

pro juventute «Nuestro bebé»

«Notre bébé» de pro juventute

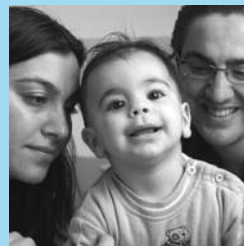
espagnol – français

español – francés



pro juventute

Engagée pour l'avenir



Chers parents

L'arrivée d'un enfant apporte beaucoup de joies, mais aussi son lot de changements et de questions. Les parents qui vivent loin de leur patrie risquent de se trouver confrontés à des incertitudes d'autant plus grandes qu'ils doivent faire face à des habitudes, une langue et un environnement qui ne leur sont pas familiers; de plus, ils n'ont souvent pas auprès d'eux des parents ou des proches qui peuvent les aider dans leur vie quotidienne.

Cette brochure contient quelques informations de base qui, nous l'espérons, vous permettront d'entrer plus facilement dans votre rôle de parents. Ecrite en deux langues pour éviter les problèmes de compréhension, elle veut vous encourager à partir à la rencontre de votre nouvel environnement et à vous familiariser avec lui. Il est toutefois précieux de préserver aussi des traditions et rituels de votre pays d'origine: ce sont eux qui, jour après jour, apportent force, courage et sécurité à toute la famille.

Nous souhaitons que cette brochure vous aide à vous sentir bien en Suisse.

Table des matières

<u>Soutien dans la vie quotidienne</u>	4/5
<u>Allaitement ou alimentation au biberon</u>	6/7
<u>Pleurs</u>	8/9
<u>Sommeil</u>	10/11
<u>Soins</u>	12/13
<u>Santé</u>	14/15
<u>Passage à l'alimentation solide</u>	16-19
<u>Premières dents</u>	20/21
<u>Développement corporel</u>	22/23
<u>Jeu et jouets</u>	24/25
<u>Langue</u>	26/27
<u>Maladie</u>	28/29
<u>Accidents</u>	30-33
<u>Accueil extra-familial de l'enfant</u>	34/35
<u>Impressum</u>	36

Queridos padres

Ser padres es una experiencia que trae tantas alegrías como dudas y supone un cambio de vida para la madre y el padre. Si el niño nace en un país extraño, las dudas se pueden multiplicar. Las costumbres y la lengua resultan extrañas, falta el entorno habitual y con él a menudo también familiares y amigos que pueden ayudar a la pareja en la vida diaria.

El presente folleto tiene como objetivo ayudarles a asumir el papel de padres proporcionándoles información básica. El texto bilingüe quiere facilitarles la comunicación animándoles a salir de su casa y a familiarizarse poco a poco con el nuevo entorno. Al mismo tiempo es importante que sigan manteniendo hasta cierto punto sus propias tradiciones y rituales. Estos le darán fuerza, sostén y seguridad a toda la familia, tanto en la vida diaria como en el transcurso del año.

Esperamos que este folleto les ayude tanto a ustedes como a su familia a sentirse a gusto en Suiza.

Índice

Apoyo para la vida familiar	4/5
Lactancia materna o biberones de fórmula	6/7
Llanto	8/9
Sueño	10/11
Cuidar y querer	12/13
Prevención de las enfermedades	14/15
Transición a papillas/purés	16-19
Primeros dientes	20/21
Desarrollo físico	22/23
Jugar y juguetes	24/25
Lengua	26/27
Enfermedad	28/29
Accidente	30-33
Cuidado infantil extrafamiliar	34/35
Pie de imprenta	36



Soutien dans la vie quotidienne

Centre de puériculture

L'infirmière puéricultrice vous fournira diverses informations sur les bébés et les enfants en bas âge (développement, soins, alimentation, éducation, sommeil, allaitement, nouveau rôle de parents, etc.). Cette spécialiste de la petite enfance a suivi une formation complémentaire de deux ans après obtention de son diplôme d'infirmière.

Il est généralement possible de se rendre dans les centres de puériculture sans rendez-vous. Ces centres disposent également d'une permanence téléphonique et proposent des visites à domicile. La consultation est gratuite. Les infirmières puéricultrices sont tenues au secret de fonction: elles ne fournissent des renseignements ni à la commune ni à la police des étrangers.

Pédiatre

Le/la pédiatre examine régulièrement votre enfant et répond à vos questions concernant sa santé, que ce soit à titre préventif ou en cas de maladie. S'il n'existe aucun(e) pédiatre sur votre lieu de domicile, vous pouvez vous adresser à votre médecin de famille. Le premier contrôle devrait avoir lieu à 1 mois au plus tard. Les consultations médicales et les séjours à l'hôpital sont payants; ils sont couverts par l'assurance-maladie obligatoire, raison pour laquelle vous devez affilier votre bébé à une caisse-maladie au plus tard trois mois après sa naissance.

Problèmes de langue

Les problèmes de langue rendent souvent la communication difficile. Utilisez une personne en qui vous avez confiance comme interprète lors de discussions importantes ou renseignez-vous sur les offres de traduction existantes.



Apoyo para la vida familiar

Asesoramiento para madres y padres

La asesora para madres es especialista en los temas de desarrollo, cuidado, nutrición y educación de lactantes y de niños de corta edad. Es enfermera puericultora y tiene un diploma de posgraduado de dos años.

En su consulta, los padres encontrarán respuestas a sus preguntas relacionadas con el sueño, la lactancia, su nueva situación como padres, etc. o pueden informarse sobre otras prestaciones así como oficinas especializadas. La mayoría de los centros de asesoramiento para madres y padres pueden visitarse sin cita previa. Además se ofrecen consultas telefónicas y visitas a domicilio. El asesoramiento es gratuito y sujeto al secreto profesional. No se facilitará información ni al municipio ni a la Policía de extranjeros.

Pediatra

Para los chequeos regulares del niño y en caso de enfermedad así como para cualquier pregunta relacionada con estos temas, acuda a su pediatra. Si su municipio no cuenta con asistencia pediátrica, acuda a su médico de cabecera. El primer chequeo debe realizarse, a más tardar, al mes de nacer.

Cada consulta médica y cada estancia en el hospital están sujetas a pago y se cubren a través del seguro obligatorio de enfermedad. Por ello, su bebé debe ser inscrito en un seguro de enfermedad antes de cumplir los tres meses de vida.

Barreras de la lengua

Las barreras de la lengua dificultan a menudo la comunicación. Por ello, llévese a una persona de confianza como intérprete a las citas importantes o infórmese sobre las prestaciones de traducción.



Allaitement ou alimentation au biberon

Allaitement

Au cours des 6 premiers mois de sa vie, le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé. Il contient tous les nutriments essentiels, renforce les défenses immunitaires et contribue à prévenir les allergies. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de donner à votre enfant un complément durant ces premiers mois.

Alimentation de la mère

Tout ce que vous consommez est transmis à votre enfant par l'allaitement. De ce fait, évitez l'alcool et le tabac et ne prenez des médicaments qu'avec l'accord de votre médecin. Veillez à une alimentation saine et équilibrée et buvez beaucoup, p. ex. de l'eau du robinet ou des infusions. Idéalement, un verre supplémentaire lors de chaque tétée.

Conseils en matière d'allaitement

Si vous avez des difficultés avec l'allaitement ou des questions concernant le tire-lait ou le sevrage, une conseillère en allaitement, une sage-femme, une infirmière puéricultrice ou votre pédiatre pourront vous aider. Vous trouverez d'autres informations relatives à l'allaitement et au post partum dans la brochure «Etre enceinte, devenir mère» de la Fédération suisse des sages-femmes. Elle est traduite en de nombreuses langues.

