kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bilans de santé pour les enfants de 0 à 6 ans

Dépistage pour votre enfant

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

avec des conseils pour les premiers mois

Informations aux parents

FRANZÖSISCH

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

La Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) est une autorité spécialisée relevant du Ministère fédéral allemand de la Santé. Elle remplit des missions de promotion de la santé et de prévention pour l'État fédéral. L'une de ses priorités est la promotion d'une croissance saine de l'enfant.

Mentions légales

Éditeur

Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé, Cologne,
au nom du Ministère fédéral allemand de la Santé.

Tous droits réservés.

Rédaction

Ursula Münstermann et Ute Fillinger, BZgA

Conception

HauptwegNebenwege – Agentur für Kommunikation GmbH, Cologne

Impression

Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Ce support a été imprimé climatiquement neutre.

Édition

Dernière mise à jour : 06.2022
Tirage : 1.30.10.22
Réf. : 11120808

Crédits photos

Getty Images: pages 1, 2, 3, 6, 13, 23, 24, 31, 36, 46, 48, 50
Corbis Images: page 36
Strandperle / HalfPoint Westend61: pages 1, 34, 35
iStock / ipekata: page 19
iStock / jeannehatch: couverture
Adobe Stock / photophonie: page 5
Espen Eichhöfer, Ostkreuz: page 18
Gemeinsamer Bundesausschuss, G-BA: pages 7, 13, 14

Cette brochure est distribuée gratuitement par la BZgA. Elle n'est pas destinée à être revendue par le destinataire ou par des tiers.

Table des matières

Les examens de dépistage précoce U1–U9 chez les enfants 3

Dépistage précoce – 10 chances pour votre enfant 4

Questions pratiques 8
- Quand doivent avoir lieu les examens médicaux ? 8
- Où se déroulent les examens médicaux ? 12
- Que dois-je apporter ? 13
- Qui paie les examens médicaux ? 15

Que se passe-t-il lors des examens de dépistage précoce ? 16

Tout va bien ? En quoi consiste l'examen chez l'enfant ? 20

Conseils médicaux aux parents pour une croissance saine et la prévention des maladies 29

Les premiers temps avec l'enfant 35

Que peuvent faire les parents pour eux-mêmes et leur enfant ? 46

Que faire en cas de pleurs excessifs ? 48

Assistance et offres complémentaires pour les mamans 50

Conseils et suggestions : les médias de la BZgA 52

Les examens de dépistage précoce U1–U9 pour les enfants

Dépistage précoce – 10 chances pour votre enfant

En Allemagne, dix examens de dépistage précoce sont proposés aux enfants de la naissance à l’âge scolaire (0 – 6 ans) dont vous pouvez profiter pour votre enfant en tant que parents. Lors de ces visites médicales gratuites, nous prêtons d’abord attention au développement général de votre enfant : taille, poids, capacités et réactions physiques et mentales. Ensuite, le médecin vérifie s’il existe des signes précoces de maladies qui doivent être traitées dès l’enfance (par exemple, troubles auditifs et visuels). Enfin, le médecin fait la synthèse de l’examen et discute avec vous de la manière dont vous, en tant que parents, pouvez promouvoir et accompagner la croissance saine de votre enfant.

Les examens de dépistage précoce sont des rendez-vous médicaux spéciaux et vous aident, vous et votre enfant !

Ces examens de dépistage précoce ne se déroulent donc pas de la même manière que les visites habituelles chez le médecin, dans le cadre desquelles les parents d’un enfant se rendent en consultation en raison d’un mal de gorge, d’une fièvre ou d’une toux, par exemple. Les examens de dépistage précoce, également appelés examens U ou simplement U, prennent généralement un peu plus de temps et nécessitent de prendre rendez-vous à l’avance.

Vous accompagnez donc votre enfant à l’examen médical, même s’il vous semble en parfaite santé et qu’il se sent bien.

L’objectif principal de ces rendez-vous de dépistage précoce est d’observer le développement de votre enfant à certains moments bien précis. S’il présente des retards de développement importants par rapport aux enfants du même âge ou des signes précoces de maladie, nous examinerons avec vous, les parents, s’il y a lieu de réaliser d’autres examens pour établir un diagnostic et quelles sont les possibilités de traitement et d’aide recommandées.

En tant que parents, vous recevez également des informations médicales sur les questions de santé qui sont particulièrement importantes pour l’enfant à ce moment précis de sa vie : par exemple, la prévention des accidents chez les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants en âge préscolaire, des conseils de vaccination, des conseils nutritionnels, etc. Vous bénéficiez ainsi de suggestions sur ce que vous

pouvez faire pour la santé de votre famille et de votre enfant. Et vous pouvez soulever les questions et préoccupations qui concernent votre enfant.

Cette brochure a pour but de vous donner un premier aperçu des soins de santé préventifs dans l’enfance. Vous trouverez également des conseils pratiques sur tous les aspects des examens de dépistage. Vous pouvez donc profiter encore mieux de ces rendez-vous pour vous et votre enfant.

Vous pouvez consulter les observations détaillées de chaque examen dans le carnet de santé de l’enfant. Tous les parents reçoivent ce carnet à la naissance de leur enfant.

Les 10 examens de dépistage précoce chez l’enfant sont importants pour tous les enfants.

Les 10 examens de dépistage précoce chez l’enfant sont importants pour tous les enfants. Même, par exemple, en cas de maladie chronique ou de handicap et si vous suivez déjà un traitement régulier avec votre enfant. La discussion médicale de confiance qui a lieu à l’occasion de ces rendez-vous d’examen spéciaux peut vous apporter un soutien et une orientation supplémentaires : comment pouvez-vous encourager davantage votre enfant et l’accompagner dans son propre développement ?

Questions pratiques concernant les rendez-vous U

Quand doivent avoir lieu les examens médicaux ?

Important : respecter les rendez-vous

Important à savoir : des périodes très précises sont prévues pour tous les examens de dépistage précoce chez l'enfant. Ceci est d'une grande importance pour votre enfant, car certaines maladies ne peuvent être détectées et traitées efficacement chez le nourrisson ou l'enfant qu'à un certain âge.

Comme pour le suivi prénatal, vous vous rendez donc à l'examen avec votre enfant à intervalles réguliers, sans qu'il ne soit malade.

Veuillez respecter ces délais. Prenez un rendez-vous en temps voulu chez votre pédiatre ou votre médecin de famille, c'est-à-dire environ 4 à 5 semaines à l'avance (à partir de l'examen U3).

Les délais pour les examens de dépistage précoce sont indiqués sur le recto du carnet de santé de votre enfant.

