

pro juventute «Bebegimiz»

«Notre bébé» de pro juventute

turc – français

türkçe – Fransızca



pro juventute

Engagée pour l'avenir



Chers parents

L'arrivée d'un enfant apporte beaucoup de joies, mais aussi son lot de changements et de questions. Les parents qui vivent loin de leur patrie risquent de se trouver confrontés à des incertitudes d'autant plus grandes qu'ils doivent faire face à des habitudes, une langue et un environnement qui ne leur sont pas familiers; de plus, ils n'ont souvent pas auprès d'eux des parents ou des proches qui peuvent les aider dans leur vie quotidienne.

Cette brochure contient quelques informations de base qui, nous l'espérons, vous permettront d'entrer plus facilement dans votre rôle de parents. Ecrite en deux langues pour éviter les problèmes de compréhension, elle veut vous encourager à partir à la rencontre de votre nouvel environnement et à vous familiariser avec lui. Il est toutefois précieux de préserver aussi des traditions et rituels de votre pays d'origine: ce sont eux qui, jour après jour, apportent force, courage et sécurité à toute la famille.

Nous souhaitons que cette brochure vous aide à vous sentir bien en Suisse.

Table des matières

<u>Soutien dans la vie quotidienne</u>	4/5
<u>Allaitement ou alimentation au biberon</u>	6/7
<u>Pleurs</u>	8/9
<u>Sommeil</u>	10/11
<u>Soins</u>	12/13
<u>Santé</u>	14/15
<u>Passage à l'alimentation solide</u>	16-19
<u>Premières dents</u>	20/21
<u>Développement corporel</u>	22/23
<u>Jeu et jouets</u>	24/25
<u>Langue</u>	26/27
<u>Maladie</u>	28/29
<u>Accidents</u>	30-33
<u>Accueil extra-familial de l'enfant</u>	34/35
<u>Impressum</u>	36

Sayın Anne-Babalar

Ana-baba olmak bir sevinç kaynağı olmakla birlikte, aslında hayatın akışını değiştiren ama bir çok soruyu da beraberinde getiren önemli bir görevdir. Eğer bir çocuk ana-babasının geldiği ülkede doğmamışsa, zorlukların boyutları daha büyük olabilir. Bebeğinize günlük yaşamında yardım edebilecek, akraba ve tanıdıklar bulunulan ortamda yoktur, alıştığınız yaşam ve konuşulan dil farklıdır.

Bu broşür, sizlere temel bilgiler vermek, ana ve babanın bu konuda oynayacağı rolde yardımcı olmak içindir. İki dilde hazırlanan bu text konunun daha iyi kavranmasını sağlayarak, kendinizi yeni çevrenizde daha güvenli hissetmenizi, dışarıya karşı daha cesaretli olmanıza yardım edecektir. Bunun yanı sıra unutmamalıyız ki; bir ölçüde kendi kültür ve dini yaşam tarzımızı korumaya devam etmeliyiz . Çünkü onlar bize yaşamımız boyunca güç, destek, emniyet ve güven verirler. Aynı zamanda kişiliğimizin en önemli temel unsurudurlar.

Ümit ederiz ki; bu broşür, size ve ailenize yardımcı olur, bu şekilde kendinizi İsviçre’de daha güvenli hissedersiniz.

İçindekiler

Günelik Aile Yaşamında Destek	4/5
Emzirme veya biberonla beslenme	6/7
Ağlama	8/9
Uyku	10/11
Koruma ve bakım	12/13
Sağlık önlemleri	14/15
Mamaya geçiş	16-19
İlk dişler	20/21
Vücut gelişimi	22/23
Oyun oynama ve oyuncak	24/25
Dil	26/27
Hastalık	28/29
Kaza	30-33
Aile dışında çocuk bakımı	34/35
Yayınlama	36



Soutien dans la vie quotidienne

Centre de puériculture

L'infirmière puéricultrice vous fournira diverses informations sur les bébés et les enfants en bas âge (développement, soins, alimentation, éducation, sommeil, allaitement, nouveau rôle de parents, etc.). Cette spécialiste de la petite enfance a suivi une formation complémentaire de deux ans après obtention de son diplôme d'infirmière.

Il est généralement possible de se rendre dans les centres de puériculture sans rendez-vous. Ces centres disposent également d'une permanence téléphonique et proposent des visites à domicile. La consultation est gratuite. Les infirmières puéricultrices sont tenues au secret de fonction: elles ne fournissent des renseignements ni à la commune ni à la police des étrangers.

Pédiatre

Le/la pédiatre examine régulièrement votre enfant et répond à vos questions concernant sa santé, que ce soit à titre préventif ou en cas de maladie. S'il n'existe aucun(e) pédiatre sur votre lieu de domicile, vous pouvez vous adresser à votre médecin de famille. Le premier contrôle devrait avoir lieu à 1 mois au plus tard. Les consultations médicales et les séjours à l'hôpital sont payants; ils sont couverts par l'assurance-maladie obligatoire, raison pour laquelle vous devez affilier votre bébé à une caisse-maladie au plus tard trois mois après sa naissance.

Problèmes de langue

Les problèmes de langue rendent souvent la communication difficile. Utilisez une personne en qui vous avez confiance comme interprète lors de discussions importantes ou renseignez-vous sur les offres de traduction existantes.



Gündelik Aile Yaşamında Destek

Anne-Babalar danışmanlığı

Anneler danışmanı, bebek ve küçük çocukların gelişme, bakım, beslenme ve eğitim konularında yetişmiş bir uzmandır. Esas alanı çocuk hemşireliğidir. Ayrıca iki senelik danışmanlık eğitimi almıştır. Burada, anne-babalar çocuklarının uyku, emzirme konularında, ve kendileri için yenilikler hakkında bilgi alırlar. Veya yönlendirici nitelikte olanaklar ve uzman kurumlar hakkında bilgilendirilirler.

Çoğu ana-baba danışmanlıklarına önbaşvuru yapılmadan gidilebilir. Bunun yanı sıra telefonla bilgi alma ve eve ziyaret hizmeti istenebilir. Danışmanlık ücretsiz olup sır saklanması zorunludur. Ne belediyeye ne de yabancılar polisine görüşmeler hakkında bilgi verilmez.

Çocuk doktoru

Çocuğun düzenli olarak yapılacak sağlık kontrollerinde, hastalık durumlarında ve bunlara bağlı sorunlarda çocuk doktoru sorumludur. Bulduğumuz bölgede eğer çocuk doktoru yoksa, aile doktoruna başvurunuz. İlk kontrol en geç bir aylık süre içerisinde yapılmalıdır. Her doktor kontrolü ve hastaneye gidiş ücrete tabidir ve ödemeler mecburi hastalık sigortası üzerinden yapılır. Bu sebeple, çocuğunuzun doğumundan en geç 3 ay içerisinde hastalık sigortası yapılması gerekir.

Dil sorunu

Çoğu kez, dil problemi anlaşmada güçlükler yaratır. Bu nedenle, önemli görüşmelerde bir yakınınızı getirebilirsiniz ya da tercümanlık seçeneklerini sorunuz.



Allaitement ou alimentation au biberon

Allaitement

Au cours des 6 premiers mois de sa vie, le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé. Il contient tous les nutriments essentiels, renforce les défenses immunitaires et contribue à prévenir les allergies. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de donner à votre enfant un complément durant ces premiers mois.

Alimentation de la mère

Tout ce que vous consommez est transmis à votre enfant par l'allaitement. De ce fait, évitez l'alcool et le tabac et ne prenez des médicaments qu'avec l'accord de votre médecin. Veillez à une alimentation saine et équilibrée et buvez beaucoup, p. ex. de l'eau du robinet ou des infusions. Idéalement, un verre supplémentaire lors de chaque tétée.

Conseils en matière d'allaitement

Si vous avez des difficultés avec l'allaitement ou des questions concernant le tire-lait ou le sevrage, une conseillère en allaitement, une sage-femme, une infirmière puéricultrice ou votre pédiatre pourront vous aider. Vous trouverez d'autres informations relatives à l'allaitement et au post partum dans la brochure «Etre enceinte, devenir mère» de la Fédération suisse des sages-femmes. Elle est traduite en de nombreuses langues.

Contraception

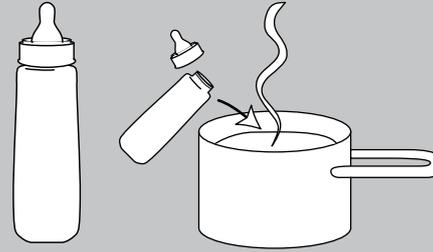
Il est possible de tomber enceinte même en allaitant. C'est pourquoi il est recommandé de prévoir un moyen de contraception rapidement après la naissance. Demandez conseil à votre gynécologue lors du premier contrôle qui suit la naissance de votre enfant (env. 6 semaines après l'accouchement). Vous pouvez également obtenir des informations auprès de la Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive: www.plan-s.ch/tél. 021 661 22 33.

