

# La santé des parents et des enfants en Rhénanie du Nord Westphalie

Rester en bonne santé grâce au dépistage,  
au soutien et à la prévention

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten



Un guide pour les immigrés de Rhénanie du Nord Westphalie  
Disponible en 15 langues



# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,  
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman  
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover  
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,  
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

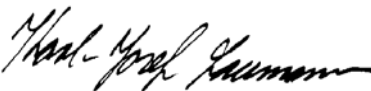
# Préface

Chère lectrice, cher lecteur,  
Chers parents,

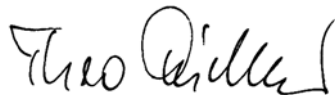
la santé et le comportement des parents ont beaucoup d'influence sur le développement sain de l'enfant. Cela ne vaut pas seulement pour le déroulement de la grossesse, mais aussi pour la croissance. Seuls les gens bien informés peuvent profiter pleinement de l'offre variée de notre système de santé. Ce guide vous informe sur les possibilités que le système de santé allemand met à votre disposition, sur les examens de dépistage et de prévention et sur ce que vous pouvez faire vous-même pour votre santé et pour celle de votre enfant.

Le projet de santé « Avec les migrants pour les migrants – les guides de santé en Rhénanie du Nord Westphalie » permet de promouvoir la santé en tenant compte des différentes cultures et des différentes langues. En coopération avec nos nombreux partenaires, nous prenons notre devoir très au sérieux de garantir un bon accès aux offres du secteur de la santé à tous les hommes et à toutes les femmes en Rhénanie du Nord Westphalie.

Avec ce projet de santé interculturel et ce guide, nous voulons apporter une contribution pour que vous et vos enfants viviez et grandissiez en bonne santé.



Karl-Josef Laumann  
Ministre du travail, de la santé et  
des affaires sociales du land de  
Rhénanie du Nord Westphalie



Theo Giehler  
Membre de la direction de la Caisse  
fédérale d'assurance maladie de  
Rhénanie du Nord Westphalie

# Table de matières

Introduction	3
1. En bonne santé avant la grossesse	4
Offres pour la santé des parents et des enfants	4
Alimentation	5
Bilan de santé	6
Médicaments, alcool, tabac	7
Signes annonciateurs de grossesse	8
2. En bonne santé pendant la grossesse	10
Prévention et examens de dépistage	10
Alimentation	12
Consommation d'alcool	14
Tabac	14
Médicaments	15
Bien se sentir	15
Que doivent éviter les femmes enceintes ?	16
Préparation à la naissance	16
La naissance	18
3. En bonne santé après la naissance	20
De retour à la maison	20
Sommeil sûr pour le bébé	22
Allaiter	24
Lait en poudre	26
Aliment de complément	27
L'alimentation correcte des enfants plus grands	28
Dents saines	29
Examens des enfants et des jeunes	30
Examens de prévention pour les adultes	32
Vaccins pour les nourrissons, les enfants et les jeunes	33
Sécurité des enfants	34
Grandir avec plusieurs langues	35
4. Adresses	38

# Introduction

Chers futurs parents, chers parents,

le système de santé allemand offre de bonnes conditions pour que votre bébé vienne au monde en bonne santé et pour qu'il reste en bonne santé. Il y a des hôpitaux disposant de services de maternité modernes. Les gynécologues et les sages-femmes vous accompagnent pendant la grossesse et pendant la naissance. Des pédiatres vous assistent dans les années qui suivent. Les vaccins protègent des maladies infectieuses, qui peuvent aussi être traitées par médicament.

Tout cela est très précieux. Pourtant, les offres de notre système de santé ne suffisent pas pour protéger les enfants des maladies. La santé de l'enfant dépend aussi en grande partie de votre comportement en tant que parent. Pendant la grossesse, c'est avant tout la future mère qui a une grande responsabilité. Le fait qu'une femme fume, qu'elle boive de l'alcool, qu'elle se nourrisse sainement pendant la grossesse, tout cela influe sur la santé de l'enfant. Pour leur bien être et pour celui de leur bébé, les parents devraient faire certaines choses et éviter certains risques. Pour cela, il est nécessaire de s'être informé au préalable.

Cette brochure vous offre justement ces informations, afin que vous sachiez ce que vous pouvez faire pour la santé de votre enfant avant et pendant la grossesse et dans les premiers mois de vie. Vous y obtiendrez des conseils pour une grossesse saine, des conseils d'alimentation, des informations sur un bon environnement de sommeil du bébé et qui plus est, ce qui profite au bébé au quotidien. Vous y trouverez en outre une vue d'ensemble des prestations de préventions médicales auxquelles les parents et les enfants ont droit et /ou auxquelles ils devraient avoir recours dans cette période.

Chaque section se termine par un résumé des informations/conseils les plus importants pour chaque thème. A la fin de la brochure se trouve une liste d'adresses. Elle répertorie les interlocuteurs les plus importants, les endroits où s'adresser et les organismes proposant une aide individuelle sur le thème « La santé des parents et des enfants ». Cette liste ne prétend pas être exhaustive. Elle est destinée à attirer l'attention du lecteur sur la variété de l'offre et elle est conçue comme aide pour une première orientation.

# 1. En bonne santé avant la grossesse

## Offres pour la santé des parents et des enfants

En Allemagne, de nombreuses structures diverses et variées sont destinées à pourvoir aux besoins des parents et des enfants au niveau de la santé.

Dès le moment du planning familial, les couples peuvent s'informer individuellement auprès des centres de conseil (p. ex. les bureaux sanitaires locaux ou les associations caritatives).

En cas de questions médicales ou de problèmes, c'est aux médecins spécialisés qu'il faut s'adresser. Les examens médicaux de prévention de la femme avant, pendant et après la grossesse sont assurés par un gynécologue. Dans les cours de préparation à la naissance, les futurs parents obtiennent des informations utiles. Avant, pendant et après la naissance, la sage-femme constitue une accompagnatrice précieuse pour les mères. La plupart du temps, l'accouchement a lieu dans des cliniques, parfois aussi dans des maisons de naissance. Les naissances à domicile sont rares. En cas de problèmes psychiques

pendant ou après une grossesse, les personnes qui cherchent de l'aide peuvent s'adresser à des psychothérapeutes.

En Allemagne, afin de protéger les femmes avant et après la naissance de leur enfant, il existe une loi sur la protection des mères. Selon cette loi, les futures mères n'ont pas, par exemple le droit de travailler six semaines avant et huit semaines après la naissance.

Après la naissance, les parents ont le choix entre une large offre de cours (p. ex. les cours de rééducation postnatale destinés aux mères, les massages des bébés).

En cas de problèmes de santé de l'enfant ou pour les examens réguliers dits examens U, il faut consulter un pédiatre.

Les prestations sont en partie gratuites (p. ex. les consultations dans le bureau de la santé) ou elles sont prises en charge par la caisse maladie (p. ex. les examens de prévention et les traitements médicaux nécessaires).

## Alimentation

Les couples qui souhaitent avoir un enfant peuvent contribuer à l'accomplissement de leur souhait tout en augmentant les chances de mettre au monde un enfant en bonne santé. Une alimentation variée avec beaucoup de fruits et de légumes joue un rôle important dès la période

précédant la grossesse. Les femmes qui présentent un surpoids ou un sous-poids peuvent se rapprocher de leur poids idéal. Elles augmentent leur chance de tomber enceinte. Par contre, le café réduit la fertilité. Pour cette raison, n'en buvez pas plus de trois tasses par jour.

## Vue d'ensemble des prestations de l'assurance maladie pendant la grossesse et la maternité

Dès le début de la grossesse, les caisses maladie proposent des examens de prévention pour la mère et l'enfant. De même, elles prennent en charge les frais de suivi par le médecin contractuel et par la sage-femme, les frais pour les médicaments nécessaires, le matériel de pansement et les remèdes, de même que les frais contractuels pour l'hébergement en clinique, sans paiement supplémentaire lorsque l'hospitalisation a lieu pour l'accouchement. Si les assurées ne peuvent plus tenir leur ménage à cause de la grossesse ou de l'accouchement, sous certaines conditions, les caisses maladie prennent en charge les frais adaptés pour une aide-ménagère.

En outre, les salariées et les femmes assimilées aux salariées perçoivent une allocation maternelle d'un montant du salaire moyen net des trois derniers mois avant le début du délai de protection. Les caisses maladie participent jusqu'à 13 euros par jours; les sommes dépassant 13 euros sont payées par l'employeur comme subvention. Certains autres membres perçoivent une allocation maternité d'un montant de l'allocation maladie, lorsque cela est inclus dans la protection prévue par l'assurance. L'allocation maternité est payée six semaines avant et huit semaines après l'accouchement; en cas de naissance multiple ou de naissance prématurée, elle est même payée douze semaines après la naissance de l'enfant; en cas de naissance prématurée elle est versée en plus, pour la période correspondante dont le délai de protection a été raccourci. L'allocation maternité est un avantage particulier de l'assurance maladie. L'assurance privée n'a pas d'allocation maternité.

Dès à présent, prenez suffisamment d'acide folique. L'acide folique se trouve par exemple dans les produits complets, les légumes (entre autres les épinards, le brocoli, les carottes, les asperges, les choux de Bruxelles, les tomates) et les noix.

Cette vitamine est importante pour le développement des cellules, des organes et du système nerveux du bébé à naître. Des études ont démontré qu'un apport suffisant d'acide folique diminue les risques de malformation au moment de la procréation (exemple : spina bifida).

Les médecins recommandent de prendre de l'acide folique (0,4 mg par jour) car, en règle générale, l'acide folique contenu dans les aliments ne suffit pas à couvrir les besoins journaliers. On peut acheter les comprimés sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

## Bilan de santé

Il vaut mieux procéder aux traitements dentaires nécessaires avant la grossesse. Pendant la grossesse, la modification des hormones entraîne un relâchement des tissus avec un gonflement des gencives. Les bactéries pénètrent plus facilement en profondeur et peuvent provoquer des inflammations. Beaucoup de femmes ignorent que la santé de leurs dents est aussi très importante pour la santé du bébé. La recherche en médecine dentaire a toutefois prouvé qu'il existe un lien entre les maladies des gencives (maladies parodontales) et le risque accru de naissances prématurées et/ou de bébés présentant un poids au-dessous de la moyenne. Ce risque est presque huit fois plus élevé chez les femmes présentant une inflammation de la gencive que chez les femmes aux dents et aux gencives saines.

