



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Un bon départ dans la vie»

Informations sur l'alimentation, l'activité physique
et la santé pour les parents de nourrissons et de
jeunes enfants jusqu'à 5 ans



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Sommaire

Avant-propos _____	3
Ce dont les jeunes enfants ont besoin _____	4
L'alimentation de votre enfant _____	6
Des dents de lait saines _____	10
L'activité physique pour votre enfant _____	12
La santé à l'extérieur _____	14
Apprendre en jouant _____	15
Dormir, ça s'apprend _____	16
Comprendre et parler _____	18
Les dangers de la vie quotidienne _____	20
Tomber malade _____	22
Le ou la pédiatre _____	23
Examens préventifs _____	25
Vaccinations recommandées _____	26
Conseil et adresses _____	28



Chers parents,

Vous vous posez sans doute souvent des questions au sujet de la santé de votre enfant, par exemple: «Est-ce qu'il boit assez?», «Pourquoi est-ce qu'il ne veut pas dormir?», «Est-ce qu'il se développe normalement?», et bien d'autres encore. Etre parent signifie aussi prendre la responsabilité de la santé d'un enfant, et ce n'est pas toujours facile. Divers spécialistes s'emploient à vous soutenir dans cette tâche importante, par exemple les pédiatres, les conseillères parentales, etc.

De même, le Département de la santé de Bâle-Ville s'engage pour que nos enfants grandissent en bonne santé. C'est la raison pour laquelle la division Promotion de la santé et prévention a élaboré cette brochure destinée aux parents de nourrissons et de jeunes enfants jusqu'à 5 ans, et visant à attirer l'attention sur quelques sujets importants pour la santé des enfants ainsi que sur les offres de soutien disponibles localement dans le canton de Bâle-Ville.

Nous sommes heureux de vous remettre cette brochure en espérant que vous aurez plaisir à la lire et à la consulter, et nous souhaitons à toutes les familles, et plus particulièrement aux enfants de Bâle-Ville, un bon départ dans la vie et une bonne santé.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Ce dont les jeunes enfants ont besoin

Votre enfant a une grande influence sur l'organisation de votre vie quotidienne. Être parent signifie que vous accordez beaucoup d'attention à votre enfant et que vos besoins personnels passent bien souvent au second plan. Mais rassurez-vous, cela va s'arranger avec le temps.

Petites personnalités, grands besoins

Les jeunes enfants exigent toute votre attention pour découvrir leur environnement. Partez avec eux à la découverte! Votre enfant a besoin de votre aide, de votre amour et de la certitude que vous êtes là pour l'encourager. Tout bébés, ils vous en font déjà voir «de toutes les couleurs»: ils crient quand ils ont faim, quand ils n'arrivent pas à s'endormir, quand ils ont mal quelque part ou quand ils s'ennuient.

La confiance vient avec le temps

Au début, vous vous demandez peut-être comment faire pour bien vous occuper de votre enfant et pour le soutenir au mieux. Faites confiance à votre intuition. Avec le temps, vous et votre enfant trouverez la bonne voie. Les limites en font aussi partie: il faut que vous les posiez pour que votre enfant s'y retrouve.

A la découverte

Les bébés et les jeunes enfants veulent découvrir le monde. Ils sont curieux de tout et veulent se mesurer à leur environnement. Ils partent à la découverte des gens et des objets et mettent à la bouche tout ce qui se trouve à la portée de leurs petites mains. Encouragez votre enfant à découvrir et laissez-le faire des expériences.



Une vie quotidienne variée

Les jeunes enfants ont besoin de changement. Faites des activités avec votre enfant, emmenez-le en promenade, allez de temps en temps sur une aire de jeu ou rendre visite à d'autres familles où il y a de petits enfants. Votre enfant peut très bien s'occuper avec peu de jouets – donnez-lui une peluche ou des cubes pour qu'il puisse jouer. Un jouet pouvant être utilisé de différentes manières stimule l'imagination de votre enfant.

En cas de questions, faites-vous conseiller

Avez-vous des incertitudes quant à la manière de vous occuper de votre enfant, avez-vous des questions au sujet de l'allaitement, du sommeil ou d'autres besoins de votre enfant? Aimerez-vous entrer en contact avec d'autres familles où il y a de jeunes enfants ou avez-vous besoin qu'on vous aide un peu? Les services de conseil parental se feront un plaisir de vous conseiller et de vous aider (adresses et numéros de téléphone à la page 28). En cas de besoin, demandez s'il y a quelqu'un qui parle votre langue maternelle. Votre pédiatre peut aussi vous aider si vous avez des questions.

L'alimentation de votre enfant

La nourriture apporte à votre enfant toutes les substances dont il a besoin pour grandir en bonne santé. Une alimentation saine et équilibrée et des repas réguliers sont donc importants dès le plus jeune âge.

