Année 7 - n° 64 - Février 2019

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com



NOUVEAU-NÉ

On vous a dit beaucoup de chose, mais info ou intox ?

IL PLEURE BEAUCOUP

Que faut-il faire ?

COLIQUES, DENTS OTITE, TOUX...

Comment soulager la douleur ?

GRANDIR !

Les étapes de son développement, de 0 à 18 mois

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

4 5 POINTS SUR LES COLIQUES
6 10 QUESTIONS SUR LA DOULEUR
12 SURVEILLEZ SA RESPIRATION !
14 LES 18 PREMIERS MOIS DE BÉBÉ
20 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN ?
24 SACRÉ CARACTÈRE !
28 IL PLEURE BEAUCOUP, QUE FAIRE ?
30 NOUVEAU-NÉ : MYTHES ET RÉALITÉ
34 CE QUE VEULENT NOS MAMANS EN 2019...

SUIVEZ-NOUS SUR
www.facebook.com/bebesetmamans



BÉBÉ & ENFANTS

DANS CE NUMÉRO, NOUS VOUS EXPLIQUONS LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ, DE 0 À 18 MOIS. NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT COMMENT LUTTER CONTRE LES COLIQUES DU NOURRISSON ET SOULAGER LA DOULEUR QUAND BÉBÉ A MAL.

LES COLIQUES DU NOURRISSON



1
QU'EST-CE QUE C'EST

C'est un trouble commun et bénin chez les bébés, qui survient entre le premier et le quatrième mois. Cela se résout spontanément, mais la tranquillité de toute la famille peut être affectée.

2
CAUSES

Bien qu'elles restent floues, ces coliques pourraient être dues à une surcharge sensorielle, à une altération de la flore bactérienne intestinale ou à une allergie aux protéines de lait de vache, présentes dans le lait artificiel.

3
TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement efficace. Veillez à ce que la situation ne s'aggrave pas et pensez qu'elles disparaissent sans laisser de séquelles.

4
MÉDICAMENTS

Sur ordonnance médicale, on peut administrer au bébé de la siméthicone ou de la diméthicone pour éliminer les gaz intestinaux, ainsi que du bromure de cimétropium, un antispasmodique qui calme la douleur et favorise le sommeil.

5
TENDRESSE

Le contact peau à peau, lui donner le sein pour le rassurer, supprimer les stimuli sensoriels et lui masser le ventre peuvent s'avérer très utiles.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?





Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**



Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**





› JE DÉCOUVRE

#commentsoulagerbebe

10 QUESTIONS SUR LA DOULEUR

LES COLIQUES, LES PREMIÈRES DENTS, UNE OTITE, UN COUP... COMMENT SOULAGER LA DOULEUR CHEZ L'ENFANT ?





1

Les bébés ressentent-ils la douleur de la même façon que les adultes ?
La douleur fait partie de la vie. C'est un processus biochimique qui comporte également un aspect émotionnel. Les enfants la ressentent et y sont même plus sensibles, jusqu'à l'âge de 36 mois. D'où ces réactions intenses alors que bébé a simplement trébuché, s'est fait un bleu ou a reçu un petit coup. Ce n'est pas du « cinéma », c'est biologique : votre enfant est encore, pour le moment, plus sensible à la douleur physique.



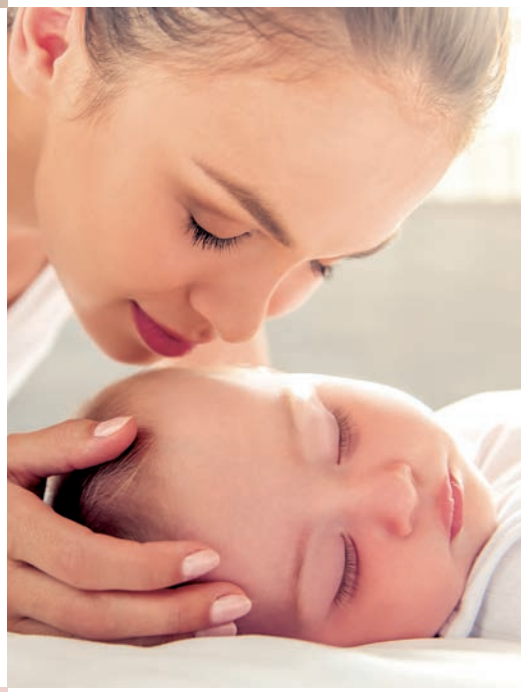
2

Comment soulager la douleur chez les plus petits ?
La première chose à faire est de calmer l'enfant : les câlins, les caresses et les chansons sont souvent très efficaces. Souvenez-vous comment faisaient les grands-mères... Une attitude sereine de la part des parents réduit de 50% la sensation de douleur chez l'enfant. Vous devez donc éviter autant que possible de transmettre votre inquiétude et votre anxiété à votre enfant. Essayez d'avoir une attitude sûre et déterminée.



