



Comment soigner Bébés

PA
7335

ÉDITÉ PAR PRO JUVENTUTE / ZURICH



*C'est la Mimi qui téléphone! Fait froid dehors?
Tu sais, la maman, elle a lavé ma robe de laine,
et puis aussi les culottes, et la jaquette. Alors,
maintenant, je suis toute jolie, et j'ai si bon chaud!
La maman, elle dit que c'est à cause du PERSIL.
Et puis, tu sais . . . ,*

Pour les vêtements des petits, rien ne vaut le PERSIL!

Henkel & Cie. S. A.. Bâle

Comment soigner Bébé

PAR LE D^R P. STEINER

ancien médecin de la Pouponnière du Ried
et de la Consultation gratuite
pour nourrissons
à Bienne

Médiathèque VS Mediathek

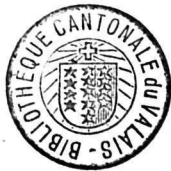


1010806460

PA 7335

FIEDLER S. A.
Arts Graphiques - La Chaux-de-Fonds
1935

PA 7335



56/71

Chers parents,

Vous êtes tout à la joie que vous procure la naissance de votre enfant, joie bien légitime puisqu'elle est l'accomplissement d'un des vœux que vous avez certainement fait en unissant vos vies.

N'oubliez pas dans votre bonheur que, en devenant *parents*, vous acceptez en même temps des *devoirs* à remplir envers votre enfant. Sa santé, son développement aussi bien physique que psychique et moral, les joies et satisfactions qu'il pourra vous procurer dans la suite, celles qu'il aura lui-même plus tard dans la vie, tout cela dépend dans une large mesure de vous, de la façon dont vous l'aurez soigné, nourri, éduqué.

L'enfant vient au monde avec une certaine quantité de qualités physiques et morales innées; ceci constitue le premier héritage qu'il fait de ses parents, c'est ce qu'on appelle encore *l'hérédité*. Or, de quoi dépend la qualité de cet héritage? Les parents peuvent-ils avoir une influence sur cet héritage? Oui, certes. Nous savons que des parents en bonne santé ont toutes les chances d'avoir des enfants sains; que tout ce qui altère la santé des parents est susceptible d'influencer l'hérédité de l'enfant à naître. Par une vie saine, hygiénique et sobre, vous pouvez contribuer à laisser à vos enfants un héritage de bonne santé. Si nous ne sommes pas en mesure d'éviter toutes les maladies, il y a beaucoup de facteurs nuisibles, provocateurs de tares héréditaires, que nous pouvons éviter. Le but de cette brochure n'est pas de montrer ce que doit être une vie saine; citons seulement comme facteurs nuisibles: les excès de toute sorte, surmenage physique, logement malsain, excès de boissons alcooliques, excès de table, maladies vénériennes, toutes choses évitables et susceptibles de tarer votre descendance. Ceci concerne aussi bien le père que la mère. Mais cela concerne tout particulièrement la future

mère pendant la grossesse. Tout ce qui peut contribuer au bon développement de l'enfant dans le sein de sa mère doit être fait. A ce propos, nous ne pouvons en passant qu'engager instamment toute femme qui va devenir mère à se faire donner des conseils compétents sur la façon de vivre, de se nourrir et de s'habiller pendant la grossesse, soit par son médecin, soit dans les policliniques, maternités et consultations spéciales pour femmes enceintes, qui existent dans toutes les villes importantes, soit encore par la sage-femme qui présidera à l'accouchement.

On nous objectera que ces réflexions viennent comme grêle après vendange. Si elles n'ont pas été utiles à l'enfant qui vient de naître, souvenez-vous en dans l'intérêt des enfants qui naîtront encore dans votre famille.

Votre enfant vient donc de naître. A partir de maintenant, la façon dont l'enfant va se développer dépend essentiellement de vous. N'oubliez pas que durant toute sa vie il éprouvera les effets des bons soins que vous aurez su lui donner et aussi des erreurs que vous aurez pu commettre dans son éducation. C'est ce que vous sèmerez maintenant que vous et votre enfant récolteront plus tard. C'est dans les premières semaines, mois et années que le développement de l'enfant est le plus rapide et le plus intense: il n'y a donc pas de temps à perdre et c'est *aujourd'hui* que doit commencer l'éducation de votre enfant. On commet trop souvent la faute de considérer le bébé comme une poupée, comme un jouet pour les parents et, tout à coup, on s'aperçoit que l'on a fait une série d'erreurs pas toujours réparables; on a laissé prendre à l'enfant de mauvaises habitudes, difficiles à réformer, et qu'il eût été, comme toujours, plus facile de prévenir.

En élevant votre nouveau-né, il vous faut accorder toute votre attention:

1. Au **milieu** ou **ambiance** (à l'habitation, la chambre où vous le tenez, où il dort; au mobilier qui lui est destiné, à son entourage).
2. A l'**habillement** et aux **soins corporels**.
3. A l'**alimentation**.
4. A l'**éducation**.

Le but de cette brochure est de vous donner quelques conseils sur ces quatre chapitres des soins à donner à votre bébé.

Il doit être bien entendu qu'elle concerne seulement les *enfants normaux*, en bonne santé et se développant normalement. Si l'état ou le développement de votre enfant s'écarte nettement de la normale, si votre enfant est né avant terme ou si *vous avez des raisons quelconques de croire qu'il est malade*, ne perdez pas votre temps à écouter les conseils de bonne femme qui vous seront prodigués de tous côtés, n'abîmez pas l'estomac et l'intestin de votre enfant en essayant la série des produits d'industrie vantés par la réclame commerciale dont vous serez inondés ; mais allez tout droit à la bonne source : demandez un conseil à votre médecin privé ou aux consultations gratuites pour nourrissons qui ont été créées un peu partout, ou enfin dans les dispensaires et les polycliniques pour enfants. Même si votre enfant est en bonne santé, nous vous recommandons instamment de le faire voir à une des consultations pour nourrissons qui ont été créées pour vous. Vous ne le regretterez pas. Puissent les conseils qui vont suivre vous aider à élever au mieux vos enfants, et à faire qu'ils vous procurent plus de joies que de déceptions.



I. Milieu ou ambiance

Habitation

Trois choses sont nécessaires pour maintenir en bonne santé enfants et parents :

1. La lumière du soleil.
2. L'air pur.
3. La propreté.

N'oubliez pas ces trois choses dans le choix du logement et dans le choix de la chambre où vivra et où dormira votre enfant.

La lumière du soleil est indispensable à une bonne croissance et au maintien de la bonne santé aussi bien des parents que des enfants. L'absence de soleil peut directement provoquer certaines maladies (par ex. le rachitisme des jeunes enfants et peut-être l'anémie des jeunes filles) et diminuer la résistance vis-à-vis de toutes les autres maladies. Le soleil tue beaucoup de microbes, celui de la tuberculose en particulier. Choisissez donc un logement qui reçoive du soleil aussi bien en hiver qu'en été, et plus il pourra en recevoir, mieux cela vaudra. A ce point de vue, en pleine ville, les étages supérieurs valent souvent mieux que les étages inférieurs, qui sont souvent dans l'ombre des maisons voisines.

La chambre où votre enfant passera ses journées devra être aussi ensoleillée. Si vous pouvez avoir la jouissance d'un balcon ou d'un jardin au soleil, vous y mettrez souvent votre enfant, toutes les fois que le temps le permettra. Pendant l'été, les petits bains de soleil sont à recommander, dès l'âge de 3 mois. On commence par exposer les jambes pendant 5 minutes au soleil; le lendemain, les cuisses 5 minutes et les jambes 10 minutes; le jour suivant, le ventre 5 minutes; les cuisses 10 minutes et les jambes 15 minutes... et ainsi de suite, en gardant toujours la tête à l'ombre. Le bain de soleil ne dépassera pas une demi-heure. Le reste du jour, quand la température le permettra, l'enfant ne sera vêtu que d'une barbotteuse largement décolletée. Il ne faut cependant rien exagérer: trop d'insolation directe peut aussi nuire, surtout au jeune enfant.