Alimentation au biberon

Si vous voulez ou devez nourrir votre enfant au biberon, ne vous sentez en aucun cas coupable: vous pouvez lui offrir chaleur et sécurité aussi sans l'allaiter. Pour le choix du lait en poudre, demandez les conseils d'une infirmière puéricultrice ou d'un magasin spécialisé et évitez d'en essayer trop (échantillons). Le bébé ne supporte le lait entier qu'à partir de 7-8 mois.

Mesures d'hygiène

Durant les premières semaines de vie de l'enfant, faites bouillir le biberon et la tétine tous les deux à trois jours. N'utilisez pas de produit à vaisselle pour laver le biberon. Une fois préparé, le lait peut être entreposé au frigo durant 24 heures au maximum. Le lait pour nourrisson qui est resté durant plusieurs heures à température ambiante ne doit plus être utilisé.



Emzirme veya biberonla beslenme

Emzirme

Ana sütü, ilk 6 ayda, çocuğunuz için en iyi beslenmedir. İçerisinde hayati değerleri olan besin maddelerini içerir ve vücut direncini artırarak allerjik durumlarda önleyici rol oynar. Bundan dolayı ilk aylarda ana sütünün yanı sıra ek bir beslenme gereksizdir.

Annenin beslenmesi

Anne olarak yediginiz ve içtiğiniz bütün şeyleri, emzirirken çocuğunuza aktarıyorsunuz. Bu yüzden, alkol ve tütün kullanmaktan kaçının ve ilaçlarınızı ancak doktorunuzla konuştuktan sonra alınız. Dengeli beslenmeye dikkat ediniz ve yeterli miktarda su içiniz, örnek olarak; çeşme suyu (İsviçre`de genel olarak çok iyi bir kalitededir) maden suyu (gazsız) ve ihlamur ve bitki çayları. En iyisi, her emzirme saatinde bir bardak daha fazla içiniz.

Emzirme danışmanlığı

Eğer, emzirmeyle ilgili zorluklarınız var ise ve sütünüzün gelmesi veya süt vermenizle ilgili sorularınız var ise, emzirme danışmanı, ebe, ana-danışmanı veya çocuk doktorunuz sizlere yardımcı olurlar. Emzirme ve lohusalık dönemi için gerekli bilgileri „Hamilek ve – Anne olmak“ adlı boşürde bulabilirsiniz. Bir çok dilde tercümeli örnekleri bulunmaktadır.

Korunma

Meme emziren anneler de hamile olabilirler. Bu yüzden erken korunma tedbirlerinin alınması tavsiye olunur. Doğumdan yaklaşık 6 ay sora, ilk jinekolojik kontrollerde kendinizi bu konuda bilgilendiriniz. Aile planlanması hakkındaki bilgileri, bir çok dilde yazılmış olan ücretsiz broşürlerden elde edebilirsiniz. „Birlikte yaşam, doğum kontrolü, haklarınız, aids“, gibi broşürler, hastanede, doktorda veya Aile Danışma bürolarından sağlanabilir. İsvicre cinsel saglik ve aile planlamasi Vakfi, size gerekli bilgilendirmeyi yapabilir: [www.plan-s.ch/Tel.021 661 22 33](http://www.plan-s.ch/Tel.021_661_22_33)

Biberonla beslenme

Eğer siz, beslenmede biberonu seçmişseniz veya seçmek zorunda kalmışsanız, kendinizi bu konuda suçlamayınız gereksizdir. Vücut sıcaklığı ve emniyet hissi çocuğunuza emzirme olmadan da verebileceğiniz bir hediyedir. Anne-danışmandan veya ihtisas sahibi satıcılara danışarak özel hazırlanmış süt mamülleri hakkında bilgi alınız. Çok sayıda değişik ürünleri (eşantion paketler) kullanmaktan kaçınınız. Bebek, tam yağlı inek sütünü ancak 8. ci aydan sonra hazmeder.

Temizlik

Bebeğin yaşamının ilk haftalarında, biberon ve biberon memesini her 2-3 günde bir kaynatınız. Biberonun yıkanmasında deterjan kullanmayınız. Önceden hazırlanmış biberonu yeniden kullanıma kadar en fazla 24 saat buzdolabında bekletebilirsiniz. Saatlerce oda sıcaklığında kalan bebek besinleri tekrar kullanılmamalıdır.



Pleurs

Pas de pleurs sans raison

Les bébés pleurent pour les raisons les plus diverses: une position inconfortable, la faim, des flatulences, des langes pleins, la fatigue, des sens trop stimulés, une brusque peur, une maladie ou des douleurs.

Calmer son enfant

Parfois, un enfant se calme rien qu'en sentant votre proximité, lorsque vous le prenez dans vos bras, lui donnez à manger, le câlinez ou lui parlez doucement. Pour le calmer, vous pouvez également essayer de lui donner une lolette, de le masser doucement, de le bercer, de le promener ou de le baigner.

Désespoir

Les enfants qui pleurent constamment peuvent plonger leurs parents dans le désespoir en leur prenant leur sommeil et leurs forces. Si vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant, demandez de l'aide!

Demander de l'aide

Laissez votre enfant en lieu sûr, allez dans une autre pièce durant un moment et essayez de vous calmer.

Adressez-vous à une personne qui vous est proche ou appelez votre pédiatre, l'infirmière puéricultrice ou l'hôpital le plus proche (24 heures sur 24).

Ne jamais secouer l'enfant!

Ne secouez jamais votre enfant!
Vous mettriez sa vie en danger.



Ağlama

Sebepsiz yere ağlanmaz

Bebek ağlamalarının çeşitli nedenleri vardır; yattığı yerin rahatsızlığı, açlık, karında gaz, alt bezinin kirli olması, yorgunluk, çevresinden etkilenme, aniden korkmak, hastalık veya ağrılar olabilir.

Sakinleşme

Bazen cocuğu kucağa almak, yeterli derecede emzirilmiş ise, okşanıp veya onunla alçak sesle konuşulursa, kendisini rahat hissetmesine neden olur. Bazen de bir emzik, tatlı bir masaj, sallamak, gezintiye çıkmak veya bir banyo onu sakinleştirmeye yeterlidir.

Çaresizlik

Sürekli ağlayan çocuklar ana-babasını ümitsizliğe sürükler, onları uykusuz ve güçsüz bırakırlar. Eğer ağlamalarına tahammül edemiyorsanız yardım alınız.

Yardım isteme

Çocuğunuzu emin bir yere koyunuz, bir an başka bir odaya geçiniz ve sinirlerinizin yatışmasını sağlayınız.

Yakın bir arkadaşınızı çağırın veya çocuk doktorunu, anadanışmanı, size yakın bir hastaneyi arayınız (24 saat açık).

Asla sarsmayınız!

Bebeğinizi asla silkelemeyiniz.
Bu hayati bir tehlike arz edebilir.



Sommeil

Pour apprendre à dormir, il faut du temps

La capacité à différencier le jour et la nuit et à dormir toute la nuit se développe petit à petit et différemment chez chaque enfant. Durant les premiers mois, il est normal que le bébé se réveille durant la nuit. Profitez de ses siestes durant la journée pour vous reposer. Si les problèmes de sommeil de votre enfant vous pèsent, parlez-en à votre pédiatre ou à l'infirmière puéricultrice.

Position pour dormir

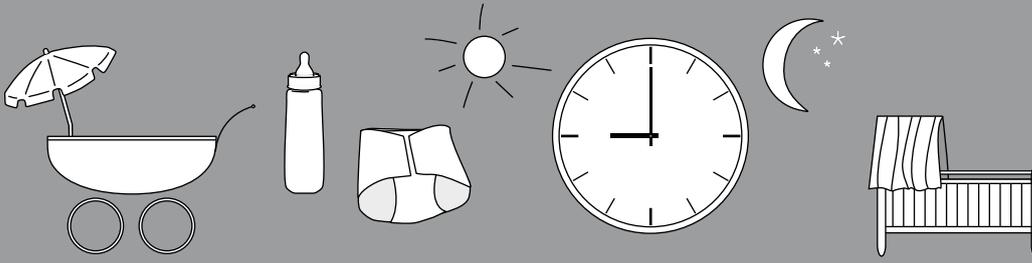
Pour dormir, posez votre enfant sur le dos. N'utilisez pas d'oreiller, un drap suffit.

Température de la pièce

Veillez à ce que la pièce où l'enfant dort ne soit pas surchauffée (température idéale: entre 18 et 20 degrés) et bien aérée.

Un rythme régulier

Pour qu'il passe ses nuits, votre enfant a besoin d'un rythme régulier dans le déroulement de sa journée. Passez donc progressivement à des heures fixes pour les repas et le sommeil dès ses 2 mois. Terminez la journée, après un dernier repas au sein ou au biberon, par un rituel du coucher (p. ex. une chanson pour l'endormir).



Uyku

Uyumayı öğrenmek zaman alır

Uyumayı öğrenme becerisi, gündüzü ve geceden ayırt etme ve gece uykuları, her çocukta değişik gelişmeler gösterir. Gece uyanmaları ilk aylarda normaldir. Kendi dinlenmeniz için, çocuğunuzun uykuya daldığı gündüz vakitlerinden faydalanınız. Eğer çocuğunuzun uyku durumu sizi zorluyorsa çocuk doktorunuzdan veya ana danışmanınızdan tavsiye alınız.