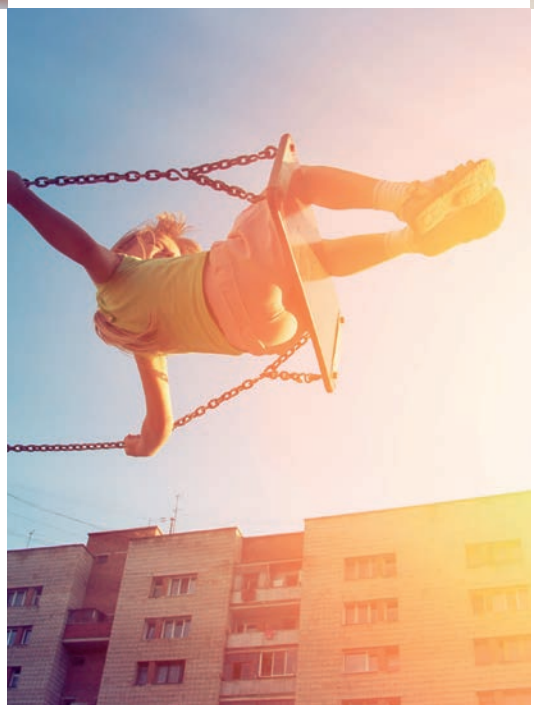
3

Comment savoir si bébé a mal alors qu'il ne parle pas encore ?
Il est très important de connaître le niveau de douleur ressenti par bébé. Celui-ci n'étant pas encore en mesure de l'exprimer lui-même avec des mots, les pédiatres (et les parents) disposent d'une série d'instruments qu'ils peuvent utiliser pour établir ce que l'on appelle « des échelles d'évaluation de la douleur ». Pour les bébés, il existe l'échelle FLACC (*Face Legs Activity Cry Consolability*) qui prend en compte cinq aspects du comportement de l'enfant en lui attribuant une note de 0 à 2. La combinaison de ces facteurs permet de connaître le degré de douleur ressenti par bébé.



Si l'enfant commence à se plaindre, l'information fournie est-elle fiable ?
De nombreux centres hospitaliers utilisent l'échelle « Wong Baker » composée d'émoticônes. Cette méthode consiste à montrer à l'enfant des images de visages allant de 0 (visage souriant, « aucune douleur ») à 10 (visage en pleurs, « douleur maximum ») en passant par le 6 (un visage triste).

4



Quelles sont les douleurs les plus fréquentes au cours des deux premières années ?
Ce sont très certainement les douleurs liées aux traumatismes mineurs, comme une bosse sur la tête, un bleu sur la jambe lorsque l'enfant commence à se déplacer à quatre pattes, les chutes lorsqu'il commence à marcher ou à jouer (tricycle, balançoire, toboggan). On notera également les douleurs liées à des infections transitoires des oreilles, du nez, de la gorge, des voies urinaires et intestinales.

5

Merci... CALMOSINE DIGESTION

3 MAMANS SUR 4 SATISFAITES

dès le plus jeune âge

Bien digérer et être apaisé



Existe en dosettes



AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

1. **Améliore le confort digestif** grâce au **FENOUIL.**
2. **Calme, en particulier au niveau digestif,** grâce au **TILLEUL.**
3. **Un goût agréable** grâce à la **FLEUR D'ORANGER.**

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL
0 810 400 003 Service 0,06 € / min + prix appel
www.laudavie.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Laboratoires LAUDAVIE
Les Plantes au service de la Famille

6

Comment réagir aux coliques du nourrisson ?
Les coliques sont très courantes pendant les trois premiers mois. Elles se manifestent principalement en fin d'après-midi ou en début de soirée. Bébé alterne pleurs et moments où il semble plus détendu et s'endort. La douleur peut être sensiblement atténuée si bébé parvient à expulser des gaz ou des selles. Vous pouvez l'aider en lui faisant des petits massages circulaires sur le ventre, autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre.



7

Comment soulager la douleur liée aux poussées dentaires ?
Les poussées dentaires ne sont habituellement pas très douloureuses, même s'il est vrai que certains enfants sont plus sensibles que d'autres. Vous pouvez masser doucement les gencives de votre bébé ou lui donner à mordre un objet froid (mais non congelé). Sur prescription du pédiatre, vous pourrez aussi appliquer des gels anesthésiants ainsi que des analgésiques dans les doses indiquées.



8

Les douleurs de l'oreille sont particulièrement vives et peuvent même compliquer l'allaitement. Existe-t-il des remèdes ?
Les pathologies de l'oreille sont très fréquentes et douloureuses chez les enfants. L'otite moyenne se déclare plus fréquemment en hiver et a une origine infectieuse, tandis qu'en été, on a plutôt des cas d'otites externes dues principalement aux baignades en piscine ou à la mer, et au vent. C'est le pédiatre qui, par une otoscopie, établira le diagnostic et prescrira le médicament qui convient.



9

Comment et quand utiliser des analgésiques ?
Il est important, avant tout, de bien connaître la cause de la douleur. Expliquez au médecin les symptômes que bébé présente, quand la douleur est survenue, et les événements qui auraient pu la déclencher. En fonction de ces éléments, le médecin pourra prescrire le médicament, la posologie et la durée du traitement. Normalement, on utilise du paracétamol ou de l'ibuprofène.



10

Les douleurs de croissance existent-elles vraiment ?
Il s'agit de douleurs bénignes que l'enfant ressent le soir ou pendant la nuit. 10 à 20% des enfants entre 4 et 10-12 ans en souffrent. La douleur se manifeste sous forme de crampes, généralement au niveau des jambes, principalement derrière les genoux. Elle peut également être ressentie dans les bras. Ce problème se résorbe avec la croissance.