Contraception

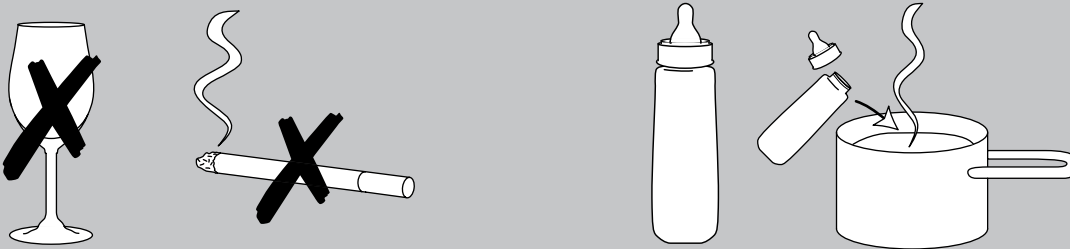
Il est possible de tomber enceinte même en allaitant. C'est pourquoi il est recommandé de prévoir un moyen de contraception rapidement après la naissance. Demandez conseil à votre gynécologue lors du premier contrôle qui suit la naissance de votre enfant (env. 6 semaines après l'accouchement). Vous pouvez également obtenir des informations auprès de la Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive: www.plan-s.ch/tél. 021 661 22 33.

Alimentation au biberon

Si vous voulez ou devez nourrir votre enfant au biberon, ne vous sentez en aucun cas coupable: vous pouvez lui offrir chaleur et sécurité aussi sans l'allaiter. Pour le choix du lait en poudre, demandez les conseils d'une infirmière puéricultrice ou d'un magasin spécialisé et évitez d'en essayer trop (échantillons). Le bébé ne supporte le lait entier qu'à partir de 7-8 mois.

Mesures d'hygiène

Durant les premières semaines de vie de l'enfant, faites bouillir le biberon et la tétine tous les deux à trois jours. N'utilisez pas de produit à vaisselle pour laver le biberon. Une fois préparé, le lait peut être entreposé au frigo durant 24 heures au maximum. Le lait pour nourrisson qui est resté durant plusieurs heures à température ambiante ne doit plus être utilisé.



Lactancia materna o biberones de fórmula

Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento durante los primeros seis meses de vida. Contiene todos los nutrientes imprescindibles, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a prevenir alergias. Por ello, el bebé no requiere ningún complemento alimenticio a la leche materna durante los primeros meses de vida.

Alimentación de la madre

Todo lo que ingiera usted como madre se lo transmite a su bebé al amamantarlo. Evite el alcohol y el tabaco y no tome medicamentos a no ser que su médico se lo permita. Asegúrese de mantener una alimentación sana y equilibrada y de tomar suficiente líquido, p. ej. agua del grifo o infusiones de tila o de hierbas. Lo mejor es tomar un vaso adicional cada vez que amamante a su bebé.

Asesoramiento en lactancia materna

Si tiene dificultades amamantando a su bebé o tiene preguntas relacionadas con la extracción de la leche o el destete, consulte a su aseora en lactancia materna, su comadrona, su puericultora o su pediatra. Para más información sobre la lactancia materna y el puerperio consulte el folleto „Está embarazada y va a ser mamá“ de la Federación suiza de comadronas que está disponible en varias lenguas.

Anticonceptivos

Las madres que amamantan a su bebé pueden quedarse embarazadas. Por ello, se recomienda volver a tomar anticonceptivos a tiempo. Déjese aconsejar por su ginecólogo cuando acuda al primer control unas seis semanas después del parto. También puede pedir información a la Fundación suiza para la salud sexual y reproductiva, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit: [www.plan-s.ch/tel. 021 661 22 33](http://www.plan-s.ch/tel.0216612233).

Biberones de fórmula

En caso de que se decida o tenga que decidirse por la alimentación con biberón, no se haga cargos de conciencia. Calor humano y seguridad no sólo pueden transmitirse amamantando a su bebé. Déjese aconsejar por su asesora para madres o en una tienda especializada acerca de los preparados disponibles en el mercado y evite probar demasiados productos diferentes (muestras gratuitas). El bebé no tolera la leche entera hasta los ocho meses.

Higiene

En las primeras semanas de vida, hierva los biberones y las tetinas cada dos o tres días. No utilice detergente para lavar los biberones. Una vez preparados, no guarde los biberones de fórmula más de 24 horas en el frigorífico. Biberones que hayan estado varias horas a temperatura ambiente ya no son aptos para el consumo. ¡Tírelos!



Pleurs

Pas de pleurs sans raison

Les bébés pleurent pour les raisons les plus diverses: une position inconfortable, la faim, des flatulences, des langes pleins, la fatigue, des sens trop stimulés, une brusque peur, une maladie ou des douleurs.

Calmer son enfant

Parfois, un enfant se calme rien qu'en sentant votre proximité, lorsque vous le prenez dans vos bras, lui donnez à manger, le câlinez ou lui parlez doucement. Pour le calmer, vous pouvez également essayer de lui donner une lolette, de le masser doucement, de le bercer, de le promener ou de le baigner.

Désespoir

Les enfants qui pleurent constamment peuvent plonger leurs parents dans le désespoir en leur prenant leur sommeil et leurs forces. Si vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant, demandez de l'aide!

Demander de l'aide

Laissez votre enfant en lieu sûr, allez dans une autre pièce durant un moment et essayez de vous calmer.

Adressez-vous à une personne qui vous est proche ou appelez votre pédiatre, l'infirmière puéricultrice ou l'hôpital le plus proche (24 heures sur 24).

Ne jamais secouer l'enfant!

Ne secouez jamais votre enfant!
Vous mettriez sa vie en danger.



Llanto

No hay llanto sin razón

Los bebés lloran por diferentes motivos como una posición incómoda, hambre, pañales mojados o sucios, cansancio, exceso de estímulo, sobresalto, enfermedad o dolor.

Tranquilizar

A veces el bebé se tranquiliza nada más sentir su proximidad, cogiéndole en brazos, dándole de comer, acariciándolo o hablándole en voz baja. Además, un chupete, un suave masaje, acunarlo, darle un paseo o un baño puede ayudar a tranquilizar al bebé.

Desesperación

Bebés que no dejan de llorar pueden llegar a desesperar a sus padres, robarles el sueño y las fuerzas. Si no aguanta más el llanto de su bebé, ¡busque ayuda!

Buscar ayuda

Acueste a su bebé en un lugar seguro, salga un momento de la habitación e intente calmarse.

Acuda a una persona de confianza o llame a su pediatra, su puericultora, el hospital más próximo (día y noche).

¡Nunca sacuda a un bebé!

¡Nunca, jamás sacuda a su bebé!
Sacudirlo puede poner su vida en peligro.



Sommeil

Pour apprendre à dormir, il faut du temps

La capacité à différencier le jour et la nuit et à dormir toute la nuit se développe petit à petit et différemment chez chaque enfant. Durant les premiers mois, il est normal que le bébé se réveille durant la nuit. Profitez de ses siestes durant la journée pour vous reposer. Si les problèmes de sommeil de votre enfant vous pèsent, parlez-en à votre pédiatre ou à l'infirmière puéricultrice.

Position pour dormir

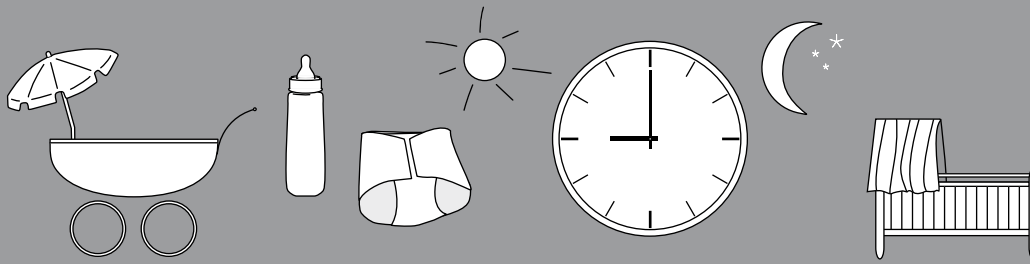
Pour dormir, posez votre enfant sur le dos. N'utilisez pas d'oreiller, un drap suffit.

Température de la pièce

Veillez à ce que la pièce où l'enfant dort ne soit pas surchauffée (température idéale: entre 18 et 20 degrés) et bien aérée.