L'alimentation des premiers mois

Pour les 4 à 6 premiers mois, le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé. Il contient toutes les substances dont bébé a besoin et il renforce ses défenses immunitaires. Il aide aussi à prévenir les allergies.

Si vous donnez le biberon à votre bébé, faites-vous conseiller par la conseillère parentale ou le ou la pédiatre pour choisir le lait qui convient. Il faut qu'il y ait des pauses entre les repas. Ne laissez pas le biberon en permanence à la portée de votre enfant.

De plus grands besoins en énergie et en eau pendant l'allaitement

Une mère qui allaite son bébé a besoin de plus d'énergie: environ 200 à 300 kcal supplémentaires par jour. Mangez régulièrement des produits contenant des glucides pour que votre glycémie reste stable: pain, pâtes (complètes), fruits. Buvez au moins deux litres par jour: eau, jus de fruits coupés d'eau, infusions fruitées. Certains aliments passent dans le lait maternel. Par conséquent, ne buvez pas plus de trois tasses de café ou de thé noir par jour. Il est préférable d'éviter l'alcool.

L'alimentation pendant la première année de la vie

Au bout de 4 à 6 mois, vous pouvez habituer lentement bébé aux bouillies. Commencez par une seule sorte pour qu'il puisse s'y habituer. Votre enfant continue également à prendre du lait au sein ou au biberon ainsi que de l'eau ou de la tisane non sucrée. Peu à peu, vous pouvez varier les bouillies, en augmenter la quantité tout en donnant moins de lait au sein ou au biberon. Vérifiez si votre enfant supporte bien ces aliments.



Prudence pendant la première année

Pendant la première année, évitez le sel, les épices et le sucre. Ne donnez pas de grandes quantités de lait de vache pur avant que votre enfant ait atteint l'âge de 2 ans. En revanche, vous pouvez lui donner dès l'âge de 9 à 12 mois deux ou trois cuillerées de yaourt nature ou une bouillie préparée avec un peu de lait. Ne le laissez manger des légumes ou des fruits crus que sous surveillance. Les noix et noisettes sont interdites pendant la première année, car bébé peut s'étouffer en les mangeant. Ne donnez pas non plus de miel à votre enfant, car il peut causer des problèmes de santé.

Demander conseil

Diverses personnes compétentes peuvent vous renseigner si vous avez des questions sur l'alimentation: conseillère en allaitement, sage-femme, conseillère parentale ou pédiatre. Pour plus de renseignements, voir page 28.



Recommandations à partir de la *deuxième* année de la vie

A l'âge de 10 ou 12 mois, vous pouvez nourrir votre enfant comme les enfants plus grands ou les adultes. Parfois, vous aurez besoin de plusieurs essais pour lui faire accepter de nouveaux aliments.

Beaucoup de fruits et légumes

Il est recommandé de faire manger à votre enfant des fruits et légumes à tous les repas. Dans l'idéal, il en mangera cinq portions par jour, sachant qu'une portion représente à peu près la quantité qui tient dans une de ses mains. Au début, écrasez ou mixez les fruits et les légumes. En cas de «petit creux» entre les repas, vous pouvez donner des fruits, des légumes crus ou du pain complet pour couper la faim.

Les produits laitiers font partie de l'alimentation

Les produits laitiers doivent être au menu une à deux fois par jour: lait, yaourt, fromage blanc, fromage à pâte ferme ou babeurre. En effet, les produits laitiers contiennent des nutriments qui contribuent à renforcer les os et aident votre enfant à grandir.

Le pain, les pommes de terre, le riz et les pâtes pour rassasier

Le pain, le riz, les pâtes et les pommes de terre sont la base d'une alimentation saine. Privilégiez les produits à base de farine complète, car ils contiennent plus de nutriments et rassasient plus longtemps que les produits à base de farine blanche. Chaque repas doit contenir des glucides.



Boissons

Comme boissons, donnez à votre enfant de l'eau ou des tisanes ou infusions fruitées non sucrées. Aux repas, vous pouvez aussi lui proposer des jus de légumes ou de fruits non sucrés et coupés d'eau. Pour prévenir les caries et l'excès de poids, évitez de lui donner des boissons sucrées, telles que thé glacé ou soda. De même, les tisanes dites pour enfants sont souvent sucrées.

Les graisses et le sucre avec parcimonie

Utilisez les graisses avec parcimonie. Privilégiez les huiles de haute valeur nutritive, telles que l'huile de colza, de tournesol ou d'olive. Cuisinez à la vapeur et utilisez peu d'huile lorsque vous cuisinez à la poêle ou au four. Évitez les fritures. De même, les plats tout prêts sont souvent très gras. Pour ce qui est des sucreries, n'en donnez à votre enfant qu'à la fin d'un repas principal. Ensuite, faites-lui se brosser les dents. Vous le protégerez ainsi des caries et de l'excès de poids.

