
	Présentation de produits		175
	Nos partenaires		260
	Liste d'adresses		269
	Index des mots clés		276

atteindre un objectif. Le sentiment d'efficacité personnelle est également motivant à cet âge!

Douzième mois

Développement corporel et moteur

En plus du déplacement à quatre pattes, certains enfants commencent à marcher en appui sur les mains et les pieds, en « marche de l'ours ». Ils passent ensuite, via la position accroupie, à la station debout libre.

Votre enfant franchit maintenant sans difficulté de petits obstacles à quatre pattes et commence à monter des marches d'escalier. Dès qu'il se sent suffisamment en confiance, il tentera ses premiers pas. La plupart des enfants apprennent à marcher seuls entre 11 et 18 mois: certains un peu plus tôt, d'autres ont besoin de plus de temps. Les dispositifs dits d'aide à la marche (trotteurs) ne sont pas des moyens pertinents pour soutenir le développement moteur; chaque enfant a son propre rythme.

Développement sensoriel et psychique

La mémoire de l'enfant s'est encore améliorée, au point qu'il peut associer un objet à sa fonction (un gobelet avec le fait de boire, une cuillère avec le fait de manger). Regardez des livres avec votre enfant et décrivez-lui ce que montrent les images afin d'enrichir son vocabulaire. Il comprend désormais le sens de certains mots. Certains enfants disent déjà «maman» ou «papa».

Un petit aperçu...

Vous regardez peut-être maintenant avec étonnement cette première année de vie: combien votre enfant a changé depuis sa naissance! Comme il a grandi, tout ce qu'il sait déjà faire et tout ce qu'il souhaite – c'est déjà une petite personnalité à part entière.

Réjouissez-vous de la suite, car votre enfant continuera à se développer et fera chaque jour de nouveaux progrès. Il fera ses premiers pas, encore hésitants, puis, à peine stable sur ses jambes, commencera à courir et à grimper. Il prononcera ses premiers mots, écoutera attentivement et comprendra des actions simples ainsi que des consignes. Il vous observera dans les activités du quotidien et commencera à les imiter. Sa créativité et son endurance sont inépuisables, et il recherchera de plus en plus le contact avec d'autres enfants pour jouer: jeux de balle, cache-cache, déguisements, puzzles et dominos... Il deviendra aussi de plus en plus autonome et indépendant.

Son énergie, sa curiosité et son envie d'explorer, associées à ses compétences grandissantes et à son autonomie croissante, vous réjouiront – et vous mettront aussi régulièrement au défi.

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:

guide.letsfamily.ch/promotions



25%

Sur une sélection de produits dans notre LetsFamily.Shop



Profitez maintenant de la réduction!


LetsFamily Shop

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.

Empêcher le bébé de sortir Erythème fessier

Il est possible que les bébés fassent leurs besoins peuvent aussi le faire sans couches. Le réflexe d'élimination fait physiologiquement partie parmi les réflexes de la petite enfance et est biologiquement est donc bien ancré.

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.

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

SOIGNE ET PROTÈGE.

Bepanthen® MED Onguent soigne et protège la peau sensible du nourrisson. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

- Protège et soigne les érythèmes fessiers
- Forme un film protecteur sur la peau et la protège des influences extérieures

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zurich

CH-20260105-13

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

Mesures

- Changez fréquemment les couches.
- N'utilisez pas de lingettes humides.
- Lavez votre bébé à l'eau chaude avec un savon doux, d'avant en arrière,

puis séchez-le en tamponnant avec un linge doux.

- Si vous utilisez une lotion de lavage huileuse pour peau sèche, rincez ensuite la peau à l'eau claire avant de sécher.
- Laissez aussi souvent que possible le bébé sans couches.

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

Croûtes de lait / eczéma séborrhéique

Dans le langage 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 mesures suivantes peuvent aider:

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



Plus d'informations sur:
guide.letsfamily.ch/soins-du-bebe



Gagne un abonnement de
couches d'un an d'une
CHF 1'000.00 | Points: 300



LetsFamily Club



Scanne le QR code
et, avec un peu de
chance, gagne un
abonnement couches
de la part de Concordia!

que les phases de rêve et de sommeil profond se prolongent.

Rythme sommeil-éveil

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

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

Rituels pour s'endormir

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

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

Coin à dormir de l'enfant

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

Un compromis pourrait consister à demander au père de «sacrifier» une partie de son sommeil pour aller chercher le bébé à allaiter dans sa chambre puis de l'y ramener. De manière générale, il est recommandé de toujours coucher les nouveaux-nés sur le dos. La température de la chambre est également importante (env. 18°C). N'habillez pas votre bébé trop chaudement. Le mieux est de laisser dormir votre bébé dans un sac de couchage. Les couvertures et coussins sont déconseillés. Le matelas doit être dur et perméable à l'air. Il faut éviter de placer des animaux en peluche, jouets ou autres vers la tête du lit. Il s'agit de mesures de précaution visant à éviter la mort subite du nourrisson.

