

Prends soin de moi:

guide pour les mères et les pères



NOS REMERCIEMENTS:

À l'Hôpital de la Marina Alta de Denia (Alicante) pour avoir mis à notre disposition le matériel de son concours photographique d'allaitement maternel.

À "Vía Láctea", association d'aide à l'allaitement en Aragon, pour ses photos et les dessins d'Isis Saz.

À vous tous qui, grâce à vos images et à vos photos, avez rendu possible l'élaboration de ce guide.

EDITÉ PAR:

GOUVERNEMENT D'ARAGON

Département de la Santé et la

Consommation

ILLUSTRATIONS:

Jesús Cisneros Laguna

RÉALISATION:

ARPIrelieve, S.A.

DL.: Z-686/07



NOS REMERCIEMENTS:

À l'Hôpital de la Marina Alta de Denia (Alicante) pour avoir mis à notre disposition le matériel de son concours photographique d'allaitement maternel.

À "Via Láctea", association d'aide à l'allaitement en Aragon, pour ses photos et les dessins d'Isis Saz.

À vous tous qui, grâce à vos images et à vos photos, avez rendu possible l'élaboration de ce guide.

EDITÉ PAR:

Gobierno de Aragón
Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia

ILLUSTRATIONS:

Jesús Cisneros Laguna









RÉALISATION:

ARPIrelieve, S.A.

2012



Sommaire

	01 Soins de la mère	
	1.1 Qu'arrive-t-il à mon corps après l'accouchement ?	11
	1.2 Soins généraux	13
	02 Soins du nouveau-né	
	2.1 Comment est votre bébé ?	19
	2.2 Ses soins	26
	2.3 Assistance sanitaire	32
	03 Alimentation	
	3.1 Allaitement maternel	38
	3.2 Prise de nouveaux aliments	47
	3.3 Recommandations pour un régime alimentaire sain	51
	04 Croissance et développement du bébé	
	4.1 Croissance physique	57
	4.2 Développement psychomoteur	58
	4.3 Épanouissement affectif et social	59
	4.4 Étapes du développement	60
	4.5 Le sommeil de votre bébé	67
	05 Accès aux soins de l'enfant	
	5.1 Contrôle sanitaire de l'enfant	73
	5.2 Les problèmes de santé les plus fréquents	76
	5.3 Situations exigeant une consultation immédiate auprès des services médicaux.	80
	06 Accidents durant l'enfance	
	6.1 Prévention des accidents infantiles	83
	6.2 Risques environnementaux	89
	07 Inscription de la naissance	93
	08 Adresses et téléphones utiles	96



Groupe de travail

- D.^a María Jesús Blázquez García. Biologiste
- D.^a María Angeles Checa Diez. Sage-femme
- D.^a Alicia Chiva Sorní. Pharmacienne
- D.^a Pilar Comet Cortés. Infirmière
- D. César García Vera. Pédiatre
- D. Luis Gascón Andreu. Médecin
- D.^a Ana González Uriarte. Psychiatre
- D. Carmelo Guerrero Laleona. Pédiatre
- D. José Manuel Guiu Lasheras. Journaliste
- D. Juan José Lasarte Velillas. Pédiatre
- D.^a Rosa Toledo Pérez. Infirmière en Pédiatrie



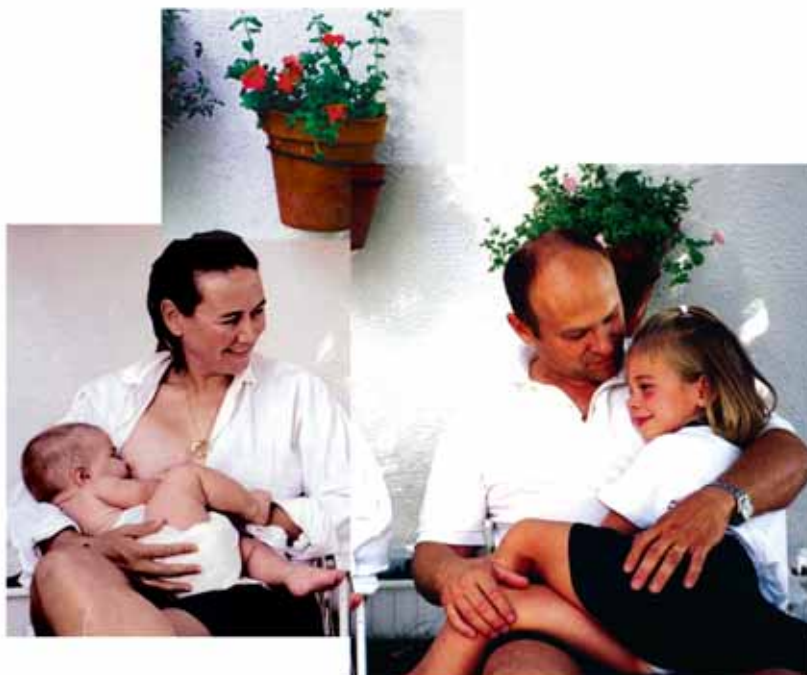
Avant-propos

L'arrivée du bébé au foyer suppose un changement dans le déroulement de la vie quotidienne et de l'organisation familiale. Les premières semaines qui suivent l'accouchement constituent une période de changements physiques et physiologiques importants pour la mère. Les premiers jours avec le bébé à la maison peuvent ne pas être faciles, car la mère se trouve dans la période de récupération de l'accouchement, les deux parents doivent faire face à un sommeil interrompu, au début de l'allaitement, à la fatigue constante, à la sensation qu'ils n'ont le temps de rien faire,... Cependant, on apprend bientôt à reconnaître les besoins les plus élémentaires du nouvel intégrant de la famille (manger, dormir, se sentir à l'aise, propre et gâté) et à s'organiser pour que tout soit plus simple.

Traditionnellement, c'est la mère qui s'est occupée le plus des bébés, surtout au cours des premières semaines, où ils exigent qu'on se consacre à eux "à plein temps". Pourtant, il est important que le père établisse avec son enfant un lien aussi fort que celui de l'autre membre du couple, au-delà de la nature et de l'habitude. Ceci, non seulement aboutira à une relation paterno-filiale solide pour la vie entière, mais permettra aussi une relation des parents entre eux plus étroite et d'égal à égal. Pour le

père, c'est tout un défi consistant à s'embarquer dans l'aventure difficile et passionnante de la paternité. Ce contact facilite non seulement l'acclimatation du bébé à la vie en dehors de l'utérus, mais aussi l'adaptation mutuelle entre les parents et leur enfant. Comme contrepartie à ce temps consacré, les parents se sentiront récompensés avec le sourire et l'amour de leur enfant. Et il n'y aura rien de plus gratifiant pour eux que de le voir, jour après jour, grandir et développer tout son potentiel en tant qu'être humain.

Non seulement la mère et le père, mais également les frères et sœurs, les grands-parents et les personnes proches deviennent des figures d'affection. Les différents liens sont des occasions pour comprendre différents styles de relation. Par conséquent, il est très salutaire, émotionnellement, de favoriser le contact avec d'autres personnes du milieu environnant.



01

Soins de la mère

- 1.1 Qu'arrive-t-il à mon corps après l'accouchement ?
- 1.2 Soins généraux



1.1 QU'ARRIVE-T-IL À MON CORPS APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Après la naissance, une étape commence qui est connue sous le nom de post-partum ou, plus familièrement, de "quarantaine". C'est une période de changements et d'adaptations.

Que sont les tranchées utérines?

L'utérus a besoin de se contracter pour récupérer sa taille habituelle. En certaines occasions, ces contractions sont douloureuses et s'appellent alors tranchées utérines. Elles sont plus fréquentes et intenses à partir du deuxième accouchement, et elles apparaissent plus intensément au moment de donner la tétée. D'habitude, elles durent 3 ou 4 jours environ. L'utilisation d'un calmant est parfois nécessaire.

Que sont les lochies?

Il s'agit de l'écoulement de sang qui a lieu après l'accouchement, pour expulser les sécrétions qui se produisent au moment de la cicatrisation de la plaie laissée par le placenta. Cet écoulement sanguin dure environ trois semaines. Il est le plus abondant les premiers jours et de couleur rougeâtre (l'expulsion d'un caillot étant normal) et la quantité en diminue peu à peu en changeant de couleur jusqu'à acquérir l'aspect d'un écoulement normal. Si elles augmentaient soudainement ou si elles sentaient mauvais, il faudrait se rendre au centre de santé. Il n'est pas recommandé d'utiliser des tam-



Contraction de l'utérus ou matrice



pons mais plutôt des compresses de cellulose ou de coton, en les changeant fréquemment.

Comment doit être l'hygiène?

Il est recommandé de continuer à se doucher quotidiennement et à se laver les cheveux dès le premier jour qui suit l'accouchement ou la césarienne. La plaie peut être mouillée et doit être bien séchée ensuite.

Comment prendre soin des points de suture?

En fonction du type d'accouchement, certaines femmes ont une plaie avec des points dans la zone génitale ou abdominale, qui nécessitera des soins appropriés pour en favoriser la cicatrisation.

Si l'accouchement a été vaginal, il faut laver la plaie une fois par jour (douche quotidienne) et également après chaque élimination des selles, en la séchant bien ensuite. La compresse doit être souvent changée, afin d'avoir une plaie propre et sèche le plus longtemps possible. Les points de suture tombent d'eux-mêmes au bout de deux ou trois semaines.



En certaines occasions, si la plaie évolue correctement, il n'est pas nécessaire d'utiliser un quelconque désinfectant. S'il n'en était pas ainsi, le professionnel qui surveille l'évolution de la plaie indiquera celui qui est le plus approprié. Si la mère donne le sein, il ne faut pas utiliser d'antiseptiques contenant de l'iode.

Si l'accouchement a eu lieu par césarienne, les points cicatrisent normalement en 5 ou 6 jours, et ils sont retirés d'ordinaire le huitième jour, quoique la plaie tardera encore quelque temps à se cicatriser complètement.

Après la douche quotidienne, il faut bien sécher les points et changer le pansement. Il est important de maintenir la plaie propre afin d'éviter des infections.



ATTENTION!

Quels soins nécessitent les seins?

La douche quotidienne est suffisante. Il n'est pas recommandé de laver l'aréole et le mamelon, ni avant ni après l'allaitement.

Il faut maintenir les mamelons secs. L'utilisation continue de disques absorbants peut favoriser l'apparition de problèmes dans le mamelon. S'ils sont utilisés, il faut les changer fréquemment.

Il est préférable de dormir sans soutien-gorge, afin d'éviter des rétentions de lait toujours possibles. Si l'on utilise un soutien-gorge, il est recommandé qu'il ne comprime pas la poitrine.

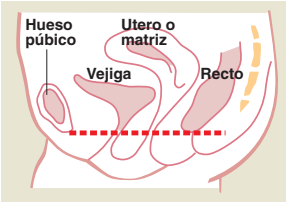
1.2 SOINS GÉNÉRAUX

Alimentation

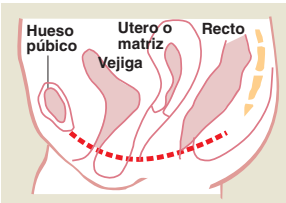
Que l'on donne le sein ou pas, il faut suivre un régime alimentaire varié et salubre. Votre médecin vous indiquera s'il vous faut un supplément.

Évitez la consommation d'alcool, de drogues et de stimulants.





Plancher pelvien normal



Plancher pelvien débilité

Il se peut que la récupération de votre ligne vous préoccupe, mais soyez patiente, c'est un long processus. Ce n'est pas le moment de suivre un régime amaigrissant.

Constipation. Est-il normal d'être constipée?

Lors de cette période, elle est fréquente, surtout si l'on a des hémorroïdes et qu'on a subi une épisiotomie, en raison des gênes auxquelles cela donne lieu. Bien qu'il existe la sensation que les points vont "sauter", c'est quelque chose qui arrive peu souvent.

Pour améliorer cette situation, il est recommandé de suivre un régime riche en fibres (pain et céréales complètes, légumes verts, fruits, légumes secs...), de marcher et d'appliquer des massages circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur l'abdomen. De plus, on peut observer les soins propres aux hémorroïdes: éviter d'être longtemps assise ou debout, utiliser une pommade spécifique indiquée par le médecin traitant et prendre des bains de siège avec de l'eau tiède après chaque élimination des selles.

Quel exercice physique peut-on faire?

Il est recommandé de pratiquer, de façon progressive, un type d'exercice physique quel qu'il soit. Au début, il doit être très doux, axé sur la stimulation de la circulation et le renforcement, en premier lieu, des muscles du plancher pelvien, et ensuite ceux de l'abdomen. Faire des promenades avec le



bébé est également très recommandé pour toute la famille. Lors de la grossesse et de l'accouchement, la musculature de la zone génitale est détendue. Il est important de la recouvrer pour prévenir les pertes d'urine et les problèmes sexuels. Pour cela, il convient de faire une série d'exercices (appelés de Kegel), qui consistent dans la contraction volontaire et intermittente de cette musculature, la vessie étant toujours vide, sur lesquels la sage-femme vous orientera.

L'abdomen, lui aussi, doit être fortifié (dans la mesure où la zone génitale aura déjà été renforcée), pour que les muscles affaiblis par le poids du fœtus au cours de la grossesse récupèrent leur tonus et leur vigueur. L'utilisation d'une gaine post-accouchement ne fait pas que la musculature abdominale retrouve plus rapidement son état initial.

Changements émotionnels et état d'âme.

Dès les premières heures qui suivent l'accouchement, il est probable que vous éprouverez de nombreux sentiments contradictoires, qui peuvent être causés par les changements hormonaux ou il peut s'agir d'une adaptation à votre nouvelle situation. Rassurez-vous, ils sont habituels chez la plupart des femmes dans votre situation. Cette nouvelle étape de la vie exige un apprentissage et, bien évidemment, un soutien affectif et social.

Quand reprendre les rapports sexuels?

Il n'existe aucune date précise pour reprendre les rapports sexuels. La sexualité ne se limite pas seulement à la pénétration, c'est un jeu créatif qui ne dépend que du couple. Comme au cours de la grossesse, il faut s'adapter aux nouvelles circonstances et aux nouveaux rythmes du désir.