Zerø.Zerø™

Biberon anti-colique

0,0 coliques. confusion.

Le premier biberon idéal pour tous les bébés

POCHE ANTI-COLIQUE BREVETÉE



PAS DE BULLES D´AIR

- Bébé avale moins d'air pendant la tétée, ce qui réduit considérablement le risque de coliques et de reflux.
- L'air ne circule pas à l'intérieur de la poche, ce qui empêche une oxydation et ainsi la destruction des précieux nutriments dans le lait maternel.
- Poche en silicone semi-rigide, facile à nettoyer et à assembler.

NOUVELLE TÉTINE EN SILICONE



A.S.I.O. ASSOCIAZIONE SPECIALISTI ITALIANI ORTODONZIA

Recommandée par : L'Association de spécialistes italiens en orthodontie.

Approuvée par : La Société espagnole d'odontopédiatrie.

BASÉE SUR DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

MINIMISE LA CONFUSION ENTRE TÉTINE ET MAMELON

- Le bébé nourrit en allaitement mixte alterne entre biberon et sein sans confusion ni rejet.
- Le bébé nourrit au biberon exclusivement accepte la tétine de la manière la plus naturelle.
- Idéal dès la naissance. Convient également pour bébés prématurés avec une faible force de succion.



PAR DES MAMANS ET PROFESIONNELS DE SANTÉ* TESTÉS

suavinēx

www.suavinex.com

*107 personnes interrogées en étude interne réalisée par l'équipe d'Innovation en Produit de Suavinex, Espagne 2017.



SURVEILLEZ SA RESPIRATION

LES JEUNES ENFANTS SOUFFRENT SOUVENT DE TROUBLES DES VOIES RESPIRATOIRES. IL N'Y A AUCUNE RAISON DE S'INQUIÉTER, MAIS IL FAUT SURVEILLER LES COMPLICATIONS BRONCHIQUES POSSIBLES ET CELLES D'ORIGINE ALLERGIQUE.



1 EN CAS D'APNÉE OU DE DIFFICULTÉ RESPIRATOIRE

Il n'est pas étonnant qu'un enfant respire mal de temps en temps par le nez, surtout s'il y a un épaississement des végétations adénoïdes après une série de rhumes.

• **Cependant, si l'enfant reste en apnée pendant son sommeil**, c'est-à-dire qu'il reste sans respirer pendant quelques secondes, cela signifie que l'obstruction est plus importante et l'intervention du pédiatre est nécessaire.

• **Pendant un rhume, le phénomène inverse est plus courant**, c'est-à-dire une augmentation de la fréquence respiratoire. Pour la contrôler, il suffit de poser une main sur le ventre de l'enfant et de compter combien de fois il se lève en une minute. La moyenne devrait tourner autour de 25-30 inspirations.

• **D'autres signes indiquant une possible affectation des voies respiratoires** sont un « enfoncement » du thorax ou un mouvement des parois latérales du nez pendant les mouvements respiratoires.

2 SI LES SYMPTÔMES SE COMPLIQUENT

• **Au début, le mucus nasal est aqueux et transparent et, à mesure que le rhume progresse, il devient plus dense et jaunâtre**. S'il reprend son apparence liquide et claire, cela signifie que la pathologie est en train de se dissiper. Par contre, si après 4 ou 5 jours la sécrétion reste visqueuse, on peut penser à une complication bactérienne, telle que la sinusite.

• **Il en va de même pour la toux, qui commence à devenir sèche et gênante et qui, en quelques jours, devient grasse et productive**. La « rechute » provoque la répétition du cycle, de sorte que la toux semble toujours différente. Par contre, si la toux ne progresse pas au bout de 7 ou 8 jours et si elle est toujours sèche et persistante, il est conseillé de consulter le pédiatre : il peut s'agir d'une coqueluche ou d'une infection bactérienne nécessitant un traitement antibiotique.

• **Faites attention à la respiration sifflante (« sifflement » dans la poitrine)** : dans 25-30% des cas, cela peut indiquer la possibilité d'un asthme allergique.

3 LES FORMES ALLERGIQUES

• **L'une des plus courantes est la rhinite allergique, causée par du pollen de saison ou des allergènes pérennes, tels que les acariens.** La forme intermittente (saisonnière) est identifiée par une crise d'éternuement. Dtans le cas d'allergènes pérennes, l'enfant a généralement le nez bouché. Cependant, le principal signe de reconnaissance de la rhinite est que ceux qui en souffrent doivent se moucher souvent.

• **La pathologie respiratoire la plus gênante est sans aucun doute l'asthme, dont les symptômes sont les suivants** : respiration sifflante, spasme bronchique, détresse respiratoire et toux sèche. Lorsque l'enfant est plus âgé, on reconnaît les premiers symptômes en observant si, en courant, il tousse et si sa respiration est haletante.

• **Les bronchodilatateurs, les cortisones et les antihistaminiques permettent de contrôler les allergies respiratoires.** Les traitements résolutifs, c'est-à-dire l'hyposensibilation spécifique (vaccins), sont généralement prescrits après 5 ans.