Manger en famille

Dès que votre enfant est capable de se tenir assis, faites-le manger à table avec vous. Votre enfant fait partie de la famille et il apprendra ainsi qu'il est important de manger ensemble en prenant son temps. Des repas réguliers sont importants pour fournir à votre enfant l'énergie dont il a besoin. Trois repas principaux et deux en-cas sont recommandés.

Des dents de lait saines

Des dents de lait propres et non cariées sont importantes pour que votre enfant puisse bien mâcher sa nourriture et n'ait pas mal aux dents. Les caries apparaissent si les dents ne sont pas brossées après avoir bu ou mangé des produits sucrés.

Bien brosser les premières dents

Dès la percée de la première dent, il faut la brosser au moins deux fois par jour. Utilisez une brosse à dents souple pour bébés ou pour enfants ou un anneau de dentition comprenant une partie brosse, ainsi qu'une petite quantité de dentifrice fluoré pour enfants. Après un repas ou après avoir mangé des sucreries, il faut nettoyer les dents.

Ne mettez pas la cuillère de votre enfant, sa tétine ou son biberon dans votre bouche. En effet, cela lui transmettrait vos bactéries qui causent les caries.

C'est en brossant qu'on apprend à brosser

Laissez votre enfant se brosser les dents lui-même. Cependant, chez les jeunes enfants, il faut que vous les rebrossiez à chaque fois et que vous contrôliez si elles sont bien propres. Même chez les enfants plus grands, jusqu'à l'âge 8 ans environ, il est recommandé de leur rebrosser les dents tout au moins le soir. Les caries des dents de lait peuvent nuire à la santé des dents définitives.

Se brosser les dents – éviter des ennuis et des dépenses

Les dents de lait cariées font mal et doivent être soignées par le ou la dentiste. L'assurance-maladie ne prend pas ces coûts en charge. A Bâle-Ville, lors du contrôle à 2 ans, le ou la pédiatre remet aux parents de jeunes enfants un bon pour des contrôles dentaires annuels gratuits jusqu'à l'entrée au jardin d'enfants. Pour plus de renseignements, voir page 29.



L'activité physique pour votre enfant

L'activité physique est très importante pour le développement de votre enfant. Elle lui permet d'apprendre à mieux se connaître et à mieux connaître les autres, et donc de se débrouiller dans son environnement. Pensez à accorder beaucoup de liberté de mouvement à tous les âges.

Progrès individuels

Dans les premières années de sa vie, votre enfant découvre et apprend énormément de choses. Chaque enfant se développe à son rythme. Certaines étapes de développement (par exemple tenir sa tête, ramper, s'asseoir, marcher, etc.) se déroulent automatiquement dans un certain ordre.

Différentes positions allongées

Vous pouvez mettre bébé sur une couverture matelassée chaude, posée à même le sol. Dans la journée, allongez-le dans différentes positions: sur le côté, sur le ventre ou sur le dos. Au bout de quelques mois, lorsqu'il devient plus remuant, il faut l'accompagner plus et lui donner d'autres possibilités de bouger.

Attraper avec les mains

A partir du 6^e mois, bébé devient plus adroit de ses mains. Il est alors par exemple capable de faire passer un jouet d'une main à l'autre ou de faire tomber des objets sur le sol. La capacité à percevoir et à comprendre les objets s'améliore grâce à l'activité physique. Donnez à votre enfant des jouets ou des objets de tous les jours en différentes matières pour qu'il puisse les découvrir.

Les jeunes enfants sont actifs

Les enfants ont un besoin naturel d'activité, ils aiment beaucoup bouger et remuer. Les jeunes enfants ont besoin d'environ une à deux heures d'activité physique intensive par jour: se démener, courir, grimper. Vous avez



de nombreuses possibilités d'encourager au quotidien l'activité de votre enfant: en allant sur une aire de jeu, en faisant des promenades et des excursions à la découverte de la nature. Les enfants ne peuvent pas se faire de mal en ayant trop d'activité physique, de petites pauses leur suffisent pour se reposer.

Orientation en groupe

Lorsque votre enfant joue avec d'autres enfants, il apprend à mieux se connaître, mais aussi à mieux connaître les autres. Il apprend à évaluer ses capacités et à se comparer à d'autres. Les enfants se motivent mutuellement, s'imitent et découvrent ensemble des choses nouvelles. Ils jouent, satisfont leur curiosité et s'amuse ensemble.

L'activité physique avec les parents

Il existe des cours de natation y compris pour les bébés et les jeunes enfants. Une autre possibilité intéressante d'activité physique pour vous et votre enfant sont les cours de «gymnastique parents et enfants». Pour plus de renseignements, voir page 33.

Pour un bon développement

Pour un bon développement, accordez à votre enfant suffisamment de liberté de mouvement. Si vous avez des questions ou si vous vous faites du souci au sujet du développement de votre enfant, adressez-vous aux services de conseil parental ou à votre pédiatre.