Pour la pénétration, il est recommandé d'attendre à ce que disparaissent complètement les lochies ("saignements") et que la plaie ait cicatrisé. En raison des changements hormonaux, le vagin est plus "sec", mais son état s'améliore quand on utilise des hydratants vaginaux.



Quand les règles reviennent-elles?

Les premières règles peuvent apparaître à la fin de la quarantaine, mais si on donne le sein, il est normal qu'elles mettent plusieurs mois à réapparaître.

Quelles méthodes anticonceptionnelles peut-on utiliser?

Chaque couple doit évaluer celle qui est la plus appropriée aux différents moments. Il existe plusieurs méthodes anticonceptionnelles compatibles avec l'allaitement maternel. En principe, le préservatif est le plus recommandable lors de cette étape. Si vous souhaitez utiliser une autre méthode anticonceptionnelle, vous pouvez vous rendre à la consultation du Planning Familial de votre zone.



Contrôle sanitaire lors du post-partum

En général, la première visite est faite par la sage-femme aux environs de la première semaine après l'accouchement. Au bout des quarante jours du post-partum, il est recommandé de faire une autre révision.

Consultez votre médecin si vous avez :

- Une augmentation soudaine des lochies ou si celles-ci sentent mauvais
- Une douleur intense dans la partie basse de l'abdomen
- De la fièvre,
- Un rougeur, un durcissement ou de la chaleur dans la zone des points de suture
- Une douleur en urinant
- Une douleur dans les seins
- Des sentiments de tristesse ou de fortes peurs qui vous font sentir mal

02

Soins du nouveau-né

- 2.1 **Comment est votre bébé?**
- 2.2 **Ses soins**
- 2.3 **Assistance sanitaire**



2.1 COMMENT EST VOTRE BÉBÉ?

Les réflexes

Le nouveau-né vient au monde avec une série de **réflexes innés**, qui sont nécessaires à sa survie et qui sont ceux de :

- **Succion** (grâce auquel il peut téter dès le premier jour)
- **Recherche** (quand on approche un objet du visage, il déplace la tête et le cherche avec la bouche)
- **Préhension** (si on lui met un objet dans la main, il le serra fortement).

Peau

La desquamation est normale et fréquente, mais on peut appliquer au bébé un peu de lotion ou d'huile spécifique pour hydrater le bébé. Il est également normale de constater l'apparition de:

- **Ictère**. C'est la coloration jaunâtre de la peau et des yeux qui apparaît fréquemment chez un bon nombre de nouveau-nés, au bout de 48 heures après la naissance, et qui





de. C'est un processus transitoire et normal, plus fréquent chez les prématurés. Il est toujours recommandé d'en faire contrôler l'évolution par le pédiatre. Nous savons aujourd'hui que l'allaitement maternel précoce et avec des tétées plus fréquentes chez le nouveau-né diminue l'incidence et la durée de l'ictère, contrairement à ce que l'on croyait auparavant.

- **Millet.** Ce sont de petits boutons blancs. Ils peuvent apparaître seuls ou groupés sur le front, les joues, le nez et le menton. Ce sont de petits kystes de graisse, qui disparaissent spontanément en quelques semaines (entre 4 et 12 semaines). Ne les pressez ni ne les manipulez.
- **Érythème toxique allergique.** Il s'agit de petits boutons rouges comme des cloques. Ils n'ont pas d'importance et disparaissent au cours de la première semaine.
- **Taches.** Certains enfants naissent avec des taches rougeâtres sur le nez, les paupières ou la nuque, qui disparaissent vers les 6 mois.

Les yeux

Les yeux du nouveau-né sont d'une couleur bleutée ou grise. Ils n'acquiesent leur couleur définitive que vers l'âge de 5 mois. L'apparition d'un strabisme intermittent (ils louchent de temps en temps) est également normale.

L'augmentation de volume des seins

Elle peut apparaître aussi bien chez les filles que chez les garçons, et elle est due au passage d'hormones maternelles à travers le placenta. Parfois, ils peuvent sécréter des gouttes de lait. C'est transitoire et normal. **Ne les touchez ni ne les pressez, car il peuvent s'infecter.** Allez voir votre médecin s'ils atteignent une grande taille, deviennent rouges et chauds, ou s'il y a des sécrétions.



Le hoquet, les éternuements et les écoulements

Le hoquet et les éternuements sont normaux chez le nouveau-né et n'exigent aucun traitement. Parfois, un écoulement blanchâtre et une petite perte de sang vaginal apparaissent chez les filles. Cela est dû au passage d'hormones maternelles, au cours de la grossesse, et il disparaîtra en quelques jours sans besoin d'aucun traitement.

Aujourd'hui, nous savons que l'allaitement maternel précoce et avec des tétées plus fréquentes du nouveau-né diminue l'incidence et la durée de la jaunisse, contrairement à ce que l'on pensait autrefois.

Poids-taille

Le poids et la taille du bébé à sa naissance sont déterminés par la taille et le fonctionnement du placenta, ainsi que par l'âge gestationnel. Ensuite, la croissance est également conditionnée par l'héritage génétique reçu des parents.

Il n'existe pas un modèle rigide et unique de gain de poids et de



Tableau 1

CONSEILS POUR PARTAGER LE LIT

- **Qu'il soit assez grand pour les trois.**
- **Qu'il ait un matelas ferme, uniforme et propre.**
- **Évitez les édredons et/ou les housses nordiques, qui augmentent la température du lit ou qui sont lourds. Il est préférable d'utiliser des draps et des couvertures.**
- **Évitez la chaleur excessive.**
- **Ne mettez pas trop de vêtements au bébé et ne lui couvrez pas la tête.**
- **Ne le mettez pas dans un sac de couchage.**
- **Si votre conjoint se couche plus tard, signalez-lui que le bébé se trouve dans le lit.**
- **S'il partage le lit avec un autre enfant plus grand, la mère doit se placer entre le bébé et l'enfant.**
- **Assurez-vous que le bébé ne puisse pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.**
- **Ne permettez pas aux animaux domestiques de se coucher sur le lit où dort le bébé.**

taille chez le bébé. Mais la norme générale est que le bébé récupère son poids de la naissance au bout de 10 à 15 jours de vie.

Le poids d'un bébé peut varier au cours de la journée, à cause d'évènements fortuits, tels que téter, faire caca ou pipi. Pour la plupart des bébés, il suffit de les peser une fois par mois au cours des premiers mois. Ensuite, on le fait d'ordinaire à chacune des visites de puériculture. Tenez compte du fait que le poids et la taille doivent être évalués par le pédiatre. Il n'est pas nécessaire que vous pesiez le bébé vous-même, car on commet habituellement des erreurs qui donnent lieu à des préoccupations inutiles.

Selles

Au cours des premières 24 à 48 heures de la vie du bébé, les selles sont noires et pâteuses (on les appelle méconium). Elles deviennent ensuite plus liquides et moins pâteuses, elles sont verdâtres-noirâtres (ce sont celles que l'on appelle de transition) et, à la fin de la première semaine de vie, apparaissent les selles définitives, de couleur jaune (parfois verdâtres), ayant une consistance semblable à la pommade ou semi-liquides, grumeleuses et avec des caillots blancs, et chez les enfants nourris au sein, pratiquement sans odeur. Chez un bébé qui, le 4^e ou le 5^e jour, continue à éliminer du méconium ou des selles de transition, et qui ne prend pas du poids, il convient de "surveiller" la technique d'allaitement maternel.

Le nombre de selles quotidiennes est très variable. Il peut aller d'une fois à chaque tétée à tous les deux ou trois jours chez certains nouveau-nés. En général, les enfants nourris au sein font plus souvent par jour et elles sont plus molles que pour les enfants nourris au biberon. Ensuite, le rythme est plus irrégulier; et si l'enfant va bien, même s'il ne fait pas caca, il ne faut rien faire.

Miction

Après la première miction, le bébé peut ne pas uriner pendant 24 heures. Ensuite, le bébé doit mouiller fréquemment les

couches avec de l'urine claire et inodore (surtout s'il est exclusivement nourri avec du lait maternel).

Il est également fréquent d'observer des taches de couleur rouge/orse sur la couche à l'endroit où il a fait pipi, mais elles n'ont aucune importance et elles sont dues à l'élimination normales des urates et non pas de sang. Habituellement, elles disparaissent au bout de 3 à 7 jours après la naissance.

Sommeil

Les réveils nocturnes sont un phénomène normal, du moins pendant la première année du bébé. Il acquiert la capacité de différencier le jour de la nuit (rythme circadien) à partir du 4^e mois après la naissance. Si l'enfant est allaité, les réveils nocturnes sont fréquents. Il peut avoir besoin de téter entre 1 et 5 fois. S'il dort dans votre lit, il pourra mieux se reposer, il se sentira plus à l'aise et oubliera certaines tétées, car que bébé s'endormira après.



Tableau 2

ÉVITER DE DORMIR DANS LE MÊME LIT SI...

- Vous fumez, vous ou l'autre membre du couple
- Vous avez consommé des boissons alcoolisées
- Vous avez consommé des drogues ou des médicaments provoquant un sommeil plus profond que d'habitude.
- Si vous êtes fatiguée et vous pensez que vous ne vous réveillerez pas si le bébé a besoin de vous,
- Si vous souffrez d'une maladie qui fait que vous ne vous réveillez pas pour répondre aux besoins du bébé.



RAPPELEZ-VOUS

Il est très dangereux de

- Dormir avec un bébé sur un canapé
- Laisser dormir seul bébé dans un lit d'adultes, dans un lit d'eau ou sur un matelas qui s'affaisse



Nous vous donnons ci-joint les recommandations de l'UNICEF dans les tableaux 1 et 2, en vue d'une utilisation correcte de cette pratique. Seuls vous les parents pouvez décider jusqu'à quand vous voulez avoir le bébé avec vous dans la même chambre ou dans votre lit. Certains bébés sont incapables de se détendre et de trouver le sommeil. Observez-le et apprenez les manœuvres qui vous aideront à y parvenir: un bain, un massage, etc.

Les pleurs

C'est ce à quoi ont recours les bébés pour signaler ce qui leur arrive, que ce soit physique ou émotionnel et nécessite donc une réponse. Le bébé exprime avec ses pleurs ce qu'il ressent, que ce soit la faim, le froid ou la chaleur, la fatigue, les gaz, la douleur l'inconfort du fait d'une couche sale, d'un vêtement trop ajusté, par le frottement d'un objet quelconque, le besoin de contact physique avec ses parents ou, tout simplement, parce qu'il a besoin qu'on le gâte. Il n'y a pas de pleurs sans motif; c'est là sa manière de réclamer une plus grande fréquence de nourriture et de soins.

Lorsqu'un bébé pleure, il ne le fait pas par caprice. Prenez-le dans vos bras le plus vite possible et essayez de le comprendre. Les enfants auxquels, à la naissance, on permet un contact peau contre peau avec leurs mères, pendant les 90 premières minutes de vie, pleurent moins souvent et moins longtemps que ceux qui sont séparés d'elles.

Tenir le bébé dans ses bras ne fait qu'il soit mal élevé; au contraire, cela accroît la confiance dans leurs parents, il se détend et apprend des formes de communication.

Si le bébé a faim, redonnez-lui le sein sans tenir compte de l'heure de la dernière tétée. Cela ne donne pas lieu à une sur-alimentation, à de l'obésité ni à de mauvaises digestions, et ne nuira pas non plus aux mamelons si le bébé est bien agrippé au sein.

De nombreux bébés se détendent si leurs mères les tiennent bien agrippés au corps avec un sac porte-bébé ou une frange en toile. Cette pratique n'est pas préjudiciable au bébé et permet à la mère de se déplacer plus aisément.

Certaines pratiques habituelles, telles qu'offrir des suppléments de lait, des infusions de plantes (certaines d'entre elles comme l'«anis étoilé» sont très toxiques) ou secouer et agiter le bébé brusquement sont contre-indiquées et doivent être évitées.

Les rots et l'expulsion des gaz

Lorsque le bébé effectue les tétées, il suce la tétine ou pleure, il avale de l'air, qui peut lui provoquer des gênes. Les conseils suivants peuvent vous aider à les éviter et à les soulager, mais s'ils persistent, n'hésitez pas à consulter le pédiatre.

- Faites-lui expulser les gaz après chaque tétée. Pour cela, mettez-le en position assise sur votre épaule ou asseyez-le sur vos jambes pendant quelques minutes pour favoriser le rot.
- Les régurgitations (petits vomissements) qui accompagnent le rot sont fréquentes lors des premiers mois de la vie. Elles sont sans importance et n'affectent pas la prise de poids.
- Ne le laissez pas pleurer de façon prolongée (en pleurant, il avale de l'air).
- Évitez qu'il arrive aux tétées en ayant très faim (il tètera avec avidité et il avalera beaucoup d'air).
- Ne lui donnez pas de tétine.
- Ne lui donnez pas d'infusions de plantes ou de médicaments sans consulter le médecin.
- Si votre lait sort très vite (en abondance), laissez-en couler un peu, afin d'éviter que le bébé ait à avaler rapidement, ce qui lui ferait avaler beaucoup plus d'air.
- Pour soulager ses gênes, essayez de lui faire faire des exercices du type bicyclette, avec des massages abdominaux doux et circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre.



1



2

Postures qui favorisent
le rot :

1. Redressé sur votre épaule
2. Assis sur vos jambes

2.1 SES SOINS

Le bain

Il peut être quotidien dès la naissance, même si le cordon du nombril n'est pas encore tombé. Choisissez le moment de la journée le plus tranquille pour les deux ou lorsque le bébé sera pour vous plus relaxant, et faites de cette pratique un jeu intime entre les parents et le bébé.