## Initiative du land de NRW : « La santé de la mère et de l'enfant »

Dans le cadre de l'initiative du land de Rhénanie du Nord Westphalie « La santé de la mère et de l'enfant », un matériel d'information a été mis au point en langue allemande et turque sur le thème « Les cigarettes et l'alcool – Sans nous ! ». Vous pouvez télécharger ces informations en document PDF à partir du site Internet de l'institut régional de la santé et du travail, rubrique mère et enfant : [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



Les femmes qui souhaitent avoir un enfant devrait vérifier leurs vaccins à temps et éventuellement les faire compléter après une consultation médicale. Dans le cas des vaccins contre la rougeole, les oreillons, la varicelle, la coqueluche et surtout contre la rubéole, une protection suffisante est particulièrement importante. Un médecin peut p. ex. tester si une femme a assez d'anticorps contre la rubéole. Si cela n'est pas le cas (chez environ 15 % des femmes), il faut absolument faire un vaccin avant la grossesse. En cas d'infection de rubéole dans les trois premiers mois de la grossesse, le risque de mettre au monde un enfant handicapé mental, aveugle ou sourd est très élevé. Pendant la grossesse on ne peut pas se faire vacciner contre la rubéole.

Le gynécologue propose aux femmes âgées de moins de 25 ans, assurées auprès d'une assurance maladie légale, un test de chlamydiae. Une infection de chlamydie non soignée, transmise par des contacts sexuels, peut entraîner des maladies inflammatoires de l'utérus et des ovaires. Souvent, les femmes concernées ne peuvent plus tomber enceinte par voie naturelle.

## **Médicaments, alcool, tabac**

Si une femme prend régulièrement des médicaments, elle doit consulter son médecin. Certains médicaments peuvent nuire à la fertilité, d'autres sont nocifs à l'enfant pendant la grossesse. On peut remplacer pratiquement tous les médicaments qui peuvent poser des problèmes, par d'autres adaptés pour les femmes enceintes ou, plus tard pour les femmes qui allaitent.

Le tabac réduit la fertilité – chez les hommes comme chez les femmes. Le mieux pour les couples est donc de décider d'arrêter de fumer avant la grossesse !

L'alcool est tout aussi nocif. Les femmes qui craignent de ne pas pouvoir renoncer à l'alcool pendant la grossesse devraient consulter à temps un centre de conseil pour les alcooliques (cf. adresses en annexe). Du reste, cela est également nocif quand le père boit beaucoup d'alcool. L'alcool réduit la densité du sperme chez l'homme. Des indices révèlent que la consommation régulière d'alcool augmente la proportion de spermatozoïdes mal formés et affecte la fertilité de l'homme.

## Signes annonciateurs de grossesse

Il y a beaucoup de signes qui laissent supposer qu'une femme attend un enfant. Les règles mensuelles n'apparaissent pas et les modifications physiques (p. ex. sensation de tension dans les seins, envie fréquente d'uriner, nausée, fatigue, sensation de vertige et faim intense) sont souvent les premiers signes avant-coureurs d'une grossesse.

Pour être sûre, une femme doit faire un test de grossesse. Il y a plusieurs possibilités. La plus sûre est la visite chez le gynécologue. Dès une semaine après la conception, on peut détecter une hormone dans le sang de la future mère et confirmer clairement une grossesse.

Quand la concentration d'hormones augmente, on peut détecter une grossesse par une analyse d'urine au bout de quinze jours environ. Ces tests simples sont vendus dans les pharmacies et dans les drogueries. Cependant, les résultats ne sont pas toujours fiables et ils doivent être vérifiés par un médecin. En Allemagne, les médecins sont soumis au secret professionnel. Ils ne peuvent communiquer les informations concernant leurs patientes que si celles-ci donnent leur accord. En dehors des médecins, les centres de consultation en cas de conflit face à une grossesse ou les centres de consultation de grossesse (cf. adresses en annexe) prodiguent des conseils dans toutes les questions liées à la grossesse, p. ex. l'éducation sexuelle, la contraception, le planning familial. Ils donnent également des conseils sur les aides sociales et économiques.

## Les mariages consanguins

Chez les Allemands, les mariages entre cousins et cousines sont rares. Dans certains milieux de migrants, de telles relations sont fréquentes. Il convient de savoir que les enfants de parents présentant un lien de parenté viennent plus souvent au monde avec des malformations et des handicaps ou qu'ils souffrent de maladies héréditaires. Les chercheurs estiment que le risque est deux à quatre fois plus élevé que chez des couples sans lien de parenté. Pour cette raison, les époux liés par un lien de parenté devraient avoir recours à une consultation génétique (par exemple dans les Centres Universitaires Médicaux), avant de décider de fonder une famille. Ils y obtiendront des informations sur les risques de maladie, sur les possibilités de diagnostic et de traitement. Le cas échéant, parlez-en à votre médecin.

# Conseils sur le thème :

## En bonne santé avant la grossesse



- Une alimentation saine, le renoncement aux cigarettes et à l'alcool ainsi qu'un rapport consciencieux avec les médicaments ont une influence positive sur la fertilité des femmes et des hommes.
- Boire tout au plus trois tasses de café par jour.
- Dès avant la grossesse, complétez le plan d'alimentation de la femme par de l'acide folique (comprimés de 0,4 mg chaque jour).
- Avant la grossesse, vérifiez les vaccins de la femme, en particulier contre la rubéole, et, le cas échéant, les renouveler.
- Une visite chez le dentiste est importante pour déceler les traitements nécessaires des dents et y procéder.
- S'il se peut que la femme soit enceinte, elle doit le savoir le plus rapidement possible et consulter un gynécologue.

## 2. En bonne santé pendant la grossesse

### Prévention et examens de dépistage

Pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et quelques semaines après la naissance, les futures mères disposant d'une assurance légale ou privée ont droit à un suivi par le gynécologue et/ou par une sage-femme. Il faut profiter de ces possibilités.

Quand une grossesse se déroule normalement sans troubles de la santé, un examen médical par mois suffit. A partir de la 32<sup>e</sup> semaine, un examen est prévu tous les quinze jours. En cas de dépassement de la date de naissance prévu, un examen est même prévu tous

les deux jours. Par ailleurs, les femmes enceintes doivent consulter le dentiste dans le 4<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> mois.

L'examen des femmes enceintes visant à déceler des maladies infectieuses, pouvant avoir un impact spécial sur l'enfant p.ex. l'hépatite B ou la rubéole, fait entre autres partie des prestations médicales de prévention. En complément, on propose à toutes les mères un test VIH, qui peut avoir lieu anonymement. Le dépistage précoce d'une infection VIH est important, puisque de nos jours, grâce à des mesures médicales prises à temps, il y a de bonnes chances d'éviter la contamination de l'enfant.

Pendant la grossesse on recense également les infections avec des chlamydiae. Elles peuvent provoquer des naissances prématurées et une contamination du bébé pendant la naissance. Les symptômes possibles de cette maladie peuvent être une inflammation des yeux, une pneumonie et des troubles de la respiration. Dans les examens de prévention chez le gynécologue, les femmes enceintes sont auscultées régulièrement pour déceler



les infections du vagin. Cela est très important pour éviter les naissances prématurées. Celles qui le souhaitent, peuvent pratiquer le test elles-mêmes deux fois par semaine. A la pharmacie, il existe des gants destinés à mesurer la valeur pH du vagin. Un résultat élevé indique une infection. Certaines caisses maladie prennent en charge les frais des gants de test.

Dans le cadre des auscultations qui ont lieu pendant la grossesse, des conseils et des informations sont prodigués sur les risques encourus pour la santé de la femme et de l'enfant pendant la grossesse et après l'accouchement.



*Carnet de maternité pour les résultats des examens médicaux et pour la documentation de la grossesse*

Un carnet de maternité est remis à la future mère. Le déroulement de la grossesse et tous les résultats importants des examens y sont documentés. La femme devrait toujours porter le carnet sur elle et l'apporter aux examens médicaux.

Pendant les rendez-vous de prévention, on propose les examens suivants destinés à la future mère et à l'enfant à naître :

- Examen de diabète de la femme enceinte (analyse d'urine)
- Examen de maladie du métabolisme due à la grossesse (gestose) (contrôle régulier de la pression artérielle, analyse d'urine et examen des tissus en vue de détecter un œdème)
- Échographie (constatation de la taille de l'enfant, de la date de naissance prévisible, du développement intra-utérin de l'enfant, particulièrement important en cas de grossesse pluriembryonnaire)
- Examen cardiotocographique (CTG, enregistrement des contractions et des bruits du cœur de l'enfant)

Bien entendu, le futur père peut assister aux examens et à l'échographie.

## Alimentation

Les femmes enceintes doivent veiller à s'alimenter sainement et de façon équilibrée et elles doivent manger sciemment, mais pas trop – ne pas manger pour deux. Cependant, il leur faut plus de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments.

Le besoin en énergie n'augmente pas autant qu'on le suppose souvent. A partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, 250 à 400 calories supplémentaires suffisent. Jusqu'à la fin de la grossesse, une augmentation de poids de 10 à 15 kilogrammes est normale. Parfois, les femmes très minces grossissent même plus. Si la femme ne grossit pas assez, p.ex. parce qu'elle fait un régime, le bébé n'a pas la quantité nécessaire d'énergie et de substances nutritives pour son développement.

Il faut manger beaucoup de fruits et de légumes. Le poisson et les huiles de très bonne qualité (p.ex. l'huile de colza, l'huile d'olive etc.) sont bons pour le métabolisme et pour le développement de l'enfant. Dans les produits complets, les pommes de terre et les légumes, il y a beaucoup d'hydrates de carbone. L'enfant a besoin de beaucoup de protéines pour le développement des os, des dents et

des muscles. On trouve ces protéines dans les œufs, les produits laitiers et la viande, mais également dans les produits alimentaires végétaux. Le lait, les féculents, le brocoli et les produits au soja contiennent du calcium. Le bébé en a besoin dès le deuxième mois de grossesse pour la formation des os. Le fer (dans la viande, les produits complets, les légumes verts, les betteraves rouges, les noix) est indispensable pour que l'enfant à naître reçoive assez d'oxygène par le biais des globules rouges. Par ailleurs, les médecins recommandent un apport suffisant d'iode. Conseil : cuisiner avec du sel iodé et manger du poisson de mer au moins deux fois par semaine. Pour garantir un apport suffisant en iode, on conseille la prise supplémentaire de comprimés de iodure pendant la grossesse (et pendant la période d'allaitement) (100 bis 200 µg par jour).

Les vitamines ne sont pas uniquement importantes pour le métabolisme et pour l'hématopoïèse (formation de globules dans le sang) mais également pour l'ostéogenèse et pour le développement des poumons de l'enfant. N'oubliez pas de prendre de l'acide folique !

Dans la sélection et la préparation des aliments veillez à ce qui suit: laver à fond la salade et les légumes frais et laisser de côté la viande crue ou semi-cuite, les œufs crus, le poisson cru et les produits à base de lait non pasteurisé (p. ex. le fromage au lait cru). Ces aliments peuvent transmettre la listériose ou la toxoplasmose) – des maladies qui ne sont pas dangereuses pour les adultes mais qui peuvent menacer l'enfant. La viande et les produits à base de viande, de même que le poisson et les produits à base de poisson ne sont adaptés que lorsqu'ils sont bien cuits ou bien chauffés.