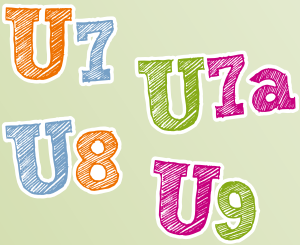
U1 à U9 : calculer les dates des rendez-vous d'examen pour votre enfant
www.kindergesundheit-info.de

Premières semaines

U1		**juste après la naissance**
U2	**3e–10e**	**jour**
U3	**4e–5e**	**semaine**

Premiers mois

U4	**3e–4e**	**mois**	» environ 1 trimestre
U5	**6e–7e**	**mois**	» environ 6 mois
U6	**10e–12e**	**mois**	» environ 1 an



Premières années

U7	**21e–24e**	**mois**	» presque 2 ans
U7a	**34e–36e**	**mois**	» presque 3 ans
U8	**46e–48e**	**mois**	» presque 4 ans
U9	**60e–64e**	**mois**	» environ 5 ans

Lettre aux parents sur kindergesundheit-info.de – Rappel de votre prochain rendez-vous par e-mail

Lettres aux parents de la BZgA en ligne

Vous pouvez également obtenir un rappel gratuit des dates en ligne : il vous suffit de vous inscrire pour recevoir les lettres aux parents de la BZgA, avec des informations sur les délais des différents examens, sur www.kindergesundheit-info.de. Il s'agit du portail des parents de la BZgA qui est axé sur la santé de l'enfant avec beaucoup d'informations relatives à une croissance saine.

Dans certains cas, les caisses d'assurance maladie vous envoient également un rappel du prochain examen de dépistage précoce des enfants.

Les délais prescrits ci-dessus pour les examens de dépistage précoce doivent également être respectés pour les prématurés, c'est-à-dire les enfants nés avant la 37e semaine de grossesse. Le médecin tient alors compte de la date de naissance précoce de l'enfant au cours de l'examen.

La date-limite n'a pas été respectée, le délai prévu est dépassé … Que faire ?

Dans de tels cas, il existe une « marge de tolérance », mais qui est limitée. Il est important de s'adresser immédiatement à son pédiatre et de prendre un rendez-vous de rattrapage. En cas de problèmes, vous pouvez appeler l'assurance maladie, notamment pour clarifier la prise en charge des coûts.

Fixer un rendez-vous de rattrapage

Dans certains Länder, si le délai est dépassé, les parents reçoivent également de la part du bureau compétent un courrier personnel de convocation à l'examen. Celui-ci sert de rappel afin que l'examen de dépistage précoce puisse avoir lieu le plus tôt possible et que l'enfant puisse profiter de ce précieux examen.

Rendez-vous de suivi pour les mamans chez un gynécologue

Le saviez-vous ? Environ 6 semaines après l'accouchement, un rendez-vous médical de suivi est recommandé pour les mamans. Prenez rendez-vous avec votre gynécologue le plus tôt possible. Les frais sont à la charge de votre caisse d'assurance maladie.

C'est l'occasion de vérifier comment votre organisme a récupéré et s'est réadapté dans les premiers temps après la naissance. La question éventuelle de la contraception après l'accouchement peut également être abordée pendant la consultation, en fonction de votre planification familiale personnelle.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.familienplanung.de

Où se déroulent les examens médicaux ?

U1

La plupart du temps, à la clinique où a eu lieu l'accouchement. Éventuellement, à la maison de naissance ou au domicile en cas d'accouchement à domicile.

U2

La plupart du temps, à la clinique où a eu lieu l'accouchement. En cas de sortie anticipée de la clinique avant le 3e jour de vie, après un accouchement à domicile ou après un accouchement dans une maison de naissance, chez le pédiatre. Éventuellement aussi chez un médecin généraliste ayant de l'expérience en pédiatrie. Il est important de prendre rendez-vous dans le cabinet médical de votre choix dans les plus brefs délais après l'accouchement.

U3–U9

Chez le pédiatre ou chez un médecin généraliste ayant de l'expérience en pédiatrie. Une prise de rendez-vous anticipée est conseillée, car cet examen prend plus de temps dans la pratique que les rendez-vous « classiques » pour des symptômes aigus ou des maladies.

Que dois-je apporter ?

N’oubliez pas d’apporter les documents suivants lors des examens :

- **Carte d’assurance maladie/Carte d’assurance maladie de l’enfant**
  Jusqu’à U3, la carte d’assurance maladie de la mère ou du père est suffisante.
- **Carnet de vaccination**
  Vous le recevrez après la première injection au cabinet médical.
- **Carnet de santé de l’enfant avec fiche de participation**
  Ce carnet vous est remis à la naissance de votre enfant.

Carnet de santé de l'enfant avec fiche de participation

Les résultats de tous les examens pratiqués sont consignés dans le carnet de santé de l'enfant, également appelé « carnet jaune ». Il s'agit de renseignements confidentiels que le médecin examinateur vous transmet en votre qualité de parent ou de détenteur de l'autorité parentale. Veuillez conserver soigneusement ce document personnel au cours des années à venir et veillez impérativement à l'apporter à chaque examen.

Le « carnet jaune » comporte sur sa page de couverture une fiche de participation qui peut être dépliée ou détachée. Chaque examen y est inscrit par l'organisme examinateur (c'est-à-dire essentiellement par le pédiatre). La fiche de participation peut aussi être présentée par exemple dans les crèches, s'il s'avère nécessaire de justifier la consultation des parents sur les vaccins recommandés avant l'admission de

l'enfant. Vous n'avez pas besoin de montrer l'ensemble du carnet avec le résultat des examens. Aucune institution (par ex. la crèche ou l'école) ne peut exiger un droit de regard sur le carnet de santé de l'enfant.

Qui paie les examens médicaux ?

10 examens de dépistage précoce gratuits

Les frais des 10 examens de dépistage précoce dans l'enfance (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9) sont à la charge de votre assurance maladie. Pour cela, il convient de respecter les délais prescrits pour les différents examens. Ceux-ci sont mentionnés au début du carnet de santé de l'enfant. Si le délai n'est pas respecté, il se peut que vous deviez en supporter seul les frais. En cas de doute, renseignez-vous en temps voulu auprès de votre caisse d'assurance maladie ou de votre cabinet médical.

L'examen médical ultérieur 1 (J1) de votre enfant a lieu à l'adolescence, entre l'âge de 12 et 14 ans et s'inscrit également dans le cadre des bilans de santé légaux. Il inclut également un dépistage précoce et des conseils. Il est lui aussi pris en charge par les caisses d'assurance maladie obligatoires.

Autres examens médicaux préventifs après l'entrée à l'école

Après l'entrée à l'école, d'autres examens médicaux préventifs sont proposés en complément par les pédiatres. Ceux-ci sont pris en charge par de nombreuses caisses d'assurance maladie à titre facultatif pour leurs assurés. Veuillez vous renseigner auprès de votre assurance maladie ou de votre pédiatre. Ces examens sont actuellement consignés dans un carnet distinct qui vous est remis par votre médecin.