Les impuretés de l'air, poussières et fumées, contiennent quantité de germes de maladies qui pénètrent dans le corps par la respiration, ou vont se déposer sur les objets sous forme de poussières que l'enfant absorbe par la bouche quand il rampe ou s'amuse à sucer les objets qui lui tombent sous la main. Pour trouver de *l'air pur*, évitez les quartiers situés au centre des villes, les quartiers industriels, le voisinage des routes et rues très fréquentées. Préférez la campagne à la ville; en ville, préférez la banlieue et les quartiers où il y a de l'espace, des jardins et de la verdure.

La saleté est le grand ennemi de la santé. C'est dans la saleté que se logent tous les germes qui engendrent nombre de maladies. Choisissez donc un logement qui soit facile à tenir propre et, quand vous y serez, tenez-le propre. Pas de logement plein de coins et de recoins; évitez tout ce qui fait des «nids à poussières». La lumière est l'ennemie de la saleté, car là où il fait sombre, la saleté se cache.

N'ayez pas trop de tentures et de draperies dans votre demeure; elles empêchent la lumière de pénétrer et d'agir et elles emmagasinent de la poussière.

Ambiance

Dans le choix d'un logement et d'une chambre où se tiendra l'enfant la nuit et le jour, il faut penser que trop de bruit et de mouvement autour de celui-ci ne sont pas bons pour lui. Il faut que l'enfant se développe dans une atmosphère calme, sans cela il deviendra nerveux et vous, parents, vous en pâtirez autant que lui. Une bonne hygiène évitera souvent à l'enfant cette nervosité maldive qui le rendrait irritable, fatigué et de mauvaise humeur, qui le ferait mal dormir. Ces bruits toujours plus nombreux, l'énergante agitation de la vie moderne, nuisent aux enfants comme aux adultes, mais on ne s'en rend pas toujours compte aussi clairement.

Mobilier

Dans notre pays, on se sert surtout pour coucher les enfants pendant les premiers mois du *moïse* ou de la *poussette de chambre*, qui est formée d'une corbeille en osier ovale montée sur un châssis muni de roulettes. Cette couchette est légère, donc facile à déplacer. Elle prend peu de place et ne coûte pas cher. On peut s'en tirer à

meilleur marché encore en utilisant une simple corbeille à lessive assez grande et assez profonde en la plaçant sur une table ou sur une chaise, ou encore sur des tabourets pour que l'enfant ne soit pas dans les courants d'air passant sous la porte, et pour que la mère ne soit pas obligée tout le temps de se baisser pour soigner l'enfant.

Ce berceau sera doublé entièrement de toile facile à enlever et à laver. Vous le garnirez d'un matelas ou plutôt d'un sac de bourre

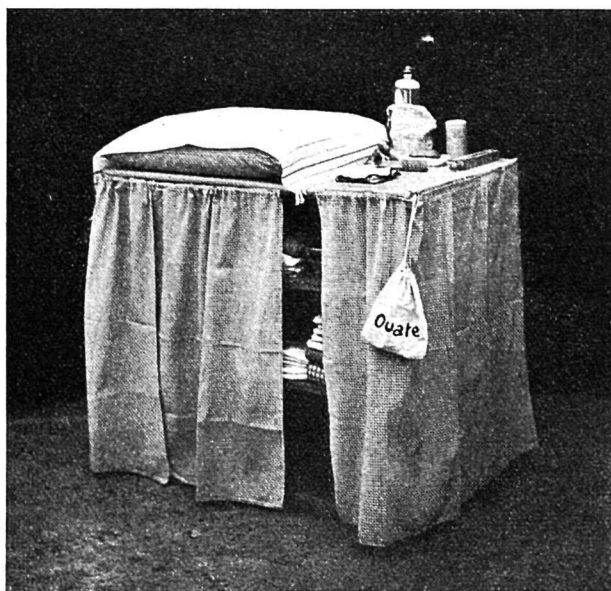


Fig. 1. — Commode à langer fabriquée avec une caisse, garnie d'un rideau sur trois côtés et recouverte d'une toile cirée.

d'avoine de l'épaisseur d'un bon travers de main, d'un oreiller rempli de crin végétal ou de bourre de millet, d'une couverture de laine et d'un duvet d'édredon ou d'une couverture ouatée.

Lorsque l'enfant est assez grand pour s'asseoir seul, lorsqu'il commence à ramper, qu'il risque de tomber de son berceau et, en tous cas lorsqu'il commence à se dresser, ce berceau devra être remplacé, si possible, par un lit d'enfant en fer ou en bois avec une

barrière assez haute pour que l'enfant ne puisse pas l'enjamber, et dont les barreaux soient assez rapprochés pour qu'il ne puisse pas passer la tête entre eux.

Pendant la première année l'enfant devra être baigné si possible chaque jour, en tous cas fréquemment. Il vous faut donc une **baignoire**. Le plus pratique est à cet effet un baquet à lessive ovale en métal galvanisé. Ce baquet sera tenu très propre et tant que votre enfant sera encore un bébé, vous ne vous en servirez pas pour autre chose que pour le baigner; vous éviterez même de faire la lessive de la lingerie de votre bébé dans cette baignoire. Lorsque l'enfant sera plus grand, qu'il se dressera et marchera, on le baignera dans une baignoire d'adulte ou dans une seille plus grande.

Pour sécher votre petit à la sortie du bain, pour le mettre au sec et le langer, il vous faut installer une **table** ou une **commode à langer** (fig. 1). Sur cette table ou commode, que vous placerez en un endroit complètement à l'abri des courants d'air et bien chaud, près du chauffage en hiver, vous mettrez un coussin rempli de bourre d'avoine et recouvert d'une toile imperméable qui sera elle-même recouverte d'un petit drap.

Nous verrons plus loin que le contrôle du poids du bébé est extrêmement important pour juger de sa santé; aussi vous recommandons-nous d'acheter ou de louer une **balance à nourrissons**, qui vous rendra de grands services pendant la première année. D'autre part, nous vous recommandons vivement l'achat d'un **parc** (fig. 2). Celui-ci se compose d'une barrière délimitant un espace carré ou rectangulaire d'environ 1,50 m. de côté, d'une hauteur d'environ 50 cm. Ce meuble, qui ne coûte pas cher et qu'on peut au besoin fabriquer soi-même avec de simples planches, vous rendra des services inappréciables depuis le moment où l'enfant peut bien s'asseoir tout seul et surtout quand il commence à ramper et à se dresser; et vous en aurez usage jusqu'à l'âge d'un an et demi à deux ans. C'est dans ce parc que l'enfant apprendra le mieux à se mettre sur ses jambes et à marcher le long de la barrière dès qu'il en aura la force. En garnissant le sol à l'intérieur du parc d'un petit matelas mince en crin végétal ou rempli de paille de bois, l'enfant ne risque pas de se faire mal en tombant. Il peut y passer des heures à s'amuser, à se coucher quand il est fatigué, à ramper et à marcher si cela lui chante, sans aucun risque pour lui et pour son entourage, et sans empêcher sa mère de vaquer à son ménage.

Toutes les mères qui ont eu leur enfant dans ce parc sont unanimes à s'en louer. C'est dans ce meuble que l'enfant se développe le mieux, selon l'état de sa force et sans se fatiguer.