En plus, on recommande aux femmes enceintes de renoncer aux abats (foie, reins) qui contiennent beaucoup de toxines. En outre, en cas de consommation fréquente de foie, il y a risque de surdose de vitamine A, pouvant entraîner des malformations. Pour un apport suffisant en oligo-éléments non-saturés multiples, en iode et en sélène, on recommande un à deux repas à base de poisson par semaine. Cependant, en raison de la charge en matières nocives, il vaut mieux ne pas consommer régulièrement les gros poissons de mer comme le thon, le sébaste, le loup de mer, le bonito et le requin.



Les précautions sont de rigueur avec le café et le thé noir. Ces boissons freinent l'assimilation des substances nutritives et peuvent augmenter le risque de fausse-couche. Pour cette raison : Ne jamais en boire plus de trois tasses par jour. La consommation fréquente de cardamome, de cannelle, de clous de girofle et de quinine (dans la Tonic Water) peut avoir un effet stimulateur de contractions.

## Consommation d'alcool

On ne condamnera jamais assez la nocivité de l'alcool. Comme la nicotine, l'alcool est un poison pour les cellules. Il agit défavorablement sur le développement physique et mental du bébé.

Imaginez : Le bébé boit avec vous chaque verre d'alcool que vous buvez pendant la grossesse. Quand vous avez 0,6 pour mille, le bébé à naître a lui aussi 0,6 pour mille – à la différence près qu'il évacue l'alcool beaucoup plus difficilement. L'alcool nuit aux cellules et porte atteinte à leur division. Pour le développement des organes et des systèmes d'organes, par exemple le cerveau, les conséquences sont énormes.

Les fausses couches ne sont pas le seul risque. Si vous buvez pendant la grossesse, votre bébé peut être handicapé mental ou venir au monde avec des malformations.

Des particularités marquantes ou des handicaps clairement dus à la consommation d'alcool pendant la grossesse sont également désignés comme « syndrome alcoolique foetal » (FAS). Des signes fréquents de FAS sont la petite taille, le sous-poids à la naissance, le retard de croissance après

la naissance ainsi que les modifications du visage. En outre, la consommation d'alcool pendant la grossesse peut également avoir un effet sur les organes (p. ex. défaut cardiaque, troubles de la vue, de l'ouïe et troubles de l'alimentation) ainsi que sur le développement et le comportement social des enfants concernés.

## Tabac

Les cigarettes contiennent plus de 1000 substances chimiques. La plus importante est la nicotine. Chaque cigarette fumée pendant la grossesse (y compris la fumée passive) porte atteinte au développement du bébé, puisque par le biais du cordon ombilical et du placenta, il reçoit toutes les toxines que la mère assimile. Le tabac augmente le risque de fausse couche, de naissance d'enfant mort né et de mort subite du nourrisson (cf. chap. « Sommeil sûr pour le bébé »). Le risque de fausse couche est multiplié par deux, les retards de croissance sont fréquents. Les enfants de mères qui ont fumé pendant la grossesse souffrent plus souvent d'allergies, d'asthme et d'autres maladies des voies respiratoires. Un environnement sans tabagisme n'est pas uniquement favorable à la santé des enfants – les parents aussi en profitent.



## Médicaments

Comme déjà évoqué (cf. chapitre « Médicaments, alcool, tabac »), les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ne peuvent pas prendre certains médicaments. Quand un médecin prescrit des médicaments contre des maladies aiguës ou lorsque des médicaments sont achetés sans prescription à la pharmacie, il faut savoir s'ils posent un problème pendant la grossesse ou la période d'allaitement. En cas d'incertitude, toujours consulter un médecin.

## Bien se sentir

La grossesse est une période pendant laquelle les futurs parents doivent se préparer aux nouveaux défis de leur situation de parent. Le calme et l'absence de stress sont importants. L'exercice aide à supprimer le stress. On recommande particulièrement le sport d'endurance au grand air (walk, natation). En faisant du sport, veiller à ménager les articulations et la colonne vertébrale, et veiller donc à éviter les trépidations fortes et soudaines, comme dans le tennis ou le squash. Par amour pour le bébé, il vaut mieux renoncer aux sports qui présentent un risque de chute (p.ex. la lutte, le ski, le patin, l'équitation, le vélo).

Naturellement, vous pouvez entreprendre des voyages pendant la grossesse. Certains médecins mettent en garde contre les voyages en avion dans les trois derniers mois de grossesse. Après la 36<sup>e</sup> semaine et pendant les sept premiers jours qui suivent l'accouchement, les femmes ne doivent pas prendre l'avion. Si une femme enceinte entreprend cependant un voyage en avion, elle doit porter des bas de compression (thrombose) et faire un peu d'exercice dans l'avion.

Prévoyez soigneusement un voyage et informer-vous auprès du médecin sur les points importants.



## Que doivent éviter les femmes enceintes?

Les femmes enceintes – surtout avec des vaccins insuffisants – devraient éviter les contacts avec des personnes atteintes de maladies infectieuses comme la rougeole, les oreillons, la varicelle et particulièrement la rubéole (cf. chap. « Bilan de santé »).

En cas de symptômes de grippe, il faut consulter immédiatement le médecin.

En outre, on recommande d'éviter le contact avec des chats ou des excréments de chat. Il peut y avoir des parasites dans les excréments de chat, dans la terre mais aussi dans la viande crue qui transmettent la toxoplasmose. Une infection de toxoplasmose pendant la grossesse peut provoquer des fausses couches, l'aveuglement et le handicap mental de l'enfant.

En ce qui concerne l'alimentation, l'alcool, le tabac et la prise de certains médicaments pendant la grossesse, nous renvoyons aux chapitres correspondants de ce guide.

## Préparation à la naissance

Le dernier tiers de la grossesse est le moment de se préparer à la naissance. Les cliniques, les sages-femmes et les physiothérapeutes proposent des cours de préparation à l'accouchement. Les femmes enceintes qui ne maîtrisent pas bien la langue allemande peuvent s'informer sur les cours en langue étrangère qui ont lieu près de chez elles, ainsi qu'à la clinique ou sur les offres d'interprètes.

Comme les routines allemandes peuvent différer de celles d'autres pays, ces cours offrent une occasion de se faire expliquer le déroulement usuel des actes pratiqués autour de la naissance. La gymnastique et les exercices de respiration font aussi partie du programme. C'est dans le 6e ou le 7e mois de grossesse que la plupart des femmes commencent un cours de préparation à la naissance. Comme les cours sont souvent vite complets, on recommande de s'inscrire à temps vers le 4e mois. La plupart des caisses maladie prennent en charge les frais des cours dirigés par des sages-femmes.

Celles qui sont assurées maladie légalement ont droit à un suivi gratuit par une sage-femme. Elle informe sur la grossesse, la naissance, la période après la naissance et les mois qui suivent. Elle aide en cas de troubles de la grossesse. Les sages-femmes continuent de s'occuper de la mère et de l'enfant après la naissance. Elles ont de l'expérience avec l'allaitement, le soin des enfants et avec les difficultés éventuelles. La sage-femme constitue une aide précieuse, surtout pour les couples qui ont leur premier enfant. Mais ce sont les futurs parents qui doivent faire le premier pas et contacter eux-mêmes la sage-femme



En ce qui concerne le suivi pendant la naissance il y a deux possibilités. On peut laisser décider par le hasard quelle sage-femme sera de service à l'hôpital et assistera à la naissance. Ou alors on « réserve » une certaine sage-femme. Cette « sage-femme réservée » sera là tout le temps de la naissance. Les arguments en faveur de cette alternative est que la sage-femme et la future maman ont déjà appris à se connaître pendant la grossesse et qu'elles ont développé une relation de confiance. En accord avec le gynécologue, la sage-femme réservée peut également se charger de certains examens de prévention.

## La naissance

La plupart des bébés naissent dans des cliniques où des médecins expérimentés sont toujours présents. En cas de complications, on peut agir vite. D'un point de vue médical, la clinique est le lieu le plus sûr pour la naissance. En cas de grossesses à risque (naissance multiple, mère âgée, naissance en siège) on recommande en tout cas un accouchement dans une clinique rattachée à un hôpital pour enfant (centre périnatal). Le médecin qui a effectué les examens de prévention pendant la grossesse conseille les futurs parents.

En Allemagne, il est plutôt rare que les mères décident d'accoucher à la maison. En conséquence, l'offre d'accompagnement des naissances à domicile est plutôt réduite. On recommande donc de se procurer une sage-femme à temps. L'avantage d'une naissance à domicile réside dans l'environnement familial. Les arguments contre sont le fait que les moyens médicaux sont limités et qu'en cas de complications, il faut conduire la parturiente à l'hôpital.

La même chose vaut pour les maisons de naissance. Tout comme pour la naissance à domicile, la naissance dans une maison de naissance ne peut être envisagée que dans le cas d'une grossesse sans complications. Dans les maisons de naissance, des sages-femmes aident à l'accouchement. La plupart du temps, il n'y a pas de médecin sur place.

Dans tous les cas, les futurs parents doivent s'occuper de trouver à temps une place à la clinique et/ou dans une maison de naissance. Beaucoup d'établissements proposent des dates fixes où les parents peuvent visiter le service des accouchements. La présence des pères est souhaitée.



# Conseils concernant :

## La santé pendant la grossesse



- Renoncer complètement au tabac et à l'alcool.
- Se prêter régulièrement aux examens de prévention et de dépistage chez le gynécologue.
- Pendant les premiers mois de la grossesse, choisir une sage-femme qui accompagne la grossesse et soutient le suivi de l'enfant pendant les premières semaines qui suivent la naissance.
- Veiller à une alimentation variée, comprenant beaucoup de fruits et de légumes et de produits complets, boire beaucoup d'eau.
- Pendant toute la grossesse, prendre une préparation à l'acide folique. Vous trouverez des informations à ce sujet chez chaque gynécologue.
- Renoncer à la viande crue, aux œufs crus et aux fromages au lait cru.
- Ne prendre que des médicaments inoffensifs pour la grossesse.
- L'exercice régulier est très bon. Chaque femme doit écouter son propre corps.
- Eviter les sports dont la pratique présente un risque de chute.
- Dans la deuxième moitié de la grossesse, vous avez droit à des cours pour les futurs parents (« Préparation à la naissance »). On recommande de s'y inscrire environ au 4e mois.
- Il faut choisir le lieu de naissance adapté. Le médecin conseille si l'accouchement doit avoir lieu dans une clinique spéciale. Des réunions d'information et des visites de salles d'accouchement ont lieu régulièrement dans les maternités et les maisons de naissance.
- Les futurs mères doivent se ménager et se faire dorloter par les autres !