Que se passe-t-il lors des examens de dépistage précoce ?

Lors de tous les rendez-vous d'examens de dépistage précoce, une attention particulière est portée au développement du nourrisson ou de l'enfant en fonction de son âge et l'enfant est examiné physiquement.

Ces examens mettent l'accent sur des aspects différents et varient légèrement selon l'âge de l'enfant : les bébés sont examinés allongés et les jeunes enfants assis (par exemple, sur le bras de leurs parents) ou debout.

La conversation avec les parents

Vous et votre enfant au centre de l'attention

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Vos observations sont très importantes pour le médecin. Par conséquent, on vous posera lors de chaque examen des questions sur le développement et le comportement de votre enfant. L'interaction entre les parents et l'enfant est également essentielle à cet égard : votre enfant se laisse-t-il consoler rapidement quand il pleure ? Est-ce qu'il dort bien ? Trouvez-vous du temps pour vous, y compris pour dormir ? Dans quel domaine vous sentez-vous particulièrement sollicités en tant que mère ou père ? Car : avec le premier enfant, tout est nouveau. Important à savoir : chaque enfant se développe à son propre rythme et peut réagir différemment de ses frères et sœurs !

Lors de chaque examen, on vous demandera donc d'évaluer le développement de votre enfant. Il peut arriver que l'on vous remette un formulaire avec des réponses à cocher. Une telle liste de questions est pratique car elle permet de couvrir les principaux aspects du développement. Vous pouvez peut-être déjà réfléchir au préalable où se situent les problèmes (alimentation ? pleurs ? sommeil ?) et dans quels domaines vous vous en sortez bien avec votre enfant en tant que parents.

Au cours des premières semaines et des premiers mois (U1–U6), alors que tout est encore nouveau et très éprouvant, le médecin vérifie également s'il existe dans votre famille des contraintes et des préoccupations qui rendent votre rôle de parent difficile – et si vous avez besoin d'une aide supplémentaire.

Autres offres de soutien pour les parents et leurs enfants

Dans chaque ville et municipalité, il existe généralement des offres de soutien pour les parents et leurs enfants. Par exemple, des groupes parents-enfants, des services de consultations externes pour les bébés pleureurs, des auxiliaires familiaux ou des parrainages pour une assistance au quotidien. Ces offres sont regroupées au sein du réseau « Frühe Hilfen ». On y détermine avec vous l'offre qui vous convient le mieux. Vous pouvez obtenir des informations sur les adresses et les personnes à contacter auprès du bureau local d'aide sociale à la jeunesse, des autorités sanitaires ou d'autres centres de consultation de votre région ou de votre ville et sur Internet à l'adresse suivante : www.elternsein.info.

Le type de soutien et d'assistance que les parents peuvent solliciter s'ils en ont besoin est décrit brièvement dans les deux pages suivantes à travers l'exemple des sages-femmes et des auxiliaires familiaux.

Le rôle des sages-femmes

Les sages-femmes (ou maïeuticiens) proposent des consultations aux femmes enceintes avant, pendant et après l'accouchement. Elles peuvent également pratiquer le premier examen de dépistage précoce (U1) des nouveaux-nés juste après l'accouchement. Les mères peuvent également faire appel ultérieurement à l'aide et aux conseils d'une sage-femme : pour le suivi postnatal et les soins du nourrisson. La sage-femme s'occupe de vous en tant que mère et vérifie, par exemple, comment votre organisme se réadapte dans les premiers temps qui suivent la naissance. Les sages-femmes accordent une attention particulière au repositionnement de l'utérus, à la cicatrisation des plaies (par ex. en cas d'épisiotomie) et répondent à toutes les questions concernant l'allaitement. Elles vous assistent également pour toutes les questions pratiques concernant les soins du bébé, par ex. lui changer les couches, lui faire prendre son bain, le porter et le calmer. Les frais sont pris en charge par votre assurance maladie jusqu'à 12 semaines après la naissance. Sur présentation d'une ordonnance médicale, d'autres prestations peuvent également être demandées. Renseignez-vous auprès de votre sage-femme pour savoir quelles prestations sont nécessaires pour vous et votre enfant et prises en charge par l'assurance maladie.

Pour bénéficier des soins d'une sage-femme pour le suivi postnatal, vous devez vous y prendre tôt, dans l'idéal, avant la naissance. Si vous êtes encore à la recherche d'une sage-femme, la maternité, par exemple, peut vous procurer une liste de coordonnées.

Renseignements également sur : www.hebammensuche.de

Le rôle des auxiliaires familiaux, des infirmiers de famille et des infirmiers pédiatriques

Si la famille présente un besoin d'assistance plus important, du fait par exemple d'une nécessité de soins accrue parce que l'enfant est malade ou handicapé, ou parce que la mère est seule et sans soutien, le sujet de l'aide d'un auxiliaire familial, d'une infirmière de famille ou d'une infirmière pédiatrique peut être abordé à l'occasion des examens de dépistage précoce. Le domaine d'intervention de ces spécialistes est en principe plus étendue et les frais sont généralement pris en charge par la municipalité. Ils peuvent proposer une assistance à la famille jusqu'à un an après la naissance de l'enfant. Les auxiliaires familiaux donnent des informations et des conseils sur les soins, la nutrition, le développement et l'encouragement de l'enfant. Si nécessaire, ils accompagnent et servent également d'intermédiaires dans le cadre d'autres offres d'assistance appropriées.

Votre médecin ou votre sage-femme peut, le cas échéant, vous donner le nom de structures ou de personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour que vous et votre enfant puissiez être aidés rapidement. Le bureau local d'aide sociale à la jeunesse, les autorités sanitaires locales, ou les centres de consultation tels que les plannings familiaux peuvent également vous fournir des informations à ce sujet. Vous trouverez également une liste d'interlocuteurs à contacter pour obtenir une assistance à proximité de chez vous sur le site : www.elternsein.info.

Tout va bien ? En quoi consiste l'examen chez l'enfant ?

Les examens de dépistage précoce, aussi appelés examens U, varient en fonction de l'âge de l'enfant.