Un rythme régulier

Pour qu'il passe ses nuits, votre enfant a besoin d'un rythme régulier dans le déroulement de sa journée. Passez donc progressivement à des heures fixes pour les repas et le sommeil dès ses 2 mois. Terminez la journée, après un dernier repas au sein ou au biberon, par un rituel du coucher (p. ex. une chanson pour l'endormir).



Sueño

Aprender a dormir requiere tiempo

El bebé desarrolla poco a poco la capacidad de distinguir entre el día y la noche así como de dormir toda la noche de un tirón. Se trata de un proceso individual que varía de niño a niño. En los primeros meses de vida es normal que el bebé se despierte por la noche. Aproveche el tiempo que duerme su hijo durante el día para descansar. Si le abruma los patrones de sueño de su bebé, consúltelo con su pediatra o su asesora para madres.

Posición de dormir

Ponga a su bebé boca arriba para dormir.
No utilice almohada, un paño es suficiente.

Temperatura ambiental

Asegúrese que la temperatura ambiente no suba demasiado (la temperatura ideal es de 18 a 20 grados) y que la habitación esté bien aireada.

Mantener una rutina diaria

Para conseguir que su bebé duerma toda la noche de un tirón, instaurar una rutina diaria. A partir del tercer mes, empiece a establecer gradualmente horas fijas para beber y dormirse. Termine el día después de la última toma o del último biberón con un ritual tranquilizador, p. ej. cantándole una nana.



Soins

Se répartir les soins

La mère et le père peuvent tous deux apprendre à soigner leur nourrisson. En donnant les soins à leur enfant, les pères peuvent contribuer à décharger la mère durant les premières semaines particulièrement pénibles.

Les changes

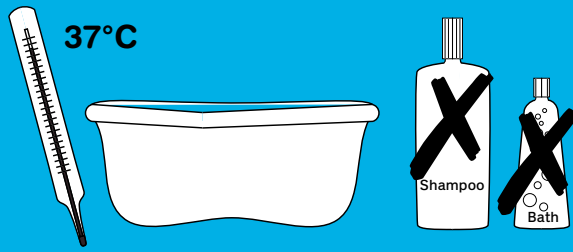
Les changes sont davantage qu'un simple changement de couches: c'est là une occasion de jouer avec votre bébé, de le caresser, de lui parler. Il est préférable de changer avant les repas les enfants qui régurgitent après avoir bu. Pour nettoyer votre bébé, il vous suffit d'utiliser de l'eau chaude et un peu d'huile.

Le bain

Du point de vue de l'hygiène, il suffit de baigner votre bébé une fois par semaine. Durant la première année, il est préférable de renoncer aux produits pour le bain et au shampoing.

Massages

La plupart des bébés apprécie l'effet apaisant d'un massage. Si vous ne savez pas comment masser votre bébé, renseignez-vous auprès de votre infirmière puéricultrice ou de votre sage-femme sur les cours de massage pour bébés.



Cuidar y querer

Compartir el cuidado del bebé

El cuidado del bebé es una tarea que la madre y el padre pueden aprender juntos.

Compartiendo el cuidado del bebé, el padre le ayuda a la madre a superar el agotamiento de los primeros meses.

Cambiar los pañales

Cambiar los pañales es mucho más de lo que parece. Le da la oportunidad de jugar con el bebé, de acariciarlo o de hablarle. Si el bebé tiene la tendencia de vomitar después de tomar leche, conviene cambiarle los pañales antes de ello. Para limpiar al bebé, sólo necesitará agua caliente y un poco de aceite.

Baño

Desde el punto de vista de la higiene, un baño a la semana es suficiente. Durante el primer año de vida, no utilice ni geles de baño ni champú.

Masaje

Muchos bebés disfrutan con un masaje tranquilizador. Si se siente insegura acerca de cómo darle un masaje a su bebé, pregunte a su asesora para madres o a su comadrona por un curso de masaje para bebés.



Santé

Fumer

Par respect pour votre enfant, vous devriez éviter de fumer dans l'appartement: la fumée passive augmente le risque de maladies des voies respiratoires et des infections des oreilles et des yeux. Évitez également les lieux enfumés lorsque vous êtes à l'extérieur.

Les allergies alimentaires

Il existe des mesures préventives pour diminuer le risque d'allergies. Parmi celles-ci, on compte l'allaitement, le lait en poudre hypoallergénique (qui remplace le lait maternel) et l'introduction progressive d'aliments. Demandez conseil à votre infirmière puéricultrice ou votre pédiatre, particulièrement si vous ou/et votre partenaire souffrez d'allergies.

Allergies de la peau

Pour éviter les allergies de la peau, lavez les vêtements du bébé avec un peu de poudre à lessive et sans adoucissant. Les habits neufs doivent toujours être lavés avant d'être portés.

Vaccins

Renseignez-vous assez tôt auprès de votre pédiatre sur les vaccins conseillés actuellement. Les premiers vaccins sont possibles dès 1 mois.

Habillement

Nous avons tendance à habiller trop chaudement les nourrissons. Si votre enfant s'énerve ou qu'il pleurniche, il a peut-être trop chaud. Vérifiez la température de son corps en lui touchant la nuque.

Le grand air

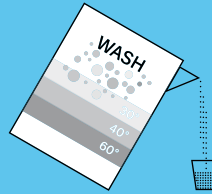
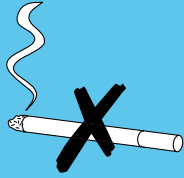
Pour grandir et se développer, votre enfant a besoin de sortir au grand air. Une promenade quotidienne est bénéfique également pour les parents et vous permet de bouger, de faire ensemble de nouvelles expériences et de nouer des contacts.

Le soleil

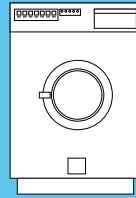
La peau fragile de votre bébé doit être particulièrement bien protégée des rayons du soleil. Les enfants de moins d'une année ne devraient jamais être exposés directement au soleil. Restez à l'ombre et protégez votre enfant par des vêtements légers. Couvrez sa tête d'un chapeau à large bord et mettez-lui éventuellement une paire de lunettes à soleil.

Les voyages

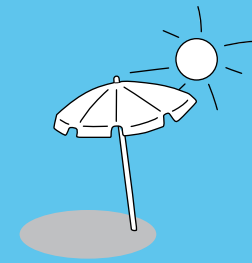
Avant d'entreprendre un long voyage (en voiture ou en avion), demandez conseil à votre pédiatre ou à votre infirmière puéricultrice.



Detergente



Suavizante



Prevención de las enfermedades

Fumar

Por consideración a su bebé, no fume en su casa. Fumar pasivamente aumenta el peligro de enfermedades de las vías respiratorias y de infecciones del oído y del ojo. Evite asimismo exponer a su bebé a lugares públicos llenos de humo.

Alergias a los alimentos

Las alergias a los alimentos se pueden prevenir con la lactancia materna, la leche hipoalérgica (sustituto de la leche materna) y la introducción gradual de los alimentos. Déjese aconsejar por su asesora para madres o su pediatra, sobre todo, si ustedes como padres ya padecen de alguna alergia.

Alergias de la piel

Las alergias de la piel se pueden prevenir lavando la ropa de bebé con poco detergente y sin suavizante. Asimismo, se recomienda lavar la ropa nueva antes de usarla.

Vacunas

Consulte a su pediatra a tiempo acerca de las vacunas recomendadas hoy en día. Se empieza a vacunar al segundo mes.

Ropa

A menudo se suele abrigar demasiado a los bebés. Si su bebé está intranquilo o lloroso, puede que tenga calor. Compruebe la temperatura corporal de su bebé tocándole la nuca.

Aire fresco

Para crecer sano y fuerte, su bebé necesita respirar mucho aire fresco. Un paseo diario es tan saludable para el bebé como para los padres y, además de proporcionarles ejercicio físico, les permite compartir vivencias y entablar contactos nuevos.

Sol

La piel sensible del bebé debe protegerse de los rayos del sol. Nunca exponga a un niño de menos de doce meses directamente al sol. Manténgase en la sombra y proteja a su bebé con ropa ligera. Además, no olvide protegerle la cabeza con un sombrero de borde ancho y, acaso, con unas gafas de sol.