## 3. En bonne santé après la naissance

### De retour à la maison

En règle générale, après la naissance à la clinique, la mère et le nouveau-né sont renvoyés à la maison au bout de quelques jours. Tout à coup, le monde entier gravite autour d'un nouveau centre ! De nombreux parents décrivent les premiers temps passés avec le nourrisson comme incroyablement beaux mais en même temps terriblement fatigants. Surtout avec le premier enfant, beaucoup de parents ne peuvent pas s'imaginer à quel point un petit être exige autant de temps et d'énergie. Les nuits sont courtes car le bébé a faim environ toutes les trois à quatre heures. Il faut le langer régulièrement. Au début, ces tâches durent souvent longtemps, plus tard elles deviennent une routine. Par ailleurs, la mère doit se remettre des fatigues de la naissance.

On désigne par « couches » les huit premières semaines qui suivent la naissance. Pendant cette période, les enfants et la mère ont besoin de beaucoup de tranquillité et de temps l'un pour l'autre. Il est important de prendre une aide. Même si cela ne faisait pas

partie de ses tâches jusqu'à présent, le père de l'enfant peut aider le plus possible la mère pour les travaux ménagers.

Pendant la période qui suit l'accouchement, la mère doit se ménager physiquement et ne pas soulever de charges (règle d'or : ne pas soulever ce qui est plus lourd que l'enfant). Les muscles du périnée sont très « relâchés » par la grossesse et la naissance. Si la mère soulève trop tôt des charges ou fait du sport, elle risque de devenir incontinente quand elle sera âgée (incapable de retenir les selles ou l'urine). Des exercices ciblés (« rééducation ») existent pour la période qui suit l'accouchement. La mère peut se faire expliquer ces exercices par la sage-femme.

Après les couches, on recommande d'assister à un cours spécial de rééducation. Les sages-femmes, les physiothérapeutes ou les universités populaires proposent entre autres de tels cours. Ils sont payés par la caisse maladie.

Dans les premières semaines qui suivent la naissance, la sage-femme vient régulièrement à domicile, chaque jour pendant les dix premiers jours, au besoin jusqu'à la fin de l'allaitement. Par ailleurs, la sage-femme peut être consultée par téléphone pour toutes les questions et problèmes. Si aucun contact n'a été pris avec une sage-femme pendant la grossesse, il convient de le faire absolument à la maternité.



Après la naissance, la plupart du temps, la famille et les amis s'annoncent pour venir voir le nouveau-né. Si l'agitation est trop pour les parents, ils ne doivent pas hésiter soit à reporter les visites plus tard, soit à demander une aide concrète, par exemple demander d'apporter quelque chose à manger.

Environ trois à cinq jours après la naissance, en raison du changement d'hormones, la mère est parfois atteinte de «Baby blues». Cela est tout à fait normal. La mère a soudain le sentiment de ne pas être à la hauteur et de se retrouver toute seule. Elle perd vite contenance et est souvent au bord des larmes. Elle ne comprend pas ce qui lui arrive.

En règle générale, ces symptômes disparaissent au bout de quelques jours à quelques semaines. Dans des cas rares (dans la première année de vie de l'enfant) une dépression puerpérale peut se développer. Pendant des semaines, la mère a un sentiment constant de surmenage, voire des idées suicidaires. Une dépression en couches est une maladie qui se soigne et qu'il faut soigner. Même si cela est difficile: il faut absolument consulter un médecin ou une sage-femme en cas de problèmes massifs résultant de sentiments et de pensées dépressifs.

## Sommeil sûr pour le bébé

Un cauchemar pour chaque mère et pour chaque père : un bébé apparemment sain ne se réveille plus. La mort subite du nourrisson fait partie des types de décès les plus fréquents de l'âge du nourrisson. Mais, ces dernières années, le fait de savoir que les bébés qui dorment sur le dos meurent plus rarement de la mort subite du nourrisson a probablement sauvé la vie de nombreux enfants.

Aujourd'hui on le sait clairement : la mort subite du nourrisson peut arriver quand certains réflexes de protection du bébé sont entravés. Dans leur sommeil, les nourrissons font souvent des pauses respiratoires. Normalement, cela n'est pas grave. Les réflexes de protection empêchent l'enfant d'étouffer. Quand la teneur en oxygène baisse trop dans le sang, (donc « l'air usé »), le bébé inspire

automatiquement profondément et se réveille brièvement. Les infections, la trop grande chaleur, la réinhalation de l'air expiré gêne cette réaction. Le bébé peut étouffer.

Pour protéger l'enfant, il faut tenir compte des recommandations suivantes :

Pour dormir, il faut toujours mettre les nourrissons sur le dos et ne pas les mettre dans le lit des parents. Ils doivent avoir leur propre lit dans la chambre des parents.

Pour que la respiration du bébé ne soit pas gênée et pour qu'il n'ait pas trop chaud, il lui faut de la place autour de lui. Pas d'oreiller ni de protection de la tête (« petit nid ») ou de peau dans le lit, on recommande également de ne pas utiliser de couverture, le bébé pourrait se la mettre sur la tête. Un sac de couchage

## Initiative NRW : « La santé de la mère et de l'enfant »

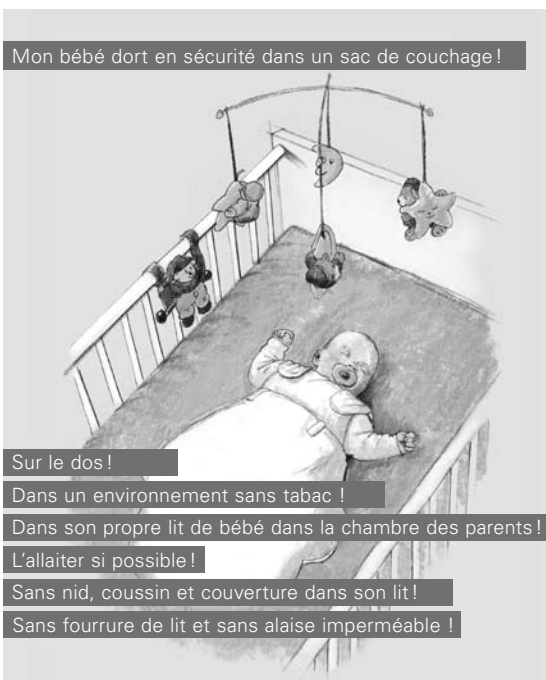
En Rhénanie du Nord Westphalie, dans le cadre de l'initiative du land « La santé de la mère et de l'enfant » une documentation a été mise au point sur le thème « Un sommeil sûr pour mon enfant » en allemand, arabe, anglais, français, polonais, russe, serbo-croate et turc. Cette documentation peut être téléchargée en PDF à partir du site Internet du concept de prévention NRW, rubrique mère et enfant : [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



de bébé est plus sûr. Le matelas doit être mince et ferme. On déconseille une housse de caoutchouc, car elle empêche l'échange d'humidité et d'air. Pour dormir, le bébé n'a besoin ni de bonnet, ni de bouillotte et pas non plus de grande peluche. Il pourrait s'emmêler dans les cordons, les rubans, les câbles, les moustiquaires, les baldaquins ou les rideaux. Une température ambiante située entre 16 et 18 degrés est idéale pour dormir.

Il ne faut pas fumer en présence d'un bébé. Il a été prouvé que le risque de mort subite du nourrisson augmente avec le tabagisme passif. L'allaitement a un effet préventif car le lait maternel protège des infections des voies respiratoires et parce que les enfants allaités ont des phases de sommeil plus courtes et moins profondes. Si possible, la mère devrait allaiter au moins six mois.

Créez un environnement idéal pour le sommeil de votre bébé :



Source : Ministère du travail, de la santé et des affaires sociales du land de Rhénanie du Nord Westphalie (éditeur) Santé de la mère et de l'enfant. Brochure « Sommeil sûr pour mon bébé »

## Allaiter

Le lait maternel est la meilleure alimentation pour des nourrissons en bonne santé. Dans les six premiers mois de vie, le bébé n'a besoin de rien d'autre. Le lait maternel est facile à digérer. Il contient des antigènes contre de nombreuses maladies. Le lait maternel diminue même le risque d'allergie. Allaiter est pratique : le lait est stérile, toujours disponible et toujours à la bonne température. En plus, le lait maternel est gratuit. L'allaitement ne profite pas seulement au bébé. Pour la mère, il est bon d'allaiter dès le départ. L'utérus se reforme plus rapidement après la naissance et les mères maigrissent plus vite. En plus, l'allaitement protège du cancer du sein. Enfin, cela favorise une relation intime entre la mère et l'enfant.

Le bébé peut boire aussi souvent et aussi longtemps qu'il veut. Au départ, il a sans doute faim six à huit fois par jour. La plupart du temps, à un moment donné, un rythme d'allaitement de trois à quatre heures s'instaure. Pour que le nourrisson pousse bien et pour qu'il n'y ait pas de problèmes d'allaitement, il faut bien le mettre au sein. La plupart du temps, les sages-femmes expliquent aux femmes comment s'y prendre, directement après la naissance. Il existe plusieurs positions d'allaitement. Il est important que le corps du bébé soit complètement tourné vers la mère et que le bébé ne tète pas seulement le bout du sein mais dans la mesure du possible le tissu du sein qui se trouve autour. Cela permet d'éviter les problèmes comme l'engorgement, les crevasses et les inflammations. Si cela arrive, il est important d'avoir des interlocuteurs compétents une fois après avoir quitté la maternité. Il convient de s'informer au préalable des différentes possibilités. Les mères des nourrissons n'ont pas toujours des problèmes médicaux concernant l'allaitement. Beaucoup d'entre elles aiment échanger leurs expériences et s'entraident ainsi. Les groupes d'allaitement, les cafés d'allaitement offrent p.ex. ces possibilités.



Les mères qui allaitent ont besoin du soutien de leur partenaire. Les amis et la famille peuvent également aider. Surtout dans les premières semaines, la mère devrait éviter le stress et s'accorder du repos. Tout comme pendant la grossesse, une alimentation saine et variée est la meilleure chose pour la mère et l'enfant. Il est également important de boire suffisamment pour compenser la perte de liquide. Les médecins et les sages-femmes déconseillent les régimes pendant la période d'allaitement. Suite à l'amaigrissement, des toxines stockées dans les dépôts de graisse parviennent dans le lait maternel donné au bébé.

Pendant la période d'allaitement, le tabac reste tabou. Les toxines contenues dans les cigarettes sont transmises au bébé par le biais du lait maternel. Si vous ne pouvez pas renoncer au tabac, mieux vaut

tout de même continuer à allaiter que de passer au biberon. Cependant, les mères qui allaitent ne devraient pas fumer une heure avant d'allaiter et mettre un haut frais pour que le nourrisson ne respire pas la fumée qui se dépose dans les vêtements.

La prudence est également de rigueur avec l'alcool. L'alcool passe dans le lait maternel et nuit au bébé. Si exceptionnellement, la mère qui allaite veut boire un petit verre, elle doit laisser passer le plus de temps possible entre le moment où elle boit et celui où elle allaite. Elle peut aussi pomper au préalable le lait pour le repas suivant. En tout cas, il faut interroger le médecin ou la sage-femme sur les risques, la même chose vaut quand la mère doit prendre régulièrement des médicaments.