La santé à l'extérieur

L'activité physique en plein air est bonne pour la santé. Elle fait non seulement du bien à votre enfant, mais à vous aussi, vous pouvez ainsi vous ressourcer. Découvrez la région avec votre enfant. La nature recèle plein de choses à faire découvrir à votre enfant! En faisant une promenade avec d'autres parents, vous en profiterez en même temps pour vous changer les idées.

Activités en plein air

Même les jeunes enfants peuvent jouer dehors sans problème. Donnez à votre enfant un ballon ou un ballon de baudruche pour jouer, cela lui permettra de laisser libre cours à son imagination. Votre enfant peut aussi se dépenser sur l'aire de jeu, au parc, dans la forêt ou au jardin. En hiver, les enfants aiment faire de la luge ou jouer dans la neige, en été faire des sorties à vélo, en draisienne ou en tricycle.

Bien protégé été comme hiver

L'activité physique en plein air est possible par tous les temps. Des chaussures, un pantalon et une veste imperméables à l'eau et au vent et fourrés protègent de la pluie et du froid. Un bonnet et des gants complètent l'équipement. N'habilitez pas votre enfant trop chaudement s'il s'active dehors. La protection solaire est indispensable pour la peau délicate des enfants. Les bébés doivent rester à l'ombre. Pour les jeunes enfants, utilisez une crème solaire spéciale enfants. Une bonne protection solaire comprend aussi un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui couvrent bien la peau.



Apprendre en jouant

En jouant, votre enfant apprend tout naturellement. Il utilise tous ses sens pour découvrir le monde. Votre enfant veut savoir quel bruit fait un objet, quelle odeur et quel goût il a, comment il est au toucher.

Des objets pour jouer

Les enfants peuvent très bien s'amuser avec peu de jouets, par exemple une poupée ou un objet usuel comme un torchon, une cuillère en bois ou un couvercle de casserole. Ce qui est important, c'est que les objets ne soient ni pointus, ni cassables, ni trop petits, car les bébés et les jeunes enfants mettent tout dans leur bouche pour en faire la connaissance. Ils risquent donc de se blesser ou d'avaler le jouet.

Se rendre utile en jouant

Les enfants adorent ranger et déranger ou cacher des objets pour les chercher. Pour ce genre de jeux, il est pratique d'avoir des tiroirs ou des caisses que l'enfant a le droit de vider et de remplir, par exemple avec des casseroles, des bols, des couverts ou du linge.

Autres enfants, autres expériences

Même les tout-petits font des expériences lorsqu'ils jouent avec d'autres enfants. Ils doivent se débrouiller entre eux et apprennent en jouant des choses dont ils auront besoin dans la vie. Il est important que votre enfant ait des contacts avec des enfants du même âge, par exemple ses frères et sœurs, les enfants d'amis ou encore les enfants d'un groupe de jeu.



Dormir, ça s'apprend

Faire la différence entre le jour et la nuit, c'est un apprentissage que votre enfant doit faire. Il faudra un certain temps avant qu'il ne fasse ses nuits sans se réveiller et sans avoir besoin d'une tétée.

Se réveiller la nuit

Pendant les premiers mois, il est tout à fait normal que votre enfant se réveille plusieurs fois pendant la nuit – il se rendort très vite de lui-même. Par contre, s'il se réveille souvent et ne veut pas se rendormir, allez demander de l'aide rapidement. La conseillère parentale ou le ou la pédiatre pourront vous donner des conseils.

Un rythme régulier

Une journée bien structurée aide votre enfant à faire ses nuits. C'est important pour avoir un rythme régulier dans la journée, mais aussi la nuit. Pour que votre enfant dorme mieux la nuit, ne prolongez pas trop les siestes dans la journée. A partir du 3^e mois, essayez d'imposer des horaires de tétée et de coucher réguliers. Terminez la journée par un rituel de coucher, par exemple une berceuse.

Pour mieux dormir

Veillez à une température comprise entre 18 et 20° C dans la chambre où dort votre enfant. Il est préférable de coucher les bébés sur le dos. Avec le temps, votre enfant changera de position tout seul. Ne donnez pas d'oreiller à votre bébé, il risquerait de s'étouffer. Les besoins en sommeil varient fortement d'un enfant à l'autre.



Comprendre et parler

Dès l'âge de 3 ou 4 mois, votre enfant est capable d'exprimer volontairement son contentement ou son mécontentement. Puis il commence à gazouiller et à babiller en essayant différentes tonalités. A partir du 9^e mois, votre enfant est capable de produire des successions de sons plus longues et il utilise souvent le son «a». Peu à peu, ces syllabes prennent un sens, votre enfant commence à prononcer des mots.

Comprendre la parole

Bien avant de pouvoir parler, votre enfant comprend la parole. Vers l'âge de 5 mois, il sait si vous lui parlez avec gentillesse ou avec sévérité. A partir de 7 mois environ, il comprend des phrases simples et peut réagir à des questions. Vers 10 mois, il comprend aussi le mot «non».