Les aspects suivants sont généralement examinés et observés :

Croissance et comportement locomoteur

À chaque examen : la taille et le poids sont mesurés

La mesure du poids, de la taille et du périmètre crânien permet d'évaluer l'évolution de la croissance individuelle de l'enfant et l'alimentation adaptée à son âge, notamment pendant la première année de vie. Les mesures sont inscrites sur les courbes de croissance à la fin du « carnet jaune ». Le comportement locomoteur et la dextérité (autrement dit, la motricité fine et la motricité globale), typiques de l'âge, sont examinés à chaque rendez-vous. Cela permet d'évaluer l'interaction entre le cerveau et les nerfs, les muscles et les os et de déterminer le stade de développement : saisir, lever et tourner la tête, se redresser, tourner, s'asseoir, marcher, sautiller, bondir…

Votre enfant a son rythme

Votre enfant conquiert progressivement son univers à son propre rythme. Il ne s'agit pas ici de comparer avec d'autres familles ou éventuellement avec les propres frères et sœurs de l'enfant. Cependant, certaines étapes typiques du développement doivent intervenir à des périodes bien déterminées. Si ce n'est pas le cas, nous réfléchirons ensemble à la façon dont votre enfant peut ou doit être encouragé afin qu'il puisse continuer à bien se développer.

Organes sensoriels : l'audition et la vue

L'audition est d'abord évaluée à un stade très précoce, puis testée de différentes manières lors des examens ultérieurs.

Bien entendre dès le début

Pour les parents, le dépistage auditif des nouveaux-nés peut-être une expérience inhabituelle et toute nouvelle. Il s'agit ici de vérifier la capacité de l'oreille et du système nerveux de l'enfant à percevoir les bruits et les sons dès les premiers jours de sa vie. Le dépistage auditif du nourrisson peut être réalisé particulièrement facilement et sans aucune douleur pendant son sommeil.

La capacité auditive des bébés plus âgés est de nouveau testée avec des sons doux et plus forts (hochet) ou des stimuli. À l'âge préscolaire, un contrôle auditif plus précis portant sur les hauteurs de son (sons aigus et graves) est réalisé, généralement à l'aide d'écouteurs. Une audition suffisante est une condition préalable importante au développement de la parole de l'enfant et à sa perception de l'environnement.

La vue se développe en premier

La vue englobe différentes aptitudes. Les pupilles et la mobilité oculaire en font partie. (L'enfant louche-t-il ?) La capacité à voir avec netteté de près et de loin s'affine également.

La vision des couleurs et la vision spatiale ne peuvent être testées qu'ultérieurement, dans la petite enfance ou à l'âge préscolaire. S'il existe dans la famille des antécédents de problèmes de vision, un examen ophtalmologique supplémentaire peut être recommandé.

Comprendre et parler

Le langage commence par les premiers sons du bonheur : « ma-ma », « ba-ba ». Les premiers sons de l'enfant sont perçus avec joie par les parents, qui répondent naturellement dans le langage du bébé. Petit à petit, le langage se construit : « Ouaf ! Ouaf ! fait le chien ». La compréhension commence également avant et avec la parole. « Où est le chien ? » peut être montré à partir d'un certain âge dans un livre d'images : « Là ! » ou « Ouaf ! Ouaf ! ». Lors de l'examen, le développement linguistique est donc évalué « incidemment », ou ultérieurement de manière ciblée. La gamme est ici particulièrement large. Certains enfants commencent à parler tôt, d'autres tard. Les examens U8 et U9 sont ici particulièrement concernés afin de pouvoir fournir un soutien spécifique avant l'entrée à l'école, si nécessaire.

Raconter des histoires et lire à haute voix

En tant que parents, il y a une chose que vous pouvez faire dès le départ : familiarisez votre enfant à votre langage au sein de votre famille. C'est avec vous qu'il apprendra le plus ! Dès le premier jour, parlez à votre enfant tout en le regardant : pendant le jeu, l'habillage et le déshabillage, le bain, le change et les repas. La lecture à haute voix est fondamentale dès le plus jeune âge. Regardez ensemble des livres d'images.

L'interaction et le comportement de l'enfant

Petit à petit, les enfants s'ouvrent à leur environnement, avec un contact visuel, un premier sourire, en se tournant ou en se détournant. Les enfants montrent très tôt ce dont ils ont besoin et ce qu'ils veulent. Au cours de l'examen, le

médecin observe comment votre enfant réagit à la parole, quand et comment il se tourne ou se détourne des personnes qui lui sont familières ou étrangères. Lors des examens réalisés durant la petite enfance, la mesure et la pesée sans une personne familière (mère ou père) ou encore les tests auditif et visuel sont également l'occasion de tester son sens du contact et son indépendance. Comment votre enfant fait-il face à la situation ? Même si c'est difficile pour vous la première fois, vous pouvez faire confiance à votre enfant !

Votre enfant joue-t-il avec d'autres enfants ? Respecte-t-il les règles du jeu ? Est-il partageur ? Se met-il souvent en colère ? De telles questions ou des questions similaires sont prises en compte dans l'évaluation indicative du développement social en âge préscolaire.

Autres examens physiques

Les autres examens physiques et questions sont consacrés, en fonction de l'âge, aux fonctions ou troubles possibles des organes internes, comme les fonctions cardiaques et pulmonaires (circulation sanguine et respiration), les organes digestifs (appétit, prise de boissons, contenu des couches) et le métabolisme.

Les examens métaboliques précoces réalisés dans les premiers jours de la vie sont particulièrement importants pour écarter les troubles graves et pour commencer immédiatement les traitements nécessaires, le cas échéant (par ex. en cas d'hypothyroïdie). Vous recevrez des informations parentales spéciales à ce sujet. Quelques gouttes de sang suffisent pour les analyses de laboratoire. Celles-ci sont généralement prélevées au niveau du talon de votre enfant. Le test métabolique vise à déterminer si votre enfant a besoin d'un régime ou d'un traitement particulier pour grandir en bonne santé.

Qu’est-ce qui est au premier plan et quand ?

Au cours des examens médicaux, le médecin vérifie les nombreuses maladies et étapes de développement qu’il/elle a en tête en auscultant, faisant bouger, observant et écoutant votre enfant.

La vue d’ensemble suivante récapitule pour vous les points essentiels de chaque examen :

Les premières semaines de vie

U1

- **Respiration et fonction cardiaque**
- **Poids et taille**
- **Réflexes**

Autres tests précoces entre U1 et U2 :
par ex. dépistage précoce de maladies métaboliques et dépistage auditif du nouveau-né

U2

- **Organes internes**
- **Tête et organes sensoriels**
- **Os, muscles et nerfs**
- **Nutrition et digestion**
- **Maladies et malformations congénitales**

U3

- **Taille, poids, état nutritionnel**
- **Articulations de la hanche**
- **Réaction oculaire, audition**
- **Vaccins recommandés**
- **Pleurs et sommeil**

Les premiers mois de vie

U4

- Comportement locomoteur et réflexes de préhension
- Vision et audition
- Croissance, nutrition et digestion
- Prévention des accidents, sommeil en toute sécurité
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive

U5

- Développement physique et comportement locomoteur
- Dentition, nutrition
- Comportement, pleurs
- Vision
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

U6

- Développement physique (p. ex. marche à 4 pattes, redressement, premiers pas)
- Développement linguistique
- Audition et vue
- Comportements
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

