

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
 Rédaction: Florence Lucchini, Present-Service
 Conception/design, illustrations: www.garnitur.com
 Composition: Staub, Grafik und Illustration, Zoug
 Traductions : Catherine Vuilleumier, Zollikofen

Coverphoto: Adobe Stock - malysheva

Photos: p. 14-26 (Aperçu de la grossesse): Science Photo Library - Cordelia Molloy; Lennart Nilsson // p. 12, 164, 203: Adobe Stock - Natalia Bostan // p. 30: Adobe Stock - Olena Yakobchuk // p. 35, 140: Adobe Stock - WavebreakMediaMicro // p. 37: Adobe Stock - Brode Darren // p. 39, 109, 110, 124: Adobe Stock - New Africa // p. 52, 65, 184: Adobe Stock - stockbusters // p. 59: Adobe Stock - pirotehnik // p. 63: Adobe Stock - Seventyfour // p. 70: Adobe Stock - Corinna // p. 80: Adobe Stock - Stanislav // p. 83: sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) // p. 84: Adobe Stock - Prostock-studio // p. 93: Adobe Stock - Malambo C/peopleimages.com // p. 104: Adobe Stock - nenetus // p. 112, 188: Adobe Stock - Louis-Paul Photo // p. 115: Adobe Stock - Eva // p. 119: Adobe Stock - Miramiska // p. 120: Adobe Stock - EvaHM // p. 126: Adobe Stock - o1559kip // p. 133: Adobe Stock - auremar // p. 138: Adobe Stock - NDABCREATIVITY // p. 145: Adobe Stock - fizkes // p. 150: Adobe Stock - ikostudio // p. 156: Adobe Stock - bevisphoto // p. 162, 180: Adobe Stock - Rawpixel.com // p. 171: Adobe Stock - Anastasija Stjahajlo // p. 178: Adobe Stock - Mariakray // p. 194: Adobe Stock - Drobot Dean // p. 197: Adobe Stock - Halfpoint // p. 205: Adobe Stock - Ananass

ISBN : 978-3-907664-07-0

22^{ème} édition 2026 - 66 000 exemplaires national

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

Taxe de protection : CHF 20.00

Impression : ppm Fulda GmbH & Co. KG, Fulda, Allemagne

Remarques générales:**Aspects juridiques**

Le livre «maman» est un ouvrage collectif auquel ont participé différents auteurs spécialisés. Leurs textes, leurs affirmations et leurs recommandations ne sont pas nécessairement identiques à l'opinion de l'éditeur, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., et leur contenu n'est pas exhaustif. Les données correspondent au niveau de la connaissance de la rédaction au moment de l'achèvement de l'ouvrage. Aucune revendication juridique ne peut être formée contre les auteurs, leurs représentants ou Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. et ses partenaires en rapport avec le livre «maman». En cas d'incertitudes et d'urgence, nous vous recommandons de toujours rechercher le dialogue avec un spécialiste qui pourra vous conseiller en conséquence.

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 deux sexes.

Distribution

Les futures mamans reçoivent l'ouvrage «maman – conseils pour futurs parents» gratuitement de la part de leurs médecins, gynécologues, sages-femmes, thérapeutes, cliniques et maisons de naissance en Suisse et de la Principauté du Liechtenstein.

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 « Ange bleu ». 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

Le miracle de la vie est une fois de plus en route...

Chers futurs parents,

Félicitations pour ce voyage passionnant que vous venez de commencer !

La grossesse est sans aucun doute l'une des phases les plus importantes de la vie et elle suscite une infinité de questions et d'émotions. Nous souhaitons sincèrement vous accompagner tout au long de ce voyage et vous apporter le meilleur soutien possible.

Au cours des prochains mois, vous allez vivre de nombreux changements, aussi bien physiques qu'émotionnels. Il y aura des moments de bonheur, de doute et de joyeuse impatience. Nous sommes convaincus que chaque grossesse est unique et que vos besoins individuels doivent être pris en considération. En tant que professionnels de l'accompagnement, notre but est non seulement de vous fournir des conseils et des informations pratiques, mais aussi d'être à votre écoute et de répondre à vos questions et vos inquiétudes de manière fiable.

Dans ce livre de conseils, vous trouverez de très nombreuses informations qui vous aideront à vivre au mieux votre grossesse. Il traite de sujets allant du début de la grossesse à l'accouchement et vous donne des conseils sur la santé, l'alimentation, le soutien émotionnel et bien d'autres choses encore. Mais n'oubliez pas que votre propre intuition et votre instinct ont une valeur inestimable pendant cette période.

Nous tenons à préciser que nous ne sommes pas seulement des expertes et experts, mais souvent aussi des parents qui ont déjà vécu ce voyage. Nous comprenons vos soucis et vos joies et nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape du chemin.

Que ce voyage de la grossesse soit plein d'amour, de santé et de bonheur, pour vous et votre bébé. Nous nous réjouissons de vous soutenir et de vous accompagner dans cette aventure.

Prof Dr méd Michael D Mueller

Président de Gynécologie Suisse

Table des matières

Impression	4	2.25 Famille	112
Préface	5	2.26 Frères et sœurs	114
Nos partenaires	6	2.27 Réflexions sur l'éducation	120
Les auteurs	7	2.28 Prénom de l'enfant	124
1 Aperçu de la grossesse	10	2.29 Trousseau du bébé	126
1.1 1 ^{er} trimestre	13	2.30 Echarpe et auxiliaire de portage	134
1.2 2 ^e trimestre	19	3 Naissance	136
1.3 3 ^e trimestre	23	3.1 Lieu de naissance	138
2 Grossesse	28	3.2 Valise	143
2.1 Relation avec l'enfant	30	3.3 Organisation à la maison	144
2.2 Personnes compétentes	32	3.4 Don de sang de cordon	145
2.3 Examens médicaux	35	3.5 Téléphone portable en salle d'accouchement	150
2.4 Futurs parents et neurosensibilité	39	3.6 Signes précurseurs de la naissance	152
2.5 Prévention de la dépression	42	3.7 Postures d'accouchement	155
2.6 Diagnostic prénatal	44	3.8 Accouchement	156
2.7 Situations d'urgence	50	3.9 Naissance prématurée	160
2.8 Grossesses à risque	52	3.10 Examens médicaux de l'enfant après la naissance	162
2.9 Fausse couche et arrêt non volontaire d'une grossesse	56	3.11 Suites de couches, assimilation de l'accouchement	164
2.10 Jumeaux, triplés ou plus	59	3.12 Allaitement	171
2.11 Denrées de luxe et substance addictive	61	3.13 Examens médicaux de la mère après la naissance	178
2.12 Médicaments et vaccinations	63	3.14 Quand un parent tombe malade	180
2.13 Médecine complémentaire	65	4 Devenir père	182
2.14 Atténuer les désagréments	70	4.1 Je deviens père	184
2.15 Prophylaxie à l'acide folique	78	5 Droit, finances et assurances	192
2.16 Bien-être - Beauté	80	5.1 Bases juridiques	194
2.17 Alimentation saine	82	5.2 La remise en vue d'adoption comme alternative	203
2.18 Prévention des allergies	92	5.3 Finances et assurances	205
2.19 Travail et profession	93	Nos partenaires	216
2.20 Voyages	96	Liste d'adresses	225
2.21 Conduire	97	Index des mots clés	236
2.22 Préparation à l'accouchement	98		
2.23 Accouchement sous hypnose & HypnoBirthing	108		
2.24 Haptonomie	110		