- Ayez tout ce dont vous avez besoin à portée de la main.
- Ne remplissez pas trop la baignoire, uniquement avec 10 à 15 cm. d'eau.
- La température de l'eau doit être agréable (36-38°C). Assurez-vous qu'elle ne brûle pas en introduisant votre coude ou le dos de la main.
- La température ambiante doit toujours être agréable (22-24°), en évitant les courants d'air.
- Les appareils électriques situés à proximité de l'eau peuvent provoquer des courts-circuits et des accidents très graves, tels que l'électrocution.
- Utilisez des savons doux et en très faible quantité, en profitant de la même eau pour enlever le savon. S'il s'agit d'une petite fille, nettoyez la zone existant entre les organes génitaux et l'anus (d'avant en arrière), afin d'éviter des infections toujours possibles.
- Le bain ne doit pas durer trop longtemps. Au début, il suffit de quelques minutes et, à mesure que le bébé grandira, on pourra en prolonger la durée.
- Sortez-le de l'eau en faisant attention, enveloppez-le dans une serviette sèche et tiède et essuyez-le avec douceur.
- Après le bain, nous pouvons en profiter pour bien hydrater sa peau et lui donner en même temps un massage, en utilisant une crème ou une lotion hydratante ou des huiles appropriées



à son âge. Ce massage permet le contact intime des parents avec le bébé, il le détend pour le sommeil et nourrit sa peau.

Les ongles

Il faut les couper mais pas trop. Les ongles des pieds doivent être coupés droits. Ceux des mains doivent être coupés sans qu'il reste d'aspérités, afin d'éviter les égratignures. Dans les deux cas, nous les couperons à la limite de la peau, pour éviter d'avoir des ongles incarnés. Il faut utiliser de petits ciseaux à bords émoussés.

Les yeux, le nez, les oreilles

S'il le faut, nettoyez en allant de la partie interne de l'oeil à l'externe. En ce qui concerne les oreilles, nettoyez uniquement la partie externe et visible avec une gaze humide. La cire que sécrète l'oreille sert de défense et nous ne devons pas tenter



Le bain ne doit pas durer trop longtemps, quelques minutes, au début, suffisent. À mesure que l'enfant grandira, vous pourrez en prolonger la durée.

de l'extraire. Le nez se bouche facilement, même si la quantité de mucosité n'est pas abondante. L'éternuement qui a lieu assez souvent est la façon dont le bébé nettoie ses muqueuses.

Le nombril

Il faut le nettoyer quotidiennement avec de l'eau et du savon, durant le bain. Pour en favoriser la cicatrisation et prévenir des infections, essayez de le maintenir toujours sec et propre.

Ne le recouvrez ni l'enveloppez avec des gazes, car vous favoriserez l'humidité. N'utilisez pas de bandes ni de bandages ombilicaux (ils rendent la respiration difficile et ne guérissent pas les hernies). S'il sent mauvais, a des sécrétions ou saigne, vous devrez consulter le pédiatre.

Lorsque le cordon ombilical tombera (au bout de 5 à 15 jours environ), continuez de nettoyer le nombril avec soin, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement sec.

La désinfection du nombril ne doit pas être faite avec des produits contenant de l'iode, mais plutôt de l'alcool à 70° appliqué 2 ou 3 fois par jour, après le bain et chaque changement de couche, jusqu'à la chute du cordon et la cicatrisation ombilicale.

Changement des couches

Il aura lieu sur une surface ample, sans se séparer du bébé, parce que tout mouvement qu'il fera peut supposer une chute.

Changez-le le plus souvent possible, afin d'éviter des irritations de la peau. Il est préférable de le laver avec de l'eau et du savon, en essayant d'utiliser le moins possible de lingettes jetables.

Lavez-le de la zone génitale à l'anus et jamais à l'inverse (surtout chez les filles), en raison du risque d'apparition d'une quelconque infection.

Séchez-le bien, notamment au niveau des plis. Vous pouvez lui mettre un peu de crème ou de baume pour éviter les irritations. Pour les éviter, il est efficace de le laisser un moment les fesses à l'air avant de lui mettre une nouvelle couche. N'utilisez





pas de poudre de talc, car elle retient l'humidité et, de surcroît, si le bébé en aspire, elle peut être toxique.

Vêtements et chaussures

Les vêtements du bébé doivent être commodes et amples, en coton ou en d'autres fibres naturelles.

- Évitez les vêtements qui perdent des poils.
- Évitez d'utiliser des épingles de sûreté, des noeuds, des boutons, des rubans ou des cordons, surtout s'ils sont attachés au cou ou s'ils peuvent être dangereux pour le bébé.
- Évitez d'utiliser des vêtements ayant des boutons très petits et situés dans la partie avant (Il existe le risque d'étranglement).
- Ne le couvrez pas excessivement. L'enfant n'a pas besoin de plus de vêtement que celui dont a besoin un adulte. Le nouveau-né a d'ordinaire les mains et les pieds froids, en raison de l'immaturation de son système circulatoire périphérique, mais cela ne veut pas dire qu'il ait froid. Couvrir trop le bébé est aussi préjudiciable que lui mettre peu de vêtements.



Les enfants ayant des parents fumeurs souffrent de plus d'infections respiratoires, d'otites et sont plus souvent hospitalisés pour bronchites et pneumonies que les enfants de non-fumeurs.



- Tant que le bébé ne commence pas à marcher, il n'a pas besoin de chaussures, mais selon la saison, vous pouvez lui mettre des chaussettes en coton.
- Les chaussures doivent être commodes et souples, mais s'il doit marcher dans la rue, la semelle devra être suffisamment résistante pour le protéger des piqûres toujours possibles.

Chambre et berceau.

La chambre doit être gaie et bien aménagée, avec une température aux environs de 20°, tranquille, avec une bonne ventilation et sans objets qui accumulent la poussière. Il faut une atmosphère sans fumée de tabac. Tenez compte du fait que les enfants de parents fumeurs sont atteints de plus d'infections respiratoires, d'otites et sont hospitalisés plus souvent pour des bronchites et des pneumonies que les enfants de non-fumeurs.

Évitez d'utiliser comme source de chaleur des braseros ou des poêles, pour le danger qu'ils impliquent et, bien évidemment, ne pas laisser le bébé près d'une source de chaleur.

Si vous utilisez un berceau, il doit être homologué. S'il est ancien, vérifiez que l'écart entre les barreaux est bien inférieur à 5 centimètres.

Lorsque vous coucherez le bébé, ne lui mettez pas pour sa sécurité de chaînettes, de médailles, de bavoirs ni d'épingles de nourrice.

Les promenades

Les promenades du bébé sont extrêmement importantes pour sa santé. Vous devez sortir avec lui tous les jours, à partir de la sortie de l'hôpital, dans la mesure où il n'y aura aucun problème l'en empêchant. C'est relaxant pour le bébé et favorise la récupération du tonus musculaire et du système circulatoire de la mère.

Essayez de le promener dans des endroits tranquilles, éloignés

du bruit et des fumées, en utilisant les heures de soleil, en hiver, et en évitant les heures centrales de la journée et l'exposition directe au soleil, en été.

La lumière solaire permet d'activer la vitamine D (antirachitique), ce qui fait, si le temps le permet, qu'il est bon que son visage, ses bras et ses jambes soient en plein air. En été, il convient de protéger sa tête avec une casquette ou une ombrelle et d'utiliser des crèmes de protection solaire.

Les voyages

Si nous voyageons en voiture avec le bébé, nous prendrons toutes les mesures de sécurité. Rappelez-vous toujours qu'il doit être bien attaché. Pour votre tranquillité et la sécurité de l'enfant, ne le laissez jamais tout seul à l'intérieur de l'auto.

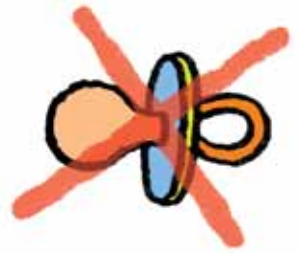
Il n'existe aucune contre-indication pour que le bébé voyage en avion. La douleur des oreilles peut être soulagée en lui faisant téter le sein ou le biberon, au moment de décoller et d'atterrir.

La tétine

Si vous lui donnez le sein, il n'est pas conseillé de l'utiliser durant les premières semaines, tant que l'allaitement n'est pas bien établi. Les différences existant entre les deux types de succion peuvent provoquer la confusion du bébé sur la manière de téter. C'est là une des causes de l'échec de l'allaitement maternel.

Son utilisation ultérieure n'est pas non plus inoffensive, car elle favorise la formation de caries, la malocclusion dentaire (mauvaise position des dents) et l'otite moyenne aiguë et récurrente, qui sont plus fréquentes quand on utilise la tétine.

Si, malgré tout, vous décidez de lui donner, essayez que ce soit le moins longtemps possible et retirez-la avant l'âge d'un an et demi. Pour des raisons de sécurité, la tétine doit être d'une seule pièce.



2.3 ASSISTANCE SANITAIRE DU NOUVEAU-NÉ

Test du talon

Avec ce test, on détecte certaines maladies métaboliques et de la glande thyroïde. Certaines d'entre elles, si elles ne sont pas traitées à temps, peuvent donner lieu à un retard mental. Ces maladies ne sont pas détectées en raison de l'aspect extérieur du nouveau-né et c'est pourquoi il est indispensable de lui faire ce simple test après sa naissance. Il consiste dans l'extraction de quelques gouttes de sang du talon du bébé qui sont imprégnés sur un papier spécial. Chaque hôpital possède son protocole de réalisation. Avant de sortir de la maternité, demandez s'il a été fait à votre enfant.

Détection de la surdité

Le test permettant la détection précoce de la surdité est fait sur tous les nouveau-nés, avant la sortie de l'hôpital, dans tous les hôpitaux d'Aragon.



Problèmes chez le nouveau-né.

Motifs de consultation immédiate :

Pleurs: s'il pleure plus que d'ordinaire et différemment, et s'il ne se calme pas avec les mesures habituelles, ou lorsque les pleurs sont plaintifs.

Vitalité: s'il est très abattu ou somnolent, qu'il a du mal à se réveiller, et que la peau présente un teint pâle-jaune.

Difficulté à respirer: s'il a du mal à respirer, s'il se plaint à la fin de chaque expiration ou s'il respire plus vite, il sera nécessaire de consulter immédiatement le médecin.

Changements de couleur: si le corps du bébé devient bleu, surtout les lèvres, ou prend une couleur grisâtre, il faudra consulter immédiatement le médecin.

Points ou taches rouges sur la peau: si des points ou de

petites taches de couleur rouge foncé, qui auparavant n'étaient pas présentes, apparaissent.

Alimentation: S'il se fatigue, s'il sue au moment des tétées ou lorsqu'il vomit abondamment lors de plusieurs tétées.

Fièvre: lorsque la température corporelle est supérieure à 38,5° (rectale) ou qu'il présente une hypothermie (diminution de la chaleur corporelle) inférieure à 36°.

Mouvements rythmiques et perte de conscience (convulsions): les tremblements des extrémités et du menton sont naturels et disparaissent quand on le prend dans les bras. S'il se raidit ou s'il a les yeux dans le vague, ou s'il demeure sans force, il peut s'agir d'une convulsion et nous devons nous rendre au service de santé le plus proche.

Conseils utiles pour la prévention du syndrome de mort subite du nourrisson:

1. Couchez l'enfant sur le dos pour dormir.
2. Donnez-lui le sein. Le lait maternel est la meilleure nourriture pour l'enfant.
3. Ne le couvrez pas trop, et ne lui mettez rien sur la tête pour dormir. L'excès de vêtements ou de chaleur dans la chambre augmente le risque.
4. Le matelas où dort le bébé doit être ferme. Évitez d'utiliser des coussins ou des jouets mous dans le berceau.
5. Maintenez l'atmosphère propre, ne permettez pas de fumer près de lui.

Et si votre bébé n'est pas encore né, allez aux contrôles périodiques de votre médecin et souvenez-vous que la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues pendant la grossesse génère de nombreux risques pour le bébé, parmi lesquels, celui d'une mort subite du nourrisson.

-
1. Recommandations du Comité pour la réduction du risque de mort subite du nourrisson de l'ALAPE (Association Latino-américaine de Pédiatrie)





- Il n'existe pas un modèle unique et rigide pour le gain de poids et de taille. Si votre enfant ne retrouve pas son poids à la naissance au bout de 15 jours de vie, consultez votre pédiatre.
- Partager son lit favorise l'allaitement maternel, augmente le repos maternel, permet au bébé de trouver le sommeil plus facilement et diminue ses pleurs.
- Aucun bébé ne pleure par caprice. Si votre bébé pleure, prenez-le dans vos bras et essayez de le calmer le plus tôt possible. Vous ne l'élèverez pas mal pour cela.
- Essayez de baigner votre enfant tous les jours. Ne laissez jamais le bébé seul dans la baignoire et tenez-le d'une façon sûre. N'utilisez jamais de bâtonnets, d'épingles à cheveux ni d'autres ustensiles pour nettoyer ou extraire quelque chose de ses oreilles ou de ses narines.
- N'utilisez jamais de produits contenant de l'iode sur la peau du bébé, ni pour soigner le nombril.
- L'enfant n'a pas besoin de plus de vêtements que ceux dont pourrait avoir besoin un adulte. La température idéale de la chambre est de 20° environ. Essayez de faire qu'elle soit gaie et bien aménagée, et évitez de fumer à la maison.

03

Alimentation

- 3.1 Allaitement maternel
- 3.2 Prise de nouveaux aliments
- 3.3 Recommandations pour un régime alimentaire sain



3. ALIMENTATION

La première année de la vie est la période où la croissance est la plus rapide et au cours de laquelle le fait d'assurer une alimentation appropriée a le plus d'importance. Non seulement il est important d'offrir à l'enfant la meilleure nourriture possible à chaque instant, mais, en outre, d'introduire aussi pour la première fois un ensemble de nouveaux aliments et de fixer ses habitudes alimentaires. Celles-ci seront la base de sa croissance et de son développement ultérieur, ainsi que de la santé durant toute sa vie.

Le lait maternel est l'aliment idéal pour le nourrisson. Pendant les 6 premiers mois de sa vie, un enfant n'a besoin de rien



d'autre que de lait. À partir de cet âge, il convient de commencer à ajouter d'autres aliments, en poursuivant l'allaitement maternel, pour compléter l'alimentation et satisfaire ses besoins nutritifs.

Jusqu'à l'âge d'un an, le lait constitue son principal aliment, raison pour laquelle il est peut-être préférable de lui donner le sein avant le reste des aliments, afin de nous assurer qu'il prend bien le lait dont il a besoin. Lorsque l'allaitement se prolonge, à partir de cet âge, le lait maternel peut continuer à être une partie importante de son alimentation.

Les enfants qui prennent du lait artificiel ne doivent pas prendre un autre type de nourriture avant l'âge de 6 mois.