Besoins de l'enfant

Mieux vous connaissez votre enfant, mieux vous saurez distinguer quand il est fatigué et quelles situations ou occupations le fatiguent. Observez votre enfant: cherche-t-il le contact visuel ou fait-il des bruits actifs? Si le bébé est nerveux ou s'il pleure, peut-être suffit-il de lui poser la main sur le ventre pour le calmer? Un enfant qui pleure n'a pas forcément faim ou besoin de quelque chose. Le fait de pleurer est pour le nourrisson la seule manière de communiquer verbalement.

Elena Kündig / infirmière-puéricultrice / Berne

Swissmint

**Pour célébrer un événement spécial :
Un jeu de monnaie avec toutes
les pièces de l'année de naissance !**

50 CHF, dans la limite des stocks disponibles
Alliage : cupronickel et bronze d'aluminium
www.swissmintshop.ch

BESTE WÜNSCHE!
MEILLEURS VŒUX!
TANTI AUGURII!
BEST WISHES!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral des finances DFF
Monnaie fédérale Swissmint

2.6 Neurosensibilité

La neurosensibilité (hypersensibilité, sensibilité élevée, hypersensibilité), cette capacité de perception accrue, concerne entre 15 et 20% des personnes. Ton bébé n'est donc pas seul!

Ton bébé perçoit davantage que les autres?

Tu as l'impression que ton bébé est rapidement surexcité? Qu'il est sensible aux influences négatives? Les stimuli extérieurs ou les impressions sensorielles ont une influence négative sur son bien-être ou son humeur?

Dans ce cas, ton enfant présente peut-être une hypersensibilité ou une neurosensibilité accrue. Selon le professeur Michael Pluess, il s'agit de «la capacité d'enregistrer et de traiter les stimuli environnementaux». Il a décrit ces bébés puis ces enfants sensibles comme des «enfants orchidées», une image symbolique pertinente. Ils profitent de manière disproportionnée de la sollicitude de leurs parents, mais souffrent également de manière disproportionnée de l'absence de sensibilité parentale. Il n'existe pas de liste exhaustive de signes possibles de neurosensibilité accrue chez ton bébé permettant de l'établir avec certitude. Il s'agit d'un trait de caractère et non d'une maladie. En principe, chaque bébé est sensible, car son cerveau et son système nerveux sont en cours de développement, mais un bébé hypersensible ou à neurosensibilité accrue est encore plus sensible que les autres.

Surstimulation

Trop de stimuli surstimulent le bébé et le surmènent – par exemple le fait de tourner autour de lui lors de fêtes de famille ou de le porter constamment. Le thème de la surstimulation concerne tous les bébés, c'est pourquoi il n'y a pas de mal à protéger le bébé de trop de stimulations et d'influences. Un niveau sain de stimulation est toutefois important pour un développement sain, mais le mieux est parfois l'ennemi du bien. Une vulnérabilité accrue au stress à l'âge adulte peut être liée à une surstimulation dans la petite enfance. Il est important pour tous les membres de la famille de veiller à ce qu'il y ait toujours des moments de calme et de détente. Prendre soin de soi de manière consciente aura toujours un effet positif sur toi-même et ton bébé. Le bébé perçoit aussi rapidement les tensions nerveuses dans son environnement et peut réagir «négativement» à ces impressions.

La neurosensibilité accrue en tant que trait de caractère se divise en deux groupes principaux:

Introversion

Ils sont plus sensibles et réagissent davantage aux impressions et aux changements d'humeur de la famille. Ils deviennent donc agités. Ils pleurent plus vite que les autres nourrissons en cas d'hyperstimulation (et moins que les autres bébés lorsqu'ils sont stimulés de manière équilibrée). Ils se détournent plus rapidement, sont plus réservés et observateurs dans les nouvelles situations et ont besoin de plus de calme pour traiter les stimuli. Ils n'aiment pas être portés par d'autres membres de la famille,

Mon bébé pleure tout le temps, que puis-je faire?

Quand mon bébé devrait-il être capable de tenir sa tête tout seul?

Quel devrait être le poids actuel de mon bébé?



Chers parents

Je m'appelle Lisa et je t'accompagne avec plaisir tout au long de la première année de vie de ton enfant.

Dans cette nouvelle étape de la vie, de nombreuses questions se posent. C'est pourquoi tu peux t'inscrire à l'aide des QR codes afin de recevoir chaque semaine des nouveautés ainsi que de précieux conseils autour de ton bébé - bien entendu adaptés à la semaine de vie dans laquelle se trouve actuellement ton enfant.

Lisa

Ici, je partage tous mes conseils avec toi!