## Vitamine D et fluorure

Peu importe si un enfant est nourri au sein ou au biberon : jusqu'à la fin de sa première année de vie, il doit prendre en plus de la vitamine D pour prévenir le rachitisme, une maladie des os. De même en concertation avec le pédiatre, il doit prendre du fluorure pour prévenir les caries. Quand il fait particulièrement chaud ou bien en cas de maladies accompagnées de fièvre, en plus du lait, il faut offrir au bébé une boisson sans sucre (eau bouillie, tisanes aux fruits ou aux herbes).

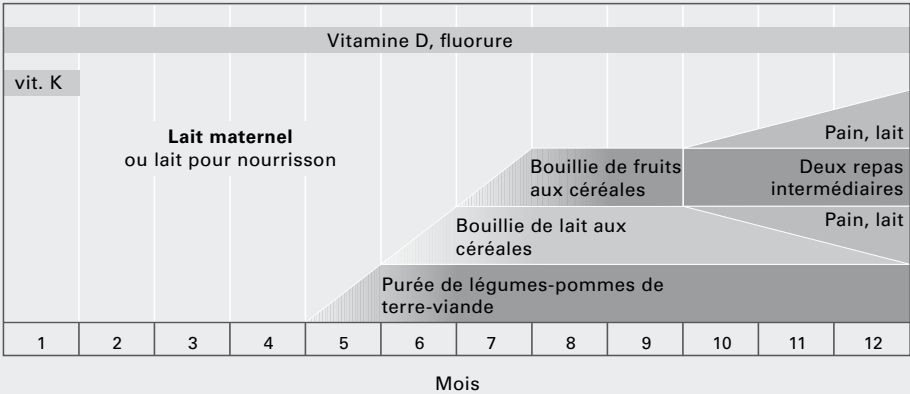
## Lait en poudre

Quand une mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter son bébé, on recommande le lait en poudre. On peut l'acheter p.ex. au supermarché ou à la droguerie. On recommande les aliments de remplacement du lait maternel à base de lait de vache, qui se rapproche du lait maternel dans sa composition. Jusqu'à la fin du sixième mois, un bébé a besoin de nourriture de départ. En cas de besoin, on peut donner cet aliment jusqu'à la fin de la première année. Cet aliment est désigné par les mentions « Pre » ou « 1 ». Après le 6e mois, les enfants peuvent prendre la nourriture suivante portant la mention « 2 », cet aliment est complété par un aliment d'appoint. Le lait de vache frais ou le lait de soja, dilué ou non n'est pas adapté pour les nourrissons. Les bébés ne le digèrent pas et cela provoque des problèmes de digestion. Pour des raisons d'hygiène et en raison de la teneur nutritive équilibrée, il n'est pas recommandé de fabriquer soi-même du lait pour les nourrissons.

Les bébés, dont les parents ou les frères et sœurs souffrent d'allergie telles que le rhume des foins, la névrodermite ou l'asthme risquent d'être allergiques. S'ils ne sont pas allaités, il est bon de demander au pédiatre s'il vaut mieux leur donner un aliment allergène. Ceux-ci portent la mention « HA Pre », « Pre HA » ou « HA 1 ». « HA » signifie hypoallergique et signifie que le produit provoque moins d'allergies. L'aliment suivant porte la mention « HA 2 ». A chacun de trouver quel aliment réussit le mieux à son bébé.

Le lait tout prêt trop dilué ou pas assez dilué est malsain. Il faut absolument respecter les indications de préparation et de quantités du fabricant qui se trouvent sur le paquet. L'eau doit toujours être fraîchement bouillie et refroidie à 50° avant d'y mettre la poudre de lait. Chaque cuiller de poudre doit être rasée avec un couteau pour que le lait ne soit pas trop épais. Ensuite, on secoue vivement le biberon et on le porte à la température de boisson.

## Le plan d'alimentation de la 1ere année de vie



Source: Institut de recherche pour l'alimentation des enfants, Dortmund

Pour le biberon il convient de prendre une tétine avec un trou le plus petit possible. On garantit ainsi que les efforts de boisson sont aussi grands que ceux d'un bébé nourri au sein. La succion est importante pour le développement des mâchoires et de la déglutition. En plus la succion fatigue le bébé et il dort mieux. Aujourd'hui – tout comme pour les enfants allaités – on recommande d'alimenter les nourrissons d'après leurs besoins, afin d'éviter une suralimentation. C'est le développement normal du poids de l'enfant qui importe. Dans les premières semaines, la sage-femme et le médecin contrôlent régulièrement celui-ci au cours des examens de prévention.

### Aliments de complément

À partir du 5e mois jusqu'au 7e mois, les repas au sein ou au biberon sont complétés lentement par des aliments d'appoint (purée). Une purée de pommes de terre, de légumes et de viande est bien adaptée comme premier aliment d'appoint. Il y a aussi des aliments d'appoint en pots. Il convient de respecter l'âge et les conseils de quantité du fabricant.

Il importe que la purée soit préparée avec un petit nombre d'ingrédients et que jusqu'à la fin de la première année de vie, elle ne contienne aucun épice (p.ex. sel et poivre) et si possible aucun édulcorant ou autre additif superflu. Si vous préparez vous-même la purée, mieux vaut utiliser des fruits et légumes bio bien lavés et épluchés. On peut commencer par une

purée à midi. A partir du 6e ou du 7e mois, on sert ensuite un deuxième repas de purée le soir (une bouillie de céréales au lait), environ un mois plus tard on donne une purée de fruits aux céréales. Comme boisson, donner de l'eau, des tisanes aux fruits ou au fenouil sans sucre. À partir du 9e mois jusqu'au 12e mois, le bébé peut commencer à manger de la nourriture solide et être initié aux repas familiaux.

Si un enfant encourt un risque d'allergie (cf. « Lait en poudre »), convenez avec le médecin de l'introduction de nouveaux aliments et quels produits il vaut mieux éviter.



## L'alimentation correcte des enfants plus grands

A partir de la 2e année les enfants ont besoin d'une alimentation mixte variée. Ils sont en pleine croissance et ont un besoin urgent de certains éléments nutritifs. On recommande de donner beaucoup à boire et des aliments végétaux (pain complet, céréales, pommes de terre, riz, pâtes, fruits et légumes).

Ne donnez des aliments à base animale – lait et des produits laitiers (fromage, yaourt, fromage blanc) ainsi que de la viande, du poisson et des œufs qu'avec modération. Alors qu'il convient de renoncer grandement aux aliments riches en graisse et en sucre, au moins une fois par jour, les enfants ont besoin d'un repas chaud fraîchement préparé et d'environ 1,5 l de liquide par jour (en règle générale, les enfants plus jeunes boivent moins, les enfants d'un an environ 600 ml), au mieux des tisanes sans sucres et de l'eau. Les jus et les limonades contiennent trop de sucre et sont mauvais pour les dents. Le plus longtemps possible, il ne faut pas donner de boissons au coca aux enfants. Elles freinent la croissance osseuse, nuisent au système nerveux et peuvent rendre l'enfant nerveux.

## Dents saines

Pour qu'un enfant garde des dents saines, il doit avoir dès le départ une alimentation correcte et une bonne hygiène buccale. Il faut brosser la première dent de tous les côtés avec une brosse douce. Jusqu'au 2<sup>e</sup> anniversaire, il suffit de nettoyer la cavité buccale et les dents chaque soir avant d'aller au lit. Il faut renoncer à laisser l'enfant téter sans arrêt des boissons sucrées au biberon – également pour s'endormir. Les boissons sucrées provoquent l'apparition de tartre sur les dents et finalement de caries qui détruisent assez fréquemment les incisives.

De la 3<sup>e</sup> année de vie à l'âge scolaire, on recommande de brosser les dents deux fois par jour avec une brosse à dents pour enfants et avec un dentifrice au fluorure pour enfants. Les premières années, les parents doivent souvent compléter le brossage. A partir de la 6<sup>e</sup> année de vie, l'enfant peut utiliser un dentifrice d'adulte.

Quand on mange des sucreries (dans le meilleur des cas une fois par jour), il faut absolument se brosser les dents après. Entre les repas, les chewing-gums dentaires pour enfants neutralisent les acides nocifs. Le sel au fluorure renforce les dents contre les caries.



### Les examens dentaires

Tout comme les adultes, les enfants doivent aussi aller régulièrement chez le dentiste. La caisse maladie légale prend en charge les frais des examens et prestations de prévention suivants :

#### Enfants (de 3 à 6 ans):

Au cours de trois examens de prévention, le dentiste examine la bouche pour déceler les maladies dentaires, buccales et de la mâchoire. Il conseille les parents sur l'hygiène buccale, l'alimentation et l'apport en fluorure.

#### Enfants et jeunes (de 6 à 18 ans):

Au cours de deux visites par an, le dentiste décèle les maladies. L'hygiène dentaire est vérifiée et exercée. Les dents sont examinées, fluorées et les molaires sont scellées contre les caries.

## Examens des enfants et des jeunes

Les premières années de vie sont très importantes pour le développement. C'est pourquoi il existe des examens de dépistage et des prestations de prévention pour les enfants et les jeunes. Normalement, les frais sont pris en charge par la caisse maladie.

Les « Examens U » commencent directement après la naissance. Ils servent à observer le développement physique et mental des nouveaux-nés et des enfants et à déceler à temps et à traiter les anomalies prévisibles. L'U1 et l'U2 ont normalement lieu à la maternité. Quand la mère et l'enfant sortent tôt de la maternité (« Accouchement en service externe ») le test du talon, destiné à

déceler les maladies du métabolisme, doit être fait ultérieurement chez le pédiatre. Ce test est particulièrement important, en effet il permet de déceler des maladies qui doivent être soignées très tôt. La plupart du temps, quand des anomalies prévisibles sont décelées à temps, on peut mieux les traiter.

Les examens U10 et U11 sont des examens supplémentaires recommandés, dont les frais ne sont pris en charge que par un petit nombre de caisses maladie. Elles combler le grand espace entre U9 (à environ 5 ans) et J1 (à l'âge de 12 à 15 ans). Dans ces examens on surveille les troubles de développement par rapport à la performance scolaire et au comportement social. Il s'agit de stimuler les mesures de promotion de la santé.

## Obligation d'enregistrement en Rhénanie du Nord Westphalie

En Rhénanie du Nord Westphalie, les médecins sont obligés de signaler à la « Centrale pour la santé de l'enfance » auprès de l'Institut régional pour la santé et le travail du land de Rhénanie du Nord Westphalie, le nom des enfants qui ont participé aux examens de prévention des enfants U5 à U9. En collaboration avec les bureaux d'enregistrement, on détermine les enfants qui ne se sont pas présentés. Leurs parents reçoivent alors une lettre de rappel. Ceci est destiné à augmenter la participation aux examens U. Si même après le rappel, il n'y a pas de mention de participation, la commune compétente est informée. Elle vérifié et décide s'il y a lieu d'intervenir.



