Année 7 - n° 66 - Avril 2019

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com



ALLAITEMENT
Combien de tétées par jour ?

SURVEILLEZ SON PIPI
Attention aux infections urinaires

CAPRICES ET COLÈRES
Comment gérer ?

IL SUCE SON POUCE

C'est grave, Docteur ?

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

4 POUR OU CONTRE : UN BÉBÉ AVANT 30 ANS ?

6 COMBIEN FAUT-IL DONNER DE TÉTÉES PAR JOUR ?

10 UNE SANTÉ AU TOP, POUR TOUTE LA FAMILLE

16 TOUT SAVOIR SUR L'INFECTION URINAIRE

20 IL SUCE SON POUCE : C'EST GRAVE ?

22 QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

24 SAVOIR GÉRER CAPRICES ET COLÈRES

26 NOS CONSEILS POUR PROFITER DU BAIN DE BÉBÉ

30 POURQUOI PRENDRE BÉBÉ DANS LES BRAS EST SI IMPORTANT ?

34 ON FAIT DES SUSHIS ?

SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans

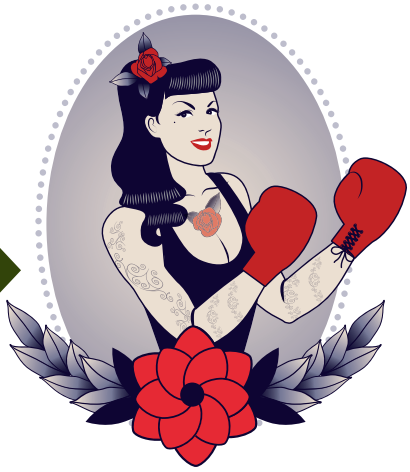


BÉBÉ & ENFANTS

CE MOIS-CI, NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT GÉRER LES COLÈRES DE VOTRE ENFANT, LES TRUCS ET ASTUCES POR PROFITER DU BAIN DE BÉBÉ ET POURQUOI IL FAUT SURVEILLER SON PIPI...

#monaviscompte

OUI



NO

AVOIR UN BEBÉ AVANT 30 ANS

PLANIFIER UNE GROSSESSE N'EST JAMAIS UNE CHOSE TRÈS FACILE. ÉTUDIER, TRAVAILLER, VOYAGER, SORTIR... LES FEMMES D'AUJOURD'HUI DÉCIDENT QUAND AVOIR LEUR BÉBÉ, MAIS EST-CE MIEUX D'AVOIR UN BÉBÉ AVANT LA TRENTAINE ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS !

Oui, parce que...

J'ai eu mon bébé avant d'avoir 30 ans. C'est quelque chose que j'ai toujours voulu. Comme ça, les grands-parents sont encore jeunes et peuvent en profiter... et même m'aider à m'en occuper. Chacun fait comme il veut, même si je pense qu'il vaut mieux avoir ses enfants le plus tôt possible pour pouvoir s'en occuper à 100%.
Séverine

Je pense que c'est mieux d'avoir son bébé assez tôt, même si je n'ai pas pu le faire moi-même car je n'avais pas d'emploi fixe ni de maison à moi. De temps en temps, les conditions extérieures décident pour nous...
Délphine

Il est possible d'avoir des enfants avant 30 ans et d'avoir bien profité de sa vie avant (même si la vie ne s'arrête pas avec bébé, elle change, c'est tout). Perso, j'ai pu vivre de grands moments avec mon compagnon puis le moment d'avoir un bébé est arrivé !
Sonia

Pour ma part, j'ai été maman à 21 ans et je ne le regrette pas ! J'ai même deux neveux maintenant et je profite de mon bébé et de mes neveux à fond.
Magalie

Non parce que...

J'ai décidé d'attendre d'avoir 31 ans pour avoir mon bébé, pour pouvoir me consacrer à fond à mon boulot à partir de 26 ans, mais aussi pour passer un maximum de temps avec mon conjoint, juste nous deux. Lorsque je me suis sentie prête, et bien nous avons décidé d'avoir notre bébé. Je pense que l'âge n'est pas très important, du moment qu'on désire bébé, tout se passera bien.
Dounia

J'ai eu mon premier bébé à 35 ans et, selon moi, c'est le bon âge parce que je possède déjà tout ce dont j'ai besoin et dont a besoin mon bébé pour ne manquer de rien.
Candice

Tout dépend de la situation de chacun, mais il est clair que si une femme veut avoir une carrière, elle doit attendre avant d'avoir son bébé, et très probablement l'avoir après 30 ans.
Alexandra

Avant 30 ans, je pense qu'on ne peut pas avoir vécu tout ce que l'on veut et c'est pour ça que c'est mieux d'attendre d'avoir 30 ans, ou plus, pour avoir son premier bébé.
Sophie

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.



IL N'Y A PAS UN NOMBRE DÉFINI DE TÉTÉES À DONNER À BÉBÉ : TOUT DÉPEND DE LUI. DANS LES PREMIERS MOIS, L'IMPORTANT EST D'ALLAITER À LA DEMANDE.

COMBIEN DE TÉTÉES ?