Enfin, une *chaise d'enfant* (fig. 2) haute sur pieds et pouvant se transformer en petit chariot est un meuble extrêmement utile à partir du moment où l'enfant peut se tenir convenablement assis :

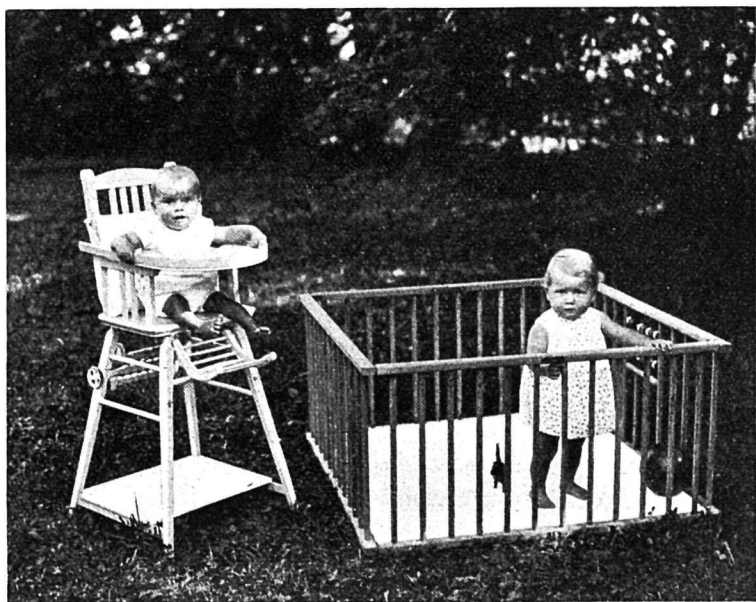


Fig. 2. — Parc et chaise d'enfant.

il vous rendra des services jusqu'à l'âge de 2 à 3 ans. Cette chaise est surtout utile pour donner leurs repas aux jeunes enfants.

Comme *jouets*, vous donnerez au bébé des objets qui peuvent facilement se laver et même se cuire, et qui ne risquent pas de le blesser; ils ne devront pas être vernis, car le bébé met tout à la bouche. Ces objets seront en bois, en celluloïde ou en caoutchouc; ils auront des formes arrondies ou lisses et seront dépourvus de pointes ou de bords tranchants.

II. Habillement et soins corporels

Habillement, layette

Pour langer et habiller votre enfant, il faut avoir préparé une layette composée à peu près de la façon suivante :

2 douzaines de « petits draps » ou « couches » en gaze ou en toile de coton fine ; grandeur 80 à 90 cm. de côté ;
12 à 18 petits molletons carrés de 45 cm. de côté ;

6 chemisettes de coton, ouvertes derrière et se fermant au cou par un lacet ;

4 à 6 brassières tricotées en coton pour l'été et pour la chambre chauffée, et autant de brassières en laine pour l'hiver et les temps froids ;

3 ou 4 langes en flanelle ou flanellette de 70 cm. sur 80 cm. ;

1 jaquette de sortie légère ;

1 jaquette de sortie chaude en laine ;

2 bonnets, un léger et un plus chaud ;

6 à 8 bandes de nombril en matériel doux et élastique d'une largeur de 5 cm. ;

1 feuille de caoutchouc de 30 cm. sur 30 cm. pour placer entre le molleton et le lange (pas indispensable) ;

2 linges de bain en tissu éponge que vous ne prendrez pas trop petits pour qu'ils puissent servir pour l'enfant plus grand ;

plusieurs lavettes tricotées ou en tissu éponge ;

plusieurs petits mouchoirs ;

1 paire de petits gants de laine ;

6 bavettes.

Pour l'enfant plus âgé, il vous faudra (depuis l'âge de 6 mois environ, éventuellement même 3 mois):

4 petites sous-tailles tricotées ou crochetées, servant à fixer autour de la taille un triangle-culotte se boutonnant entre les jambes;

6 ou 8 culottes tricotées avec courtes jambes pour passer par dessus le triangle-culotte;

des bas se fixant à la taille par des lacets ou des élastiques;

des culottes de laine tricotées se terminant par des bas, vêtement très pratique pour le gros bébé qui se dresse, qui gigote et commence à marcher. Ces vêtements se boutonnent à la sous-taille ou sont tenus par des bretelles; ils protègent le bébé contre le froid, tout en lui laissant toute liberté de mouvements; ils sont en outre très pratiques pour les sorties.

Dès la fin de la première année, *la barboteuse* est un vêtement très commode dans la saison chaude.

Pour les enfants qui ont tendance à se découvrir en dormant, nous vous recommandons *les sacs de couchage*, fixés en haut par des bretelles que vous ferez bien de faire croiser devant et derrière, de façon à éviter que l'enfant puisse sortir de son sac.

Vous ne mettrez jamais de culotte en caoutchouc par dessus les langes tant que l'enfant est à la maison: elle empêche l'évaporation et favorise les rougeurs et eczémas des fesses et de la racine des cuisses. Nous admettons l'usage des culottes de caoutchouc pour les sorties seulement.

Les infirmières des consultations gratuites pour nourrissons vous donneront d'utiles conseils sur la façon de préparer votre layette.

Soins corporels

Toutes les fois que vous aurez à vous occuper de votre bébé, vous devrez être vous-même parfaitement propre; lavez-vous soigneusement les mains avant de toucher le bébé, ayez les ongles courts et propres, mettez un tablier ou mieux un fourreau propre que vous n'emploierez que pour cet usage.

La première toilette d'un nouveau-né sera pratiquement toujours faite par la sage-femme, nous n'en parlerons donc pas.

Votre nourrisson sera **baigné chaque jour** si possible pendant la première année, à l'heure qui vous conviendra le mieux, avant un repas, mais chaque jour à la même heure.

Avant le bain, vous préparerez ce qu'il faut pour le langer sur la table ou la commode à langer, soit, successivement: un linge en flanelle, éventuellement le carré de caoutchouc, un petit molleton carré et deux petits draps pliés en triangle. Chemisette, brassière et bavette seront à portée de la main, le linge de bain sera déplié sur la table prêt à envelopper l'enfant à la sortie du bain.

La **température** de la chambre doit être de 18 à 20° C, celle de l'eau du bain de 36 à 37° C.

Avant le bain, commencez par la toilette du visage, qui se fera avec une petite lavette très douce ou un tampon d'ouate. Chaque oeil sera essuyé avec un tampon d'ouate différent humecté d'eau tiède. Les narines et les oreilles seront nettoyées avec de petits tampons d'ouate sèche roulés en pointe et qui ne devront en aucun cas être fixés sur des stylets, allumettes ou autres objets rigides. Ne touchez pas l'intérieur de la bouche, elle n'a pas besoin d'être nettoyée tant qu'il n'y a pas de dents à brosser. N'employez pas d'éponges pour la toilette de l'enfant; ce sont des nids à microbes.

Le bain sera très court, le temps de savonner toutes les parties du corps et de les rincer; puis séchez l'enfant en le tamponnant avec le linge de bain. Séchez avec un soin particulier les plis situés derrière les oreilles, au cou, sous les bras, autour des cuisses et sous les genoux; c'est là que se développent des crevasses et des eczéma si vous n'y prenez pas garde. Poudrez au talc (pas d'amidon ni de poudre de riz!) ces mêmes parties de la peau: le cou, sous les bras, et la racine des cuisses, avec un tampon d'ouate que vous jetterez après chaque usage, ou bien, poudrez avec une boîte-tamis. Coupez les ongles des doigts et des orteils si c'est nécessaire, ils doivent toujours être très courts. Vous pouvez sans crainte laver la tête du bébé à chaque bain, à condition de bien la sécher après; n'ayez pas peur de tenir propre le sommet de la tête là où l'os n'est pas encore formé.

Le bain doit être chaque jour l'occasion de **surveiller l'état de la peau**: rougeurs, crevasses, éruptions, croûtes grasses sur la

tête, etc. Pour tout état anormal qui dure et qui s'aggrave, demandez un conseil compétent là où nous vous avons conseillé de vous adresser avant d'essayer toutes sortes de recettes de bonnes-femmes. Les croûtes grasses de la tête et les rugosités de la peau du visage, si elles ne cèdent pas à des applications d'huile d'amande douce faites le soir et enlevées au savon lors du bain, doivent faire craindre une croûte de lait, maladie qui est une vraie croix pour la mère et l'enfant si elle n'est pas soignée convenablement et à temps.

Vous changez votre enfant, c'est à dire vous changez les couches ou petits draps et les molletons à chaque repas, soit avant, soit après. Si le bébé a tendance à vomir ou à beaucoup cracher de lait lorsqu'on le remue après le repas, vous le changerez avant, sinon vous avez avantage à le changer un moment après la tétée.

Les petits draps souillés seront rincés à l'eau tiède, ensuite savonnés, puis ébouillantés, et enfin rincés très soigneusement, car les traces de savon qui restent dans les draps donnent fréquemment des rougeurs aux fesses de l'enfant. Évitez de faire cette lessive dans la chambre où se trouve le bébé.