Les premières années de vie

U1

- Développement physique et locomotion
- Développement psychique et linguistique (compréhension, expression orale)
- Comportement, jeux avec les autres enfants
- Organes sensoriels
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

U1a

- Développement physique et comportement locomoteur
- Dentition, nutrition
- Comportement et jeu
- Vision
- Développement linguistique
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

Les premières années de vie

U8

- Développement physique et dextérité (p. ex. sautiller)
- Tests auditif et visuel
- Développement linguistique
- Sens du contact, indépendance
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

U9

- Développement physique et psychique
- Comportement locomoteur
- Tests auditif et visuel
- Développement linguistique
- Attitude
- Contrôle de la situation vaccinale / vaccination préventive si nécessaire

Conseils médicaux aux parents pour une croissance saine et la prévention des maladies

Conseils précoces sur les vitamines D et K

Lors des premiers examens de dépistage précoce, le médecin recommande aux parents deux vitamines très importantes pour la santé du nourrisson : pour un développement osseux sain, une dose quotidienne de vitamine D est recommandée pour les nourrissons : elle prévient le rachitisme (« mollesse osseuse »). À partir de la deuxième semaine de vie, les bébés reçoivent une dose précise de vitamine D jusqu'au début du deuxième été, c'est-à-dire pendant 12 à 18 mois, selon la date de naissance. Votre médecin discutera avec vous du mode d'administration à l'occasion de l'examen U2. La supplémentation en vitamine D peut être combinée avec du fluorure pour prévenir les caries.

Vitamine D et vitamine K : tous les bébés en ont besoin

Les bébés présentent souvent une carence en vitamine K, ce qui peut entraîner une tendance accrue aux saignements. Pour prévenir les saignements dangereux, les bébés reçoivent généralement une dose précise de vitamine K lors des examens U1, U2 et U3, sous la forme de simples gouttes dans la bouche. Il est important que le bébé reçoive les trois doses.

Conseils médicaux de vaccination et vaccination

Les vaccins peuvent protéger les enfants de certaines maladies infectieuses.

Vaccins en prévention de maladies infectieuses graves

Le programme de vaccination recommandé par les experts en vaccination (le STIKO) est mis à jour tous les ans. Le médecin vous informera et vous conseillera sur les prochaines vaccinations lors des rendez-vous de dépistage précoce à partir de U3.

Certains rendez-vous U peuvent aussi être des rendez-vous de vaccination. Vous avez alors accompli deux choses importantes pour votre enfant dans la même journée. Chaque examen U donne l'occasion de vérifier si la situation vaccinale est en adéquation avec l'âge de l'enfant et s'il s'avère nécessaire de faire un rappel ou un rattrapage. Dans la plupart des cas, une seule vaccination permet de lutter simultanément contre plusieurs maladies grâce aux vaccins dits combinés (par ex. vaccin tétravalent ou hexavalent).

Après la première injection, vous recevez le carnet de vaccination (jaune) de votre enfant. Désormais, toutes les vaccinations y seront inscrites. Veuillez conserver soigneusement cet important carnet, dans l'idéal avec le carnet de santé de l'enfant. Les frais relatifs aux vaccinations recommandées sont pris en charge par l'assurance maladie.

Quels vaccins sont importants pour les nourrissons et les jeunes enfants, et pourquoi ? Informations et outils d'aide à la décision pour les parents concernant la vaccination sur le site de la BZgA : **www.impfen-info.de** et **www.masernschutz.de**

Si vous souhaitez envoyer votre enfant à la crèche dès son plus jeune âge (par exemple, à 2 ans), le programme de vaccination doit être conçu de manière à ce qu'il soit protégé de manière adéquate dès le début, en particulier contre la rougeole. Afin de s'assurer que tous les parents sont informés des vaccinations recommandées, une consultation médicale axée sur la vaccination est obligatoire pour tous les futurs « parents d'enfants en crèche ». Cette consultation médicale sur le programme de vaccination recommandé peut s'effectuer, par exemple en participant aux examens de dépistage précoce : car les consultations relatives à la vaccination font partie de la discussion avec les parents dès l'examen U3.

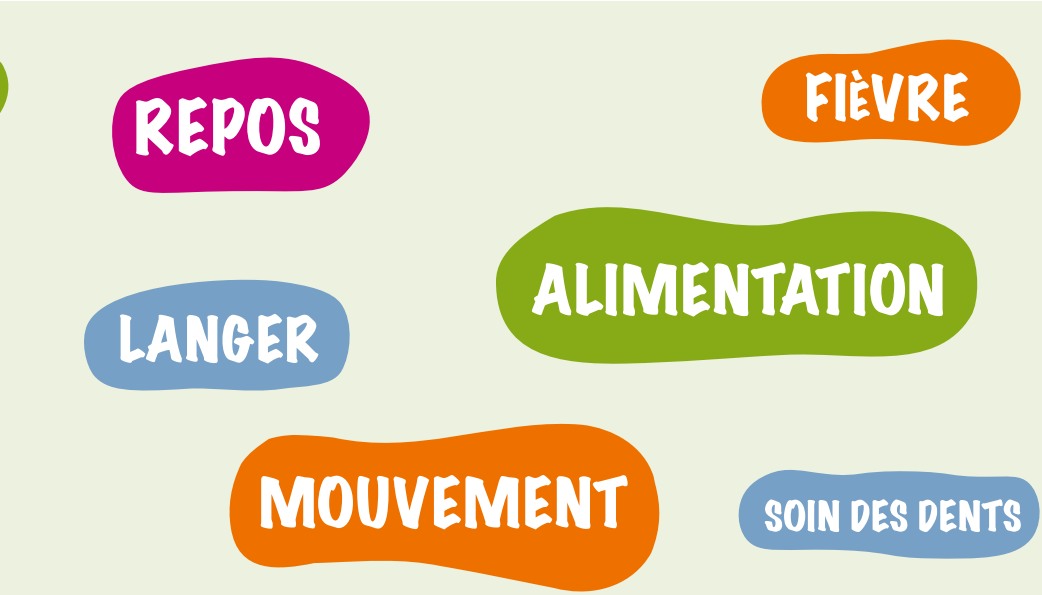
Justificatif de consultation

La fiche de participation U avec les examens U passés peut, par exemple, être utilisée comme justificatif de la consultation médicale de vaccination.

Autres thématiques de consultation médicale

Les médecins ne sont pas seulement des experts dans le diagnostic et le traitement des maladies, ils se tiennent également à vos côtés pour toute question relative à la prévention des maladies et à la croissance saine de l'enfant : lors des rendez-vous de dépistage précoce, vous serez informé ou conseillé par le médecin sur les prochaines thématiques de santé en fonction de l'âge de l'enfant.

