Messages aux parents

Table des matières 1re année

Sommaire

00 | Devenir parents

Tout à coup, nous voilà parents **4**
Un nouveau quotidien 4
Tout à coup, nous voilà
parents d'enfants multiples 5
Parentalité et stéréotypes 6
Rester polyvalent·e 6

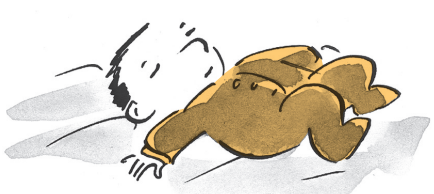
Moi et mon enfant **8**
Chez l'enfant, les émotions
sont le reflet de son apprentissage… 8
…alors que chez l'adulte,
elles reflètent les événements 8
Calme et détente 10
Petites astuces pour déstresser 11
Tour de force physique 12
Transformations du corps féminin 12
Rester en bonne santé 15
Baby blues et autres 15

A détacher:
Questionnaire d'évaluation d'un état dépressif post-partum

Peu de temps pour les loisirs **18**
Anciennes amitiés – nouvelles amitiés 18

Parentalité et vie de couple **20**
Lorsque le dialogue devient épineux 20
S'entraider dans un couple – quelques
conseils 21
Tendresse et sexualité 22

Se sentir fort et le montrer **24**
Activité professionnelle
et tâches familiales 24
Les tâches ménagères 25
Souvenirs d'enfance 26
L'aventure-famille 28



01 | Votre enfant au premier mois

Soigner et dorloter **4**
Se baigner et barboter 4
Couper les ongles 5
Changer votre bébé :
un jeu plein de tendresse 6
Au sujet du changement des couches 7

Allaiter et/ou nourrir au biberon ? **8**
L'allaitement 8
Problèmes liés à l'allaitement 10
Manger sainement et boire
suffisamment 10
À savoir sur l'allaitement 13
L'alimentation au biberon 13
Nourrir des jumeaux prend du temps 14
Allaiter deux bébés 15
Donner le biberon à deux bébés 15
Pendant la nuit 15

Téter, c'est plus qu'apaiser sa faim **17**
À propos des variations de l'appétit 17

Dormir, mais comment ? **21**
Chambre d'enfant ou des parents 21
Recommandations sur le sommeil 21

Mais encore... **26**
Les sages-femmes 26
Les centres de puériculture 26
La consultation médicale 26
Conseils pour les parents d'enfants en situation de handicap 27
Les enfants, fumeurs passifs 27

Des sens en éveil **4**
Le langage du corps 4
La promenade, découverte du monde 4
Porter ou pousser ? 7
Chaud-froid 8

Pourquoi les bébés pleurent-ils ? **10**
Les pleurs de fin de journée 10
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

Diversité des structures familiales et des possibilités de garde **17**
Famille, connaissances, voisin·e·s 19
Tirer son lait 19
Le b.a.-ba pour un bon encadrement extra-familial 20
Accueil familial de jour 20
Structures d'accueil collectif 21

Mais encore... **22**
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

Les tout débuts de l'autonomie **4**
Stimuler ? Oui, mais… 4
De progrès en progrès 4
Votre bébé est à l'écoute 7

« Dors, dors, mon enfant… » **9**
Bien dormir, cela s'apprend 9
Quelques conseils pour que votre bébé apprenne à dormir la nuit 10

Refaire connaissance avec son corps **12**
Attention aux idéaux trompeurs 12
La reconquête de son propre corps 12

Vie de famille et vie professionnelle **14**
Toute médaille a son revers… 14
Ne pas renoncer à toutes ses habitudes 17
Aujourd'hui, c'est jour de sortie 17
Les baby-sitters rémunérés 17

La place des grands-parents **19**
Les grands-parents aussi ont besoin de temps 19
Des grands-parents baby-sitters ? 19
Et pourquoi pas des grands-parents de « remplacement » ? 20

Mais encore... **22**
Attention aux boissons sucrées ! 22
Oui au relax, mais pas trop longtemps 22
Et pourquoi ne pas tenir un journal de bord ? 22
Travail et allaitement 23
Sevrage 23