Viajes

Si planea un viaje largo, ya sea en coche o en avión, déjese aconsejar por su pediatra o su asesora para madres.



Passage à l'alimentation solide

Les purées de légumes

Dès le 6^e mois, l'un des repas lactés peut être progressivement remplacé par une purée. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des légumes cuits comme des carottes, des courgettes, du fenouil ou de la courge et compléter par des pommes de terre ou un peu de céréales (millet, riz).

Préparation

Cuisez les légumes à feu doux, sans sel ni épices. Avant de la donner au bébé, vous pouvez ajouter à la purée une petite cuillère d'huile végétale.

Adaptation en douceur

Ne faites pas goûter à votre enfant trop d'aliments nouveaux à la fois: une adaptation par étapes aux différents aliments est particulièrement importante pour le système digestif et pour la prévention d'éventuelles allergies alimentaires. Commencez par exemple par des carottes et des pommes de terre et changez de légume au bout de cinq à sept jours. Si votre enfant refuse un aliment, faites-le lui à nouveau goûter le jour suivant. La nourriture doit être un plaisir et non une contrainte.

Préparer à l'avance

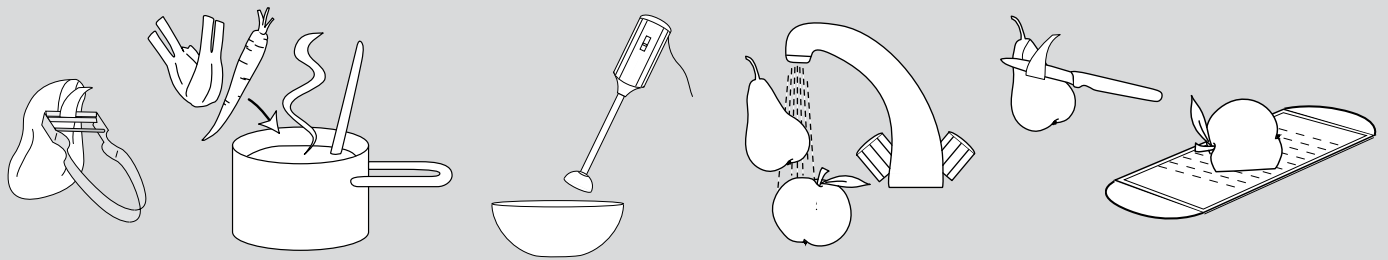
Les repas peuvent être préparés pour deux jours et conservés au frigo ou, pour une plus longue durée, au congélateur.

Purée de fruits

Un mois environ après l'introduction des purées de légumes, vous pouvez remplacer un deuxième repas lacté par une purée de fruits (banane, pomme ou poire). Il est possible de compléter ce repas par des céréales (millet, riz).

Hygiène

Lavez toujours soigneusement les légumes et les fruits avant de les préparer.



Transición a papillas/purés

Puré de verduras

A partir de los seis meses una toma de pecho o un biberón puede sustituirse por un puré. Se puede preparar purés a base de verduras cocidas como zanahorias, calabacín, hinojo o calabaza, añadiendo patata o un poco de cereales (mijo, arroz).

Preparación

La verdura debe cocerse a fuego lento, sin sal ni condimentos. Inmediatamente antes de consumir el puré, se le puede añadir una cucharita de aceite vegetal de alta calidad.

Acostumbramiento gradual

No introduzca demasiados alimentos a la vez. El acostumbramiento gradual a diferentes alimentos es muy importante para el sistema digestivo y la prevención de posibles alergias a los alimentos. Empiece, por ejemplo, con zanahoria y patata y cambie de verdura después de un periodo de cinco a siete días. Si su bebé no acepta el nuevo sabor, vuelva a intentarlo al día siguiente. Comer debe ser un placer y no una obligación.

Preparación con antelación

Las comidas del bebé pueden prepararse con dos días de antelación y conservarse en el frigorífico o congelarse por un periodo más largo.

Papilla de fruta

Al mes de introducir el puré de verduras, una segunda toma de pecho o un segundo biberón puede sustituirse por una papilla de fruta. Pruebe con una papilla a base de plátanos, manzanas o peras que puede enriquecerse con cereales (mijo, arroz).

Higiene

Antes de preparar la papilla, lave cuidadosamente las verduras o la fruta.



Jaune d'œuf et viande

A partir de 7 mois environ, vous pouvez ajouter une à deux fois par semaine un peu de viande en purée ou un jaune d'œuf cuit au repas de votre enfant. Ces deux aliments sont en effet riches en fer.

Purée de céréales

A partir de 7-8 mois, vous pouvez remplacer un autre de ses repas lactés par une purée de céréales. Les repas de votre bébé pourraient maintenant se présenter comme suit: sein ou biberon le matin, trois purées (une de légumes, une de fruits et une de céréales) durant la journée, puis, éventuellement, à nouveau le sein ou le biberon le soir, avant le rituel du coucher.

Boissons

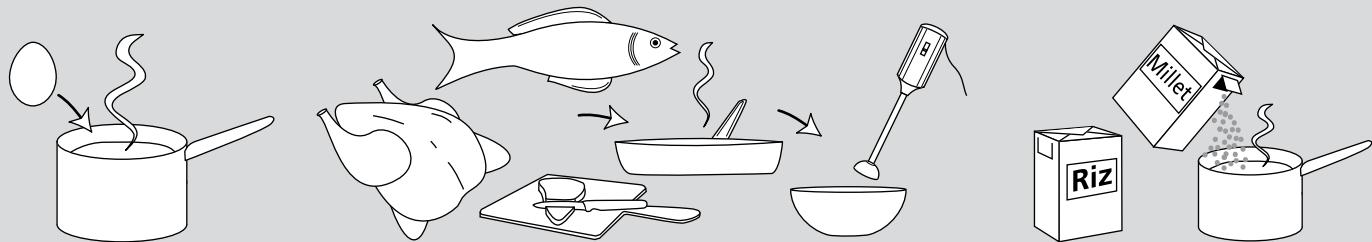
Durant la journée, votre enfant peut boire de l'eau du robinet ou des tisanes non sucrées (pas de thé noir ou vert, ni de thé froid). Il peut passer du biberon à la tasse après 1 an.

Manger avec les parents

Plus votre enfant grandit, moins vous avez besoin de réduire sa nourriture en purée ou de la couper en petits morceaux. A partir d'une année environ, il n'aura plus besoin d'alimentation pour bébés; il préférera alors manger avec vous.

Sevrage

Si vous devez ou voulez sevrer votre bébé, il est préférable d'en parler assez tôt avec votre infirmière puéricultrice ou votre conseillère en allaitement.



Yema de huevo y carne

A partir del séptimo mes se puede añadir al puré de verduras un poco de carne triturada o de yema de huevo cocida una o dos veces a la semana. Ambos alimentos son importantes nutrientes de hierro.

Papilla de cereales

A partir de los ocho meses, otra toma de pecho u otro biberón puede sustituirse por una papilla de cereales. La alimentación diaria podría entonces estar compuesta de la siguiente manera: una toma de pecho o un biberón por la mañana, un puré de verduras, una papilla de fruta y una papilla de cereales repartidos durante el día y una toma de pecho o un biberón por la noche antes del ritual de dormirse.

Beber

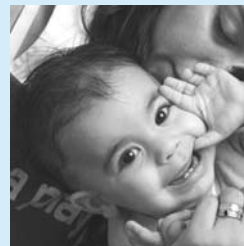
Durante el día, su hijo puede tomar agua del grifo o infusiones sin azúcar (ni té negro o verde ni té helado). A los doce meses, se recomienda reemplazar el biberón por una taza.

Comer con los padres

A medida que el bebé vaya creciendo, la comida tiene que ser menos triturada o desmenuzada. Hacia el final del primer año, su hijo ya no requiere una alimentación especial para bebés, sino que puede compartir la comida con ustedes.