Il n'existe pas de règle unique et valable pour tous les enfants, établissant un nombre de tétées fixes à donner, puisque certains bébés peuvent réclamer jusqu'à 12-15 fois par jour. Les experts conseillent cependant d'allaiter un minimum de huit fois par 24 heures, au moins pendant les deux premiers mois de bébé. En outre, même s'ils encouragent les mamans à suivre le rythme naturel de leur enfant et à ne pas garder les yeux rivés sur l'horloge, les spécialistes conseillent de ne pas laisser passer plus de quatre heures entre deux tétées, même la nuit. La raison principale est que le sein ne peut produire de lait que s'il est régulièrement stimulé ; ainsi, si les tétées sont suffisamment fréquentes, le nombre de récepteurs de prolactine dans la glande mammaire augmente (la prolactine étant l'hormone qui assure et maintient la production de lait). À cela s'ajoute le fait que vider parfaitement le sein permet d'éviter qu'il ne reste à l'intérieur des résidus de lait qui pourraient favoriser la production d'une protéine bloquant la lactation (FIL).

LE NOMBRE DE TÉTÉES DÉPEND DE CHAQUE BÉBÉ

Vous avez décidé d'allaiter votre bébé et l'une des premières questions que vous vous posez, et c'est bien normal, est de savoir combien de fois par jour vous devez donner le sein à bébé pour satisfaire l'ensemble de ses besoins nutritionnels ?

• **Il n'y a pas de réponse standard : tout dépend de l'enfant car, de même que pour d'autres caractéristiques constitutionnelles, tous les bébés n'ont pas le même appétit.** Certains bébés mangent beaucoup et réclament le sein continuellement, tandis que d'autres sont moins avides et se satisfont de moins de tétées. Pour être sûre de ne pas vous tromper, le mieux est de suivre le rythme de votre bébé en lui donnant le sein chaque fois qu'il le demande. Vous créerez ainsi une parfaite adéquation entre les besoins de votre enfant et la quantité de lait produite.

SI BÉBÉ A FAIM, IL SAURA SE FAIRE COMPRENDRE

Une bonne compréhension entre la jeune maman et son bébé est nécessaire pour savoir combien de tétées bébé a besoin. Il est donc très important que la maman sache décrypter les signaux, les messages que son enfant lui envoie, notamment les moins évidents pour éviter d'arriver aux pleurs :

- **Bébé tourne la tête** sur le côté comme s'il cherchait le sein.
- **Bébé tire la langue** et commence à téter.
- **Bébé fait claquer sa langue** bruyamment.
- **Bébé bouge et s'agite plus que d'habitude**, sans motif apparent (sa couche n'est pas mouillée et il n'a pas trop chaud par exemple).
- **Bébé gazouille** puis cesse brusquement.

Laissez bébé téter jusqu'à ce qu'il n'ait plus faim. De cette façon il videra complètement le sein et pourra profiter de la dernière partie du lait, la plus énergétique et la plus rassasiante car elle est très riche en graisse. Rappelez-vous que la tétée a également une connotation affective : parfois, bébé réclame le sein juste pour sentir le contact de sa maman. Vous devez accéder à cette demande de la même façon que s'il s'agissait de nourrir votre enfant.



COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ TÈTE SUFFISAMMENT ET ASSEZ SOUVENT ?

• **Bébé est bien nourri s'il mouille au moins 5 à 6 couches par jour, que son urine est abondante et de couleur jaune pâle**. Toutes ces caractéristiques montrent qu'il est bien hydraté.

• **D'autre part, si bébé s'endort tranquille et serein entre deux tétées et qu'il grandit régulièrement, c'est qu'il tète suffisamment souvent.** Au cours des trois premiers mois, on estime la prise de poids normale moyenne à environ 500 gr par mois ; à partir du troisième mois, on considère qu'un gain de poids de 300 gr par mois est suffisant.

• **Enfin, rappelez-vous qu'allaiter permet à votre bébé de se développer correctement.** La nature nous a dotées d'un lait et d'un mode d'allaitement spécifiques, différents de ceux des autres mammifères. Nous sommes une espèce dite de « contact en continu », où les petits naissent sans défense et ont besoin de la présence constante de leur mère avant de parvenir à être complètement autonomes, à la fois physiquement et psychologiquement. Allaiter à la demande fait partie de ce processus et en assure la réussite.





BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

une collection spécialement conçue pour ces tout premiers jours avec un nouveau-né.

CONSEILS POUR UNE SANTÉ AU TOP



LA POLLUTION EST NUISIBLE À LA SANTÉ DE TOUS, MAIS LES ENFANTS SONT LES PLUS VULNÉRABLES AUX SUBSTANCES TOXIQUES. COMMENT LES PROTÉGER ? VOICI UN GUIDE COMPLET POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DES PLUS PETITS ET LES PROTÉGER DES AGENTS LES PLUS POLLUANTS.

1 PROTÉGEZ-LE PENDANT LA GROSSESSE

La pollution atmosphérique dans les zones urbaines et la pollution intérieure sont associées à une augmentation de l'incidence et de la gravité des pathologies respiratoires aiguës et chroniques chez l'enfant et l'adulte.