#riennelarrete

AS

VOICI UN *VADE-MECUM* COMPLET POUR SUIVRE ATTENTIVEMENT TOUS LES PROGRÈS ET LES RÉALISATIONS DE VOTRE BÉBÉ AU COURS DE SES 18 PREMIERS MOIS.







AS DE 0 A 6 MOIS

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé naît, il possède de nombreuses réactions psychomotrices automatiques, comme les réflexes de Moro (étirement soudain des bras), de préhension, de succion et de rotation de la tête. Ces réactions se produisent car les zones du cerveau chargées du contrôle et de la coordination des mouvements volontaires ne sont pas encore bien développées. Mais bébé n'est pas simplement dirigé par ses réflexes, comme on pouvait le penser il y a quelques temps. Durant les 3 premiers mois, il va répondre à différents stimuli environnementaux. À 1 mois, il relève le menton si vous lui inclinez la bouche vers le bas. À 3 mois, il arrive à contrôler sa nuque et sa tête et, à 4 mois, il arrive à tenir assis si vous l'appuyez contre quelque chose, et même à se retourner ! Entre le 4ème et le 6ème mois, bébé est capable d'attraper des objets avec le plat de la main. Les réflexes innés disparaîtront entre le 3ème et le 4ème mois, pour laisser place à des mouvements chaque fois plus volontaires et précis.

>> COMMUNICATION

On a tendance à penser que le nouveau-né ne peut s'exprimer qu'à travers ses pleurs, ce qui n'est pas exact. En effet, il gazouille souvent, ce qui indique sa prédisposition à s'exprimer, et il alterne avec des semaines où il est plutôt à l'écoute. Entre le 2ème et le 3ème mois, le « sourire social » apparaît en réponse aux sourires des autres. Dès la naissance, on peut aussi observer un comportement de mime, bien qu'il ne soit pas totalement volontaire. Si maman ouvre la bouche et sort la langue, bébé essaye parfois de faire la même chose.

>> PENSÉES

Dès la naissance, bébé est capable de faire le point à 20 cm de distance et même de reconnaître le visage de sa maman. Ses pensées sont centrées sur ce qu'il est en train de vivre dans le moment présent et son devoir est de connaître les choses qui l'entourent. À partir de 3 mois, avec la première préhension intentionnelle, c'est-à-dire l'acte volontaire d'attraper des choses, bébé commence à interagir avec les objets et ressent comment ceux-ci sont faits.

>> ÉMOTIONS

Dès son premier jour, bébé ressent de la joie, du bonheur, de la surprise, de la peur, de la colère, de la tristesse, du dégoût et de la douleur. Avant d'atteindre 6 mois, il expérimente toutes ces émotions primaires mais ne les comprend pas complètement et, comme il ne peut pas les interpréter, il ne peut les exprimer qu'à travers différents types de pleurs ou de cris. Vous devez alors interpréter ces émotions pour ensuite offrir à bébé la réponse adéquate au bon moment. S'il est triste et s'ennuie, il vous faudra l'amuser et lui faire des câlins, s'il a faim, vous devrez le nourrir... C'est la base du lien d'attachement qui permettra à bébé de se sentir protégé, sûr de lui et serein.

>> SENS

Jusqu'à ses 3 mois, bébé a une meilleure vision périphérique et apprécie facilement les mouvements et les contrastes (par exemple les choses claires et foncées). Ensuite, de manière graduelle, il développe une vision centrale et, à partir de 3 mois, il commence à regarder ses mains et peut suivre un objet en mouvement avec ses yeux. Entre 4 et 6 mois, sa vision est similaire à celle d'un adulte. À la naissance, les 4 autres sens (l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) sont virtuellement préparés pour recevoir les différents stimuli externes et ainsi affiner le développement de bébé. Le nouveau-né arrive à distinguer une grande variété de sons et est sensible à la voix humaine, de préférence celle de sa maman. Durant cette période, le processus d'intégration sensorielle s'active : bébé commence à associer ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il goûte, ainsi que les sensations qu'il ressent.

Faites qu'il ne sente que votre amour à chaque instant.



Partenaire de SOS Préma & bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby
Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressente que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers* Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers
aimerdormir&jouer

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

>> MOUVEMENT

Bébé fait de grands progrès dans la coordination motrice : il commence à pouvoir tenir un biberon dans la main et à attraper un objet avec lequel il veut jouer. Il arrive même à utiliser la pince, formée grâce au pouce et un ou deux autres doigts, afin d'attraper de petits objets. Entre le 7ème et 8ème mois, il est capable de ramper et entre le 8ème et le 10ème mois, de se retourner sur lui-même. À 9 mois, il peut rester debout en se tenant aux meubles, entre 8 et 10 mois, il arrive à marcher à quatre pattes et à 11 mois il peut marcher avec de l'aide.

>> PENSÉES

Bébé a besoin de faire l'expérience des mouvements et de leurs effets : « si je me déplace, j'arrive à un endroit », ou « si j'appelle, maman vient ». Il ne s'agit encore que d'une pensée très concrète à travers laquelle, cependant, les bases de la pensée abstraite commencent à s'établir. À cet âge, bébé est capable de trouver des objets qui ont été cachés, ce qui signifie qu'il est capable de se représenter mentalement une chose quand elle n'est pas à sa vue. Bébé arrive à avoir des expectatives similaires par rapport à des objets similaires : si une balle rebondit, les autres balles rebondiront aussi. Ce qui indique le début de la pensée analogique, fondamentale pour la créativité de bébé. Les progrès cognitifs sont intimement liés aux progrès moteurs. Le comportement basé sur l'exploration de l'espace environnant, facilité par un déplacement plus fluide, assied les bases de l'orientation spatiale, très importante pour les facilités linguistiques, logiques et mathématiques.