Les sujets abordés incluent notamment une nutrition adaptée à l'âge de l'enfant (allaitement et alimentation complémentaire), l'hygiène bucco-dentaire et la santé dentaire, le sommeil et l'environnement du sommeil – sans fumée et sans danger, la gestion de l'enfant en cas de pleurs excessifs,



la prévention des accidents, le développement du langage, la locomotion, l'utilisation des médias et bien plus encore.

Les thématiques abordées en consultation lors de chaque examen de dépistage précoce sont répertoriées pour vous en tant que parents dans le carnet de santé de l'enfant. Les sujets particulièrement importants évoqués en consultation peuvent également être notés dans le carnet à titre de rappel pour les parents.

Vous recevrez également en temps voulu chez le pédiatre des informations sur l'âge auquel vous pouvez vous rendre aux premiers examens dentaires avec votre enfant.

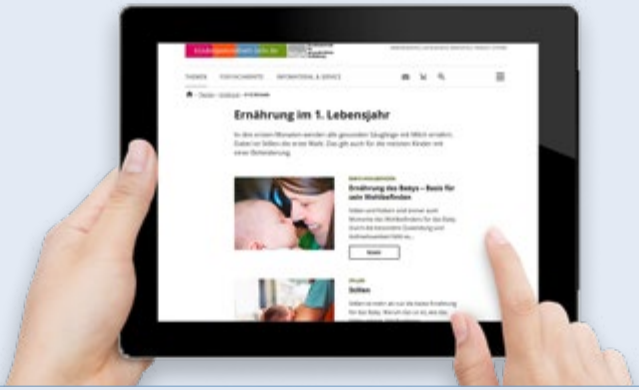
Les premiers temps avec l’enfant

Ce qui intéresse de nombreux parents

Des questions sur les questions

Quand l'enfant vient au monde, les nouveautés sont nombreuses. L'expérience montre que les parents recherchent des informations fiables afin de pouvoir se préparer à leur nouvelle mission. Ils veulent pouvoir s'occuper au mieux de leur enfant.

Dans les pages suivantes, vous trouverez, en plus des informations médicales, des aperçus concrets des sujets qui intéressent particulièrement les parents. Il s'agit, entre autres, du sommeil, de l'allaitement, du change, du portage, mais aussi de la fièvre et des pleurs.



Vous trouverez des informations complètes sur des thèmes essentiels relatifs à la croissance saine des enfants sur notre site Web destiné aux parents

kindergesundheit-info.de

Recommandations pour le sommeil de bébé

L'environnement de sommeil est important pour un sommeil sain et en toute sécurité.

Position couchée sur le dos

Placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir. La position latérale n'est pas recommandée car le bébé pourrait se retourner sur le ventre pendant son sommeil.

Lit de bébé dans la chambre des parents

Si possible, placez votre bébé dans son propre lit dans la chambre des parents.

Literie réduite au minimum

Assurez-vous que la tête de votre bébé ne puisse pas être recouverte par le drap : privilégiez la gigoteuse plutôt qu'une couverture et pas d'oreiller !

Pas de chauffage excessif

Évitez les bouillottes, les coussins chauffants, les « nids », les couettes épaisses et les fourrures dans le lit du bébé. Ne mettez pas de bonnet à votre enfant dans la maison.

Ne pas fumer

Veillez impérativement à ne pas fumer, au moins dans la chambre à coucher. Il est préférable de ne pas fumer du tout.

Positions à adopter pour un allaitement réussi

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, avec un bon maintien du dos et des bras, les épaules détendues. Un soutien dans le vrai sens du terme : repose-pieds, relève-jambes, coussin dans la nuque, oreillers dans le dos et sous les bras – autant d'éléments de confort que bon vous semble.
L'important, c'est que vous et votre bébé vous sentiez à l'aise.

1

Lorsque le bébé est en place, il cherche et trouve le sein tout seul et le saisit avec la bouche grande ouverte. Ainsi, le mamelon et une grande partie de l'aréole pénètrent profondément dans sa bouche.

2

Si vous ressentez une douleur, retirez immédiatement votre bébé en glissant l'auriculaire dans le coin de sa bouche pour qu'il ouvre la bouche. Laissez-le chercher et téter par lui-même.

Bon à savoir :

Assurez-vous que votre bébé puisse bouger librement la tête. Il aura ainsi assez d'air au niveau du sein.

Position semi-assise – surtout pour les premiers temps après la naissance.

Penchez-vous confortablement vers l'arrière. Placez le ventre de votre bébé contre votre ventre. Mettez vos bras autour de votre enfant, soutenez son dos ou ses fesses si nécessaire. Laissez sa tête complètement libre. Laissez le temps à votre bébé de trouver et saisir le sein tout seul.

Position de la madone

Votre bébé est allongé face à vous, son ventre contre votre ventre, la tête dans le creux de votre bras. Votre avant-bras soutient le dos du bébé, votre main tient les fesses. La bouche du bébé est au niveau du mamelon et peut atteindre une grande partie de l'aréole.

Position du ballon de rugby

Le bébé est couché sur le côté sous votre bras, le ventre collé contre votre flanc. Avec votre avant-bras, vous tenez le dos du bébé, avec votre main, vous entourez son cou et sa tête sans serrer.

Allaitement en position allongée

Le mamelon et la bouche de votre bébé sont à la même hauteur. En tournant légèrement le haut du corps, vous pouvez bien ajuster la hauteur de la poitrine. Un petit traversin dans le dos permet de caler le bébé.

Lever et coucher correctement le bébé

Ce qui est bon pour le bébé :
Dans les premiers mois de sa vie en particulier, le bébé a besoin d'un maintien sûr au sens littéral du terme – pour la prise et la tenue dans les bras, le portage et la pesée. Il ressent la proximité de sa mère et de son père et se sent protégé et en sécurité.

Lever le bébé – de préférence latéralement

Saisir le bébé en position couchée avec les deux mains au niveau de son torse, le tourner sur le côté et le soulever en maintenant la position latérale.

Avec cette prise en main inclinée, la tête n'a pas besoin d'être soutenue.
Et :
c'est la méthode la plus agréable pour le bébé.

Bon à savoir

Quoi que vous fassiez :
regardez le bébé, parlez-lui, dites-lui ce que vous faites et, si possible, gardez un contact visuel avec lui pendant le déplacement.

Lever droit le bébé – soutien impératif de la tête

Saisir le bébé avec les deux mains sous les épaules, les pouces dans le creux des aisselles.

Les doigts tendus soutiennent la tête.

Coucher le bébé

Poser le bébé en biais sur une fesse, puis le coucher lentement sur le côté et le tourner sur le dos.

Important

Ne soyez pas précautionneux à l'excès. Saisissez le bébé d'une main ferme et sûre.