• **Les plus vulnérables sont les enfants** : 43% des pathologies liées à l'environnement affectent les enfants de moins de 5 ans, qui sont plus susceptibles de souffrir de bronchite, bronchiolite et pneumonie, puis de bronchite avec toux persistante. Chez les enfants asthmatiques, la pollution aggrave le trouble, en fréquence et en intensité de crises.

• **La contamination peut également menacer le bien-être de bébé, avant même la naissance, car de nombreuses substances toxiques peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus.** Des études ont mis en relation la pollution et un faible poids à la naissance, ainsi que des risques de futures pathologies.

• **Limitez l'utilisation de la voiture et passez du temps en plein air, de préférence dans les espaces verts et loin des grands axes.** Modérez également l'utilisation de détergents et n'utilisez pas d'insecticides, pesticides, peintures, solvants et autres agents chimiques qui pourraient nuire au bébé.

2 BÉBÉ ARRIVE : DITES ADIEU À LA CIGARETTE !

Une cigarette contient environ 5.000 substances nocives pour l'organisme : beaucoup d'entre elles sont très toxiques et certaines cancérigènes.

• **Si vous fumez, les toxines atteignent le bébé à travers le placenta et le cordon ombilical, ce qui entraîne une altération des échanges nutritionnels et un danger pour la santé de l'enfant et le bon déroulement de la grossesse**. Fumer pendant la grossesse augmente le risque de naissance prématurée, de faible poids à la naissance et de syndrome de mort subite du nourrisson.

• **Il faut également faire attention au tabagisme passif**. Si vous ne fumez pas, mais que votre compagnon, lui, fume, l'enfant est en danger. Des études récentes ont montré que si une femme est exposée au tabagisme passif pendant sa grossesse, il y a une diminution significative du poids du bébé à la naissance.

• **Après la naissance, le tabagisme passif est non seulement l'un des facteurs de risque de mort subite du nourrisson, mais augmente aussi l'incidence des otites, bronchites et autres maladies des voies respiratoires.** Pensez que, pour éliminer 95% des substances toxiques libérées par une cigarette, il faut aérer la pièce au moins 3h.





3 ALLAITEMENT : INVESTISSEZ DANS SA SANTÉ

L'allaitement maternel est la meilleure façon de protéger la santé des enfants.

• **Le lait maternel améliore les fonctions immunitaires et assure un effet protecteur continu au fil du temps contre toutes les infections (diarrhée, otite, bronchite, etc.), les allergies et le risque de surpoids et d'obésité chez les enfants.** Et, pour ceux qui craignent que le lait maternel soit contaminé par des agents toxiques que nous respirons, souvenez-vous que c'est le même cas pour le lait de vache (la base des laits en poudre) mais, contrairement au lait maternel, ce dernier n'offre pas les mêmes avantages à court et long termes sur la santé et le bien-être émotionnel du bébé. Par ailleurs, il y a aussi des avantages pour l'organisme de la maman : l'allaitement réduit le risque d'ostéoporose et de développer un cancer du sein ou des ovaires.

• **En plus d'être l'aliment idéal, le lait maternel ne représente pas de « coût » pour l'environnement et, au contraire, offre une économie d'énergie remarquable** (ce n'est pas le produit d'une production industrielle), il n'y a pas besoin de transport (donc pas d'impact sur la pollution atmosphérique) et, naturellement, il n'aggrave pas le problème de l'élimination des déchets.

4 LA POLLUTION PÉNÈTRE DANS LA MAISON

En général, quand on parle de pollution, on se réfère aux centres urbains, aux gaz toxiques ou aux rues à fort trafic. Et nous pensons que la maison est une oasis bienheureuse, où l'on peut enfin respirer l'air pur.

• **Malheureusement, c'est une fausse croyance, puisque la concentration de certains polluants est beaucoup plus élevée dans la maison.** Selon *l'agence américaine pour la protection de l'environnement,* l'exposition aux agents toxiques dans la maison est de 10 à 50 fois plus élevée qu'à l'extérieur. La raison de ce phénomène est qu'une sorte d'effet de « piège » se produit, la pollution atmosphérique pénètre dans la maison et s'ajoute aux substances potentiellement nocives d'origine « domestique », comme les peintures, isolants, produits de combustion, détergents, poussière et moisissure, en plus de la fumée s'il y a des fumeurs dans la famille.

Améliorer la qualité de l'air est pourtant possible en prenant de simples précautions.

• **Tout d'abord, il faut aérer souvent** car même s'il est pollué, l'air extérieur ne contient pas les contaminants présents dans la maison.

• **Il est également nécessaire de sortir avec l'enfant** pour lui permettre de passer un peu de temps à l'extérieur, si possible tous les jours.

RED CASTLE®

CITYLINK™

La poussette compacte et tendance qui facilite la vie des parents



- ✓ ÉVOLUTIVE 1ER ET 2ÈME ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°



Existe en coloris de châssis blanc ou noir

0>36 mois

1 paire de moufles poussette **offerte** pour l'achat d'une CITYLINK™ **avec le code : CITY**



*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr

5 LES PROMENADES : OÙ, QUAND, COMMENT ?

Être à l'extérieur est bon pour la santé, en particulier pour les enfants, qui passent généralement beaucoup d'heures à l'intérieur (maison, école, etc.). Mais pour que la promenade quotidienne soit vraiment bénéfique, il faut prendre quelques précautions.