Destete

Si usted tiene el deseo o la necesidad de destetar a su bebé, déjese aconsejar lo más pronto posible por su asesora para madres o su asesora en lactancia materna.



Premières dents

La première dent

La percée de la première dent, qui survient généralement après 6 mois, est un événement important. Il se peut que votre enfant dorme mal, soit agité et grincheux ou fasse de la fièvre à ce moment-là. Contactez votre pédiatre en cas de fièvre persistante ou élevée ou en cas de mauvais état général de votre enfant.

Douleurs

Pour soulager votre enfant, faites-lui sucer un anneau en caoutchouc sorti du frigo. Il existe aussi des gels dentaires sans sucre qui soulagent la douleur, mais lui en mettre trop souvent est mauvais pour sa santé.

Hygiène dentaire

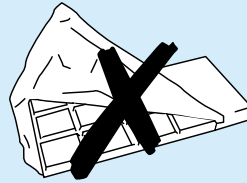
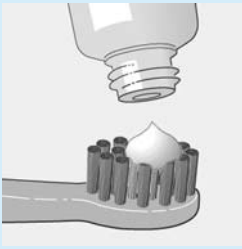
Il est très important de soigner les dents de lait de votre enfant. En effet, celles-ci doivent rester en bon état pour qu'il puisse croquer ses aliments et apprendre à parler sans problème. Commencez dès l'apparition de la première dent: brossez-lui les dents de préférence le soir, après son dernier repas. Utilisez pour ce faire une brosse à dent souple pour enfants sur laquelle vous mettez un petit pois de dentifrice au fluor pour enfants.

Sucre

Les caries proviennent principalement d'une consommation fréquente de repas, d'en-cas et de boissons sucrés. Evitez donc de donner des sucreries, des boissons sucrées comme le sirop, le coca, le thé et la tisane instantanés (y compris thé froid) ou le jus de fruit à votre enfant. L'eau du robinet est la boisson la plus désaltérante qui soit pour accompagner sa purée ou calmer sa soif lorsqu'il fait chaud. Ne trempez jamais la lolette de votre enfant dans le miel ou le sucre.

Dents cassées

Les dommages subis par les dents de lait peuvent se répercuter sur les dents définitives même si celles-ci ne sont pas encore sorties. Consultez donc immédiatement votre pédiatre ou dentiste si une dent de lait (ou une couronne) se casse. C'est en effet lui/elle seul(e) qui peut décider si un traitement s'impose.



Primeros dientes

El primer diente

La salida del primer diente suele situarse en la segunda mitad del primer año de vida y constituye todo un acontecimiento. Durante este periodo, es posible que el bebé duerma mal, esté intranquilo o lloroso o tenga fiebre. En caso de fiebre alta o persistente o de malestar general, consulte a su pediatra.

Ayuda en caso de dolores

Mordederas enfriadas en el frigorífico alivian el dolor. No abuse de geles de dentición que faciliten la misma. Su consumo excesivo puede perjudicar la salud.

Higiene dental

El cuidado de los dientes de leche es muy importante para que estos se mantengan sanos, su hijo pueda masticar sin dificultad y aprenda a hablar. Tan pronto le salga el primer diente a su hijo, empiece con la higiene dental. Límpieme los dientes preferentemente por la noche después de la última comida o del último biberón del día. Utilice para ello un cepillo de dientes blando tamaño infantil y una cantidad del tamaño de un guisante de dentífrico infantil.

Evitar dulces

El consumo habitual de alimentos, tentempiés y bebidas con azúcar es la causa principal de la caries. Trate de evitar el consumo de dulces y de bebidas azucaradas como jarabe, coca cola, té industrial (té frío) y zumos de fruta. Cuando haga más calor o para acompañar las papillas, déle a su bebe agua del grifo para calmar la sed. Los chupetes nunca se deben untar con miel o azúcar.

Accidentes dentales

Accidentes en los dientes de leche como un diente fracturado o caído, pueden dañar los dientes permanentes aún sin salir. Por esta razón, informe a su pediatra o a su dentista sobre cualquier accidente dental. Ellos decidirán si se requiere tratamiento o no.



Développement physique

L'apprentissage par le mouvement

Pour se développer physiquement et mentalement, votre enfant a besoin de mouvement. Donnez-lui par conséquent la possibilité de bouger, ce aussi bien chez vous qu'à l'extérieur: au début, il peut rester couché par terre, par exemple sur une couverture chaude et moelleuse; après quelques mois, il apprendra à se tourner, puis à ramper, aller à quatre pattes, se lever et marcher.

Porte-bébés

Les porte-bébés sont très pratiques pour faire des promenades, des excursions, les courses ou le ménage; pendant que le bébé apprécie d'être contre ses parents, ces derniers ont les mains libres pour vaquer à leurs occupations. Au cours des six premiers mois de sa vie, portez toujours votre bébé avec le visage contre vous: vous évitez ainsi de le soumettre à de trop nombreuses stimulations.

Déplacement à quatre pattes

Avec les premières tentatives de marche à quatre pattes débute pour l'enfant – mais aussi pour vous – une période passionnante! L'appartement tout entier se transforme en place de jeu. Pots de fleurs, armoires et tiroirs: il veut tout découvrir. Il est dès lors conseillé de mettre à l'abri les objets précieux ou dangereux.

Premiers pas

Il est plus facile de faire ses premiers pas sans souliers: marcher pieds nus fortifie la musculature des pieds. Si le sol est trop froid, l'enfant peut porter des chaussettes antidérapantes.

Youpala, trotteur

Votre enfant n'a pas besoin d'appareils tels que Youpala ou trotteur pour apprendre à marcher: ces appareils gênent au contraire son développement. Ils sont mauvais pour les hanches et peuvent entraîner des chutes dangereuses, si bien que certains pays les interdisent.

Fixer des limites

Le fait d'intervenir sans arrêt et de tout interdire à un enfant l'empêche de faire des progrès et des expériences. Mais il doit tout de même apprendre qu'il n'a pas le droit de faire certaines choses. Un «non» clair et ferme sera souvent nécessaire: avec le temps, votre enfant apprendra pourquoi il n'a pas l'autorisation de faire telle ou telle chose.

Battre son enfant

Ne battez jamais votre enfant: en lui donnant des coups, vous ne l'éduquez pas, mais ne provoquez que tristesse, déception, découragement et peur.



Desarrollo físico

Aprender a través del movimiento

El desarrollo físico y mental del bebé requiere movimiento dentro y fuera de la casa. Dele a su hijo suficientes oportunidades para moverse. Al principio le gustará estar tumbado en una manta en el suelo, al cabo de unos meses aprenderá a darse la vuelta, después a arrastrarse, a gatear, a ponerse en pie y a caminar.

Portabebés

Los portabebés son ideales para ir de paseo, de excursión, de compras o para hacer las tareas del hogar. El bebé goza del contacto físico mientras que los padres tienen las dos manos libres. Durante los primeros seis meses de vida, lleve a su hijo mirando hacia su cuerpo. Así evitará la sobreexcitación de los sentidos.

Gatear

Cuando su hijo empieza a gatear, comenzará una nueva aventura tanto para él como para usted. La casa entera se convierte en parque infantil, cada maceta, cada armario y cada cajón invitan a descubrir. Por lo tanto, se recomienda guardar los objetos peligrosos o de valor.

Primeros pasos

Aprender a caminar resulta más fácil sin zapatos. Además, caminar descalzo favorece el desarrollo muscular del pie. Si el suelo está demasiado frío, póngale a su hijo calcetines antideslizantes.

Caminar sin ayudas para caminar

No utilice ayudas para caminar. Estas ayudas impiden el desarrollo del niño y en algunos países incluso están prohibidos. Cargan las caderas de manera equivocada y pueden llevar a caídas peligrosas.

Poner límites

Intervenciones frecuentes y prohibiciones constantes de parte de los padres limitan al niño en su desarrollo e impiden que viva sus propias experiencias.

Sin embargo, su hijo tiene que aprender que ciertas cosas están prohibidas. Muchas veces hará falta pronunciar un „no“ rotundo. Con el tiempo su hijo aprenderá por qué no debe hacer una cosa u otra.