>> COMMUNICATION

Bébé passe du gazouillis à la répétition de syllabes telles que « ma-ma-ma » ou « ta-ta-ta » ou « la-la-la ». Il adore entendre sa voix et prend énormément de plaisir à répéter inlassablement ces syllabes et à les sentir rouler dans sa bouche. Vers 10 mois, le mélange des consonnes apparaît et son vocabulaire s'enrichit un peu avec des « ma-ma-ta » ou des « ta-ta-na-ma ». En général, vers 12 mois, il arrive à prononcer 2 ou 3 mots, comme maman ou papa, mais qui peuvent avoir différentes significations pour lui. Dans le même temps, il multiplie le nombre de paroles qu'il comprend réellement, en arrivant à faire ce qu'on lui demande, comme dire au revoir avec la main.

>> ÉMOTIONS

Au 8ème mois, bébé découvre une nouvelle émotion : l'angoisse d'être séparé de sa maman. Il est rassuré lorsque vous êtes à ses côtés car cela lui confirme que ses référents sont près de lui. Entre 6 et 12 mois, il commence à reconnaître les différentes émotions qu'il ressent et a besoin de la présence de son papa ou de sa maman pour les gérer : s'il a peur, il vous cherchera pour que vous le preniez dans vos bras. Les émotions deviennent alors relationnelles, c'est-à-dire qu'elles se partagent sans qu'il ait besoin de recourir à la parole pour les exprimer.

>> SENS

Bébé développe complètement la vision des différentes couleurs et domine la vision de loin. Entre le 7ème et le 9ème mois, il interprète de manière plus fine les stimuli auditifs, avec notamment la capacité de situer les sons dans l'espace. Des 5 sens, c'est celui du goût qui est le plus mis en avant avec l'introduction de nouveaux aliments, mais aussi celui de l'odorat qui va devoir faire face à des odeurs complètement différentes de celle du lait.





AS DE 12 À 18 MOIS

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé atteint 13 mois, il peut monter des escaliers à 4 pattes, rester debout sans l'aide de personne et arrive à se déplacer le long du canapé. À 15 mois, il arrive à marcher de façon autonome, à 18 mois, il arrive à monter sur les chaises des adultes et se déplace en tenant un jouet dans la main. Cependant, entre le 15ème le 16ème mois, bébé tombe et se tape très souvent, mais lorsqu'il se retrouve par terre, il est capable de se relever sans aide extérieure. Le développement psychomoteur « fin » se développe lui aussi très vite : il commence à utiliser correctement sa cuillère et son verre, il essaie de dessiner en utilisant un feutre (même s'il tient le feutre avec le poing), il manipule des objets de plus en plus petits avec une meilleure coordination, et il arrive à les insérer et à les sortir d'un contenant. Bébé parvient à empiler plusieurs blocs les uns sur les autres lorsqu'il joue, en utilisant une ou deux mains, afin de construire des tours de plus en plus hautes ! Il arrive aussi à enlever ses vêtements tout seul comme un grand.

>> PENSÉES

C'est typique de cet âge que de voir bébé taper des objets les uns contre les autres, les empiler, les écraser ou encore les pousser. Il observe les premières relations de causes à effets en laissant tomber par terre un objet de nombreuses fois (la cuillère de son repas par exemple...) ou encore en utilisant différents objets pour produire des sons (donnez-lui vos casseroles et vous verrez...). Sa capacité de concentration augmente et il est désormais capable de suivre une histoire sur un livre grâce à votre aide.

>> COMMUNICATION

Il comprend beaucoup de mots, même des verbes et des adjectifs, mais il ne prononce que quelques paroles. Vers 18 mois, il a un vocabulaire de 10 mots parmi lesquels figurent des mots qui n'en sont pas comme « wouaf » qui veut dire chien. Pour que bébé arrive à prononcer des phrases composées de 2 ou 3 mots, il faudra attendre qu'il ait 2 ans... Il comprend la signification du « non » et commence à secouer la tête pour manifester son désaccord !

>> ÉMOTIONS

Votre bébé a acquis une base de connaissances des émotions grâce à ses expériences des mois antérieurs et se dirige chaque jour un peu plus vers une connaissance et une maîtrise plus importantes de ses émotions. Il commence à tolérer la tristesse liée à la séparation d'un objet transitionnel comme un ours en peluche en compensant, en suçant son pouce ou en faisant d'autres gestes qui lui permettent de se calmer. Cependant, il n'est pas encore arrivé au stade des émotions sociales, comme la honte, l'orgueil ou le sentiment de culpabilité, émotions qui apparaissent aux alentours du 24ème mois. À cette période, l'enfant commence à s'identifier comme un être à part-entière, différent de sa maman, et à analyser son environnement et sa place sociale. Lors de cette étape, il joue seul sans problème et commence à s'intéresser aux autres.