Yatakta

Bebeğinizi, uyuması için sırt üstü yatırınız. Yastık kullanmayınız, bir örtü kafidir.

Oda sıcaklığı

Yatak odasının fazla sıcak olmamasına (ideal sıcaklık 18-20 derece) ve iyi havalandırılmış olmasına dikkat ediniz.

Düzenli günlük yaşanti

Geceleyin iyi bir uyku için, gün içindeki yaşantının ritmi önemlidir. 3.cü aydan itibaren temkinli olarak düzenli içme ve uyuma zamanlarına geçiniz.Günü, akşam içme zamanından sonra bir `ninni'yle tamamlayınız.



Soins

Se répartir les soins

La mère et le père peuvent tous deux apprendre à soigner leur nourrisson. En donnant les soins à leur enfant, les pères peuvent contribuer à décharger la mère durant les premières semaines particulièrement pénibles.

Les changes

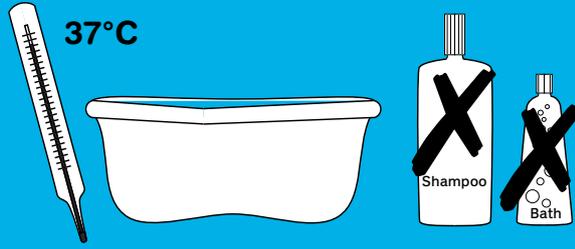
Les changes sont davantage qu'un simple changement de couches: c'est là une occasion de jouer avec votre bébé, de le caresser, de lui parler. Il est préférable de changer avant les repas les enfants qui régurgitent après avoir bu. Pour nettoyer votre bébé, il vous suffit d'utiliser de l'eau chaude et un peu d'huile.

Le bain

Du point de vue de l'hygiène, il suffit de baigner votre bébé une fois par semaine. Durant la première année, il est préférable de renoncer aux produits pour le bain et au shampoing.

Massages

La plupart des bébés apprécient l'effet apaisant d'un massage. Si vous ne savez pas comment masser votre bébé, renseignez-vous auprès de votre infirmière puéricultrice ou de votre sage-femme sur les cours de massage pour bébés.



Koruma ve bakım

Çocuk bakımını paylaşmak

Bebek bakımını anne ve baba birlikte öğrenebilirler. Babalar, doğrudan özellikle çocuk bakımında yardımcı olabilirler, böylece zorlu başlangıç daha kolay atlatılır.

Alt değiştirme

Bebeğin altını değiştirmenin aslında daha değişik bir anlamı vardır. Bu, çocukla oynama, onu okşama, onunla konuşmak için aynı zamanda bir fırsattır. İçtikten sonra hafif kusması olan çocukları en iyisi yemek saatinden önce altını değiştiriniz.

Alt temizliği için, ılık çeşme suyu ve biraz yağ kafidir.

Banyo yapma

Bebeği, temizlik açısından, haftada bir kere banyo yapmak yeterlidir. Şampuan ve benzeri katkılardan ilk yaşta kaçınmalıdır.

Masaj

Çoğu bebekler, bir masajın rahatlatıcı etkisinden hoşlanırlar. Eğer siz, bebeğinize nasıl masaj yapabileceğinizden emin değilseniz bu konuda ana danışmanınıza veya ebenize danışarak bebek masajı kursları hakkında bilgi alabilirsiniz.



Santé

Fumer

Par respect pour votre enfant, vous devriez éviter de fumer dans l'appartement: la fumée passive augmente le risque de maladies des voies respiratoires et des infections des oreilles et des yeux. Évitez également les lieux enfumés lorsque vous êtes à l'extérieur.

Les allergies alimentaires

Il existe des mesures préventives pour diminuer le risque d'allergies. Parmi celles-ci, on compte l'allaitement, le lait en poudre hypoallergénique (qui remplace le lait maternel) et l'introduction progressive d'aliments. Demandez conseil à votre infirmière puéricultrice ou votre pédiatre, particulièrement si vous ou/et votre partenaire souffrez d'allergies.

Allergies de la peau

Pour éviter les allergies de la peau, lavez les vêtements du bébé avec un peu de poudre à lessive et sans adoucissant. Les habits neufs doivent toujours être lavés avant d'être portés.

Vaccins

Renseignez-vous assez tôt auprès de votre pédiatre sur les vaccins conseillés actuellement. Les premiers vaccins sont possibles dès 1 mois.

Habillement

Nous avons tendance à habiller trop chaudement les nourrissons. Si votre enfant s'énerve ou qu'il pleurniche, il a peut-être trop chaud. Vérifiez la température de son corps en lui touchant la nuque.

Le grand air

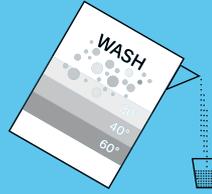
Pour grandir et se développer, votre enfant a besoin de sortir au grand air. Une promenade quotidienne est bénéfique également pour les parents et vous permet de bouger, de faire ensemble de nouvelles expériences et de nouer des contacts.

Le soleil

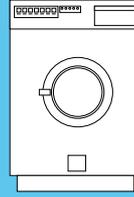
La peau fragile de votre bébé doit être particulièrement bien protégée des rayons du soleil. Les enfants de moins d'une année ne devraient jamais être exposés directement au soleil. Restez à l'ombre et protégez votre enfant par des vêtements légers. Couvrez sa tête d'un chapeau à large bord et mettez-lui éventuellement une paire de lunettes à soleil.

Les voyages

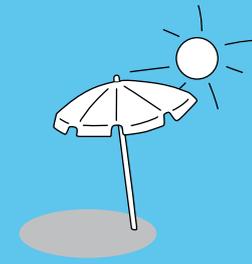
Avant d'entreprendre un long voyage (en voiture ou en avion), demandez conseil à votre pédiatre ou à votre infirmière puéricultrice.



Deterjanlar



Yumusatıcılar



Sağlık önlemleri

Sigara içmek

Çocuğunuzun sağlığı açısından evde sigara içilmemesi gerekir. Sigara, solunum yolu hastalıklarında tehlikeyi artırır, kulak ve gözlerde mikroplanmaya yol açar. Dışarıdayken bile sigara içilen ortamlarda bulunmamaya dikkat ediniz.

Yiyeceklere karşı alerji

Alerji rizikosunu azaltan bazı uyulması gereken kurallar vardır. Emzirme, özel hazırlanmış süt ve yavaş yavaş verilen yiyecek maddeleri bu kurallara dahildir. Bilhassa ana-baba olarak allerjik bir bünyeye sahipseniz, bunun için de ayrıca ana-danışmanından veya doktorunuzdan bilgi alınız.

Deride alerji

Deri alerjilerinden korunmanın yolu, bebek eşyalarını az deterjanla yıkamak ve yumuşatıcı kullanmamaktır. Yeni alınan giyecekler kullanılmadan önce daima yıkanmalıdır.

Aşılar

Çocuk doktorunuzdan, bugün için geçerli koruyucu aşıları öğreniniz. İlk aşılar bebeğin 2. aydan itibaren yapılabilir.

Giyecek

Bebekler, çoğunlukla sıkı giydirilirler. Bu, onun sadece hareket kabiliyetini azaltmayı aynı zamanda da onu sıkabilir veya ateşlenmesine yol açar. Eğer çocuğunuz rahatsız veya ağlamaklıysa bu onun kendisini belki de sıcak hissetmesindedir. Onun için çocuğunuzun ensesinden vücut ısısını kontrol ediniz.

Temiz hava

Gelişme çağında bir çocuk, temiz bol havaya ihtiyaç duyar. Günlük bir temiz hava gezintisi anne ve baba için de iyi gelir Aynı zamanda, yeni ortak yaşam ve aradaki iletişimin sağlanmasına canlılık getirir.

Güneş

Bebeğin hassas olan derisinin zararlı güneş ışınlarından iyi korunması gerekir. Bir yaşın altında olan çocukların asla güneş altında bırakılmamaları gerekir. Bebeğinizi gölgede bulundurunuz ve hafif giysilerle koruyunuz. Çocuğun başının kenarları geniş olan bir şapka ile ve belkide bir güneş gözlüğü ile korunması çok önemlidir.

Seyahat

Araba veya uçakla uzun bir yolculuğa çıkmadan önce çocuk doktorunuzdan veya Ana-danışmanınızdan bilgi alınız. Anne, baba ve çocuğun seyahatten etkilenmemesi için ön hazırlıklar için yeterli derecede zaman ayırınız. Seyahat esnasında acele etmeyiniz.



Passage à l'alimentation solide

Les purées de légumes

Dès le 6^e mois, l'un des repas lactés peut être progressivement remplacé par une purée. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des légumes cuits comme des carottes, des courgettes, du fenouil ou de la courge et compléter par des pommes de terre ou un peu de céréales (millet, riz).

Préparation

Cuisez les légumes à feu doux, sans sel ni épices. Avant de la donner au bébé, vous pouvez ajouter à la purée une petite cuillère d'huile végétale.

Adaptation en douceur

Ne faites pas goûter à votre enfant trop d'aliments nouveaux à la fois: une adaptation par étapes aux différents aliments est particulièrement importante pour le système digestif et pour la prévention d'éventuelles allergies alimentaires. Commencez par exemple par des carottes et des pommes de terre et changez de légume au bout de cinq à sept jours. Si votre enfant refuse un aliment, faites-le lui à nouveau goûter le jour suivant. La nourriture doit être un plaisir et non une contrainte.

Préparer à l'avance

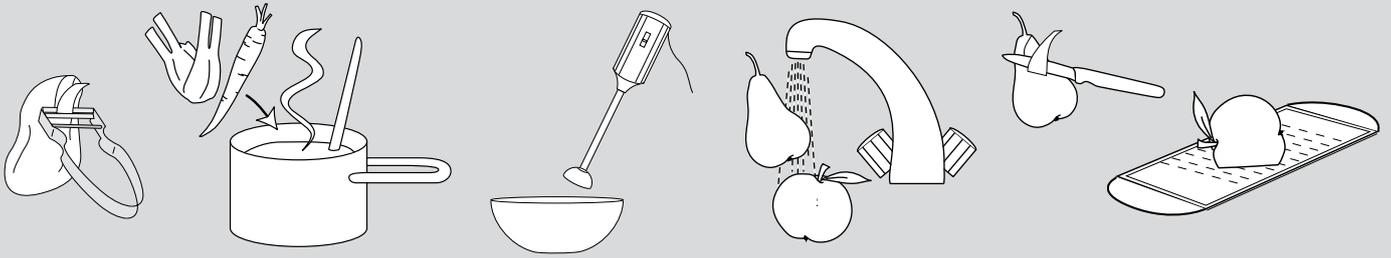
Les repas peuvent être préparés pour deux jours et conservés au frigo ou, pour une plus longue durée, au congélateur.

Purée de fruits

Un mois environ après l'introduction des purées de légumes, vous pouvez remplacer un deuxième repas lacté par une purée de fruits (banane, pomme ou poire). Il est possible de compléter ce repas par des céréales (millet, riz).

Hygiène

Lavez toujours soigneusement les légumes et les fruits avant de les préparer.



Mamaya geçiş

Sebzeli mama

6. aydan itibaren emme veya biberonla beslenmenin yerini yavaş yavaş mama almaya başlayabilir. Bunun için pişirilmiş, pürelenmiş sebzeler örneğin; havuç, kabak, rezene, su kabağı gibi sebzeler tercih edilir ve bunların yanında patates veya darı, pirinç ile takviye yapılır.

Hazırlanışı

Sebze, iyi pişirilmiş ve tuzsuz, baharatsız hazırlanmış olması gerekir. Yemeye başlamadan önce mamaya küçük bir kaşık iyi kalite bitkisel yağ da ilave edilebilir.

Yavaş yavaş alıştırmak

Herşeyi birden vermeyi denemeyiniz. Çeşitli besin maddelerine adım adım alıştırılması, sindirim sistemi ve besinlere karşı doğabilecek allerjilerin önlenmesi açısından çok önemlidir. Örneğin, havuç ve patatesle başlayınız, 5-7 gün sonra da yeni bir sebze türüne geçiniz. Çocuğunuzun mamayı reddetme halinde ise bir sonraki gün tekrar vermeyi deneyiniz. Yemek yeme aslında bir zevk olmalıdır, zorlamalar gereksizdir.

Önceden pişirme

Yiyecekler, 2 günlüğüne pişirilip buzdolabında saklanabilir veya uzun bir süre için buzlukta depolanabilir.

Meyve maması

Sebze mamasının verilmeye başlanmasından yaklaşık 1 ay sonra, ikinci emzirme veya biberonla beslenme süreci yerini meyve mamasına bırakabilir. Pürelenmiş muz, elma veya armut gibi meyveler uygundur ve bunlara darı, pirin gibi tahıllar katılabilir.

Temizlik

Sebze ve meyveler hazırlanmadan önce ok itinalı bir şekilde yıkanmalıdır.



Jaune d'œuf et viande

A partir de 7 mois environ, vous pouvez ajouter une à deux fois par semaine un peu de viande en purée ou un jaune d'œuf cuit au repas de votre enfant. Ces deux aliments sont en effet riches en fer.

Purée de céréales

A partir de 7-8 mois, vous pouvez remplacer un autre de ses repas lactés par une purée de céréales. Les repas de votre bébé pourraient maintenant se présenter comme suit: sein ou biberon le matin, trois purées (une de légumes, une de fruits et une de céréales) durant la journée, puis, éventuellement, à nouveau le sein ou le biberon le soir, avant le rituel du coucher.

Boissons

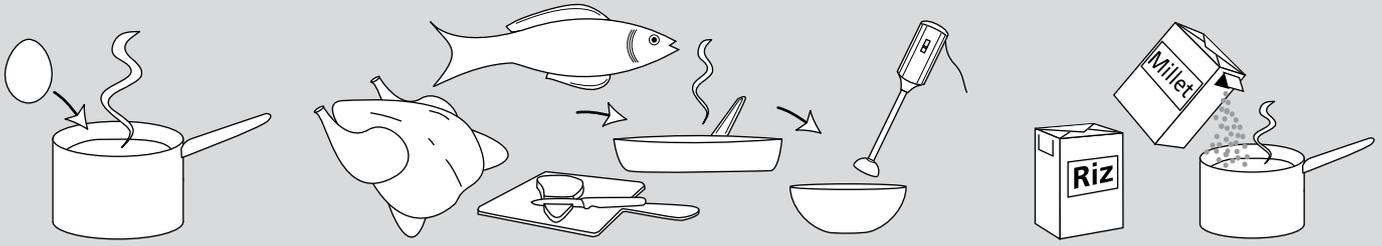
Durant la journée, votre enfant peut boire de l'eau du robinet ou des tisanes non sucrées (pas de thé noir ou vert, ni de thé froid). Il peut passer du biberon à la tasse après 1 an.

Manger avec les parents

Plus votre enfant grandit, moins vous avez besoin de réduire sa nourriture en purée ou de la couper en petits morceaux. A partir d'une année environ, il n'aura plus besoin d'alimentation pour bébés; il préférera alors manger avec vous.

Sevrage

Si vous devez ou voulez sevrer votre bébé, il est préférable d'en parler assez tôt avec votre infirmière puéricultrice ou votre conseillère en allaitement.



Yumurta sarısı ve et

7.ci aydan itibaren, haftada 1 veya 2 defa az miktarda pürelenmiş et ve bir adet pişmiş yumurta sarısı sebze mamasına katılabilir. Bu iki besin maddesi önemli demir elementini içerirler.

Tahıl maması

8. aydan itibaren, ek bir emzirme veya biberonla beslenme yerini Tahıl mamasına bırakır. Günlük beslenme şu şekilde gerçekleşebilir. Sabahları, emzirme veya biberonla beslenme, gün içerisinde orantılı bir şekilde sebze, meyve veya tahıl maması (darı, pirinç) ve yatmadan önce, belki de tekrar meme veya biberon verilir.

İçmek

Gün içinde, çocuğunuz çeşme suyu, veya şekersiz çay içebilir (Siyah veya yeşil çay ve soğuk çay yasaktır). 12 ay dan sonra biberon şişesi yerine artık bardak kullanılır.

Ana-baba ile yemek yemek

Çocuğun büyümesine bağlı olarak, pürelenmiş veya parçalanmış yemekler de o derece azaltılmalıdır. 1. ci yaşam senesinin sonuna doğru çocuğunuzun artık özel bebek besinlerine ihtiyacı olmayıp sizinle birlikte yemek yiyebilir.

Emzirmeyi bırakma

Eğer emzirmeyi bırakmanız gerekiyor veya istiyorsanız, mümkün olduğunca erken, ana-danışmanınızdan veya emzirme-danışmanından bilgi almanız gerekir.



Premières dents

La première dent

La percée de la première dent, qui survient généralement après 6 mois, est un événement important. Il se peut que votre enfant dorme mal, soit agité et grincheux ou fasse de la fièvre à ce moment-là. Contactez votre pédiatre en cas de fièvre persistante ou élevée ou en cas de mauvais état général de votre enfant.

Douleurs

Pour soulager votre enfant, faites-lui sucer un anneau en caoutchouc sorti du frigo. Il existe aussi des gels dentaires sans sucre qui soulagent la douleur, mais lui en mettre trop souvent est mauvais pour sa santé.

Hygiène dentaire

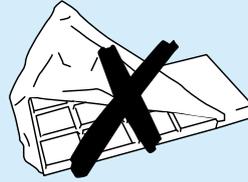
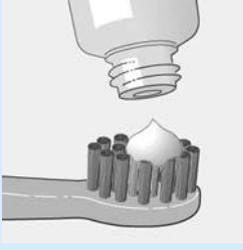
Il est très important de soigner les dents de lait de votre enfant. En effet, celles-ci doivent rester en bon état pour qu'il puisse croquer ses aliments et apprendre à parler sans problème. Commencez dès l'apparition de la première dent: brossez-lui les dents de préférence le soir, après son dernier repas. Utilisez pour ce faire une brosse à dent souple pour enfants sur laquelle vous mettez un petit pois de dentifrice au fluor pour enfants.

Sucre

Les caries proviennent principalement d'une consommation fréquente de repas, d'en-cas et de boissons sucrés. Evitez donc de donner des sucreries, des boissons sucrées comme le sirop, le coca, le thé et la tisane instantanés (y compris thé froid) ou le jus de fruit à votre enfant. L'eau du robinet est la boisson la plus désaltérante qui soit pour accompagner sa purée ou calmer sa soif lorsqu'il fait chaud. Ne trempez jamais la lolette de votre enfant dans le miel ou le sucre.

Dents cassées

Les dommages subis par les dents de lait peuvent se répercuter sur les dents définitives même si celles-ci ne sont pas encore sorties. Consultez donc immédiatement votre pédiatre ou dentiste si une dent de lait (ou une couronne) se casse. C'est en effet lui/elle seul(e) qui peut décider si un traitement s'impose.



İlk Dişler

İlk Dişler

İlk dişin çıkması, normal olarak ilk yaşın 2.ci yarısına rastlar ve bu önemli bir dönüm noktasıdır. Diş çıkaran çocuğun kötü, rahatsız veya ağlamaklı uyuması veyahut da ateşlenmesi mümkündür. Devamlı veya yüksek ateş hallerinde ve genel olarak çocuğunuzun sağlık durumunun bozuk olduğunda çocuk doktorunuzla kantağa geçiniz.

Ağrılar için yardım

Buzdolabında muhafaza edilen ısırma cisimleri acıyı dindirir. Diş çıkarmayı kolaylaştıran şekerless diş terkipleri (örneğin, jöle) az miktarda sürülmelidir. Fazlası sağlığa zararlıdır.

Diş temizliği

Süt dişlerinin bakımı çok önemlidir. Sağlıklı dişler çocuğunuzun yiyeceklerini iyice öğütmesi açısından ve konuşmayı öğrenmesi açısından önemlidir. İlk dişlerin çıkmaya başlamasından itibaren diş temizliğine başlayınız. Çocuğunuzun dişlerini en iyisi akşam yemek vaktinden veya en son biberon mamasından sonra fırçalayınız. Bunun için, yumuşak bir diş fırçası alınız ve mercimek büyüklüğünde florid ihtiva eden diş macunu kullanınız.

Şekerli maddelerden kaçınin

İçinde şeker lezzeti ihtiva eden yemekler, öğün arası yiyecekler ve içecekler diş çürümelerinin başlıca nedenlerindedir. Tatlılar ve şekerli içecekler örneğin kola, şurup, hazır çay veya meyve sularından mümkün olduğunca kaçınmalıdır. Fazla sıcaklarda veya mamanın yanında verilen içeceklerin çeşme suyu olması gerekir, su en iyi susuzluk gideren bir içecektir. Memenin kesinlikle bal ve şekere batırılmaması gerekir.

Diş kazaları

Süt dişi kazaları (örneğin diş minesi kırılması, kırılmış dişler), yeni çıkacak dişlere zarar verebilirler. Bu durumda derhal bir çocuk doktoruna veya diş doktoruna başvurulması gerekir. Bir tedavinin gerekli olup olmadığına ancak o karar verebilir.



Développement physique

L'apprentissage par le mouvement

Pour se développer physiquement et mentalement, votre enfant a besoin de mouvement. Donnez-lui par conséquent la possibilité de bouger, ce aussi bien chez vous qu'à l'extérieur: au début, il peut rester couché par terre, par exemple sur une couverture chaude et moelleuse; après quelques mois, il apprendra à se tourner, puis à ramper, aller à quatre pattes, se lever et marcher.

Porte-bébés

Les porte-bébés sont très pratiques pour faire des promenades, des excursions, les courses ou le ménage; pendant que le bébé apprécie d'être contre ses parents, ces derniers ont les mains libres pour vaquer à leurs occupations. Au cours des six premiers mois de sa vie, portez toujours votre bébé avec le visage contre vous: vous évitez ainsi de le soumettre à de trop nombreuses stimulations.

Déplacement à quatre pattes

Avec les premières tentatives de marche à quatre pattes débute pour l'enfant – mais aussi pour vous – une période passionnante! L'appartement tout entier se transforme en place de jeu. Pots de fleurs, armoires et tiroirs: il veut tout découvrir. Il est dès lors conseillé de mettre à l'abri les objets précieux ou dangereux.

Premiers pas

Il est plus facile de faire ses premiers pas sans souliers: marcher pieds nus fortifie la musculature des pieds. Si le sol est trop froid, l'enfant peut porter des chaussettes antidérapantes.

Youpala, trotteur

Votre enfant n'a pas besoin d'appareils tels que Youpala ou trotteur pour apprendre à marcher: ces appareils gênent au contraire son développement. Ils sont mauvais pour les hanches et peuvent entraîner des chutes dangereuses, si bien que certains pays les interdisent.

Fixer des limites

Le fait d'intervenir sans arrêt et de tout interdire à un enfant l'empêche de faire des progrès et des expériences. Mais il doit tout de même apprendre qu'il n'a pas le droit de faire certaines choses. Un «non» clair et ferme sera souvent nécessaire: avec le temps, votre enfant apprendra pourquoi il n'a pas l'autorisation de faire telle ou telle chose.

Battre son enfant

Ne battez jamais votre enfant: en lui donnant des coups, vous ne l'éduquez pas, mais ne provoquez que tristesse, déception, découragement et peur.



Vücut gelişimi

Hareket ederek öğrenme

Zihinsel ve vücut olarak gelişim için ev içerisinde ve dışarıdaki dolaşmalar, hareket çok önemlidir. Çocuğunuza, yeterli dercede onun hareket etmesini sağlayacak olanakları sağlayınız. Başlangıçta çocuk, onu yerde sıcak tutacak bir örtünün üzerinde yatırılır, Bir kaç ay sonra çocuk kendi kendine dönmeyi öğrenecektir. Daha sonrada ilerlemeye çabalayacak, sürünecek, emekleyecek ve sonrada ayağa kalkıp yürüyecektir.

Taşımada yardım unsurları

Yürüyüşlerinizde, gezmelerinizde, alışverişte ve hatta evdeki işleriniz esnasında çocuk taşıma torbaları gayet kullanışlıdır. Bu yolla, bebeğin vücutla teması sağlanırken aynı zamanda anne veya babanın elleri serbest kalmaktadır. Çocuğunuzu ilk altı ay süresince daima yüzünü vücudunuza dönük olarak taşıyınız. Ancak bu şekilde çocuğunuzu dış etkilerden koruyabilirsiniz.

Emekleme

İlk emekleme denemelerinde siz ve çocuk için heyecanlı bir süreç başlar. Bütün evin içi artık bir oyun sahasıdır, her çiçek saksısı, her dolap, her çekmece keşfedilecek bir objedir. Değerli veya tehlike arz edecek eşyaları emniyet altına alınız veya ortadan kaldırınız.

İlk adımlar

Yürümeyi öğrenme ayakkabısız olursa daha iyi bir başarı elde edilir. Çıplak ayakla yürümek, ayak kaslarının gelişmesini sağlar. Eğer yer soğuksa bu durumda çocuk altı kaymayı önleyici çoraplar veya yumuşak patik („lastik patik“) giyebilir.

Yürüteç kullanmayın

Bebeğin yürütmesi için yardımcı araçlardan faydalanmayınız. Aksi halde çocuğun gelişimini engellemiş olursunuz ve hatta bazı ülkelere bu araçlar yasaklanmıştır. Bu şekilde kalça mafsallarına zararlı bir ağırlık yüklenmiş olur ve de tehlikeli kazalara neden olabilir.

Sınır koymak

Çocuğa sık sık müdahale etmek ve devamlı yasaklar koymak onun hareketlerini sınırlar ve kendi kendine tecrübe edinmesini engelleyebilir. Bununla birlikte, çocuk bazı şeyleri yapmaya izinli olmadığını da öğrenmesi gerekir. Kararlı ve kesin olarak söylenen bir „hayır“ sözcüğü her halikarda gereklidir. Çocuğunuz zamanla bazı şeyleri, niçin yapmaya izinli olmadığını öğrenecektir.

Asla dövme yiniz

Çocuğunuza asla dayak atmayınız: Dayak bir eğitim metodu değildir, bilakis çocuğunuzu üzgün, kırgın, cesaretsiz ve korkak yapar.



Jeu et jouets

Apprendre en jouant

La meilleure façon de préparer votre enfant à l'avenir est de le laisser beaucoup jouer durant les premières années de sa vie. En s'amusant avec son propre corps, divers jouets et matériaux ainsi qu'avec d'autres petits, les enfants apprennent en effet à longueur de journée.

Les sens

Votre bébé découvre le monde qui l'entoure avec ses oreilles, ses yeux, son nez, sa bouche, ses mains, ses pieds et sa peau. Il joue avec ses mains et ses pieds, attrape tout ce qui se trouve à sa portée pour le mettre à la bouche. C'est ainsi qu'il se familiarise avec le son, l'apparence, l'odeur, le goût et la texture des choses, et qu'il apprend à les différencier les unes des autres.

Stimulations

Les enfants en bas âge se fatiguent vite. Observez si votre bébé se frotte les yeux ou détourne le regard, si l'expression de son visage change, s'il est agité, pleure, etc. Un enfant a besoin de stimulation, mais aussi de beaucoup de temps pour se concentrer sur quelque chose ou se reposer de ses activités.

Télévision

La télévision est nuisible pour les enfants en bas âge: ils sont submergés par les nombreuses images qu'ils voient, n'arrivent pas à les «digérer» et encore moins à en apprendre quelque chose.

Jouets

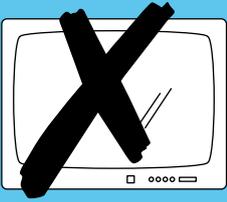
Les bébés n'ont pas besoin de beaucoup de jouets: une boîte à musique, un mobile coloré, une poupée en tissu, un linge en tissu et un animal en bois, par exemple, leur suffisent. Comme les bébés mettent les objets à la bouche pour les découvrir, il est important que ces jouets soient de couleur inaltérable et exempts de toute substance toxique, qu'ils n'aient pas de bord tranchant, qu'ils soient incassables et lavables, et qu'ils ne soient pas trop petits.

Des jouets qui ne coûtent rien

Plus tard, vous pourrez par exemple mettre des objets dans une boîte et les en ressortir, les jeter et les reprendre, les cacher et les chercher. Des ustensiles ménagers tels que cannettes, boîtes, pots ou récipients sont idéaux pour cela. Votre enfant s'intéressera de plus en plus à ce que vous faites. Il prendra par exemple plaisir à manipuler des cuillères et des casseroles.

Contacts avec d'autres enfants

Très tôt déjà, les enfants ont besoin les uns des autres pour faire des expériences et apprendre de nouvelles choses ensemble. Dès son plus jeune âge, donnez à votre enfant beaucoup de possibilités de se retrouver avec d'autres enfants.



Oyun oynama ve oyuncak

Oynayarak öğrenme

Çocuğu hayata en iyi şekilde hazırlayan şey onu ilk yaşlarında bol bol oynamaya bırakmanız olacaktır. Çünkü oynamak aynı zamanda öğrenmek demektir. Çocuklar, oyun esnasında, kendi vücutlarını, değişik oyuncakları, eşyaları ve başka çocukları bütün bir gün boyu tanıyarak öğrenirler.

Algılama

Kulaklar, gözler, burun, eller, ayaklar ve deri yolu ile çocuğunuz çevresindeki herşeyi algılamaya çalışır. Çocuk, parmaklarıyla ve ayaklarıyla her şeyi yakalamaya çalışır, ulaştığı ne varsa alıp ağzına alır. Çocuk bu yolla, eşyaların çıkardığı sesleri, dış görünüşlerini, kokularını, lezzetlerini algılarlar ve onların nasıl ayırt edilebileceğini öğrenirler.

Uyarıcı fazlalığı

Küçük çocuklar çabuk yorulurlar. Bu yüzden, göz oğuşturmalarına, dikkatlerinin dağılmasına, gözlerdeki mana değişimine, rahatsızlık ve ağlama gibi işaretlere dikkat ediniz. Bir çocuğun, değişikliğe ihtiyacı olduğu gibi aynı zamanda yaptığı işten dolayı doğan yorgunluğunu gidermesi için uzun zamana ihtiyacı vardır.

Televizyon

Televizyon küçük çocuklar için zararlıdır. Çocuğunuz bu esnada bir çok konunun tesirinde kalacaktır. Bir çocuk, bunları kavraya - mayacağı gibi bir şeyler öğrenmesi de söz konusu değildir.

Oyuncaklar

Bebeklerin az miktarda oyuncuğa ihtiyaçları vardır. Örneğin, bir müzik kutusu, renkli bir araba, bezden yapılmış bir bebek, bir kundak veya ağaçtan yapılmış bir hayvan olabilir. Başlangıçta önemli olan, oyuncakların boyası çıkmayan, kırılmaz, sivri olmayan, yıkanabilir özellikte ve çok küçük olmaması gerekir. Zira çocuk bütün bu şeyleri ağzına alıp keşif etmek isteyecektir.

Para ödenmeyen oyun eşyaları

Bir şeyin içine atmak ve dışarı çıkarmak, fırlatmak ve gidip almak saklamak ve aramak, toplamak ve dağıtmak, belli bir zamandan sonra geçilen oyunlardır. Bunun için, evinizde bulunan kutular, karton kutular, tencere ve çanaklar en uygun araçlardır. Çocuğunuz, sizin ne yaptığınızla gün ve gün daha çok ilgilenecektir. Örneğin, kaşık ve tavaları kullanıp, meşgul olmaktan zevk duyar.

Diğer çocuklar

Çocuklar daha çok küçük yaşlarda, beraber oynamaya, oyun oynarken tecrübe kazanmaya, ve yaşam için birlikte öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuza daha küçükken, diğer çocuklarla birlikte oynama olanağı veriniz. Gezintilerde, oyun parklarında veya oyun gruplarında yeni ilişkiler kurulabilir.



Langue

Langue maternelle

Parlez votre langue maternelle à votre enfant dès sa naissance. En effet, mieux un enfant parle sa langue maternelle, plus il lui sera facile d'apprendre d'autres langues. Dites-lui comment s'appellent les objets qui l'entourent, chantez-lui des chansons, lisez-lui des comptines ou regardez des livres d'images ensemble. Vous pouvez emprunter des livres gratuitement, en français et dans votre langue maternelle, dans les bibliothèques.

Bilinguisme

Lorsque les parents parlent deux langues différentes, chacun ne devrait en utiliser qu'une seule avec l'enfant, de manière à ce que la personne et la langue qu'elle parle forment un tout pour lui. Ne vous faites pas de souci si votre enfant met plus longtemps que les autres pour s'exprimer dans les deux langues: apprendre deux langues à la fois demande plus de temps que d'en apprendre une seule, c'est tout à fait normal.

L'apprentissage du français

La meilleure façon pour l'enfant d'apprendre la langue de l'endroit où il vit est le contact avec d'autres enfants.

Cours de français pour mamans

Il existe beaucoup de lieux où les mamans peuvent apprendre le français en compagnie de leurs enfants ou pendant que leurs enfants sont gardés sur place. Ces cours les familiarisent aussi avec les habitudes et conditions de vie de leur pays d'accueil et leur permettent de nouer des contacts avec d'autres mères.



Dil

Anadili

Doğumdan başlayarak, çocuğunuzla kendi ana dilinizi konuşmanız gerekir, çünkü; eğer bir çocuk kendi dilini ne kadar iyi öğrenip konuşursa, başka dilleri de o derecede kolay öğrenir. Etrafında bulunan şeylerin adlarını söyleyiniz, ona şarkılar söyleyiniz, misralar okuyunuz veya birlikte resimli kitaplara bakınız. Resimli hikaye kitapları (almanca veya belkide kendi ana dilinizde), kütüphaneden ücretsiz olarak ödünç alınabilir.

İki dilde yetişmek

Eğer, anne ve babanın ana dilleri farklı ise, anne kendi dilini, baba ise kendi dilini konuşarak çocukla iletişimi sağlamalıdır. Çocuk, ancak bu şekilde kişi ve dil kavramını birlikte yaşar. Eğer çocuğunuz iki dili öğrenmekte güçlük çekiyorsa bundan dolayı ümitsizliğe kapılmayınız. İki dil için gerçekten daha fazla zamana ihtiyaç vardır ve bu da çok normaldir.

Fransızca öğrenmek

Çocuğunuz, çevrede konuşulan dili ancak çevresindeki diğer çocuklarla kontak halindeyken çabuk ve kolay öğrenir.

Anneler için Fransızca kursu

Anneler için, bir çok yörede Fransızca kursları düzenlenmektedir.. Buralarda çocuklar da annenin yanında olabilir veya bakıma verilebilir. Bu kurslarda, buradaki yaşam tarzı ve farklılıklar dile getirilir. Ve diğer annelerle tanışma olanağı doğar.



Maladie

Défenses immunitaires

Bien que désagréables, les maladies infectieuses (par ex. rhume ou toux) sont importantes pour le développement du système immunitaire. Si l'état de votre enfant vous inquiète, prenez tout de suite contact avec votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche (service des urgences).

Fièvre

La fièvre est une réaction physique normale face aux infections. Jusqu'à 37,5 degrés, la température est considérée comme normale, jusqu'à 38,5 degrés, il s'agit d'une faible fièvre, et au-delà de 38,5 degrés, d'une fièvre. Consultez toujours votre pédiatre avant de donner un médicament contre la fièvre à votre enfant; ces médicaments sont d'ailleurs inutiles si l'enfant a moins de 38,5 degrés de fièvre.

Prise de la température

Mesurez la température d'un petit enfant en lui introduisant doucement dans l'anus, sur deux centimètres environ, un thermomètre digital que vous aurez enduit de vaseline.