Les bons gestes pour le change

1. Avec la main droite, saisir la cuisse gauche du bébé et plier l'articulation de la hanche. L'autre jambe repose sur votre avant-bras (faire l'inverse avec la main gauche).
2. Il est ainsi plus facile de soulever et de nettoyer les fesses sans trop solliciter les articulations des pieds et des genoux.

Porter et tenir correctement le bébé

Ce qui est bon pour le bébé :
Le portage est apaisant et relaxant. Il renforce l'interaction et favorise les échanges entre le bébé et ses parents.

Relaxant et apaisant

Le bébé est allongé le dos contre votre ventre, la tête dans le creux de votre bras.
Avec la main, saisissez la cuisse supérieure du bébé par l'avant.

Particulièrement protégé

Le bébé est allongé sur votre avant-bras, sa tête repose dans le creux de votre bras, le deuxième bras soutient les jambes, les fesses et le dos.

Bon à savoir

Tant que le bébé n'est pas encore capable de s'asseoir seul, son dos doit être soutenu pendant le portage.

Sur l'épaule

Tenez le bébé bien droit, le ventre tourné face à vous, la tête sur votre épaule, les deux bras par dessus l'épaule.
L'avant-bras soutient les fesses du bébé, l'autre main son dos et, si le bébé est encore très petit, sa tête.

En interaction stimulante

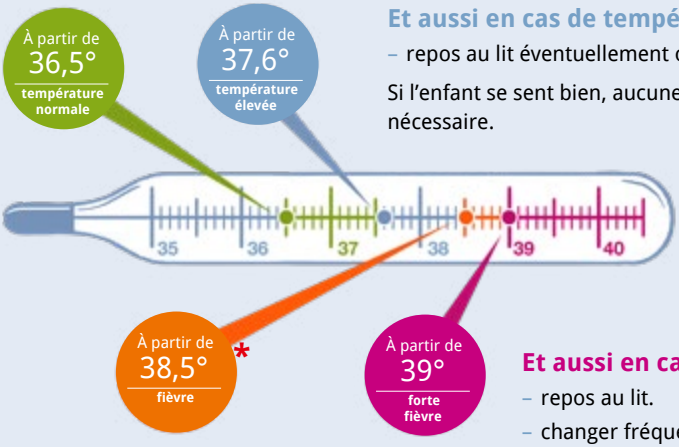
… sur le ventre
Stimulant et encourageant pour pratiquer la position couchée et le relevage de la tête.

… sur les cuisses
Idéal pour le dialogue, les petits jeux ou simplement pour se sentir bien.

La fièvre chez les enfants : que faire ?

D'une température élevée à une forte fièvre, il est d'une importance fondamentale :

- de prêter une attention particulière à l'enfant.
- de lui proposer à boire toutes les demi-heures environ (lait maternel, eau, thé).
- de lui proposer des aliments faciles à digérer.
- de contrôler régulièrement sa température.



Et aussi en cas de température élevée :

- repos au lit éventuellement ou activité plus calme.

Si l'enfant se sent bien, aucune autre mesure n'est nécessaire.

Et aussi en cas de fièvre :

- repos au lit.
- si l'enfant est très affaibli, médicaments antipyrétiques (suppositoires, sirop) en accord avec le médecin.

* Attention : chez les nourrissons jusqu'à l'âge de 3 mois environ, on parle de fièvre à partir de 38° Celsius.

Et aussi en cas de forte fièvre :

- repos au lit.
- changer fréquemment les vêtements.
- ne pas envelopper l'enfant trop chaudement.
- si l'enfant est très affaibli, médicaments antipyrétiques (suppositoires, sirop) en accord avec le médecin.
- éventuellement en complément, compresse tiède sur le ventre ou les mollets.

Bon à savoir

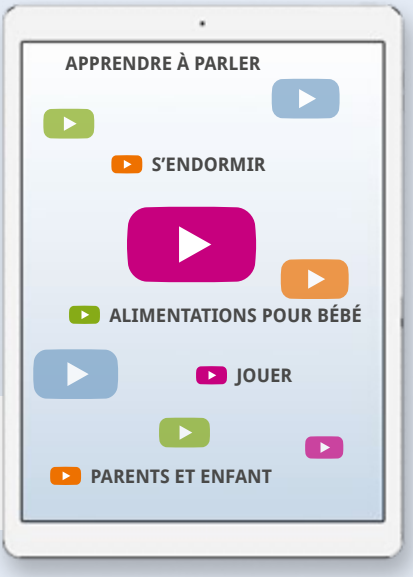
Chaque fois que vous êtes inquiet et que vous vous faites du souci, consultez votre pédiatre.

Plus d'infographies et de vidéos sur www.kindergesundheit-info.de

Comment endormir mon enfant plus facilement ? Quand apparaissent les dents et comment les brosser ? Qu'en est-il de la protection solaire ? D'autres infographies et vidéos de la BZgA apportent des réponses à ces questions passionnantes et essentielles que se posent les mamans et les papas.

graphiques informatifs

Rapide et clair : infos et réponses aux questions fréquemment posées.



Films

Compréhensible et explicatif : les phases de développement de l'enfant. (également en français)

Que peuvent faire les parents pour eux-mêmes et leur enfant ?

Tout au début de la vie de parent, des cours parents-enfant, comme par ex. les « groupes 4 pattes », les cafés des parents, les rencontres entre familles ou autres activités sont des sources d'inspiration majeures qui donnent des points de repère pour la vie quotidienne avec l'enfant. Les échanges simultanés avec d'autres mères ou d'autres pères sont souvent salutaires. On apprend à mieux connaître son bébé en étant accompagné : que veut-il ? Que puis-je faire ? Que sait-il faire ? Les interactions se font plus en confiance, on devient plus sûr de soi. Sans oublier qu'il peut être agréable, dans les premiers mois de la vie de votre enfant, de se distraire en rencontrant d'autres parents et en partageant ses expériences.

Votre pédiatre connaît peut-être des offres similaires dans votre région. Sur Internet, on trouve souvent des offres proposées par divers organismes tels que les services de protection de l'enfance, les autorités sanitaires, les associations caritatives, les institutions religieuses et les organismes indépendants. Certains parents ont déjà découvert des offres à la maternité et s'inscrivent ensemble.

Plus tard, la participation à des cours de parentalité peut aussi s'avérer utile. Les situations familiales difficiles dues à des comportements de rébellion et à des accès de colère, les « bagarres » pour la nourriture et le sommeil mettent toujours à rude épreuve les nerfs des familles. Différentes offres destinées aux parents se focalisent sur la relation entre les parents et les enfants à partir de l'âge de la crèche et soutiennent l'interaction quotidienne au sein de la famille. Ce type de cours peut être payant (généralement peu onéreux).