11 1^{er} trimestre

Lorsqu'une grossesse débute, vous constaterez d'abord l'absence de menstruations en raison du changement de taux d'hormones. Les seins sont tendus et leur volume augmente. Peut-être ressentez-vous aussi une lourdeur dans le bas-ventre ou des variations d'humeur. La fatigue est typique du premier trimestre de la grossesse. Elle est due à une augmentation de l'hormone progestérone et aux efforts entrepris par le corps pour approvisionner en sang et faire ainsi grandir l'embryon.

Les femmes enceintes ont souvent des nausées et des vomissements, surtout le matin. Les repas lourds ou très épicés ainsi que les odeurs (cigarettes, parfum) peuvent déclencher des nausées. En général, ces symptômes ne durent que jusqu'à la fin du 1^{er} trimestre. Seules quelques femmes en souffrent jusqu'en fin de grossesse. Le fait de manger ou de boire quelque chose avant de sortir du lit peut aider à diminuer les nausées, tout comme les petits repas fréquents et une nourriture riche en protéines plutôt qu'en graisses et en glucides. Vous avez peut-être aussi des envies inhabituelles ou des répugnances vis-à-vis de la nourriture. Souvent, des petits saignements apparaissent environ trois à quatre semaines après le moment où auraient dû survenir les règles. Il s'agit d'un saignement de nidation, qui est parfaitement normal. Des saignements vaginaux peuvent également se produire en cas de fausse couche, situation concernant environ une grossesse sur quatre. Ces saignements peuvent s'accompagner

de douleurs dans le bas-ventre. Certaines fausses couches ne provoquent ni saignements ni douleurs. En cas de saignement, il est conseillé de se rendre chez le médecin qui contrôlera si la grossesse est intacte.

Pendant la grossesse, veillez à vivre sainement. Toutes les substances nocives peuvent parvenir à l'enfant via le placenta. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de renoncer à l'alcool et à la fumée. Evitez le contact avec des personnes atteintes de maladies contagieuses. Consommez des boissons et des aliments sucrés avec modération et parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez régulièrement. Si vous débutez votre grossesse avec un poids normal, vous pouvez prendre 10 à 15 kg. Si vous êtes en surpoids, la prise de poids doit être inférieure. Discutez de ce sujet avec votre médecin.

Le fait d'avoir les gencives qui saignent est courant pendant la grossesse. Cela est dû aux hormones de grossesse qui enflamment les gencives. Veillez à vous brosser soigneusement les dents et, si nécessaire, prenez rendez-vous chez une hygiéniste.

Si, dans le cadre de votre travail, vous avez à faire à des substances dangereuses pour la santé ou si les nausées vous empêchent de travailler, il est conseillé d'annoncer rapidement votre grossesse à votre employeur, même si la loi ne vous y oblige pas. Selon la loi sur le travail, vous ne pouvez être obligée à effectuer des travaux pouvant mettre votre santé ou celle de votre enfant à naître en danger.

2.2 Personnes compétentes

Pour une future mère ou pour de futurs parents, attendre un enfant est l'une des plus belles et des plus marquantes expériences de vie. La grossesse, la naissance, la suite de couches et la période de la petite enfance sont des phases qui exigent beaucoup de vous et de votre famille. Il en résulte de nombreuses questions et peut-être aussi des craintes et des hésitations que vous aimeriez pouvoir exprimer dans une ambiance empreinte de confiance.

Le/la gynécologue

Le médecin spécialisé en gynécologie et obstétrique vous accompagne pendant la période de la grossesse et lors de l'accouchement. A son cabinet, vous pourrez obtenir des réponses à vos diverses questions, ainsi que des soins médicaux et un suivi pour toutes situations à risques. Après en avoir discuté avec vous, votre médecin vous inscrira pour l'accouchement dans un hôpital public ou une maison de naissance proche. Si votre médecin travaille en tant que médecin agréé dans un hôpital ou, exceptionnellement, dans une maison de naissance, il est également possible que ce soit lui qui prenne soin de vous lors de la naissance de votre enfant.

La sage-femme

Pendant la grossesse, au moment de la naissance, lors de la suite de couches et en cas de situation critique, votre sage-femme sera à vos côtés pour vous soutenir et vous conseiller. Les sages-femmes indépendantes vous suivent à votre domicile, dans leur cabinet, en maison de naissance, dans un cabinet médical et lors de l'accouchement en tant que sage-femme agréée privée à l'hôpital. (Malheureusement, tous les hôpitaux ne proposent pas cette possibilité. Renseignez-vous à ce sujet directement à l'hôpital de votre choix. Les caisses maladie prennent généralement en charge une partie des coûts de la sage-femme agréée. Lors de l'accouchement, celle-ci exécute elle-même toutes les tâches médicales correspondant à sa profession). Les centrales des sages-femmes donnent des conseils par téléphone ou vous indiqueront le nom d'une sage-femme près de chez vous. A ce sujet, lisez au chapitre Suites de couches et assimilation de l'accouchement le paragraphe concernant la planification des suites de couches à la maison. A l'hôpital, vous serez suivie par des sages-femmes employées.



Plus d'informations sur:

guide.letsfamily.ch/sage-femme



Que dois-je mettre dans le sac pour la maternité?

A quel moment dois-je aménager la chambre de bébé?

Quelle est la taille actuelle de mon bébé?



Chers futurs parents

Je suis Lisa et je t'accompagne volontiers tout au long de ta grossesse. Dans cette nouvelle étape de ta vie, beaucoup de questions peuvent se poser. C'est pourquoi tu peux t'inscrire grâce aux QR codes pour recevoir chaque semaine des nouveautés ainsi que de précieux conseils pour ton bébé — bien sûr adaptés à ta semaine de grossesse actuelle.

Lisa

Ici, je partage tous mes conseils avec toi!