Utiliser un langage de bébé

De nombreux parents emploient ce que l'on appelle un langage de bébé ou enfantin. Quand ils s'adressent à leurs jeunes enfants, ils utilisent des mots simples et parlent souvent sur un ton plus aigu. Ce langage de bébé n'est pas mauvais pour votre enfant, il vous aide à communiquer avec lui. Mais à mesure que votre enfant grandit, passez peu à peu à un langage normal.

Apprendre la langue maternelle

Parlez avec votre enfant dans la langue dans laquelle vous êtes le plus à l'aise. Racontez à votre enfant ce que vous êtes en train de faire. Écoutez-le, racontez-lui des histoires et faites-lui des compliments quand il essaye de parler. Mieux il parlera sa première langue, plus il aura de facilité à en apprendre d'autres.

Grandir avec deux langues

Si les deux parents parlent deux langues différentes, il est important que chacun parle à l'enfant uniquement dans la langue dans laquelle il ou elle



est le plus à l'aise. Laissez votre enfant faire des fautes et mélanger les langues. C'est tout à fait normal et cela s'arrangera avec le temps. Il se peut que votre enfant ait besoin de plus de temps avant de pouvoir s'exprimer dans les deux langues.

Aide à apprendre l'allemand pour toute la famille

Si votre enfant est élevé dans une autre langue, il est souhaitable qu'il apprenne l'allemand. Il y arrivera au mieux au contact d'autres enfants ou dans un groupe de jeu. Les parents peuvent aller à un cours d'allemand et faire garder leurs enfants pendant le cours. Pour plus de renseignements, voir page 33.

Livres et documents

Voulez-vous raconter des histoires à votre enfant ou lui lire des livres de temps en temps? Vous pouvez emprunter des livres dans une bibliothèque municipale, ce n'est pas cher et cela vous permettra de faire découvrir de nouvelles histoires ou de nouveaux livres d'images à votre enfant. Pour plus de renseignements, voir page 33.

Les dangers de la vie quotidienne

Les jeunes enfants sont très curieux et veulent découvrir le monde. Ils mettent tout à la bouche pour en faire la connaissance et ne peuvent généralement pas évaluer les risques qui se présentent à eux.

Attention, risque de chute

Ne laissez jamais bébé tout seul sur la table à langer ou sur le canapé. Il risquerait de tomber et de se blesser. Même s'il ne sait pas encore marcher, les escaliers représentent un danger pour votre enfant, parce qu'il risque d'y tomber. Pour les activités, telles que le vélo, faites porter un casque à votre enfant pour protéger sa tête.

Attention aux fenêtres ouvertes

Lorsque vous aérez l'appartement ou ouvrez la fenêtre pour faire la cuisine, faites bien attention que votre enfant ne puisse pas atteindre la fenêtre ou l'appui de la fenêtre en grimpant sur une chaise. L'idéal est de sécuriser les fenêtres à l'aide d'une sécurité enfant.

Protection contre le courant électrique, les brûlures et la noyade

Les prises électriques doivent être équipées d'un cache-prise qui empêche votre enfant de mettre les doigts dans la prise de courant. Faites attention que votre enfant ne puisse pas atteindre les poêles ou les casseroles qui se trouvent sur la cuisinière: l'eau ou l'huile chaude pourraient le brûler, et la vapeur représente aussi un risque de blessures. Les mares de jardin et les bacs contenant de l'eau doivent être couverts pour que votre enfant ne puisse pas tomber dedans et s'y noyer.

Attention: risque d'empoisonnement

Rangez les médicaments hors de portée des enfants. Veillez à ce que votre enfant n'ait pas accès aux produits de nettoyage, lessives ou produits chimiques, car il risquerait de les porter à sa bouche et de s'empoisonner. Avant d'acheter une plante d'appartement ou de jardin, demandez au commerçant si elle est toxique. En cas d'empoisonnement, demandez de l'aide en urgence au numéro de téléphone 145.



Circulation routière

Les jeunes enfants ne peuvent pas reconnaître les situations compliquées ou les dangers. Traverser une rue est par exemple une situation compliquée et dangereuse. Pratiquez cette situation avec votre enfant, apprenez-lui à marcher sur le trottoir pour qu'il s'habitue au comportement qu'il faut adopter dans la rue.

Protéger son enfant du tabagisme passif

Pour le bien de votre enfant, ne fumez pas dans l'appartement. Si votre enfant doit rester dans des pièces enfumées, il risque d'attraper des maladies respiratoires. La fumée de cigarette peut aussi causer des infections des oreilles et des yeux. Les cigarettes et les cendriers doivent se trouver hors de portée des enfants, car ils risqueraient de s'empoisonner avec.