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

Extroversion

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

Caractéristiques de comportement des bébés neurosensibles

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

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

Conseils pour les parents

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

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

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

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

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

Sonja Dellsperger / Assistante sociale HES / Conseil et coaching relatifs aux traumatismes des personnes atteintes d'une neurosensibilité accrue / Bâle-Campagne sonja@intergga.ch



NAÏF | Natural Skincare

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

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

Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

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

Excès de fatigue

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



Lorsque bébé pleurniche – conseils & astuces utiles :

guide.letsfamily.ch/calmer

Surexcitation

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

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

Personnes ou entourage inconnus

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

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

Poussée dentaire

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

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

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

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

Les symptômes typiques

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

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

Viburcol®



Viburcol® pour nourrissons et enfants

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

Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Ils conviennent 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, lisez la notice d'emballage.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchliedach.

Avec mamamap, il est possible de trouver rapidement et facilement des lieux d'allaitement accessibles au public à proximité.

mamamap pour smartphones ou comme application web est gratuit : www.mamamap.ch



Allaitement et activité professionnelle

De nombreuses femmes reprennent leur activité professionnelle après la naissance de leur enfant et la fin du congé maternité. Concilier vie professionnelle et vie familiale représente un véritable défi.

La reprise du travail ne signifie pas nécessairement la fin de l'allaitement. Vous pouvez souhaiter maintenir pleinement votre production de lait, choisir de poursuivre l'allaitement partiellement, ou décider d'arrêter complètement. Là aussi, il s'agit de trouver une solution individuelle.

Chaque femme peut décider pour elle-même quelle option convient le mieux à sa situation, à son enfant et à sa famille.

La loi suisse sur le travail ainsi que les ordonnances qui s'y rapportent contiennent des dispositions explicites visant à protéger les mères qui allaitent sur leur lieu de travail. Les mères allaitantes ont le droit d'allaiter leur enfant ou de tirer leur lait pendant le temps de travail.

Durant la première année de vie de l'enfant, le temps consacré à l'allaitement ou à l'expression du lait est considéré comme temps

Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement



de travail rémunéré selon les modalités suivantes :

- Pour une durée de travail quotidienne allant jusqu'à 4 heures : au minimum 30 minutes
- Pour une durée de travail quotidienne de plus de 4 heures : au minimum 60 minutes
- Pour une durée de travail quotidienne de plus de 7 heures : au minimum 90 minutes

Le temps nécessaire à l'allaitement n'est pas considéré comme un temps de repos. Il ne peut être ni compensé par des heures supplémentaires, ni déduit des vacances.

Dans la pratique, il n'est malheureusement pas toujours simple de concilier allaitement et travail dans toutes les entreprises. Il est donc important d'aborder ces questions suffisamment tôt, avant la reprise de votre activité, avec votre employeur.

Renseignez-vous sur les locaux disponibles pour allaiter ou tirer votre lait en toute tranquillité. Réfléchissez également à l'organisation la plus adaptée : souhaitez-vous allaiter votre enfant sur son lieu de garde, faire en sorte qu'on vous l'amène pour la tétée, ou préférez-vous tirer votre lait ?

Si vous choisissez de poursuivre l'allaitement, totalement ou partiellement, les points suivants sont importants :

- Essayez, déjà 2 à 4 semaines avant la reprise du travail, de tirer et congeler du lait en réserve. En votre absence, la personne qui s'occupe de votre enfant pourra lui donner ce lait, par exemple au biberon.
- Tirer régulièrement votre lait pendant le temps de travail est nécessaire pour maintenir votre production lactée et pour éviter un gonflement douloureux


des seins, voire un engorgement. Cela vous permet également de constituer des réserves pour les jours suivants.

- Pour garantir la bonne conservation du lait, il est important qu'il soit en permanence gardé au frais, y compris pendant le transport.
- Certains enfants ont besoin d'un temps d'adaptation au changement de mode d'alimentation. Réfléchissez et informez-vous suffisamment tôt sur la manière dont votre lait tiré sera donné à votre enfant et par quelle personne de confiance. Une familiarisation précoce avec la personne de garde et cette nouvelle façon de se nourrir peut éviter beaucoup de pression et de stress pour tous les concernés.

Quatre à six semaines avant la reprise de votre activité professionnelle, demandez conseil à un professionnel de santé sur les possibilités d'alimentation pour votre enfant, sur la manière de tirer et de conserver votre lait, ainsi que sur les aides adaptées qui peuvent vous être utiles.

Médicaments pendant l'allaitement




Si vous tombez malade pendant la période d'allaitement, il peut être nécessaire de prendre des médicaments. Certaines substances actives peuvent passer dans le lait maternel et parvenir à l'enfant. Il est donc important de vous informer auprès de votre médecin sur les effets des différents médicaments.


medela 
Turning Science into Care


Magic InBra™

Le tire-lait portable doux pour des performances inégalées

FluidFeel™ TECHNOLOGY™

-  Conception anatomique ultramince pour plus de lait
-  Vue transparente du dessus pour une bonne visibilité et mode nuit
-  Silencieux et ultraléger





À partir du 7^e mois, vous pouvez ajouter une petite quantité (30 à 50 g = 1 cuillère à soupe) de yaourt nature une à deux fois par semaine à la bouillie de fruits et de céréales. Pour une meilleure absorption du fer, il est important d'ajouter à la purée de légumes et de viande du jus de fruit contenant de la vitamine C, par exemple du jus d'orange, et de donner au moins deux bouillies 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.