Pour atténuer les démangeaisons, tamponnez la peau (avec une lavette froide) ou massez-la avec de l'huile de millepertuis ou des crèmes grasses. Evitez le plus possible le stress et buvez beaucoup d'eau. Différentes méthodes de médecine naturelle telles que l'homéopathie et l'acupressure peuvent aider. Demandez conseil à un spécialiste.

Digestion

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

Constipation

La constipation est un trouble fréquent de la grossesse. Elle peut d'une part être due à la prise de tablettes de fer, ou en raison du manque de place de l'intestin à cause de la position de l'enfant. Une alimentation riche en fibres, la consommation de fruits secs (tels que des dattes, pruneaux ou abricots) avec une grande quantité d'eau aident au péristaltisme de l'intestin. Le fait de bouger régulièrement influence également l'activité de l'intestin de manière positive. Le sel Schüssler no 8 régule les liquides corporels

(p. ex. diarrhée ou constipation). En homéopathie, il existe en outre des remèdes utiles. Demandez conseil à un spécialiste en homéopathie. Il est déconseillé de prendre des laxatifs pendant la grossesse. Si la constipation est trop gênante, consultez votre gynécologue.

Jambes lourdes et douloureuses

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

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

Vergetures

Les premières vergetures apparaissent souvent lorsque le ventre commence à grossir. Le fait de masser le ventre, les reins et les cuisses avec des huiles spéciales ou des crèmes permet de maintenir l'élasticité des tissus. De plus, le sport et une alimentation saine et riche en vitamine E aident à raffermir le corps. Les aliments tels que l'huile d'olive, de germe de blé ou de colza, les noix, les germes de céréales, les graines de tournesol, les graines de lin et les légumes (salsifis, haricots, asperges, chou vert) ont une teneur élevée en vitamine E.

Le sel Schüssler no 1 stimule l'élasticité de la peau et le no 11 renforce les tissus. Tout ce qui stimule la circulation sanguine aide à prévenir les vergetures (massage quotidien avec un gant de massage ou un gant de toilette sec et peeling du corps). De plus, la peau a besoin de soins particuliers. Evitez donc tout ce qui peut assécher la peau, par exemple de longs bains. Les fines vergetures disparaissent généralement après l'accouchement. Les vergetures plus marquées s'atténuent et reprennent la couleur normale de la peau.

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

Ton rituel contre les vergetures

RECOMMANDATION
N°1*
DES SAGES-FEMMES

WELEDA

Huile Soins Maternité
Pour des massages plus longs
le soir

Réduction de la surface
des vergetures**

-10%
après deux mois

-33%
après six mois



Baume Corps Maternité
Pour des massages plus courts
le matin

89%
ont montré une réduction
significative de la visibilité
des vergetures.***

En savoir
plus ici



* Weleda baby; segment des produits de soins pour bébés; étude de marché indépendante 2024, Suisse. weleda.ch/hebammenempfehlung ** Étude consommatrices pour un à deux massages par jour. *** Étude clinique auprès de 37 consommatrices; 2 massages par jours pendant 12 semaines.

2.15 Prophylaxie à l'acide folique

Prévention contre les malformations congénitales

Il y a plus de 30 ans, on a découvert que la vitamine acide folique prise au bon moment et pendant la grossesse peut réduire considérablement les malformations du tube neural (terme médical: anomalie du tube neural [ATN]) ou le risque de «spina bifida». C'est pourquoi on recommande dans le monde entier à toutes les femmes en âge de procréer et qui souhaitent ou peuvent tomber enceintes, soit aux futures mères, de consommer au moins 0,4 mg par jour d'acide folique sous forme de comprimés multivitamines. Il est conseillé de commencer quatre semaines avant la conception et de poursuivre le traitement pendant les 12 premières semaines de grossesse.

Outre la malformation du tube neural, les défauts cardiaques congénitaux, les fentes palatines (bec de lièvre) et d'autres malformations peuvent au moins en partie être évités. De nombreuses études épidémiologiques révèlent aussi qu'une mère approvisionnée de manière optimale en acide folique au début de la grossesse a moins de risque d'avoir des enfants hyperactifs, souffrant de trouble du comportements ou même en surpoids.

Dans plus de 80 pays, la farine panifiable est actuellement – et avec succès – enrichie en acide folique à titre prophylactique. Pour des raisons juridiques, un tel projet a échoué en Suisse. La prophylaxie individuelle doit donc être d'autant plus encouragée. Il est important de commencer le traitement d'acide folique avant la grossesse car la moelle épinière commence à se former quelques jours après l'absence de règles, soit avant que de nombreuses femmes aient conscience de leur grossesse.

Malheureusement, de nombreuses femmes ont encore tendance à commencer trop tard! Ces dernières années, il s'est avéré que les résultats sont probablement meilleurs lors d'une prise de 0,4 à 0,8 mg d'acide folique, éventuellement combiné avec d'autres vitamines. L'apport quotidien régulier en acide folique ne devrait pas dépasser 1 mg, car des effets secondaires peuvent survenir en cas d'augmentation de la prise folique, notamment en cas de carence éventuelle de vitamine B12. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien. Débutez la prophylaxie à temps (voir ci-dessus), si nécessaire même sans ordonnance médicale!

Fondation Acide Folique Suisse

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

Contient 400 µg de folates provenant de 200 µg d'acide folique et 200 µg de Metafolin®.

Parce que tu me tiens à cœur!

Tout dans une capsule!

- 12 vitamines
- 6 minéraux
- acide gras oméga-3 DHA

elevit PROVITAL Complex + DHA

Kindenwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit
Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, weiteren B-Vitaminen und Mineralstoffen, Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA

„KOMPOSITION SPEZIELL“
Stillzeit, Schwangerschaft und Stillzeit
Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, weiteren B-Vitaminen und Mineralstoffen, Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA

105 Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel
Complément alimentaire

Pour assurer un apport optimal de la mère et à l'enfant en devenant. En cas de désir d'enfant, de grossesse et pendant l'allaitement.

Disponible dans votre pharmacie.
Plus d'informations sur elevit.ch.

*Metafolin® est une marque déposée de Merck KGaA, Darmstadt, Allemagne

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

elevit
PROVITAL

Compléments alimentaires

Par principe, la prise d'un complément de vitamines ou de sels minéraux ne remplace jamais une alimentation saine et équilibrée. L'utilisation de sel alimentaire pour la préparation en fait également partie. Dans des situations spécifiques, il peut cependant s'avérer utile et nécessaire de prendre un complément en vitamines et/ou en sels minéraux, en plus d'une alimentation saine. Pendant la grossesse, il s'agit surtout de l'acide folique, du fer et de la vitamine D. Faites-vous conseiller par une personne compétente pour le choix d'un produit. Il est impossible de donner une recommandation universelle, car le choix du complément dépend de votre situation personnelle et de vos habitudes alimentaires. Si vous prenez déjà des compléments alimentaires, parlez-en à une personne compétente avant de vous faire prescrire d'autres produits. Lorsqu'il s'agit de prescriptions médicales, les coûts sont généralement remboursés par l'assurance-maladie.