Droits de l'enfant : l'intérêt supérieur de l'enfant **24**
L'intérêt supérieur de l'enfant : une notion très (peu) claire 24
L'intérêt supérieur de l'enfant : aujourd'hui et demain 25
Les enfants ont des droits 25
L'intérêt supérieur de l'enfant : un vaste éventail 26

04 | Votre enfant au quatrième mois

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

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

Être parents **13**
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 **16**
Influence des attentes et des représentations 16
Influence des modèles 17

Réveils nocturnes **18**
Comment combler le manque de sommeil 18

Jouer, c'est découvrir le monde! **20**
Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la variété 20
Un coin pour jouer à la maison 22
Les lieux d'accueil et de rencontre parents-enfants 22
Les «bons» jouets doivent être: 23

La naissance du langage **24**
Les enfants bilingues 24

Mais encore... **26**
Les vacances 26
Idéal pour vos vacances: l'hôtel Chesa Spuondas de Pro Juventute 26
Pour l'instant, le lait est amplement suffisant 27

Plus actif de jour en jour **5**
Prévenir vaut mieux que guérir 5
Le plaisir de saisir 6
Explorer avec la bouche 6
Pas très hygiénique… 6
Contagion et hygiène 8

Chaque chose en son temps **11**
Petites et grandes différences 11
Chaque enfant est unique 12
Si vous êtes inquiets 12

Manger, un plaisir à découvrir **14**
De la succion à l'alimentation solide 14

A détacher: L'alimentation de l'enfant la première année

Premiers essais 17
Premières tentatives avec des jumeaux 17
Purées de fruits et légumes 17
Faut-il sevrer votre bébé? 19
Quelques idées pour faire connaissance avec la cuillère 19
Diversification alimentaire autonome 20
Quelques conseils pour des repas réussis 21

Parents câlins **22**
Un nom pour chaque chose 22
Les câlins des autres enfants 22
Comptine 23

Il y a désir et désir… **24**
Quelques suggestions 26

Même un petit ange peut parfois pousser ses parents à bout **27**
Quand rien ne va plus… 27
Sanctions et punitions 29

Mais encore... **30**
Autour du sac de couchage 30
Comment bien (se) porter… 30
Bébés nageurs 30

06 | Votre enfant au sixième mois

Les parents idéaux ? Ça n'existe pas ! 4
Tout conseil n'est pas bon à prendre 4

Les petits maux et la maladie font partie de la vie 7
La fièvre et les autres symptômes de maladie 7
Maladie de l'enfant et travail des parents 7
Le rhume 8
La pharmacie du bébé 8
L'enfant malade 10
La première dent 10
L'enfant à l'hôpital 11
L'essentiel sur les dents 12

Retour à la vie professionnelle 13
Se répartir les tâches éducatives 13
Un réseau de relations élargi 13
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 16
Sentiments de surmenage 16
Priorité à la famille 16
Planification du quotidien et plages horaires 16

Mais encore... 18
Recommandations sur l'activité physique chez les nourrissons 18
Bouger après la grossesse 18
Les bébés n'ont pas besoin d'écrans 19

07 | Votre enfant au septième mois

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

Explorer à quatre pattes 7
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 14
Comment réagir à un comportement hostile envers votre enfant ? 14

Les enfants qui ont besoin d'un soutien particulier 18
Demandez de l'aide ! 18
Ouverture et tolérance 20

Mais encore... 22
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 **24**
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

Consacrer du temps à son enfant **4**
Pour les parents qui élèvent seuls leur enfant 6
Ensemble tout va mieux… 7

Les liens rassurent **8**
La peur de la séparation et des «inconnus» 9
Les plus jeunes d'entre nous ont aussi droit à notre respect 11
Il a peur… Qui va le garder? 12

Jeu et langage **14**
De nouveaux sons 14
Chants et comptines 16
Langage gémellaire 16

Passer une bonne nuit **17**
Le rituel d'endormissement 17
Réveils nocturnes 18
L'endormissement et le sommeil des jumeaux 18
Boire durant la nuit? 18
Petits et grands dormeurs 21