• **Tout d'abord, évitez les rues les plus animées et les heures de pointe.** Si vous devez obligatoirement passer dans une grande rue, la poussette n'est pas le moyen de transport idéal car bébé est à la hauteur des pots d'échappement. Il est préférable de le prendre dans le porte-bébé, face à vous.

6 UN AIR PLUS SAIN DANS LA MAISON

Certaines mesures améliorent la qualité de l'air que nous respirons.

• **La décoration et les meubles** : utilisez des matériaux naturels et des peintures non toxiques, avec le label de qualité écologique de l'Union Européenne (*Ecolabel*). Révisez régulièrement les cheminées et radiateurs.

• **Dans la vie quotidienne, réduisez l'utilisation de certains détergents qui, en plus de polluer les sols et l'eau, sont une source importante de pollution domestique car ils s'évaporent dans l'air**. Il est donc très important de choisir un détergent polyvalent mais ne contenant pas d'eau de Javel.

• **Limitez également l'utilisation de parfums d'ambiance**, insecticides et pesticides.





7 MÉFIEZ-VOUS DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Les électroménagers et les appareils qui produisent des ondes électromagnétiques pullulent dans les maisons. Aujourd'hui, il n'y a pas de preuve démontrant les effets possibles des champs électriques et magnétiques les plus fréquents. Il est donc conseillé de suivre le principe de précaution, en réduisant le plus possible les occasions et les temps d'exposition des enfants aux émissions électromagnétiques. Par exemple :

• **Évitez qu'ils restent à proximité d'appareils en cours d'utilisation** (micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge, etc.). Ces mêmes précautions valent pendant la grossesse.

• **La distance minimale entre le téléviseur et le canapé** est de deux mètres.

• **Réduisez au minimum l'utilisation du portable par l'enfant et faites-le parler à travers des écouteurs** (ce qui réduit l'exposition des ondes électromagnétiques dix mille fois).





8 LA SANTÉ DANS L'ALIMENTATION

Ces dernières années, la façon de manger a changé on a instauré des comportements qui, bien souvent, n'ont rien à voir avec la protection de l'environnement ou de notre santé.

• **L'alimentation doit être variée et équilibrée et les aliments doivent soigneusement se combiner pour assurer à l'enfant un apport suffisant en nutriments,** peu de protéines, beaucoup de fruits et légumes, et des condiments végétaux plutôt que des graisses animales.

• **L'idéal est de manger des fruits et légumes de saison produits dans le pays**, ce qui garantit leur fraîcheur et indique également un moindre taux de pollution de l'environnement due au transport. En général, mieux vaut s'orienter vers les cultures écologiques.

• **Et que faut-il boire ?** La boisson la plus saine et rafraîchissante est l'eau.

9 ON BAISSE LE VOLUME

Nous vivons dans une société où le bruit de fond est permanent. Dehors, le bruit de la circulation nous entoure et, une fois à la maison, la télévision, la musique ou les jeux vidéo nous privent des bienfaits du silence. Résultat ? Une possible réduction de la capacité auditive à un âge précoce.

• **En assurant des « pauses » de silence à votre enfant, au moins à la maison, vous réduisez le risque de déficience auditive.** De plus, le silence a une influence positive sur le comportement : il est démontré que la pollution sonore influe négativement sur l'apprentissage et est liée à des troubles de l'humeur et une augmentation de l'incidence des maux de tête infantiles.

10 FAITES LE PREMIER PAS

Les gaz provenant des pots d'échappement sont un facteur majeur de pollution de l'air. Que pouvons-nous faire pour protéger l'air que nous respirons ?

• **Limitez l'utilisation de la voiture et préférez les transports en commun.** Déplacez-vous à pied ou à vélo sur les petits trajets.

• **Lorsque vous êtes en voiture,** ne laissez pas tourner le moteur pour rien.

• **Enfin, demandez aux administrations publiques des zones piétonnes et des pistes cyclables fermés à la circulation**, en particulier à proximité des écoles.

#attentionàsonpipi



INFECTION URINAIRE
VIGILANCE MAXIMALE !

LES INFECTIONS URINAIRES SONT ASSEZ FRÉQUENTES ET DIFFICILES À DÉPISTER CHEZ LES TOUT-PETITS. VOICI LES SIGNAUX QUI PEUVENT VOUS ALERTER.



Chez l'enfant, les symptômes d'infections des voies urinaires peuvent souvent passer inaperçus. Il s'agit pourtant d'infections relativement fréquentes puisqu'un un enfant sur 15 en souffre au moins une fois, et qu'elles concernent environ 5% des cas de fièvre ; les pédiatres recommandent d'ailleurs aux mamans de contrôler l'urine de leur bébé lorsque celui-ci ne se sent pas bien. À partir de 2 ans, l'infection devient beaucoup plus facile à identifier puisque l'enfant se plaint au moment de la miction, il urine plus souvent (parfois même il recommence à faire pipi au lit) et souffre de douleurs abdominales.

