



MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS
AUX SOINS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Confidentiel

Carnet de santé

Gsundheitsbiechel

Offert par la Collectivité européenne d'Alsace
Vun der Collectivité européenne d'Alsace gschänkt



Nom :

Prénom :

Un outil quotidien précieux

Avec la naissance de votre enfant, vous vivez des instants merveilleux. Nous tenons à vous adresser nos plus chaleureuses félicitations.

Aujourd'hui, la santé constitue un enjeu majeur, et vous savez combien celle de votre enfant nous importe. Au moment de célébrer sa naissance, la Collectivité européenne d'Alsace, actrice de prévention et de santé, se tient à votre côté. C'est pourquoi nous avons conçu ce carnet de santé de manière fonctionnelle, pédagogique et plaisante pour un usage quotidien.

Nous sommes très heureux de vous transmettre ce bel outil qui suivra votre enfant jusqu'à son âge adulte. Toutes les étapes de développement de votre enfant sont inscrites dans ce document confidentiel que vous devez conserver soigneusement. Il favorisera le suivi régulier assuré par votre médecin référent et par les équipes de Protection maternelle et infantile (PMI) de la Collectivité européenne d'Alsace si vous en exprimez le souhait.

Que vous deveniez parents pour la première fois ou que vous agrandissiez votre famille, je sais vos questions nombreuses : les professionnels qualifiés, puéricultrices et médecins de la PMI sont à votre disposition pour vous écouter, vous accompagner, vous conseiller ou vous soutenir gratuitement et en toute confidentialité dans votre rôle de parents. Dans le cadre de rencontres organisées chez vous ou en consultation dans les centres médico-sociaux proches de votre domicile, ils répondront à toutes vos questions sur la santé, l'éducation et le suivi de l'enfant.

Parmi les services proposés par ces professionnels de santé : l'examen médical et le suivi du développement, les vaccinations gratuites, les dépistages de troubles de la vue et de l'audition, les évaluations de situation de handicap, ainsi que des consultations en puériculture ou des ateliers de massage-bien-être du bébé pour renforcer les liens parents-enfants. N'hésitez pas à les contacter.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur et la meilleure santé pour votre enfant.



Frédéric BIERRY

Président de la Collectivité européenne d'Alsace

Je rentre à la maison...

Vous vous posez des questions sur la santé et le développement de votre enfant.



Les infirmières puéricultrices et les médecins du service de Protection maternelle et infantile répondent à vos questions :

- > **par téléphone** ou **en se rendant à votre domicile** si vous le souhaitez
- > **lors des consultations dans les centres médico-sociaux** proches de chez vous

C'est un service **gratuit de proximité** pour **tous les enfants jusqu'à 6 ans et leurs parents**, mis à disposition par la Collectivité européenne d'Alsace.

Et plus tard, vous retrouverez ces professionnels pour un bilan de santé proposé à votre enfant en école maternelle.

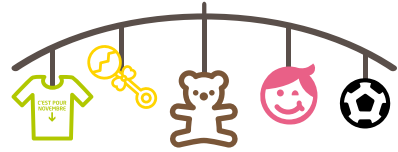
Tous les contacts sur :
alsace.eu/sante-mere-et-l-enfant/



Devenir parents, des rôles complémentaires

La PMI, c'est quoi ?

Un service de santé à votre écoute
pour un accompagnement personnalisé !



Après la naissance

Un échange avec une infirmière-puéricultrice à domicile ou en consultation pour vous écouter et vous conseiller sur tous les aspects de votre nouvelle vie et celle de votre bébé : allaitement maternel ou artificiel, suivi de son poids et de sa taille, son rythme de vie et ses besoins, petits bobos et vraies inquiétudes...

Votre enfant grandit

... et

Jusqu'à l'âge de 6 ans

- > Des examens médicaux préventifs en consultation du jeune enfant
- > Des conseils et un soutien à la parentalité lors de consultations et d'ateliers de prévention avec une infirmière-puéricultrice
- > Un bilan de santé à l'école maternelle : dépistage des troubles de la vision, de l'audition...

Déjà un ado

Des questions sur la vie sexuelle et affective, les maladies sexuellement transmissibles, la contraception, une grossesse non désirée... Les Centres de Santé Sexuelle sont conçus pour accueillir les jeunes, les conseiller et les orienter si besoin. Ils sont agréés et financés par la Collectivité européenne d'Alsace.

Et même adulte

La vie de couple n'est pas toujours simple, besoin de parler, de vous confier... Les professionnels des centres de planification et de Protection maternelle et infantile sont toujours à votre écoute !

Et vous ?

Parents, vous avez le droit de douter, d'hésiter, d'être fatigués ; le baby blues c'est une réalité.

Devenir père ou deuxième parent... Une place à prendre !



L'évolution de la cellule familiale, l'apparition de nouvelles formes d'union, la procréation médicalement assistée, ont modifié les rôles parentaux.

Dans votre couple, prenez le plus souvent possible les décisions qui concernent votre enfant à deux.

Chacun doit maintenant trouver sa place...

Permettez ainsi à votre compagnon ou votre compagne d'approprier son nouveau rôle, vous formerez une équipe gagnante !

Un mode d'accueil « à la carte »

Accueil individuel chez un(e) assistant(e) maternel(le), ou dans un établissement d'accueil collectif, le choix n'est pas toujours facile et dépend de vos exigences et de l'offre proche de chez vous !

Il est important d'anticiper le plus tôt possible le choix du mode d'accueil pour votre enfant.

Vous trouverez tous les renseignements auprès de votre mairie.

L'assistant(e) maternel(le)

L'assistant(e) maternel(le) est un/une professionnel(le) de la petite enfance agréé(e) par le président de la Collectivité européenne d'Alsace, qui accueille des enfants à son domicile ou dans une Maison d'assistant(e)s maternel(le)s (regroupement d'assistant(e)s maternel(le)s)..

Renseignez-vous auprès du Relais petite enfance près de chez vous, sur votre rôle d'employeur, vos droits et devoirs et ceux de votre futur employé(e).

Prenez le temps, avant la reprise de votre activité de contacter plusieurs personnes avant de faire votre choix ; demandez à voir l'attestation d'agrément et d'assurance professionnelle et à visiter le logement où sera accueilli votre enfant.

Les crèches familiales sont des établissements qui emploient des assistant(e)s maternel(le)s pour l'accueil des enfants à leur domicile avec un suivi professionnel par la crèche et des temps d'activités collectives.

Les établissements d'accueil collectifs

Ces établissements ont des capacités d'accueil variables à partir de 12 enfants accueillis.

Des contrats d'accueil réguliers ou occasionnels sont proposés ; il vous faudra bien choisir en fonction de vos besoins réels, car le changement de contrat d'accueil en cours d'année est parfois difficile.

Les crèches parentales nécessitent une participation personnelle d'au moins un des deux parents (accueil, courses, ménage, gestion etc.).



Des conseils pour le choix d'un mode d'accueil « à la carte »

La reprise du travail est souvent une période difficile ; confier son enfant est source d'angoisse pour les parents ; parlez-en avec l'infirmière puéricultrice de PMI de votre secteur, elle pourra vous guider dans votre choix.

Plus d'infos :

- > sur alsace.eu/sante-mere-et-l-enfant/
- > sur le site de la Caisse d'allocations familiales monenfant.fr
- > dans **votre mairie**
- > dans les Relais petite enfance sur PAJEmploi.urssaf.fr



Allaitement maternel : un atout pour la vie

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant.

L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement maternel exclusif les 6 premiers mois de la vie de l'enfant.

Allaitez aussi longtemps que vous le souhaitez et/ou le pouvez. Les premières semaines votre bébé tète en moyenne entre 8 à 12 fois/24h. Vivez à son rythme !

Préparer un biberon en toute sécurité

Nombre de mesurette de poudre de lait infantile



Il est indispensable de respecter les règles de reconstitution

1 mesurette = 30 ml d'eau

Attention, les règles de reconstitution peuvent être différentes dans d'autres pays.

Vacciner, c'est protéger !

Parents êtes-vous à jour de vos vaccinations ?

En vous vaccinant, vous protégez aussi votre enfant !

La justification de la réalisation des vaccinations obligatoires, conformément au calendrier vaccinal, sera exigée pour l'entrée de votre enfant en collectivité d'enfants (crèche, halte-garderie, assistants maternels, école, ...).

D'autres vaccins existent, parlez-en avec votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.

Si vous vous posez des questions sur la vaccination, vous trouverez, p.116 de ce carnet, les liens utiles.



Mon soutien psychologique En parler c'est déjà se soigner

Ce dispositif permet aux adultes et aux enfants dès 3 ans de bénéficier d'un accompagnement psychologique.

12 séances par an d'accompagnement psychologique sont remboursées à 100% (part de mutuelle comprise).

Vous pouvez prendre directement rendez-vous auprès d'un(e) psychologue conventionné(e).

Pour plus d'information : monsoutienpsy.ameli.fr

En cas d'urgence ou de pensées suicidaires, contactez sans délai le

3114

Jouer... C'est important

En jouant, l'enfant apprend, grandit et construit sa relation au monde...Il prend conscience de son corps et de ses limites, il explore le monde qui l'entoure, il découvre son pouvoir d'agir, il apprend à communiquer et à vivre en société!

Pour arriver jusqu'à la marche, laissez votre enfant évoluer librement dans ses mouvements, ses jeux et ses découvertes. Installez-le de préférence au sol, sur le dos, sur une surface ferme, proche de vous et dans un endroit sécurisé .

Si votre enfant a tendance à tourner sa tête toujours du même côté lorsqu'il est éveillé, attirez son attention du côté opposé.

L'usage du trotteur est déconseillé pour des raisons de sécurité car il est à l'origine de nombreuses chutes et n'est pas adapté au développement de votre enfant.

Limitez le temps passé dans le transat car votre enfant ne bougera pas librement
Ne laissez pas votre enfant dans un siège auto coque sauf pour les transports.



Quels jouets choisir ?

De la naissance jusqu'aux 1^{er} déplacements :

votre bébé s'éveille et découvre son corps ainsi qu'un environnement très stimulant fait de sons, de couleurs et de matières. Il découvre tout ce qui l'entoure avec tous ses sens : il touche, met en bouche, sent, voit, entend. A cette période, privilégiez les objets de matières différentes, légers, contrastés, faciles à attraper, que vous placerez près de lui (anneaux, petits hochets, ...).



De la marche à 2 ans :

il explore avec tout son corps : proposez des cubes à encaster ou à empiler, un chariot à pousser, un porteur, des jouets à tirer, des figurines d'animaux, des ustensiles de dinette...



Des premiers déplacements à la marche :

il expérimente les déplacements, s'assoit, se hisse sur ses jambes, manipule les objets. Il appréciera les jouets roulants, les petites balles, les boîtes vides à remplir, les livres en tissu ou en plastique, les hochets, les instruments de musique...



De 2 à 3 ans :

il occupe tout l'espace et imite les grands : proposez lui dinette, poupées, garage, petites voitures, jeux de construction, pâte à modeler, livres, comptines avec mimes, marionnettes, poussette, tricycle...



Surexpositions aux écrans = Danger pour vos enfants

Pas d'écran avant 3 ans

Une utilisation adaptée à l'âge et encadrée par l'adulte

L'éducation, l'accompagnement et le contrôle par les parents sont essentiels pour aider l'enfant à maîtriser les écrans !

Installez un contrôle parental

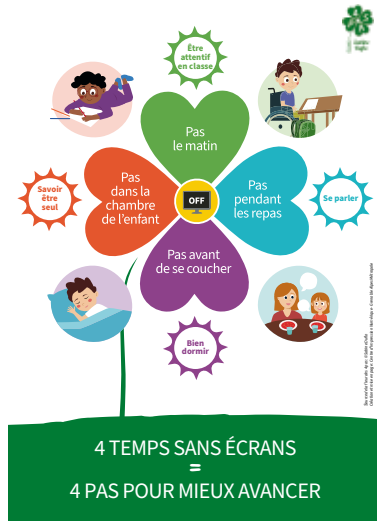
Sur les accès internet ; n'oubliez pas que votre enfant peut être exposé à des images inadaptées à son âge ou des sollicitations malveillantes !

Respectez les âges recommandés

Pour protéger votre enfant des charges émotionnelles qu'il ne peut gérer, veillez à respecter les âges recommandés pour l'utilisation des jeux vidéos (PEGI) et les programmes télévisés.

La classification figurant sur un jeu confirme qu'il convient à des joueurs ayant plus d'un certain âge par exemple, un jeu classé **11** est uniquement adapté à un public âgé de sept ans et plus.

3 7 12 16 18



Pour plus d'informations : SabineDuflo
CoSE-Collectif surexposition écrans
surexpositionecrans.fr

Bilan de santé en école maternelle

De quoi s'agit-il ?

Votre enfant aborde une nouvelle étape importante de son développement physique et psychologique. Il devient autonome et débute sa scolarité. Pour faire le point sur le développement global et la santé de votre enfant, un bilan de santé de prévention vous est proposé gratuitement.

En pratique

Ce bilan sera effectué par une infirmière puéricultrice du service de Protection maternelle et infantile (PMI) en moyenne section de maternelle.

Il comporte :

- Un bilan de son adaptation à l'école en lien avec son enseignant

- Une mesure de sa croissance (poids, taille)
- Un dépistage visuel
- Un dépistage auditif
- Une évaluation du langage
- Une évaluation du développement psychomoteur (dessin, jeux adaptés)
- Un examen bucco-dentaire
- Une vérification des vaccins

Voir p.74 à 76 de ce carnet.

Après le bilan

Une orientation de votre enfant vers des professionnels de santé ou des structures spécialisées peut vous être conseillée.

Une information sur tous les services médico-sociaux ?

Renseignez-vous auprès des **Espaces Solidarités Alsace**

Dans le Bas-Rhin

Espaces Solidarités Alsace

- **Bischheim - Eurométropole Strasbourg Nord**
4 rue des Magasins - 67800 BISCHHEIM
03 68 33 84 50
- **Bischoffwiller**
48 rue Georges Clémenceau - 67240 BISCHWILLER
03 68 33 83 50
- **Drulingen**
Maison des Services
6 rue de Weyer - 67320 DRULINGEN
03 68 33 84 30
- **Erstein**
2 rue de Verdun - 67150 ERSTEIN
03 69 33 22 00
- **Haguenau**
3 rue du Tournoi - 67500 HAGUENAU
03 68 33 88 30
- **Molsheim**
13 rue des Alliés - 67120 MOLSHEIM
03 68 33 89 00
- **Ostwald - Eurométropole Strasbourg Sud**
Parc des Tanneries - rue des Bouvreuils BP 47
OSTWALD - 67831 TANNERIES Cedex
03 68 33 80 00
- **Saverne**
39 rue de Dettwiller - 67700 SAVERNE
03 69 33 20 06
- **Sélestat**
3 rue Louis Lang - 67600 SÉLESTAT
03 69 33 22 50
- **Wissembourg**
Cour de la Commanderie
24 rue de l'Ordre Teutonique - 67160 WISSEMBOURG
03 69 06 73 50
- **Strasbourg**
Service de PMI
1 parc de l'Étoile - 67076 STRASBOURG Cedex
03 68 98 50 00 / 03 68 98 51 29
SanteAutonomie@strasbourg.eu

Dans le Haut-Rhin

Espaces Solidarités Alsace

- **Altkirch**
39 avenue du 8^e Régiment de Hussards
Quartier Plessier - bât 2 - BP 51027 - 68130
ALTKIRCH
03 89 08 98 98
- **Colmar**
15 avenue de Paris - 68000 COLMAR
03 89 30 68 80
- **Colmar - Couronne**
5 rue de Messimy - 68000 COLMAR
03 89 30 67 40
- **Guebwiller**
1 rue Schlumberger - 68500 GUEBWILLER
03 89 74 98 19
- **Mulhouse Est**
28 rue du 57^e Régiment de Transmission - 68200
MULHOUSE
03 89 36 56 32
- **Mulhouse Ouest**
61 rue de Pfastatt - 68200 MULHOUSE
03 89 59 65 09
- **Mulhouse Couronne Mulhousienne Est**
1 rue de l'École - 68400 RIEDISHEIM
03 89 31 88 11
- **Mulhouse Couronne Mulhousienne Ouest**
1 rue de Gascogne - 68270 WITTENHEIM
03 89 57 24 25
- **Sainte-Marie-Aux-Mines**
5 résidence des Fougères - 68160 SAINTE-MARIE-
AUX-MINES
03 89 58 74 02
- **Saint-Louis**
11 rue de Huningue - 68300 SAINT-LOUIS
03 89 70 91 80
- **Thann**
24 rue Anatole Jacquot - 68800 THANN
03 89 35 73 73



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc
67964 STRASBOURG cedex 9
100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

→ Service de protection maternelle et infantile
de la Collectivité européenne d'Alsace
Bas-Rhin : 03 88 76 66 25
Haut-Rhin : 03 89 30 67 00



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS
AUX SOINS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*