Habitudes alimentaires

Les enfants apprennent à manger lorsqu'ils y prennent plaisir et qu'ils ont de bons modèles. Une ambiance calme et agréable pendant les repas les aide à développer des habitudes alimentaires saines. Les nouveaux aliments doivent être goûtés sans pression. Sentir, goûter et en parler rend l'enfant curieux et le familiarise avec les nouveaux plats. Il est normal qu'un enfant n'aime pas certains aliments. Il faut souvent plusieurs essais avant qu'il n'accepte un nouvel aliment ou un nouveau mode de préparation. Il est utile de mélanger les nouveaux aliments avec des aliments connus ou de les préparer de manière adaptée aux enfants. En matière d'alimentation, les parents décident de ce qui est servi à table. L'enfant décide de la quantité qu'il mange. Les enfants sentent très bien quand ils ont faim ou quand ils sont rassasiés. Il ne faut pas les forcer à finir leur assiette. Félicitez votre enfant lorsqu'il mange seul ou goûte de nouveaux aliments, et non parce qu'il a beaucoup mangé. Les rituels au début et à

la fin du repas sont très importants pour les jeunes enfants. Ils leur donnent des repères et les aident à comprendre le déroulement du repas: comment commence un repas en famille, comment se sent-on lorsqu'on est rassasié et quand le repas est-il terminé? Un rituel à table, comme souhaiter ensemble «bon appétit» ou retirer son bavoir après le repas, se laver les mains et la bouche, aide l'enfant à reconnaître ces transitions. Lorsque les jeunes enfants jouent avec leur nourriture ou la jettent par terre, cela peut être le signe qu'ils n'ont plus faim, qu'ils ont besoin d'aide pour manger ou que le repas est terminé pour eux. À partir de leur premier anniversaire, les enfants doivent boire principalement dans une tasse. À cet âge, ils n'ont plus besoin de boire de lait la nuit. Jusqu'à présent, cela servait également à les apaiser et peut être progressivement remplacé par d'autres aides au sommeil. La nourriture ne doit pas être une récompense, une consolation ou une punition. Les repas pris en commun, sans télévision ni téléphone portable, favorisent le bien-être et le plaisir de manger. Les enfants mangent avec plus d'enthousiasme lorsqu'ils peuvent participer aux courses ou à la préparation des repas. Si vous avez des questions sur le comportement alimentaire de votre enfant, vous pouvez vous adresser au service de consultation pour les mères et les pères. Vous y recevrez des conseils personnalisés et un soutien adapté à votre famille.

 Règles du jeu pour un comportement alimentaire sain:
guide.letsfamily.ch/alimentaire-sain

*Texte original de Rosa Plattner /
infirmière-puéricultrice HFD / St-Gall*

ALIMENTATION DE BÉBÉ

La diversification alimentaire

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



PLAN D'ALIMENTATION
LA BONNE PURÉE AU BON MOMENT

IDÉES DE RECETTES
RECETTES DE FINGER FOOD POUR
PETITS ET GRANDS

CONCOURS
GAGNEZ DES VACANCES
REKA EN FAMILLE





swissmilk.ch/baby

swissmilk

Cuisine maison, bouillie instantanée ou petits pots ?

Avantages de la cuisine maison

- + avantageuse, légumes bio choisis ou produits soi-même
- + composition exacte connue
- + composition peut être adaptée (goût, intolérances)
- + passage facile à la nourriture pour adultes (goût et consistance pouvant être changés lentement)

Inconvénients de la cuisine maison

- la teneur en substances nocives n'est pas contrôlée
- demande du temps
- teneur en vitamines moindre si mauvaise conservation et préparation

Conseil : utiliser des produits bio et de saison, veiller à une préparation et conservation correcte.

Avantages de la bouillie instantanée

- + préparation simple, aussi en quantités minimes
- + presque pas de déchets directs
- + teneur en toxines contrôlée
- + pratique en voyage
- + relativement avantageuse

Inconvénients de la bouillie instantanée

- mélange fréquent d'un grand nombre de légumes ou fruits différents (pas d'introduction individuelle possible)
- teneur en sucre partiellement élevée

Conseil : contrôler régulièrement la composition, elle change souvent. Utiliser des poudres de céréales sans adjuvants tels que lait, sucre ou arômes.