Nous avons déjà insisté plus haut sur l'importance qu'il y a à donner beaucoup d'air pur à l'enfant. Celui-ci se portera mieux et sera de santé plus résistante s'il a beaucoup vécu **au grand air**. Pendant la première année, si vous avez la possibilité de le mettre beaucoup sur un balcon, une terrasse ou dans un jardin, cela est préférable à des promenades en poussette dans des rues poussiéreuses et fréquentées. Dans la seconde année, lorsque l'enfant saura marcher, et si vous n'avez pas la possibilité de le faire marcher dans un jardin privé, il est par contre utile de lui faire faire quelques promenades, si possible loin de la poussière et de la grosse circulation.

Pendant la seconde année, vous continuerez à baigner votre enfant fréquemment, si possible 2 ou 3 fois par semaine et toutes les fois que cela paraîtra nécessaire lorsqu'il se sera sali en faisant des jeux en plein air avec du sable, de la terre, etc. Le bain peut naturellement être remplacé par un grand lavage, qui demande moins d'eau chaude, mais qui est plus long et moins pratique à faire.

Une excellente habitude est celle de faire coucher les enfants une heure ou deux au commencement de l'après-midi, si possible jusqu'à l'âge scolaire. Cela leur permet de faire reposer leurs muscles et de calmer leur esprit tout en laissant quelque repos à leur maman.

III. Alimentation

Développement normal du bébé

L'enfant qui vient de naître ne fait normalement que dormir et manger. Pendant les premiers mois et les premières années de la vie, l'alimentation est d'une importance telle pour le bon développement, la croissance et la santé présente et future qu'il faut y prêter la plus grande attention.

Pour que vous puissiez juger si l'alimentation que vous donnez à votre enfant est bonne et suffisante il faut que vous sachiez s'il se développe normalement; aussi nous paraît-il utile, avant de vous parler d'alimentation proprement dite, de vous dire en deux mots à quoi vous reconnaîtrez que votre enfant se développe normalement et que sa santé est bonne.

Le bébé en bonne santé a la peau rosée, élastique et fraîche au toucher; ses *chairs* sont fermes si on les prend entre les doigts.

Développement musculaire: le nouveau-né ne peut soutenir ni son dos ni sa tête; si on essaye de l'asseoir, son tronc s'affaisse et sa tête tombe; par contre, il bouge ses bras et ses jambes avec énergie. *A la fin du premier trimestre* il est capable de tenir sa tête droite; il la soulève de son oreiller, il commence à faire des efforts pour s'asseoir et, *à la fin du deuxième trimestre*, il sait se tenir assis sans aide et le dos droit. Bientôt il va essayer de ramper puis de se dresser si on lui aide; il se tiendra debout si on le soutient *à la fin du troisième trimestre*. Pendant les trois derniers mois de la première année il apprendra à se dresser seul en se tenant à un meuble ou à la barrière de son parc, il fera ses premiers mouvements de marche s'il est soutenu sous les bras. *Au commencement de la deuxième année*, il fera ses premiers pas seul.

Développement en longueur et en poids: à la naissance, l'enfant moyen a une longueur de 50 cm. et un poids voisin de 3000 gr. (les garçons sont en moyenne un peu plus longs et un

peu plus lourds que les filles, le premier enfant un peu plus petit que les suivants). La longueur du bébé augmente de 20 cm. pendant la première année. Son poids doit avoir doublé au commencement du sixième mois et triplé à la fin de la première année.

Développement des dents: les deux incisives du milieu en bas sortent à 6 ou 7 mois; à 9 ou 10 mois sortent les quatre incisives supérieures. A 12 à 14 mois viennent les deux incisives qui manquent en bas et les quatre premières molaires de lait. A 18 mois les quatre canines et à 2 ans environ les quatre deuxièmes molaires de lait font leur apparition. L'enfant a alors ses 20 dents de lait. Normalement, les dents sortent tout naturellement en provoquant tout au plus un peu de salivation et d'agacement de la gencive. Contre cet agacement il est bon de donner à l'enfant un anneau dur et lisse en celluloid ou en os ou une racine d'iris pour lui permettre de mordre dessus; ou encore mieux, de la croûte de pain qui a l'avantage de l'accoutumer à la nourriture solide. C'est extrêmement rare qu'il faille aider une dent à percer. Ne donnez pas des baumes ou des sirops calmants pour la dentition: ils renferment tous des poisons dangereux. Sachez que les maladies et la fièvre qui peuvent apparaître pendant la dentition ne viennent pas ou presque jamais des dents, mais qu'il faut en chercher la cause ailleurs. Demandez un conseil compétent plutôt que de vous consoler en mettant la faute sur les dents.

Développement de l'intelligence: le nouveau-né dort tout le temps entre les repas et cela pendant les premières semaines de sa vie. Ce sommeil doit être parfaitement tranquille et prolongé. Peu à peu l'enfant reste une partie de la journée éveillé; à un an il dort encore 14 heures sur 24. A 6 semaines environ, le bébé commence à fixer son regard, puis à tourner sa tête du côté d'où vient un bruit; peu de temps après il commence à sourire. A 3 à 4 mois il commence à manifester de la curiosité; il s'intéresse à ce qui se passe autour de lui. A 6 mois il cherche à saisir les objets, à les agiter et à les porter à sa bouche. Entre 6 et 8 mois il commence à jaser, à manifester ses sentiments par des sons et des petits cris. A la fin de la première année, on observe les premières velléités de s'exprimer par des syllabes. Pendant la deuxième moitié de la première année, vous remarquerez à une foule de détails que la mémoire commence à se développer: bébé reconnaît les personnes de son entourage, sa bouteille, etc., etc.

Dès l'âge de 6 mois on peut commencer à faire l'éducation de la propreté en faisant faire au moins une partie des besoins de l'enfant sur un petit vase de nuit. C'est un mauvais système que de le mettre tout le jour sur une chaise percée. Il faut lui apprendre à aller sur le vase pour y faire ses besoins. Un enfant normal doit être propre à 2 ans.

L'allaitement maternel

Nous ne voulons pas perdre beaucoup de temps à discuter la question de savoir si le lait maternel est bon ou pas pour l'enfant. Tous les avis raisonnables sont unanimes à affirmer avec preuves à l'appui que *le lait de la mère est de beaucoup supérieur à toute autre nourriture* pour le jeune bébé. C'est un devoir de toute mère de nourrir son bébé et, si elle est soucieuse de lui donner le maximum de chances pour bien se développer, elle n'hésitera pas à le faire. Même si elle ne peut pas le faire entièrement, elle lui donnera tout ce qu'elle peut de son lait; si petite que soit la portion qu'elle peut fournir, ce sera autant de gagné.

Souvenez-vous :

Que toute femme qui a le désir et la ferme volonté de nourrir son enfant pourra le faire au moins partiellement.

Que les enfants qui ne supportent pas le lait de leur mère sont tellement rares qu'ils n'existent pratiquement pas.

Que la qualité de votre lait sera toujours exactement celle qui convient à l'âge de votre enfant.

Que le fait d'allaiter contribue à rendre les suites des couches normales.

Qu'enfin, le lait maternel est le lait le plus économique qui soit, tout en étant le meilleur en qualité et à tous les points de vue.

Pratique de l'allaitement maternel : il est très important de savoir :

Que les premiers jours après la naissance les seins donnent un lait d'apparence claire: c'est normal.

Que la quantité de lait, très faible les premiers jours, augmente progressivement et selon les besoins de l'enfant, surtout depuis un certain moment que l'on appelle « la montée du lait ».

Que cette montée du lait, qui se fait habituellement le troisième ou le quatrième jour, peut se produire quelquefois plusieurs jours plus tard: cela ne veut pas dire que vous ne pourrez pas nourrir.

Premier repas : le bébé sera mis au sein pour la première fois 12 à 20 heures après la naissance, suivant l'état de fatigue de la mère et suivant la grosseur du bébé. A partir de ce moment-là nous vous recommandons instamment d'instituer immédiatement l'horaire des repas, comme vous le suivrez pendant les premiers mois.



Fig. 3. — Bonne position pour donner le sein.

c'est-à-dire que vous donnerez **6 repas par jour** à 3 heures d'intervalle, de 6 heures du matin à 21 heures et que vous ne donnerez rien pendant la nuit de 21 heures à 6 heures. Tout au plus pouvez-vous avancer l'heure du premier repas ou reculer celle du dernier d'une heure si l'enfant a de la peine à passer la nuit.

Sauf ordre contraire du médecin, donnez à *chaque tétée un seul sein*, veillez à ce que l'enfant *vide entièrement ce sein* et ne faites si possible pas durer la tétée plus de *15 à 20 minutes*.

Il faut savoir mettre l'enfant au sein. Vous devez apprendre à le faire, comme votre bébé doit apprendre à boire au sein : de là dépend le succès de l'allaitement naturel. Avant de donner le sein, vous en essuiez le bout avec un peu de gaze propre, humectée d'eau fraîchement cuite. Que ce soit au lit pendant les premiers jours, ou debout par la suite, installez-vous confortablement de façon à pouvoir soutenir la tête de votre enfant et le tenir à bonne hauteur. Si vous donnez le sein assise, prenez une chaise basse ou appuyez les pieds sur un petit banc (fig. 3) de façon à ce que l'enfant repose commodément sur vos genoux. Veillez à ce qu'il prenne le sein largement dans sa bouche et assurez-vous qu'il aspire fortement et qu'il ne fait pas que de s'amuser avec le fin bout du sein. A la fin du repas, attendez que bébé ait fait un renvoi avant de le changer et de le coucher. Essayez encore une fois le bout du sein avec de l'eau cuite et séchez-le soigneusement. Il est inutile de l'enduire de pommade ou autre onguent; en cas de crevasses persistantes, demandez conseil pour leur traitement.

Lorsqu'un enfant est nourri au sein, il est naturellement nécessaire de se rendre compte s'il prend suffisamment de lait au sein. Le meilleur et, en somme, le seul moyen certain de le savoir est de *contrôler régulièrement son poids*. S'il augmente régulièrement de poids, c'est qu'il reçoit assez de lait. Parfois il est nécessaire de savoir exactement ce que le bébé prend à chaque repas par des pesées avant et après la tétée. Quoiqu'il en soit, si votre enfant ne prospère pas au sein comme il le devrait, n'en concluez pas tout de suite que vous n'avez pas de lait ou que votre lait n'est pas assez nourrissant, mais consultez votre médecin ou la consultation des nourrissons: on pourra vous dire ce qui ne va pas et ce qu'il y a à faire. Peut-être faudra-t-il donner une partie de la nourriture à la bouteille; peut-être faudra-t-il donner les deux seins à chaque tétée; peut-être est-ce simplement l'enfant qui est paresseux et qui tète mal; peut-être les bouts des seins sont-ils mal conformés. Bref, les raisons peuvent être multiples; nous ne pouvons les aborder ici en détail et avant d'abandonner la partie, il faut demander un conseil à une personne compétente. Dans beaucoup de cas, il vous sera possible de continuer à nourrir, pour le plus grand bien du bébé.

Combien de temps peut-on nourrir un enfant exclusivement au sein? En tout cas pendant 3 mois et même 6 mois si la mère se porte bien et si elle peut prendre une bonne nourriture variée. Au delà de ce temps, on pourra d'ailleurs parfaitement bien continuer à donner le sein, mais il sera bon de le compléter avec d'autres aliments.

Le passage de l'allaitement maternel à l'allaitement artificiel s'appelle **le sevrage**. C'est une erreur de sevrer l'enfant brusquement. Plus vous le ferez lentement et progressivement, mieux cela réussira et moins vous aurez de troubles de digestion dus au sevrage. Le meilleur système consiste à remplacer d'abord 1, puis 2, puis 3, etc. repas au sein par jour par des repas à la bouteille ou même à la cuillère suivant l'âge auquel se fera le sevrage. Il faut éviter autant que faire se peut de sevrer pendant les grandes chaleurs, les dérangements d'intestin étant particulièrement fréquents à ce moment-là. Il ne faut pas non plus sevrer l'enfant s'il est indisposé. Pour le remplacement des repas au sein supprimés, rapportez-vous en aux indications que vous trouverez plus loin sous le titre: alimentation artificielle.

Deux mots sur **le régime de la mère qui nourrit**. Une bonne nourrice peut manger de tout; elle mangera, en règle générale, ce qu'elle a l'habitude de manger en ne faisant, bien entendu, aucun excès de table quelconque. La nourrice ne prendra aucun alcool, et elle évitera les excitants (café, thé noir) qui peuvent rendre l'enfant nerveux; elle évitera autant que possible de se purger et ne prendra aucun remède sans demander à son médecin si cela peut nuire à son enfant.

Si les règles réapparaissent pendant l'allaitement, il n'y a aucune raison de cesser de nourrir à cause de cela.

L'allaitement artificiel au biberon

Vous le pratiquerez si, pour une raison quelconque, il vous est impossible de nourrir votre enfant au sein. Si vous ne pouvez le nourrir que partiellement, vous complèterez ce que vous pourrez lui donner au sein par le biberon: c'est ce qu'on appelle **l'allaitement mixte**, qui devrait toujours faire la transition au moment du sevrage.

Pour l'allaitement artificiel, il vous faut un **biberon en verre** d'une forme telle qu'il soit facile à nettoyer et qui soit muni d'une graduation par 10 gr. Ne le prenez pas plus grand que de **200 gr.**

Il est utile d'avoir un second biberon de rechange pour en avoir un tout de suite sous la main en cas de casse. Le biberon sera muni d'une *tétine* en bon caoutchouc solide. Nous vous recommandons tout particulièrement la *tétine « poupon »* qui présente divers avantages; elle imite la forme du bout du sein, ce qui empêche l'enfant de préférer la bouteille au sein en cas d'allaitement mixte et au moment du sevrage; elle oblige l'enfant à téter réellement pour boire au lieu de simplement écraser la *tétine* entre sa langue et le palais:

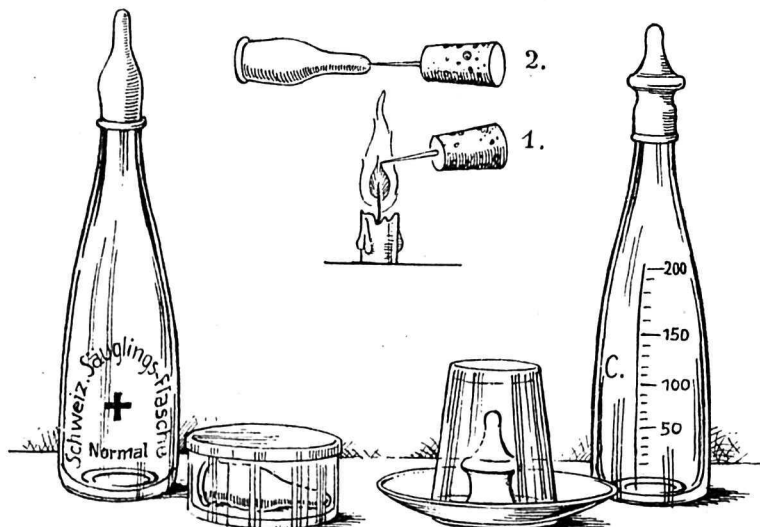


Fig. 4. — A droite, des tétines du type «poupon».

enfin, elle ne permet pas à l'enfant de jouer avec sa *tétine* parce qu'elle lui tombe de la bouche dès qu'il ne tire plus; en outre, elle est plus facile à bien nettoyer. Vous ferez vous-mêmes à l'extrémité de la *tétine* un trou au moyen d'une épingle rougie à la flamme. Ce trou doit être assez grand pour permettre au liquide de passer goutte à goutte facilement, mais assez étroit pour qu'il ne coule pas en jets. Il sera d'une grosseur telle que l'enfant sera obligé de téter, c'est-à-dire d'aspirer la nourriture (fig. 4).

Biberon et tétine seront toujours d'une propreté méticuleuse. Le biberon sera lavé à l'eau de soude chaude, puis rincé à l'eau courante de suite après chaque repas. La *tétine*, lavée également

après chaque repas, pourra être conservée dans de l'eau boriquée et rincée avant la tétée, ou bien elle sera bouillie, séchée et conservée dans un récipient très propre entre les tétées (voir fig. 4). De toute façon, il est utile de bouillir une fois par jour biberon et tétine; en faisant cela, vous avez toutes les chances d'éviter au bébé les aphtes, le muguet, et autres infections de la bouche.

Pratique de l'allaitement artificiel. *Nous vous donnons ici un plan d'alimentation pour un enfant normal moyen, qui se développe normalement sans incidents et sans maladie.* Il va sans dire que ce plan pourra subir de nombreuses variations, en particulier toutes les fois que le développement, la santé et la digestion de votre enfant s'écarteront de la normale. Dans ces cas-là, laissez-vous encore une fois guider par des conseils compétents que vous chercherez aux sources que nous vous avons déjà recommandées. Sur ce, voyons comment vous nourrirez votre petit.

Combien de repas donnerez-vous? En donnant 6 repas par jour pendant les premiers mois, vous ne risquez pas de donner de trop gros repas, ni de donner trop peu à manger. Ces 6 repas se donneront à 6 h. 9 h. 12 h. 15 h. 18 h. 21 h. N'attendez en tout cas pas moins de 2 heures et demi entre les repas. La nuit, vous ne donnerez rien. Si le bébé a de la peine à passer la nuit, donnez-lui le dernier repas une heure plus tard ou le premier repas une heure plus tôt. Lorsque vous aurez l'impression que votre enfant peut manger de plus grands repas, qu'il est vigoureux et qu'il mange bien, vous pourrez lui donner 5 repas au lieu de 6. Vous les donnerez toutes les 4 heures, soit à 6 h. 10 h. 14 h. 18 h. et 22 h. Dans la seconde année, on peut réduire le nombre des repas à 4 et même 3 repas par jour si l'enfant prospère bien ainsi.

Quoiqu'il en soit, vous devez habituer votre petit à **manger à heure fixe** et à **ne rien prendre pendant la nuit.**

Au début, vous le réveillerez s'il dort au moment du repas jusqu'à ce qu'il soit habitué à l'horaire que vous aurez établi; vous obtiendrez qu'il boive sa bouteille et plus tard qu'il mange ses soupes et bouillies en 15 à 20 minutes environ.

Qu'allez-vous donner dans le biberon et quelle quantité allez-vous donner? Nous vous donnons ici un plan d'alimentation aussi simple que possible, mais qui conviendra parfaitement à un enfant normal qui a toutes les chances de se développer normalement avec ce régime. (Voir tableau page 27.)

Le lait formera la base de la nourriture pendant la première année. Dans notre pays le lait de vache est le plus facile à se procurer et convient parfaitement à condition de le couper pendant les premiers mois. La quantité totale à donner pendant la journée ne dépassera pas le demi-litre ou au plus 600 gr., cela même pour l'enfant plus âgé.

Avec quoi couperez-vous le lait et que donnerez-vous à côté du lait? Pendant le premier trimestre, le lait sera coupé avec de l'eau bouillie ou des bouillons de céréales. Pendant le deuxième trimestre, vous le couperez avec des soupes de farine rôtie (farine de zwiebacks, farine de Milo, farines dextrinées diverses). Pendant les troisième et quatrième trimestres, le lait sera coupé avec des soupes de farines naturelles.

Comment ferez-vous les coupages? Pendant les deux premiers mois, vous donnerez $\frac{1}{3}$ de lait pour $\frac{2}{3}$ de liquide de coupage; pendant les deux mois suivants, vous donnerez $\frac{1}{2}$ de lait et $\frac{1}{2}$ de coupage; à partir du septième mois, vous pourrez donner le lait pur ou le mélanger aux soupes farineuses selon le goût de l'enfant, la quantité totale de lait pur ne devant, encore une fois, pas dépasser 5 à 600 gr. par jour.

Dès le troisième trimestre on commencera à donner un repas à la cuillère sous forme de bouillies qu'on pourra remplacer peu à peu par des repas plus variés: légumes écrasés, compote de fruits, etc. Dès le quatrième trimestre on peut donner 2 repas à la cuillère. Il est très recommandable de donner aux enfants, dès le deuxième trimestre, une petite quantité de jus de fruits crus, sucrés, éventuellement même de pomme râpée, de banane écrasée, les fruits contenant des substances extrêmement utiles à la croissance (fig. 5).

Manière de préparer et de conserver les aliments. Vous aurez deux pots à lait d'une contenance de $\frac{3}{4}$ de litre qui seront exclusivement réservés à la conservation, l'un du lait, l'autre du liquide de coupage. Ces pots seront très soigneusement lavés et rincés à l'eau bouillante chaque jour.

Le plus pratique est de préparer la quantité de lait d'une part, et d'autre part la quantité de liquide de coupage nécessaires pour toute la journée en une fois et de les mettre dans ces deux pots, ceci à condition de maintenir les pots au frais (dans l'eau froide, à la cave, dans le frigorifique, etc.)

Au moment du repas du bébé, vous faites dans le biberon le mélange de lait et de liquide de coupage, puis vous ajoutez le sucre nécessaire et vous mettez chauffer le biberon *au bain-marie* jusqu'à ce qu'il ait la température voulue. Vous contrôlez cette température non en goûtant vous-même à la tétine, ce qui est sale et non hygiénique, mais en versant quelques gouttes sur le dos de votre main ou en appliquant le biberon contre votre joue.

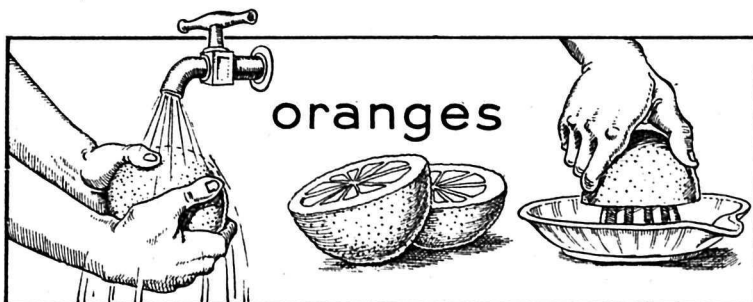
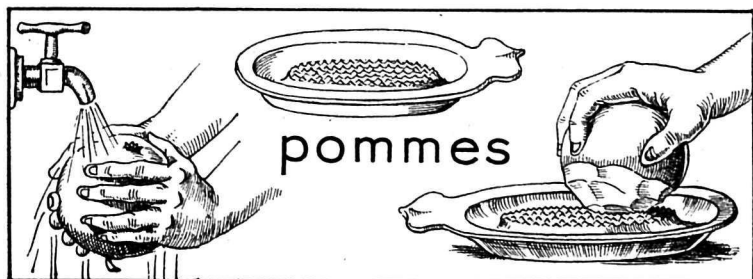


Fig. 5. — Manière de préparer les pommes râpées et le jus d'orange.

Le lait. Si vous achetez du lait dit «pasteurisé» en bouteille, vous ne devez plus le cuire, mais le maintenir au frais, la bouteille étant hermétiquement fermée. Autrement, que vous preniez un lait dit «hygiénique pour bébés» ou le lait ordinaire que vous fournit le laitier, **mettez cuire tout de suite après réception la quantité qu'il faut pour votre enfant** dans une casserole très propre; faites-le juste bouillir, retirez-le du feu et mettez-le dans le pot à lait mentionné plus haut que vous couvrez soigneusement d'un couvercle ou d'une sous-tasse et que vous mettez **refroidir rapidement** dans de l'eau froide si possible courante.

Pendant les trois premiers mois, le lait peut être coupé soit avec de l'eau cuite, soit avec des

Bouillons de céréales. Pour préparer 1/2 litre de bouillon de céréales, prenez 2 cuillères à soupe de gruau d'avoine, de grains d'orge ou de riz. Après les avoir lavés, mettez-les tremper la nuit dans une grande tasse d'eau chaude. Le matin, ajoutez-y un litre d'eau, laissez bouillir 30 minutes si vous avez pris du gruau d'avoine, 45 minutes si vous avez pris des grains d'orge ou de riz. Passez au tamis très fin ou sur une mousseline et complétez à 1/2 litre avec de l'eau cuite.

Soupe aux farines dextrinées. Comme farine dextrinée, prenez de la farine de zwiebacks du commerce ou que vous fabriquerez vous-mêmes en écrasant des zwiebacks (c'est ce qu'il y a de meilleur marché), de la farine Milo, de la farine Sinlac, de la farine Kufeke, etc.

Pour 1/2 litre d'eau prenez de 20 gr. (au quatrième mois) à 60 gr. (au sixième mois) de farine qu'on délaie à froid pour éviter les grumeaux, et *on cuira* en remuant **juste jusqu'à l'ébullition** pour obtenir une soupe bien liée, **mais pas plus longtemps.**

Soupe aux farines naturelles. Vous utiliserez la farine de froment, d'avoine, d'orge, de maïs. Si vous le voulez même, de bonnes préparations du commerce: païdol, farine Berna, maïzena, etc. qui ne présentent d'ailleurs pas d'avantages importants sur une farine naturelle fraîche et de bonne qualité; mais vous prendrez **une farine complète et non une farine blanche.** Ceci est très important si vous voulez éviter que votre enfant devienne rachitique.

Suivant l'âge de l'enfant, vous préparerez votre soupe à la farine en cuisant de 20 à 40 gr. de farine dans 1/2 litre d'eau pendant 20 à 30 minutes et vous complétez à 1/2 litre après cuisson au moyen d'eau bouillante.

L'épaisseur ou la concentration des soupes de farine dextrinée ou naturelle se règlera suivant l'âge, suivant la grosseur et suivant l'appétit de l'enfant. Les chiffres que nous vous donnons sont bien entendu des chiffres moyens qu'il sera bon cependant de ne pas trop dépasser, sinon vous risquez de surcharger les organes digestifs de votre héritier et de provoquer des dérangements plus difficiles et plus longs à guérir qu'à provoquer.

A partir de l'âge de 7 mois, les mêmes farines naturelles peuvent servir à faire des **bouillies**: on n'a qu'à augmenter la proportion

de farine jusqu'à obtenir une soupe épaisse ou une vraie bouillie. A côté de cela, vous ferez des bouillies avec du riz, des flocons d'avoine, de la semoule, etc. Aussi bien pour les soupes que pour les bouillies, nous vous recommandons de *varier* un peu l'espèce pour que l'enfant ne s'habitue pas trop à manger toujours la même chose ; cette variation est d'ailleurs meilleure aussi pour son développement.

A partir du septième à huitième mois, vous donnerez chaque jour un peu de ***légumes bouillis***, finement hachés et passés au tamis. Nous vous recommandons : les épinards, les carottes, les pommes de terre, les laitues, les tomates, plus tard les haricots, petits pois et lentilles. Les légumes seront cuits à l'étouffée dans la quantité d'eau juste suffisante pour leur cuisson. On les réduira en bouillie dans cette ***eau de cuisson qu'on se gardera soigneusement de jeter***, car elle contient des éléments nutritifs de la plus grande utilité. Les légumes devront avoir cuit assez longtemps pour être tendres.

Lait condensé et lait en poudre. S'il ne vous est pas possible de vous procurer du lait de vache de très bonne qualité, si vous ne pouvez pas vous en procurer du frais,

si vous êtes obligée de sevrer votre enfant ou de commencer à le nourrir à la bouteille pendant les grosses chaleurs de l'été, nous pouvons vous recommander l'usage de *lait condensé* ou de *lait en poudre*.

Si vous utilisez du lait condensé, vous emploierez celui qui est *sucré* et pas le lait condensé non sucré.

Il existe des laits en poudre fabriqués au moyen de *lait complet*, de *lait à demi-écrémé* et de *lait complètement écrémé*. S'il s'agit d'un enfant jeune, nous vous recommandons le lait en poudre à demi-écrémé ; s'il s'agit d'un enfant plus âgé, vous emploierez le lait en poudre complet. Jamais vous ne donnerez du lait en poudre complètement écrémé, si ce n'est sur ordre du médecin.

Les boîtes de lait condensé sucré et de lait en poudre portent toujours un mode d'emploi détaillé qui vous permettra facilement de préparer les biberons selon l'âge de l'enfant.

L'alimentation par des laits condensés ou en poudre ne sera que passagère et pour les raisons citées ci-dessus ; il faudra tâcher de revenir au lait de vache ordinaire dès que possible, ne serait-ce que parce qu'il est beaucoup meilleur marché.

Tableau

pour la préparation des biberons et repas pendant la première année

	lait	eau cuite ou bouillon de céréales	sucre	soupe de farine dextrinée	soupe de farine naturelle	total	nombre de biberons	
	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.		
1 ^{re} semaine	25	50	3	—	—	75	6	
2 ^{me} semaine	30	60	4	—	—	90	6	
3 ^{me} semaine	35	65	5	—	—	100	6	
4 ^{me} semaine	40	75	5	—	—	115	6	
2 ^{me} mois	50	80	6	—	—	130	6	
3 ^{me} mois	75	75	7	—	—	150	6	
4 ^{me} mois	80	—	8	80	—	160	6	Jus de fruits frais, banane écrasée, pomme râpée
5 ^{me} mois	100	—	8	60	—	160	6	id.
6 ^{me} mois	100	—	8	70	—	170	6	id.
7 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	5	On peut remplacer un biberon par une bouillie
8 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	4	1 bouillie de 200 gr. ou repas varié (légumes, fruits)
9 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	4	id.
10 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	3-4	1-2 bouillies ou repas varié
11 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	3	2 id.
12 ^{me} mois	100	—	10	—	100	200	3	2 d.

Alimentation de l'enfant pendant la seconde année.

Nous vous conseillons d'arriver à donner à l'enfant 4 repas par jour au cours de sa deuxième année.

1. *Le déjeuner* composé de lait avec du pain trempé, qui pourra être remplacé plus tard par du pain sec ou des tartines avec beurre et confiture.
2. *Le repas de midi* qui comprendra un potage nourrissant tel que soupe blanche, soupe au riz, aux flocons d'avoine, aux crèmes de céréales, au pain, etc. (nous vous déconseillons des consommés qui n'ont pas de valeur nutritive et qui habituent le palais de l'enfant aux aliments trop savoureux). Après le potage, l'enfant mangera des pommes de terre, du riz ou un farinage avec des légumes. Vers la fin de la deuxième année, on peut lui donner de temps en temps une très petite quantité de viande. Le repas se terminera par un peu de fruit frais ou sec.
3. *Le goûter* composé de lait avec du pain trempé ou du biscuit, ou une tartine.
4. *Le repas du soir* qui comprendra en règle générale une bouillie au lait, ou une crème, ou un pudding, auxquels vous ajouterez fréquemment une compote de fruits.

La quantité totale de lait ne devra jamais dépasser 500 à 550 gr. par jour, y compris le lait utilisé pour les bouillies, les crèmes et les soupes. Vous pouvez donner des œufs en quantité modérée à votre enfant; on a souvent tendance à en donner trop: une ou deux fois par semaine suffit amplement.

Il est bon de déshabituer l'enfant de son biberon assez rapidement après la première année. Si vous attendez longtemps et plus vous attendez, plus vous aurez de peine dans la suite à le supprimer. Nous vous déconseillons absolument de donner, à cet âge, un biberon à l'enfant au moment de s'endormir. Il est d'ailleurs préférable de ne pas lui donner de liquide à son dernier repas: il apprendra plus vite à rester sec la nuit.

IV. Education

Comme nous vous l'avons rappelé au début de cette brochure, l'enfant hérite en grande partie du caractère de ses parents. L'éducation qu'on lui donnera contribuera beaucoup à modifier en bien ou en mal ce caractère pour lui donner sa forme définitive.

L'enfant est un être pensant. Sa pensée commence à travailler dès le jour de sa naissance, et en tout cas bien avant qu'il puisse s'exprimer par des paroles. Ce qu'il ne peut dire, il essaie de le faire comprendre par ses gestes, ses sourires, ses pleurs, ses colères, ses cris, en obéissant à vos ordres ou au contraire en leur résistant.

Le jeune enfant est très maniable; il est très facile de lui faire prendre les habitudes que l'on veut, aussi bien les bonnes que les mauvaises. Veillez sans attendre à ce qu'il en prenne de bonnes car, nous le répétons, il est plus difficile de changer les habitudes que de les acquérir.

Habituez-le tout d'abord à la régularité: régularité dans l'heure des repas, leur durée, leur importance; régularité dans les heures de sommeil, etc...

Soyez conséquents et logiques dans ce que vous exigez de votre enfant. Il ne comprendra pas qu'on lui interdise aujourd'hui ce qu'on a toléré hier. Si l'acte toléré, puis interdit lui a paru agréable, il se révoltera et de là naîtra le premier conflit entre l'enfant et ses parents, conflit qui en amènera d'autres par la suite. Il va sans dire qu'on ne peut pas toujours les éviter, mais il y a un si grand intérêt à en créer le moins possible!

L'enfant a un esprit simple et accessible à un gros bon sens élémentaire. Une chose que l'on exige de lui avec constance dès le début lui paraîtra naturelle et indiscutable. Si vous êtes variables dans vos exigences, cela l'étonnera d'abord, puis il discutera et choisira finalement l'alternative la plus agréable ou la plus facile, laquelle pourra être en opposition avec votre volonté. C'est à la suite de conflits pareils que se créent peu à peu ces états de révolte et de résistance active ou passive qui rendent les rapports entre parents et enfants souvent si difficiles. Pourquoi tant d'enfants causent-ils de la peine à leurs parents par leur désobéissance et leurs

impertinences? Pourquoi sont-ils de mauvais mangeurs, soit qu'ils manquent d'appétit, soit qu'ils traînent à table? Pourquoi tant d'enfants sont-ils nerveux et irritables; et pourquoi ces défauts si divers se manifestent-ils surtout «à la maison» et disparaissent-ils presque par enchantement chez des personnes étrangères? Précisément à cause de ces conflits nés souvent d'inconséquences commises par les parents dans l'éducation de leurs enfants. D'autre part, l'enfant trouve un certain malin plaisir à éprouver la patience de ses parents, et cela d'autant plus qu'il sentira leur volonté plus chancelante.

Nous avons vu que, tout au début de sa vie, l'enfant adopte facilement et passivement les habitudes qu'on lui fait prendre. Plus tard, il aura tendance à acquérir de nouvelles habitudes en imitant son entourage. C'est là que se fait sentir l'importance du milieu et de l'ambiance où il vit, et qu'il est essentiel de lui proposer de bons exemples. L'enfant voit, observe, écoute, et fait ses réflexions beaucoup plus tôt qu'on ne le croit. Au moment où vous croyez encore avoir à faire à une poupée vivante, vous vous apercevez tout à coup que vous avez devant vous un être qui pense, réfléchit et discute. Puisque vous avez à faire à un être qui raisonne, soyez donc logiques et conséquents dans votre attitude. Avoir de la fermeté n'exclut nullement la bonté et l'amour. Cette bonté, vous la manifesterez plus aisément en accordant pour la première fois à votre enfant un plaisir que vous savez ne jamais devoir lui refuser par la suite, qu'en lui refusant soudain un caprice que vous avez toléré à plusieurs reprises auparavant.

L'enfant prend assez rapidement conscience de sa personnalité; il ne tarde pas à être fier de ce qu'il sait faire et de ce qu'il fait. Il prendra des initiatives qu'il serait dangereux de trop entraver. Nous croyons qu'il est bon de le laisser se tirer d'affaire lui-même à l'occasion, aussi bien dans ses jeux que dans ses autres occupations: le bambin est agacé s'il sent qu'on veut toujours diriger ses actes, gouverner sa fantaisie et étouffer la petite personnalité qui s'éveille en lui. Il est difficile de savoir jusqu'à quel point il faut surveiller les enfants dans leurs jeux et les créations de leur esprit, et jusqu'à quel point on peut laisser travailler librement leur imagination. De la façon dont vous comprendrez l'âme et les sentiments intimes de votre enfant dépendra dans une grande mesure la qualité des rapports qui existeront entre votre enfant et vous-même.

TABLE DES MATIÈRES

	Pages
Introduction	3
I. MILIEU OU AMBIANCE	
<i>Habitation</i> (lumière du soleil, air pur, propreté)	6
<i>Ambiance</i> (bruit)	7
<i>Mobilier pour bébé</i>	7
II. HABILLEMENT ET SOINS CORPORELS	
<i>Habillement, layette</i>	11
<i>Soins corporels</i>	12
Bain et toilette	12
Change	14
Hygiène pendant la deuxième année	14
III. ALIMENTATION	
<i>Développement normal du bébé</i>	15
<i>Allaitement maternel</i>	17
Pratique de l'allaitement maternel	17
Premier repas	18
Sevrage	20
Régime de la mère	20
<i>Allaitement artificiel au biberon</i>	20
Ustensiles nécessaires	21
Pratique de l'allaitement artificiel	22
Manière de préparer et de conserver les aliments	23
Laits condensés et laits en poudres	26
Tableau d'allaitement pour la première année	27
Alimentation de l'enfant pendant la deuxième année	28
IV. ÉDUCATION	
	29

Règles générales sur l'alimentation artificielle du nourrisson

Quantité de liquide par jour = $1/6$ du poids du bébé.

Important: la quantité maximale de liquide est 200 gr par kilo de poids, mais il ne faut en aucun cas dépasser un litre par jour.

Mesurez la quantité de liquide par jour, moitié lait, moitié soupe de céréales, ajoutez 5 % de sucre. (5% de sucre = 1 cuiller à café bien remplie pour 100 gr de liquide (lait et soupe).

On remplace le sucre fin par le Nutromalt ou le sucre Alete, si le bébé a tendance à avoir des selles trop liquides. Ces sucres nutritifs constipent légèrement.

Exemple:

Un bébé pesant 4200 gr, aura par jour la quantité de liquide suivante:

$$\begin{aligned} 4200 \text{ gr} : 6 &= 700 \text{ gr} \\ \text{en } 1/2 \text{ lait} &= 350 \text{ gr} \\ \text{et } 1/2 \text{ soupe} &= 350 \text{ gr} \end{aligned}$$

plus 7 cuillers à café de sucre sur la quantité totale.

La quantité totale de liquide est donnée normalement en 5 repas, ce qui fait dans le cas particulier:

$$700 : 5 = 140 \text{ gr par biberon.}$$

Pendant les 3 premiers mois, préparez la Soupe à base de crèmes de céréales (riz, orge, millet, avoine) ou à base de grains entiers, gruaux ou flocons de ces mêmes céréales.

Après 3 mois, faites la soupe à base de farines de céréales (riz, orge, millet, avoine, blé)

à raison de: 5 gr par mois d'âge pour la quantité journalière.

Exemple: Un bébé de 3 mois aura ainsi $3 \times 5 = 15$ gr de farine par jour. (1 cuiller à café bien remplie = 5 gr)

Au 3ème mois, donnez du jus de fruit: jus de pommes et jus d'orange.

Au 4ème mois, donnez du jus de légumes: jus de carotte et jus de tomate.

(Quantité à donner pour les jus de fruit et de légume: d'abord 1 cuiller à café par jour, tiédir légèrement, puis augmenter progressivement jusqu'à 6-8 cuillers à café par jour).

Au 5ème mois, donnez un repas de légumes, pommes de terre et carottes, épinards ou choux-fleur, etc. A 6 mois au plus tard le bébé doit prendre un repas de légumes par jour.

Au 5ème mois, donnez au dernier repas une bouillie de paidol ou de semoule, au biberon pour commencer, puis à la cuiller bientôt.

Cours de puériculture

PRO JUVENTUTE