DES SYMPTÔMES GÉNÉRIQUES

• **Après celles des voies respiratoires, ce sont les infections urinaires qui sont les plus fréquentes chez les enfants** ; la plupart se déclarent au cours des trois premières années. Elles sont dues à la présence de bactéries (dans la grande majorité des cas, l'*Escherichia coli*, présent dans les selles) qui remontent depuis l'urètre à travers les voies urinaires, jusqu'à atteindre la vessie (tractus urinaire inférieur, ou cystite) et même les reins (voies urinaires supérieures ou pyélonéphrite).
• **Chez les enfants de moins de 2 ans, ces infections présentent des symptômes génériques** qui ont peu à voir avec la cystite chez l'adulte, d'autant qu'ils ne se produisent pas au même moment.
Il est donc important que les mamans sachent les reconnaître à temps pour emmener l'enfant chez le pédiatre et initier le traitement approprié le plus tôt possible.

Rappelons que, dans les six premiers mois, l'incidence de la maladie est plus élevée chez les garçons que chez les filles, contrairement à ce qui se passe plus tard.

POURQUOI FAUT-IL TRAITER ?

• **Il arrive que l'infection se soigne spontanément, néanmoins, sans traitement adéquat, elle peut aussi risquer de se compliquer ou entraîner des rechutes.** Les « atteintes » répétées sur les reins peuvent conduire à la formation de cicatrices pouvant mettre en danger le tissu. Une cystite qui n'est pas ou mal soignée peut entraîner des complications qui se manifestent immédiatement, avec des infections qui affectent aussi les reins et qui peuvent, à leur tour, conduire, à l'âge adulte, à un plus grand risque d'hypertension artérielle, de toxémie et d'insuffisance rénale.
• **Si le médecin soupçonne une infection, il peut décider de régler le problème en deux temps, en commençant par réaliser une première analyse lors de la consultation.** Parmi les tests de dépistage réalisables immédiatement, il existe des bandelettes qui réagissent au contact de l'urine ; cette technique est couramment utilisée chez les enfants qui sont en âge de contrôler leur vessie. Pour les plus petits, on utilise des bandelettes adhésives que l'on place dans la couche et qui permettent de détecter la présence de nitrites et de leucocytes, signes d'infection. Si le test est négatif, il n'y a pas d'infection du tractus urinaire ; en revanche, s'il est positif, il faut procéder à une analyse d'urine en laboratoire, afin d'identifier les bactéries responsables. La collecte de l'urine se fait à la maison.



5 signes à contrôler

1. Fièvre sans autres symptômes

Lorsque la température augmente, il est normal de penser en premier lieu à une infection des voies respiratoires ou à une maladie éruptive. Néanmoins, ce n'est pas parce que la fièvre n'est accompagnée d'aucun autre symptôme qu'il faut la négliger, et attendre simplement qu'elle disparaisse spontanément. En outre, la fièvre n'est pas toujours élevée et continue ; elle peut se limiter à quelques poussées rapides et répétées.

2. Vomissements ou régurgitations

Ils font, en général, soupçonner une infection gastro-intestinale. Mais, en particulier chez le nourrisson et l'enfant, il peut aussi s'agir de l'un des symptômes d'une infection des voies urinaires.

3. Perte d'appétit et ralentissement de la croissance, tant en taille qu'en poids

Lorsque bébé est nourri au sein, il est difficile de bien évaluer ce qu'il mange, d'où l'importance de le peser une fois par semaine ou tous les 10 jours, afin de mieux détecter un éventuel ralentissement de sa courbe de croissance.

4. Agitation

Un enfant qui pleure souvent sans raison apparente, et qu'il est difficile de consoler, peut parfois exprimer une douleur au moment d'uriner.

5. Urine malodorante

On n'y prête pas souvent attention, mais l'odeur de l'urine est un indicateur important de la présence d'une infection. Si la couche ne permet pas de bien apprécier la transparence de l'urine, en revanche, il est facile de percevoir une odeur âcre, presque d'ammoniaque, symptôme d'une infection des voies urinaires.

COMMENT RÉCUPÉRER L'URINE SI L'ENFANT PORTE UNE COUCHE ?

• **Chez les jeunes enfants, la collecte d'urine n'est pas toujours facile, d'autant que pour obtenir des résultats fiables, il est important de la réaliser avec le plus de soin possible** (en vous souvenant de bien vous laver les mains à l'eau et au savon et de bien nettoyer la région génitale du bébé).
• **Il existe deux systèmes pour recueillir l'urine, sachant que le meilleur moment pour le faire est juste après le repas (ou la tétée).** Il faut ensuite apporter le plus vite possible l'échantillon au laboratoire, puisqu'il ne peut être conservé que quelques heures au réfrigérateur.

Les poches stériles

Il existe, pour les bébés, différents modèles de sacs stériles à placer sur les parties génitales : il faut bien les fixer sur la zone et s'assurer de ne pas toucher l'intérieur du sac avec les doigts. Refermez ensuite la couche, pas trop serrée, et contrôlez toutes les 10-15 minutes pour voir si l'enfant a uriné. Il est conseillé de ne pas laisser la poche de collecte dans la couche pendant plus d'une heure, et de la retirer immédiatement si bébé a fait caca. Une fois l'urine recueillie (trois millilitres de pipi sont suffisantes), retirez le sac et fermez-le bien en faisant coïncider les bords adhésifs. La poche pouvant être contaminée très facilement, ce système présente le risque de donner des faux positifs.