Avantages des petits pots

- + préparation simple et rapide
- + teneur en toxines contrôlée
- + simple et propre en voyage
- + bonne réserve d'urgence

Inconvénients des petits pots

- compositions partiellement problématiques
- teneur en graisse manquante
- cher
- déchet de verre
- pas de petites quantités possibles

Conseil : contrôler régulièrement la composition, ajouter de la graisse.

Le miel et le sirop d'érable peuvent contenir des bactéries dangereuses pour les nouveau-nés et ne sont pas recommandés la première année.



Baby-Led Weaning Top ou Flop ?

Découvre s'il s'agit d'une tendance
ou si cela a vraiment du sens !



LetsFamilyGuide

Lis-le maintenant

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.

Brûlures

Selon certaines études, elles représentent jusqu'à trois pour cent des accidents. Un contact avec de l'eau bouillante à 60 °C provoque des brûlures du second degré en l'espace de trois secondes. Si plus de huit pour cent de la surface du corps d'un nourrisson ou d'un enfant est brûlée au deuxième ou au troisième degré, un traitement hospitalier s'impose – notamment à cause des douleurs ainsi que de la perte de liquide.

Degrés de brûlure

- **1^{er} degré**: rougeur de la peau, éventuellement léger renflement et douleurs
- **2^e degré**: rougeur de la peau, formation de cloque, douleurs
- **3^e degré**: destruction de la peau (nécrose) qui se teinte en noir, perte de la sensibilité par lésion des terminaisons nerveuses, donc absence de douleur

L'étendue de la brûlure (surface) peut être calculée à l'aide de la «règle de neuf» pour les enfants plus âgés. Chez les nourrissons et les jeunes enfants, un bras représente 9 pour cent de la surface du corps, la surface interne de la main (y compris les doigts) 1 pour cent, la poitrine et le dos 18 pour cent chacun, et chaque jambe 13 à 14 pour cent.

Premières mesures

Les mesures urgentes sont: éteindre, refroidir et appeler de médecin de garde! N'arrachez pas les habits collés à la peau. Refroidissez les brûlures à l'eau froide pendant 10 à 20 minutes au moins. Attention à ce que les nouveau-nés ou les petits enfants ne se retrouvent pas en état d'hypothermie.

Recouvrez ensuite proprement la blessure (compresse stérile). Ne mettez ni crèmes, ni farine, ni huile ou dentifrice etc.!

Montrez ensuite votre enfant à un médecin. Si plus de huit pour cent de la surface du corps est touchée, un traitement médical directement en milieu hospitalier est nécessaire. Il en va de même pour les brûlures profondes du deuxième et du troisième degré, les brûlures du visage, des articulations et

des organes génitaux, et les brûlures circulaires. Les brûlures graves et étendues sont aujourd'hui traitées dans des centres spécialisés pour éviter le plus possible des formations de cicatrices inesthétiques. Les petites brûlures se traitent localement avec des onguents spécifiques.

Mesures de précaution

Les brûlures des enfants en bas âge peuvent être facilement évitées si les consignes de sécurité sont appliquées. Les casseroles contenant de l'eau ou de l'huile chaude, les tasses avec du thé ou du café ne devraient pas être atteignables par des petits enfants (sous www.bfu.ch vous trouvez des conseils intéressants à ce sujet).

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

DÉSINFECTE ET CICATRISE.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

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

1. Spray vulnéraire: désinfecte et prévient les infections

2. Crème cicatrisante: accélère la cicatrisation

BAYER Bayer (Schweiz) AG 8045 Zurich

CH-20260105-12

a d'autant plus de chance de réussir qu'elle est commencée tôt et doit être poursuivie.

Mesures de précaution

Les enfants peuvent se noyer en 20 secondes. C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir les petits enfants à l'œil lorsqu'ils se trouvent à proximité de l'eau et être prêt à intervenir. Les biotopes devraient être clôturés, les piscines et les tonneaux à eau de pluie couverts. Vous trouvez de précieux conseils sur le thème de l'eau sous www.water-safety.ch ou www.bfu.ch, www.leau-et-moi.ch.

Électrocutions

Les prises, les fils et les appareils électriques fascinent tout enfant. Pour cette raison, les accidents et les électrocutions sont trop fréquents, surtout si des enfants jouent sans surveillance avec des appareils ou si les prises ne sont pas sécurisées. Les électrocutions peuvent conduire à des blessures graves, voire mortelles.

Lors d'une décharge électrique, le corps humain est parcouru par un arc électrique, la plupart du temps entre l'objet conducteur et la terre. Les conséquences dépendent de l'intensité du courant, de la durée d'action et du chemin suivi à travers le corps. Le cerveau et le cœur sont particulièrement en danger s'ils sont traversés par le courant électrique. Les conséquences peuvent être une perte de conscience, des troubles du rythme cardiaque, des brûlures et nécroses de tissus sur le trajet de la charge électrique.