Listériose

La listériose est une maladie infectieuse transmise par les aliments. Chez un adulte en bonne santé, l'infection se manifestera par des symptômes semblables à ceux de la grippe et restera sans gravité. Pendant la grossesse cependant, elle peut entraîner une fausse couche ou un accouchement prématuré avec des conséquences graves pour le nouveau-né. Le germe se trouve presque partout dans la nature, est très résistant et se multiplie en cas de faibles températures. Il subsiste même dans le congélateur mais la cuisson, le rôtissage, la pasteurisation et la stérilisation permettent de le détruire.

Les Listéria se trouvent dans la viande crue (p. ex. tartare, salami), le poissons cru (p. ex. sushi, saumon fumé), le lait cru et les produits dérivés, les produits non traités thermiquement, le fromage à pâte molle et semi molle (à base de lait cru, traité thermiquement et pasteurisé car il y a un risque élevé de contamination pendant la fabrication et la maturation), ainsi que dans les aliments végétaux (p. ex. salade précoupée). Il est donc important d'avoir une bonne hygiène à la cuisine et de veiller pour les aliments périssables à la date de péremption et la température de conservation. Veillez en outre :

- à utiliser uniquement du lait et des produits laitiers tels que crème, beurre, yogourt, séré, fromage à tartiner et mozzarella traités thermiquement (pasteurisés, pasteurisés à haute température, UHT)
- à toujours enlever la couenne du fromage à pâte dure et très dure
- à éviter le fromage à pâte semi-molle, molle et le fromage frais en morceaux (p. ex. féta) ainsi que le fromage bleu
- à ne pas consommer de viande crue ni de poisson cru

Toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie parasitaire qui est transmise par des chats infectés et qui passe généralement inaperçue. Contractée pendant la grossesse, une telle infection peut cependant représenter un danger pour votre enfant. Respectez les conseils suivants :

- Lavez vos mains avec du savon après avoir travaillé la terre du jardin, après un contact avec des chats et si vous avez touché de la viande ou des légumes crus.
- Évitez de nettoyer la caisse du chat. Si ce n'est pas possible, utilisez des gants en caoutchouc.



Conduire pendant la grossesse

Découvre maintenant comment bien positionner la ceinture de sécurité!



LetsFamilyGuide

Lis-le maintenant

Si vous parvenez à travailler autant que possible en position assise tout en surélevant vos jambes, vous prévenez les problèmes de rétention d'eau dans les pieds, les varices et les vertiges.

Lorsque vous vous baissez, il est important de ne pas simplement vous pencher en avant. Au lieu de cela, pliez vos genoux et gardez votre dos droit. Si vous ressentez des désagréments au cours d'un travail et que cela vous inquiète quant à votre santé ou à celle de votre enfant, parlez-en à votre médecin!

Travaux à éviter

Vous devriez éviter tous les travaux qui sollicitent trop votre corps et ceux qui vous mettent de plus en plus mal à l'aise. Cela inclut les activités au cours desquelles vous vous trouvez en contact étroit avec des matières toxiques ou celles où le danger de chute ou de blessure est élevé. Comme votre manière de percevoir votre corps change pendant la grossesse, votre sens de l'équilibre est moins prononcé que d'habitude. Evitez donc de grimper sur des échelles ou de grandes chaises. Vous pouvez en toute bonne conscience laisser aux autres le soin de porter des objets lourds, car cela entraînerait pour vous entre autres une elongation de vos articulations.

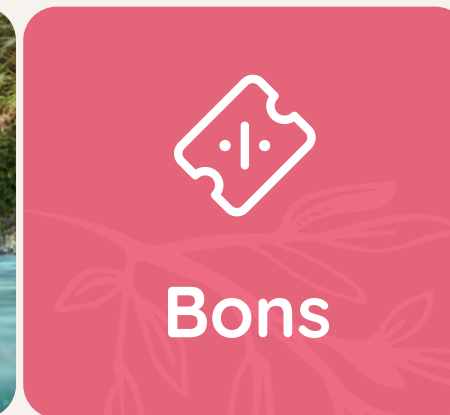
 Enceinte et travail :
guide.letsfamily.ch/travail

*www.mamagenda.ch
L'échéancier digital vous accompagne, ainsi que votre employeur, durant les phases de la grossesse, du congé maternité et du retour à l'activité professionnelle.*

Avenir professionnel

En tant que femme enceinte, vous bénéficiez de droits spécifiques – voir aussi le chapitre Droit, cela concerne surtout les domaines suivants: heures supplémentaires, travail du soir et de nuit, protection sur le lieu de travail, absence du lieu de travail, protection contre les licenciements abusifs et congé maternité. Dès que vous savez que vous êtes enceinte, il est utile de le communiquer à votre employeur. Le moment le plus propice pour annoncer votre grossesse est le 4^e mois. Passé ce délai, une fausse couche est peu probable. Par ailleurs, vous disposez ainsi des quatre premiers mois pour réfléchir à votre avenir professionnel avec votre partenaire et votre famille. Aimerez-vous continuer à travailler après la naissance de votre enfant? Le partage du travail serait-il une solution envisageable pour vous? Quand le congé maternité officiel débute-t-il pour vous et à quel moment souhaitez-vous prendre vos vacances? Quelles activités professionnelles n'aurez-vous plus le droit d'exercer durant votre grossesse? Y a-t-il éventuellement des rendez-vous, des projets ou des voyages d'affaires qu'il faut dès à présent renvoyer ou réorganiser? Ce sont là quelques-unes des questions que vous devriez discuter avec votre employeur. L'honnêteté et la confiance réciproque influencent de manière positive la collaboration ultérieure et vous aident à trouver une solution qui satisfasse tout le monde.

Rédaction LetsFamily.ch



Différentes offres de cours

Préparation à l'accouchement

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

Gymnastique de grossesse

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

Yoga pour femmes enceintes

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

Préparation à l'accouchement dans l'eau

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

Autres offres

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

L'exercice physique fait du bien – même pendant la grossesse

Accoucher est une performance physique de haut niveau. Tu devrais donc te préparer à l'accouchement ! Et ce, en faisant de l'exercice.