>> SENS

À 1 an, il a acquis la vision tridimensionnelle qui lui permet d'appréhender la profondeur. Sa capacité de vision est d'environ 6/10 et atteindra 8/10 entre 18 et 24 mois. Il arrive à signaler les objets qu'il souhaite et son champ de vision est similaire à celui d'un adulte. Une fois qu'il s'est habitué à l'introduction de nouveaux aliments, son sens du goût est fin prêt pour explorer de nouvelles saveurs et des goûts différents, puisqu'il peut désormais manger de tout.

#faitesletest

TEST



EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vousen faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

#faitesletest



7 **Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?**
A > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
B > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
C > Une pizza au jambon et au fromage.

8 **Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?**
A > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
B > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignotte dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
C > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 **D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?**
A > De l'huile d'olive vierge.
B > N'importe quelle huile de graine.
C > De l'huile d'arachide.

10 **Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?**
A > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
B > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
C > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 **L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?**
A > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
B > Un sandwich au jambon.
C > Un yaourt aux fruits.

12 **Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?**
A > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
B > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
C > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.

VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

BebesetMamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !



CLIQUEZ ICI !



SACRÉ



IL EST TIMIDE, RÉSERVÉ OU N'A PAS L'ESPRIT DE COMPÉTITION... DES TRAITS DE CARACTÈRE QUI ONT TENDANCE À PRÉOCCUPER LES PARENTS ALORS QU'IL S'AGIT DE CRAINTES BIEN INJUSTIFIÉES. VOICI POURQUOI.

Les premières manifestations d'un comportement social et émotionnel extraverti ou, au contraire, introverti, sont presque toujours d'abord l'expression de notre caractère, de notre nature, de notre tempérament. Ce sont des caractéristiques intrinsèques à l'individu et qui ne sont pas liées à l'éducation que l'enfant reçoit. Leur origine étant presque exclusivement génétique, on retrouve bien souvent ces mêmes traits de caractère chez les parents et les grands-parents. Aimer les changements ou être casanier, être optimiste ou plutôt mélancolique, être dans l'action ou dans la réflexion sont des traits de caractère et des styles de comportement que nous possédons dès la naissance et qui ne changeront probablement pas à l'âge adulte.

CARACTÈRE

#achacunsoncaractere...

IL EST TIMIDE

On reconnaît souvent de multiples qualités à un enfant timide. Son empathie et sa sensibilité en font une personne qui sait écouter et comprendre les autres. Il observe avant d'agir et sait décider en connaissance de cause. En outre, un enfant timide est généralement plus prudent et cause moins de soucis. Compte tenu de ses difficultés à communiquer avec les autres, il est indispensable de le rassurer et de lui donner confiance en lui. En plus de mettre en valeur ses capacités, apprenez également à respecter ses limites et à ne pas exagérer, que ce soit dans les louanges ou dans la critique.



IL EST INTROVERTI

Une autre façon de se fermer au monde extérieur est l'introversion, un comportement qui peut, surtout dans les premières années de la vie, être confondu avec la timidité. Les experts différencient cependant ces deux traits de caractère.
Si un enfant timide est contraint, par sa nature, à se replier sur lui-même et en souffre, un enfant introverti le fait avec plaisir. De fait, cet enfant présente généralement une grande richesse intérieure et est plus enclin au raisonnement et à l'abstraction. Il se montre réfléchi et sûr de ses opinions, au point de paraître parfois un peu têtu. Adulte, il réussira, grâce à ses propres compétences, tant qu'il évoluera dans un environnement capable de reconnaître ses mérites.

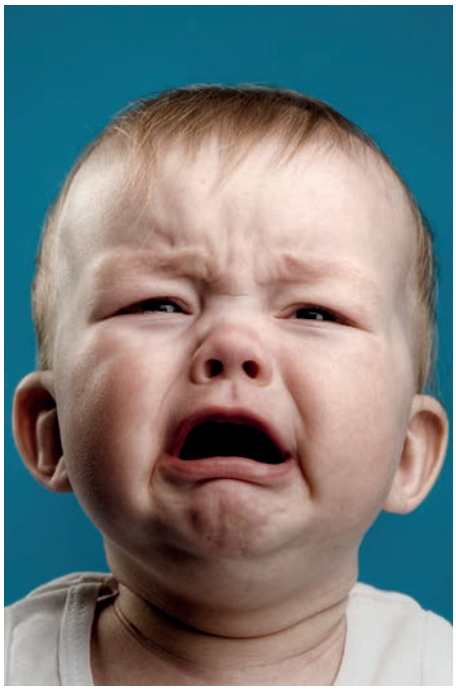
TENACE OU TÊTU ?

Ces enfants ont peine à dire oui et à obéir. Ceux qui s'entêtent pour atteindre leur objectif auront un avantage indéniable à l'âge adulte. Les experts ont par ailleurs constaté qu'une personne obstinée peut également être sensible et empathique et révéler des compétences de leadership. Mais attention, la ténacité ne doit pas tourner à l'entêtement et au manque de considération de l'opinion des autres. Il faut alors aider l'enfant à développer sa capacité d'autocritique, à reconnaître qu'il ne peut pas tout faire, qu'il n'a pas toujours raison et qu'il existe d'autres opinions que la sienne.