Symptômes

Les indices d'une électrocution sont des marques, des brûlures, aux endroits de pénétration et de sortie du courant, des perturbations de la conscience (hébétéude, trouble de la mémoire, perte de conscience ou convulsions), des crampes musculaires, des troubles du rythme cardiaque et éventuellement un arrêt respiratoire.

Premières mesures

Vous devez absolument prendre des précautions et vous protéger! Coupez le courant et libérez l'enfant de la source en l'empoignant, tout en vous protégeant avec un isolant (bois, soulier à semelle épaisse). Alors seulement, vous pourrez prendre d'autres mesures. Évaluez tout d'abord l'état de l'enfant. La prise en charge va dépendre de l'étendue et de la gravité des lésions. Il est recommandé d'appeler rapidement le médecin de garde. Dans l'attente, apaisez l'enfant et tenez-le au chaud, réconfortez-le. Vous pouvez refroidir les traces de brûlure avec de l'eau, puis les protéger avec des compresses si possibles stériles. L'état de vigilance, la qualité de la respiration et la circulation du sang, doivent régulièrement être réévalués.

Mesures préventives

- Veillez à ce que votre appartement soit équipé d'un interrupteur de protection FI.
- Couvrez chaque prise d'un cache de sécurité.
- Apprenez très tôt à votre enfant à utiliser avec prudence les appareils électriques, les câbles.

Des connaissances qui sauvent des vies!

Le cours gratuit en ligne sur les urgences chez les enfants



Ton accès direct au cours se trouve sur le dépliant joint dans la boîte cadeau Baby. **Scanne le code QR** et apprends à réagir correctement en cas d'urgence.

tion de défense) pouvant le protéger d'une nouvelle infection.

Nous différencions les maladies aiguës des maladies chroniques. Alors que les maladies aiguës apparaissent soudainement et disparaissent après quelques jours, l'identification des symptômes de maladies chroniques peut demander plus de temps et va influencer le mode de vie, p. ex. par la prise de médicaments ou par une diète à long terme ou par des limitations physiques.

Maladies infantiles

Scarlatine

La scarlatine est une maladie infantile contagieuse transmise par des bactéries. Il est possible de l'attraper plusieurs fois. Les bactéries sont des streptocoques du groupe A. La contamination d'homme à homme a lieu par gouttelettes. Une augmentation des cas de scarlatine est observée pendant les mois d'hiver et au printemps.

La durée d'incubation n'est que de deux à cinq jours. La maladie commence avec de la fièvre. Des maux de tête et de ventre sont également fréquents, tout comme des maux de gorge et des vomissements. La langue est au début chargée, ultérieurement d'aspect framboise. Le palais est rouge, les amygdales enflammées avec des dépôts purulents. L'éruption se produit après un à trois jours: de petits points rouges apparaissent sur les aisselles et le bas-ventre avec extension au tronc. Ils donnent l'impression d'une surface granitée au toucher, le visage est rouge avec un triangle nez-bouche pâle. La fièvre disparaît après quelques jours et la peau commence ensuite à peler, surtout aux mains et aux pieds. Les complications tardives peuvent être une inflammation du cœur,

des reins, ainsi que des articulations (appelée fièvre rhumatismale). Ces complications peuvent être évitées par un traitement antibiotique précoce. La scarlatine est très contagieuse. L'enfant devrait rester à la maison et ne pas entrer en contact avec d'autres enfants. Si son état général le permet, il peut retourner à la crèche ou à l'école 1 à 2 jours après le début de la prise d'antibiotiques. Les personnes vivant dans le même ménage peuvent être traités de manière prophylactique aux antibiotiques s'ils sont porteurs de streptocoques du groupe A. Informez-vous à ce sujet auprès de votre médecin pédiatre.

Rubéole

La maladie commence deux à trois semaines après l'inoculation avec une fièvre moyennement élevée, une légère toux et un rhume. Après un à deux jours, l'éruption se manifeste par de petites taches rondes-ovales, rouge claire, qui s'étendent sur tout le corps et disparaissent après environ trois jours. Les ganglions lymphatiques gonflent, en particulier dans la nuque, ce qui est typique de la rubéole. Les enfants ne sont que peu embarrassés. La problématique de la rubéole est liée à l'infection d'une femme enceinte pendant les trois premiers mois de sa grossesse. L'enfant à naître risque d'être atteint d'une malformation cardiaque, de surdité, de cataracte. Pour éviter ces complications graves, toutes les jeunes filles avant l'âge de la puberté devraient être vaccinées. Le mieux est de pratiquer la vaccination R.O.R à tous les enfants de 11 à 13 mois et à 2 ans. Les épidémies de rubéoles peuvent être ainsi évitées, car elles représentent aujourd'hui encore un grand risque pour les femmes non vaccinées.



Pulmex®
Baby & Junior

Une aide pendant
la saison des
refroidissements,
comme un gros câlin.