De nombreuses femmes enceintes ne savent toutefois pas quelle activité sportive et quels mouvements sont autorisés pendant la grossesse. En principe, ce qui est permis, c'est ce que tu connais déjà, et ce tant que tu te sens bien. Les efforts énergivores et les exercices qui génèrent une forte pression dans l'abdomen sont à éviter au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse. La prudence est également de mise pour les sports d'équipe, les sports de contact et les sports qui présentent un risque élevé de chute ou de blessure.

À partir du milieu de la grossesse, nous recommandons la fréquentation d'offres d'activité physique spécifiquement adaptées aux femmes enceintes, par exemple la gymnastique prénatale ou le yoga prénatal. Un entraînement et une activité physique réguliers favorisent une prise de poids saine pendant la grossesse et ont un effet préventif ou, le cas échéant, atténuent les troubles de la grossesse tels que les douleurs dorsales, les troubles veineux et le diabète gestationnel. De plus, un entraînement régulier pendant la grossesse réduit le risque d'apparition d'un grand diastasis rectal. Des exercices physiques bien dirigés améliorent en outre ta perception de toi-même. Tu apprends à ressentir ce qui te fait du bien et ce qui t'en fait moins. Tu apprends à exprimer tes besoins et, le cas échéant, à accepter de l'aide pour remédier à un malaise. Cette conscience accrue de soi peut être utile dans le processus d'accouchement.

Commande gratuite d'une bande de fitness.

concordia.ch/cadeau



CONCORDIA
votre santé, notre priorité

Lorsqu'un enfant refuse de coopérer, les parents lui montrent en agissant de manière conséquente que son aide est nécessaire. Les enfants apprennent ainsi que leur contribution au sein de la famille est importante. L'estime de soi et la compassion pour les autres se développent ainsi.

Donner de l'attention et encourager

Le contact physique et une pleine attention constituent les bases essentielles d'une bonne relation entre la mère ou le père et l'enfant. Lorsque nous l'écoutons avec attention, notre enfant se sent respecté et compris. Ecouter commence par le fait de réagir aux pleurs de notre bébé. En pleurant, il exprime des besoins très divers. Parfois, le bébé a tout simplement besoin de temps pour se calmer. En plus de l'écouter avec nos oreilles, nous devons aussi «écouter» avec nos yeux car les bébés commencent très tôt à montrer leurs sentiments par le langage corporel.

Les encouragements sont un autre aspect important de l'éducation. Le fait de faire confiance à l'enfant et d'accompagner avec joie les étapes de son évolution lui permettent de développer la confiance en soi. Le développement de la personnalité est en outre renforcé lorsque l'enfant peut se développer à son propre rythme. Car chaque enfant a son rythme personnel, qui n'est pas comparable à celui d'autres enfants.

Trouver sa propre voie

Comment souhaitez-vous éduquer votre enfant? Le fait de réfléchir consciemment à cette question vous permet à vous parents d'être prévisibles et de donner ainsi à l'enfant la sécurité nécessaire à son évolution. Le dialogue concernant le style d'éducation permet aux partenaires d'apprendre à mieux se connaître et d'étendre les possibilités d'action. Les cours d'éducation sont une possibilité utile permettant d'échanger avec d'autres parents dans le cadre d'un groupe et d'être encouragé en matière d'éducation des enfants.

Liselotte Braun / assistante sociale dipl. /
formatrice certifiée STEP /
www.instep-online.ch

 Plus d'informations sur:
guide.letsfamily.ch/parents



Concours

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



*Découvrez ici tous
les concours*


LetsFamily Club

le plus sûr de connaître la température correcte consiste à prendre de temps à autre la température rectale lorsque vous changez le bébé. Ainsi, avec le temps, vous apprenez à déterminer la bonne mesure d'habits pour votre petit. La température corporelle idéale se situe entre 36,5°C et 37,3°C. Si l'enfant présente une température plus élevée, on peut lui enlever des habits et vérifier après une heure s'il avait seulement trop chaud ou s'il a une température corporelle légèrement élevée (à partir de 37,4°C) ou même de la fièvre (à partir de 38°C). En cas de fièvre, il est conseillé de s'adresser au pédiatre.

Coin à dormir

Il est conseillé de préparer une chambre ou un coin de votre appartement spécialement pour le bébé. Pour le coin à dormir de votre enfant, prévoyez un berceau (à roulettes ou fixe), un lit à barreaux ou un couffin. Comme support, un matelas en mousse, pourvu d'un molleton et d'un drap housse est conseillé.

Afin de diminuer le risque de mort subite, les recommandations suivantes sont à observer:

Au lieu d'une couverture, il est recommandé d'utiliser un sac de couchage adapté à la taille de l'enfant et à la température ambiante ou un drap Zewi. Si vous avez opté pour un drap Zewi, il faut commencer assez tôt. Les enfants peuvent dormir dans un drap Zewi à partir d'environ 4 mois et jusqu'à 3 ans. L'enfant a besoin de dormir dans un endroit où il peut respirer librement, sans être gêné par un amoncellement de tissu, de duvets et d'animaux en peluche. Il est fortement conseillé de ne pas donner de coussin à votre enfant pendant la première année et pendant les deux premières années, il n'en a pas besoin. Les peaux de

mouton n'ont également rien à faire dans les lits pour bébés. Il faut aussi veiller à ce que le bébé n'ait pas trop chaud. La température ambiante idéale est de 18°C. Un lit de bébé ne devrait pas être placé à côté du radiateur ou au soleil. Vous trouverez d'autres informations sur le thème «mort subite» sur www.sids.ch.

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

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

Coin à langer

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

Comme support, choisissez un coussin à langer, éventuellement muni de rebords,

WELEDA
baby

Naturellement protégé.
Dès le début.



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

Don familial (dirigé) de sang de cordon

Le don dirigé de sang de cordon, par exemple pour un frère ou une sœur atteint de leucémie, est un cas spécial. Dans ce cas, le sang du cordon est examiné à la naissance d'un nouveau-né. Si les cellules souches sont compatibles avec le frère ou la sœur malade, elles sont congelées ou transplantées immédiatement. Cette méthode est actuellement largement reconnue et les coûts sont pris en charge par la caisse-maladie de l'enfant malade. Les dons de sang de cordon dirigés peuvent être effectués dans toutes les maternités suisses et sont ensuite congelés à Bâle ou à Genève.

Dr Tamara Diesch-Furlanetto / FMH Oncologie péd./ Hématologie / Médecin-chef oncologie / Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle (UKBB)

Cellules souches du cordon ombilical pour la médecine régénérative

Le sang du cordon ombilical est une matière biologique précieuse qui joue un rôle de plus en plus important dans le domaine médical. Depuis plus de quinze ans déjà, les cellules souches du cordon ombilical sont utilisées dans le monde entier pour traiter des maladies du sang telles que la leucémie, par exemple. Cette méthode de traitement est donc l'exemple le plus connu de la thérapie dite régénérative, qui utilise l'énorme potentiel des cellules souches du corps pour mobiliser les forces auto-curatives du corps et remplacer des cellules malades ou endommagées.

