

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## BÉBÉ BONHEUR

CES EXPÉRIENCES  
INOUBLIABLES

## ÉPIDÉMIE

LA SCARLATINE,  
C'EST QUOI ?

## LE HOQUET

FICHE PRATIQUE  
POUR SAVOIR  
QUOI FAIRE

# Musique & bébé

Bon pour son corps... et son esprit !

# Sommaire

## Novembre 2014



### **BÉBÉ**

#### **IL A DE LA FIÈVRE**

Nous répondons à vos questions

#### **ALLAITEMENT**

Bien plus que du lait !

#### **BABY & MUSIC**

Comment la musique l'aide à grandir

#### **S'IL A LE HOQUET**

Voici comment faire pour qu'il disparaisse

#### **CHIFFRES**

L'incontinence à partir de 35 ans

#### **PÉDIATRE**

L'infection urinaire chez le bébé

#### **LA SCARLATINE**

Reconnaître et traiter cette maladie

#### **RECETTE**

Des propositions terrifiantes pour Halloween

#### **EXPÉRIENCES**

Des moments magiques avec votre petit

#### **HOROSCOPE**

Les prédictions du mois de novembre





# Bébé



Saviez-vous que, dès tout petit, la musique est excellente pour son développement et pour tout son être ? Ce mois-ci, vous trouverez aussi tout ce que vous devez savoir sur le hoquet et les infections urinaires.



# La fièvre

La fièvre inquiète très souvent les parents. Mais comment soulager l'enfant ? Nos experts répondent aux questions que vous vous posez le plus souvent.

## 1 À partir de quand doit-on considérer que la température est élevée ? Faut-il emmener l'enfant chez le pédiatre ?

La température est élevée lorsqu'elle dépasse 38,5 / 39°C (température rectale). La fièvre ne constitue pas un danger pour l'enfant, elle indique simplement que quelque chose ne fonctionne pas dans son corps et qu'il lutte contre les virus et les bactéries. Par conséquent, plutôt que de chercher à abaisser la fièvre à tout prix, il vaut mieux essayer d'en identifier la cause. La fièvre n'est préoccupante que pour les enfants ayant déjà eu des convulsions fébriles.

Si l'enfant présente des symptômes pouvant faire penser à une maladie grave comme une difficulté à respirer ou une inflammation des ganglions dans le cou, alors il faut l'emmener chez le pédiatre.

## 3 Quels soins apporter à l'enfant ?

L'enfant ne doit rester couché que s'il est fatigué ; il n'y a aucune raison de lui interdire de jouer ou de bouger : cela signifie que son organisme tolère les symptômes ; l'obliger à garder le lit serait, dans ce cas, une mesure inutile. Il n'est pas non plus nécessaire de restreindre son alimentation ; de toutes façons, l'enfant aura tendance à manger moins. Il faut s'adapter à ses besoins et lui offrir à boire autant qu'il en demande, toujours sans rien imposer.

## 2 Quels médicaments donner ?

Les meilleurs antipyrétiques sont le paracétamol et l'ibuprofène, à administrer lorsque la température dépasse 38,5°C. L'aspirine est contre indiquée chez les enfants, car elle peut provoquer des effets secondaires graves, tels que le *syndrome de Reye*. Si l'enfant a des nausées ou vomit, il est préférable de recourir au suppositoire. Dans le cas contraire, privilégiez la solution orale (gouttes ou sirop). Les antibiotiques ne s'utilisent que dans le cas d'une infection bactérienne et sur prescription médicale.





Découvrez nos faire-part  
naissance *100% personnalisés*



**10€**

OFFERTS\*  
code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE ▶

De nombreux modèles  
à découvrir dans  
notre catalogue



Je commande mon  
catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE  
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

# L'ALLAITEMENT

## bien plus que du lait

Allaiter est le plus beau cadeau que vous pouvez faire à votre bébé dès ses premiers instants de vie. Votre lait est un concentré de précieuses substances qui l'aideront à grandir. En plus, l'allaitement est aussi très bénéfique pour vous.







## UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE POUR VOTRE BÉBÉ ET POUR VOUS

Le lait maternel est le meilleur aliment possible pour le bébé. Il contient tous les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement et, en plus d'être l'aliment idéal, il apporte nombre d'avantages à la maman et à son bébé.

- **En raison de sa teneur en casomorphines, le lait maternel a un effet tranquilisant et analgésique :** la digestion du lait libère des substances semblables à la morphine, qui ont un effet sédatif et garantissent un sommeil paisible à votre bébé, et un moment de repos pour vous.
- **Les casomorphines régulent aussi la relation de l'enfant à la nourriture :** elles lui permettent de reconnaître les stimuli de la faim et de la satiété. En tétant, le bébé prend l'habitude de s'alimenter de façon appropriée et équilibrée.

## UN BOUCLIER CONTRE LES INFECTIONS

- **Votre lait est la meilleure barrière contre les microbes et les virus :** à chaque tétée, vous apportez à votre bébé des anticorps qui le protègent contre les maladies. Vous lui fournissez également des substances de défense comme la lactoferrine et le lysozyme : la première protège son intestin et le second les muqueuses (les yeux, le nez et la bouche, par exemple).
- **Avec votre lait, l'organisme de votre bébé apprend à se défendre de manière autonome :** il contient des cellules immunitaires (*lymphocytes T*) et certains facteurs (*interleukines* et *interférons*) capables de reconnaître les virus et les bactéries.
- **En outre, en allaitant votre bébé, vous le protégez des allergies,** car le lait maternel, adapté « au petit » de l'homme, ne déclenche aucune intolérance.

## PRATIQUE, ÉCONOMIQUE ET SAIN

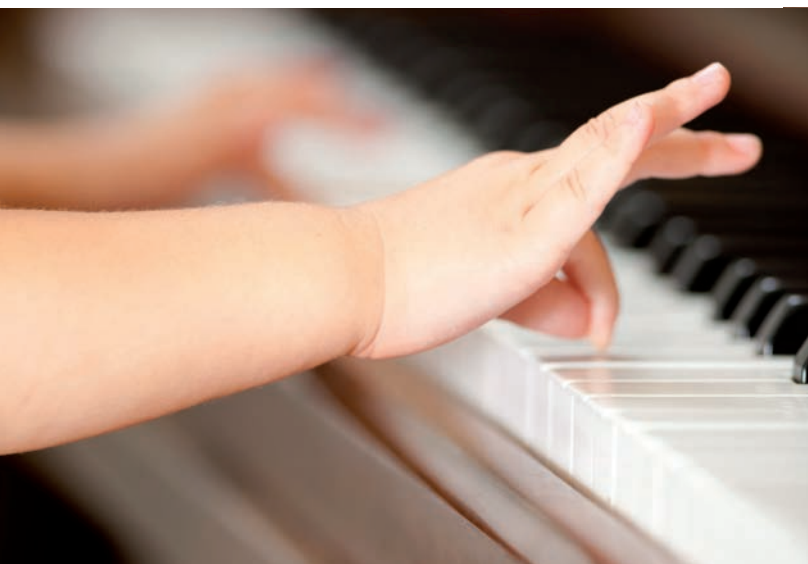
Le lait maternel présente de nombreux avantages du point de vue pratique : on peut allaiter bébé presque n'importe où, sans avoir à chauffer le lait, et il ne coûte rien.

- **D'autre part, l'allaitement maternel présente de nombreux avantages du point de vue émotionnel :** il atténue le sentiment de séparation causé par l'accouchement et permet de se rapprocher plus rapidement de son bébé.
- **En outre, selon les statistiques, allaiter réduirait de 22% le risque de cancer du sein et de 26% le risque de cancer de l'ovaire.** Allaiter permet aussi de récupérer plus rapidement son poids et assure une garantie du capital osseux. L'allaitement limite les risques d'ostéoporose dans le futur : il renforce le squelette et réduit le risque de déminéralisation liée à la baisse brutale d'œstrogène qui survient lors de la ménopause.



# Baby music

La musique transmet des émotions, favorise la créativité, relaxe...  
Quels sont tous ses avantages pour le bébé ?







**D**ès ses premiers instants, le bébé réagit à la musique ; comme un adulte, il ressent une émotion. C'est en tout cas la conclusion d'une étude menée en Italie, financée en partie par des fonds de l'Union Européenne et publiée dans la revue américaine PNAS.

- Après avoir analysé, par IRM, l'activité cérébrale de nouveau-nés en bonne santé durant leurs trois premiers jours, on a constaté que leur réaction est très similaire à celle des adultes. En d'autres termes, il existe une prédisposition neurologique spécifique pour la perception musicale.



## EN QUOI CELA PROFITE-T-IL À **L'ESPRIT**

Écouter de la musique à un stade précoce favorise le potentiel cognitif de l'enfant, tant en ce qui concerne la musique que la créativité.

- À l'heure actuelle, on sait que si l'adulte encourage précocement la lecture, il active chez l'enfant les zones du cerveau impliquées dans l'apprentissage de la lecture et du langage, principalement localisées dans l'hémisphère gauche. La musique, elle, fait appel à l'hémisphère droit, plus en rapport avec l'émotionnel.

- Les études sur l'écoute de la musique confirment qu'au cours de la première année, le bébé est réceptif aux stimuli sonores et est attiré par les changements de structures harmoniques et rythmiques, le prédisposant ainsi à leur apprentissage.

- En général, les experts s'accordent à souligner que les stimuli musicaux nourrissent le cerveau, et que la sensibilité que développe l'enfant pour la musique peut avoir des effets positifs en termes de concentration, d'attention et de mémoire.

- Ainsi, il semble que les enfants qui vivent dans un environnement musicalement riche produisent des « vocalises mélodiques » avant les autres et commencent à chanter dès 2 ou 3 ans alors qu'en moyenne, cela se produit vers les 6 ou 7 ans.

- Aujourd'hui, on utilise ces facultés comme thérapie pour régler certains problèmes de motricité et de communication car l'ambiance musico-sonore tient une part importante dans le développement et l'équilibre de l'individu.



## Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



### Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



### Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans



## Conseils pour les parents

- **Laissez votre enfant libre d'improviser** : il découvre ainsi de nouveaux sons, expérimente et crée avec ce qui lui tombe sous la main. Laissez-le faire, même s'il fait un peu de bruit, écoutez-le et félicitez-le de ses résultats.
- **Jouer en chantant** : avec les plus petits, il faut répéter la même chanson plusieurs fois. On peut parfois changer un peu la mélodie et le rythme. Par contre, avec les plus grands, il faut élargir le répertoire de chansons, en y ajoutant de la gestuelle et des jeux de mouvement.
- **Écouter ensemble** : chantez avec votre enfant des comptines, berceuses et autres pièces musicales, incitez-le à participer en tapant des mains ou en jouant d'un instrument. Bouger ensemble est également intéressant, en s'adaptant au mouvement naturel de l'enfant sur la mélodie. Peu importe le style de musique. En créant une habitude dans l'enfance, vous lui faites un très beau cadeau pour la vie.

## POURQUOI C'EST BON POUR **SES ÉMOTIONS**

Écouter de la musique a des effets immédiats sur la relation avec le bébé.

• **Lorsque la mère chante pour son bébé, elle répond à un besoin.** La musique est bénéfique car elle renforce les relations affectives, elle transporte les émotions et elle est comme une étreinte non corporelle qui facilite le rapport parents-enfants.

• **Les thérapies musicales sont surtout conçues pour les familles** : la musique aide à mieux répondre aux besoins des enfants. Elle nous fait nous sentir bien car elle réduit le niveau de stress (lorsqu'on écoute une musique qui nous plaît, le cortisol, l'hormone du stress, diminue dans le sang) et stimule la production d'endorphines (substances du bien-être).



# Révolution!

## Un seul geste qui change tout

1

**PRÉVIENT**  
à chaque change

2

**SOULAGE**  
dès la 1<sup>ère</sup> application

3

**RÉPARE**  
durablement

**IRRITATIONS ET ROUGEURS**



**NOUVELLE FORMULE**

**0% PARFUM**  
**CONSERVATEUR**

Efficacité et tolérance  
cliniquement prouvées sur  
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



### COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



**Perséose**  
Préserve  
la richesse  
cellulaire  
de la peau



**Oxéoline**  
Apaise et  
module  
l'inflammation  
cutanée



**Oléodistillat**  
Renforce  
et répare  
la barrière  
cutanée



**EXPANSCIENCE**  
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**

# S'il a le hoquet...

C'est une petite gêne, mais il faut en tenir compte si elle devient persistante. Que faire pour empêcher le hoquet ou le faire disparaître ?



**L**e hoquet se produit dès les premiers mois, généralement juste après le repas. Au moment du rot, un peu de lait sort de l'œsophage et irrite légèrement les muqueuses, stimulant le nerf phrénique (qui va jusqu'au diaphragme) et déclenchant ce réflexe. Le hoquet correspond à une contraction involontaire et répétée du diaphragme, le muscle en forme de voute qui sépare les organes du thorax de ceux de l'abdomen. Le cardia (la valve qui permet la communication entre l'œsophage et l'estomac) n'étant pas encore parfaitement formé, il peut arriver que, même après un certain temps, un peu de lait reflue encore, provoquant immédiatement le hoquet. Ce phénomène est donc en réalité dû au système de fermeture de l'estomac qui n'est pas encore totalement terminé (il le sera dans les mois suivants).

## Quand faut-il consulter ?

Le hoquet est un phénomène fréquent chez les enfants. Au début, les parents peuvent penser que l'enfant manque d'air, mais le problème se résout spontanément au bout de quelques minutes, sans aucune conséquence sur la santé de l'enfant. Cependant, si le hoquet devient récurrent et est accompagné de régurgitations et vomissements fréquents, d'une faible croissance, de difficultés pour nourrir l'enfant qui se met à pleurer à chaque repas, d'irritabilité et de réveils nocturnes, alors il peut s'agir de reflux gastro-œsophagien et, dans ce cas, il faut consulter un spécialiste. De même, si le phénomène se poursuit avec des épisodes prolongés chez un enfant de plus d'un an et demi, il est nécessaire de demander l'avis du pédiatre qui enquêtera sur les causes possibles de la maladie.



## Comment éviter le hoquet

La première chose à faire est d'essayer d'éviter que votre bébé régurgite immédiatement après la tétée, ce qui arrive facilement s'il avale de l'air.

**Par conséquent :**

1. **Si le bébé est nourri au biberon**, faites attention à l'inclinaison du biberon : la tétine doit toujours être pleine de lait et avoir un débit régulier.
2. **Il est aussi important de contrôler que le débit soit adapté** : lorsqu'on renverse le biberon, le lait doit sortir goutte à goutte à un rythme régulier.
3. **Les trous de la tétine ne doivent pas être trop petits**. À devoir forcer pour téter, le bébé finirait par avaler beaucoup d'air.
4. **Il faut toujours utiliser un biberon et une tétine anti-hoquet**.
5. **Pendant le sevrage, assurez-vous qu'il mâche bien** et mange lentement pour qu'il n'avale pas d'air.



### Saviez-vous que...

*La solution classique, qui consiste à administrer à l'enfant quelques gouttes de citron, n'est pas conseillée car c'est beaucoup trop acide pour le petit.*

### Ce qu'il faut faire et ne pas faire

#### Oui

- La meilleure façon de faire passer le hoquet est de lui donner une cuillère à soupe d'eau.
- Un autre remède également très efficace consiste à caresser doucement la pointe du nez de l'enfant pour le faire éternuer. Ceci permet de détendre le diaphragme et facilite la disparition du hoquet.
- Si le hoquet apparaît pendant une pause lors de la tétée, il suffit de donner de nouveau le sein ou le biberon : le rythme naturel de succion régulera la respiration et stoppera le hoquet.

#### Non

- Boire de l'eau gazeuse augmente le hoquet.
- Boucher le nez de l'enfant, afin qu'il retienne sa respiration ou, pire encore, lui faire peur, ne peut que provoquer une crise de larme sans aucun effet sur le hoquet.



## des femmes de plus de 35 ans souffrent d'incontinence

**L'**incontinence urinaire due à un affaiblissement du plancher pelvien (muscle situé entre le pubis et le coccyx) est l'une des pathologies légères les plus répandues chez les femmes. Plus de cinq millions de femmes souffriraient dans notre pays d'incontinence urinaire.

**La probabilité augmente avec l'âge : 25% des femmes âgées de plus de 35 ans en souffrent, un pourcentage qui atteint 40% à partir de 65 ans.**

L'incontinence urinaire se caractérise par la perte involontaire d'urine ; elle peut se produire lorsque l'on éternue, lorsqu'on rit ou lors d'un effort physique. Avoir accouché par voie basse, une constipation chronique,

le surpoids, la pratique d'un sport de contact, la course à pied, l'aérobic ou le step, tousser fréquemment pour des personnes souffrant d'asthme ou des fumeurs, autant de facteurs qui peuvent y prédisposer...

**Les kinésithérapeutes, gynécologues et sages-femmes s'accordent sur l'importance de la pratique quotidienne d'exercices de contraction et de relaxation des muscles du plancher pelvien** (méthode de Kegel)

pour prévenir ou traiter ce problème. La gymnastique abdominale hypopressive donne également de très bons résultats, de même que les techniques de rééducation, telles que le biofeedback ou la stimulation électrique fonctionnelle.



# Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

## PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

**10%**

DE RÉDUCTION  
SUR TOUT  
LE SITE!



+ de  
**5.000**  
produits pour  
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

**HAPPY10**



<http://shop.bebesetmamans.com>

# L'infection urinaire

Comment dépister une infection urinaire chez les petits ? Comment s'établit le diagnostic ? Quelles mesures pour l'éviter ? Nous répondons à vos questions.



vues d'un orifice où l'on introduit les parties génitales du bébé, et d'un bord adhésif qui empêche le sac de tomber. On aura au préalable lavé les organes génitaux à l'eau et au savon doux. Si, au bout d'une demi-heure, le bébé n'a pas uriné, il est très important de changer le sac car, comme nous le disions auparavant, le risque de contamination est très élevé.

- D'autre part, si vous n'avez pas la possibilité de remettre très rapidement au laboratoire le flacon stérile scellé contenant l'urine, celui-ci devra être conservé au réfrigérateur. En effet, les microbes se développant très rapidement à température ambiante, le résultat de l'analyse pourrait révéler une contamination de l'urine plus élevée qu'elle ne l'est en réalité.

**O**n s'attend à ce qu'une infection urinaire se manifeste par certains symptômes tels que de la fièvre, des vomissements, de la diarrhée, une urine à l'odeur forte, trouble ou colorée, etc. Chez les bébés, ce n'est pas toujours le cas : l'infection urinaire peut n'entraîner qu'un arrêt ou un ralentissement de la courbe de poids de l'enfant !

- À cet âge, le diagnostic de l'infection est donc compliqué et commence par un prélèvement d'urine qui doit être réalisé avec beaucoup de soin car l'urine est un terrain propice au développement de germes et s'infecte très facilement.
- On utilise généralement, pour les nourrissons, des petites pochettes plastiques stériles, pour-

## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYGIÈNE

Chez les nourrissons et les enfants en bas âge, il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement des microbes dans l'urètre. Par exemple, une mauvaise hygiène peut faciliter le passage des microbes contenus dans les selles vers les voies urinaires de l'enfant. La plupart des micro-organismes qui infectent l'urine proviennent en effet de l'extrémité de l'appareil digestif, même si, à cet endroit, elles ne sont pas nuisibles. Un phimosis peut également entraîner une contamination microbienne de l'urètre, de même que des changes trop espacés, une dermatite ou des bains prolongés.





## Lettres au pédiatre

*Ma fille de 22 mois ne marche pas  
Ma fille de 22 mois ne se déplace qu'à genoux.  
Elle se sent très à l'aise pour courir ainsi, les  
mains libres. Je suis très inquiète qu'elle ne  
marche pas, et aussi pour ses genoux, qu'elle  
cogne sur le sol.*

*Priscilla*

Si votre enfant est capable de se mettre debout et d'avancer, si elle ne se déplace que ponctuellement à genoux, si, après

examen, le pédiatre ne manifeste aucune inquiétude, alors il peut s'agir simplement d'une mauvaise habitude. Vous me dites qu'en se déplaçant ainsi, votre fille a les mains libres, mais ce serait également le cas en marchant ! Si elle ne marche jamais, alors il faut envisager un retard dans cette évolution car la tranche d'âge pour cet apprentissage est située entre 6 et 18 mois. Il faudrait, dans ce cas, procéder non seulement à un examen neurologique et du système locomoteur, mais aussi du développement de l'enfant en général.



*Mon bébé réclame le sein plusieurs fois par nuit  
Mon lait ne semble pas suffire à rassasier mon bébé de 8 mois, une petite fille : lorsque je la mets au lit, elle*

*a encore faim et se réveille toutes les demi-heures pour téter. Je ne dors plus... Malheureusement, elle refuse de boire le lait à la cuillère ou au biberon ; j'ai pourtant essayé toutes sortes de tétines. Que puis-je faire ?*

*Sabrina*

À huit mois, en plus du lait maternel, un bébé a normalement une alimentation complémentaire, qui le rassasie. Même si le lait est l'aliment idéal, cela ne signifie pas qu'il ne doit

pas consommer, en plus, des céréales, des purées de légumes avec de la viande ou du poisson, des fruits, etc... À cet âge, un enfant fait quatre repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner, et est capable de dormir 12 heures sans manger. Ce n'est pas grave que votre enfant mange plus souvent, le problème est que téter est peut-être devenu un jeu, et il conviendrait alors de ne pas le mettre systématiquement au sein à chaque fois qu'il se réveille, surtout si c'est toutes les demies-heures.

**Bebes et Mamans.com**



ENTREZ DANS LA SECTION  
**LES SPECIALISTES**, ET DÉCOUVREZ  
LES RÉPONSES QU'ILS ONT  
DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.



# Le retour



de la



La scarlatine est une maladie typique des mois les plus froids, donnant lieu à de petites épidémies, notamment dans les crèches. Voici comment la reconnaître et la traiter.



**L**a scarlatine doit son nom à l'éruption rouge écarlate qui la caractérise et qui apparaît sur la peau et la langue de l'enfant. C'est une maladie infantile très contagieuse qui touche principalement les enfants en âge scolaire entre trois et dix ans. Le pic de contagion se situe entre la fin du mois d'octobre et le mois de mars, au retour du beau temps. Voyons comment reconnaître cette maladie, très fréquente, les précautions à prendre, et comment aider l'enfant à l'affronter au mieux.

# scarlatine





## À CAUSE D'UNE BACTÉRIE

La scarlatine est causée par le *Streptococcus pyogenes*, également connu sous le nom de *Streptocoque B-hémolytique du groupe A*. Il s'agit de la même bactérie qui provoque l'angine.

- Elle se transmet par les voies respiratoires : éternuer ou tousser est suffisant pour contaminer l'entourage.
- La période d'incubation est de deux ou trois jours, au terme desquels apparaissent les premiers symptômes. L'enfant est très contagieux pendant la phase aiguë de la maladie mais cesse de l'être dans les 24 ou 48 heures après le début du traitement antibiotique.
- Contrairement à d'autres maladies exanthématisques infantiles comme la rougeole ou la varicelle, on peut attraper la scarlatine plusieurs fois, même au cours du même hiver. La seule forme de prévention est d'essayer de ne pas entrer en contact avec des personnes malades.



## COMMENT RECONNAÎTRE L'INFECTION

La scarlatine se manifeste généralement par une hausse brutale de la température de l'enfant, dépassant les 38,5°C. À cela s'ajoutent des symptômes caractéristiques : une éruption cutanée (exanthème), une éruption au niveau de la langue, une inflammation des ganglions lymphatiques et de la gorge, qui devient très douloureuse.

- De très petites lésions au relief très rouge apparaissent sur tout le corps. L'exanthème affecte d'abord le haut des membres (les aisselles et l'aîne) puis s'étend à tout le corps.
- L'éruption cutanée peut durer de quelques heures à deux jours. Une fois que les lésions apparaissent, la peau du visage et du tronc devient pâle et squameuse, comme après un coup de soleil. Les mains et les doigts de l'enfant peuvent être très fortement affectés.



## Que faire en cas de contagion à la future maman ou au bébé ?

- Il peut arriver qu'une maman qui attend son deuxième enfant soit contaminée par l'aîné qui va déjà à la garderie ou à l'école. Il est très important qu'elle soit mise sous antibiotiques et suive très

scrupuleusement les instructions du médecin, notamment concernant la posologie et la durée du traitement.

- Lorsqu'un nouveau-né est contaminé, un traitement antibiotique s'impose également. Si

le bébé a moins de trois mois, il sera hospitalisé ; entre trois et six mois, le pédiatre évaluera la nécessité ou non d'une hospitalisation et, à plus de six mois, l'enfant pourra être soigné à la maison.



### LE TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE EST INDISPENSABLE

Le diagnostic est établi par le médecin qui jugera ou non de l'opportunité de procéder à un prélèvement dans la gorge pour confirmer la présence du streptocoque.

- **L'infection nécessite un traitement antibiotique.** Il est important de bien suivre les instructions du pédiatre et de poursuivre le traitement le temps indiqué, même si les lésions ont disparu et que l'enfant n'a plus de fièvre. Pour agir efficacement, l'antibiotique doit être présent dans le

sang à une concentration donnée et pour une période de temps déterminée.

- **Si l'enfant a plus de 38,5°C pendant la phase aigüe de la maladie,** on peut lui donner un antipyrétique, du paracétamol ou de l'ibuprofène, aux heures et dans les quantités indiquées par le pédiatre.

- **Dès que les symptômes ont disparu et que l'enfant se sent bien, il peut retourner à l'école.** Il n'est plus contagieux dans les 48 heures suivant le début du traitement antibiotique.

# La citrouille



L'automne est la meilleure saison pour profiter de ce légume très doux et savoureux qui nous est proposé à un prix tout à fait abordable.

## FICHE DESCRIPTIVE

La citrouille a un profil nutritionnel très intéressant. Grâce à sa teneur élevée en eau (94%) et à sa faible concentration en sucres simples, elle rassasie pour très peu de calories (18 kcal pour 100 grammes). Elle contient également une grande quantité de sels minéraux, dont le calcium et le phosphore, et se caractérise par sa teneur en bêta-carotène, une substance que notre corps transforme en vitamine A, essentielle pour la protection de la peau et la vision.

## COMMENT LA CHOISIR

Elle doit être mûre et lisse. Si vous l'achetez entière, elle doit émettre un bruit sourd lorsque vous toquez dessus. La queue doit être souple, bien attachée, et la peau propre et sans marque. Toutefois, la citrouille se vend souvent coupée en morceaux ou en tranches. Dans ce cas, il faut s'assurer que la partie coupée et exposée à l'air soit légèrement humide et que les graines soient glissantes.

## FICHE NUTRI-TIONNELLE

### QUE CONTIENNENT 100 G DE CITROUILLE

ÉNERGIE (KCAL):	18
EAU (G):	94,6
PROTÉINES (G):	1,1
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	3,5
FER (MG):	0,9
CALCIUM (MG):	20
PHOSPHORE (MG):	40
THIAMINE (MG):	0,03
NIACINE (MG):	0,5
VITAMINE A (MCG):	599
VITAMINE C (MG):	9




## Quand l'introduire dans l'alimentation de l'enfant ?

Normalement, la citrouille ne pose aucun problème d'allergie, de sorte qu'on peut l'offrir au bébé dès le début du sevrage, en purée ou en crème. Par la suite, on pourra l'introduire dans la préparation de riz, pâtes ou sauces.





Le lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



**CLIQUEZ ICI!**

# Les soupes

Recettes



## Soupe de potiron et griffes de pâte feuilletée

### INGRÉDIENTS - Pour quatre personnes -

800 G DE CHAIRE DE POTIRON	4 CC DE CRÈME FRAÎCHE
1 GROSSE POMME DE TERRE	100 G DE LAIT EN POUDRE
2 TOMATES BIEN MÛRES	1 PÂTE FEUILLETÉE
400 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES	50 G DE PARMESAN
	SEL ET ORIGAN
	AMANDES EFFILÉES

### PRÉPARATION

1 Faire revenir les légumes dans une casserole avec un peu d'huile. Verser le bouillon chaud et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Bien mixer.

2 Étaler la pâte feuilletée sur une plaque allant au four. Saupoudrer de parmesan et d'origan. Couper 20 bandes de 2cm de large et 10cm de long. Placer une bande horizontale et y accrocher 4 bandes verticalement (pour les « doigts ») en appuyant pour les fixer. Plier pour imiter des griffes. Garnir d'amandes effilées simulant les « ongles ».

3 Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes à 200°C. Quand les « griffes » sont bien dorées et encore chaudes, les placer sur une tasse comme si elles l'attrapaient.

4 Réchauffer la soupe, ajouter le lait en poudre et répartir dans les tasses. Verser la crème en filet en formant une spirale.





## Les sucettes qui font peur

### INGRÉDIENTS - Pour 14 à 16 sucettes -

1 GÂTEAU AU CHOCOLAT	POUR DÉCORER :
150 G DE SUCRE GLACE	450 G DE PASTILLES DE CHO-
75 G DE BEURRE RAMOLLI	COLAT CANDY MELTS®
1 CC D'EXTRAIT DE VANILLE	1 CRAYON D'ENCRE NOIRE
4 CS DE CRÈME	ALIMENTAIRE

### PRÉPARATION

- 1 Émietter le gâteau dans un bol. Monter la crème fraîche refroidie en Chantilly puis ajouter le sucre glace et l'extrait de vanille.
- 2 Mélanger les miettes de gâteau avec la crème et le beurre puis pétrir jusqu'à consistance homogène. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Former des boules avec la pâte et, dans chacune, y planter un bâtonnet pour former les sucettes.
- 4 Pour le glaçage : faire fondre les Candy Melts® séparément au bain marie. Retirer du feu et remuer constamment.
- 5 Plonger les sucettes dans le chocolat fondu en alternant les couleurs. Laisser reposer en les plaçant dans des verres hauts.
- 6 Attendre que les sucettes soient sèches et décorer avec des motifs de Halloween.



## Cupcake de Halloween

### INGRÉDIENTS - Pour 12 cupcakes -

POUR LES GÂTEAUX :	POUR LA CRÈME AU BEURRE :
3 ŒUFS	200 G DE BEURRE
225 G DE SUCRE	350 G DE SUCRE GLACE
200 G DE FARINE	1 CC DE VANILLE
6 G DE LEVURE EN POUDRE	1 CS DE LAIT
100 ML DE LAIT	COLORANT ALIMENTAIRE
125 G DE BEURRE	(NOIR ET ORANGE)

### PRÉPARATION

- 1 Battre les œufs, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Ajouter la farine et la levure, le beurre ramolli, le lait et quelques gouttes de vanille.
- 2 Graisser et fariner 12 moules à cupcake. Les placer sur la lèchefrite (froide) du four. Répartir le mélange dans les moules, aux deux tiers. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Mélanger le beurre avec le sucre glace, la vanille et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. Diviser le mélange en deux : colorer une partie en noir et l'autre en orange. Remplir deux douilles à pâtisserie jetables, sans embout, de ces crèmes. Couper les extrémités, placer les deux poches dans une 3ème poche à douille avec l'embout désiré.
- 4 Décorer les cupcakes en formant une spirale, en allant de l'extérieur vers l'intérieur, et de motifs de Halloween.

# Moments *magnifiques* avec votre enfant


Parfois, nous vivons des moments inoubliables avec nos enfants, de magnifiques souvenirs. Quatre mamans nous racontent les plus beaux moments qu'elles ont pu partager avec leurs enfants.

## Un bain de mer

« Lua est née en Juillet, dans une clinique de Nice. Six jours plus tard, nous l'avons amenée à la plage pour mouiller ses petits pieds », nous raconte Paula, une maman brésilienne. « Ce sont les pédiatres qui nous l'ont conseillé ; ils nous ont dit que le contact avec l'eau est essentiel, même pour les nouveau-nés. Et dire qu'au Brésil, on ne sort pas les bébés de la maison pendant les 30 premiers jours ! Mais son premier vrai bain, ça a été dans la mer à Charm el-Cheikh, à huit mois. ». Dans tous les cas, plus l'enfant entrera tôt en contact avec l'eau, moins il aura peur par la suite.





A young girl with a joyful expression is wearing a black riding helmet and a black protective vest over a pink shirt. She is holding the reins of a brown horse, which is partially visible in the foreground. The background is a clear, light blue sky.

## Monter à cheval

« Violette a cinq ans et elle est déjà montée à poney », raconte sa maman Sandra. « Elle a adoré cela ! Nous avons passé une merveilleuse journée tous ensemble en pleine nature ». Monter à cheval est tout à fait bénéfique pour l'enfant qui apprend ainsi à établir une relation harmonieuse, presque spirituelle avec un autre être vivant.



## Lui offrir un chiot

« Mateo grandit avec deux chiens, Duda, un bâtard que nous avons adopté dans un chenil, et Titico, un Yorkshire. Le petit les adore ; il leur fait des câlins et leur parle. » nous explique Noelia, la maman de Mateo. Les enfants qui grandissent avec un chiot apprennent à prendre soin d'un autre être vivant, à le respecter et à s'adapter à son rythme, ce qui les rend plus de patients.



## Faire du vélo ensemble

Le vélo est une excellente activité pour les enfants, qui s'amuse tout en pratiquant une activité physique à l'air libre. Alors, pourquoi ne pas les habituer tout petits aux joies du deux roues ? « Notre fille Claudia, a commencé à aller sur le vélo dès l'âge de sept mois » avoue sa maman, Marie, toute fière. « C'est-à-dire dès qu'elle a commencé à se tenir droite. Bien sûr, elle portait un casque : il faut être prudent ! La petite était ravie. Elle y a pris tellement de plaisir que, maintenant, elle ne quitte plus son vélo ».



## Voyager

« Nous n'aimons pas du tout partir en vacances sans nos enfants. Nous sommes des globe-trotters et avons commencé à voyager en avion très tôt avec Lua », nous explique Paula. « Au cours de sa première année, nous l'avons emmenée en France, au Maroc, à New York et au Brésil voir ma famille. ». La seule précaution à prendre lorsque l'on prend l'avion avec un bébé est de lui faire boire au biberon au décollage et à l'atterrissage, afin d'éviter la gêne du changement de pression.



**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Un mois plein d'imprévus et d'amitiés. Il affronte les peurs qui freinaient jusque-là son enthousiasme. À partir du 16, Vénus le comble de joie et lui donne envie d'apprendre.

Il se concentre mieux s'il ne se sent pas tout seul, même si ce n'est qu'en compagnie de son doudou. Mars et Pluton lui donnent de l'énergie dans toutes ses activités. Il se montre téméraire et déterminé.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

À partir du 8, il perd souvent patience, trouvant les mots, mais pas toujours la bonne façon de demander les choses, ni d'exprimer ses sentiments. À partir du 16, il est plus sensible et attentif.

Affectueux, gentil et heureux : très stable d'un point de vue émotionnel. Mars lui suggère des activités nécessitant peu d'effort. Aidez-le en lui donnant des aliments qui renforcent ses muscles.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il veut faire les choses tout seul et étendre son espace dans la maison. Il vous faut beaucoup de tact pour remettre de l'ordre car il est extrêmement sensible et se met à pleurer très facilement.

Encouragez-le dans des activités qu'il réussit car il a besoin d'être félicité par les adultes et les enfants de son âge. Il cherche à être le protagoniste et donne l'exemple, même à ses frères et sœurs plus âgés.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il s'exalte pour tout ce qui se passe au sein de la famille. Au contact des adultes, il comprend peu à peu le rôle de chacun. Aidez-le à distinguer les limites.

Il se dessine ou se reconnaît sur les photos. Les plus petits seront contents de pouvoir nommer les différentes parties du corps. Jusqu'au 22, il brille par son intelligence.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

À partir du 16, il s'intéresse plus particulièrement aux sons, aux couleurs et aux mouvements, à travers la danse par exemple. Il apprécie une musique de fond pour réaliser ses activités quotidiennes.

Il se montre fort jusqu'à, sans le vouloir, paraître arrogant. Sous l'influence de Mars et de Pluton, il avance de manière déterminée. Il sait parfaitement gérer cet excès d'énergie.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Tout va mieux à partir du 16 ; il est plus paisible. Il appréhende la famille comme une équipe et en accepte les règles de vie. Par la suite, il suffit d'un coup d'œil de votre part pour qu'il s'en souvienne.

Mercure et Mars lui donnent un équilibre énergétique. Il ne se démonte pas face aux efforts et montre beaucoup de confiance en lui. Saturne lui offre de la constance et l'aide à surmonter les frustrations.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