3. 1 ALLAITEMENT MATERNEL

Pourquoi allaiter?

Le lait maternel est le meilleur aliment qu'une mère peut offrir à son bébé. Il fournit une nutrition optimale et saine, il est facilement digéré et protège contre de nombreuses maladies. De surcroît, le lien affectif qui s'établit entre la mère et le bébé constitue une expérience spéciale, singulière et intense. Il existe des bases scientifiques solides qui démontrent que l'allaitement maternel est profitable au bébé et à la mère.

Bénéfices pour le bébé

Les bébés nourris avec du lait maternel ont moins de rhumes, de bronchiolites, de pneumonies, de diarrhées, d'otites, de méningites, d'infections urinaires, d'entérocolites nécrosantes et de mort subite du nourrisson.

L'allaitement réduit également la possibilité de souffrir à l'avenir de: asthme, allergie, obésité, diabète, maladie de Crohn, colite ulcéreuse et artériosclérose ou infarctus du myocarde.

Bénéfices pour la mère

- L'allaitement accélère la récupération de l'utérus et protège contre l'anémie après l'accouchement.
- Il permet de récupérer la silhouette en réduisant la circonférence de hanche, en raison de la mobilisation des graisses accumulées comme réserve lors de la grossesse.
- Il facilite la relaxation de la mère, grâce aux hormones qui sont sécrétées au moment de l'allaitement.
- Il diminue l'incidence de l'ostéoporose et la possibilité d'une fracture de la hanche à un âge avancé.
- Il diminue l'incidence du cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus.
- Il diminue le risque d'arthrite rhumatoïde.

Pour toutes ces raisons, différentes organisations, telles que l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Académie Américaine de Pédiatrie et le Comité d'Allaitement de l'Association Espagnole de Pédiatrie, entre beaucoup d'autres, recommandent:

L'alimentation exclusive au sein durant les 6 premiers mois de la vie du bébé et continuer à donner le sein en même temps que d'autres aliments complémentaires appropriés jusqu'à l'âge de 2 ans ou davantage.

Toutes les femmes peuvent-elles allaiter?

N'importe quelle femme est capable d'allaiter. La taille des seins n'a aucune influence sur l'allaitement. Plus le bébé tète souvent et longtemps, et plus il y a production de lait.

Tous les mamelons servent à allaiter, sans qu'en importe la taille, car on tète du sein et non pas du mamelon.



! IMPORTANT!



S'il y a un problème de mamelons douloureux ou de crevasses, la cause en est pratiquement toujours une position incorrecte du bébé par rapport au sein. Pour résoudre ce problème, il faut améliorer la position du nourrisson et, après chaque tétée, appliquer quelques gouttes de lait maternel sur la zone crevassée et laisser sécher à l'air. L'utilisation de "tétérelles" ne résout pas le problème des crevasses.

Le lait maternel

Le lait maternel s'adapte aux besoins du bébé et sa composition change jour après jour: Au début, il y a le colostrum, de couleur jaune et crémeux, qui satisfait tous les besoins nutritifs du bébé pendant les premiers jours. Il n'a besoin de rien d'autre, pas même d'eau ou de sérum glucosé.

Le colostrum facilite l'élimination du méconium et il a été démontré que plus les nourrissons tètent souvent au cours des premiers jours de vie, moins l'incidence et la sévérité de l'ictère physiologique est grande. Le colostrum est produit lors des premiers jours après l'accouchement et avant que ne s'établisse l'allaitement proprement dit, et il contient des anticorps qui protègent le nouveau-né, notamment s'il est prématuré, contre les infections.

Le lait maternel change également selon le moment de la tétée. Le lait, au début, a un aspect grisâtre "baptisé", très riche en lactose, et le lait, à la fin, a une couleur blanche en raison de la plus grande présence de graisse.

Chaque bébé demande une durée différente pour terminer et, pour qu'il puisse téter tout le lait dont il a besoin, vous devez le laisser lui-même se retirer du sein. que sea él mismo quien se retire del pecho.

Le début de l'allaitement

Il est recommandé de commencer l'allaitement le plus tôt possible, aussi bien si l'accouchement a été vaginal ou par césarienne. Le commencement immédiat de l'allaitement maternel et les tétées fréquentes favorisent l'augmentation de poids du





bébé, ainsi que la récupération de la mère, en faisant que l'utérus se contracte plus rapidement.

Il est recommandé de laisser la mère et le nouveau-né en contact, peau contre peau, dans une atmosphère calme et intime.

Les premiers jours

Il faut allaiter souvent, entre 8 et 12 fois en 24 heures. On peut donner le sein aussitôt que l'on constate que le nourrisson est prêt à téter (avec des mouvements de la bouche recherchant le mamelon, ...) sans attendre qu'il ait à pleurer pour demander le sein, car les pleurs sont un signe tardif de faim.

Si le bébé est assoupi, il convient de l'encourager à téter

toutes les deux ou trois heures en essayant de :

- Lui donner le sein quand il est éveillé ou dans un cycle de sommeil plus léger
- Éviter la chaleur excessive, car elle endort
- Changer la couche
- Caresser sa tête, ses mains et ses pieds
- Masser son dos
- Lui parler; prendre contact avec ses yeux
- Mouiller doucement son visage avec une serviette humide
- Dessiner des cercles avec le bout du doigt sur ses lèvres
- Faire tomber un peu de lait sur ses lèvres
- Changer de position quand téter ne l'intéresse plus

L'enfant qui a pris un biberon a moins faim, tête moins et, par conséquent, le manque de stimulation donnera lieu à une production inférieure de lait.

L'enfant qui tète au sein à la demande n'a pas besoin d'eau, de



jus de fruits ou d'infusions. Cependant, si un lait artificiel est médicalement indiqué, il vaut mieux le lui donner dans un verre, avec une cuiller ou un compte-gouttes plutôt que dans un biberon.

S'il est impossible d'allaiter immédiatement après l'accouchement, en raison d'une maladie ou d'une autre circonstance, il convient de savoir que même des mères qui n'ont pas eu d'enfants, les mères adoptives, peuvent elles aussi allaiter.

DURÉE ET FRÉQUENCE DES TÉTÉES

De combien de temps le bébé a-t-il besoin à chaque sein?

Il n'est pas recommandé de compter les minutes ni de limiter la durée de la tétée, parce que cela peut empêcher le nourrisson de boire le lait dont il a besoin. La durée de chaque tétée est variable. Il est recommandé d'allaiter sans suivre des horaires. Chaque fois que le bébé cherche à téter ou pleure, il faut simplement lui donner le sein sans regarder sa montre. Il est normal qu'ils ne tiennent pas trois heures, presque aucun n'y parvient.

Quand doit-on changer de sein?

Il doit finir de téter au premier sein avant de lui donner le second. Le bébé lui-même s'écarte du sein, une fois qu'il a tété suffisamment de lait. Lors de la tétée suivante, on commencera par le sein dont il a moins tété ou dont il n'a pas tété. Parfois un seul sein est suffisant.

Combien de fois un bébé tête-t-il?

Chaque bébé a son propre rythme. Allaitez-le sans





horaires, oubliez la montre et donnez-lui le sein chaque fois qu'il le demandera. Le bébé augmentera votre production de lait et cessera de pleurer.

Qu'arrive-t-il lorsque le bébé demande le sein constamment?

Les jours où le bébé demande constamment à téter sont connus sous le nom de **“crise de croissance”** et ils apparaissent à différents moments (au bout de 2 semaines, de 3 mois, en fonction de chaque bébé). Pendant un ou deux jours, le bébé a besoin d'augmenter la production de lait et, pour cela, il tète plus souvent que d'habitude, afin d'augmenter la production de lait.

Importance de la position pour allaiter

Il existe de nombreuses postures pour allaiter. Une bonne position permet au bébé un effort moindre et une stimulation appropriée et efficace, pour que le lait nécessaire soit produit. S'il y a douleur, cela signifie que la posture doit être corrigée. Dans ce cas, il faut séparer le nourrisson du sein. Pour cela, il faut rompre le vide de la bouche du bébé, en mettant un doigt au niveau de la commissure de sa bouche et recommencer.



Position du corps de la mère

- Si la position est assise, le dos doit être droit, et non penché en arrière, en ayant les pieds bien appuyés par terre. Au moins pendant les premières semaines, il est conseillé de mettre le bébé sur un coussin dans le giron de sa mère.
- Aussi bien si la mère est couchée qu'assise, il convient, pour avoir une bonne position, que le bébé soit près du corps de la mère, ventre contre ventre, tout le corps tourné vers celui de la mère, et non pas seulement la tête.



dessins: Isis Saz

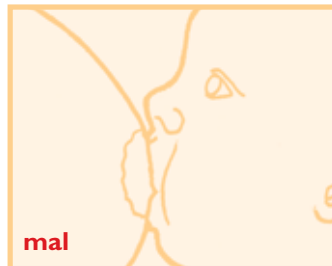
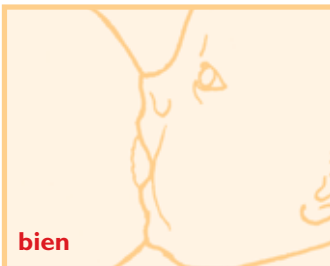
Position du bébé

Dans toutes les positions, la position des lèvres et de la langue du bébé est essentielle et pour favoriser cela, il convient :

- Au moment de se préparer à lui donner le sein, que le nez du bébé soit à la hauteur du mamelon.
- que la bouche du bébé soit complètement ouverte, pour qu'il puisse prendre une bonne partie du sein et non seulement le mamelon.
- d'approcher le bébé du sein et non le sein du bébé.
- que les bras du bébé entourent la mère en l'embrassant, l'un au-dessus et l'autre dans le dos de la mère, de sorte qu'ils ne retrouvent pas coincés entre les corps des deux.

Signes d'une position correcte

- La mère n'a pas de sensation douloureuse.
- Les lèvres retroussées vers l'extérieur.
- Le nez et le menton du bébé touchent le sein.
- Les joues du bébé arrondies. Sa tempe et son oreille bougent.



Signes d'une position correcte

- La mère n'a pas de sensation douloureuse
- Lèvres retroussées vers l'extérieur
- Le nez et le menton du bébé touchent le sein
- Joues du bébé arrondies et sa tempe et son oreille bougent



Certaines sensations sont-elles normales?

Chaque femme a des sensations différentes au moment de donner le sein (l'autre sein peut goûter ou pas, sensation ou pas d'avoir des fourmies lors de la montée du lait) et toutes ces sensations sont normales.

Les seins se déforment-ils avec l'allaitement?

Les seins ne se déforment pas avec l'allaitement. Ce fait est plus lié à l'âge et au nombre de grossesses qu'à l'allaitement.

Peut-on utiliser un soutien-gorge pour dormir?

Cen'est ni nécessaire ni opportun, parce qu'il peut se produire une obstruction des conduits mammaires.

Y a-t-il des aliments qui favorisent la production de lait?

Pour augmenter la quantité de lait, il faut donner le sein plus souvent et ne pas attacher d'importance à la durée, en laissant le bébé le temps qu'il faut, jusqu'à ce qu'il relâche le sein lui-même. Il n'est ni nécessaire ni opportun de consommer des éléments spécifiques pour augmenter la production de lait. Un régime alimentaire varié est suffisant. Il n'est pas nécessaire non plus de manger davantage pour produire plus de lait.

La mère qui donne le sein peut-elle prendre des médicaments et continuer à allaiter ?

Presque toutes les maladies maternelles ont un traitement qui peut être suivi sans avoir à suspendre l'allaitement maternel.



3.2 INTRODUCTION DES ALIMENTS

Il convient d'introduire de nouveaux aliments dans le régime alimentaire du bébé, l'un après l'autre, tous les 5 ou 7 jours. De cette façon, nous connaissons peu à peu ses goûts et nous pourrions aisément détecter une allergie ou une intolérance possible.

Pour commencer à donner une alimentation complémentaire, il faut que l'enfant puisse demeurer assis et montre de l'intérêt pour la nourriture. Il faut toujours respecter son appétit, en l'encourageant à manger, mais sans le forcer et en répondant de façon adéquate aux signes de faim et de satiété qu'il montrera.

La consistance des aliments doit être adaptée à sa capacité de mâcher et leur texture doit être augmentée progressivement. Essayez d'éviter les aliments trop durs avec lesquels il pourrait s'étouffer. Il convient d'essayer différentes combinaisons, textures et saveurs, et laisser l'enfant faire des essais par lui-même avec certains aliments, au début avec les doigts et, plus tard, en utilisant la cuiller et le verre.

Il ne faut pas oublier que le fait de se nourrir est également une manifestation sociale et un moment d'apprentissage, au cours duquel les enfants ont besoin également de contact et d'attention.

Types d'aliments

Céréales

Ce sont des aliments qui fournissent de l'énergie. Au début, ils doivent être sans gluten (riz, tapioca, maïs) et, à partir du 7^e mois, avec du gluten (pain, pâtes, vermi-





celles, semoule, biscuits...). Les céréales peuvent être mélangées au lait (maternel ou artificiel), à l'eau, ou à du bouillon, ou encore ajoutées à d'autres bouillies jusqu'à ce qu'on obtienne la texture qui plaira le plus à l'enfant.