Cependant, peu de personnes savent que le domaine de la médecine régénérative est l'un des domaines où le progrès de la recherche est le plus important. Aujourd'hui déjà, des cellules souches sont aussi utilisées pour traiter de nombreuses maladies cardiovasculaires ou des lésions cérébrales. Elles permettent de guérir plus rapidement les blessures et d'éviter des greffes de peau délicates en cas de graves brûlures ou blessures, par exemple suite à un accident. De plus, elles réduisent considérablement le risque de cicatrisation. En tant qu'implants biologiques, elles remplacent les substituts en matières étrangères à l'organisme. Grâce à ces cellules, on fabrique actuellement déjà des valves cardiaques, des trachées ainsi que des substituts de peau, d'os et de cartilage.

Le progrès scientifique rapide montre de manière impressionnante que le potentiel de la médecine régénérative n'est de loin pas encore épuisé. Les derniers résultats de la recherche montrent que les cellules souches du cordon ombilical ont un potentiel encore nettement plus élevé. Bientôt, on sera à même de renouveler des organes et tissus corporels usés, blessés ou malades, respectivement de les remplacer entièrement, comme par exemple les cellules cérébrales, les cellules du muscle du cœur ou les cellules produisant l'insuline. Les différentes utilisations possibles sont par exemple le traitement de maladies telles que l'Alzheimer, l'infarctus ou le diabète.

Et ceci n'est que le début d'une forme de traitement médical entièrement nouvelle qui, aujourd'hui déjà, n'améliore pas seulement les soins médicaux, mais aussi la qualité de vie de nombreuses personnes.

Afin de pouvoir utiliser le mieux possible les possibilités existantes et futures de la médecine régénérative, les cellules souches

doivent être prélevées et stockées le plus tôt possible. Les cellules souches du cordon ombilical offrent une chance unique. Elles sont particulièrement adaptées car les cellules du système immunitaire qu'elles contiennent ne sont pas encore arrivées à maturité. De plus, elles ne sont pas contaminées par quoi que ce soit et se divisent mieux que celles du sang des adultes.

Pourtant, on déconseille souvent les parents qui souhaitent faire congeler le sang du cordon de leur enfant de prendre cette mesure. L'argument invoqué est le fait que le nombre de cellules souches dans le sang de cordon est généralement trop faible et qu'il suffit en principe uniquement pour le

traitement d'enfants jusqu'à 40 kilos. Une fois ce poids dépassé, les patients ont alors besoin de donneurs étrangers. Les parents qui décident de faire congeler les cellules souches du cordon de leur enfant doivent impérativement veiller à ce que l'offre d'une banque autologue de sang englobe aussi la possibilité de l'expansion dite cellulaire, soit la multiplication biologique des cellules souches. En cas de besoin, ils assurent ainsi à leur enfant un accès sûr aux possibilités d'une thérapie régénérative nécessaire.

Dr Ingolf Piechota / Deutsche Gesellschaft für Regenerative Medizin e. V. / Frankfurt am Main

 FamiCord Suisse

Cellules Souches un trésor pour la vie

Saviez-vous, que la conservation des cellules souches issues du cordon ombilical et du placenta est une opportunité unique dans une vie pour protéger la santé de votre enfant et de votre famille ?



N°1
en Europe



N°3
mondial



stockage
en Suisse



>20
années
d'expérience

☎ 041 588 05 99
✉ kundendienst@famicord.ch
🌐 www.famicord.ch



Inscrivez-vous maintenant et recevez un Cadeau

poursuivi après l'introduction des aliments de complément aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent. Cette recommandation est aussi valable pour les enfants présentant un risque d'allergie élevé. Il n'est pas prouvé qu'une restriction diététique préventive de la mère pendant la grossesse ou l'allaitement puisse réduire le risque d'allergie du nourrisson et cela n'est donc pas recommandé.

L'allaitement est la forme d'alimentation naturelle pour un nourrisson, mais toutes les mères ne se sentent pas forcément à l'aise avec cela et ceci pour plusieurs raisons. Allaiter ou ne pas allaiter est une décision très personnelle, qui doit et peut être prise individuellement par chaque femme. Certaines femmes décident déjà avant la naissance de nourrir leur enfant uniquement au biberon avec du lait pour nourrissons, d'autres choisissent cette option plus tard. La décision d'arrêter l'allaitement est

souvent liée à des sentiments ambivalents. Vous pouvez ressentir du soulagement, de la nostalgie ou lutter contre la tristesse. Quelle que soit la façon dont vous nourrissez votre enfant, vous êtes la meilleure mère pour lui! Des personnes compétentes vous aideront volontiers à décider. Si possible, associez également votre partenaire à votre décision.

Vitamine D3 chaque jour pour les nourrissons

La carence en vitamine D est très fréquente en Europe, principalement en raison de la faible exposition au soleil. pédiatrie Suisse (SSP) recommande chaque jour un supplément de vitamine D3 pour tous les enfants, allaités ou non, au cours des premières années de leur vie. Comme les bébés et petits enfants ne devraient pas être exposés directement au soleil, leur corps ne peut pas produire suffisamment de vitamine D3 en raison du manque de contact de la peau avec la lumière du soleil. Les bébés et petits enfants ont en outre une peau très fine et sensible et leurs mécanismes de protection ne sont pas encore complètement développés au cours des premières années de leur vie. C'est pourquoi des mesures de protection solaire particulières doivent être respectées. Consultez votre médecin pour la prise et le dosage de la vitamine D3.