Jamás pegue a un niño

Nunca, jamás, pegue a su hijo. Pegar no es un recurso educativo, sino que entristece a los niños, dejándoles decepcionados, desmoralizados y asustados.



Jeu et jouets

Apprendre en jouant

La meilleure façon de préparer votre enfant à l'avenir est de le laisser beaucoup jouer durant les premières années de sa vie. En s'amusant avec son propre corps, divers jouets et matériaux ainsi qu'avec d'autres petits, les enfants apprennent en effet à longueur de journée.

Les sens

Votre bébé découvre le monde qui l'entoure avec ses oreilles, ses yeux, son nez, sa bouche, ses mains, ses pieds et sa peau. Il joue avec ses mains et ses pieds, attrape tout ce qui se trouve à sa portée pour le mettre à la bouche. C'est ainsi qu'il se familiarise avec le son, l'apparence, l'odeur, le goût et la texture des choses, et qu'il apprend à les différencier les unes des autres.

Stimulations

Les enfants en bas âge se fatiguent vite. Observez si votre bébé se frotte les yeux ou détourne le regard, si l'expression de son visage change, s'il est agité, pleure, etc. Un enfant a besoin de stimulation, mais aussi de beaucoup de temps pour se concentrer sur quelque chose ou se reposer de ses activités.

Télévision

La télévision est nuisible pour les enfants en bas âge: ils sont submergés par les nombreuses images qu'ils voient, n'arrivent pas à les «digérer» et encore moins à en apprendre quelque chose.

Jouets

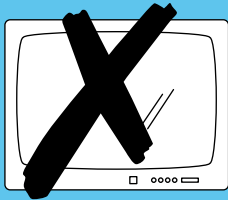
Les bébés n'ont pas besoin de beaucoup de jouets: une boîte à musique, un mobile coloré, une poupée en tissu, un linge en tissu et un animal en bois, par exemple, leur suffisent. Comme les bébés mettent les objets à la bouche pour les découvrir, il est important que ces jouets soient de couleur inaltérable et exempts de toute substance toxique, qu'ils n'aient pas de bord tranchant, qu'ils soient incassables et lavables, et qu'ils ne soient pas trop petits.

Des jouets qui ne coûtent rien

Plus tard, vous pourrez par exemple mettre des objets dans une boîte et les en ressortir, les jeter et les reprendre, les cacher et les chercher. Des ustensiles ménagers tels que cannettes, boîtes, pots ou récipients sont idéaux pour cela. Votre enfant s'intéressera de plus en plus à ce que vous faites. Il prendra par exemple plaisir à manipuler des cuillères et des casseroles.

Contacts avec d'autres enfants

Très tôt déjà, les enfants ont besoin les uns des autres pour faire des expériences et apprendre de nouvelles choses ensemble. Dès son plus jeune âge, donnez à votre enfant beaucoup de possibilités de se retrouver avec d'autres enfants.



Jugar y juguetes

Aprender jugando

Jugar mucho durante los primeros años de vida es una excelente preparación para la vida ya que jugar significa aprender. Los niños aprenden todo el día - ya sea jugando con su cuerpo, con diferentes juguetes y materiales así como con otros niños.

Sentidos

A través de los oídos, los ojos, la nariz, la boca, las manos, los pies y la piel, su hijo percibe todo lo que haya en su entorno. Juega con sus dedos y sus pies, agarra todo lo que pueda alcanzar y se lo lleva a la boca. De esta manera aprende qué sonido, aspecto, olor, sabor y tacto tienen las cosas y como se distinguen unas de otras.

Sobreexcitación

Los niños pequeños se cansan pronto. Observe las señales de sueño de su bebé, como pueden ser restregarse los ojos, quitar la vista, una expresión cambiada de los ojos, inquietud, llanto etc. Un niño necesita excitación, pero también mucho tiempo para abismarse en algo y para descansar de „su trabajo“.

Televisión

La televisión es perjudicial para los niños pequeños. Un bebé se sobreexcita con tantas impresiones. No puede asimilarlas y, desde luego, no aprende nada de ellas.

Juguetes

Los bebés sólo necesitan unos pocos juguetes como, por ejemplo, una caja de música, un móvil de colores, una muñeca de tela o un animalito de madera. En los primeros meses de vida, es muy importante que los juguetes sean de color sólido, irrompibles, lavables y ni agudos ni demasiado pequeños, ya que los bebés exploran todo con la boca.

Juguetes que no cuestan nada

Más tarde se pueden incorporar los juegos para meter y sacar, tirar e ir a buscar, esconder y descubrir, llenar y vaciar. Ideales para tal efecto son utensilios del hogar como botes, cajas, ollas y fuentes. Su hijo se interesará cada vez más por lo que haga usted. Por esta razón, le gustará, por ejemplo, jugar con ollas y cucharas.

Otros niños

Desde muy temprana edad, los niños necesitan jugar con otros niños para compartir sus experiencias y su aprendizaje para la vida. Dele a su hijo desde pequeño muchas oportunidades para compartir tiempo con otros niños.



Langue

Langue maternelle

Parlez votre langue maternelle à votre enfant dès sa naissance. En effet, mieux un enfant parle sa langue maternelle, plus il lui sera facile d'apprendre d'autres langues. Dites-lui comment s'appellent les objets qui l'entourent, chantez-lui des chansons, lisez-lui des comptines ou regardez des livres d'images ensemble. Vous pouvez emprunter des livres gratuitement, en français et dans votre langue maternelle, dans les bibliothèques.

Bilinguisme

Lorsque les parents parlent deux langues différentes, chacun ne devrait en utiliser qu'une seule avec l'enfant, de manière à ce que la personne et la langue qu'elle parle forment un tout pour lui. Ne vous faites pas de souci si votre enfant met plus longtemps que les autres pour s'exprimer dans les deux langues: apprendre deux langues à la fois demande plus de temps que d'en apprendre une seule, c'est tout à fait normal.

L'apprentissage du français

La meilleure façon pour l'enfant d'apprendre la langue de l'endroit où il vit est le contact avec d'autres enfants.

Cours de français pour mamans

Il existe beaucoup de lieux où les mamans peuvent apprendre le français en compagnie de leurs enfants ou pendant que leurs enfants sont gardés sur place. Ces cours les familiarisent aussi avec les habitudes et conditions de vie de leur pays d'accueil et leur permettent de nouer des contacts avec d'autres mères.



Lengua

Lengua materna

Hable con su hijo en su lengua materna nada más nacer. Cuanto mejor domine su lengua materna, mejor aprenderá también otros idiomas. Denomine las cosas en su entorno, cántele canciones, recítele versos o mire con él libros de imágenes. Los libros de imágenes (en alemán, francés y tal vez también en su idioma) se pueden prestar gratuitamente en la biblioteca.

Crecer bilingüe

Si el padre y la madre no tienen la misma lengua materna, cada uno debe dirigirse a su hijo en una sola lengua para que el niño perciba la persona y la lengua como una unidad. No se preocupe si el niño tarda en expresarse en las dos lenguas. Es normal que requiera más tiempo para aprender dos lenguas.

Aprender francés

La manera más fácil y rápida de aprender la lengua del entorno es relacionándose con otros niños.

Cursos de francés para madres

En muchos lugares se ofrecen cursos de francés para madres a los que pueden asistir con sus hijos. Estos cursos le permitirán además familiarizarse con la manera de vivir y las costumbres de aquí y conocer a otras madres.



Maladie

Défenses immunitaires

Bien que désagréables, les maladies infectieuses (par ex. rhume ou toux) sont importantes pour le développement du système immunitaire. Si l'état de votre enfant vous inquiète, prenez tout de suite contact avec votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche (service des urgences).

Fièvre

La fièvre est une réaction physique normale face aux infections. Jusqu'à 37,5 degrés, la température est considérée comme normale, jusqu'à 38,5 degrés, il s'agit d'une faible fièvre, et au-delà de 38,5 degrés, d'une fièvre. Consultez toujours votre pédiatre avant de donner un médicament contre la fièvre à votre enfant; ces médicaments sont d'ailleurs inutiles si l'enfant a moins de 38,5 degrés de fièvre.