Limiter la consommation de télévision

Les jeunes enfants n'ont pas besoin de regarder la télévision, mais elle les fascine. Les tout-petits ne peuvent pas comprendre ce qu'ils voient et il ne faut donc pas les laisser regarder la télévision avant l'âge de 2 ans. Pour un enfant de 3 à 6 ans, 30 minutes de télévision par jour sont le maximum. La télévision est à bannir de la chambre de l'enfant.

Tomber malade

A partir de 5 mois, bébé perd peu à peu la protection que lui donnaient les anti-corps de sa mère pendant la grossesse, puis dans le lait maternel. Grandir, pour un enfant, c'est aussi tomber malade, car cela construit et entraîne le système immunitaire de son organisme.

Rhume, fièvre, troubles digestifs

Les maladies les plus fréquentes chez les jeunes enfants sont les rhumes et les troubles digestifs. Un enfant a de la fièvre si sa température est supérieure à 38,0° C. On dit qu'il a «de la température» entre 37,5 et 38,0° C. La température normale est inférieure ou égale à 37,5° C.

Médicaments et soins médicaux

Si votre enfant tombe malade, consultez votre pédiatre. On peut partir du principe que plus l'enfant est jeune, plus vite il convient de consulter un médecin en cas de problème de santé. Ne donnez à votre enfant que des médicaments conseillés par une personne compétente.

Amour et soins

Les enfants malades sont souvent passifs et n'ont pas d'appétit. C'est normal. Veillez à ce que votre enfant boive suffisamment. Occupez-vous de lui, car il réagit en général à la maladie de manière émotionnelle et a besoin de se sentir aimé et protégé pour retrouver la santé.



Le ou la pédiatre

De même que vous faites confiance à votre médecin de famille pour les questions de santé, il convient de choisir un ou une pédiatre qui suivra votre enfant et à qui vous vous adresserez pour toutes les questions de santé ou de traitement des maladies de votre enfant.

Suivi de la santé et du développement

Le ou la pédiatre évalue le développement physique, psychologique et intellectuel de votre enfant et réalise les examens préventifs et les vaccinations. Vous pouvez aussi vous adresser à votre pédiatre si vous vous faites du souci au sujet de la santé ou du développement de votre enfant. Cela permet une intervention rapide et compétente si votre enfant est malade ou s'il ne se développe pas comme il devrait. Vous pouvez aussi poser à votre pédiatre des questions sur l'alimentation, le sommeil, etc.



Le ou la pédiatre en tant que premier interlocuteur

En cas de problème de santé de votre enfant, adressez-vous toujours en premier à votre pédiatre. Vous pouvez téléphoner au cabinet médical pour obtenir un rendez-vous ou, en cas d'urgence, vous faire conseiller par téléphone. Vous pouvez aussi appeler le cabinet médical la nuit, le week-end et les jours fériés, on vous dira tout au moins à qui vous adresser.

Les coûts de santé

Dès la grossesse, inscrivez votre enfant auprès d'une caisse-maladie. L'assurance est obligatoire en Suisse. L'assurance-maladie obligatoire (LAMal) garantit à votre enfant une bonne couverture en cas de maladie ou d'accident. Les coûts de vaccination et des examens préventifs sont aussi couverts par l'assurance-maladie. Il y a une quote-part de 10% que vous devez prendre en charge.

Médicaments

Si votre enfant a besoin de médicaments, votre pédiatre vous les prescrira. Avec cette ordonnance, vous pourrez aller acheter les médicaments à la pharmacie. L'assurance-maladie rembourse une partie des coûts.

Urgences et lignes téléphoniques d'urgence

En cas d'urgence de santé, si votre enfant est gravement malade ou a un accident, contactez votre pédiatre, les urgences pédiatriques au numéro de téléphone 061 261 15 15 ou les urgences santé au numéro de téléphone 144.

En cas d'empoisonnement, appelez le Centre suisse d'information toxicologique au numéro de téléphone 145.

Examens préventifs

Des étapes de développement très importantes se déroulent à chaque âge de la vie. Il est donc décisif de détecter le plus tôt possible d'éventuelles anomalies de développement pour pouvoir apporter à l'enfant un soutien médical. C'est pourquoi des examens préventifs pédiatriques réguliers sont recommandés.

Suivi du développement de votre enfant

Pendant la première année de sa vie, votre enfant accomplit un grand nombre d'étapes de développement – il est donc conseillé de le faire examiner souvent par le ou la pédiatre. Cela vous permet d'être sûr(e) que tout se passe bien. A partir de 2 ans, les examens ont lieu à intervalles plus longs. Le ou la pédiatre évalue le développement physique de votre enfant, sa mobilité, mais aussi son acuité visuelle et auditive ainsi que ses capacités à parler. L'examen préventif vous offre la possibilité de poser des questions sur différents sujets qui peuvent vous préoccuper: alimentation, vaccination, sommeil, comportement ou éducation.