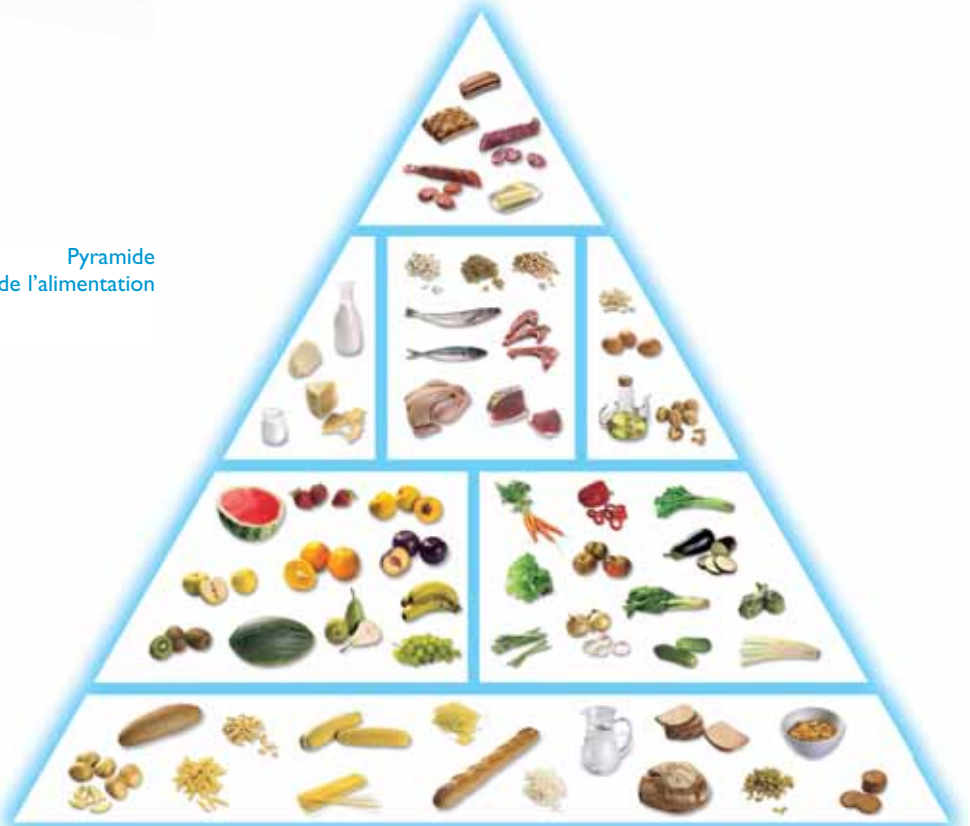
Fruits et légumes

D'habitude, on commence par les fruits, en les introduisant dans le régime alimentaire un par un. Ces aliments sont une source importante de vitamines et devraient être consommés quotidiennement.

Il vaut mieux utiliser peu de sel (toujours iodé) et enrichir les bouillies avec de l'huile d'olive. Au début, en raison de leur



Pyramide de l'alimentation



contenu en nitrates ou leur goût fort, il est préférable d'éviter le chou, la betterave, les asperges, les artichauts, les épinards, les blettes et les navets. Il ne convient pas de garder ces aliments d'un jour à l'autre.

Viandes et poissons

Ces aliments fournissent des protéines ayant une valeur biologique élevée et du fer. Ils peuvent être préparés cuits ou au grill et être ajoutés aux purées. La viande doit être maigre, en lui retirant la graisse visible. Il convient de commencer par le poulet, le lapin ou la dinde, qui sont plus facilement broyés. Les viscères, tels que la cervelle ou le foie, ne sont pas appropriés, en raison de leur contenu plus élevé en graisse.

Vers l'âge de 10 mois, on peut ajouter le poisson, de la même manière, en commençant par le blanc.

Oeufs

Le jaune, riche en graisse et en fer, peut être ingéré vers l'âge de 10 mois, en l'ajoutant aux purées. À partir de l'âge d'un an, on peut lui donner également le blanc d'oeuf, qui contient des protéines. Ces aliments doivent toujours être préparés cuits et ne pas être consommés plus de 2 ou 3 fois par semaine.

Laitages

Les enfants qui continuent à être nourris avec du lait maternel à leur demande n'ont pas besoin d'une autre source de laitages. Le yaourt peut être introduit dans le régime alimentaire vers l'âge de 10 mois, mais le lait entier de vache n'est pas recommandable, en raison de son faible contenu en fer et de la possibilité qu'a le bébé de développer une anémie.

En général, il est recommandé de suivre la diète méditerranéenne, basée sur la consommation d'aliments d'origine végétale et constituée essentiellement par des céréales, des fruits, des légumes verts et secs, ainsi que par du poisson et de l'huile d'olive, et avec une consommation modérée de viande et de graisses d'origine animale. Cette forme saine d'alimentation



Tableau-calendrier

ALIMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	>12 mois
Lait maternel												
Céréales sans gluten												
Céréales avec gluten												
Fruits												
Légumes verts												
Viande												
Légumes secs												
Poisson												
Oeuf (jaune)												
Yaourt												
Oeuf (blanc)												
Lait entier												

aide à prévenir les maladies liées à la diète et fournit une plus grande espérance et une plus grande qualité de vie.

Suppléments vitaminiques et minéraux

Dans notre pays, les enfants sains n'ont besoin d'aucun supplément vitaminique ni de fer. Les bébés prématurés, ceux qui ont la peau foncée ou une faible exposition au soleil et les enfants de mères végétariennes strictes, peuvent avoir besoin d'un supplément. Dans ces cas, consultez le pédiatre.

Allaitement artificiel

Dans certaines circonstances, il y a des mères qui ne peuvent pas donner le sein ou bien choisissent de ne pas allaiter. D'autres fois, il faut administrer au bébé un lait artificiel pendant une certaine période de temps. Dans ces cas, le pédiatre vous indiquera celui qu'il convient d'utiliser.

Lorsqu'une mère n'allait pas son bébé pour une raison quelconque, pendant qu'elle nourrit son bébé au biberon, elle devra essayer d'établir un contact étroit avec lui et le garder

dans ses bras pendant la prise du biberon (comme cela arrive, de façon naturelle, chaque fois qu'un bébé tète).

Quand on prévoit que l'alimentation artificielle va être temporaire, surtout lors des premières semaines de la vie, il est préférable d'utiliser un verre, une cuiller ou une seringue au lieu du biberon, afin d'éviter que le nouveau-né "se méprenne" et ensuite ne prenne pas bien le sein.

Si vous utilisez un lait artificiel en poudre, préparez les biberons exactement comme l'indiquent les instructions du fabricant, en général 30 cc. d'eau pour chaque dose de lait en poudre. Ne variez ces proportions en aucune circonstance.

Il est préférable d'utiliser de l'eau minérale en bouteille. Chauffez d'abord l'eau et mesurez ensuite la quantité que vous allez utiliser, pas à l'inverse, car, durant le chauffage, une partie de l'eau peut s'évaporer.

Après la prise, lavez immédiatement tous les ustensiles avec de l'eau. Vous pouvez les laver plus tard avec de l'eau et du savon et les laissez sécher à l'air. Il n'est pas nécessaire de stériliser le biberon et les tétines.

Les enfants nourris artificiellement peuvent grossir davantage que ceux qui sont nourris au sein. Pour éviter de suralimenter le bébé, donnez-lui à chaque instant le lait dont il a besoin, s'il est prêt à manger, et retirez le biberon au premier signe de satisfaction.



3.3 RECOMMANDATIONS POUR UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN

- Essayez de faire que le régime alimentaire soit le plus varié possible et adapté aux goûts de l'enfant.
- Il ne convient pas d'ajouter du sucre ou du miel aux aliments. Le peu de sel utilisé doit être iodé.



- Il est préférable d'éviter les boissons et les jus de fruits ayant une faible valeur nutritive.
- Les fruits secs ne sont pas recommandables avant l'âge de 6 ou 7 ans, car il existe, avant cet âge, un risque important d'étranglement et d'aspiration.
- Les sucreries et les friandises ne devraient être consommées que de façon sporadique, en raison de leur faible valeur nutritive et au fait qu'elles facilitent l'apparition de caries dentaires.
- Habituez l'enfant à se laver les mains avant de manger.
- Évitez que l'enfant mange en regardant la télévision et n'utilisez pas les aliments comme récompense.
- Dans la mesure du possible, faites que l'enfant mange avec tout le monde à table. Les enfants apprennent à manger en imitant les adultes et cette pratique crée une habitude salubre qui, plus tard, constituera, en outre, un moment important de communication familiale.
- Il est habituel que, lorsque l'enfant est malade, son appétit diminue. Offrez-lui plus souvent des liquides, y compris du



lait maternel (allaitement plus fréquent), des aliments doux, variés, appétissants et qu'il considère ses préférés. Après la maladie, il aura peut-être besoin d'augmenter la quantité ou la fréquence à laquelle il s'alimente.

Alimentación y obesidad

L'obésité est un problème important de santé, qui est en train d'augmenter de façon alarmante et dont le traitement est très limité, c'est pourquoi sa prévention est ce qui est le plus efficace. Tenez compte du fait que les premières années constituent une période critique, au cours de laquelle vont s'établir les habitudes alimentaires, qui se maintiendront la vie entière. C'est pourquoi nous insistons tant sur le fait que vous teniez compte des recommandations que nous suggérons dans ce guide, afin que votre enfant soit bien nourri et sain. Donnez-lui un bon démarrage dans la vie.



- **La meilleure alimentation pour votre enfant est l'allaitement maternel.**
- **Les aliments complémentaires sont introduits à partir de l'âge de 6 mois, un par un, tous les 3-4 jours.**
- **Les céréales avec du gluten sont introduites à partir de l'âge de 7 mois et le lait de vache et l'œuf après l'âge d'un an.**
- **Faites que le régime alimentaire soit varié et évitez l'excès de sel et le sucre.**
- **Respectez son appétit, ne le forcez pas à manger.**
- **Lavez-lui les mains avant de manger et les dents après.**
- **Faites du moment des repas quelque chose d'agréable et essayez d'apprendre à votre enfant de bonnes habitudes alimentaires. Vous éviterez ainsi des problèmes et des maladies, lorsqu'il sera adulte.**

04

Croissance et développement du bébé

- 4.1 Croissance physique**
- 4.2 Développement psychomoteur**
- 4.3 Développement affectif et social**
- 4.4 Étapes du développement**
- 4.5 Le sommeil de votre bébé**



4.1 CROISSANCE PHYSIQUE

Comment mesure-t-on la croissance physique?

Quels sont les percentiles?

Il existe des tables et des graphiques de poids et taille, élaborés à partir de la mesure de milliers d'enfants de différents âges, qui nous donnent une information sur les mesures de votre enfant en comparaison de ceux de son âge et de son sexe.

Suivant le lieu qu'il occupe, nous dirons qu'il se trouve dans un certain percentile, autrement dit, si votre bébé se trouve dans le percentile 25 de poids, cela veut dire que sur 100 bébés de son âge et de son sexe, il pèse davantage que 25 et moins que les 75 restants, tous étant sains et normaux.

Il doit "y avoir de tout". En fonction de son percentile, votre enfant sera situé parmi les grands, les petits ou les moyens. Et une chose est aussi normale que l'autre.

Chaque bébé est unique et, par conséquent, sa croissance et son développement le sont aussi. Tous les bébés suivent le même ordre dans leur évolution, mais chacun a son rythme.





À mesure que le bébé grandit, il gagne de moins en moins de poids et de taille. De surcroît, il est tout à fait normal qu'il y ait des hauts et des bas; autrement dit, il ne grandit pas pareil tous les mois, et cela se traduit par un appétit plus ou moins grand.

Les enfants nourris au sein grandissent davantage, lors des premiers mois, et leur croissance est ensuite un peu plus lente. Les tables actuelles représentent essentiellement des bébés nourris avec un allaitement artificiel, aussi doivent-elles être utilisées avec précaution.

4.2 DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Lorsque nous parlons du "développement", nous faisons allusion aux progrès que font les bébés à travers le temps. Le nouveau-né n'a rien à voir avec l'enfant d'un an, qui dit ses premiers mots et fait ses premiers pas, ou avec l'enfant de trois ans, qui est capable de manger tout seul, de s'habiller avec très peu d'aide et d'utiliser le langage pour communiquer avec les autres.

Comment pouvons-nous stimuler son développement?

La meilleure stimulation pour le développement du bébé, c'est toujours vous, la mère et le père. Le contact physique, la relation peau contre peau, le fait de se regarder l'un l'autre, lui parler, lui sourire, le soulever..., ceci dit, en suivant son rythme et en étant attentifs à ses signes de fatigue. Le but est de jouir mutuelle et non pas qu'il soit plus précoce dans ses acquisitions.

Ne vous attendez pas à ce que le bébé, même s'il a beaucoup de jouets, s'amuse tout seul. Les meilleurs jouets d'un enfant, ce sont ses parents. Tout le reste ne constitue que de simples instruments que vous employez dans l'interaction avec votre enfant.

Ce qui ne veut pas dire qu'un portable ou un jouet en couleur qui attire son attention et qui peut servir à le distraire quelques minutes, ne puisse pas nous servir à exécuter une tâche brève, qu'il est impossible de faire avec le bébé sur nous.

4.3 DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL

L'affection est un besoin essentiel des êtres humains. Pour bien grandir, aussi bien physiquement qu'émotionnellement, les bébés ont besoin d'être aimés et consolés. Il ne suffit pas que vous sachiez que vous l'aimez. Les bébés ont besoin de la ressentir. Et c'est à travers leur corps qu'ils le perçoivent, lorsque vous comblez rapidement ses besoins essentiels





Éduquer avec tendresse

Éduquer, c'est mettre des limites, ce qui ne signifie pas que nous disions toujours "non"

Nous pouvons:

- Essayer de nous mettre à sa place
- Rire avec eux, jouer, stimuler leur autonomie, leur permettre et les encourager à explorer par eux-mêmes
- Accepter aussi bien leur moments de plus grande dépendance que de plus grande autonomie
- Ne pas faire de chantage ni menacer avec l'affection
- Dire "non", lorsqu'il le faut, mais aussi accompagner ou consoler, s'ils en ont besoin

et que vous le maintenez en contact avec vous (les sacs à dos, en bandoulière ou les mouchoirs constituent une aide quasiment indispensable au cours des premiers mois).

Il est essentiel de satisfaire les besoins affectifs des bébés et des enfants lors des premières années de leur vie, car cela conditionnera les progrès de leur personnalité, de leur affectivité et de leur développement cognitif.

Un bébé qui est aimé et consolé apprendra à aimer et à consoler; mais, en outre, il sentira qu'il peut faire confiance aux autres êtres humains et que lui-même est une personne digne d'être pris en considération. Ainsi, il construira peu à peu une image adéquate de lui-même et une saine estime de soi.

Actuellement, on sait que le bébé établit des liens avec toutes les personnes proches qui s'occupent de prendre soin de lui, quoique logiquement il ait des préférences et choisit d'ordinaire la mère pour être consolé et nourri et le père pour jouer.