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



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 structurelles et fonctionnelles, mais aussi émotionnelles. En règle générale, quelques séances seulement suffisent pour constater des améliorations significatives. Parmi les effets positifs qui en résultent, mentionnons un sommeil plus profond, un équilibre intérieur, une plus grande capacité de concentration, plus de vitalité et une meilleure mobilité.

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

Informations complémentaires:
www.craniosuisse.ch



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

La thérapie craniosacrale

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

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

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

On trouvera sur le site www.craniosuisse.ch une liste des thérapeutes spécialisé-e-s dans le traitement des bébés et des enfants.

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®**

période et il est important que vous formiez une équipe avec votre partenaire afin de gérer ensemble les difficultés, de vous remplacer et de vous décharger l'un l'autre. L'association mon bébé pleure fournit une aide précieuse.

Solitude?!

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

Des moments à deux!

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

Le rôle important du partenaire

En tant que jeune père, planifiez suffisamment de temps pour les premiers jours à la

maison! Vous pouvez d'une part décharger votre partenaire dans différents domaines et d'autre part il est important de construire une relation avec votre enfant. Pour faire connaissance avec lui, il faut du temps. Il vaut la peine de prolonger le congé paternité ou de prendre un congé non payé.

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

Suspicion de dépression post-partale? Et maintenant?

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

Si vous ou votre partenaire constatez un changement sous la forme des symptômes mentionnés après l'accouchement, il est important d'en parler. Plus tard une dépression est découverte, plus son évolution est difficile. Toute la famille est également concernée. Lorsque des enfants sont gardés pendant une longue période uniquement par une personne dépressive, il risque d'y avoir des effets négatifs sur eux. La chance est grande qu'ils doivent plus tard lutter eux-mêmes avec des troubles psychiques.

LetsFamily.ch



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



Commande dès maintenant ton coffret-cadeau gratuit avec des offres superbes.

Livre pour les parents et les enfants

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

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



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



Modifications

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

La sexualité de l'homme peut aussi se modifier après qu'il ait vécu l'accouchement et en regard de la nouvelle situation sociale. Quant à la femme, son corps a subi de telles modifications, qu'elle craint de ne plus pouvoir retrouver une vie sexuelle normale.

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

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

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



Le contenu du coffret cadeau peut varier.



Commande-la gratuitement!

Commande maintenant ta boîte cadeau Junior Felicitas gratuite !

Avec de supers surprises pour ton bébé, livrées gratuitement et directement chez toi.


LetsFamily



4.1 Père

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

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

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

Les bases pour être père

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

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

présent. A cent pour cent, ici et maintenant. Toute votre attention est concentrée sur l'instant. Ce que nous tentons de faire constamment au quotidien, souvent sans y parvenir, se produit ici automatiquement.

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

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

Semaines postnatales vécues par le père

Certes, je suis conscient que les premières semaines ne sont pas forcément toujours



LetsFamily.Club
avec de supers bons
autour du quotidien
familial!

*Découvrez ici
tous les bons*




LetsFamily.Club

Vêtements pour le nouveau-né

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

Pour la saison froide :

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

Au début, de nombreux parents ont de la peine à estimer si leur enfant a trop froid ou trop chaud. La plupart touchent alors les petites mains ou les pieds et pensent que si ceux-ci sont frais, leur enfant a besoin de plus de chaleur. Mais cela n'est pas un indice très sûr. Car les nouveau-nés ont tendance à avoir des extrémités, à savoir les pieds et les mains, plus froids, la microcirculation ne s'effectuant pas encore de manière optimale pendant les premières semaines qui suivent la naissance. Le moyen le plus sûr de connaître la température correcte consiste à prendre de temps à autre la température rectale lorsque vous changez le bébé. Ainsi, avec le temps, vous apprenez à déterminer la bonne mesure d'habits pour votre petit. La température corporelle idéale se situe entre 36,5°C et 37,3°C. Si l'enfant présente une

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

Coin à langer

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

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

Rédaction LetsFamily.ch

WELEDA
baby

Naturellement protégé.
Dès le début.



SANS PARFUM

PROTÈGE CONTRE LES IRRITATIONS
DÉVELOPPÉ AVEC DES SAGES-FEMMES
AVEC 100% BIO-CALENDULA

Très bonne tolérance cutanée,
testé dermatologiquement

RECOMMANDATION
DES SAGES-FEMMES
N°1*

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

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



Concours

LetsFamily.Club avec de supers concours autour du quotidien familial!



Découvrez ici tous les concours

les possibilités. Les coûts totaux doivent être intégrés dans un budget concret et détaillé prenant également en compte le futur développement de la famille. Les calculs approximatifs de la banque ne sont pas une garantie de mise en œuvre concrète.