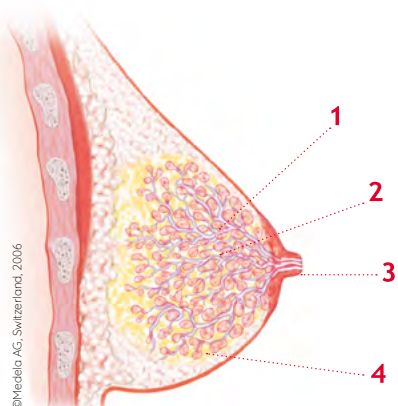
Modification des seins

Pendant la grossesse, la plupart des femmes remarquent une augmentation du volume des seins, ainsi qu'un assombrissement des mamelons et des aréoles. Certaines femmes constatent l'écoulement du colostrum (premier lait) au cours des derniers mois de la grossesse. Le colostrum est déjà produit avant l'accouchement et, dans certains cas particuliers, il peut être exprimé

prématurément. Ce prélèvement de colostrum avant la naissance est surtout recommandé aux femmes souffrant de diabète gestationnel. Chez elles, le risque est plus grand que leur bébé souffre d'hypoglycémie après la naissance. Pour éviter cela, on donne de la nourriture aux bébés de mères souffrant de diabète gestationnel peu après la naissance et idéalement du colostrum prélevé, plutôt que des préparations artificielles pour nourrissons. Si vous êtes intéressée par un prélèvement de colostrum avant la naissance, demandez à votre sage-femme ou à une conseillère en lactation de vous montrer comment l'exprimer et le conserver. L'absence de colostrum visible ne prédit pas de la quantité de lait pendant l'allaitement et ne doit pas vous inquiéter. La taille des seins n'a pas non plus d'influence

sur la quantité de lait qui sera produite plus tard. Un petit sein peut produire autant de lait qu'un sein plus volumineux. La forme du mamelon varie d'une femme à l'autre. Normalement, un mamelon s'érige au contact du froid. Dans le cas d'un mamelon plat, cela se produit parfois peu ou pas du tout. Si le mamelon est rétracté ou se rétracte dans le tissu mammaire lorsqu'on le touche, on parle de mamelon creux. Dans ce cas, une préparation spéciale à l'allaitement pendant la grossesse peut être utile. Une conseillère en allaitement peut vous aider.

Étant donné que la meilleure prévention contre des mamelons enflammés consiste à mettre correctement le bébé au sein, il est inutile de les durcir en guise de préparation à l'allaitement. Il suffit d'exposer les seins brièvement de temps à autre à l'air et



Le sein pendant la période d'allaitement

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

medela  Turning Science into Care

Inséparables 24/7? Nous sommes là pour toi.

Des petites aides pour tous tes besoins liés à l'allaitement.



Soulager Apaiser Protéger

Allaiter en route avec mamamap

L'allaitement devrait être une évidence en soi, mais il s'agit aussi d'un processus d'apprentissage pour la mère et l'enfant qui nécessite parfois une certaine protection et tranquillité. mamamap permet de trouver rapidement et facilement des lieux d'allaitement accessibles au public à proximité.

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



Jumeaux et plus

Si vous attendez des jumeaux ou plus de bébés, vous vous demandez peut-être si et comment vous parviendrez à allaiter plus d'un enfant à la fois. Adressez-vous déjà pendant la grossesse à une personne spécialiste. Elle discutera volontiers avec vous des différentes possibilités d'alimentation. Réfléchissez aussi aux personnes à qui vous pourrez demander de l'aide après l'accouchement, une fois que vous serez rentrés à la maison. Vous aurez besoin de beaucoup de temps pour nourrir et vous occuper de vos enfants.

Allaitement et profession

Faites-vous conseiller 4 à 6 semaines avant la reprise de votre activité professionnelle par une personne compétente sur les possibilités de nourrir votre bébé, sur la manière de tirer et stocker votre lait ou sur les ustensiles à disposition. La loi suisse sur le travail ainsi que les ordonnances d'exécution préconisent contiennent des dispositions explicites concernant la protection des mères qui allaitent au travail. Les mères qui allaitent

ont le droit d'allaiter leur enfant ou de tirer leur lait pendant le temps de travail.

Pendant la première année de vie de l'enfant, le temps consacré à l'allaitement d'un enfant ou à tirer le lait maternel est considéré comme temps de travail payé, dans les limites suivantes :

- pour une journée de travail jusqu'à 4 heures: au moins 30 minutes
- pour une journée de travail de plus de 4 heures: au moins 60 minutes
- pour une journée de travail de plus de 7 heures: au moins 90 minutes

Le temps passé à allaiter n'est pas considéré comme du temps de repos. Il ne doit ni être compensé par des heures supplémentaires, ni déduit des jours de vacances.

Dans la pratique, allaitement et travail ne sont malheureusement pas encore aussi faciles à concilier dans toutes les entreprises. Discutez des possibilités correspondantes avec votre employeur ou votre employeuse avant la reprise du travail. Quels sont les locaux disponibles pour allaiter ou tirer son lait sans être dérangée? Renseignez-vous au préalable et demandez-vous si vous irez allaiter votre enfant sur le lieu de garde, si quelqu'un peut vous l'amener pour que vous puissiez l'allaiter ou si vous souhaitez tirer votre lait.

Rahel Oberholzer / Infirmière ES, conseillère en allaitement et en lactation IBCLC

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

Panneau indicateur pour les endroits propices à l'allaitement



Découvrez-en plus sur LetsFamily

Demande le coffret cadeaux Baby après la naissance à l'hôpital ou directement à ta pédiatre / ton pédiatre.

Tu y trouveras des produits soigneusement sélectionnés, ainsi que des informations utiles pour la première année de vie de ton bébé.

Et que signifie tout cela ?

Après avoir lu ou entendu tout cela, vous vous demandez peut-être maintenant que faire concrètement de ces conseils. Je ne prétends pas que ces explications sont correctes ou valables pour tous. Elles découlent simplement de mes expériences personnelles en tant que père et des nombreux entretiens que j'ai eus avec d'autres pères. Tel que mentionné plus haut, chaque être humain et donc chaque père et chaque enfant est unique. Tout comme vous et l'enfant que vous tiendrez bientôt dans vos bras. Par conséquent, vous ferez vos propres expériences. Peut-être totalement différentes des miennes, ou alors similaires. Je souhaite dans tous les cas vous donner encore mes cinq consignes les plus importantes qui, j'espère, vous inspireront et vous aideront.

1. Assumez vos sentiments

Révélez-vous. Partagez ce que vous ressentez. Au moins vis-à-vis de votre partenaire. N'ayez pas honte et n'hésitez pas à admettre vos peurs, vos incertitudes et vos faiblesses. Car cela est une force. Et crée un véritable lien.

2. Parlez et questionnez

Pour une fois, le silence n'est pas d'or. Il est grand temps de parler. Saisissez l'occasion de poser des questions à votre partenaire et à d'autres pères et de clarifier des choses importantes. Cela vous aidera pour les temps qui suivent la naissance.

3. Profitez du calme

N'attendez pas. Profitez du temps que vous avez à disposition. Pour des discussions et des préparatifs. Pour vous en tant que parents. Profitez pleinement des moments à deux. Et du temps que vous passez seul. Puisse-y force et tranquillité.

4. Laissez la joie entrer dans votre vie

Réjouissez-vous autant que possible. Faites des choses qui vous font du bien. La joie est stimulante. Elle apporte de la légèreté. Elle crée des liens. Il est donc important de la ressentir et de la diffuser.