Prise de la température

Mesurez la température d'un petit enfant en lui introduisant doucement dans l'anus, sur deux centimètres environ, un thermomètre digital que vous aurez enduit de vaseline.

Précautions à prendre

Si votre enfant a de la fièvre, faites-le boire en abondance et veillez à ce qu'il ne soit pas trop habillé.

Rhume

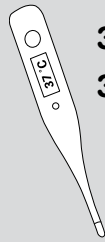
Un rhume peut être le début d'une maladie. Des narines bouchées empêchent l'enfant de respirer et de se nourrir correctement. Elles influencent son état général et peuvent provoquer des otites.

Remèdes

N'utilisez des gouttes nasales et des sprays qu'à faible dose et sur une courte durée. Il vaut mieux tout simplement rincer le nez avec une solution de sérum physiologique (en vente dans les pharmacies et les drogueries). Un oignon cru haché suspendu au-dessus du lit, dans un petit sachet en tissu, soulage également l'enfant enrhumé.

Besoin d'être entouré

Les enfants malades n'ont généralement pas d'appétit, mais il n'y a pas de raison de s'en inquiéter. Il faut en revanche leur donner suffisamment à boire (lait maternel ou biberon, eau ou tisane non sucrée), en particulier s'ils ont de la fièvre. Et surtout: ils ont besoin de plus d'attention, de compréhension, de patience, de temps et de présence physique.



38.5°C!
37.5°C



Centre de puériculture:
Asesoramiento para madres:

☎

Médecin: Médecino:

☎

Enfermedad

Defensas del organismo

Por muy desagradables que resulten enfermedades infecciosas como un resfriado o una tos, son importantes para el desarrollo del sistema inmunológico. En caso de que se inquiete por el estado de su hijo, contacte sin demora con su pediatra u hospital más próximo (Servicio de emergencias las 24 horas).

Fiebre

La fiebre es una reacción del cuerpo a infecciones. Hasta los 37.5 grados se habla de temperatura normal, hasta los 38.5 grados de temperatura elevada y a partir de los 38.5 grados de fiebre. Los medicamentos para bajar la fiebre sólo tienen sentido a partir de los 38.5 grados y no se deben administrar nunca sin consultarlo previamente con su pediatra.

Tomar la temperatura

En niños pequeños se toma la temperatura anal usando un termómetro digital. Engrase la punta del termómetro con una pomada grasa e introdúzcala unos dos centímetros en la apertura de ano.

Ayuda en caso de fiebre

Dele a su hijo suficiente líquido y evite abrigarlo demasiado.

Resfriado

Un resfriado puede ser el comienzo de una enfermedad. Los conductos nasales obstruidos dificultan la respiración y la ingestión de alimentos. Ello disminuye el bienestar y puede llevar a infecciones del oído medio.

Ayuda en caso de resfriado

Gotas y sprays nasales sólo deben administrarse correctamente dosificados y durante poco tiempo. Lo mejor es enjuagar la nariz con una solución salina fisiológica (de venta en farmacias y droguerías). Además, una cebolla cortada en una bolsita de tela colgada en la cama puede aliviar estos síntomas.

Proximidad y afecto

Niños enfermos a menudo pierden el apetito. Esto no debe preocuparle. Es esencial, sobre todo en caso de fiebre, que el niño tome bastante líquido (leche materna o de fórmula, agua o infusión sin azúcar). No olvide, además, que los niños enfermos necesitan más afecto, comprensión, paciencia, tiempo y proximidad corporal.



Accidents

Goût de la découverte

Les enfants en bas âge veulent tout essayer, généralement en mettant les choses à la bouche. C'est là un comportement tout à fait normal et très important pour leur développement. Il convient néanmoins de fixer certaines limites pour éviter qu'ils se mettent en danger.

Objets dangereux

Les médicaments, l'alcool, les produits de nettoyage, les cosmétiques, les plantes vénéneuses, les prises, les câbles, les allumettes, les briquets, les sacs en plastique, les outils, les couteaux, les ciseaux, etc. peuvent nuire à la santé des tout petits, voire mettre leur vie en danger. Il faut donc placer ces objets, végétaux et produits hors de leur portée.

Cigarettes

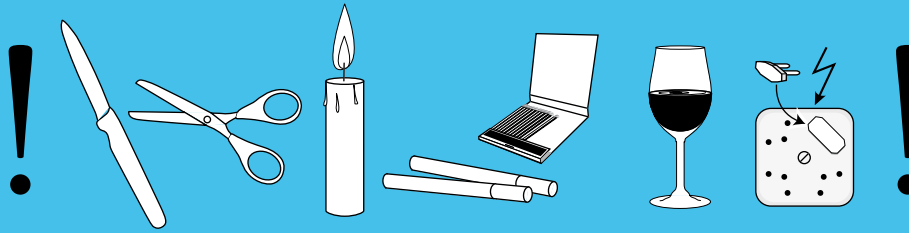
Les cigarettes et les cendriers pleins doivent eux aussi être placés hors d'atteinte. Un enfant en bas âge qui n'avale ne serait-ce qu'un mégot risque en effet de mourir.

Electricité

Jouer avec les câbles et les prises électriques peut également être mortel. Protéger les prises avec des cache-prises (disponibles dans les magasins d'électroménager ou les grandes surfaces).

Brûlures

La cuisine comporte beaucoup de sources potentielles de brûlures pour les enfants, qui ont vite fait de se blesser avec de l'eau qui bout, de l'huile brûlante ou de la vapeur. Soyez également prudents avec les bougies, humidificateurs et liquides chauds (soupes, tisanes, café, lait, etc.)



Accidente

Instinto de exploración y peligros

Niños pequeños quieren explorarlo todo llevándose muchas cosas a la boca. Se trata de una conducta normal y muy importante para su desarrollo. Sin embargo, hay que ponerles límites donde esto pueda conllevar algún peligro.

Peligros

Medicamentos, alcohol, artículos de limpieza, cosméticos, plantas venenosas, enchufes y cables, cerillas, mecheros, bolsas de plástico, herramientas, cuchillos y tijeras pueden poner en peligro la vida o la salud del niño y deben guardarse en un lugar fuera del alcance de los niños.

Cigarrillos

Mantenga cigarrillos y ceniceros llenos fuera del alcance de los niños. Una única colilla puede poner en peligro la vida de un niño pequeño si llega a tragarla.

Electricidad

Jugar con cables eléctricos y cajas de enchufe puede ser mortal. Proteja las cajas de enchufe con enchufes de plástico, de venta en tiendas de electrodomésticos o en grandes almacenes.

Peligros en la cocina

En la cocina hay gran peligro de quemaduras. En cualquier momento puede ocurrir una desgracia con agua hirviendo, aceite o humos calientes. Tome especial precaución con velas encendidas, evaporadores y con líquidos calientes como sopa, té, café, leche etc.



Premiers soins

Si votre enfant s'est brûlé, ne perdez pas de temps à le déshabiller et n'arrachez pas les tissus qui collent à la peau. Tenez immédiatement la partie du corps touché 15 minutes sous l'eau courante froide et ne mettez ni pommade, ni poudre cicatrisante, ni farine, ni huile de foie de morue ni blanc d'œuf sur la blessure; recouvrez-la simplement d'un linge propre ou d'une gaze stérile et rendez-vous immédiatement chez le médecin ou à l'hôpital.

Chutes

Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance sur le canapé, le lit, la table à langer, etc. L'instant auquel il se retourne et risque de tomber arrive soudainement, et généralement plus tôt que prévu.

En cas d'urgence

Il est important que les parents restent calmes et fassent preuve d'assurance lorsque leur enfant se blesse ou subit un accident. Il est toutefois souvent difficile d'évaluer la gravité d'une blessure. En cas de doute, appelez tout de suite votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche, ou allez-y.

Appelez le **144** en cas d'accident.

