

**Messages aux parents**

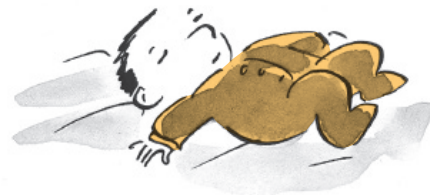
# **Table des matières 1<sup>re</sup> année**



# Sommaire

## 00 | Devenir parents

<b>Avant-propos</b>	<b>3</b>	<b>Parentalité et vie de couple</b>	<b>20</b>
		Lorsque le dialogue devient épineux	20
<b>Tout à coup, nous voilà parents</b>	<b>6</b>	S'entraider dans un couple –	
Parentalité et stéréotypes	8	quelques conseils	21
Rester polyvalent-e	8	Tendresse et sexualité	22
<b>Moi et mon enfant</b>	<b>10</b>	<b>Se sentir fort et le montrer</b>	<b>24</b>
Chez l'enfant, les émotions		Activité professionnelle	
sont le reflet de son apprentissage...	10	et tâches familiales	24
...alors que chez l'adulte,		Les tâches ménagères	25
elles reflètent les événements	10	Souvenirs d'enfance	26
Petites astuces pour déstresser	12	L'aventure-famille	28
Calme et détente	14		
Rester en bonne santé	14		
Baby blues et autres	14		
<b>A détacher:</b>			
<b>Questionnaire d'évaluation</b>			
<b>d'un état dépressif post-partum</b>			
<b>Peu de temps pour les loisirs</b>	<b>18</b>		
Anciennes amitiés – nouvelles amitiés	18		



## 01 | Votre enfant au premier mois de vie

<b>Soigner et dorloter</b>	<b>4</b>
Se baigner et barboter	4
Couper les ongles	5
Changer votre bébé :	
un jeu plein de tendresse	7
Au sujet du changement des couches	7
<b>Allaiter et/ou nourrir au biberon ?</b>	<b>8</b>
L'allaitement	8
À propos de l'allaitement	10
L'alimentation au biberon	11
À propos du biberon	13
<b>Téter, c'est plus qu'apaiser sa faim</b>	<b>15</b>
À propos des variations de l'appétit	17
<b>Dormir, mais comment ?</b>	<b>19</b>
<b>Mais encore...</b>	<b>22</b>
Les centres de puériculture	22
La consultation médicale	22
Conseils pour les parents d'enfants en situation de handicap	22
Les enfants, fumeurs passifs	23

## 02 | Votre enfant au deuxième mois de vie

<b>Des sens en éveil</b>	<b>4</b>
Le langage du corps	4
La promenade, découverte du monde	5
Porter ou pousser ?	
Chaud-froid	7
<b>Pourquoi les bébés pleurent-ils ?</b>	<b>10</b>
Les pleurs de fin de journée	8
Que faire pour apaiser un enfant qui pleure et retrouver votre calme ?	12
Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles votre bébé pleure	13
Ne battez ni ne secouez jamais votre enfant !	14
<b>Diversité des structures familiales et des possibilités de garde</b>	<b>17</b>
Tirer son lait	19
Famille, connaissances, voisin-e-s	19
Le b.a.-ba pour un bon encadrement extra-familial	20
Accueil familial de jour	20
Structures d'accueil collectif	21

<b>Mais encore...</b>	<b>22</b>
Position de la tête	22
Mieux vaut prévenir...	22
Animaux domestiques	22
Peaux sensibles et allergies	22
Strabisme	24
Maladies infectieuses	24
Vaccinations	24
Parents, entre joie et épuisement	24



## 03 | Votre enfant au troisième mois de vie

<b>Les tout débuts de l'autonomie</b>	<b>4</b>	<b>Mais encore...</b>	<b>22</b>
Stimuler ? Oui, mais...	4	Attention aux boissons sucrées !	22
De progrès en progrès	4	Oui au relax, mais pas trop longtemps	22
Votre bébé est à l'écoute	7	Et pourquoi ne pas tenir un journal de bord ?	22
<b>«Dors, dors, mon enfant...»</b>	<b>9</b>	Travail et allaitement	23
Bien dormir, cela s'apprend	9	Sevrage	23
Quelques conseils pour que votre bébé apprenne à dormir la nuit	10	<b>Droits de l'enfant : l'intérêt supérieur de l'enfant</b>	<b>24</b>
<b>Vie de famille et vie professionnelle</b>	<b>13</b>	L'intérêt supérieur de l'enfant : une notion très (peu) claire	24
Toute médaille a son revers...	13	L'intérêt supérieur de l'enfant : aujourd'hui et demain	25
Ne pas renoncer à toutes ses habitudes	16	Les enfants ont des droits	25
Aujourd'hui, c'est jour de sortie	16	L'intérêt supérieur de l'enfant : un vaste éventail	26
Les baby-sitters rémunérés	16		
Tendresse et sexualité	18		
<b>La place des grands-parents</b>	<b>19</b>		
Les grands-parents aussi ont besoin de temps	19		
Des grands-parents baby-sitters ?	19		
Et pourquoi pas des grands-parents de « remplacement » ?	20		