En cas de problèmes graves ou si la famille est « enlisée » dans des comportements difficiles, les parents à la recherche de conseils peuvent appeler en toute confidentialité la ligne d'assistance aux parents « Nummer gegen Kummer » (littéralement, Numéro contre les soucis) ou consulter le site www.bke-beratung.de. Des consultants expérimentés prodiguent des conseils et font des suggestions sur la manière de gérer les situations difficiles avec les enfants et les adolescents, quelle que soit l'ampleur du problème, afin d'éviter qu'une crise majeure n'éclate.

Assistance téléphonique aux parents **de l'organisme** « Nummer gegen Kummer » e.V. au numéro **0800 111 0 550**. Assistance gratuite aux parents.

L'association « Bundeskonferenz für Erziehung » propose une **assistance en ligne gratuite aux parents** sur le site **www.bke-beratung.de**.

Que faire en cas de pleurs excessifs ?

Les enfants ne peuvent exprimer leurs besoins qu'en pleurant, surtout dans les premiers temps. Mais parfois, les pleurs du bébé peuvent vraiment mettre les nerfs des parents à vif, surtout en début de soirée, et les plonger dans le désespoir. Si vous trouvez votre enfant particulièrement « difficile » et que vous vous sentez de plus en plus accablé et impuissant, veuillez contacter votre pédiatre ou votre sage-femme.

L'épuisement peut entraîner de fortes crises émotionnelles et des gestes inconsidérés. Mais vous ne devez jamais secouer votre enfant. Il pourrait en résulter des lésions graves au niveau du cerveau et des vaisseaux sanguins susceptibles de mettre votre enfant en danger.

Ne jamais secouer !

Il est important d'apprendre à vous calmer, à apaiser l'enfant et à vous relaxer.

Si vous réalisez que vous perdez patience :

- faites une courte pause.
- couchez votre bébé en sécurité dans son lit pour bébé.
- quittez la pièce.
- respirez profondément.
- allez voir votre enfant après quelques minutes.
- demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Vous trouverez également des conseils personnalisés et de l'aide auprès des services de consultation externes pour les bébés pleureurs qui existent dans de nombreuses régions. Les centres de consultation familiale peuvent également vous aider.

Lorsque votre bébé pleure, il vous montre qu'il a besoin que vous ou une autre personne s'occupe de lui. Votre bébé ne pleure jamais pour vous mettre en colère ! Et : la phase des pleurs passe. Généralement à partir du 4e mois.

Informations complémentaires et aides dans votre région sur le site **www.elternsein.info**

Assistance et offres complémentaires pour les mamans

Aide en cas de changements d'humeur après la naissance / dépression postnatale

Après l'accouchement, de nombreuses jeunes mamans connaissent d'importantes sautes d'humeur au cours des premières semaines. Il y a des raisons physiques à cela. En effet, les hormones de la grossesse et de l'accouchement s'éliminent rapidement. Sur le plan psychologique, ce nouveau rôle de mère est souvent méconnu et lourd à gérer, malgré la joie que procure l'arrivée de l'enfant. Tout cela réuni favorise ce que l'on appelle le « baby blues », un ascenseur émotionnel qui passe rapidement avec les paroles de réconfort de la famille, des amis et de la sage-femme.

Cependant, si l'épisode dépressif se poursuit plus longtemps ou si une forte anxiété subsiste, il peut s'agir d'une dépression postnatale qui nécessite un traitement.

Adressez-vous en toute confiance à votre sage-femme ou à votre médecin pour obtenir une aide professionnelle. Vous vous sentirez ainsi très vite mieux et pourrez à nouveau vous tourner vers votre enfant avec plaisir et assurance.

Gymnastique postnatale pour les mamans

Les cours de gymnastique postnatale destinés aux mamans à partir de la 6e semaine après l'accouchement permettent de retrouver une bonne condition physique. Le tissu conjonctif, les muscles pelviens et abdominaux et l'ensemble de la posture corporelle doivent revenir à leur situation initiale d'avant-grossesse. Dans le même temps, les soins et le portage de votre bébé sollicitent de tout nouveaux groupes musculaires et exigent des réserves d'énergie. Peut-être que l'aîné(e) de la fratrie lui/elle aussi aimerait revenir dans vos bras plus souvent – si c'est le cas, un entraînement en douceur et progressif fait du bien et est amusant !

Remise en forme

Ces cours de gym postnatale sont dispensés, entre autres, par des sages-femmes ou des moniteurs spécialement formés et sont généralement payants. Toutefois, les frais engagés peuvent être en partie remboursés par les caisses d'assurance maladie si la qualité de l'offre est reconnue. Veuillez vous renseigner au préalable auprès de votre caisse d'assurance maladie pour savoir si les frais seront pris en charge. Vous trouverez souvent des informations sur les offres à la maternité.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihre Themen in einem Eltern-Portal

Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
Wie führe ich die Beikost ein?
Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden Sie Antworten auf **kindergesundheit-info.de**

- ✓ Alltagstipps
- ✓ Checklisten
- ✓ Infografiken
- ✓ Videos

www.kindergesundheit-info.de
Für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes

Les brochures suivantes de la BZgA fournissent également des informations et des suggestions aux parents :

Réf. 11030000
106 pages, DIN A4

Le bébé (uniquement en allemand)

Informations aux parents sur la première année de vie

- les questions pratiques pour le début
- les premières semaines avec le bébé
- les soins à apporter à votre bébé
- le développement et la santé de votre bébé
- l'alimentation de votre bébé avec des questions sur l'allaitement et l'introduction d'aliments complémentaires

Réf. 11128027
40 pages, DIN A6

Vaccination des enfants (uniquement en allemand)

Protection contre les maladies infectieuses

La majorité des parents font vacciner leurs enfants, conformément aux recommandations de la Commission permanente de vaccination (STIKO). Certains parents aimeraient se renseigner plus en détails au préalable : les maladies dites infantiles sont-elles vraiment dangereuses ? Quels vaccins doivent être pratiqués ? À quel âge ? Et pourquoi certains doivent être pratiqués au cours des premières semaines de vie ? Cette brochure de la BZgA apporte des réponses à ces questions. Bien entendu, elle ne saurait remplacer la consultation médicale sur les vaccinations recommandées.

Des informations plus détaillées sont également disponibles sur le site Internet de la BZgA à l'adresse suivante : **www.impfen-info.de**

Adresse de commande

Toutes les brochures peuvent être demandées gratuitement auprès de la BZgA, D-50819 Cologne, par fax au numéro 0221/8 99 22 57 ou sur Internet à l'adresse : **www.kindergesundheit-info.de**
Elles sont également disponibles en téléchargement gratuit au format PDF.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Pour de plus amples informations sur la croissance saine

www.kindergesundheit-info.de

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé (BZgA)
Maarweg 149 –161, 50825 Cologne (Allemagne)