Vous occuper convenablement de votre enfant pourra souvent être fatigant, surtout au début, quand il semble qu'il n'y a de temps pour rien. C'est là une autre raison pour laquelle il faut que vous vous impliquiez tous les deux, comme couple, dans les soins de votre enfant. Comme contrepartie au "temps consacré en exclusivité" qu'exige un bébé, le sourire et l'amour de votre enfant récompenseront largement le temps que vous lui consacrez.

4. 4 ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT

Les premiers jours

- Le bébé se maintient dans une attitude de flexion et les réflexes et les habiletés perceptives sont prédominantes (les nouveau-nés sentent, voient et entendent).

- Dès sa naissance, il reconnaît sa mère par la voix et l'odeur, et il s'intéresse aux visages humains.

À l'âge de 2 mois

- Il sourit à sa mère en réponse à des caresses.
- Il est capable de lever la tête lorsqu'il est allongé sur le ventre.
- Il s'intéresse de plus en plus à ce qui arrive autour de lui et il demeure attentif, lorsque quelqu'un parle près de lui.

À l'âge de 6 mois

- Il suit avec le regard toutes les directions, il rit aux éclats, il émet des sons monosyllabiques (ma...ma... ta...ta...).





- Il dirige sa main pour attraper des objets qui attirent son attention.
- Quoiqu'il reconnaisse parfaitement ses parents, jusqu'à présent peu lui importait que d'autres personnes le prennent dans leurs bras. À partir de l'âge de 6-8 mois, apparaît la "peur des inconnus", ce qui indique qu'il a établi un lien affectif fort avec ses parents.

Vers l'âge de 8-9 mois

- Il peut déjà manger un biscuit tout seul.
- Il change les objets d'une main à l'autre.
- Il peut se maintenir assis et se retourner sans aide dans son berceau.

À l'âge d'un an

- Il sait imiter des gestes, il comprend certains mots, répond à son nom et sait ce que veut dire le mot "non".
- Normalement, il peut s'asseoir et rester debout tout seul ou avec un peu d'aide.
- Il peut également prendre des miettes de pain avec les doigts.



- Il commence à dire des mots, à appeler papa et maman, qu'il différencie.

À l'âge de 18 mois

- Il commence à courir seul en tous sens.
- Il sait boire tout seul d'un verre et manie la cuiller.
- Il fait des gribouillages avec un crayon et il passe les pages des contes.

À l'âge de 2 ans

- Il peut aider à ranger les jouets, nommer un objet dessiné, il utilise le mot "non" et il sait signaler des parties de son corps.
- Il descend les escaliers et sait shooter dans un ballon.
- À partir de cet âge, avec les progrès dans le langage et la pensée, il est capable de comprendre peu à peu que, bien que sa mère disparaisse, elle reviendra. Aussi accepte-t-il mieux les séparations.

Vers l'âge de 3 ans

- Lorsque l'enfant va à l'école, il sait déjà mettre ses vêtements et comprend parfaitement des ordres simples.
- Son langage est plus développé et il sait son prénom, il utilise les pronoms "à moi", "à toi"...et il commence à manier avec plus d'adresse le crayon, sachant faire des traits verticaux, des cercles...
- Ses adresses motrices sont, elles aussi, plus développées et il sait sauter à cloche-pied, à pieds joints et porter un verre d'eau sans le renverser.
- Un lien affectif solide s'est déjà créé entre la mère/le père et l'enfant, qui n'a pas besoin d'un contact physique ni d'une recherche permanente de la part de l'enfant, car ce dernier est sûr que ses parents répondront quand il aura besoin d'eux.



! RAPPELEZ-VOUS

consultez le pédiatre dès que vous avez un doute.



QUELQUES QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF

Que pouvons-nous faire les premières heures et les premiers jours qui suivent sa naissance?

- Favoriser au maximum le contact avec le bébé
- Vous avez le droit d'être avec votre enfant. Et c'est un besoin du bébé que d'être en contact permanent avec sa mère et son père.
- Le personnel de santé et la famille doivent appuyer et soutenir cette relation.

Aspects pratiques que vous pouvez planifier à l'avance

- Les visites d'amis et de connaissances peut attendre. Ce sont des moments délicats où il faut primer le calme et la tranquillité pour que votre enfant et vous puissiez vous connaître peu à peu.
- Rechercher une aide domestique pour les premières semaines peut être une bonne idée. Les autres personnes peuvent s'occuper des aspects pratiques, tandis que vous, vous occupez du bébé.



Il ne prendra pas de mauvaises habitudes, si nous le prenons souvent dans nos bras?

Non seulement il ne prendra pas de mauvaises habitudes, sinon qu'il en a besoin. Votre bébé a besoin de proximité et de contact avec ses parents. Tenez compte du fait qu'il est absolument incapable de rien faire lui-même, il est si immature qu'il mettra un an à dire ses premiers mots et à rester debout.

Si vous le prenez beaucoup dans vos bras, il s'habitue à être bien traité, son besoin de contact sera satisfait et lorsqu'il grandira, il aura la capacité d'explorer ce qui l'entoure d'une manière de plus en plus autonome, quoique le besoin d'affection

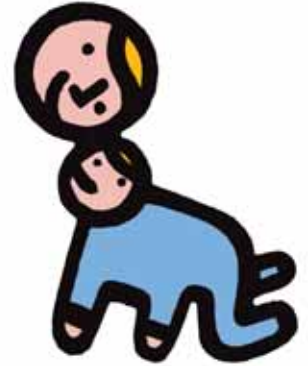
persiste toute la vie, car c'est quelque chose qui est propre aux être humains. Et, de surcroît, ça fait très plaisir.

Faut-il s'occuper de lui chaque fois qu'il pleure?

Il faut s'occuper de lui, même s'il ne pleure pas. Le contact est vital pour son développement et il est important de s'occuper de lui avec promptitude quand il est bébé.

Les pleurs sont le seul instrument de communication des nouveau-nés, c'est leur façon d'exprimer leurs besoins et le contact physique est également nécessaire.

De nombreux bébés pleurent parce qu'ils ont besoin qu'on les prenne dans les bras. C'est une chose normale et il ne prendra pas de mauvaises habitudes, car, à mesure qu'il grandira et acquerra des capacités, il apprendra d'autres formes de communication qui ne seront plus les pleurs : le sourire, le balbutiement, les cris, les gestes... jusqu'à ce qu'il arrive à la parole. Un bébé qu'on ne laisse pas pleurer apprend uniquement qu'il n'a pas besoin de pleurer pour qu'on s'occupe de lui.





En quoi consiste l'anxiété de la séparation?

Il est tout à fait normal qu'à partir de l'âge de 10 mois, les bébés aient du mal à se séparer de leur mère ou de leur père, autrement dit qu'ils s'attachent excessivement à leur mère ou à leur père.

Cet attachement coïncide avec une période où de nombreux bébés commencent à déambuler en rampant ou en marchant à quatre pattes, et cette peur et cette anxiété font que le bébé reste près de ses parents et ainsi ne court aucun risque.

Plus tard, lorsqu'il aura la capacité de comprendre que, même si sa mère n'est pas là, elle revient, cette anxiété diminuera peu à peu.

Que pouvons-nous faire pour qu'ils soient autonomes?

Pour être autonome, il faut avoir les capacités suffisantes à cela. Les bébés, de par leur propre nature, sont dépendants et nous devons tenir compte de cette circonstance.

À mesure qu'ils grandissent et acquièrent de nouvelles capacités et de nouvelles habiletés, ils sont de plus en plus autonomes. Le moment arrivera où ils n'auront pas besoin d'un contact physique aussi fréquent et ils seront capables de rester de longues périodes sans avoir les parents à proximité. Ils ont appris à établir des relations affectives avec d'autres personnes (maîtresses, bonnes d'enfants, etc.), mais ce sont toujours des enfants et en certaines occasions (fatigue, maladie, douleur,...) le besoin de contact sera réactivé et ils chercheront à être consolés.

L'autonomie est quelque chose qu'on acquiert avec le temps, lorsque les enfants se sentent sûrs de l'affection de leurs parents et que ceux-ci leur permettent d'explorer leur environnement, les encouragent et les accompagnent dans leurs acquisitions progressives.

4.5 LE SOMMEIL DE VOTRE BÉBÉ

Comme chaque bébé est différent, ils ne dorment pas tous le même nombre d'heures ne se réveillent pas autant de fois, et il n'y a pas un âge fixe où ils commencent à "dormir d'un trait".

Pourquoi se réveillent-ils au cours de la nuit?

Il est tout à fait normal que les bébés se réveillent la nuit. Ces réveils nocturnes sont normaux dans leur évolution et c'est une question de maturation. D'une façon naturelle, ils diminuent progressivement avec l'âge et vers l'âge de 3 ans environ, beaucoup d'enfants dorment "toute la nuit d'affilée".

On sait que l'altération de l'organisation diurne provoque davantage de réveils, et ils augmentent aussi si l'enfant est malade, qu'il a voyagé ou n'a pas été avec ses parents...

Que pouvons-nous faire pour favoriser le sommeil?

Dès le début, essayez de lui inculquer la différence entre le jour et la nuit.

- Dans la journée, profitez du fait qu'il est réveillé pour lui parler, le caresser, le regarder dans les yeux. Tenez-le dans vos





bras tout le temps qu'il voudra. Profitez de son contact.

- La nuit, essayez de l'alimenter en silence, presque sans lumière, en essayant de le réveiller le moins possible, pour que ce soit plus facile pour tous de retrouver le sommeil.
- Observez-le pour reconnaître chez lui les signes du sommeil: il baille, se frotte les yeux, se touche les cheveux, il bouge moins ou il est irritable... C'est le moment de le coucher.
- Il y a des familles, surtout dans le cas de bébés allaités, qui optent pour partager le lit avec le nouveau-né. Quelques-unes le font par commodité, d'autres parce qu'elles pensent que c'est le mieux pour leur bébé et il y a aussi celles qui le font par nécessité, car elles pensent que c'est la seule façon de donner une réponse aux besoins de leur bébé et que toute la famille puisse se reposer. C'est là une option qui a été choisie durant des siècles et que continuent de faire encore de nombreuses familles. C'est une façon d'élever qui peut constituer une expérience positive pour la famille et qui n'est pas forcément dangereuse, dans la mesure où l'on prendra les mesures de sécurité pour prévenir la mort subite du nourrisson.

Si nous le laissons dormir dans notre lit, est-ce que nous l'en sortirons un jour?

Il y a des familles qui ne dorment jamais avec leurs enfants par "peur de les rendre très dépendants". Il semble que, de façon toute naturelle, les enfants qui partagent le lit avec leurs parents finissent par dormir seuls. C'est là une question d'habitude et, en tout cas, une décision de la famille.

Peut-on le laisser pleurer pour qu'il s'habitue à dormir tout seul?

Ne pas répondre à ses pleurs nocturnes peut être vécu par le bébé comme un rejet ou un refus de ses émotions et de ses besoins affectifs.

Peut-on faire quelque chose d'autre pour faire que nous nous reposions tous mieux?

- Il convient que vous réfléchissiez sur le temps que vous consacrez à être avec votre bébé. Votre enfant a besoin de vous et si vous n'avez pas beaucoup de contact pendant la journée, il le recherchera dans la nuit. Il faut augmenter le contact et l'attention diurnes.
- Les routines quotidiennes (non pas la rigidité) et les rituels concernant l'heure de se coucher favorisent l'organisation des modèles de sommeil. Le bébé perçoit que l'heure est arrivé de dormir et il s'y prépare. La meilleure routine est constituée par la présence de maman et de papa.
- La stimulation excessive dans les heures qui précèdent le sommeil peut le rendre difficile. Il est conseillé d'éviter la surstimulation.
- Les siestes tardives sont à l'origine des difficultés à trouver le sommeil, mais le repos excessif aussi.
- Entre la première et la deuxième années de vie, les rituels avant de se coucher les aident à prendre congé des parents, en les préparant au sommeil, car ils leur donnent de la sécurité.



Votre enfant a besoin de vous, et s'il n'a pas beaucoup de contact pendant la journée, il le recherchera la nuit



05

Accès aux soins de l'enfant

- 5.1 Le contrôle sanitaire de l'enfant
- 5.2 Les problèmes de santé les plus fréquents
- 5.3 Les situations exigeant une consultation immédiate auprès des services médicaux.



5.1 CONTRÔLE SANITAIRE DE L'ENFANT

Les premiers jours après la naissance, nous devons contacter téléphoniquement le centre de santé ou le service de santé auquel nous avons décidé d'emmener le bébé, pour qu'il suive les contrôles de santé et reçoive les vaccinations pertinentes.

Dans la Communauté Autonome d'Aragon, il existe des programmes de santé qui permettent de suivre périodiquement l'évolution de l'enfant.

Les professionnels de la pédiatrie supervisent son développement normal, remplissent le calendrier de vaccination et donnent les conseils sanitaires appropriés à chaque âge.

En vue d'une meilleure santé physique et psychique de nos enfants, les révisions qui sont mises en oeuvre dans ces programmes sont aussi importantes que les consultations pour cause de maladie, car elles permettent de détecter, de façon précoce, les problèmes pouvant apparaître, avec les avantages qu'apportera une solution précoce de ces problèmes.





LES VACCINS

Que sont les vaccins?

Ce sont des médicaments qui sont administrés pour que le corps développe des défenses contre des maladies infectieuses, quoiqu'il n'existe pas de vaccins pour toutes les maladies infectieuses qui peuvent nous affecter.

Pourquoi vacciner les enfants?

Pour éviter le risque, pour nos enfants, de complications ou de séquelles de ces maladies.

Certains vaccins non seulement la personne vaccinée contre une maladie infectieuse, mais aussi celles qui sont autour de lui. Ils ne donnent pas tous lieu à une immunité fe groupe. Grâce à la vaccination de beaucoup d'enfants, nous parviendrons à éliminer dans le monde quelques maladies infectieuses.

Quels vaccins faut-il administrer et quand?

Le calendrier des vaccinations infantiles de l'Aragon spécifie les vaccins qui doivent être administrés et à quel âge. Ce calendrier est révisé et modifié périodiquement conformément au reste des communautés autonomes.

Les vaccinations infantiles commencent à la naissance et la plupart des vaccins sont administrés lors des deux premières années de la vie. À l'heure actuelle, ils sont tous administrés sous forme injectable.

Le Département de la Santé et de la Consommation du Gouvernement d'Aragon finance tous les vaccins inclus dans le calendrier des vaccinations infantiles.

