

Chers parents

ናቁራት ወለዳ

Être parent est une tâche qui apporte beaucoup de joie, transforme la vie et suscite des questions:

- Comment l'enfant se développe-t-il au cours de la première année?
- Comment bien l'accompagner?
- À quoi faut-il prêter attention?
- Comment subvenir aux besoins de la famille?

Vous trouverez dans cette brochure les réponses à ces questions. Vous recevrez également des informations et des conseils utiles. Le texte bilingue facilite la compréhension. Conservez cette brochure pour pouvoir la relire à tout moment.

Nous espérons que cette publication vous aidera, vous et votre famille, à vous sentir bien dans votre nouvelle situation de vie et en Suisse. Nous vous souhaitons le meilleur pour cette première année avec votre enfant.

ወለዳ ምኃን ነደታትን ነቦታትን ብዙሕ ደስታ ዝህብኛ ንህይወት ዝቕይር ከምኡ 'ውን ሕቶታት ዝማለእ ዕማም እዩ።

- እቲ ቆልዓ ኣብቲ ቀዳማይ ዓመተ ብኸመይ ይምዕብል።
- እቲ ቆልዓ ብኸመይ ጽቡቕ መሰንይታ ክህልዎ ይኸእል።
- እንታይ ክኸተል ኣለዎ።
- እቲ ሰድራ ጽቡቕ ንክስምዖም ከመይ ትጽዕር።

ኣብዚ መንኸር 'ዚ መልሰታት ኣብዚኦም ሕቶታት ክትረኽቡ ኢኹም። ብዝተረፈ ሓገዝቲ ሓበሬታታትን ምኽርታትን ክትወሃቡ ኢኹም። እቲ ብክልተ ቋንቋ ዝተቐርበ ጽሑፍ ነቲ ምርድዳእ የቕልሎ እዩ። እዚ መንኸር 'ዚ ዓቅብዎ ኢኹም፣ ኩሉ ግዜ ብዝተደጋጋሚ ገለ ነገር ክተንብቡ መታን ክትክእሉ።

እዚ መንኸር ውን ንስኹምን ሰድራኹምን ኣብቲ ሓድሽ ክነተ ናብራ ከምኡ 'ውን ኣብ ሰዊዘርላንድ ጽቡቕ ንክትሰማገቡ ከምዝሕግዝ ተስፋ ንገብር። ንቀዳማይ ዓመት ምስ ቆልዓኹም ኩሉ ሰናይ ንምነጻልኩም ኢና።

Les passages importants sont signalés par des symboles dans le texte. Signification des différentes couleurs:

- Attention, ceci est très important!
- Remarque que vous devriez prendre en compte.
- Conseil pratique pour votre vie familiale au quotidien.

ኣገደስቲ ቦታታት ኣብቲ ጽሑፍ ብምልክታት ተመልኪቶም። ትርጉም ናይቶም ዝተፈለለዩ ሕብርታት።

- ኣስተውዕሉ፣ እዚ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ!
- ክተስተውዕሉሉ ዘለኩም ምልክታ
- ተግባራዊ ምኽሪ ንመዓልታዊ ናብራኹም ሰድራ

Table des matières

ዝርዝር ትሕዝቶ

Être parents	4	ወለዳ ምኃን	4
Nouvelle situation de vie	5	ሓድሽ ክነተ ናብራ	5
Soutien et conseils	8	ሓገዝን ቀረባት ኣገልግሎት ምኽርን	8
Notre enfant et sa santé	12	ቆልዓናን ጥዕናኡን	12
Prendre soin du bébé	13	እቲ ናጽላ ምክንኻን	13
Manger et boire	16	ምብላዕን ምስታይን	16
Sommeil et éveil	25	ምድቃሰን ምብርባርን	25
Santé et maladie	29	ጥዕናን ሕማምን	29
Prévenir les accidents	35	ሓደጋታት ምውጋድ	35
Notre enfant et son développement	40	ቆልዓናን ጥዕናኡን	40
Établir un rapport	41	ዝምድና ምህናጽ	41
Apprendre à parler	43	ዘረባ ምምሃር	43
Se coucher, s'asseoir, marcher	45	በጥ ምባል፣ ኮፍ ምባል፣ ምኻድ	45
Apprendre avec tous les sens	48	ብኹሎም ህዋሳት ምምሃር	48
Notre enfant dans la famille et la société	52	ቆልዓና ኣብ ሰድራን ሕብረተሰብን	52
Éducation	53	ኣተዓባብያ	53
Prise en charge	55	ምእላይ	55
Famille et emploi	57	ዕማማት ሰድራን ስራሕ ሞያን	57

Être parents

ወለዲ ምኅንን



Nouvelle situation de vie

ሐድሽ ኩነተ ናብራ

Nouvelles tâches

Être parents, c'est assumer de nouvelles tâches : changer les couches, nourrir le bébé ou encore le calmer. Prenez votre temps pour vous habituer à la situation et vous adapter au rythme de votre enfant.

Apprendre à comprendre le bébé

Dès le premier jour, votre enfant partage ses émotions. Il s'étire de plaisir, il se détourne, il pleure... Pourquoi le bébé se plaint-il?

- A-t-il faim ?
- Lui faut-il une nouvelle couche ?
- Est-il fatigué ?
- Doit-il assimiler des nouvelles impressions ?
- A-t-il mal quelque part ?

Chaque bébé communique à sa manière.

ሐድሽቲ ዕማማት

ወለዲ ምኅንን ብዙሐት ሐድሽቲ ዕማማት የምጽኑ። ስራሐት ከም መሐሰሲያ ምቕያር፣ ማማይ ምምጋብ ወይ ምህዳኦ ሐድሽቲ እዮም። ነዚኦም ኩነታት ንክትለምዱ ከምኡ 'ውን ምስቲ ግዝያዊ ልምድታት ቆልዓኹም ንክትወሃሃዱ ግዜ ውሰዱ ኢኹም።

ሐድሽቲ ዕማማት

ክብ ቀዳማይ መዓልቲ ቆልዓኹም ሰምዒቱ ይነግረኩም። ይመጥጥ ከምኡ ድማ ክብ ወገን ናብ ወገን ይጠወ፣ ይበኪ . . . እቲ ናጽላ ዘይተደሲቲ እንተኾይን፣ እንታይ ይጎድሎ።

- ጠምዩ ድዩ።
- ሐድሽ መሐሰሲያ የድልዮ ድዩ።
- ደኅሎ ድዩ።
- ህዋሳት ክመሃር ኣለዎ ዶ።
- ገለ ነገር የቕንዝዎ ዶ።

ኩሉ ናጽላ ብውልቃዊ መንገዲ ሓበሬታ ይነገር።



Compléter la bouillie de légumes

- Lorsque votre enfant s'est habitué au repas carotte-pomme de terre, vous pouvez introduire d'autres légumes tous les deux ou trois jours, comme la courgette ou le potiron.
- Complétez la bouillie de légumes une ou deux fois par semaine par de la viande ou du poisson en purée et un peu de jus de fruit, ou ajoutez un jaune d'œuf dur.
- Augmentez progressivement la quantité de bouillie végétale enrichie jusqu'à ce qu'elle remplace un repas liquide (environ 150-250 g).

Bouillie de fruits

- Entre le 6^e et le 8^e mois et environ un mois après l'introduction du premier repas sous forme de bouillie, vous pouvez remplacer un autre repas liquide par une bouillie.
- Par exemple, commencez par une pomme râpée cuite, en purée ou crue, ou une banane écrasée.
 - Après deux ou trois jours, vous pouvez mélanger les deux fruits.
 - Augmentez lentement la quantité de bouillie de fruits et essayez de nouveaux fruits selon la saison: poire, melon, baies, abricots, pêches.
 - Avec deux à trois cuillères à soupe de poudre de céréales (éventuellement mélangée à de l'eau), vous pouvez transformer la bouillie de fruits en un repas complet et rassasiant qui remplace un repas liquide.

✔ Au début, vous pouvez également faire bouillir et écraser des fruits à noyau, comme des pêches ou des abricots, afin que la bouillie soit assez molle.



✔ አምኒ ዘለዎ ፍሩታ ከም ኩኽ ወይ ሚሽሚሽ አብ መጀመርያ ባለ ክትኸሸኑ ወይ ክትጠሓኑ ትኸክሉ። እቲ መረቕ እዝዩ ልሰሉሰ መታን ክኸውን።

መረቕ ሓምሊ ምውሳኽ

- ቆልዓኹም ነቲ መኣዲ ካሮትን ድንሸን ለሚዳዎ እንተኸይዩ፣ ኩሉ ክልተ ክሳብ ሰለስተ መዓልቲ ተወሰኸቲ ዓይነታት ሓምሊ ክትጅምሩ ትኸክሉ። ንኣብነት ዙከቲ ወይ ኩርቢስ።
- እቲ መረቕ ሓምሊ ሓንሳዕ ወይ ክልተ ሳዕ ኣብ ሰሙን ዝተባሕነ ስጋ ወይ ዓሳ ከምኡ'ውን ቅሩብ ጽማቕ ፍሩታ ወሰኸሉ ወይ ዝተኸሸኸ እንቋቋሖ ወሰኸሉ።
- ካብ ግዜ ናብ ግዜ መጠን ሕውሰዎስ መረቕ ሓምሊ ወሰኸ፣ እቲ መረቕ ንዝሰተ መግቢ ክሳብ ዝተክእ (ዳርጋ 150-250 ግራም)።

መረቕ ፍሩታ

- ኣብ መንጎ እቲ 6ይን 8ይን ወርሒ ከምኡ'ውን ዳርጋ ሓደ ወርሒ ድሕሪ ምጅማር ቀዳማይ መኣዲ መረቕ ተወሳኺ ዝሰተ መግቢ ብመረቕ ክትተክሉ ትኸክሉ።
- ንኣብነት ብሓደ ዝተኸሸኸን፣ ዝተባሕነ ወይ ብዋሪ፣ ዝተቀረፈ ቱፋሕ ወይ ብሓደ ዝተጸቕጠ ባናና ጀምሩ።
 - ድሕሪ ክልተ ክሳብ ሰለስተ መዓልታት ክልተኦም ፍሩታታት ክትሓዎውሱ ትኸክሉ።
 - መጠን መረቕ ፍሩታ ቀስ ኢልኩም ወሰኹ ከምኡ'ውን ሓድሽቲ ምስቲ ክፍለ ዓመት ዝሰማምቡ ፍሩታታት ፈትኑ። ሺማ፣ ሓብሓብ፣ ፍረታት፣ ሚሽሚሽ፣ ኩኽ።
 - ብክልተ ክሳብ ሰለስተ ማንኳታት ሓሩጭ እኸሊ (ምናልባት ምስ ማይ ዝተኸሰ) ካብቲ መረቕ ፍሩታ ምሉእ፣ ዝጸግብ መኣዲ ትገብሩ፣ ንሱ ሓደ ዝሰተ መኣዲ ይተክሉ።

Bouillie de céréales

- Entre le 7^e et le 9^e mois et un autre mois plus tard, vous pouvez introduire la troisième bouillie.
- Le millet, l'épeautre ou les 3 céréales conviennent pour la bouillie de céréales. Incorporez les céréales dans un lait pour nourrissons chaud préparé. Selon les instructions figurant sur l'emballage, vous pouvez également mélanger les céréales avec de l'eau.
 - Vous pouvez ajouter une pomme râpée ou de la compote de pommes aux céréales, par exemple.

L'essentiel sur la bouillie

- Au cours de la première année, préparez les bouillies sans sel ni épices.
- N'essayez qu'un seul nouvel aliment à la fois. Votre enfant doit s'habituer progressivement aux différents aliments.
- Il faut faire preuve de patience jusqu'à ce que votre enfant s'habitue à la nourriture en bouillie.
- Si un aliment ne plaît pas à votre bébé, tentez à nouveau le lendemain ou quelques jours plus tard. Manger doit être un plaisir et non une contrainte.
- À la fin de la première année, votre enfant devrait manger trois à quatre repas par jour.

✔ Contactez le ou la conseiller-ère parental-e ou votre pédiatre pour toute question liée à l'alimentation.



መረቕ እኸሊ

- ኣብ መንጎ 7ይን 9ይን ወርሒ ከምኡ'ውን ሓደ ተወሳኺ ወርሒ ድሓር እቲ ሳልሳይ መረቕ ክትጅምሩ ትኸክሉ።
- ነቲ መረቕ እኸሊ ዳጉሻ፣ ዲንከል ወይ 3-እኸሊ ይሰማማዕ። እቲ እኸሊ ኣብ ሓደ ዝተቆርበ ምውቕ ጸላ ናጽላ ኣኸሩስኩም ኣእትዉ ኢኹም። ከከም መምርሒ ኣብቲ ባቡ እቲ እኸሊ ዋላ ምስ ማይ ክትሓዎውሱ ትኸክሉ።
 - እቲ እኸሊ ንኣብነት ዝተቐርፈ ቱፋሕ ወይ ዝተጸምቐ ቱፋሕ ክትውሰኹሉ ትኸክሉ።

ኣገዳሲ ነገራት ብዛዕባቲ መረቕ

- ኣብ ቀዳማይ ዓመት ኩሎም መረቓት ብዘይ ጨውን ቀመምን ኣዳልዉ ኢኹም። ሓድሽ መግቢ ዋራይ ሓደ ዝዓይነቲ ብሓንሳብ ፈትኑ ኢኹም። ሕጻንኩም ስጉም
- ብስጉም ንዝተፈለለዩ መግብታት ክለምድ ኣለዎ።
- ናጽላኹም ክሳብ ንመግቢ መረቕ ዝለምድ ትዕግስቲ የድልዮ።
- ናጽላኹም ገለ ነገር እንተዘይፈቱ፣ ኣብ ዝመጽእ ዘሎ መዓልቲ ወይ ድሕሪ ሓደክልተ መዓልታት እንደገና ፈትኑ። ምምጋብ ደስ ክብል ኣለዎ፣ ግዴታ ክኸውን የብሉን።
- ኣርባዕተ መኣዲታት ክወሃብ ኣለዎ።

✔ ኣብ ጉዳይት ብዛዕባ ኣመጋግባ ነታ ናይ ኣደታትን ኣቦታትን ኣሚኻሪት ወይ ነታ/ነቲ ሓኪምክን ሕጻን ተወክሉ።

Découvrir et comprendre

Chaque enfant se développe à sa manière et à son rythme, en fonction de son caractère. Donnez du temps à votre enfant et aidez-le à explorer, découvrir et comprendre le monde.

Apprendre en jouant

Le jeu est important pour votre enfant et lui permet d'apprendre beaucoup de choses. Il joue avec ses doigts et ses pieds, attrape tout ce qui est à sa portée, met tout dans sa bouche. Il découvre ainsi le son des choses, à quoi elles ressemblent, leur odeur, leur goût, leur texture et leurs différences. Bien que ces expériences soient importantes, les objets que l'enfant explore ne doivent pas être trop petits.

! Si l'enfant met un objet dangereux dans sa bouche, il faut éviter de réagir précipitamment pour ne pas l'effrayer inutilement. Restez calme et demandez à votre enfant de recracher l'objet ou retirez-le vous-même avec précaution.

ምዕንዳርን ምርዳእን

ኩሉ ቆልዓ ኣብ ነፍቱ መንገዲ ይምዕብል፣ ኣብ ነፍቱ ፍጥነት፣ ኣብ ነፍቱ ባህሪ። ሕጻንኩም ነዛ ዓለም ክመራመራ፣ ክዕንድራ ክምኡ'ውን ክርድኣ ግዜ ሃብዎን ሓግዘዎን ኢኹም።

ብጸወታ ምምሃር

ጸወታ ንሕጻንኩም ኣገዳሲ እዩ። ብኸምኡ ብዙሕ እዩ ዝመሃር። ምስ ኣጸብዕትኡን ኣእጋሩን ይጸወት፣ ንኩሉ ክረኽቦ ዝኽእል ይሕዝ፣ ኩሉ ነገር ኣብ ኣፍ ያእቱ። በዚ መንገዲ ነገራት እንታይ ድምጺ ክምዘለዎም፣ ክመይ ክመሰሉ፣ ክሸተት፣ ክሰተማቕሩ፣ ክሰማቡ ክምኡ'ውን ክመይ ክምዝፍለዩ ይመሃር፣ ሸሕ'ኳ ክምዚ ዓይነት ተመኩሮታት ኣገደሰቲ እንተኾነ፣ እቲ ሕጻን ዝመራመሮም ነገራት ኒኢሶም ክኾኑ የብሉምን።

! እቲ ሕጻን ገለ ሓደገኛ ነገር ኣብ ኣፍ ዝወሰድ እንተኾይኑ ብፍርሒ ክትመልሱ ኣይግብኣኩምን። ንክንቲ መታን ክይትሰምብድዎ። ህዳእ ኩኑ ክምኡ'ውን ሕጻንኩም እቲ ነገር ክተፍኣ ንገርዎ ወይ ተጠንቲቑኩም ባዕልኹም ኣውጽእዎ።



Trop-plein de stimuli

Un enfant a besoin de stimulation, mais aussi de beaucoup de temps pour aborder quelque chose en profondeur. Les jeunes enfants se fatiguent vite. Soyez attentif aux signaux tels que le frottement des yeux, le détournement du regard, un changement d'expression dans les yeux, des signes d'agitation ou des pleurs. Votre enfant a ensuite besoin de repos pour récupérer de son «travail».

Médias sur écran

Votre enfant a besoin d'explorer le monde avec tous ses sens. Veillez à lui permettre d'explorer directement son environnement. Regarder des films ou jouer à des jeux sur l'écran risque de stimuler excessivement votre bébé. Il n'est pas en mesure de traiter les nombreuses impressions et d'en tirer des enseignements.

⊗ Pour les jeunes enfants, les médias sur écran tels que la télévision, la tablette ou le smartphone peuvent être néfastes.

Votre enfant vous observe attentivement, c'est pourquoi vous devez contrôler votre propre utilisation des médias. Soyez conscient-e de votre rôle de modèle.

ቅስቀሳታት በዚሓም

ሓደ ሕጻን ድርጊት የድልዮ፣ ዋላ ውን ብዙሕ ግዜ ምስ ሓደ ነገር ብዕምቀት ንክሰርሕ። ንዓሸቱ ሕጻናት ቀልጢፎም ይደኽሙ። ምልክታት ከም ምፍሕፋሕ ዓይኒ፣ ፍብ ካልእ ምጥማት፣ ዝተቐየረ ምልክት ኣዲንቲ፣ ምልክት ህውከት ወይ ብኸይት ኣሰተውዕሉ። ሽቡ ሕጻንኩም ህድኣት የድልዮ፣ ካብ «ሰርሑ» ምእንቲ ክዕርፍ።

ሚድያታት ሰክሪን

ቆልዓኹም ነዛ ዓለም ብኩሉ ዘለዎ ህዋሳት ክዕንድር ኣለዎ። ክባቢኡ ብቐጥታ ክዕንድር ከምዝፍቐድ ምደቡ ኢኹም። ፊልምታት ምርኣይ ወይ ጸወታታት ኣብ ሰክሪን/ኮምፕዩተር ንፍጻላኹም ይበዝሕዎ። እዞም ብዙሓት ህዋሳት ክሰርሑ ከምኡ'ውን ዋላሓደ ካብ ክመሃር ኣይከእልን።

⊗ ንንዓሸቱ ሕጻናት ሚድያታት ሰክሪን ከም ተለቪዥን፣ ታብሊት ወይ ሰማርትፎን ተጓዳኢቲ ክኾኑ ይኽእሉ።

ሕጻንኩም ብልክዕ ይዕዘበኩም ሰለዝኾነ ነፍሰወከፍ ባህርኹም ኣብ ምትሓዝ ሚድያታት ክትቈጻጸሩ ኣለኩም። ናይ ኣረኣእያ ተራኹም ፍለጡ ኢኹም።