- Les impôts diminuent. Mais attention, la facture fiscale ne diminuera qu'avec la taxation définitive. L'autorité fiscale envoie d'abord une facture provisoire se basant sur l'ancienne situation. Si vous souhaitez savoir dès le départ à combien s'élèvera votre nouvelle facture fiscale, les calculateurs d'impôt en ligne sont très utiles. Ou contactez directement l'office des impôts en lui demandant d'établir une nouvelle facture provisoire pour l'année suivante, compte tenu de la nouvelle situation familiale et de revenu. Faites de même si vos revenus augmentent à nouveau.
- Les frais d'électricité augmentent généralement. Les parents ont tendance à cuisiner, laver davantage car ils passent plus de temps à la maison.
- La prime de caisse-maladie de l'enfant doit dorénavant être prise en compte et les provisions pour la franchise auprès de la caisse-maladie sont plus élevées. Si l'un des parents n'est plus assuré auprès de son employeur contre les accidents, il ou elle doit s'assurer auprès de sa caisse-maladie.
- Il est recommandé de traiter le sujet de la prévoyance avec des professionnels neutres. Que se passe-t-il en cas de décès, d'invalidité ou de vieillesse? Comment optimiser la situation et quelle est la signification actuelle pour notre budget? Une épargne 3a déductible fiscalement est par exemple

intégrée dans le budget. Attention aux produits d'assurance nécessitant des versements fixes. Cela enlève la souplesse nécessaire aux budgets familiaux serrés et si une fois vous ne pouvez vraiment plus payer, il en résultera des difficultés financières.

- Mobilité: les voitures sont onéreuses. Si des mensualités de leasing doivent encore être versées, le budget familial sera encore plus serré. Beaucoup considèrent que les transports publics sont chers mais ils sont moins onéreux que la voiture.
- Garde d'enfants: Si les deux parents continuent à travailler après le congé maternité, la garde de l'enfant entraîne des coûts élevés (crèche, parents de jour, jeune fille au pair). Il est rare que la garde puisse être assumée gratuitement par quelqu'un de la famille. De nombreuses communes soutiennent la garde externe en offrant des bons de garde.
- Frais du ménage: D'un côté des frais du ménage augmentent car les parents mangent plus souvent à la maison, d'un autre côté des économies sont faites sur les repas pris à l'extérieur.
- Frais de ménage annexes: il s'agit des produits de soin pour bébé, des langes, davantage de poubelles, etc.
- Dépenses personnelles (argent de poche, coiffeur, loisirs, repas à l'extérieur dans le cadre du travail: ces postes présentent généralement un important potentiel d'économies.
- Cadeaux: Ce poste est souvent sous-estimé.
- Lorsque cela est possible, il est important de provisionner pour les imprévus.



Cadeaux

LetsFamily.Club avec de supers cadeaux autour du quotidien familial!

Découvrez ici tous les cadeaux!



Prime d'allaitement/conseils en allaitement

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

santésuisse / Soleure

La mère

Si la mère continue à exercer sa profession, elle est couverte par l'assurance-accidents légale. En cas d'invalidité, elle reçoit en outre une rente AI pour elle et une rente pour l'enfant. Sa caisse de pension lui verse également une rente AI. Son salaire annuel déclaré à l'AVS doit cependant être supérieur

à CHF 21'150.- pour qu'elle puisse rester affiliée à la caisse de pension. Dans le cas contraire, une assurance-invalidité privée supplémentaire est judicieuse. Si le temps de travail tombe au-dessous de huit heures par semaine, la couverture en cas d'accident doit être à nouveau conclue dans l'assurance de base de la caisse-maladie.

Le père

La situation du futur père est plus simple. Par son employeur, il est suffisamment assuré à son lieu de travail et à la maison. L'AVS, l'AI, l'assurance-accidents (Suva, assureur accident privé) et la caisse de pension versent au moins 80% du dernier salaire en cas d'invalidité due à un accident. En cas de maladie ou de décès, la couverture peut être lacunaire (absence d'assurance indemnités journalières en cas de maladie). En cas de maladie, seuls l'AI et la caisse de pension versent une rente. Cette rente ne suffit souvent pas aux jeunes pères pour subvenir aux besoins de la famille. Une assurance risque pur peut alors combler la lacune. Une assurance-vie mixte n'est pas nécessaire, une police décès avec prime annuelle est suffisante. La couverture d'assurance peut être revue à la baisse ultérieurement si la femme reprend le travail à 100% ou lors de la naissance d'un deuxième enfant. Dans ce cas, la couverture d'assurance augmente automatiquement vu que deux rentes d'orphelins doivent être payées. Si c'est principalement le père qui a la garde des enfants, les mêmes réflexions que pour la mère sans activité lucrative doivent être faites pour lui.

Rédaction LetsFamily.ch



Commande-la gratuitement!

Commande dès maintenant ta boîte cadeau Family gratuite !

Avec de superbes surprises pour le quatrième anniversaire de ton enfant. Commande-la dès maintenant pour la recevoir à temps chez toi.


LetsFamily