Où vacciner les enfants?

Au centre de santé auquel ils appartiennent ou dans les centres de vaccination agréés.

Il faut toujours présenter le Document de Santé Infantile ou la Carte des Vaccinations. Cette pièce doit être conservée, afin de savoir, à tout moment, les vaccins administrés à nos enfants, car les programmes de vaccination ne prennent pas fin avec l'enfance et se poursuivent à l'âge adulte. Les vaccins sont également inscrits dans le dossier clinique de l'enfant.

Quelles sont les réactions auxquelles peuvent donner lieu les vaccins?

La plupart des réactions auxquelles donnent lieu les vaccins sont légères et sans aucune importance, telles qu'une fièvre légère, une rougeur dans la zone de la piqûre ou une perte d'appétit. Elles disparaîtront au bout de 2 ou 3 jours.

Si les symptômes sont plus intenses, vous pouvez consulter le professionnel qui l'aura vacciné.

Avant chaque vaccination, les parents doivent indiquer au pédiatre les allergies ou les maladies de l'enfant.

LE SOIN DENTAIRES

La sortie des dents commence vers le sixième mois après la naissance du bébé. Nous pouvons soulager les petites gênes locales qui peuvent se présenter, telles qu'inflammation ou rougeur des gencives, avec des massages des gencives, avec des anneaux de dentition refroidis dans le réfrigérateur et en évitant les nourritures trop chaudes.

Les soins portés à la bouche sont essentiels dès le plus jeune âge. Nous devons l'habituer à avoir une hygiène dentaire correcte, en lui apprenant une bonne technique de brossage. Il convient de la surveiller jusqu'à l'âge de 10 ans. La pâte dentifrice n'est pas nécessaire avant l'âge de 2 ans.

Il convient d'éviter d'ingérer des sucres et des friandises (jus de fruits, sucreries...) surtout entre les repas.

IMPORTANT!



RAPPEL-VOUS

Les Programmes de Vaccination sont un outil essentiel dans la prévention et l'élimination des maladies infectieuses.

Lorsque vous ferez vacciner votre enfant, n'oubliez pas de présenter le Document de Santé Infantile pour y inscrire la dose administrée.



5.2 LES PROBLÈMES DE SANTÉ LES PLUS FRÉQUENTS

Coliques

Il s'agit habituellement de la principale cause de pleurs et d'inquiétude les les enfants les plus petits. Nous faisons allusion aux pleurs intenses et qui durent longtemps, que présente le bébé de moins de 3 ou 4 mois, généralement après quelques tétées, surtout à la fin de l'après-midi et la nuit, et qui s'accompagnent généralement de mouvements de flexion des jambes sur le ventre.

Dans ces circonstances, le bébé n'est pas soulagé par l'apport d'aliment, il semble même montrer un certain refus à les prendre. Cette situation ne s'accompagne pas de vomissements ni de diarrhées. Quand on change la position de l'enfant, quand il réussit à faire caca ou à expulser les flatulences, la situation s'améliore.

Il n'y a pas une seule cause pour les coliques. Elles peuvent se produire à cause de problèmes dans la "technique" d'alimentation (avidité de l'enfant au début de la tétée, nervosité environnante ou, s'ils prennent le biberon, le fait de ne pas trouver la tétine la plus appropriée), ou bien en raison de problèmes d'intolérance alimentaire à l'un des composants du lait artificiel.

En certaines occasions et s'agissant d'enfants qui sont nourris au sein, les coliques obéissent à un excès de laitages dans le régime alimentaire de la maman.

Comment agir?

Il suffira d'éviter son avidité lors des tétées, de faire qu'elles aient lieu dans une atmosphère tranquille pour la mère et l'enfant et, avant de le coucher, de lui faire expulser l'air qu'il aurait pu avaler.

Au moment de la colique, les placer sur le ventre appuyés sur notre avant-bras, le visage tourné vers le coude, de façon à ce que notre main puisse exercer un massage du ventre, alors que la main libre caresse doucement le dos peut servir d'aide. Le bercer dans nos bras ou les placer dans le "sac porte-bébé" nous permet également de le soulager



Il s'agit d'un problème qui disparaît normalement le 3^e ou le 4^e mois. Si elle est intense, le pédiatre vous conseillera un autre type de mesures.

La constipation

La constipation se produit, lorsque l'enfant a des difficultés à faire caca avec la fréquence souhaitée et que la consistance de celui-ci devient plus dure.

Il est souhaitable que les enfants aillent à la selle tous les jours, à l'exception du premier mois de la vie (ils peuvent aller à la selle une fois par tétée, voire plus) et ensuite, du 2^e au 5^e ou 6^e mois après la naissance, chez des enfants nourris au sein (ils peuvent mettre plusieurs jours à avoir des selles).

Pour résoudre ce problème de constipation, il suffira de modifier le régime alimentaire. Les aliments laitiers, les pâtes, le pain et les biscuits qui ne sont pas complets, la pomme de terre et la carotte, la banane et la pomme, ont tendance à constiper.

Les légumes verts et secs, la plupart des fruits et des céréales, ainsi que le pain complet sont laxatifs. Il est très important que l'enfant constipé boive plus de liquide (eau et jus de fruits naturels).

Il n'est pas recommandé, en général, d'avoir recours à des techniques de stimulation de l'anus (thermomètre, allumettes à l'huile, etc.) ni aux suppositoires laxatifs.

Diarrhée

Sauf lors du premier mois après la naissance, un nombre de selles supérieur à 2 ou 3 par jour sera considéré comme une diarrhée, si elles s'accompagnent d'un changement dans la consistance, celle-ci devenant beaucoup plus liquide.

Il s'agit généralement d'infections légères de l'appareil gastro-intestinal provoquées par des virus et qui, avec une diète appropriée et en augmentant l'apport de liquides, seront résolues en quelques jours.

Pour les enfants qui tètent, il faut continuer à le faire, car ce



sera le meilleur traitement. La plupart des fois, les médicaments ne sont pas nécessaires, sauf pour le traitement de la fièvre qui peut accompagner ces processus.

L'enfant qui se déshydrate présente des symptômes généraux d'irritabilité ou d'abattement, avec une sécheresse de la peau, de la bouche et de la langue, une diminution du nombre de fois qu'il urine, et de la quantité de celle-ci, avec une apparence d'être assez malade. Quand ces symptômes apparaissent, il est important de se rendre rapidement à la consultation médicale.

En certaines occasions, les selles diarrhéiques peuvent apparaître avec du sang et des mucosités. Il s'agit d'un type de diarrhée qui n'est pas rare chez les enfants et qui est probablement provoquée par des bactéries. Il conviendra de consulter le pédiatre.



Vomissements

Le retour des aliments dans la bouche ou régurgitations est un fait normal chez les nourrissons. Toutefois, les vomissements peuvent indiquer un problème généralement digestif.

Il suffira de ne pas donner d'aliments solides à l'enfant pendant quelques heures et lui administrer des solutions de réhydratation (en vente dans les pharmacies) froides et peu à peu. 5 ou 6 heures environ s'étant écoulées sans vomissements et le sérum étant toléré, on peut reprendre la prise d'aliments, mais sans forcer. Chez les enfants qui tètent, il faut continuer à leur donner fréquemment le sein.

Pleurs spasmodiques

Ce n'est pas une situation dangereuse, même si parfois elle angoisse les parents. Il faut rester calme et mettre l'enfant dans une position commode. Si la situation se prolonge beaucoup, il peut y avoir une brève perte de connaissance et c'est à ce moment que la respiration spontanée reviendra et le problème se résoudra.

Lui mouiller le visage avec de l'eau froide ou des changements brusques de posture ne sont pas efficaces.

Fièvre

C'est l'augmentation de température corporelle en tant que mécanisme de défense de notre organisme.

Comment prend-on la température?

Chez les enfants de moins d'un an, il est recommandé de prendre la température rectale (dans l'anus) en utilisant un thermomètre digital. À partir de l'âge d'un an, la prise de température à l'aisselle ou à l'aîne (là aussi avec un thermomètre digital) est dès lors fiable.

	TEMPÉRATURE RECTALE	TEMPÉRATURE AXILLAIRE OU INGUINALE
Fébricule	37,5°C - 38,5°C	37°C - 38°C
Fièvre	>38,5°C	>38°C



En général, même si un enfant a une fièvre élevée, si son état général est bon et s'il n'y a pas d'autre symptômes, la situation ne sera pas grave et n'exigera pas la consultation urgente des services médicaux.

Il faut éviter de le couvrir trop. Les bains avec de l'eau moins chaude que la température corporelle et les serviettes humidifiées avec de l'eau tiède –jamais avec de l'alcool– peuvent être utiles pour baisser la fièvre chez les enfants les plus petits.

Lorsqu'un enfant âgé de moins de 3 mois a de la fièvre, il convient que le pédiatre le voie dès les premières heures de fièvre.

Rhumes (refroidissements)

Il suffira de l'aider à maintenir propres les fosses nasales, en effectuant des lavages avec du sérum physiologique et une aspiration nasale, et essayer qu'il boive plus de liquide que d'habitude, par exemple de l'eau ou des jus de fruits naturels. Ce n'est qu'en cas de fièvre et de forte toux qu'il faudra consulter le pédiatre.





5.3 SITUATIONS EXIGEANT UNE CONSULTATION IMMÉDIATE AUPRÈS DES SERVICES MÉDICAUX

- Enfants de moins de 3 mois ayant de la fièvre (température rectale supérieure à 38,5°C).
- Enfants ayant une température supérieure à 41°C.
- Enfants ayant une fièvre élevée et un état général très affecté (l'enfant est plus prostré que ce qui serait explicable par la fièvre, et ne va pas mieux en traitant celle-ci).
- Enfants ayant de la fièvre et commençant à présenter, en outre, de petites taches rouges qui ne disparaissent pas quand on étire la peau autour (pétéchies).
- Vomissements fréquents ("tout ce qu'il absorbe"), qui ne disparaissent pas avant 6 à 8 heures chez l'enfant âgé de moins de 3 mois, ou avant 24 heures chez les enfants plus âgés.
- Diarrhée abondante accompagnée de vomissements chez l'enfant de moins d'un an.
- Pertes de connaissance avec ou sans mouvements anormaux de type convulsif.
- Étranglements qui empêchent une bonne respiration de l'enfant.
- Chutes ou coups à la tête, qui provoquent une perte de conscience.

06

Accidents durant l'enfance

- 6.1 Prévention des accidents chez les enfants
- 6.2 Risques environnementaux



6.1 PREVENTION DES ACCIDENTS CHEZ LES ENFANTS

Les accidents sont l'une des causes les plus fréquentes de mortalité au cours de l'enfance et également une cause importante de handicaps.

La curiosité des enfants est l'une des causes d'accidents. C'est pourquoi, lors des premières années, la sécurité de l'enfant dépend des parents et de ses éducateurs.

Il peut être utile, lorsque l'enfant commence à se déplacer tout seul, de consacrer une journée à examiner les objets et les situations qui pourraient être dangereux à la maison.

Les chutes

- Ne laissez jamais seul le bébé sur une surface en hauteur (change-bébé, lit, canapé...).
- Ayez toujours les barreaux du berceaux relevés. Lorsque l'enfant commence à dormir dans un lit, vous pouvez utiliser des barrières spécifiques.
- Essayer de bien fixer l'enfant sur son tabouret et dans la poussette.
- Il est préférable que le sol de la baignoire et de la salle de bains soit dérapant.
- Mettez des systèmes de sécurité aux escaliers, aux fenêtres et aux balcons.
- Ne mettez pas sous les fenêtres ou sur les balcons des objets ou des meubles qui pourraient servir à l'enfant à grimper.
- Évitez les trotteurs du type "youpala".





- Chez les nourrissons âgés de moins de 6 mois, les chutes avec un coup à la tête doivent toujours être évaluées par les services médicaux, indépendamment du fait qu'il y ait eu ou pas perte de conscience.
- Après un coup, l'écoulement de sang ou d'un liquide clair des oreilles est un motif de consultation urgente.

Les blessures

- Chaque fois qu'une blessure se produit, vous devez comprimer immédiatement la zone avec une serviette propre pendant 5 à 10 minutes, pour arrêter l'hémorragie. Il faut également laver les blessures avec de l'eau et du savon.
- Évitez que des objets coupants et pointus soient à la portée de l'enfant.
- Ne manipulez pas les petits appareils électroménagers (mixeurs, ventilateurs, ...) en présence de l'enfant.
- Couvrez avec des protecteurs les rebords saillants des meubles.
- Surveillez de près votre enfant, lorsqu'il joue sur des balançoires et des toboggans.

Les brûlures

- Avant d'introduire l'enfant dans la baignoire, vérifiez la température de l'eau.
- Vérifiez également la température du biberon et utilisez de façon appropriée le micro-ondes.
- Ne fumez pas en présence de bébés et d'enfants en bas âge. En réalité, vous ne devriez pas fumer.
- Tenez hors de sa portée les allumettes, les briquets et les appareils électriques.
- Éloignez l'enfant des liquides chauds.
- Faites que les enfants ne jouent pas dans la cuisine ni qu'ils

n'y restent longtemps. Les queues des casseroles qui dépassent de la plaque de cuisson, les feux extérieurs, le four, le gril... sont dangereux.

- Mettez des protecteurs aux prises de courant. Ne laissez aucun fil libre et ne faites pas de branchements électriques "bricolés".
- Protégez avec des grilles les poêles, les cheminées et les plaques chauffantes excessivement chauds.
- Une fois que la brûlure s'est produite, appliquez des compresses froides et recouvrez-la. Allez chez le pédiatre pour son évaluation ultérieure et son traitement.
- Brûlures solaires. Les bébés de moins de 6 mois ne doivent pas être directement exposés au soleil, et dans les zones qui restent découvertes, telles que le visage ou les mains, on peut appliquer un photoprotecteur d'un facteur 15 ou plus, même si le temps est nuageux.
- Évitez de l'exposer au soleil entre midi et 16 heures.
- Appliquez-lui une crème protectrice solaire une demi-heure avant l'exposition et ensuite toutes les 2 heures.