« À la volée »

Les mains propres, lavez soigneusement les parties

génitales de bébé puis installez-le, sans la couche, sur la table à langer. Il ne vous reste plus qu'à attendre qu'il fasse pipi pour recueillir son urine dans un récipient stérile que vous aurez pris soin de garder à portée de main. Une fois l'urine récoltée, fermez immédiatement le récipient. Cette méthode est plus fiable que le système de la poche car elle présente moins de risques de contamination ; en revanche, il faut un peu plus de patience.

TRAITEMENT ET PRÉVENTION

• **Pour lutter contre les infections des voies urinaires, qui sont toujours d'origine bactérienne, un traitement antibiotique est nécessaire** ; il dure, en général, entre 7 et 10 jours. Ce sera au pédiatre de le déterminer en fonction des résultats de l'analyse d'urine, laquelle devra être répétée au bout de ce délai afin de s'assurer que l'infection a disparu.
• **Une fois le traitement terminé et l'enfant guéri, restez attentive** : si votre enfant présente de nouveau des épisodes de fièvre sans autre symptôme visible, il est possible qu'il fasse une rechute (cela arrive dans 30% des cas). Il faut alors le traiter le plus rapidement possible.

Tests complémentaires

• **Une infection urinaire avec de la fièvre chez un bébé de moins d'un an fait normalement suspecter des anomalies anatomiques ou fonctionnelles**, c'est-à-dire une malformation ou une obstruction des voies urinaires. La pathologie la plus « commune » est le reflux vésico-urétéral : elle correspond à la remontée de l'urine de la vessie vers



les reins (le niveau de gravité allant de 1 à 5).
• **Pour dissiper tout soupçon, il est nécessaire de réaliser une échographie des reins et des voies urinaires.** Si le résultat est normal, on peut alors exclure la présence d'anomalies significatives, de reflux sévère, de troubles obstructifs ou d'endommagement du tissu rénal.

Conseils de prévention

Dans la plupart des cas, les infections sont dues à une contamination de l'urètre (petit tube qui relie le col de la vessie avec l'extérieur) par des bactéries contenues dans les matières fécales. Tant que bébé a la couche, ce risque est clairement toujours présent, et difficile à éviter. En revanche, dès que l'enfant est capable de contrôler sa vessie, apprenez-lui, dès le début, à avoir de bonnes habitudes.
• **Règles d'hygiène** : toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière.
• **Ne pas se retenir de faire pipi** : encouragez votre enfant à uriner souvent, même à la crèche.
• **Éviter la constipation** : consommez des aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes et les céréales.
• **Boire de l'eau en quantités suffisantes, en fonction de l'âge et des calories ingérées** : environ 800 à 1.000 ml, en tenant compte également que les fruits et légumes contiennent de l'eau.
• **Utilité des remèdes naturels** : le jus de myrtilles ou les ferments lactiques contenus dans le yaourt ne sont pas nocifs et peuvent être utilisés. Il n'y a néanmoins aucune preuve scientifique de leur efficacité.
• **Prophylaxie antibiotique** : elle n'est plus réservée qu'à des cas bien spécifiques, comme une infection grave ou une malformation des voies urinaires, en attendant des examens complémentaires permettant de faire un diagnostic plus précis.



IL SUCE SON POUCE : C'EST GRAVE ?

SUCER SON POUCE EST UN COMPORTEMENT TRÈS FRÉQUENT CHEZ LES ENFANTS, HABITUDE QUI LES DÉTEND ET LES CALME. CEPENDANT, SI CELA DEVIENT UNE PRATIQUE HABITUELLE QUI SE PROLONGE DANS LE TEMPS, MIEUX VAUT INTERVENIR.



UN GESTE NATUREL POUR LES PLUS PETITS

Si l'allaitement s'est bien passé, il est peu probable que l'enfant ait besoin de recourir à d'autres formes de « compensation » orale. Quoi qu'il en soit, l'habitude de mettre son pouce dans la bouche est une pratique normale et courante. C'est un acte agréable et relaxant pour l'enfant qui tend à arrêter aussi naturellement qu'il a commencé, généralement vers 3 ou 4 ans.

• **Certains enfants, après avoir pleuré, sucent leur pouce pour se calmer, tandis que d'autres le font avant de s'endormir, pour se détendre.** Ce sont des manières de se consoler qui, en partie, remplacent le plaisir de téter le sein, le biberon ou la tétine. L'en empêcher est contre-productif : le risque serait de mettre le petit dans une situation angoissante qui pourrait l'empêcher de s'endormir.

• **Cependant, lorsque sucer son pouce devient une pratique constante et continue, qui perdure après l'entrée en maternelle, mieux vaut intervenir.** Nous vous expliquons comment corriger cette habitude de manière naturelle.

CÂLINS ET NOUVEAUX STIMULI

Pour faire en sorte que votre enfant arrête de sucer son pouce, il faut lui proposer une substitution d'une manière ou d'une autre.

• **Vous pouvez utiliser des objets « palliatifs » et de « transition » comme un doudou.** Avant de coucher votre enfant, vous pouvez faire un rituel ensemble, comme lui lire une histoire qui l'aide à se détendre.

• **Les enfants qui ont l'habitude de sucer leur pouce cherchent souvent un peu de tendresse.** Vous pouvez lui dire que sucer son pouce ne sert à rien, « viens plutôt faire des câlins à ta maman ». Il est bon de l'habituer à mettre un nom sur ses besoins les plus profonds.

• **Si l'enfant reçoit un soutien positif de ses parents dans son désir de grandir, il abandonnera ses vieilles habitudes plus facilement**. Par exemple, s'il aide maman à ranger sa chambre, grâce aux résultats obtenus (qui lui permettent de se sentir « plus grand »), il n'éprouvera pas toujours le besoin de sucer son pouce pour s'auto-féliciter.

ATTENTION AUX MALFORMATIONS DU PALAIS

Existe-t-il vraiment un risque que l'enfant qui suce son pouce en permanence souffre d'une déformation du palais ?

• **Les dentistes s'accordent sur le fait que, si cette pratique se prolonge au-delà de 3-4 ans, il peut exister un réel danger que la cavité buccale se déforme**, avec des effets négatifs sur la dentition en résultant.

NON AUX MÉTHODES PUNITIVES

• **Avant, on mettait un produit amère sur le pouce de l'enfant pour l'empêcher de le sucer.** Mais téter est une pratique qui calme et détend les enfants, il ne faut donc jamais les forcer à arrêter.

• **L'enfant qui suce son pouce, un autre doigt, ou une partie de la main, le fait indépendamment de la sensation de faim**. Dans son imaginaire, c'est comme s'il revivait le contact satisfaisant et rassurant avec le sein maternel.

L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT RECONNAÎTRE À TEMPS UNE RHINITE ALLERGIQUE AFIN QU'ELLE NE SE COMPLIQUE PAS EN ASTHME ALLERGIQUE, AINSI QUE LES TRAITEMENTS APPROPRIÉS.



1 QUEL EST LE TRAITEMENT ?

Si elle n'est pas traitée correctement, la rhinite allergique peut se compliquer en asthme allergique. Par conséquent, en cas de doute, il est important de consulter le pédiatre. On administre des médicaments pour éliminer la gêne (corticoïdes et antihistaminiques en pulvérisation nasale), et il existe une désensibilisation thérapeutique (immunisation spécifique) qui résout définitivement l'allergie et arrête sa progression.

2 QUELS SOINS APPORTER SI L'ENFANT EN SOUFFRE ?

Si votre enfant est allergique aux poils d'animaux et que vous avez un chat, il faut éviter de le garder dans la maison. Si votre enfant est allergique aux acariens, il faut aérer souvent les pièces de la maison, exposer oreillers et matelas au soleil et mettre le chauffage à 20°C. Enfin, il faut enlever moquettes, tapis et couettes remplies ou recouvertes de tissu (lieu de prédilection des parasites), et mettre les peluches au congélateur, le froid tuant les acariens.

3 QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

La rhinite allergique est très différente d'un rhume. L'enfant n'a pas de fièvre mais une substance aqueuse coule de son nez. Il éternue souvent plusieurs fois de suite et, dans certains cas, il a les yeux rouges et larmoyants. Son nez le chatouille et tout cela se termine généralement par une toux ou une gêne respiratoire. La rhinite allergique n'est pas causée par un virus mais par des substances inhalées qui attaquent le système immunitaire de l'enfant. Parmi les responsables, on trouve le pollen, les poils d'animaux et les déjections des acariens. Le système immunitaire prend ces substances inoffensives pour des ennemis et produit des anticorps pour les éliminer.