Précautions à prendre

Si votre enfant a de la fièvre, faites-le boire en abondance et veillez à ce qu'il ne soit pas trop habillé.

Rhume

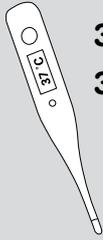
Un rhume peut être le début d'une maladie. Des narines bouchées empêchent l'enfant de respirer et de se nourrir correctement. Elles influencent son état général et peuvent provoquer des otites.

Remèdes

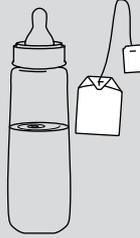
N'utilisez des gouttes nasales et des sprays qu'à faible dose et sur une courte durée. Il vaut mieux tout simplement rincer le nez avec une solution de sérum physiologique (en vente dans les pharmacies et les drogueries). Un oignon cru haché suspendu au-dessus du lit, dans un petit sachet en tissu, soulage également l'enfant enrhumé.

Besoin d'être entouré

Les enfants malades n'ont généralement pas d'appétit, mais il n'y a pas de raison de s'en inquiéter. Il faut en revanche leur donner suffisamment à boire (lait maternel ou biberon, eau ou tisane non sucrée), en particulier s'ils ont de la fièvre. Et surtout: ils ont besoin de plus d'attention, de compréhension, de patience, de temps et de présence physique.



38.5°C!
37.5°C



Centre de puériculture:
Anne danışma bürosu:

☎

Médecin: Doktor:

☎

Hastalık

Bağıışıklık

Mikrobik hastalıklar insan için rahatsız edicidirler (örneğin nezle veya öksürük) ; aynı zamanda bunlar insan vücudundaki bağıışıklık sisteminin gelişmesinde de önemli rol oynarlar. Bununla birlikte, çocuğunuzun durumunda endişe verici bir şey görüyorsanız, hemen çocuk doktorunuzu arayınız veya yakınınızdaki bir hastaneye (24 saat-Acil Servis) baş vurunuz.

Ateşlenme

Ateşlenme; vücudumuzun, mikroplara karşı geyet normal bir reaksiyonudur. Normal vücut ısısı 37,5 derecedir, bu ısı 38,5 dereceye kadar yükselebilir ve 38,5 °C sonrası ateşlenmedir. 38, 5 °C nin üstünde ateslenme durumlarında ilaca ihtiyaç vardır ve bunun için de mutlaka çocuk doktorunuz ile görüşmeniz gerekmektedir.

Ateş Ölçme

Küçük çocuklarda ateş ölçümü dijital termometre ile ve popoya uygulanarak yapılmalıdır. Bunu yaparken, termometrenin sivri ucunu kremleyiniz ve dikkatlice 2 cm. lik bölümünü çocuğun popo derinliğine sokunuz.

Ateşlenmede yardım

Çocuğunuza kafi miktarda su veriniz ve üzerini çok sıcaklık verecek derecede örtmemeyi dikkat ediniz.

Nezle

Nezle olma, bir hastalığın başlangıcı sayılabilir. Burun yollarının tıkalı olması nefes almayı ve yemek yemeyi zorlaştırır. Bu, çocuğun rahatını kaçıır ve orta kulak iltihabına dahi yol açabilir.

Nezlede yardım

Burun damlaları ve spreyler sadece kısa bir süre için ve dozunu kaçırmadan verilmelidir. En iyi çare, burunu fiziksel olarak eritilmiş sıvılaştırılmış tuz ile yıkayıp temizlemektir (eczanelerden alınabilir). Bunun yanın sıra, doğranmış soğanları bir bez torbanın içerisine koyarak yatağının üzerine asmanız da size kolaylık sağlayacaktır.

Yakınlık ve ilgi

Hasta olan çocuklar genelde iştahsızdırlar. Bunda endişelenecek bir durum yoktur. Burda esas olan, bilhassa ateşli durumlarda, çocuğun yeterli derecede (ana sütü, şişe sütü, su veya şekersiz çay) içmesidir. Ve en önemlisi de: Hasta çocukların daha çok ilgi, anlayış, sabır, zaman ve vücutsal yakınlığa ihtiyaçları vardır.



Accidents

Goût de la découverte

Les enfants en bas âge veulent tout essayer, généralement en mettant les choses à la bouche. C'est là un comportement tout à fait normal et très important pour leur développement. Il convient néanmoins de fixer certaines limites pour éviter qu'ils se mettent en danger.

Objets dangereux

Les médicaments, l'alcool, les produits de nettoyage, les cosmétiques, les plantes vénéneuses, les prises, les câbles, les allumettes, les briquets, les sacs en plastique, les outils, les couteaux, les ciseaux, etc. peuvent nuire à la santé des tout petits, voire mettre leur vie en danger. Il faut donc placer ces objets, végétaux et produits hors de leur portée.

Cigarettes

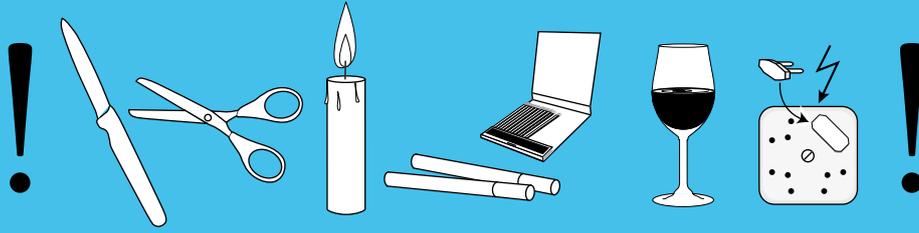
Les cigarettes et les cendriers pleins doivent eux aussi être placés hors d'atteinte. Un enfant en bas âge qui n'avale ne serait-ce qu'un mégot risque en effet de mourir.

Electricité

Jouer avec les câbles et les prises électriques peut également être mortel. Protéger les prises avec des cache-prises (disponibles dans les magasins d'électroménager ou les grandes surfaces).

Brûlures

La cuisine comporte beaucoup de sources potentielles de brûlures pour les enfants, qui ont vite fait de se blesser avec de l'eau qui bout, de l'huile brûlante ou de la vapeur. Soyez également prudents avec les bougies, humidificateurs et liquides chauds (soupes, tisanes, café, lait, etc.)



Kaza

Araştırma arzusu ve tehlikeler

Küçük çocuklar herşeyi merak edip keşfetmeye çalışırlar ve buldukları şeyi de genellikle ağızlarına alırlar. Bu onlar için gayet normal bir davranış olup gelişmeleri için önemlidir. Buna karşın, nelerin tehlikeli olduğunu bilmesi açısından burada bazı sınırlar koyulması gerekir.

Tehlikeler

İlaçlar, alkol, temizlik maddeleri, kozmetik, zehirli bitkiler, elektrik prizi ve kabloları, kibritler ve çakmaklar, naylon torbalar, bıçaklar, makaslar vb.şeyler küçük çocuklar için hayati tehlike arz ederler ve sağlıklarını bozar. Bu gibi maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlere kaldırmak gerekir.

Sigara

Sigara ve kül tablalarının da çocukların ulaşamayacağı yerlere koyulması gerekir. Gerçekten de, bir sigara izmariti bile, ağıza alınıp yutulduğunda küçük bir çocuk için öldürücü olabilir.

Elektrik

Elektrik kablolarıyla ve prizlerle oynama öldürücü olabilir. Priz deliklerini, elektro dükkanlarından veya bu gibi eşya satan yerlerden alacağınız özel plastik kapaklarla kapatıp emniyetli hale getiriniz.

Mutfaktaki tehlikeler

Mutfakta yanarak yaralanma olayı büyük bir tehlike arz eder. Kaynar su, kızdırılmış yağ veya sıcak buhar her an felakete yol açabilir. Yanmakta olan mumlara, çok sıcak ve kaynar haldeki sıvılara (örneğin çorba, çay, kahve,süt vb.) özellikle dikkat edilmesi ısrarla tavsiye olunur.



Premiers soins

Si votre enfant s'est brûlé, ne perdez pas de temps à le déshabiller et n'arrachez pas les tissus qui collent à la peau. Tenez immédiatement la partie du corps touché 15 minutes sous l'eau courante froide et ne mettez ni pommade, ni poudre cicatrisante, ni farine, ni huile de foie de morue ni blanc d'œuf sur la blessure; recouvrez-la simplement d'un linge propre ou d'une gaze stérile et rendez-vous immédiatement chez le médecin ou à l'hôpital.

Chutes

Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance sur le canapé, le lit, la table à langer, etc. L'instant auquel il se retourne et risque de tomber arrive soudainement, et généralement plus tôt que prévu.

En cas d'urgence

Il est important que les parents restent calmes et fassent preuve d'assurance lorsque leur enfant se blesse ou subit un accident. Il est toutefois souvent difficile d'évaluer la gravité d'une blessure. En cas de doute, appelez tout de suite votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche, ou allez-y.

Appelez le **144** en cas d'accident.

Appelez le **145** en cas d'intoxication.