IL N'A PAS L'ESPRIT DE COMPÉTITION

Il n'aime pas se battre ni affronter les autres, non pas parce qu'il a peur, mais parce qu'il n'en a pas envie. Il n'aime pas la compétition. Adulte, ce sera un compagnon idéal, respectueux et correct, quelqu'un en qui on peut avoir confiance et qui aura ses propres opinions. Acceptez cette forme de caractère de votre enfant car c'est avant tout une forme de sa personnalité et non une marque de lâcheté. Aidez-le à considérer objectivement ses forces et ses faiblesses, sans le forcer à faire ce qu'il n'aime pas, mais en lui faisant comprendre que, dans la vie, il devra tout de même faire face à un minimum de confrontation.


Bébés&Mamans



IL N'ARRÊTE PAS DE PLEURER QUE FAIRE

Les pleurs mettent les parents en état d'alerte, mais cela indique également que bébé est capable de se faire entendre. Nous vous aidons à interpréter ce « langage ».

Il a faim ? Ces pleurs sont soutenus, forts et intenses. Cela peut commencer faiblement, ou soudainement, mais bébé finit toujours par pleurer fort. Il ferme également les yeux et les poings, ouvre et ferme les bras. Donnez-lui le sein ou le biberon et il se calmera immédiatement, sauf en cas de nez bouché ou d'une autre raison empêcherait bébé de téter.

Il a sommeil ? Au début, bébé gémit. Il est agité et cherche la position la plus confortable. Pour le calmer, réconfortez-le, bercez-le ou chantez-lui une berceuse.

Il a mal au ventre ? En cas de douleurs aigues, bébé émet un cri fort et soudain, comme par exemple après un vaccin, qui s'atténue généralement immédiatement. Par contre, en cas de colique, bébé pleure, rougit et fléchit les jambes vers le ventre. Pour le calmer, si les pleurs sont causés par une douleur passagère, il suffit de le prendre dans vos bras et de le réconforter. Si la douleur est due à une colique, tenez-le dans vos bras, sur le ventre, en appuyant doucement avec votre main.

Il est nerveux ? Bébé est agité, irritable et pleure par intermittence. Il n'arrive pas à s'endormir, peut-être à cause d'une tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs l'aident à relâcher cette tension. Parfois, il pleure pendant 5 à 10 minutes puis se calme brusquement.

Je prépare la naissance de

MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret

BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret **"Maternité & Bébé"**
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ **10%** DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix



NOUVEAU-NÉ

TOUT LE MONDE EST PRÊT À DONNER DES CONSEILS SUR LES SOINS DE BÉBÉ. CEPENDANT, IL ARRIVE SOUVENT QUE CES CONVICTIONS SOIENT FONDÉES SUR DES OUÏES DIRE. NOS EXPERTS VOUS AIDENT À CLARIFIER LES CHOSES.

1 Bébé doit-il récupérer son poids de naissance en dix jours ?

Après l'accouchement, les bébés perdent 10 à 15% de leur poids. C'est ce qu'on appelle la perte physiologique et c'est un phénomène naturel dû à plusieurs facteurs : l'émission des premières matières fécales, le dessèchement du moignon ombilical et l'alimentation peu abondante. Normalement, bébé récupère son poids perdu au bout de dix jours environ. Cependant, certains enfants peuvent avoir besoin d'un peu plus de temps, environ 12 à 15 jours, sans que cela ne pose problème.

2 Bébé a-t-il besoin de boire de l'eau en plus du lait ?

Que vous allaitiez ou que vous lui donniez du lait artificiel, bébé a ce qu'il faut pour couvrir les besoins de son organisme. Par conséquent, il n'y a aucune raison de lui donner d'autres liquides. Cela est vrai, sauf dans des situations spéciales, telles que chaleur intense, fièvre ou diarrhée. Si bébé est actif, qu'il a une salive abondante, que son urine est de couleur claire et que ses selles ne sont pas dures, c'est qu'il est bien hydraté.

3 Faut-il laver bébé tous les jours ?

Pour le nouveau-né, le bain représente un moment de plaisir et de bien-être. À cet âge, les enfants ne se salissent pas et, entre autres choses, leur peau est extrêmement délicate. Si bébé se sent bien et vous aussi, le bain quotidien est le bienvenu, surtout en été, même si ce n'est qu'avec de l'eau. Cependant, si cette coutume devient un moment pesant, vous pouvez l'éviter sans problème. La région des parties génitales doit par contre être nettoyée à chaque change.

4 Les pleurs renforcent-ils les poumons du bébé ?

Il est vrai que, parfois, pleurer aide bébé à relâcher la tension accumulée, mais cela ne signifie pas qu'il est bon de le laisser pleurer, encore moins que cela l'aide à renforcer ses poumons. Pleurer est la principale forme de communication du bébé et, en tant que telle, elle doit être interprétée.



5 Faut-il attendre avant de sortir bébé de la maison ?

Au début, lorsque le bébé est très petit, il est préférable d'éviter les endroits surpeuplés ou trop bruyants, mais cela ne signifie pas que vous ne deviez pas sortir. Même les nouveau-nés peuvent se promener tous les jours. De plus, quand maman va se promener, elle se détend, ce qui leur est bénéfique à tous les deux.