## Vue d'ensemble des examens U

Examen	Moment	Lieu
U1	Directement après la naissance	A la maternité ou à la maison par la sage-femme
U2	Entre le 3e et le 10e jour	A la maternité ou chez le pédiatre
U3–U9	8 examens (avec le nouveau U7a) jusqu'à la fin de la 6e année	Chez le pédiatre ou le médecin de famille
U10 et U11	Entre la 7e et la 8e et/ou la 9e et la 10e année	Chez le pédiatre ou le médecin de famille

*Ce sont les parents qui fixent les dates concrètes des examens U3 à U9 avec le pédiatre.*

Il faut apporter la carte d'assuré et le carnet U aux consultations des enfants. Le médecin y consigne les résultats des examens. Les vaccins nécessaires peuvent être faits au moment des examens U: ne pas oublier le carnet de vaccination!

**KIND-UNTERSUCHUNGSKARTE**  
HEILHEIM FÜR KINDER

Name: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Geburtsort: \_\_\_\_\_  
 Müttername: \_\_\_\_\_

Begeben Sie Ihr Kind zur Untersuchung

U1	0 - 10 Lebenswoche	exam	yes
U2	3 - 6 Lebenswoche	exam	yes
U3	3 - 6 Lebensmonat	exam	yes
U4	9 - 12 Lebensmonat	exam	yes
U5	18 - 24 Lebensmonat	exam	yes
U6	30 - 36 Lebensmonat	exam	yes
U7	36 - 48 Lebensmonat	exam	yes
U8	48 - 60 Lebensmonat	exam	yes
U9	60 - 72 Lebensmonat	exam	yes

Die Untersuchungstermine sind nur ein Hinweis. Ihre Kinder bitte gemäß anfordern.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite

*Carnet U, dans lequel le médecin consigne les résultats des examens médicaux*

## Examen J

Au début de la puberté, de nombreux changements interviennent chez le jeune. L'« examen J » a lieu entre la 13e et la 14e année. Il sert à déceler et à traiter des maladies qui peuvent mettre en danger le développement mental et social des jeunes. En plus, on y thématise les comportements qui peuvent mettre la santé en danger, tels que le tabac. Ce sont les parents qui veillent à ce que leurs enfants profitent de cet examen chez le pédiatre ou le médecin de famille. De nombreux pédiatres proposent des consultations réservées aux jeunes.

## Examens de prévention pour les adultes

Les examens de prévention n'existent pas seulement pour les enfants. Pour les adultes aussi, il est important de rester en bonne santé – même et surtout s'ils ont des enfants.

Tous les membres d'une caisse maladie légale ont droit aux examens de prévention et de dépistage. Selon l'âge et le sexe, l'accès à plusieurs examens gratuits est possible. Il n'y a pas de taxe de cabinet à payer alors.

- A partir de 20 ans, **les femmes** ont droit à un dépistage annuel du cancer,
- à partir de 30 ans, un examen annuel du sein et de la peau,
- à partir de 50 ans, un examen annuel de dépistage du cancer du colon
- à partir de 55 ans, deux coloscopies à intervalles de dix ans.
- En plus, à intervalles réguliers de deux ans, les femmes entre 50 et 69 ans sont invitées à une mammographie screening. L'examen de dépistage du cancer du sein à lieu dans des unités dites unités de screening.

- A partir de 45 ans, **les hommes** ont droit à un examen annuel de la prostate, des parties génitales et de la peau,
- à partir de 50 ans, à un examen de dépistage annuel du cancer du colon et
- à partir de 55 ans à deux coloscopies à intervalle de dix ans.

À partir de 35 ans, les femmes et les hommes ont droit tous les deux ans à un bilan de santé permettant avant tout de dépister des maladies fréquentes telles que les maladies cardio-vasculaires, les maladies rénales et le diabète mellitus.

Pendant le contrôle de santé, le médecin explique dans un entretien les risques existant, résultant de maladies préalables et d'habitudes de vie. Il mesure la tension et le pouls. Il écoute les poumons et le cœur et procède à des analyses d'urine et de sang.

## Vaccins pour les nourrissons, les enfants et les jeunes

Les vaccins protègent contre les maladies. Actuellement, la commission permanente des vaccins (STIKO) recommande les vaccins suivants pour les enfants :

- Tétanos
- Diphtérie
- Coqueluche
- Poliomyélite
- Méningite purulente et inflammations du larynx par haemophilus
- Hépatite B (jaunisse)
- Pneumocoques
- Méningocoques
- Rougeole/oreillons/rubéole
- Varicelle
- Influenza (virus de la grippe)
- Cancer du col de l'utérus



Il n'est pas nécessaire de faire un vaccin pour chaque maladie. Il y a des vaccins qui agissent contre plusieurs maladies infectieuses (p.ex. la rougeole, les oreillons et la rubéole, « vaccin à six effets »).

## Vaccin

Le ministère du travail, de la santé et des affaires sociales du land de Rhénanie du Nord Westphalie met à disposition des informations sur les vaccins. Des brochures ont été réalisées au sujet de la rougeole, des oreillons et de la rubéole en allemand, russe et turc. Vous pouvez les télécharger du site Internet sous forme de document PDF : [www.impfen.nrw.de](http://www.impfen.nrw.de).

Le mieux est de convenir avec le médecin pendant l'examen U3 (de 4 à 6 semaines) à quel moment il faut vacciner l'enfant. Si un enfant souffre d'une infection, on ne peut pas le vacciner. Il faut repousser le vaccin à une date ultérieure. La plupart des vaccins sont bien supportés. Ils offrent à l'enfant une protection contre les maladies, mais ne garantissent pas de sécurité à cent pour cent. Les maladies peuvent toujours se déclencher, même sous forme atténuée.

En règle générale, les caisses maladie prennent en charge les vaccins énumérés ci-dessus.

## Sécurité des enfants

Cela est vite arrivé: le bébé se retourne et tombe de la table à langer. L'enfant qui marche à quatre pattes trouve le produit nettoyant pour les WC et le suce. Le petit enfant tire la bouilloire vers le bas. Chaque année, environ un million d'enfants sont victimes d'accidents survenus à la maison et pendant les loisirs, dont la gravité nécessite une aide médicale. Les petits enfants sont particulièrement touchés par les accidents mortels. Il y a beaucoup de choses à faire pour la sécurité des bébés et des petits enfants. Voici quelques conseils pour la première année:

- Ne jamais laisser un bébé allongé sans surveillance sur une table à langer ou dans un endroit surélevé, même s'il est encore très petit.
- En langeant: la main reste toujours en contact avec le bébé!
- Sécuriser les prises avec des sécurités-enfant.
- Ne pas mettre les tasses ou les verseuses contenant des liquides chauds à portée des enfants: Éviter les nappes qui pendent et les câbles électriques des bouilloires électriques afin d'empêcher les brûlures par de l'eau chaude ou par des boissons chaudes.



- Les brûlures menacent aussi sur les plaques chaudes de la cuisinière. Les enfants ne devraient pas pouvoir s'approcher d'un four ou d'une cuisinière sans surveillance.
- La nourriture préparée au micro-ondes semble souvent tiède, bien qu'à certains endroits, elle soit déjà très chaude. Avant de donner la nourriture à l'enfant, il faut bien mélanger et goûter le plat avant de le donner à manger.
- Mettez les médicaments en sécurité dans une armoire. Ne pas laisser traîner les médicaments.
- Les produits nettoyants et les produits chimiques doivent être rangés dans des armoires hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser de « youpalas » pour apprendre à marcher. Ils provoquent souvent de graves chutes. Les aides pour apprendre à marcher peuvent avoir une influence négative sur la formation des os. En outre, il est prouvé que les enfants n'apprennent pas à marcher plus vite ainsi.
- L'enfant ne doit jamais rester sans surveillance dans la baignoire ou dans une pataugeoire, même s'il peut déjà rester assis et debout.

## Grandir avec plusieurs langues

Les langues d'origine des parents sont élémentaires pour un enfant. Pour les enfants qui grandissent en Allemagne avec plusieurs langues, c'est le rôle des parents de veiller à ce qu'ils apprennent l'allemand le plus tôt possible en plus de leur langue d'origine. Ce n'est qu'ainsi, qu'ils pourront s'orienter dans notre société de manière autonome et sûrs d'eux-mêmes, réussir à l'école et plus tard au travail.

Même s'ils ne parlent pas allemand, en cherchant le plus tôt possible une place dans un jardin d'enfants ou dans une garderie, les parents peuvent soutenir leur enfant pour qu'il ait assez de temps pour apprendre l'allemand avant de rentrer à l'école. Même avant l'âge du jardin d'enfant, les parents devraient s'efforcer de trouver des possibilités pour que leur enfant joue avec des enfants germanophones. Les groupes réservés aux enfants en âge de commencer à marcher, les cours de bébés-nageurs et autres offres similaires donnent des occasions de lier des contacts avec des parents parlant des langues d'origine très différente.

Bien que la plupart des enfants ne commencent à parler que dans leur 2e année, la période qui précède marque également le développement linguistique. Déjà dans le ventre de sa mère, l'enfant à naître entend la langue d'origine. Quand les parents parlent à leur bébé, il apprend tout d'abord la mélodie de la langue, puis le sens des mots. Plus tard, il apprend à former des phrases et à saisir des contenus abstraits en mots.

C'est la raison pour laquelle les parents doivent parler avec leurs enfants la langue qu'ils maîtrisent le mieux et dans laquelle ils sont le plus à l'aise. La plupart du temps, il s'agit de la langue d'origine. En effet, c'est dans cette langue qu'ils connaissent le plus de mots. Ils connaissent directement la construction de la langue. Quand un enfant apprend sa première langue ainsi, cela l'aide à

apprendre d'autres langues. Cela aide aussi quand les parents parlent beaucoup avec leur enfant, regardent des livres d'images avec lui, lui lisent et lui racontent des histoires. Le fait de chanter des chansons et de dire des rimes est très important pour que les enfants puissent développer un sens de la langue. Si les parents laissent leur enfant raconter et ne le corrigent pas trop souvent, il aimera parler et se développera bien.

Si les parents parlent différentes langues, chacun peut communiquer avec l'enfant dans sa langue d'origine : une personne – une langue. Pour toutes les situations mélangées (conversations des parents, conversations à table, courses etc.) des «règles» fixes de langue devraient être instaurées afin que l'enfant sache quelle langue parler à quel moment.

Ne vous inquiétez pas : Les enfants peuvent apprendre une, deux ou même trois langues à la fois. Ils doivent uniquement avoir des interlocuteurs fixes pour chaque langue et les entendre et les parler constamment au quotidien.