Appelez le 144 en cas d'accident
Acil merkez telefon numarası: 144 (İlk yardım)

Appelez le 145 en cas d'intoxication
Zehirlenme durumlarında ise; şu telefonu arayınız....Tel Nr.145

Yanmalar, yanıklar

Eğer çocuğunuzun bir yeri yanmışsa, yanık olan bölgeyi derhal 15 dakika süresince soğuk suyun altında tutunuz. Çocuğun elbiselerini çıkartmak için vakit kaybetmeyiniz ve derhal giyecekleriyle birlikte soğuk bir duşun altına sokunuz. Eğer yanık yarası elbisesine yapışık olarak kalmışsa giysi kumaşını yırtmayınız. Krem, yara pudrası, un, balık yağı veya yumurta akını yanık üzerine sürmeyiniz. Bilakis bu durumda, yanık yarasını temiz bir bezle veya gaz beziyle sararak derhal bir doktora ya da hastaneye gidiniz.

Düşmeler

Bebeğinizi kesinlikle kontrol altında bulunmayan yüksek yerlerde (sofa, yatak, kundaklama dolabı) bırakmayınız. Öyle bir an gelir ki; sizin beklediğiniz zamandan önce çocuğunuz dönmeye başlayıp dengesini kaybederek aşağıya yuvarlanabilir.

Acil durum

Ana babanın emniyetli ve sakin olması, çocuğun yaralanma ve kazaları anında ona yardımcı olabilmesi açısından önemlidir. Bir yaralanma durumunun tehlikeli olup olmadığını saptamak bazen zordur. Emin olmayan hallerde, derhal bir çocuk doktoruna veya yakındaki bir hastaneye başvurunuz.

Kaza durumlarında **144** acil telefon numarasını arayın

Zehirlenme durumlarında ise; şu telefonu arayınız....Tel Nr.**145**



Accueil extra-familial de l'enfant

Offre

Si vous travaillez ou êtes en formation, vous pouvez confier votre enfant à une maman de jour ou à une crèche. Les listes d'attente pour y obtenir une place sont souvent longues. C'est pourquoi il vaut mieux vous renseigner assez tôt sur les possibilités de garde existantes auprès de votre commune ou de votre infirmière puéricultrice.

Coûts

Les offres d'accueil et de prise en charge publiques sont généralement assez chères. Renseignez-vous auprès de votre commune s'il est possible d'obtenir un soutien financier.

Confiance et stabilité

Une fois que vous avez trouvé une possibilité de garde (publique ou privée), veillez à ce que votre enfant puisse se familiariser lentement avec cette nouvelle situation et ses nouvelles personnes de référence. Un enfant a besoin de relations stables et dignes de confiance pour se sentir en sécurité et pouvoir jouer.

Mères actives

Disponible en 12 langues, la brochure gratuite InforMaternité de Travail.Suisse répond à toutes les questions qu'une mère peut se poser sur ses droits dans la vie professionnelle. Demandez-la à votre infirmière puéricultrice.

Tous les enfants sont différents. Chacun se développe à sa manière, à son rythme, selon son caractère. Chacun a quelque chose de particulier à nous apporter. C'est cela justement qui rend les êtres humains si uniques. Donnez à votre enfant le temps et l'attention dont il a besoin pour se développer, soutenez-le dans sa découverte et son apprentissage de la vie.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur avec votre enfant.

Aile dışında çocuk bakımı

Olanaklar

Eğer çalışıyor veya bir eğitime devam ediyorsanız, “Günelik Aile`ler veya Çocuk Yuvaları” çocuğunuzun bakımını üstlenebilirler. Çoğu kez, bir bakım yeri ayarlamak için uzun bir süre beklenebilir. Bu nedenle, Gemeinde`niz veya ana-danışmanınızdan, mümkün olan erken bir zamanda olanaklar hakkında bilgi alınız.

Ücret

Umumi bakım olanakları ücrete tabi olup, normalde çok pahalı bir hizmettir. Gemeinde`nizden finans olarak destek sağlanması olanaklarını öğreniniz.

Düzenlilik ve alışma

Eğer, bakım için bir yer (özelde olabilir) bulduysanız; çocuğunuz yavaş yavaş yeni durumuna ve onunla ilgilenecek yeni kişilere alışması gerçekten önemlidir. Bir çocuğun, kendini emin hissedebilmesi ve oynayabilmesi için, bulunduğu ortama, şahısların güvenilirliğine ve düzenli bir ilişkiye ihtiyacı vardır.

Çalışan anneler

İş yerindeki kanuni haklarınız için önemli bütün bilgileri, 12 dilde yazılmış olan ücretsiz broşürlerde bulabilirsiniz. Adı; «info Mutter-schaft» Travail. Suisse tarafından hazırlanmıştır. Ana – danışmanınıza bu konuda daha fazla bilgi için sorunuz.

Çocuklar farklı özelliklerde gelişme gösterirler. Her birinin kendine ait bir tarzı, çabukluğu ve kendine ait bir karakteri vardır. Her çocuk başka bir özellik taşır. İşte biz insanları farklı kılan da budur. Çocuğunuza yakınlık gösteriniz ve zaman ayırınız. Bu ona, gelişme sürecinde yardımcı olacaktır. Onun dünyayı tanımmasına, keşfetmesine, ve kavramasına yardımcı olunuz.

Biz, sizlere çocuğunuzla birlikte mutlu bir yaşam diliyoruz.

pro juventute remercie chaleureusement les institutions suivantes pour le soutien apporté à la réalisation de cette brochure:

Office fédéral de la santé publique, section Égalité des chances • Fondation Pfirsichblüten, Meilen

Canton de Bâle-Campagne, Fonds de loterie • IAMANEH Suisse, Bâle • Canton de Berne, Service de l'intégration • Canton des Grisons, office de la santé publique • Canton de Lucerne, bureau de promotion de la santé • Canton de Schaffhouse, office de la santé publique • Canton de Schwyz, Fonds de loterie • Canton de Saint-Gall, service de coordination pour l'intégration • Ville de Berne, «Fonds für Kinder und Jugendliche» • Canton de Bâle-Ville, «Integration Basel» • Canton de Thurgovie, office de prévoyance sociale/intégration des étrangères et des étrangers • Ville de Lucerne, fonds social • Ville d'Uster, mairie • Ville de Zurich, service des questions interculturelles • Canton d'Argovie, département de la santé publique • Cantons d'Obwald et de Nidwald, service de promotion de la santé et de prévention • Canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures, département de la santé et des affaires sociales

«Notre bébé» a été conçu en collaboration avec l'Association suisse des infirmières puéricultrices et le Forum Pédiatrie ambulatoire.

Membres du groupe d'experts: *Aja Schinzel*, infirmière puéricultrice • *Ines Tsengas*, responsable du projet FemmeTische avec les migrantes • *Anna Urben*, infirmière puéricultrice • *Brigitt Ziegler*, spécialiste FMH en pédiatrie

Consultation écrite: IAMANEH Suisse (International Association for Maternal and Neonatal Health): *Maya Künzler*, collaboratrice de projet • Institut Marie Meierhofer pour l'enfance (MMI): *Heidi Simoni*, psychologue spécialisée en psychothérapie FSP, directrice de recherche clinique au MMI • Fédération suisse des sages-femmes: *Penelope Held*, sage-femme • Association des pédiatres zurichoïses: *Thomas Gallmann*, spécialiste FMH en pédiatrie, président de l'association • Centre médico-dentaire de l'Université de Zurich: *Giorgio Menghini*, directeur de la station d'épidémiologie orale

pro juventute

La fondation pro juventute s'engage pour que les enfants et les jeunes vivant en Suisse voient leurs besoins comblés et leurs droits respectés. Elle intervient en cas d'urgence, offre des prestations sociales et soutient les enfants et les jeunes dans leur développement personnel. pro juventute travaille selon les principes de la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant. Elle fêtera ses 100 ans en 2012. Elle se définit comme une fondation privée, politiquement indépendante et confessionnellement neutre, active dans toute la Suisse.

© pro juventute, Zurich, 2007
Adaptation: domaine d'activité Messages aux parents, avec la collaboration du groupe d'experts
Direction: Katharina Wehrli
Rédaction: Lesly Luff
Coordination de la production: Katharina Gohl
Traduction: Nihal Birkan/Micheline Hoegger/
Catherine Rossier
Correction: Necdet Civkin
Photo page de couverture: apix, Alex Buschor, Zürich
Illustration, conception: scenografic, Herbert Märki
Photos: pro juventute, Messages aux parents/
scenografic, Lenzburg/apix, Zürich
Impression: Lenzdruck AG, Niederlenz

Diffusion:

pro juventute
Bureau de la Suisse romande
Place Chauderon 24
1003 Lausanne
Tél. 021 622 08 10/Fax 021 622 08 11
dep.romand@projuventute.ch

N° d'article: PUBL-0129

La brochure «Notre bébé» coûte 2 francs. Elle existe dans les langues suivantes (toujours combinées avec le français): anglais, albanais, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, turc.

Des versions PDF sont disponibles en plusieurs langues sur le site www.projuventute.ch.



Pfirsichblüten-Stiftung



pro juventute

Engagée pour l'avenir