## 04 | Votre enfant au quatrième mois de vie

### Être mère

Des sentiments contradictoires	4
Prendre du temps pour soi	5
Problèmes d'allaitement	5
Si vous vous sentez à bout...	6
Suspicion de dépression post-partum	7
Ne pas attendre	8
Discussions entre « pairs »	8
Comment se délester	9

### Être père

Le quotidien vécu en commun	10
crée des liens	10
Un labyrinthe de sentiments	10

### Être parents

Besoins, attentes et partage des tâches	13
Stress et disputes	13
Familles monoparentales	13
Se détendre, tout simplement...	14

### Être une fille, être un garçon

Influence des attentes et des représentations	16
Influence des modèles	17

### 4 Réveils nocturnes

4 Comment combler le manque de sommeil	18
--	----

### 6 Jouer, c'est découvrir le monde!

7 Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la variété	20
8 Un coin pour jouer à la maison	22
9 Les lieux d'accueil et de rencontre parents-enfants	22
10 Les « bons » jouets doivent être :	23

### 10 La naissance du langage

10 Les enfants bilingues	24
--------------------------	----

### 13 Mais encore...

13 Les vacances	26
13 Idéal pour vos vacances : l'hôtel Chesa Spuondas de Pro Juventute	26
14 La sécurité en voiture	27
16 Pour l'instant, le lait est amplement suffisant	27

## 05 | Votre enfant au cinquième mois de vie

<b>Plus actif de jour en jour</b>	<b>5</b>
Prévenir vaut mieux que guérir	5
Le plaisir de saisir	6
Explorer avec la bouche	6
Pas très hygiénique...	6
Contagion et hygiène	8
<b>Chaque chose en son temps</b>	<b>11</b>
Petites et grandes différences	11
Chaque enfant est unique	12
Si vous êtes inquiets	12
<b>Manger, un plaisir à découvrir</b>	<b>14</b>
De la succion à l'alimentation solide	14
Premiers essais	17
Purées de fruits et légumes	17
Faut-il sevrer votre bébé ?	19
Quelques idées pour faire connaissance avec la cuillère	19
Quelques conseils pour des repas réussis	21
<b>Parents câlins</b>	<b>22</b>
Un nom pour chaque chose	22
Les câlins des autres enfants	22
Comptine	23

<b>Il y a désir et désir...</b>	<b>5</b>
Quelques suggestions	5
<b>Même un petit ange peut parfois pousser ses parents à bout</b>	<b>6</b>
Quand rien ne va plus...	6
Sanctions et punitions	8
<b>Mais encore...</b>	<b>11</b>
Autour du sac de couchage	11
Comment bien (se) porter...	12
Bébés nageurs	12
Baby-led weaning	14



## 06 | Votre enfant au sixième mois de vie

<b>Les parents idéaux? Ça n'existe pas!</b>	<b>4</b>
Tout conseil n'est pas bon à prendre	4
<b>Les petits maux et la maladie font partie de la vie</b>	<b>7</b>
La fièvre et les autres	27
symptômes de maladie	29
Maladie de l'enfant et travail des parents	7
Le rhume	30
La pharmacie du bébé	30
L'enfant malade	30
La première dent	31
<b>À détacher: L'alimentation de l'enfant la première année</b>	
L'enfant à l'hôpital	11
L'essentiel sur les dents	12
Pour aider l'enfant qui fait ses dents	12
Hygiène dentaire et prévention des caries	12
<b>Retour à la vie professionnelle</b>	<b>13</b>
Se répartir les tâches éducatives	13
Un réseau de relations élargi	13

## 07 | Votre enfant au septième mois de vie

Des personnes de référence fiables	14
Planifier le quotidien familial	14
Trouver un rythme commun	14
Quelques conseils pour mieux gérer le stress du quotidien	14
Sentiments de surmenage	16
Priorité à la famille	16
Planification du quotidien et plages horaires	16

### Mais encore...

Recommandations sur l'activité physique chez les nourrissons	18
Bouger après la grossesse	18
Les bébés n'ont pas besoin d'écrans	18

<b>Tout un monde à découvrir et à conquérir</b>	<b>5</b>
Une oreille attentive	5
Premiers exploits, premières aventures	5