# Conseils sur le thème :

## En bonne santé après la naissance



- Pendant les premières semaines, les parents doivent prendre beaucoup de temps pour eux et pour l'enfant. Le partenaire, les amis et les parents peuvent soutenir la mère et la gêner.
- Les sages-femmes sont de bonnes interlocutrices pour toutes les questions et problèmes concernant la période qui suit la naissance.
- Il faut absolument profiter des examens de prévention (examens U) pour les enfants.
- Une mère devrait essayer d'allaiter complètement son enfant pendant six mois.
- Pendant l'allaitement, veillez à vous alimenter avec beaucoup de fruits et de légumes et de produits complets et buvez beaucoup.
- On peut éviter la mort subite du nourrisson en couchant l'enfant sur le dos pour dormir pendant les premiers mois.
- Veillez à l'environnement du sommeil : le lit du bébé dans la chambre des parents, le sac de couchage du bébé, pas d'oreillers, température ambiante de 16 à 18 degrés.
- Éviter la fumée de cigarette dans l'appartement.
- Les parents doivent s'informer sur les vaccins et se faire conseiller par le pédiatre.
- Éliminer à temps les sources de danger dans l'appartement (avant que l'enfant commence à marcher à quatre pattes).
- À partir de la première dent, le soin régulier des dents des enfants est très important.
- Il est bon que les parents s'informent sur le thème « Enfants bilingues ». Chaque personne de référence devrait s'adresser à l'enfant uniquement dans sa langue d'origine.

## 4. Adresses

Institution/contact	Description
<b>AIDS-Hilfe NRW e.V.</b> Lindenstraße 20 50674 Köln tél. : 0221 925996-0 Fax: 0221 925996-9 e-mail : info@nrw.aidshilfe.de Internet : www.nrw.aidshilfe.de	En Rhénanie du Nord Westphalie, les aides au SIDA se tiennent à votre disposition, entre autres pour des consultations par téléphone sur des questions concernant le « Safer Sex », « Safer Use », à propos des risques potentiels d'infection et à propos du test anti-corps VIH.
<b>Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)</b> Boppstraße 30 10967 Berlin tél. : 030 259006-0 Fax: 030 259006-50 e-mail : ane@ane.de Internet : www.ane.de	L'ANE soutient les parents par le biais de « Lettres aux parents » proposées selon l'âge de l'enfant (allemand, turc). Ces lettres attirent l'attention sur les questions de prévention et de promotion de la santé et donnent des indications importantes. Elles sont envoyées par les services d'aide sociale à l'enfance et à la jeunesse, mais les parents peuvent aussi les demander directement.
<b>Ärztammer Nordrhein</b> Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf tél. : 0211 4302-0 Fax: 0211 4302-1200 Internet : www.aekno.de	Sous l'égide de l'Etat, l'ordre des médecins veille à la qualité garantie et à la confiance de la couverture médicale et à l'exercice de la profession médicale. En plus de formations continues et permanentes destinées aux médecins et aux professions d'assistants médicaux, ses missions incluent le conseil de membres, de citoyens et des hommes politiques. Il représente également les intérêts des patients et aide en cas d'erreur médicale. Sur son site Internet, l'ordre des médecins offre des conseils pour la santé et des informations générales pour les patients.
<b>Ärztammer Westfalen-Lippe</b> Gartenstraße 210–214 48147 Münster tél. : 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet : www.aekwl.de	



Institution/contact	Description
<p><b>Berufsverband der Frauenärzte e.V.</b> Internet: <a href="http://www.bvf.de">www.bvf.de</a></p> <p><b>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.</b> Internet: <a href="http://www.dggg.de">www.dggg.de</a></p>	<p>Les deux organismes offrent une plate-forme sur Internet avec des informations sur des sujets comme la grossesse et le planning familial. On peut en outre y rechercher des gynécologues et des cliniques en ligne: <a href="http://www.frauenaerzte-im-netz.de">www.frauenaerzte-im-netz.de</a></p>
<p><b>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein</b> Gebhardstraße 17 42719 Solingen tél.: 0212 31 16 15 Fax: 0212 31 53 64 e-mail: <a href="mailto:fischbach@kinderaerzte-solingen.de">fischbach@kinderaerzte-solingen.de</a></p> <p><b>Westfalen-Lippe</b> Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica tél.: 0571 5 18 55 Fax: 0571 5 84 79 e-mail: <a href="mailto:Westermann.DrMechthild@t-online.de">Westermann.DrMechthild@t-online.de</a> Internet: <a href="http://www.kinderaerzte-im-netz.de">www.kinderaerzte-im-netz.de</a></p>	<p>L'association professionnelle des pédiatres et des médecins pour les jeunes est l'organe représentatif des intérêts des pédiatres en Allemagne. Sur le site Internet, vous obtenez de vastes informations sur les médecins et les cliniques ainsi que sur la pédiatrie (p. ex. certaines maladies et le développement sain des enfants).</p>

Institution/contact	Description
<p><b>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</b>            Ostmerheimer Straße 220            51109 Köln            tél. : 0221 8992-0            Fax: 0221 8992-300            e-mail: poststelle@bzga.de            Internet: www.bzga.de            www.schwanger-info.de            www.kindergesundheit-info.de</p>	<p>La BZgA est une administration fédérale qui fait partie du ministère fédéral de la santé et qui assure l'information et la prévention dans le domaine de la santé en Allemagne. En plus d'informations détaillées et de documents (disponibles également dans d'autres langues) sur des thèmes concernant la santé, la BZgA offre également conseil et aide aux parents. Sur le site Internet on trouve une liste de points de conseil pour les parents.</p>
<p><b>Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)</b>            Augustinusstraße 11a            50226 Frechen            tél. : 02234 37953-0            Fax: 02234 37953-13            Internet: www.dbl-ev.de</p>	<p>Les orthophonistes auscultent et traitent les gens de tout âge présentant des troubles du langage, une aphasie, des troubles de la voix et de la déglutition, pouvant avoir différentes causes. Sur le site Internet du dbl e.V. on peut rechercher des orthophonistes dans toute l'Allemagne. On y trouve en plus des informations destinées aux patients (p.ex. sur l'acquisition du langage dans les familles bilingues).</p>
<p><b>Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW</b>            Elsbachstraße 107            51379 Leverkusen            tél. : 02171 34 12 70            Fax: 02171 34 17 58            e-mail: info@dfv-nrw.de            Internet: www.dfv-nrw.de            Conseiller familial:            www.familienratgeber.dfv-nrw.de</p>	<p>Le DFV se considère comme porte-parole des intérêts des familles en Allemagne. En NRW, comme aide pratique proposée aux parents DFV propose sur Internet des conseils qui s'adressent aux familles.</p>

## Institution/contact

### **Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)**

Heinstück 11  
44225 Dortmund  
tél. : 0231|7922 10-0  
e-mail: fke@fke-do.de  
Internet: www.fke-do.de

## Description

Sur le site Internet de l'institut de recherche sur l'alimentation des enfants (FKE), en plus d'informations claires sur l'alimentation des nourrissons et des enfants, on peut obtenir des recettes et des brochures sur le sujet de l'alimentation des enfants. Dans la banque de données du FKE sur l'alimentation d'appoint on peut trouver et comparer des produits industriels adaptés à l'âge respectif et des recettes à préparer soi-même.

### **Freie Wohlfahrtspflege NRW**

coordonné 2008/2009 par  
AWO Bezirksverband  
Westliches Westfalen e.V.  
Kronenstraße 63–69  
44139 Dortmund  
tél. : 0231|5483-0  
e-mail: koordination@  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de  
Internet: www.  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

Avec ses 17 associations de membres, la communauté régionale de travail de la Freie Wohlfahrtspflege (organisation indépendante de bienfaisance) NRW offre directement sur place des possibilités variées d'engagement citoyen. Dans ses établissements et ses services, l'organisation de bienfaisance NRW (Arbeiterwohlfahrt (mutualité ouvrière), associations Caritas, Deutsches Paritätisches Wohlfahrtsverband (organisation paritaire allemande de bienfaisance), Croix Rouge Allemande, Œuvres de la Diaconie, Communautés juives) propose tout l'éventail des aides sociales, le point fort de l'engagement repose sur le volontariat.

### **Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.**

Landesverband NRW  
Stadtlohnweg 34  
48161 Münster  
tél. : 0251|862011  
Fax: 0251|862011  
e-mail:  
geps-nrw@schlafumgebung.de  
Internet:  
www.schlafumgebung.de ou  
www.geps-deutschland.de

L'initiative parentale, active au niveau national, offre un soutien aux familles touchées par la mort subite du nourrisson. En outre, la GEPS s'occupe des relations publiques et informe sur les facteurs à risque de la mort subite du nourrisson, sur lesquels on peut avoir une influence. L'amélioration de l'offre d'aide (p.ex. par du matériel d'information et des formations continues régulières) font partie des missions de la GEPS.

## Institution/contact

## Description

---

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**

Martina van der Weem  
Am Ohrenbusch 3a  
40764 Langenfeld  
tél. : 02173|977946  
e-mail:  
vanderweem@gfg-nrw.com  
Internet: www.gfg-nrw.com

La société de préparation à l'accouchement accompagne les futurs parents avant la naissance. L'offre de cours de préparation et d'accompagnement de l'accouchement est destiné à promouvoir la santé des femmes et des familles dans différentes phases de vie.

---

### **Gesundheitsämter in NRW**

Vous obtiendrez l'adresse des administrations des affaires sanitaires et sociales du land de Rhénanie du Nord Westphalie auprès des administrations municipales et régionales. Sur Internet, vous trouverez une vue d'ensemble sur le site Santé et travail (www.liga.nrw.de)

Les administrations des affaires sanitaires et sociales offrent à la population des informations sur la santé, des éclaircissements et un conseil. Le service des enfants et des jeunes se préoccupe particulièrement des questions de la santé des enfants (p.ex. les consultations des enfants avant l'entrée à l'école). Les autres missions des administrations des affaires sanitaires et sociales sont p.ex. le conseil SIDA, le conseil vaccination et les aides aux malades mentaux, aux drogués et aux personnes présentant des handicaps.

---

### **ginko Stiftung für Prävention**

Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
tél. : 0208|30069-31  
Fax: 0208|30069-49  
e-mail: info@ginko-stiftung.de  
Internet: www.ginko-ev.de

En NRW, la fondation ginko pour la prévention est le lieu de coordination des mesures préventives de dépendance. Sur Internet des informations en partie multilingues sont mises à disposition à propos des drogues et du comportement de consommation. En plus de brochures téléchargeables en PDF, vous y trouverez aussi des informations sur les différentes offres de conseil.