Les intoxications

Si vous pensez que l'enfant a pu s'intoxiquer, surtout restez tranquille. Dans la plupart des cas, il s'agit normalement de tableaux légers par ingestion ou inhalation. En cas de doute, rendez-vous à la consultation du pédiatre et souvenez-vous qu'il n'est pas toujours recommandé de provoquer le vomissement, de donner du lait, etc.

Que pouvons-nous faire?

- Tenir hors de portée des enfants, et dans leur emballage d'origine, les produits de nettoyage, les médicaments, les engrais, les insecticides...
- Ne prenez pas de médicaments devant les enfants, car ils ont tendance à imiter les adultes.





ATENCIÓN



- Utilisez des produits qui sont emballés et avec un bouchon de sûreté.
- Vérifiez périodiquement l'état des brûleurs de la cuisinière, du chauffe-eau et de la chaudière.
- Mettez hors de leur portée les boissons alcoolisées.

Si l'enfant présente des symptômes d'intoxication, téléphonez à **l'Institut National de Toxicologie: 91- 562 04 20**

Si l'enfant se sent mal, téléphonez au **112** ou au **061**. Ou bien allez au Service des Urgences le plus proche.

Dans le cas où vous rendriez à un centre sanitaire, emportez toujours avec vous le produit qui aurait pu causer l'intoxication avec son étiquette.

Accidents par des corps étrangers, asphyxie et étouffement

Un corps étranger est tout objet qui pénètre dans le corps (yeux, oreilles, appareil digestif, appareil respiratoire ou peau).

Lorsque l'enfant a avalé quelque chose qui n'est pas comestible, le plus souvent, il l'expulse spontanément dans le délai d'une semaine ; néanmoins allez chez le pédiatre pour observation.

Il convient d'avoir recours aux services d'urgences, si nous pensons qu'un corps étranger s'est logé dans un oeil, une orielle, dans le nez ou si l'enfant s'est étranglé, que la toux persiste et qu'il a du mal à respirer.

Comment l'éviter?

- Ne donnez pas aux enfants de moins de 5 ans de petits objets: boutons, pièces de monnaie, billes...
- Il ne doivent pas manger de fruits secs avant l'âge de 7 ans.
- Éviter de donner à l'enfant de gros morceaux de viande.
- Évitez les fruits à graines et les poissons à arêtes.
- Choisissez des jouets sûrs, qui ne peuvent pas être démontés en pièces plus petites.



- Ne mettez pas autour de son cou des chaînes, des rubans, ...
- Attention aux fils du téléphone et aux cordons des rideaux !
- Tenez hors de portée de l'enfant les sacs en plastique.
- Ne laissez jamais le bébé tout seul dans la baignoire.
- Les enfants doivent toujours être accompagnés et surveillés par un adulte, lorsqu'ils se baignent dans une piscine, une rivière ou la mer.

Comment agir face à un étranglement?

Dans le cas d'enfants âgés de moins d'un an, il faut placer le bébé sur le ventre avec la tête plus basse que le corps et frapper 5 fois, avec la main, la partie supérieure du dos, suivi de 5 compressions thoraciques. Si l'enfant a plus de 1 an, après les 5 coups dans le dos, on le met sur le dos et on presse 5 fois l'abdomen dans le sens ascendant. Ces manœuvres doivent être répétées jusqu'à l'expulsion du corps étranger.

Même s'il semble que l'épisode a été résolu, il convient d'aller voir le pédiatre pour qu'il l'examine.



1



2

Manœuvres en cas
d'étranglement

Accidents de la circulation

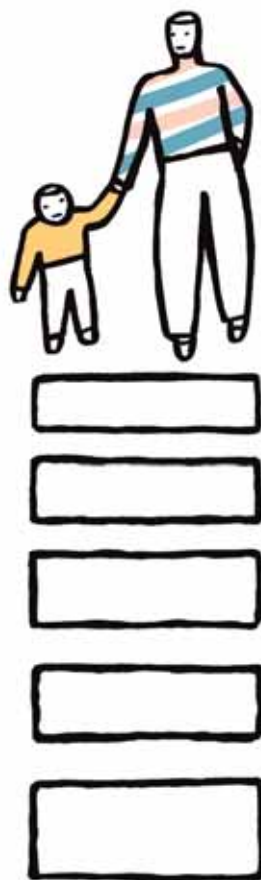
Les accidents de la circulation sont la première cause de mort chez les enfants entre 5 et 14 ans, en Espagne.

L'enfant en tant que voyageur

1. À bicyclette, on peut transporter un enfant âgé au maximum de 7 ans sur un siège additionnel homologué, lorsque le cycliste est majeur. L'enfant doit utiliser un casque, des gants, de vêtements réfléchissants et aux couleurs vives.
2. En voiture, et pour éviter des blessures, nous suivrons les normes en vigueur de la Direction Générale de la Circulation. Les enfants de moins de 3 ans ont l'obligation d'utiliser un système d'attache homologué en fonction de leur poids et de leur taille.

Rappelons quelques normes de base, quand on voyage en auto avec des mineurs à bord :





- Nous ne devons jamais porter le bébé dans nos bras.
- Il faut respecter les limites de vitesse et les normes de la circulation.
- Choisissons le système ou le dispositif de sécurité en fonction du poids et de la taille, et non de l'âge. Suivons les instructions d'utilisation et vérifions qu'il est bien homologué.
- Si la voiture dispose d'airbag pour le copilote, le siège doit être placé sur le siège arrière du véhicule.
- Les enfants en bas âge devront voyager dos au sens de la marche du véhicule.
- Ne laissez pas l'enfant aller debout entre les sièges, ni toucher les boutons ou les manettes des fenêtres ou des portières qui, en outre, devront comportées la sûreté enclenchée.
- Nous devons apprendre par l'exemple, en utilisant toujours, nous les adultes, la ceinture de sécurité.
- Ne laissez pas pas l'enfant tout seul dans la voiture.

L'enfant en tant que piéton

- À partir de l'âge de 2 ans environ, il convient de commencer son éducation routière comme piéton : respecter les feux tricolores, traverser dans les passages pour piétons, regarder des deux côtés de la rue avant de traverser...
- Au cours des premières années, il faut toujours leur donner la main au moment de traverser la rue
- On ne doit pas utiliser la rue comme s'il s'agissait d'une zone de jeux.
- Tout adulte qui va avec une poussette doit être conscient, avant de traverser la rue, qu'il ne doit pas mettre la poussette trop en avant (au point parfois d'envahir la chaussée) parce qu'elle peut être renversée.

6.2 RISQUES ENVIRONNEMENTAUX

Il existe des facteurs environnementaux que nous devons éviter, parce qu'ils ont des effets négatifs sur le développement de nos enfants.

- L'alimentation inappropriée favorise l'apparition d'allergies, de surpoids et de caries.
- La consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues influe très négativement sur le développement physique, psychique et social des enfants. Les enfants de parents fumeurs ont plus de problèmes respiratoires que les enfants de parents non-fumeurs.

La télévision

Si l'on regarde la télévision, il faut le faire en même temps que ses enfants. Cela permettra d'en sélectionner et d'en commenter les contenus. Les enfants âgés de moins de 2 ans ne doivent pas regarder la télévision et, à partir de cet âge, ils ne doivent pas la regarder plus d'une heure par jour, y compris les vidéos. Pourquoi ?

- Elle encourage le sédentarisme et la passivité.
- Elle diminue le temps des jeux et de l'exercice en plein air.
- Elle induit les troubles alimentaires (obésité).
- Elle altère la communication et la cohabitation familiale. Elle ne doit pas remplacer la mère comme "bonne d'enfant électronique".
- Elle provoque parfois de la fatigue visuelle, des maux de tête, des altérations du sommeil (terreurs et cauchemars).
- Elle peut créer une dépendance et constituer un premier pas pour de futurs "accros" des jeux vidéo, des consoles ou d'Internet.



“Les enfants apprennent en jouant; en outre, ils ont besoin de temps et de la compagnie des parents”



- L'intoxication est l'accident qu'on peut le plus aisément éviter. Traversez toujours sur les passages pour piétons et les feux tricolores.
- Les enfants doivent toujours être attachés au siège de la voiture avec un dispositif homologué, adapté à leur taille et bien mis en place.
- Avec la **POUSSETTE**, faites attention aux marches et aux dénivellations.
- Utilisez le frein, quand vous êtes à l'arrêt pour éviter des accidents par négligence

07

Inscription de la naissance



Qu'est-ce que c'est?

C'est une condition requise indispensable, qui reconnaît les effets civils dès la naissance de votre enfant. L'inscription de la naissance atteste le fait de la naissance, la date, l'heure et le lieu où elle a eu lieu, le sexe et la filiation.

Délai d'inscription

Le délai pour inscrire la naissance de votre enfant va de 24 heures, à compter de la naissance, à 30 jours naturels (autrement dit, y compris les jours fériés).

De quelles pièces avez-vous besoin pour inscrire votre enfant?

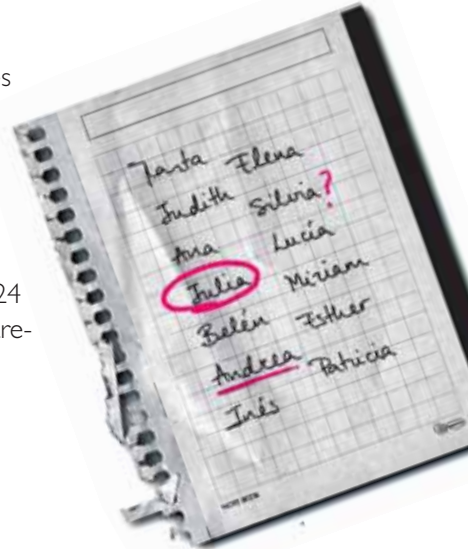
Si les parents sont mariés:

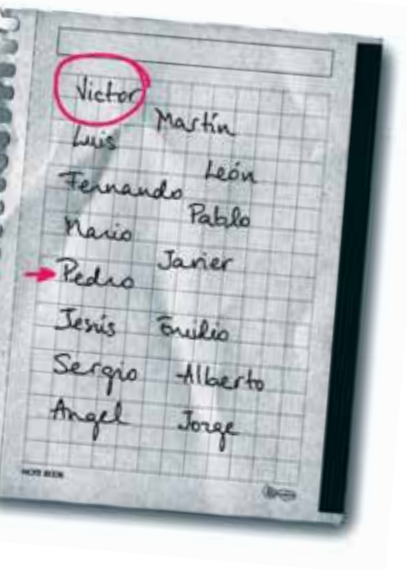
- Carte d'Identité de la personne qui va à l'état civil.
- Questionnaire pour la Déclaration de la Naissance au Registre de l'État Civil (cet imprimé est fourni par l'hôpital où a eu lieu l'accouchement Civil).
- Carte d'Identité des parents et Livret de Famille (ou pièce attestant le mariage dûment légalisé et traduit, le cas échéant).

Si les parents ne sont pas mariés :

Le père doit se rendre obligatoirement au registre de l'État Civil en apportant les pièces suivantes :

- Questionnaire pour la Déclaration de la Naissance au registre de l'État Civil (cet imprimé est fourni par l'hôpital où a eu lieu l'accouchement).
- Carte d'Identité de la mère et du père.
- On consignera la situation familiale de la mère.
- S'il existe un mariage antérieur, il faut apporter le certificat





de mariage (avec la note correspondante) et la sentence définitive de séparation ou de divorce (témoignée).

- S'il s'agit d'une séparation de fait, il faudra se présenter au registre avec deux témoins.
- S'ils sont mineurs (l'un quelconque des deux), les deux ensemble doivent l'inscrire.

Si la mère n'a pas de conjoint:

Il faut se rendre au registre de l'État Civil en apportant :

- Questionnaire pour la Déclaration de la Naissance au Registre de l'État Civil (cet imprimé est fourni par l'hôpital où a eu lieu l'accouchement).
- Carte d'identité ou passeport de la mère
- La loi oblige à mettre le nom du père à des fins d'identification.

Arrêt de travail pour maternité

L'arrêt pour maternité est la période de repos à laquelle ont droit les travailleurs qui vont être parents. En Espagne, cette période est de 16 semaines prolongeables de deux semaines de plus par enfant en cas d'accouchement multiple, adoption ou accueil multiple, et elle ne suppose pas une perte de salaire.

La mère choisit la façon de distribuer cette période avant et après l'accouchement. Elle doit obligatoirement de bénéficier de 6 semaines, au minimum, après l'accouchement. Les 10



autres semaines peuvent être distribuées, si on le veut, entre la mère et le père de façon simultanée ou à la suite.

Prestation pour maternité

La loi règlemente les congés rétribués et la réduction de la journée, et permet de bénéficier d'un congé pour convenance personnelle pouvant aller jusqu'à 3 ans.

Pour avoir droit à la prestation pour maternité, il est demandé :

1. d'être affilié au système de la Sécurité Sociale et contribuable actif.
2. d'attester une période minimale de cotisation de 180 jours, durant les 5 ans immédiatement antérieurs à l'accouchement ou à la période de repos. Demandez votre reconstitution de carrière.





Adresses et téléphones utiles

1 Institut de la Femme

- Information gratuite (24h): **900 19 10 10**
- Information gratuite pour femmes sourdes (24h):
900 152 152

Ces téléphones renseignent sur des aspects juridiques, sur l'orientation concernant l'emploi, les ressources sociales et la discrimination sexuelle.

2 Institut Aragonais de la Femme

- Huesca: Ricardo del Arco, 6 **974 29 30 31**
- Teruel: San Vicente de Paúl, 1 **978 64 10 50**
- Saragosse: P^o M^a Agustín, 16 **976 71 67 20**

3 Institut National de la Sécurité Sociale

- Information sur prestations et pensions:
900 16 65 65

4 Centre National de Toxicologie

- Service 24 heures sur 24 : **915 620 420**

5 Maison des Cultures

- Saragosse: Palafox, 29: **976 29 64 86**

6 Aide à l'Allaitement Maternel

- VÍA LÁCTEA Saragosse: **976 32 28 03**
976 34 99 20
- Huesca: **974 22 21 44**
974 21 03 58
- Alcañiz: **978 87 02 96**
- LACTARIA Saragosse: **976 73 65 70**
976 52 21 96

Plus ample information dans:

- Votre centre de santé
- Les services sociaux de base.
- Les conseils juridiques spécifiques de femmes.