Chronologie des examens recommandés:



Vaccinations recommandées

Les vaccins permettent de protéger efficacement votre enfant de maladies graves et de leurs séquelles. Le ou la pédiatre pourra vous donner plus d'informations à ce sujet et répondre à vos questions.

D'après le plan de vaccination suisse, les vaccinations suivantes sont recommandées pour votre bébé ou jeune enfant:

Age	Vaccination	Remarques
2/4/6 mois	<ul style="list-style-type: none">• <i>Diphtérie, tétanos, coqueluche</i>• <i>Poliomyélite, Haemophilus influenzae de type b</i>• <i>Pneumocoques (2/4 mois uniquement)</i>	Trois doses de vaccin à 2 mois d'intervalle
12 mois 12-15 mois	<ul style="list-style-type: none">• <i>Rougeole, oreillons, rubéole</i>• <i>Pneumocoques, méningocoques groupe C</i>	
15-24 mois	<ul style="list-style-type: none">• <i>Diphtérie, tétanos, coqueluche</i>• <i>Poliomyélite, Haemophilus influenzae de type b</i>• <i>Rougeole, oreillons, rubéole</i>	Vaccinations de rappel 2 ^e dose
4-7 ans	<ul style="list-style-type: none">• <i>Diphtérie, tétanos, coqueluche</i>• <i>Poliomyélite</i>• <i>Rougeole, oreillons, rubéole</i>	Vaccinations de rappel Vaccination de rattrapage pour les enfants non vaccinés

Informations sur les différentes maladies

Diphtérie: cette maladie des voies respiratoires peut avoir une évolution mortelle par étouffement.

Tétanos: les bacilles du tétanos pénètrent dans l'organisme au niveau d'une plaie et s'attaquent aux nerfs. Cela entraîne des crampes musculaires très douloureuses et peut être mortel. Les bacilles du tétanos sont présents partout.



Coqueluche: la coqueluche est une maladie très contagieuse des voies respiratoires qui peut être mortelle chez les bébés (arrêt respiratoire).

Méningite due à Haemophilus influenzae de type b: cette maladie peut entraîner des lésions irréversibles graves, voire être mortelle.

Poliomyélite: cette maladie peut entraîner des paralysies, d'où un handicap permanent, voire être mortelle.

Rougeole: les complications éventuelles, par exemple la méningite, peuvent entraîner un handicap permanent, voire être mortelles.

Oreillons: cette maladie peut entraîner une méningite ou un trouble auditif irréversible.

Rubéole: pendant les quatre premiers mois de la grossesse, cette maladie est très dangereuse pour les femmes enceintes non vaccinées, car elle peut entraîner des malformations graves du bébé.

Pneumocoques: cette maladie peut provoquer une méningite ou une septicémie, lesquelles peuvent entraîner des lésions irréversibles graves, voire être mortelles.

Méningocoques groupe C: cette maladie peut provoquer une méningite, laquelle peut entraîner des lésions irréversibles graves, voire être mortelle.

Conseil et adresses

Services de conseil parental

Le service de consultation pour les jeunes mères et les jeunes pères est, en plus de l'encadrement pédiatrique, le principal soutien pour les familles avec des bébés et des enfants en bas âge, et ce, de la naissance à l'entrée au jardin d'enfants. Les conseillères parentales soutiennent pères et mères dans leurs tâches de parents et encouragent le contact avec d'autres familles. Les conseillères maternelles sont des spécialistes dans les domaines de l'allaitement, de l'alimentation, des soins, du développement et du sommeil, des contrôles pondéraux et des suivis de la croissance, de l'éducation ainsi que des questions médicales. A Bâle, ce service est proposé à toutes les familles à titre gracieux et consiste en:

- des conseils dans les services de consultations avec ou sans rendez-vous
- des consultations téléphoniques
- des consultations chez les parents à leur domicile

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91
info@muetterberatung-basel.ch
www.muetterberatung-basel.ch

Consultation téléphonique: lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8 h à 12 h
et mercredi de 14 h à 17 h

Le service de consultation situé à la Freie Strasse est ouvert quotidiennement. Les informations concernant les services de consultation dans les quartiers se trouvent sous: www.muetterberatung-basel.ch

Conseil sur l'allaitement de l'Hôpital universitaire de Bâle

Une diététicienne et conseillère en allaitement diplômée vous soutient en cas de questions ou de problèmes pendant votre hospitalisation et après.