6 Après la tétée, le rot est-il indispensable ?

Certains enfants rotent dès qu'ils mangent, d'autres le font deux heures plus tard, tandis que d'autres ne le font tout simplement pas. Maintenez simplement bébé dans une position semi-couchée pendant environ dix minutes et ensuite, il pourra s'endormir paisiblement.

7 Le nouveau-né doit-il être plus habillé qu'un adulte ?

Dans les premiers jours, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu et que bébé est en phase de perte physiologique, il convient peut-être de le protéger un peu plus. Cependant, une fois cette phase « critique » terminée, vous pouvez habiller bébé avec les mêmes critères que vous. Un bébé excessivement couvert transpire et peut facilement subir des irritations de la peau, en plus de se sentir nerveux et d'avoir moins d'appétit.
Pour savoir si l'enfant a chaud, il suffit de toucher sa poitrine et son ventre : s'ils sont froids, il faut le couvrir davantage. Cependant, ne tenez pas compte de la température des mains ou des pieds qui, chez les bébés si petits, ont toujours tendance à être froids.

8 Quelle doit être la température de la chambre de bébé ?

La température de l'environnement dans lequel le bébé dort ne doit pas dépasser 18-20°C. Il n'est pas bon de trop le couvrir ou d'augmenter la température de la maison, même en hiver. Une trop forte chaleur est l'un des facteurs de risque reconnus du syndrome de mort subite du nourrisson.

9 Faut-il stériliser tous les objets qui entrent en contact avec bébé ?

Dans les premiers mois, il est important que tous les vêtements et objets de bébé soient propres. Pour nettoyer la sucette, il suffit de la rincer sous le robinet. Si bébé boit au biberon, celui-ci doit être lavé après chaque repas pour éliminer les débris d'aliments, puis stérilisé. Le linge de lit et les doudous doivent être lavés fréquemment pour éviter l'accumulation d'acariens.

10 Les bébés doivent-ils faire caca tous les jours ?

Normalement oui, mais certains enfants font caca tous les deux jours et d'autres le font tous les jours. En règle générale, les enfants allaités ont tendance à faire caca plus souvent que ceux nourris au lait artificiel. Et si le fait de ne pas faire caca tous les jours semble gêner bébé ? Vous devrez évaluer la situation avec le pédiatre. Si bébé boit du lait en poudre, il serait utile de vérifier la composition de la préparation, par exemple.

BebesMamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!


2019
Nos lectrices expriment leurs souhaits pour la nouvelle année.

– QU'ELLE SOIT EN BONNE SANTÉ !

Après de nombreuses tentatives (beaucouuup), nous sommes prêts à accueillir Sarah. Enfin ! Pour être sincère, je n'y crois toujours pas. Que puis-je demander ? Même si c'est un classique, j'espère de toutes mes forces que mon enfant sera en bonne santé. Je me fiche du reste. J'ai juste besoin de savoir qu'elle ira bien et que nous serons capables de nous en occuper comme il se doit ! Je suis excitée rien qu'à l'idée d'y penser. Je l'aime déjà tellement !

– UN PETIT FRÈRE OU UNE PETITE SŒUR POUR MON AÎNÉE

Lucie a 5 ans et c'est une petite fille magnifique. Que pourrais-je dire d'autre ! Depuis quelques années, Lucie nous demande un petit frère ou une petite soeur – peu importe tant qu'ils peuvent jouer ensemble. Le fait est que nous n'y arrivons pas. Nous essayons depuis plusieurs mois, sans résultat. Je suppose que mon âge y est pour quelque chose, mais les médecins ne comprennent pas. Mon souhait est qu'un autre bébé vienne bientôt agrandir notre famille.

– PLUS DE TEMPS ENSEMBLE

Mon souhait pour 2019 ne s'achète pas avec de l'argent, du moins en partie. Laissez-moi vous expliquer : je travaille beaucoup, y compris les week-ends ! Nous avons une boulangerie et devons ouvrir tous les jours. De plus, nous nous levons très tôt et il nous est difficile de pouvoir profiter de notre petite fille, Marie. La plupart du temps, elle est avec sa grand-mère et cela me fend le cœur. Je souhaite que nous puissions passer plus de temps ensemble !

– ENFIN TOMBER ENCEINTE

J'ai toujours eu l'instinct maternel. Déjà petite, je m'arrêterais dès que je croisais un enfant sur le chemin de la maison et les mamans étaient toujours très surprises de la façon dont je m'adressais à eux. Plus tard, lorsque je me suis mise en couple, j'ai tout de suite voulu tomber enceinte. Pourquoi le destin ne nous donne pas ce que nous désirons le plus ? Ce sentiment de vide me désespère. C'est le seul cadeau que je demande pour cette nouvelle année.

– LA SANTÉ POUR MA FAMILLE

Et la paix dans le monde, une bonne santé pour tous et une bonne éducation pour tous les enfants... Mais avant tout, je souhaite que les miens soient en bonne santé. Je sais ce que c'est que de combattre une maladie grave. Heureusement, je suis toujours là pour vous le dire, mais pour rien au monde, je ne veux revivre ça. Un cliché, oui c'est vrai, mais y a-t-il quelque chose de plus précieux dans la vie ?

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