### Explorer à quatre pattes

Se tourner, ramper puis avancer à quatre pattes	7
Premières règles du jeu	7
Explorer sans danger	9
Rencontres parents-enfants	11
Quelques idées à propos du parc	13

### Respecter ses réticences

Comment réagir à un comportement hostile envers votre enfant ?	14
--	----

### Les enfants qui ont besoin d'un soutien particulier

Demandez de l'aide!	18
Ouverture et tolérance	20

### Mais encore...

Un repas de grand	22
Autour des repas	22
Introduction de nouveaux aliments	22

### Droits de l'enfant: l'enfant au sein de la famille

<b>24</b>	
Les enfants ont besoin de personnes de référence fiables	24
La parentalité évolue avec l'âge de l'enfant	24
L'importance de la famille	26
Les enfants: membres autonomes de la famille	26
Les enfants ont des droits	27





## 08 | Votre enfant au huitième mois de vie

### Consacrer du temps à son enfant

Pour les parents qui élèvent  
seuls leur enfant  
Ensemble tout va mieux...

### Les liens rassurent

La peur de la séparation  
et des « inconnus »  
Les plus jeunes d'entre nous  
ont aussi droit à notre respect  
Il a peur... Qui va le garder ?

### Jeu et langage

De nouveaux sons  
Chants et comptines

### Passer une bonne nuit

Le rituel d'endormissement  
Réveils nocturnes  
Boire durant la nuit ?  
Petits et grands dormeurs

### Mais encore...

Pour apprendre à marcher,  
deux pieds suffisent  
Un air sain dans la chambre

## 09 | Votre enfant au neuvième mois de vie

### 4 Le chemin de l'autonomie 5

Partir – revenir...

### 6 ou la crainte de la séparation 5

### 7 Coucou, le voilà... 6

ou la capacité de se souvenir

### 8 L'indépendance favorise 6

la confiance en soi

### 9

### Que faut-il permettre... ou interdire? 8

### 11 Lui laisser beaucoup d'espace 8

### 12 Dire non... certes, mais comment? 11

La patience est mère

### 14 de toutes les vertus 13

### 14 À propos des punitions corporelles 13

### 16 Chercher le contact 14

### 18 Mon enfant est malade... Que faire? 16

### 18 Fièvre 16

### 19 Quelques conseils en cas de maladie 18

### 20 Ce qu'il faut également savoir 19

### 21

### Mais encore... 22

### 23 Les animaux ne sont pas des jouets 22

Se protéger du soleil

### 23

### 23



## 10 | Votre enfant au dixième mois de vie

**Sécurité et confiance en soi** 4

**Les plaisirs de la table** 6

Pour une ambiance détendue à table 6

Trop ou trop peu ? 7

Le repas, un moment de plaisir 8

Conseils pratiques pour une bonne  
alimentation 10

Du biberon à la tasse 11

**Le langage, passerelle entre les gens** 13

Le langage s'apprend... en parlant 14

Chaque chose en son temps 14

**De la flexibilité avant tout** 17

Fixer des priorités 18

Se ménager du temps 18

**Mais encore...** 20

Urgences 20

Brûlures et ébouillantage 20

Intoxications et brûlures à l'acide 21

Étouffement 22

Piqûres d'insectes 22

Accidents dentaires 22



## 11 | Votre enfant au onzième mois de vie

### Disputes et réconciliations

Quand le duo se transforme en trio  
Et l'enfant, dans tout cela ?  
Des conceptions éducatives  
parfois divergentes  
Et quand, vraiment, rien ne va plus ?

### La conquête de la marche

L'importance de votre soutien  
Apprendre à marcher sans aide

### Problèmes de sommeil ?

Modifier les heures de sommeil  
En cas de maladie  
Un « doudou » bien utile  
À propos d'agitation nocturne

### Les plaisirs sensoriels

À la découverte du corps

### Mais encore...

Les sièges pour vélo

## 12 | Votre enfant au douzième mois de vie

### 4 Jouer, la plus belle chose au monde

6 Vider, remplir, gicler, barboter,  
7 faire du bruit...  
Regarder, imiter et participer  
9 Des jouets en tous genres  
10 Des jouets pour l'accompagner dans  
sa deuxième année

### 11 Surabondance de jouets

11 Concentration  
13 Bruit ou musique,  
telle est la question !  
14 Un endroit pour jouer

### 15 Les enfants entre eux

15 Et si des querelles surgissent ?  
16

### Jumeaux et enfants multiples

15 Si semblables et si différents  
18 Les jumeaux et enfants multiples  
entre eux

### 20 Si vous élevez seul-e votre enfant

20 Et l'autre parent ?

### Le rôle des grands-parents

Tous les grands-parents sont différents

4 Lorsque les conceptions  
éducatives divergent 22

4 Lorsque les grands-parents gardent  
régulièrement leur petit-enfant 24

5 Un mot réservé aux grands-parents 25

### 5 Droits de l'enfant: le droit à la vie et au meilleur

### 9 épanouissement possible 28

Les conditions  
9 d'un développement idéal 28

11 Un développement par  
apprentissage 28

13 Le droit de jouer 30

13 Les enfants ont des droits 31



## 13 | Votre enfant est âgé d'une année

<b>Cap sur la deuxième année!</b>	<b>4</b>
Les premiers pas?	4
Soutenir et laisser faire	7
<b>Le développement de la volonté</b>	<b>10</b>
Je veux!	10
Je veux pas!	11
Atteindre ses limites	12
Manger comme les grands	13
Frapper n'est pas un mode d'éducation	14
À propos du « oui » et du « non »	15
<b>Les premiers mots</b>	<b>16</b>
De l'imitation au dialogue	16
Les petits bavards et les autres	18
Bilinguisme	18
<b>Une nouvelle dent!</b>	<b>20</b>
L'allaitement – encore d'actualité?	20
Biberon et lolette	23

Vers le répertoire par mots-clés :

[www.messages-aux-parents.ch/motscles1](http://www.messages-aux-parents.ch/motscles1)



# Les Messages aux parents de Pro Juventute – un accompagnement compétent de la naissance jusqu'au premier jour d'école

Ces brochures pratiques destinées aux parents vous apportent des idées et des conseils adaptés à l'âge et au stade de développement de l'enfant. Une équipe de spécialistes compétents rassemble ces informations. Les thèmes essentiels sont les soins, l'alimentation, le développement et l'éducation de l'enfant, ainsi que les rôles de la mère et du père, la vie de couple et l'encadrement extra-familial. Les Messages aux parents de Pro Juventute couvrent les six premières années de votre enfant. Dans de nombreux endroits, les communes ou d'autres institutions les offrent aux jeunes parents. Il est également possible de les commander directement auprès de Pro Juventute.

## Pro Juventute rédige et actualise le contenu des Messages aux parents en collaboration avec:

**Carmen Amrein**, éducatrice de la petite enfance et directrice de crèche | **Marianne Botta Diener**, nutritionniste, ingénieure en technologie alimentaire dipl. ETH et enseignante spécialisée dipl. ETH | **Sepp Holtz**, pédiatre FMH, collaborateur de l'Institut pour la croissance et le développement à l'Hôpital pédiatrique de Zurich | **Aja Schinzel**, infirmière puéricultrice | **Heidi Simoni**, psychologue spécialisée en psychothérapie FSP, directrice de recherche à l'Institut Marie Meierhofer pour l'enfant, Zurich

## Services et associations

Réseau des agences de consultation pour les couples et les familles binationaux en Suisse | Association suisse des consultantes en lactation | Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant | Association suisse des consultations parents-enfants | Bureau suisse de prévention des accidents | Bureau pour l'égalité entre les sexes, Zurich | Fédération suisse des sages-femmes | Société Suisse de Pédiatrie | Forum Pédiatrie ambulatoire | Institut Marie Meierhofer pour l'enfant | manneburo züri | Service Conseils pour couples districts de Hinwil et Pfäffikon ZH | Clinique dentaire universitaire Zurich | Centre pour petits enfants, Winterthour

## Spécialistes consulté-e-s pour la version française des Messages aux parents

**Peter Carp**, pédiatre | Crèche «Les P'tits Loups», Courroux | **Carole Maurer**, sage-femme | **Nicole Pellaud**, pédiatre

# Impressum

Édition : Pro Juventute, Messages aux parents  
Direction : Monique Ben-Shmuel  
Responsable de projet : Noa Stemmer-Holtz  
Rédaction : Susan Edthofer, Noa Stemmer-Holtz  
Traduction : Micheline Hoegger, Nadia Kundert, Catherine Rossier  
Dessins : Claudia de Weck  
Coloration dessins : Dominik Bontus  
Graphisme : Valentin Stucki

© Pro Juventute, Zurich, 2019

## Informations et commandes

Pro Juventute, Messages aux parents  
Place Chauderon 24, 1003 Lausanne  
Tél. 021 622 08 10 / 044 256 77 33 (service client)  
contact@projuventute.ch

## Où directement dans notre boutique en ligne

[www.projuventute.ch/shop](http://www.projuventute.ch/shop)

## Changement d'adresse

Veuillez annoncer à temps tout changement d'adresse à votre fournisseur, dont les coordonnées figurent sur l'enveloppe de livraison des Messages aux parents.

Compte pour dons 80-3100-6  
IBAN CH71 0900 0000 8000 3100 6  
[projuventute.ch](http://projuventute.ch)



**PUBL-6203**

Presenting Partner



06:2019