Sur rendez-vous, téléphone 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel
Telefon Zentrale 061 265 25 25

Pédiatres

Pour trouver des adresses de pédiatres, veuillez consulter l'annuaire téléphonique de Bâle-Ville sous «Ärzte» (Médecins) ainsi que «Kinder- und Jugendmedizin» (Pédiatrie et médecine des adolescents) ou le site Internet www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Urgences pédiatriques: téléphone 061 261 15 15

Hôpital universitaire des enfants des deux Bâles, UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Telefon 061 704 12 12

www.ukbb.ch

www.bewegter-lebensstart.ch

Contrôles dentaires pour les jeunes enfants

Le contrôle annuel gratuit pour les jeunes enfants de Bâle-Ville peut être effectué auprès de tout(e) dentiste SSO ou dans les cliniques dentaires scolaires de Bâle et de Riehen.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89

zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46

zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, tous les jours de 8 h à 10 h

sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Centre de soutien précoce

Les offres du Centre de soutien précoce s'adressent aux familles où il y a des nourrissons ou de jeunes enfants qui ne sont pas encore en âge d'aller au jardin d'enfants, dont le développement cause des inquiétudes et qui vivent dans le canton de Bâle-Ville.

Les offres sont entre autres:

- Conseils pour les parents et les responsables de l'éducation sur des sujets comme le développement des enfants, la langue et le langage des enfants, les enfants handicapés, l'éducation, la stimulation et le soulagement de la famille
- Examens du développement psychologique
- Examens orthophoniques
- Education précoce par des pédagogues thérapeutes
- Thérapie orthophonique
- Collaboration et conseil de personnes spécialisées dans le domaine de l'enfance (par exemple dans les groupes ludiques ou dans les garderies de jour ...)

Des traductrices et traducteurs se tiennent à la disposition des parents et des titulaires de l'autorité parentale de langue étrangère. Le personnel du Centre de soutien précoce comprend des spécialistes en pédagogie curative, en psychologie et en travail social. Les offres sont en général gratuites.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51/Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

du lundi au vendredi, de 8 h à 11 h 30

le lundi, mardi, mercredi, vendredi, de 13 h 30 à 17 h

Accueil extrafamilial des enfants

Si vous exercez une profession ou si vous suivez une formation, une garderie de jour ou une mère de jour peut se charger de l'encadrement de votre enfant. Pensez à vous renseigner à temps sur les possibilités d'accueil disponibles. Vous obtiendrez des renseignements auprès du bureau de liaison des structures d'accueil collectif de jour ou du secrétariat des familles de jour. Ces offres d'accueil sont payantes, les tarifs sont échelonnés en fonction des revenus des parents.

Information au sujet des places d'accueil et contact:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Quelques sites en complément de l'encadrement familial de l'enfant:

- Portail des crèches suisses:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput – accueil des enfants en Suisse:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Association des familles de jour de Suisse du Nord-Ouest:
www.vtn.ch
- Plate-forme d'information pour la garde d'enfants:
www.kissnordwestschweiz.ch
- IG Groupes ludiques suisse
www.spielgruppe.ch

Gymnastique parents et enfants

L'activité physique pratiquée en commun renforce la relation entre les parents et leur enfant, convient au besoin d'activité de l'enfant et est favorable à la santé des parents comme des enfants. Les différentes associations de gymnastique des quartiers organisées au sein de l'association de gymnastique de Bâle-Ville proposent des cours de gymnastique parents et enfants. Les quatorze points de rencontre de quartier de la ville de Bâle proposent différentes offres pour les parents avec leurs enfants.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Points de rencontre de quartier de la ville de Bâle

www.quartiertreffpunktbasel.ch

Trouver le cours d'allemand qui convient

Le service de consultation pour les étrangers de la GGG vous soutient gracieusement dans 15 langues dans votre recherche d'un cours d'allemand.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Horaires d'ouverture: du lundi au vendredi, de 9 h à 11 h et de 14 h à 18 h
Vue d'ensemble des cours d'allemand dans la région de Bâle:
www.integration-bsbl.ch

Emprunter des livres, des CD et des DVD

GGG Stadtbibliotheken Basel

Les bibliothèques municipales GGG de Bâle se composent d'un siège principal et de six succursales dans les quartiers. Dans la mesure où vous habitez à Bâle-Ville, la contribution annuelle est gratuite pour les enfants.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Heures d'ouverture: lundi de 14 h à 18 h 30, mardi, mercredi, vendredi de 10 h à 18 h 30, jeudi de 10 h à 20 h, samedi de 10 h à 17 h

Gemeindebibliothek Riehen

La bibliothèque communale de Riehen est une bibliothèque publique avec une agence au village et une autre au centre Rauracher.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Heures d'ouverture: lundi, mercredi et vendredi de 14 h 30 à 18 h 30, mardi de 14 h 30 à 21h, jeudi de 9 h à 11 h et de 14 h 30 à 18 h 30, samedi de 10 h à 12 h 30

JUKIBU

La JUKIBU – Bibliothèque interculturelle pour enfants et adolescents prête des livres, des CD, des DVD dans plus de 50 langues. De plus, des lectures, des manifestations thématiques ou des visites guidées pour les classes d'école sont organisées. Le prêt coûte Fr. 5.– par année. Les détenteurs d'un passeport familial obtiennent une réduction.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Heures d'ouverture: du mardi au vendredi de 15 h à 18 h et le samedi de 10 h à 12 h



Adresse

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch