Carnet de santé

Nom

Prénom

Date de naissance

Document confidentiel

Noms et adresse des parents:

Présentez ce carnet à chaque consultation chez le médecin, l'infirmière d'autres professionnels soignant votre enfant.
Prenez-le en voyage aussi.
Pour chaque âge, ce carnet comporte 5 rubriques:
1. examens de prévention du pédiatre
2. observations des professionnels de la santé
3. autres consultations
4. notes des parents
5. messages «bon à savoir» sur l'alimentation, le sommeil, le développement et la prévention

La forme masculine ou féminine est utilisée pour les deux genres.

Impressum

Conception:	pédiatrie suisse
Editeur:	ps en collaboration avec la CSS Assurance
Graphisme:	CSS Assurance, 6002 Lucerne
Photos:	gettyimages
Impression:	Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach
Commande:	**gesundheitsheft@css.ch**

› www.css.ch/carnetdesante

17ème édition revue en 2020

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

CSS Assurance

Sommaire

1 Introduction 4

2 Numéros de téléphone utiles 5

3 Examens de prévention
Naissance 6
Consultations sage-femme, infirmière, consultante en lactation 8
1 mois 10
2 mois 11
4 mois 12
6 mois 13
Diversification de l'alimentation du nourrisson 14
9 mois 16
12 mois 17
18 mois 18
24 mois 19
3 ans 20
4 ans 21
6 ans 22
10 ans 23
12 ans 24
14 ans 25

4 Autres consultations
Santé scolaire 26
Consultations spécialisées 27
Maladies/accidents/opérations/hospitalisations 28
Consultation pour enfant/jeune nouvellement arrivé en Suisse 30

5 Développement
Etapes du développement 32
Reconnaître un problème de vue, d'audition ou de langage 33

6 Que faire quand votre enfant est malade? 35

7 Courbes de croissance 36

8 Plan de vaccination 44

1 Introduction

De la naissance à la fin de l'adolescence, pédiatrie suisse recommande des examens de prévention réguliers chez votre pédiatre.
A chaque âge, votre pédiatre vous communiquera les visites indiquées pour votre enfant.

Ces examens pédiatriques visent les buts suivants:
- suivre la croissance et le développement de votre enfant
- détecter d'éventuels problèmes pour les traiter précocement
- effectuer les vaccinations recommandées
- répondre à vos questions concernant la santé de votre enfant

En cas de maladie, votre pédiatre soignera votre enfant et, au besoin, vous orientera vers des spécialistes ou un hôpital pédiatrique.

D'autres professionnels vous suivent et vous soutiennent, vous et votre enfant: la sage-femme, les infirmières-puéricultrices, la consultante en lactation, le service de santé scolaire et le service dentaire scolaire.

Le carnet de santé de votre enfant est un document confidentiel destiné à:
- consigner les observations sur sa santé et son développement
- vous transmettre des informations succintes et validées pour la santé et les vaccinations

Vous trouvez aussi des informations de qualité dans les publications suivantes:
Informations sur les vaccins:

› www.sevacciner.ch

Messages aux parents de la naissance à 6 ans:

› www.projuventute.ch/messages-aux-parents

Courrier du bureau de prévention des accidents de la naissance à 8 ans:

› www.courrier-enfants.bpa.ch

› www.pipades.ch/produit/aide-memoire

Apprivoiser les écrans:

> www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches

Autres informations utiles:

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

2 Numéros de téléphone utiles

Pédiatre/Médecin traitant

Suivi et soins pour la santé et le développement de la naissance à 18 ans

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

Centrale téléphonique/garde pédiatrique

Spécialiste pour un problème connu

Hôpital des enfants **Hôpital**

144 Urgences santé
145 Intoxications
147 SOS enfants
143 La main tendue
058 261 61 61 Conseils parents 24/7

Sage-femme

Contrôles prénatals, à la naissance, pendant la durée de l'allaitement jusqu'à 12 mois (3 consultations pour l'allaitement et visites à domicile jusqu'au 56ème jour de vie, remboursées par la caisse maladie)

› www.hebammensuche.ch/fr

Consultante en lactation et allaitement

Accompagnement et conseil pour l'allaitement/remboursés par la caisse maladie

› www.stillen.ch/fr

Consultations infirmière parents-enfants

Conseils gratuits pour la santé, l'alimentation, le sommeil, le développement et l'éducation de la naissance à 5 ans (consultations au centre, visites à domicile, permanence téléphonique)

› www.sf-mvb.ch/consultation-parents-enfants

Naissance

Né-e le à h

☐ Lieu de naissance ☐ Domicile

Grossesse Terme

Parité

Mode d'accouchement Présentation

Apgar 1' 5' 10'

pH artériel ombilical

Poids g

Taille cm

Périmètre crânien cm

Prophylaxie vit K ☐ 1e dose ☐ 2e dose

Vitamine D ☐ prescrite

Guthrie ☐ Oui ☐ Non

Oxymétrie > 95% ☐ Oui ☐ Non

Examen ouïe gauche ☐ réussi ☐ à contrôler

droite ☐ réussi ☐ à contrôler

Echographie des hanches gauche ☐ normal ☐ à contrôler

droite ☐ normal ☐ à contrôler

Observations, mesures particulières

Première semaine de vie

Observations, mesures particulières

Sortie le Poids

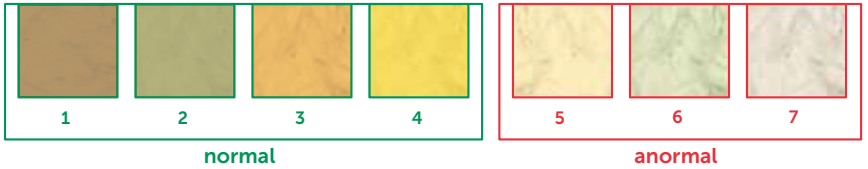
Alimentation

Echelle couleur des selles expliquée

Timbre et signature

Notes des parents

Echelle colorimétrique des selles



Observez la couleur des selles de votre bébé. Si elle est pâle et correspond aux nos 5, 6 ou 7 sur l'échelle colorimétrique ci-dessus, demandez sans tarder l'avis de votre pédiatre. Ce contrôle permet de dépister rapidement des maladies du foie qui peuvent être traitées.

Bon à savoir

Votre bébé
Vous entendait et vous sentait déjà avant de naître. Il est attiré par votre voix, votre odeur, votre visage.

S'il est possible d'allaiter, le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé jusqu'à 6 mois et plus.

› www.allaiter.ch

Si vous utilisez un biberon, le bébé peut le boire à température ambiante. Evitez le micro-onde en raison du risque de brûlure.
En début de vie, le bébé dort entre 12 et 18 heures par jour. Couchez-le toujours sur le dos, dans son propre lit, dans une grenouillère (gigoteuse ou turbulette), sans duvet ni oreiller. La température de la chambre où dort votre bébé doit être comprise entre 18 °C et 20 °C.
Pendant les premiers mois, il est recommandé de placer le lit du bébé dans la chambre des parents. Il est essentiel que votre bébé ne respire jamais de fumée de cigarette qui est dangereuse pour sa santé. Ces mesures permettent de prévenir la mort subite du nourrisson. Besoin de soutien pour arrêter de fumer: www.stop-tabac.ch/fr.

Aérez régulièrement la chambre et n'utilisez pas de bougies parfumées ou d'essences d'intérieur qui contiennent souvent des composés chimiques nocifs.
En vous lavant régulièrement les mains, vous diminuez le risque de transmettre des maladies infectieuses à votre bébé.
Vérifiez toujours la température du bain (37 °C).
Pour le temps du déplacement en voiture, placez votre bébé dans une coque adaptée dès la naissance.

› www.bfu.ch
(rechercher sièges-autos enfant)

Si vous avez besoin d'un mode de garde extra-familial, vous trouvez des informations sur

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

Consultation sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

1 mois

Examen pédiatrique

Antécédents familiaux

Allergies

Poids Taille PC

Observations

Couleur des selles ☐ sp ☐ référé pour évaluation

Echographie des hanches gauche ☐ normal ☐ à recontrôler

droite ☐ normal ☐ à recontrôler

☐ Vitamine K 3e dose

Alimentation

Propositions

Date, timbre et signature

Bon à savoir

Votre bébé a besoin de votre attention quand il est réveillé: éteignez vos écrans, parlez-lui, chantez-lui des chansons.
Le bébé pleure s'il a faim, s'il a sommeil, s'il a besoin d'un câlin ou d'être changé ou si quelque chose le dérange.
Certains bébés peuvent avoir des coliques: une fois nourri et changé, s'il pleure encore, bercez-le, couchez-le, mais surtout ne secouez jamais votre bébé. Si vous vous sentez épuisés ou tristes, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage, à votre médecin ou à l'infirmière.

En cas de fièvre, dès 38 °C, consultez rapidement le médecin ou l'hôpital.

Votre pédiatre peut répondre à vos questions sur les vaccins qui protégeront votre bébé.

› www.sevacciner.ch

Votre bébé
- A tous ses sens en éveil pour découvrir ce qui l'entoure
- Sursaute s'il y a un bruit
- Peut exprimer ses besoins en pleurant

2 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Alimentation

Propositions

Date, timbre et signature

Consultations sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Le bébé dort sur le dos, mais quand il est réveillé, mettez-le dans des positions variées, à plat ventre, contre vous, sur vos genoux. Ceci favorise son développement et la croissance harmonieuse de son crâne.

Pour en savoir plus:

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

Si vous reprenez le travail et souhaitez poursuivre l'allaitement, la loi suisse vous le permet. Votre pédiatre, la consultante en lactation ou l'infirmière peuvent vous conseiller.

› www.allaiter.ch
www.informaternite.ch

Votre bébé
- Vous sourit
- Vous suit des yeux
- Imite vos mimiques
- Emet des sons variés
- Soulève sa tête à plat ventre

4 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Alimentation

Propositions

Date, timbre et signature

Consultations sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Dès le début du 5e mois, vous pouvez introduire progressivement des nouveaux aliments (voir tableau suivant).
N'ajoutez ni sucre, ni miel, ni sel dans le biberon ou les aliments. Votre pédiatre et l'infirmière puéricultrice vous transmettront les recommandations utiles.

› https://bonappetitlespetits.ch

Votre bébé a besoin de bouger, donnez-lui l'occasion de gigoter sur un espace protégé, sur une couverture au sol par ex. Ne le laissez jamais seul dans le bain, sur la planche à langer ou un canapé.
Ne le lancez pas en l'air à bout de bras pour jouer, cela risque de secouer sa tête dangereusement car il n'est pas encore assez fort pour la stabiliser lors de déplacements si rapides.
Dans le relax, la poussette et la coque de transport, attachez correctement l'enfant.

Votre enfant
- Commence à se retourner du dos sur le ventre et inversément
- Rit aux éclats

6 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Alimentation

Propositions

Date, timbre et signature

Consultations sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre bébé va découvrir les aliments que vous lui proposez avec tous ses sens. Acceptez qu'il les manipule avant de les goûter.

Dès les premières dents, nettoyez-les doucement au moins une fois par jour.

› www.bouchesaine.ch

Si la poussée dentaire fait mal, vous pouvez masser la gencive ou donner un anneau à mordiller.
Les colliers sont déconseillés à cause du risque d'étranglement. Si vous souhaitez tout de même en mettre un à votre bébé, assurez-vous qu'il s'ouvre facilement s'il est sous tension (fermoir aimanté par exemple).

Avant 2 ans, évitez l'exposition au soleil.

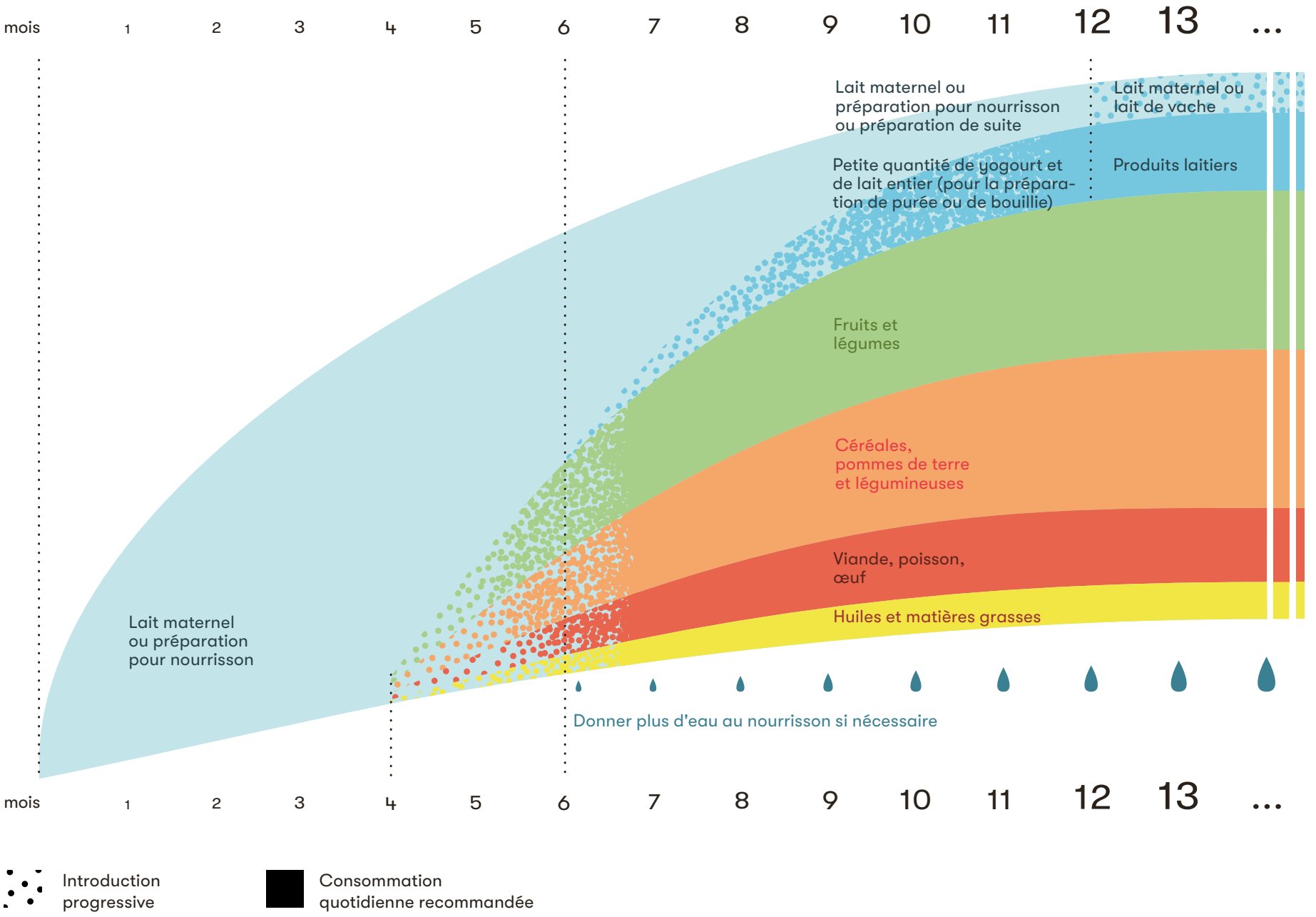
› www.liguecancer.ch/prevenir-le-cancer/mode-de-vie-sain/protection-solaire-optimale/protection-solaire-pour-les-enfants

Avant 3 ans: évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.

› www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12

Votre enfant
- Bouge dans toutes les directions
- Essaie de se déplacer
- Attrape des objets, les met à la bouche
- Vocalise et gazouille

Diversification de l'alimentation du nourrisson



© Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN, pédiatrie suisse, 2018

9 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Consultations sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Encouragez votre enfant, partagez ses expérimentations, et acceptez-les tant qu'elles ne sont pas dangereuses.
Laissez-le crapahuter librement en le surveillant constamment.
Sécurisez les fenêtres et les escaliers. Protégez les prises, éloignez les petits objets, tels que piles boutons, billes etc.
Attachez-le dans la chaise haute, et restez près de lui.

Il est inutile et dangereux de le mettre dans un youpala qui l'expose à des accidents graves et n'offre aucun bénéfice pour le développement de votre enfant.

› www.pipades.ch/produit/aide-memoire

Votre enfant
- Se tient assis
- Se déplace et explore ce qui l'entoure
- Se met debout et peut essayer de marcher
- Fait des expériences en jetant les objets à terre de façon répétée

12 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Consultations sage-femme/infirmière/consultante en lactation

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre enfant mange de tout et l'eau est la meilleure des boissons. Dès 12 mois, vous pouvez introduire le lait de vache entier non coupé. Il est conseillé de poursuivre la vitamine D jusqu'à 3 ans.
Attention au risque de fausses-routes (évitez par exemple les cacahuètes, les carottes entières crues à grignoter, les bonbons et les chewing-gums jusqu'à 3 ans).

› https://bonappetitlespetits.ch

Après les repas, apprenez-lui à se laver les dents avec votre aide.

Avant 3 ans, les écrans (TV, ordinateur, tablette, téléphone) ne peuvent pas remplacer ce que vous partagez avec votre enfant en jouant et en regardant des livres d'images ensemble. Ces échanges représentent la meilleure façon de favoriser son développement.
La TV ne doit pas rester allumée en permanence à côté de votre enfant, ni pendant les repas.

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

Votre enfant est un explorateur, surveillez-le, ne le laissez jamais seul devant un plan d'eau, placez les produits dangereux et les liquides brûlants hors de sa portée. Attention aussi au four et à la cuisinière.

› www.pipades.ch/produit/aide-memoire

Votre enfant
- Peut commencer à marcher entre 9 et 18 mois
- Va dire ses premiers mots

18 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Consultation infirmière

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre enfant
- Connait plus de mots
- Marche sans appui

En jouant et en regardant des livres d'images ensemble, vous favorisez le développement de son langage.
Avant 3 ans, les écrans ne peuvent pas remplacer ce que ces échanges apportent à votre enfant.

› www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12

Pour se sentir en sécurité, votre enfant a besoin de savoir ce qui est permis et ce qui est interdit. Il manifestera parfois sa colère ou sa frustration.
Il peut mettre votre patience à bout: ne le frappez-pas, laissez-le se calmer dans sa chambre pendant quelques minutes.
Si votre enfant a des problèmes de sommeil ou de comportement, vous pouvez en parler avec votre pédiatre ou avec l'infirmière puéricultrice.

24 mois

Examen pédiatrique

Poids Taille PC

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Consultation infirmière

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre enfant
- Commence à faire des petites phrases

Votre enfant apprend beaucoup lorsque vous lui parlez et jouez avec lui.
Si vous proposez à votre enfant de regarder une tablette, comme pour les livres, choisissez des activités adaptées à son âge et restez toujours avec lui pour lui expliquer ce qu'il voit et entend.
Les écrans ne remplacent pas votre présence, ils ne sont pas une «nounou».

› www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12

Votre enfant a besoin de bouger et il est bénéfique de sortir en promenade, à la place de jeux par tous les temps (en évitant les pics de pollution). Evitez le soleil entre 11 et 15h, protégez votre enfant avec un chapeau, des lunettes, un Tshirt et une crème solaire protégeant contre les UVA et UVB avec un indice de protection 30.

› www.liguecancer.ch/prevenir-le-cancer/mode-de-vie-sain/protection-solaire-optimale/protection-solaire-pour-les-enfants

Donnez-lui l'occasion de jouer avec d'autres enfants de son âge.

Quand votre enfant vous semblera intéressé, proposez-lui d'aller sur le pot pour s'entraîner à devenir propre, ce qui se fera petit à petit, avec patience et des petits accidents de parcours.

3 ans

Examen pédiatrique

Poids Taille TA

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Consultation infirmière

Date	Poids	Taille	Observations	Nom et signature

Autres consultations médicales ou thérapeutiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Etre ensemble à table pour les repas et sans écrans est un moment de partage important. Continuez à proposer à votre enfant de goûter à divers aliments. Adaptez les portions à son âge. L'enfant sait quand il a assez mangé. Ne le forcez pas à finir son assiette. L'eau reste la meilleure des boissons. Au moment où il passera dans un lit plus grand pour dormir, attendez 6 ans si vous souhaitez l'installer dans un lit à étage, afin de prévenir le risque de chute.

› www.bpa.ch

Jouer, dessiner, colorier, bricoler ou cuisiner avec vous permet à votre enfant de développer ses diverses compétences.
Il prend confiance en lui grâce à vos encouragements et en exerçant ses nouvelles acquisitions en votre présence.
Fixez des règles pour l'utilisation des écrans: activités adaptées à son âge, supervisées et de durée limitée. Les écrans sont éteints pendant les repas et avant le coucher.
Ne les utilisez pas pour calmer votre enfant.

Votre enfant
- S'affirme en disant souvent non
- Dit «je» et apprend son prénom
- Invente des histoires en jouant
- Peut être propre le jour

Lorsque votre enfant est en opposition, gardez votre calme, et valorisez ses capacités nouvelles. Si votre enfant se manifeste par des bêtises à répétition, cela peut être pour attirer votre attention. Accordez-lui des moments privilégiés tout en maintenant un cadre clair sur ce qu'il doit respecter.

4 ans

Examen pédiatrique

Poids Taille TA

Test vision ☐ réussi ☐ à contrôler

Test audition ☐ réussi ☐ à contrôler

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Santé scolaire voir page 26

Besoins particuliers nécessitant un traitement ou un soutien pédagogique à l'école

Orientations, recommandations

Date, timbre

Autres consultations médicales, thérapeutiques ou pédagogiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Encouragez votre enfant à développer son autonomie pour s'habiller, se laver, ranger ses jouets. Laissez-le se laver les dents et procédez à un brossage correct ensuite.
Parlez avec votre enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans et maintenez des règles pour leur utilisation. Ne laissez pas de téléviseur dans sa chambre.
Apprenez-lui à être prudent sur la route. Assurez-vous qu'il ait un casque bien ajusté pour aller à vélo, en trottinette, à ski etc.

Il est utile de lui apprendre à nager dès que possible.

› www.pipades.ch/produit/aide-memoire

Votre enfant
- A un langage structuré et compréhensible
- Peut être propre le jour et la nuit
- Peut s'habiller seul

Apprenez-lui aussi que l'on doit respecter l'intimité de son corps, et celle des autres. Encouragez-le à vous parler si quelqu'un ne la respecte pas.

6 ans

Examen pédiatrique

Poids | Taille | TA

Test vision ☐ réussi ☐ à contrôler

Test audition ☐ réussi ☐ à contrôler

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Santé scolaire voir page 26

Besoins particuliers nécessitant un traitement ou un soutien pédagogique à l'école

Orientations, recommandations

Date, timbre

Autres consultations médicales, thérapeutiques ou pédagogiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre enfant
- Apprend à lire
- S'habille tout seul
- Peut faire du vélo sans les petites roues

Proposez-lui un petit-déjeuner avant de partir à l'école.
Votre enfant peut vous aider pour des tâches simples, comme mettre et débarrasser la table, ranger ses vêtements.
Votre enfant sera de plus en plus intéressé à utiliser les écrans et à jouer aux jeux vidéo. Assurez-vous que ceux-ci soient adaptés à son âge et limitez-en la durée.

› www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12

A l'avenir, il sera utile que votre enfant connaisse votre numéro de téléphone et son adresse.

10 ans

Examen pédiatrique

Poids | Taille

TA | Tanner

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Santé scolaire voir page 26

Besoins particuliers nécessitant un traitement ou un soutien pédagogique à l'école

Orientations, recommandations

Date, timbre

Autres consultations médicales, thérapeutiques ou pédagogiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Votre enfant
- Montre une humeur parfois changeante
- Son corps commence à se transformer
- Souvent, la puberté commence entre 9 et 13 ans
- Certaines filles peuvent déjà avoir leurs premières règles

La puberté peut déjà commencer. Il est important de lui expliquer les changements de son corps.
Si vous sentez votre enfant préoccupé ou triste, s'il-elle modifie brusquement ses habitudes, écoutez-le-la, demandez-lui comment cela se passe avec ses camarades à l'école ou dans ses autres activités.

En cas de problème, contactez le corps enseignant ou votre pédiatre.
A partir de 11 ans, pensez à consulter le pédiatre pour les vaccins recommandés:

› www.sevacciner.ch

12 ans

Examen pédiatrique

Poids Taille

TA Tanner

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Santé scolaire voir page 26

Besoins particuliers nécessitant un traitement ou un soutien pédagogique à l'école

Orientations, recommandations

Date, timbre

Autres consultations médicales, thérapeutiques ou pédagogiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Intéressez-vous à la vie scolaire de votre enfant, à ses amis et prenez du temps pour partager de bons moments ensemble.
Le cadre que vous fixez, l'exemple que vous donnez, les encouragements et la confiance que vous lui accordez lui donnent un appui pour orienter ses choix et lui permettront de se confier à vous s'il en a besoin.
Prenez déjà le temps d'aborder les problèmes qui peuvent se poser avec l'usage abusif des jeux internet, d'alcool, de tabac ou d'autres produits.
Rendez-le attentif à ne pas s'exposer inutilement à des activités dangereuses ou touchant à son intimité qui peuvent être proposées comme défis par des camarades ou sur internet. Informez-le sur les lois et risques liés aux réseaux sociaux.
Un sommeil d'environ 9 heures est essentiel pour son développement et ses apprentissages. Il est recommandé d'éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher pour ne pas retarder l'endormissement.

Votre enfant
- Développe son indépendance
- Teste les limites

› www.ciao.ch/themes/sante

Si vous percevez un souci, parlez-en avec lui-elle ou au besoin avec votre pédiatre.

14 ans

Examen pédiatrique

Poids Taille

TA Tanner

Test vision ☐ réussi ☐ à contrôler

Test audition ☐ réussi ☐ à contrôler

Observations

Propositions

Date, timbre et signature

Santé scolaire voir page 26

Besoins particuliers nécessitant un traitement ou un soutien pédagogique à l'école

Orientations, recommandations

Date, timbre

Autres consultations médicales, thérapeutiques ou pédagogiques: Voir page 27

Notes des parents

Bon à savoir

Informez votre enfant sur l'importance de se protéger:
- Par un casque en allant à vélo, en skate, à ski ou à vélomoteur, et en attachant sa ceinture en voiture.
- En baissant le volume pour écouter de la musique ou par une protection des oreilles lors de soirées.

Rendez-le-la attentif à ne pas s'exposer à des consommations abusives d'alcool, de tabac ou de drogues, ou encore à des activités dangereuses ou touchant à son intimité qui peuvent être proposées comme défis par des camarades ou sur internet.
Ecoutez votre enfant: s'il-elle perd contact avec ses copains/copines, si ses résultats scolaires chutent, si vous avez des inquiétudes concernant d'éventuelles consommations, parlez-en avec lui-elle, avec votre pédiatre ou un autre professionnel. Votre enfant peut aussi consulter seul-e un médecin ou l'hôpital.

Votre enfant
- Veut se montrer indépendant-e
- Peut parfois prendre des risques

› www.ciao.ch

Santé scolaire selon directives cantonales

Date/timbre				
Poids				
Taille				
Test vision	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler
Test audition	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler	☐ réussi ☐ à contrôler
Vaccins	☐ en ordre ☐ à contrôler	☐ en ordre ☐ à contrôler	☐ en ordre ☐ à contrôler	☐ en ordre ☐ à contrôler
Besoins particuliers				
Orientations				

Contrôle dentaire scolaire

Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter	☐ en ordre ☐ à contrôler ☐ à traiter
Timbre	Timbre	Timbre	Timbre	Timbre	Timbre	Timbre

Consultations spécialisées

Date	Spécialiste/lieu	Raison

Maladies/accidents/opérations/hospitalisations

Allergies

Date	Lieu	Diagnostic/traitement

Maladies/accidents/opérations/hospitalisations

Allergies

Date	Lieu	Diagnostic/traitement

Consultation pour enfant/jeune nouvellement arrivé en Suisse

Références pour le médecin
Formulaires Anamnèse en 20 langues www.setzer-verlag.com
Service d'interprétariat par téléphone 0842 442 442
Recommandations pédiatrie suisse: www.paediatrieschweiz.ch/fr/documents

	Date	Lieu
Pays d'origine		
Date d'arrivée en Suisse		
Langue parlée/comprise		
Besoin d'interprète	☐ oui ☐ non	
Accompagné de	☐ parents ☐ fratrie: nombre/âges ☐ autre ☐ non accompagné	
Pays et lieux traversés (camp de réfugiés)		
Lieu de séjour précédent		
Lieu de séjour actuel		
Infirmière de référence		
Médecin de référence		
Assistant social de référence		
Grossesse, naissance	☐ normal ☐ sinon préciser	PN
Vaccinations objectivables, carnet de vaccination		☐ à jour ☐ à compléter
Scolarité effectuée	durée	lieu
Antécédents médicaux particuliers		
Antécédents familiaux particuliers		
Poids	Taille	BMI
PC	Tanner	

Vision	☐ normal	☐ à contrôler
Audition	☐ normal	☐ à contrôler
Examen physique	☐ normal	☐ à contrôler/préciser
Cicatrices	☐ BCG	☐ autre/préciser
Développement	☐ normal	☐ à contrôler/préciser
Contrôle dentaire	☐ normal	☐ à contrôler

Besoins particuliers

Laboratoire

☐ Hémoglobine	**Sérologies**	
☐ Mantoux	☐ tétanos	☐ syphilis
☐ IGRA	☐ hépatite B	☐ schistosomiase
☐ Urine	☐ hépatite C	☐ strongyloides
☐ Selles	☐ HIV	
☐ Autre		

☐ Résultats labo à suivre

☐ Rx thorax ☐ normal ☐ à contrôler

Conclusions/suites et traitement

Contrôle complémentaire et date prévue

Date, timbre et signature

Consultations suivantes voir page 27 (consultations spécialisées)

Informations en plusieurs langues pour les parents:

› www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents

Etapes du développement

Le moment des différentes acquisitions varie beaucoup d'un enfant à l'autre.
Il est utile de les noter pour suivre le développement de votre enfant.

Etapes du développement		Date/âge	Remarques
Suit des yeux			
Sourit			
Soulève la tête à plat ventre			
Saisit un objet			
Met un objet en bouche			
Se retourne	du ventre sur le dos		
	du dos sur le ventre		
Reste assis sans appui			
Va à 4 pattes			
Se tient debout avec appui			
Marche seul			
Langage	syllabes, vocalise		
	premiers mots		
	premières phrases		
Propre (selles)			
Propre (urine)	de jour		
	de nuit		
Premières règles/mue			

Repérer un problème de vue

Comment reconnaître un problème de vision?

A partir de la naissance, la vision continue à se développer jusqu'à l'âge scolaire.

Consultez votre pédiatre ou un ophtalmologue si vous observez un des points suivants:

- Le bébé ne vous regarde pas
- Les pupilles de votre bébé sont blanches
- Après deux mois, il ne suit pas des yeux
- Après trois mois, il louche de façon intermittente

- Votre enfant se frotte souvent les yeux, comme s'il éprouvait une gêne
- Il tient sa tête anormalement penchée
- Il ne reconnaît pas les images des jeux de son âge
- Il plisse les yeux pour voir de loin
- Il louche subitement en permanence (consultation urgente)
- Il louche quand il est fatigué ou fébrile
- Il regarde de très près pour manipuler ou dessiner
- Il éprouve une gêne à la lumière et cligne des yeux ou ferme un œil au soleil
- Il larmoie constamment
- Il se cogne en se déplaçant ou trébuche fréquemment
- Il a des maux de tête fréquents, sans fièvre, en particulier après l'école ou la télévision, et autres écrans

› www.babyvision.ch

Repérer un problème d'audition

Comment reconnaître un problème d'audition?

L'audition est parfaitement développée à la naissance. Même si le test de dépistage est normal à la naissance, il est important d'être attentif au comportement de l'enfant.

Consultez votre pédiatre si vous faites à répétition une des observations suivantes:

Durant les premiers mois:
- Le bébé ne sursaute pas s'il y a un bruit
- Il ne tourne pas sa tête vers la source sonore
- Le bébé n'écoute pas les bruits agréables, la voix, la musique

Jusqu'à 6 mois:
- L'enfant ne vocalise pas en différentes tonalités
- Il n'essaie pas de babiller quand on lui parle
- Il ne produit pas de nouveaux sons
- La voix de sa maman ou de son papa ne le calme pas s'il ne les voit pas

Entre 6 mois et 3 ans:
- Votre enfant ne se retourne pas quand on l'appelle
- Il semble ne pas comprendre ce qu'on lui dit ou demande
- Son langage est en décalage avec ce qui est attendu pour son âge (voir rubrique sur le langage)
- Vous vous demandez s'il entend bien

Repérer un problème de langage

Comment reconnaître un problème de langage?

L'enfant apprend progressivement à parler en vous écoutant et en vous imitant au quotidien.

Demandez l'avis de votre pédiatre si:

- Vers 2 mois, le bébé n'émet pas des sons variés
- Vers 6 mois, il ne gazouille pas
- Vers 12 mois, il ne commence pas à dire quelques mots isolés
- Vers 18 mois, il n'utilise pas 3–10 mots
- Vers 24 mois, il n'utilise pas entre 20 et 50 mots, n'associe pas les mots, ne nomme pas les objets, ni les personnes
- Vers 3 ans, il ne construit pas de courtes phrases, ne raconte pas d'histoires, ne dit pas «je».
- A 4 ans, son langage n'est pas compréhensible ou structuré en phrases de plusieurs mots

Que faire quand votre enfant est malade?

Les premières mesures sont décrites ci-dessous. Vous trouvez des informations supplémentaires sur:

- www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents
- www.monenfantestmalade.ch

Fièvre

- Prendre la température (avec un thermomètre rectal chez le bébé)
- Au dessus de 38,5 °C: déshabiller l'enfant, le découvrir, lui donner à boire
- **Consulter** s'il est très pâle, s'il est apathique, si d'autres signes inquiétants vous alertent (douleur ne se calmant pas, nuque raide, peine à respirer...), **ou s'il a moins de 3 mois – dans ce cas dès 38 °C.**

Rhume et toux

- Mettre du sérum physiologique dans les narines
- Lui donner à boire régulièrement
- **Consulter** si la toux est incessante, si elle dure plus de 2 semaines, s'il a mal dans la poitrine, si sa respiration est sifflante et/ou rapide (plus de 60 par minute pour un bébé et plus de 40/minute pour un enfant de plus d'un an), si son thorax et son ventre font des mouvements importants à chaque respiration, s'il gémit constamment, si sa couleur change (pâleur ou lèvres bleutées), s'il s'épuise, **ou s'il a moins de 3 mois**

Diarrhée et vomissements

- Jusqu'à 2 ans: donner une solution de réhydratation par petites doses, continuer l'allaitement; pour les enfants plus grands, s'assurer qu'ils boivent régulièrement
- Les médicaments contre les vomissements et les diarrhées ne sont pas conseillés sans avis médical
- **Consulter** si les diarrhées et vomissements sont continus, s'il y a du sang ou si les vomissements sont de couleur verte, si l'enfant ne garde rien, si la température dépasse 39 °C, s'il a très mal au ventre et que son ventre est dur, si l'enfant est apathique, s'il n'urine pas pendant 8h, si sa bouche est sèche, **ou s'il a moins de 6 mois**

Pleurs

L'enfant a-t-il faim, soif, sommeil, trop chaud?

Consulter en cas de pleurs inconsolables, si votre bébé hurle quand vous le prenez, s'il devient pâle ou tout mou, ou si vous constatez d'autres symptômes.

Maux de ventre

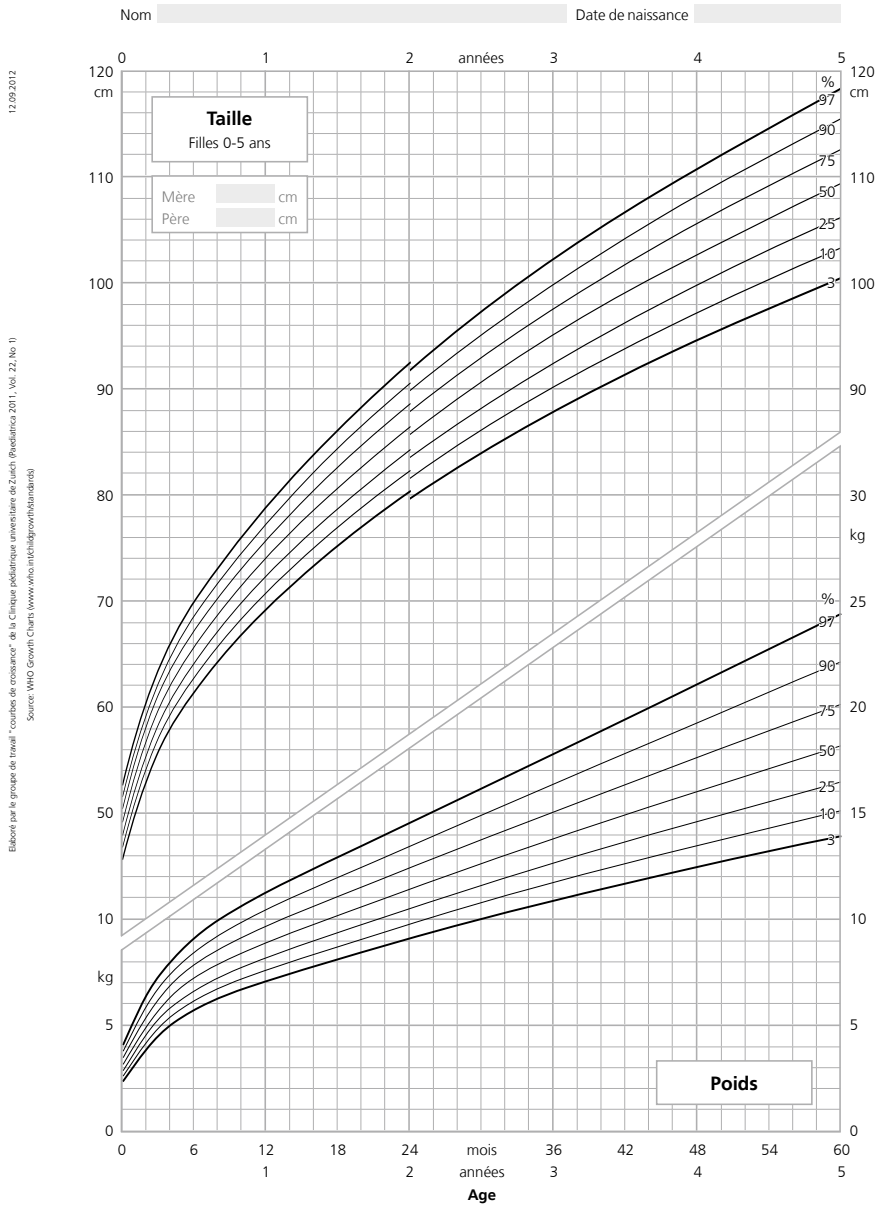
L'enfant a-t-il d'autres symptômes? Est-il constipé? Ou a-t-il peut-être besoin d'attention?

Consulter si les douleurs sont violentes, durent plus de 2 heures, sont accompagnées de fièvre, si votre enfant est pâle, si son ventre est tendu en dehors des pleurs, s'il a mal en urinant, s'il a une enflure au pli inguinal ou, pour un garçon, s'il a mal à un testicule.

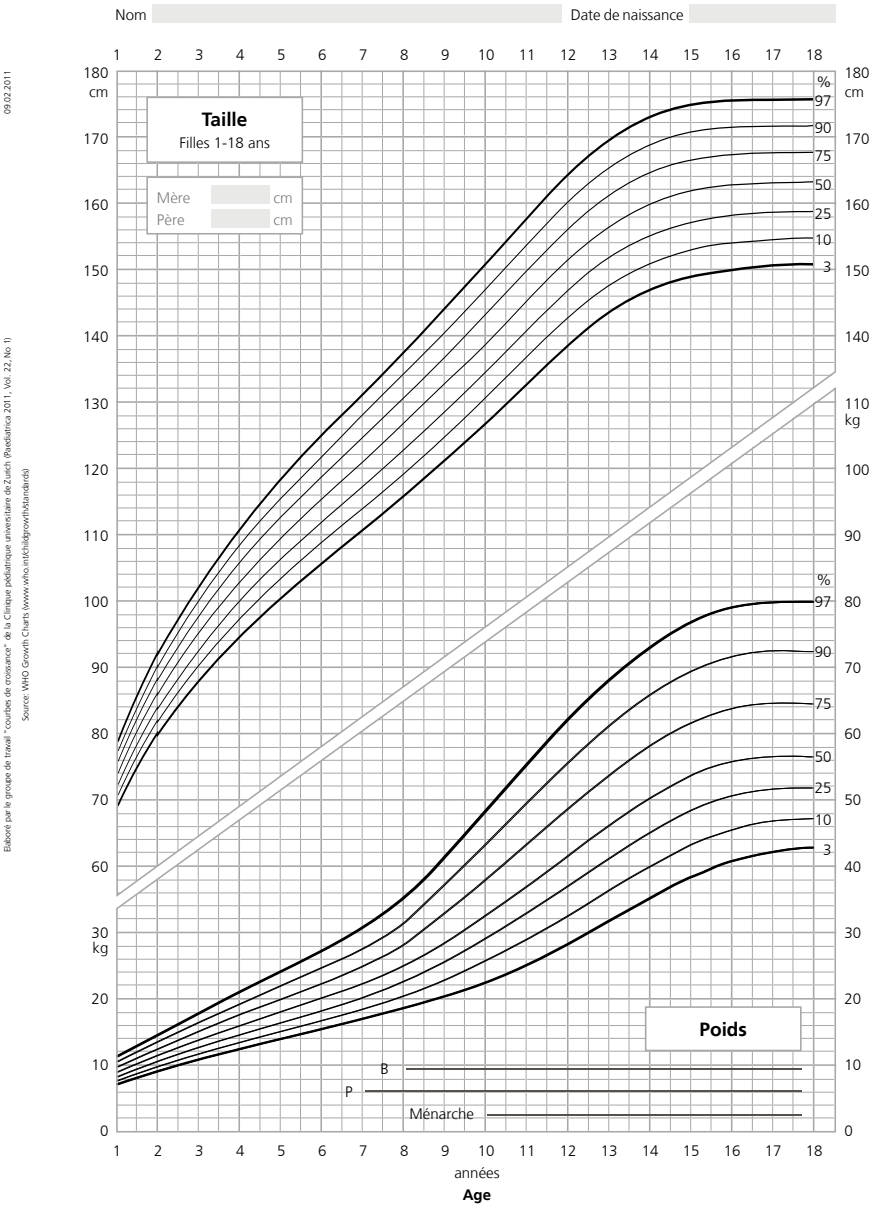
Urgence vitale: 144

- En cas de malaise, perte de connaissance, mettre l'enfant en position latérale de sécurité
- En cas de première convulsion ou de convulsion qui dure plusieurs minutes
- En cas de difficulté respiratoire importante (respiration rapide avec effort marqué, changement de couleur – lèvres bleues)

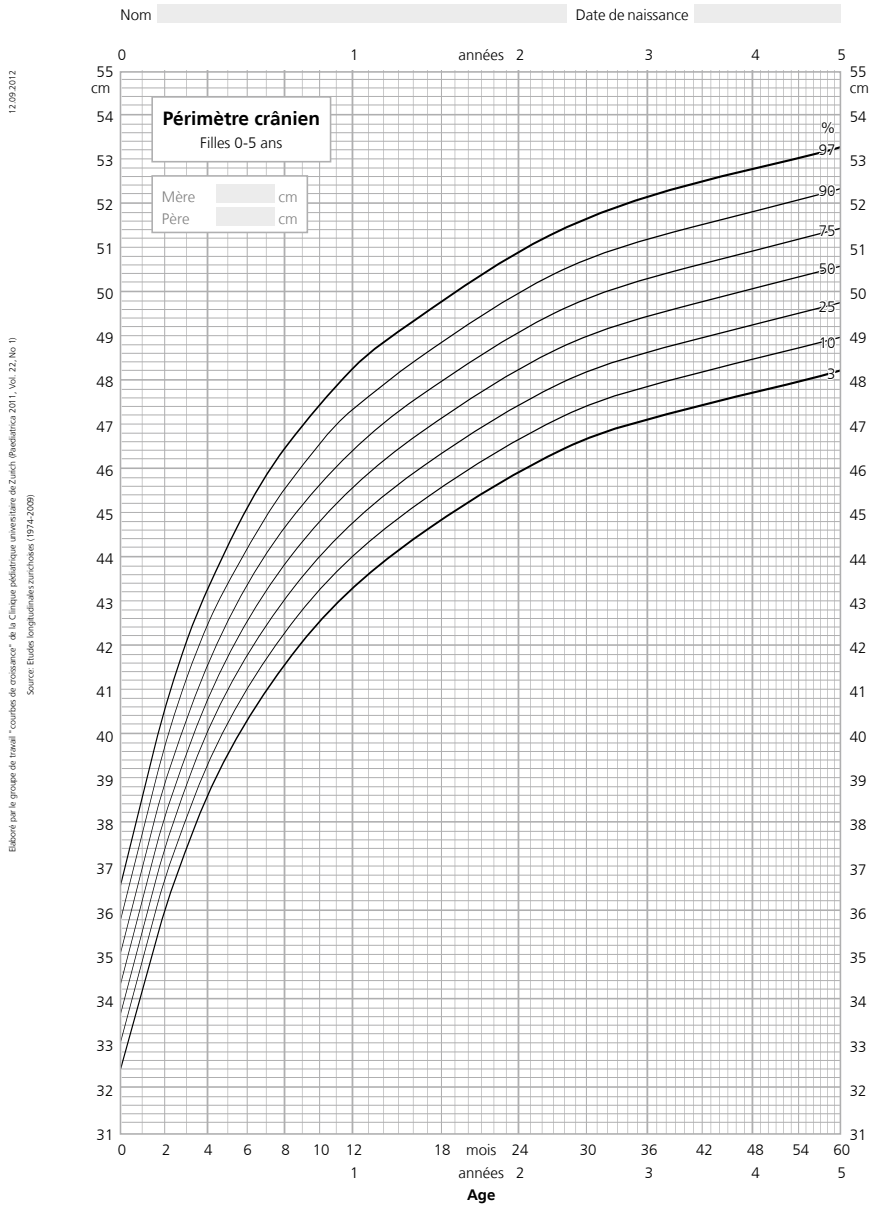
Taille filles 0–5 ans



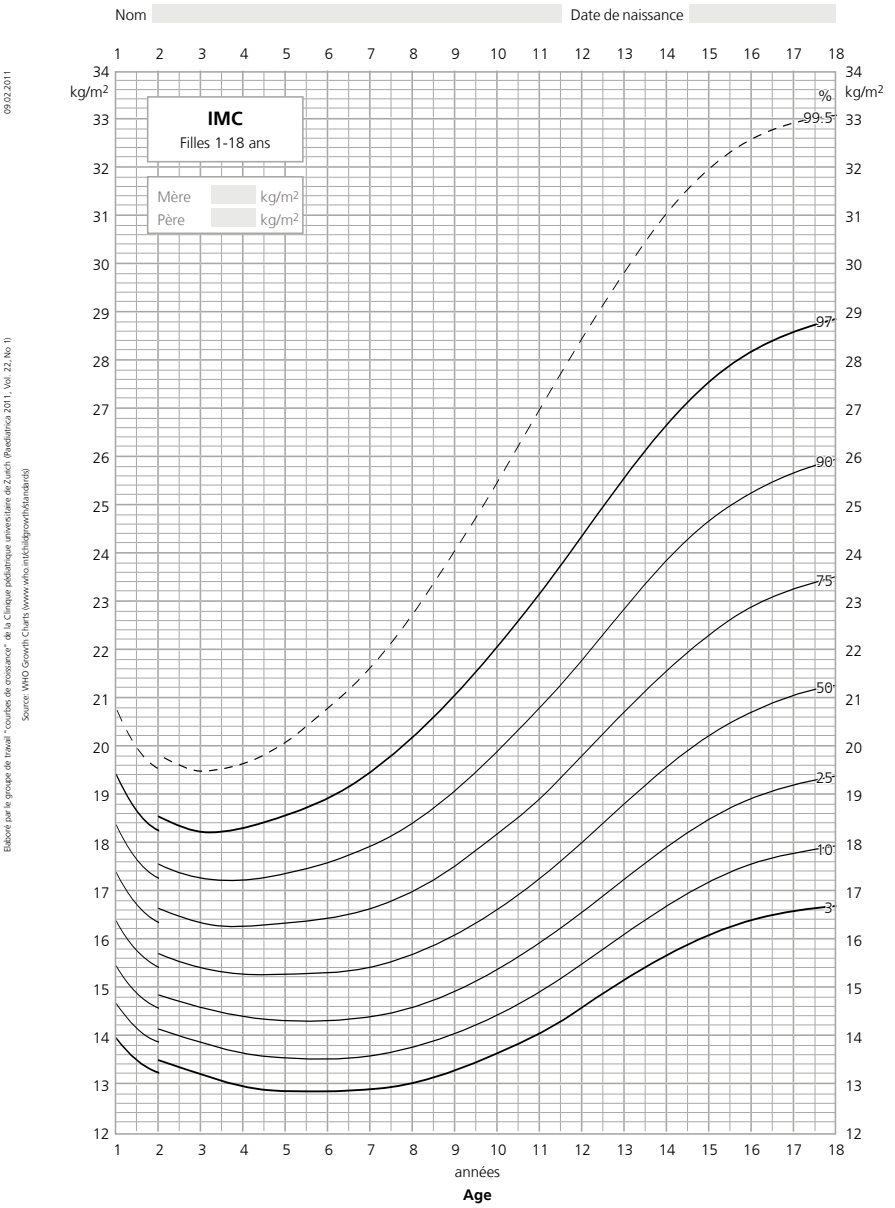
Taille filles 1–18 ans



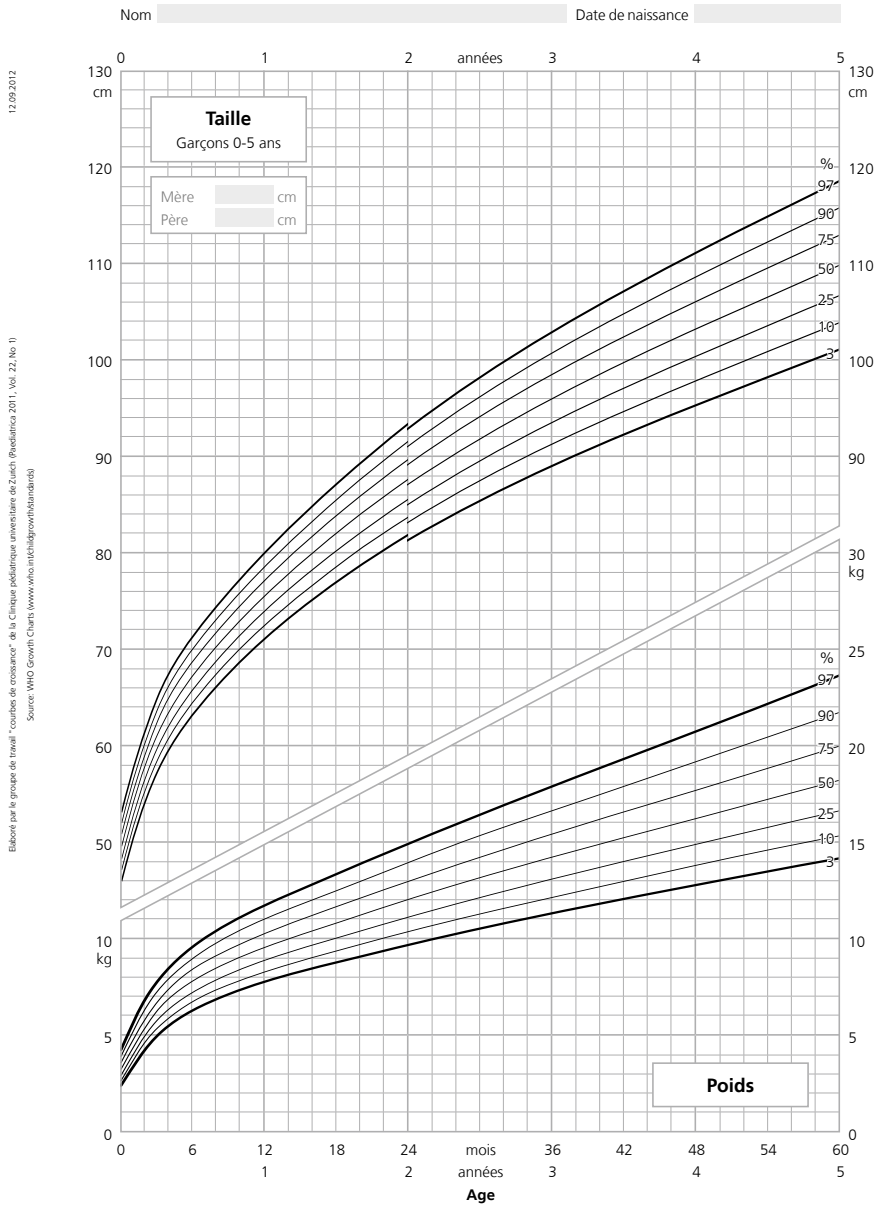
Périmètre crânien filles 0–5 ans



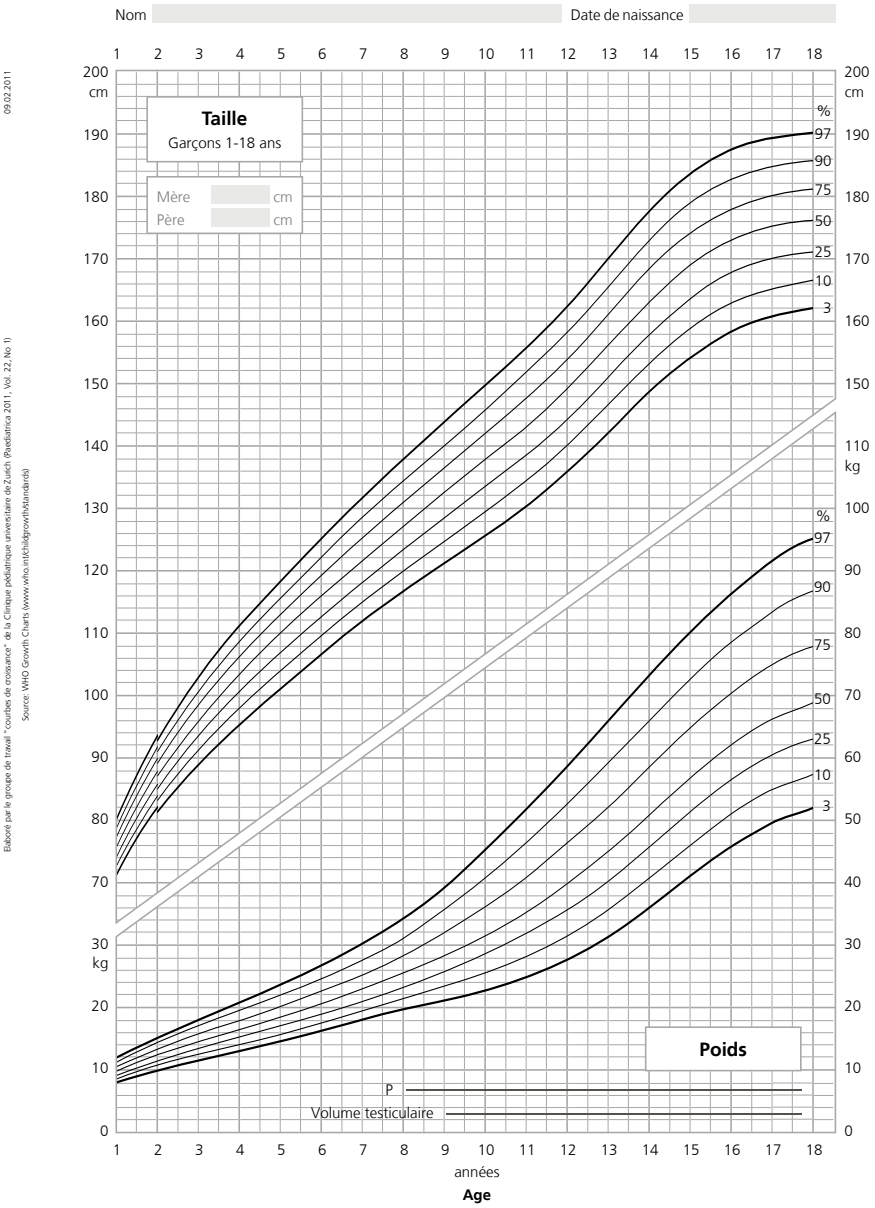
IMC filles 1–18 ans



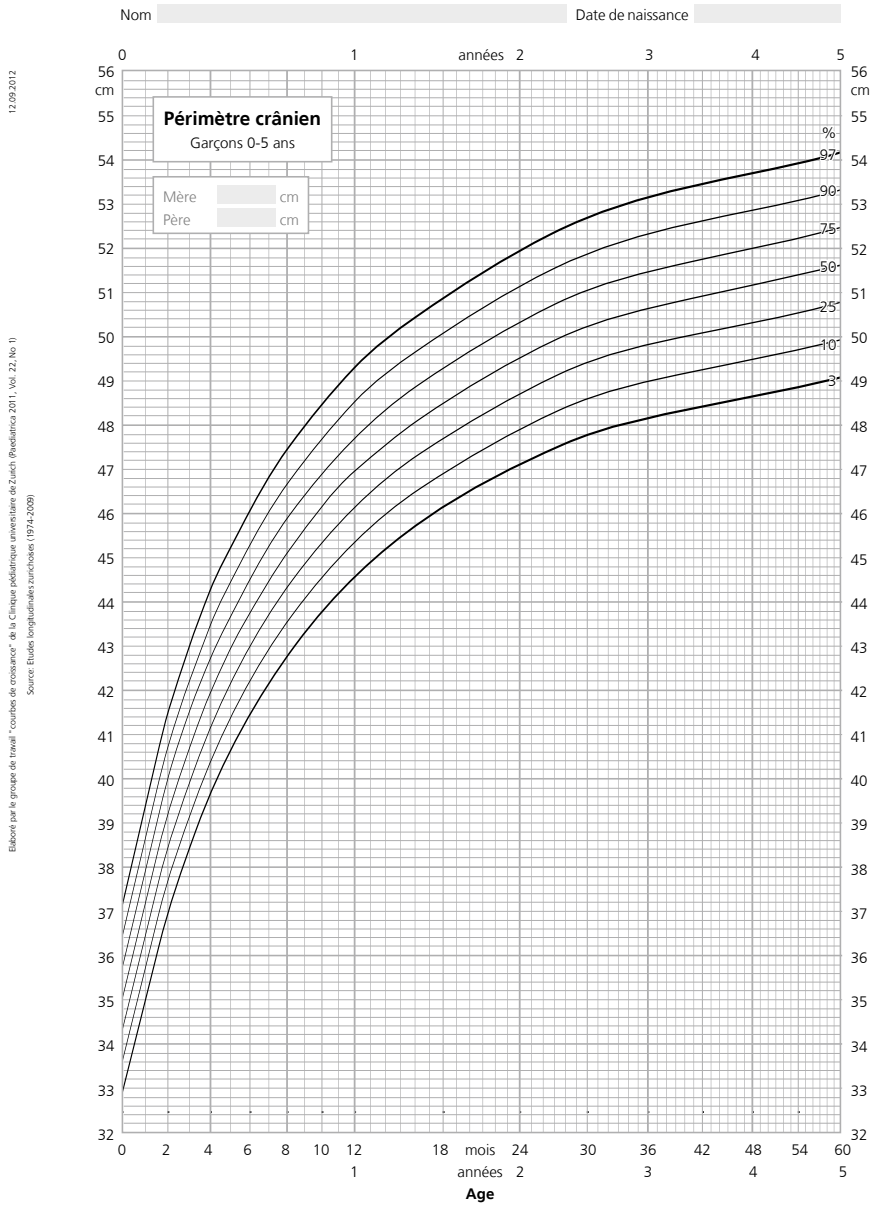
Taille garçons 0–5 ans



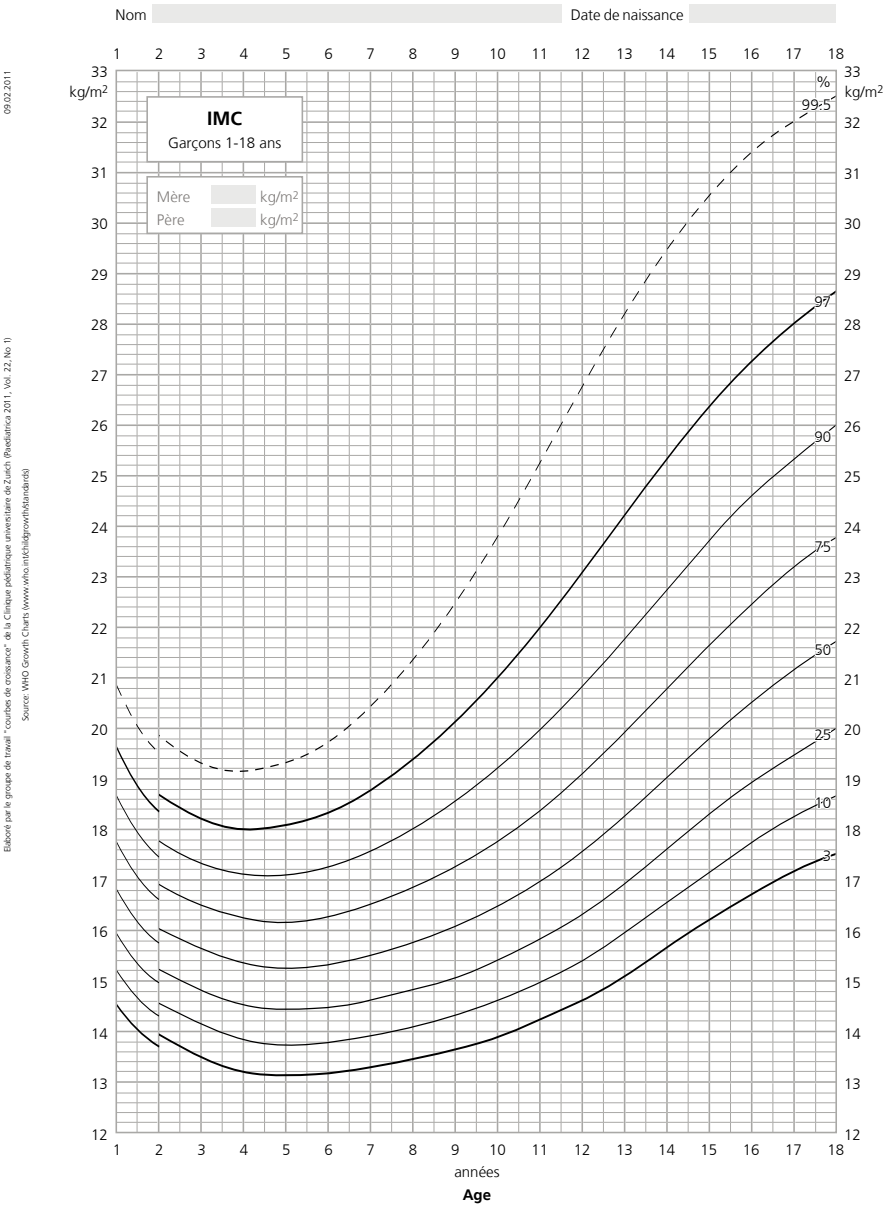
Taille garçons 1–18 ans



Périmètre crânien garçons 0–5 ans



IMC garçons 1–18 ans



Prêts pour tout ce que la vie vous réserve: nous vous soutenons activement pour que vous puissiez rester en bonne santé, guérir ou vivre avec une maladie.

Plus d'informations sur nos offres de santé sur bonjour-la-vie.ch

Bonjour petit miracle.

Bonjour la vie.

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS
Assurance

Plan de vaccination

Recommandations 2020 pour la vaccination des enfants en Suisse
Mises à jour annuelles sur:

› www.sevacciner.ch

Age	Vaccins
2 mois	DTPa IPV Hib HBV Pneumocoques
4 mois	DTPa IPV Hib HBV Pneumocoques
9 mois	Rougeole Oreillons Rubéole
12 mois	DTPa IPV Hib HBV (possible dès 11 mois) Pneumocoques Rougeole Oreillons Rubéole (possible jusqu'à 15 mois)
24 mois	Méningocoques ACWY (possible jusqu'à 5 ans)
4–7 ans	DTPa IPV
6 ans	FSME (3 doses, sauf GE et TI, possible dès 12 mois)
11–15 ans	dTpa Papillomavirus (2 doses) Méningocoques ACWY (possible jusqu'à 20 ans) Hépatite B si non vacciné Varicelle si pas eu la maladie

DTPa = Diphtérie Tétanos Coqueluche
IPV = Poliomyélite
Hib = Haemophilus
HBV = Hépatite B
FSME = Encéphalite à tiques verno-estivale

Bon à savoir

Les vaccinations protègent votre enfant de manière efficace et sûre contre des maladies pouvant provoquer des complications graves. Il est aussi important que la future maman et l'entourage d'un bébé soient bien vaccinés contre la coqueluche, la rougeole et la grippe.
Il existe d'autres vaccins ainsi que d'autres schémas de vaccination indiqués si votre enfant est exposé à un risque particulier. Votre pédiatre peut vous informer.

Des réactions bénignes aux vaccinations sont asssez courantes et sans danger. Les complications graves, elles, sont très exceptionnelles.
N'hésitez pas à partager vos interrogations à ce sujet avec votre pédiatre.
Le carnet de vaccination électronique vous permet d'être à jour et de bien consigner les vaccins:

› www.mesvaccins.ch

Carnet de vaccination