Appelez le **145** en cas d'intoxication.

Appelez le 144 en cas d'accident
Número de emergencia general: 144 (Emergencias sanitarias)

Appelez le 145 en cas d'intoxication
En caso de envenenamiento, llame al número 145

Quemaduras

Si su hijo se quema, ponga la parte del cuerpo afectada durante 15 minutos debajo del grifo de agua fría. No pierda tiempo quitándole la ropa, duche al niño con la ropa puesta con agua fría. Si la ropa está pegada a una herida, no arranque la tela. No ponga pomada, polvos, harina, aceite de hígado de bacalao ni blanca de huevo en una quemadura, sino cúbrala con un paño limpio o una gaza estéril y acuda enseguida al consultorio de un médico y al hospital.

Caídas

Nunca deje a su hijo en un lugar elevado (sofá, cama, envoledor) sin observación. En cualquier momento puede caerse dándose la vuelta, algo que suele ocurrir de repente y más pronto de lo esperado.

En caso de emergencia

En caso de una lesión o de un accidente, es importante que los padres le transmitan al niño seguridad y tranquilidad. No obstante, a menudo resulta difícil averiguar el grado de gravedad de una lesión. En caso de duda, consulte sin demora a su pediatra o al hospital más próximo.

En caso de accidente, llame al número de emergencia **144**.

En caso de envenenamiento, llame al número **145**.



Accueil extra-familial de l'enfant

Offre

Si vous travaillez ou êtes en formation, vous pouvez confier votre enfant à une maman de jour ou à une crèche. Les listes d'attente pour y obtenir une place sont souvent longues. C'est pourquoi il vaut mieux vous renseigner assez tôt sur les possibilités de garde existantes auprès de votre commune ou de votre infirmière puéricultrice.

Coûts

Les offres d'accueil et de prise en charge publiques sont généralement assez chères. Renseignez-vous auprès de votre commune s'il est possible d'obtenir un soutien financier.

Confiance et stabilité

Une fois que vous avez trouvé une possibilité de garde (publique ou privée), veillez à ce que votre enfant puisse se familiariser lentement avec cette nouvelle situation et ses nouvelles personnes de référence. Un enfant a besoin de relations stables et dignes de confiance pour se sentir en sécurité et pouvoir jouer.

Mères actives

Disponible en 12 langues, la brochure gratuite InforMaternité de Travail.Suisse répond à toutes les questions qu'une mère peut se poser sur ses droits dans la vie professionnelle. Demandez-la à votre infirmière puéricultrice.

Tous les enfants sont différents. Chacun se développe à sa manière, à son rythme, selon son caractère. Chacun a quelque chose de particulier à nous apporter. C'est cela justement qui rend les êtres humains si uniques. Donnez à votre enfant le temps et l'attention dont il a besoin pour se développer, soutenez-le dans sa découverte et son apprentissage de la vie.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur avec votre enfant.

Ofertas de cuidado infantil

Si usted trabaja o estudia, el cuidado infantil puede ser asumido por una familia de día o una guardería infantil. A menudo existen largas listas de espera para obtener una plaza por lo que conviene informarse con bastante antelación en su municipio o a través de su asesora para madres sobre las ofertas disponibles.

Coste

Las ofertas públicas de cuidado infantil están sujetas a pago y suelen ser bastante caras. Infórmese en su municipio sobre posibles ayudas de financiación.

Cada niño se desarrolla de manera diferente, con más o menos rapidez, según su carácter. Y cada niño posee un don especial que lo convierte en un ser humano único. Dele a su hijo el tiempo y el afecto necesarios para su desarrollo, ayúdele a explorar, a descubrir y a comprender el mundo.

Les deseamos que disfruten del tiempo con su hijo.

Cuidado infantil extrafamiliar

Constancia y confianza

Una vez que encuentre una plaza, ya sea pública o privada, es importante que su hijo se habitue poco a poco a la nueva situación y a las personas de referencia. Un niño necesita fiabilidad y relaciones constantes para que se sienta seguro y pueda jugar.

Madres trabajadoras

Encontrará todas las informaciones importantes sobre sus derechos en el lugar de trabajo en el folleto gratuito «info Mutterschaft» de Travail.Suisse, que está traducido a 12 idiomas. Pídaselo a su asesora para madres.

pro juventute remercie chaleureusement les institutions suivantes pour le soutien apporté à la réalisation de cette brochure:

Office fédéral de la santé publique, section Égalité des chances • Fondation Pfirsichblüten, Meilen

Canton de Bâle-Campagne, Fonds de loterie • IAMANEH Suisse, Bâle • Canton de Berne, Service de l'intégration • Canton des Grisons, office de la santé publique • Canton de Lucerne, bureau de promotion de la santé • Canton de Schaffhouse, office de la santé publique • Canton de Schwyz, Fonds de loterie • Canton de Saint-Gall, service de coordination pour l'intégration • Ville de Berne, «Fonds für Kinder und Jugendliche» • Canton de Bâle-Ville, «Integration Basel» • Canton de Thurgovie, office de prévoyance sociale/intégration des étrangères et des étrangers • Ville de Lucerne, fonds social • Ville d'Uster, mairie • Ville de Zurich, service des questions interculturelles • Canton d'Argovie, département de la santé publique • Cantons d'Obwald et de Nidwald, service de promotion de la santé et de prévention • Canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures, département de la santé et des affaires sociales

«Notre bébé» a été conçu en collaboration avec l'Association suisse des infirmières puéricultrices et le Forum Pédiatrie ambulatoire.

Membres du groupe d'experts: *Aja Schinzel*, infirmière puéricultrice • *Ines Tsengas*, responsable du projet FemmeTische avec les migrantes • *Anna Urben*, infirmière puéricultrice • *Brigitt Ziegler*, spécialiste FMH en pédiatrie

Consultation écrite: IAMANEH Suisse (International Association for Maternal and Neonatal Health): *Maya Künzler*, collaboratrice de projet • Institut Marie Meierhofer pour l'enfance (MMI): *Heidi Simoni*, psychologue spécialisée en psychothérapie FSP, directrice de recherche clinique au MMI • Fédération suisse des sages-femmes: *Penelope Held*, sage-femme • Association des pédiatres zurichoises: *Thomas Gallmann*, spécialiste FMH en pédiatrie, président de l'association • Centre médico-dentaire de l'Université de Zurich: *Giorgio Menghini*, directeur de la station d'épidémiologie orale

pro juventute

La fondation pro juventute s'engage pour que les enfants et les jeunes vivant en Suisse voient leurs besoins comblés et leurs droits respectés. Elle intervient en cas d'urgence, offre des prestations sociales et soutient les enfants et les jeunes dans leur développement personnel. pro juventute travaille selon les principes de la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant. Elle fêtera ses 100 ans en 2012. Elle se définit comme une fondation privée, politiquement indépendante et confessionnellement neutre, active dans toute la Suisse.

© pro juventute, Zurich, 2007

Adaptation: domaine d'activité Messages aux parents, avec la collaboration du groupe d'experts

Direction: Katharina Wehrli

Rédaction: Lesly Luff

Coordination de la production: Katharina Gohl

Traduction: Micheline Hoegger/Catherine Rossier/
Iris Vettiger

Photo page de couverture: apix, Alex Buschor, Zürich

Illustration, conception: scenografic, Herbert Märki

Photos: pro juventute, Messages aux parents/
scenografic, Lenzburg/apix, Zürich

Impression: Lenzdruck AG, Niederlenz

Diffusion:

pro juventute

Bureau de la Suisse romande

Place Chauderon 24

1003 Lausanne

Tél. 021 622 08 10/Fax 021 622 08 11

dep.romand@projuventute.ch

N° d'article: PUBL-0139

La brochure «Notre bébé» coûte 2 francs. Elle existe dans les langues suivantes (toujours combinées avec le français): anglais, albanais, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, turc.

Des versions PDF sont disponibles en plusieurs langues sur le site www.projuventute.ch.

migesplus

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

Pfirsichblüten-Stiftung



pro juventute

Engagée pour l'avenir