5. Ayez confiance en vous-même

Vous êtes capable de le faire! Et vous allez y arriver. Comme moi et des millions d'autres pères. Personne ne peut vous dire ce que vous avez à faire. Vous seul le savez. Laissez-vous guider par vos sentiments et votre intuition. Il s'agit du meilleur système de navigation.

Profitez de ce voyage au pays des pères, accumulez le plus d'expériences possible et jouissez de chaque minute passée en famille. Je vous souhaite beaucoup de bonheur!

En tant que père, j'ai appris une chose que je tiens à vous transmettre, à savoir ces paroles de Friedrich Schiller: «Ce n'est pas la chair et le sang, c'est le cœur qui fait de nous des pères.»

Duri Sulser / WHY-Coach / durisulser.ch / Stäfa

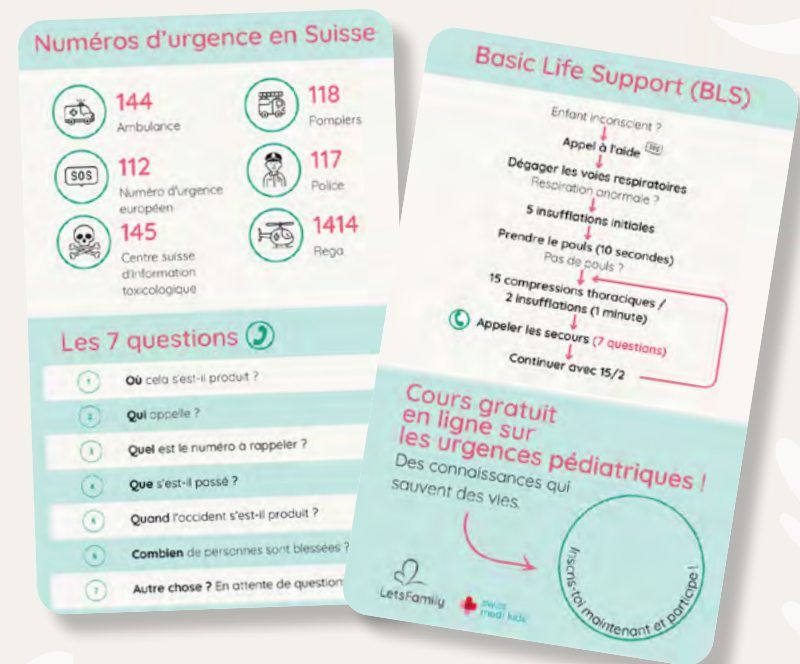


Être papa - dès le début!

guide.letsfamily.ch/etre-papa

Un savoir qui sauve des vies!

Le cours gratuit en ligne sur les urgences chez les enfants



Ton accès direct au cours se trouve sur la carte d'urgence pratique située sur la couverture. **Scanne le code QR** et apprends à réagir correctement en cas d'urgence.

Assurances

Assurance-maladie

L'assurance obligatoire des soins (AOS) est impérative pour toute personne résidant en Suisse. Le catalogue de prestations complet de cette «assurance de base» couvre toutes les prestations médicales nécessaires.

Selon la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal), les caisses prennent en charge les consultations médicales ainsi que les prestations des sages-femmes pendant la grossesse, lors de l'accouchement et les jours qui suivent ce dernier.

Dans le cadre de l'assurance de base obligatoire, les coûts des prestations suivantes sont couverts:

- Sept examens préventifs et deux échographies (examens de routine entre la 12^e et la 14^e et entre la 20^e et la 23^e semaine). En cas de grossesse à risque, d'autres examens sont couverts selon l'appréciation du médecin.
- CHF 150.- pour le cours de préparation à l'accouchement (donné par une sage-femme) ou pour une consultation avec la sage-femme.
- Les frais de l'accouchement en maison de naissance ou en ambulatoire dans une maison de naissance s'il est assisté par un médecin/une sage-femme.
- Les frais de l'accouchement et du séjour à l'hôpital en chambre commune ou dans une maison de naissance si l'hôpital ou la maison de naissance figure sur la liste des hôpitaux du canton de domicile ou de situation. Les frais sont indemnisés au pro rata, au maximum selon le tarif en vigueur pour le traitement en question dans l'un des hôpitaux figurant sur la liste du canton de domicile.

- Soins à domicile après une naissance à la maison, un accouchement ambulatoire à l'hôpital/maison de naissance ou après un cours séjour à l'hôpital/maison de naissance. Sont indemnisés au max. 10 visites à domicile par la sage-femme au cours des 56 jours suivant l'accouchement, resp. 16 visites à domicile après un accouchement prématuré, la naissance de plusieurs enfants, pour les femmes ayant accouché de leur premier enfant ou après une césarienne.
- Trois séances de conseils en allaitement (par une sage-femme ou conseillère en lactation).
- Un examen postnatal de la mère.

Bon à savoir

- Votre caisse-maladie ne peut pas prélever de participation aux frais (franchise, quote-part, contribution aux frais d'hospitalisation) sur les prestations particulières en cas de maternité.
- À partir de la 13^e semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après l'accouchement, les prestations médicales générales et les prestations de soins sont exonérées de la participation aux frais, même en cas de maladie sans rapport avec la grossesse.
- Les examens de contrôle effectués pendant la grossesse avant la 13^e semaine de grossesse font partie des «prestations particulières en cas de maternité» et sont exonérés de la participation aux frais.
- Vérifiez les factures de médecin et d'hôpital. Si la participation aux coûts vous est facturée contrairement aux dispositions légales en vigueur, adressez-vous à votre caisse-maladie et exigez une facture corrigée.

SWICA



Vous êtes entre les meilleures mains. Voilà notre priorité.

Conseils en allaitement, gymnastique post-natale ou bébés nageurs: SWICA, en partenaire santé responsable, participe chaque année jusqu'à hauteur de 900 francs* aux frais de cours pour votre bébé et vous dans le cadre des assurances complémentaires Completa Paeventa et Optima.



*En savoir plus sur:
[swica.ch/maternite](https://www.swica.ch/maternite)

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

Couverture de l'enfant

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

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

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

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

Pour la plupart de ces assurances, la couverture d'assurance ne concerne que les



Cadeaux

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

Découvrez ici tous les cadeaux!




LetsFamily.Club

accidents et non la maladie. Les assurances-vie risque pur ne sont pas recommandées pour l'enfant.

Prime d'allaitement/conseils en allaitement

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

santésuisse / Soleure

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



Soutiens les familles en Suisse avec la Fondation LetsFamily



Goutiens 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.



25%

Sur une sélection de produits
dans notre LetsFamily.Shop



*Profite maintenant
de la réduction!*



LetsFamily Shop