Mais encore... **23**
Pour apprendre à marcher, deux pieds suffisent 23
Un air sain dans la chambre 23

09 | Votre enfant au neuvième mois

Le chemin de l'autonomie **5**
Partir – revenir… ou la crainte de la séparation 5
Coucou, le voilà… ou la capacité de se souvenir 6
L'indépendance favorise la confiance en soi 6

Que faut-il permettre… ou interdire ? **8**
Lui laisser beaucoup d'espace 8
Dire non… certes, mais comment ? 11
La patience est mère de toutes les vertus 13
À propos des punitions corporelles 13
Chercher le contact 14

Mon enfant est malade… Que faire ? **16**
Fièvre 16
Quelques conseils en cas de maladie 18
Ce qu'il faut également savoir 19

Mais encore... **22**
Les animaux ne sont pas des jouets 22
Se protéger du soleil 23

10 | Votre enfant au dixième mois

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 ébouillantages 20
Intoxications et brûlures à l'acide 21
Étouffement 22
Piqûres d'insectes 22
Accidents dentaires 22

11 | Votre enfant au onzième mois

Disputes et réconciliations **4**
Quand le duo se transforme en trio 6
Et l'enfant, dans tout cela ? 7
Des conceptions éducatives parfois divergentes 9
Et quand, vraiment, rien ne va plus ? 10

La conquête de la marche **11**
L'importance de votre soutien 11
Apprendre à marcher sans aide 13

Problèmes de sommeil ? **14**
Modifier les heures de sommeil 14
En cas de maladie 15
Un « doudou » bien utile 15
À propos d'agitation nocturne 16

Les plaisirs sensoriels **18**
À la découverte du corps 18

Mais encore... **20**
Les sièges pour vélo 20

12 | Votre enfant au douzième mois

Jouer, la plus belle chose au monde **4**
Vider, remplir, gicler, barboter, faire du bruit… 4
Regarder, imiter et participer 4
Des jouets en tous genres 5
Des jouets pour l'accompagner dans sa deuxième année 5
Surabondance de jouets 9
Concentration 9
Bruit ou musique, telle est la question ! 9
Un endroit pour jouer 11

Les enfants entre eux **13**
Et si des querelles surgissent ? 13

Jumeaux et enfants multiples **15**
Si semblables et si différents 15
Les jumeaux et enfants multiples entre eux 18
Jeux et jouets avec des jumeaux 18
Permettre les propres expériences 18

Si vous élevez seul·e votre enfant **19**
Et l'autre parent ? 21

Le rôle des grands-parents **22**
Tous les grands-parents sont différents 22
Lorsque les conceptions éducatives divergent 22
Lorsque les grands-parents gardent régulièrement leur petit-enfant 24
Un mot réservé aux grands-parents 25

Droits de l'enfant : le droit à la vie et au meilleur épanouissement possible **28**
Les conditions d'un développement idéal 28
Un développement par apprentissages 28
Le droit de jouer 30
Les enfants ont des droits 31

Cap sur la deuxième année! **4**
Les premiers pas? 4
Soutenir et laisser faire 7

Le développement de la volonté **10**
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

Les premiers mots **16**
De l'imitation au dialogue 16
Les petits bavards et les autres 18
Bilinguisme 18

Une nouvelle dent! **20**
L'allaitement – encore d'actualité? 20
Biberon et lolette 23

Vers le répertoire par mots-clés :

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 | mannebüro 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
Responsable de programme : 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, 2022

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

Ou directement dans notre boutique en ligne
www.projuventute.ch/messages-aux-parents

Changement d'adresse
Veuillez annoncer à temps tout changement d'adresse :
www.projuventute.ch/changement-adresse

Faites un don maintenant et soutenez les projets de Pro Juventute pour les enfants et les jeunes en Suisse!

Compte pour les dons: 80-3100-6
IBAN CH71 0900 0000 8000 3100 6

Maintenant avec TWINT:
1. Scannez le code avec l'app TWINT
2. Confirmez le montant et le don

projuventute.ch

PUBL-6203

Presenting Partner

06.2022