Sur le site Internet du ministère du travail, de la santé et des affaires sociales du land de Rhénanie du Nord Westphalie sous la rubrique « Santé » vous trouverez d'autres informations et d'autres liens dans la rubrique « Dépendance » : [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

Institution/contact	Description
<p><b>Humangenetische Beratung</b>            Par le biais de la Deutsche Gesellschaft für Humangenetik e.V. (<a href="http://www.gfhev.de">www.gfhev.de</a>) (Société allemande de génétique humaine), on peut chercher sur place des points de conseil génétique.</p>	<p>Dans une consultation génétique, on recherche des informations sur un risque existant ou supposé d'apparition de maladie génétique (héréditaire) chez les nouveaux-nés. Les couples et les personnes individuelles peuvent profiter de cette offre qui est souvent proposée dans les Centres hospitaliers universitaires.</p>
<p><b>Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen</b>            Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn            Prof. Dr. M. J. Lentze            Adenauerallee 119            53113 Bonn</p>	<p>24 heures sur 24 vous pouvez obtenir une consultation gratuite sur les questions d'intoxication en appelant le 0228 1 92 40.            Sur le site Internet de la centrale d'informations contre l'intoxication, vous trouverez en outre des informations sur les premiers secours et sur la manière d'éviter les accidents d'intoxication : <a href="http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale">www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale</a></p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein</b>            Tersteegenstraße 9            40474 Düsseldorf            tél. : 0211 5970-0            Fax: 0211 5970-8287            Internet: <a href="http://www.kvno.de">www.kvno.de</a></p>	<p>Sur le site Internet des associations des médecins agréés par les caisses se trouve un moteur de recherche pour les médecins et les psychothérapeutes agréés par les caisses en Rhénanie du Nord Westphalie. On y trouve en outre des informations sur les thèmes de l'auto assistance, des urgences et de l'astreinte médicale (service d'urgence) ainsi que des conseils pour la santé.</p>
<p><b>Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe</b>            Gartenstraße 210–214            48147 Münster            tél. : 0251 929-0            Fax: 0251 929-2999            Internet: <a href="http://www.kvwl.de">www.kvwl.de</a></p>	

Institution/contact	Description
<p><b>Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.</b> Volmerswerther Str. 20 40221 Düsseldorf tél. : 0211   15760990 Fax: 0211   15760999 Internet: <a href="http://www.krebsgesellschaft-nrw.de">www.krebsgesellschaft-nrw.de</a></p>	<p>La Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. (société de lutte contre le cancer de Rhénanie du Nord Westphalie) s'engage pour l'amélioration de la couverture des personnes atteintes du cancer. En outre, elle promeut les mesures de prévention, de dépistage, de traitement et de post-traitement.</p>
<p><b>Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)</b> Ulenbergstraße 127–131 40225 Düsseldorf tél. : 0211   3101-0 Fax: 0211   3101-1189 e-mail: <a href="mailto:poststelle@liga.nrw.de">poststelle@liga.nrw.de</a> Internet: <a href="http://www.liga.nrw.de">www.liga.nrw.de</a></p>	<p>Le « Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit » (LIGA.NRW) (Institut régional de la santé et du travail conseille et soutient le gouvernement du land, les administrations et les établissements du land de Rhénanie du Nord Westphalie ainsi que les communes et les associations de communes dans les questions touchant à la santé, à la politique de santé ainsi qu'à la sécurité et à la protection de la santé dans le monde du travail.</p>
<p><b>Landesverband der Hebammen NRW</b> Im Cäcilienbusch 12 53340 Meckenheim-Merl tél. : 02225   947263 Fax: 02225   947264 Internet: <a href="http://www.hebammen-nrw.de">www.hebammen-nrw.de</a></p>	<p>L'association régionale des sages-femmes de Rhénanie du Nord Westphalie informe sur les domaines d'activité des sages-femmes avant et après la naissance. Sur le site Internet, les parents obtiennent des informations sur le moyen de trouver la bonne sage-femme.</p>

Institution/contact	Description
<p><b>LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.</b> Friedrich-Alfred-Straße 25 47055 Duisburg tél. : 0203 7381-0 Fax: 0203 7381-616 e-mail: info@lsb-nrw.de Internet: www.wir-im-sport.de</p>	<p>L'association régionale sportive de Rhénanie du Nord Westphalie et la jeunesse sportive de Rhénanie du Nord Westphalie représente un bon nombre d'offres et de prestations dans le domaine du sport. En plus de programmes et d'initiatives à caractère général, on y trouve également une offre spéciale pour les migrants: Le programme « Intégration par le sport » et le projet « spin – sport interculturel » a entre autre pour but d'intégrer des personnes avec une histoire de migration dans la société par le biais du sport.</p>
<p><b>Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)</b> Fürstenwall 25 40219 Düsseldorf tél. : 0211 855-5 Fax: 0211 855-3683 Internet: www.mags.nrw.de</p>	<p>Le rôle du MAGS est de contribuer à façonner les conditions de vie des personnes en Rhénanie du Nord Westphalie et d'améliorer les conditions sociales. Le ministère poursuit ces buts dans les domaines de la politique du travail, de la santé et des affaires sociales.</p>
<p><b>Präventionskonzept NRW, Landesinitiative</b> Internet: www.praeventions- konzept.nrw.de</p>	<p>Le concept de prévention NRW est une initiative régionale qui réalise des actions variées. Elle a développé des informations multilingues et des matériaux sur différents thèmes (entre autres « Mère et enfant », « Obésité des enfants »). On peut prendre contact avec l'initiative régionale par le biais du site Internet.</p>

Institution/contact	Description
<p><b>Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)</b>  Horionplatz 1  40213 Düsseldorf  tél. : 0211 86185-0  Fax: 0211 86185-4444  Internet: <a href="http://www.mgffi.nrw.de">www.mgffi.nrw.de</a>  <a href="http://www.integration.nrw.de">www.integration.nrw.de</a></p>	<p>En Rhénanie du Nord Westphalie, le MGFFI est entre autres responsable du traitement politique des sujets ayant trait à la famille et à l'intégration. Sur le site Internet, on obtient une vue d'ensemble des divers programmes de promotion.</p> <p>« Intégration en Rhénanie du Nord Westphalie » est le portail Internet du ministère de l'intégration. Les personnes intéressées peuvent s'y informer sur les offres, les thèmes et les données d'intégration.</p>
<p><b>Netzwerk der Geburtshäuser e.V.</b>  Geschäftsstelle  Kasseler Straße 1a  60486 Frankfurt/Main  tél. : 069 71 0344 75  Fax: 069 71 0344 76  Internet: <a href="http://www.geburtshaus.de">www.geburtshaus.de</a></p>	<p>Le réseau des maisons de naissance est une association d'intérêts pour la promotion de l'idée des maisons de naissance en Allemagne. Sur le site Internet on peut également chercher des maisons de naissances en NRW.</p>
<p><b>Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen</b>  Postfach 130901  42036 Wuppertal  tél. : 0202 24565-10  Fax: 0202 24565-30  e-mail: <a href="mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de">lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de</a>  Internet: <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a></p>	<p>En Rhénanie du Nord Westphalie, 30 centres de consultation et de nombreuses antennes sont rattachés à l'association régionale de pro familia. On y offre un conseil médical et des prestations de service médical sur les sujets de la grossesse, de la contraception, du souhait d'enfant, de la santé des hommes et des femmes et de la médecine sexuelle. Tous les centres de consultation sont agréés par l'État pour la consultation des grossesses.</p>
<p><b>Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen</b>  Willstätterstraße 10  40549 Düsseldorf  tél. : 0211 522847-0  Fax: 0211 522847-15  Internet: <a href="http://www.ptk-nrw.de">www.ptk-nrw.de</a></p>	<p>La chambre des psychothérapeutes de NRW offre aux patients des informations sur les psychothérapeutes psychologiques ainsi que des psychothérapeutes pour les enfants et pour les jeunes. En outre, le site Internet dispose d'un moteur de recherche qui permet de trouver un psychothérapeute en Rhénanie du Nord Westphalie.</p>



Institution/contact	Description
<p><b>Selbsthilfenetz NRW</b>            Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.            Loher Straße 7            42283 Wuppertal            tél. : 0202 2822-430            Fax: 0202 2822-490            Internet: <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a></p>	<p>Le réseau d'entraide sert d'intermédiaire aux personnes intéressées par les groupes d'entraide en lien avec la maladie. En outre, des organisations d'entraide régionales et des centres de contact locaux d'entraide s'y présentent. Diverses informations et propositions d'assistance complètent l'offre.</p>
<p><b>Sozialverband Deutschland e.V.</b>            Landesverband Nordrhein-Westfalen            Erkrather Straße 343            40231 Düsseldorf            tél. : 0211 386030            Fax: 0211 382175            Internet: <a href="http://www.sovd-nrw.de">www.sovd-nrw.de</a></p>	<p>Le Sozialverband Deutschland offre un conseil gratuit aux patients. L'offre comprend conseil et information sur des questions médicales et psychosociales et sur les structures publiques d'assistance. Il offre une aide à l'orientation pour les méthodes de traitement ainsi que le transfert à des points de contacts spéciaux et à des groupes d'entraide.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Nordrhein</b>            Emanuel-Leutze-Straße 8            40547 Düsseldorf-Lörick            tél. : 0211 52605-0            Fax: 0211 52605-21            Internet: <a href="http://www.zaek-nr.de">www.zaek-nr.de</a></p>	<p>Les chambres des dentistes de Rhénanie du Nord et de Westphalie-Lippe offrent aux patients des informations au sujet de la santé buccale. En outre, sur le site Internet on trouve des aides p.ex. pour trouver des cabinets dentaires.</p>
<p><b>Zahnärztekammer Westfalen-Lippe</b>            Auf der Horst 29            48147 Münster            tél. : 0251 507-0            Fax: 0251 507-570            Internet: <a href="http://www.zahnaerzte-wl.de">www.zahnaerzte-wl.de</a>  <a href="http://www.erste-zahnarztmeinung.de">www.erste-zahnarztmeinung.de</a></p>	

# Notes

## Remerciements

### **Nous remercions tous les spécialistes et les institutions qui ont contribué à la parution de cette brochure :**

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

### **Les professionnels suivants sont responsables de la traduction du guide dans les langues respectives :**

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

# La santé des parents et des enfants en Rhénanie du Nord Westphalie

Vous attendez un enfant et vous avez des questions sur son alimentation correcte ou sur les examens de prévention pendant la grossesse? Ou bien vous avez déjà des enfants et vous aimeriez savoir ce dont il faut tenir compte dans l'allaitement, quand un bébé dort en sécurité ou comment protéger les petits enfants des dangers domestiques? Ce guide apporte des réponses précieuses à ces questions et à beaucoup d'autres concernant la santé des parents et des enfants ainsi qu'une aide.

En plus de thèmes médicaux, traités dans le guide, il s'agit surtout de l'offre du système de santé allemand pour les parents, avant, pendant et après la grossesse.

Le guide «Santé des parents et des enfants en Rhénanie du Nord Westphalie» peut être téléchargé et commandé à partir du Site Internet **[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)**.

Ce guide vous a été remis par :