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 !**

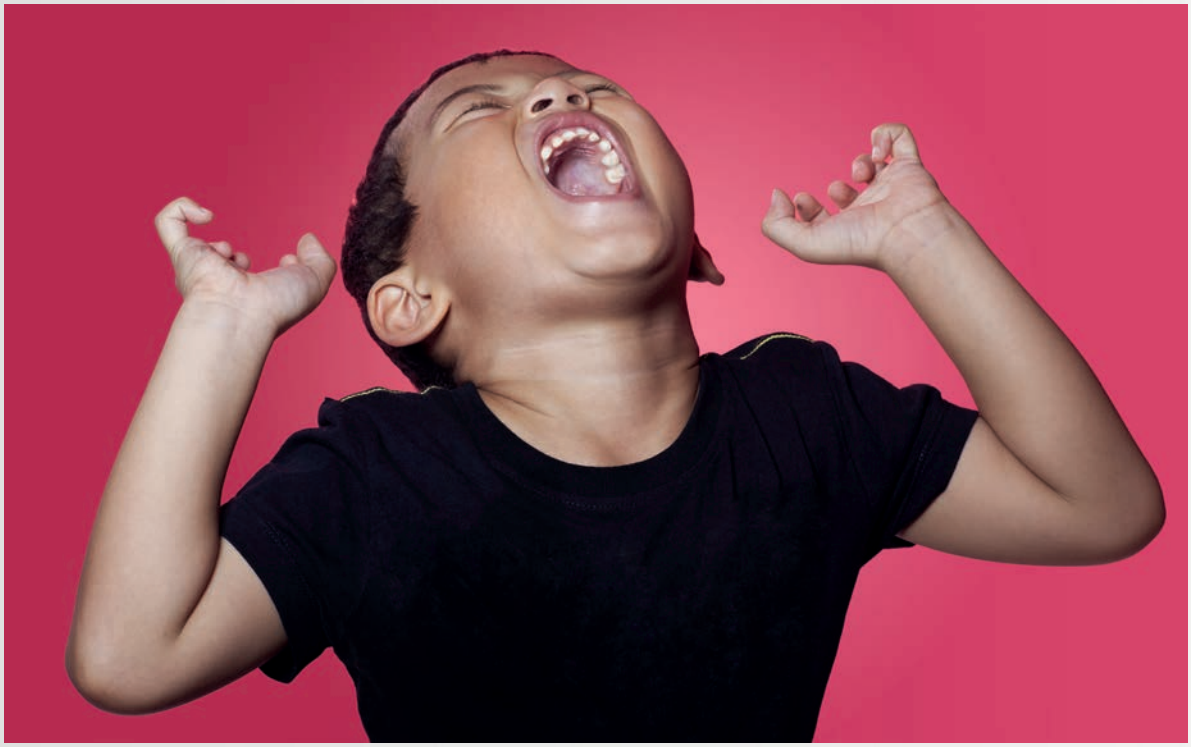




› JE DÉCOUVRE

CAPRICES ET COLÈRES : COMMENT FAIRE ?

UNE ÉTUDE RÉCENTE RÉVÈLE QU'IL NE FAUT PAS INTERVENIR IMMÉDIATEMENT POUR CALMER UN ENFANT EN COLÈRE : IL VAUT MIEUX D'ABORD LE LAISSER S'EXPRIMER ET ENSUITE LE CONSOLER.



Tous les parents se trouvent, tôt ou tard, confrontés à des crises de colère ou des caprices de leurs enfants : comment alors gérer la situation ? Faut-il intervenir immédiatement ou laisser l'enfant se défouler ? Essayer de le calmer ou attendre qu'il le fasse tout seul ? Une récente étude nord-américaine, publiée dans la revue *Emotion*, nous dévoile la stratégie la plus efficace. Dans la première phase de la crise, l'enfant est inconsolable, submergé par un flot d'émotions contradictoires : colère, tristesse, anxiété et en même temps besoin d'être consolé. Il vaut donc mieux « l'ignorer » jusqu'à ce qu'il soit disposé à être aidé.

DES BESOINS QUE L'ENFANT NE SAIT PAS EXPRIMER

• **Le caprice ou l'accès de colère est, pour l'enfant, une forme « exagérée » d'exprimer un besoin** : l'adulte, lui, crie ou casse une assiette.
• **Conseil : ne vous focalisez pas sur la crise, vous risqueriez, une fois la colère passée, d'oublier complètement les besoins réels de votre enfant.** Soyez patient, restez calme et gardez de la distance afin de ne pas entrer dans une spirale.



METTRE UN NOM SUR LES ÉMOTIONS

Une fois la crise de colère passée, n'oubliez pas qu'à l'origine il y avait un besoin de l'enfant. Le mécanisme est le même que pour une dispute dans un couple : si, une fois l'altercation terminée, on n'affronte pas le vrai problème, la relation peut en souffrir.

• **Attendez donc le bon moment puis essayez de parler avec votre enfant de ce qui s'est passé.** Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires car l'enfant ne trouve pas toujours les mots justes pour décrire exactement ce qu'il ressent et en a même parfois un peu honte.

• **Aidez-le à exprimer ses émotions pour réussir à déterminer la véritable cause du caprice** : la naissance d'un petit frère ou d'une petite soeur qui attise sa jalousie ou une visite qui a accaparé toute l'attention de papa et maman.

• **L'enfant doit être sûr de trouver auprès de vous attention et compréhension** et surtout comprendre que ses émotions, même les plus négatives, comme l'envie ou la jalousie, sont tout à fait normales, que les adultes les ressentent eux aussi et qu'il est possible de les contrôler.

LES ACCÈS DE COLÈRE EN PUBLIC

L'enfant comprend très vite que, hors de la maison, ses parents ressentent une vive honte devant ses crises de colère et lui accordent rapidement ce qu'il veut.

• **Ne cédez pas aux caprices de votre enfant**, même si celui-ci se jette par terre et se met à crier pour attirer l'attention des personnes présentes.

• **Il ne s'agit pas de crier, mais de d'avoir un discours ferme afin de faire comprendre à votre enfant** qu'il ne détient pas le pouvoir de faire ce qu'il veut.

• **L'essentiel est d'être cohérent** : résister aujourd'hui et céder demain ne mène à rien. Une crise de colère n'est efficace pour l'enfant que si ses parents tombent dans le piège.

INTERVENIR AU BON MOMENT

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs américains ont enregistré puis analysé les crises de 1.300 enfants entre deux et trois ans.

• **Ils ont constaté que les crises suivaient un schéma précis : des cris, des hurlements, des pleurs, des lamentations et des plaintes.** Les deux premiers correspondent à la phase « ascendante », la plus intense, celle d'expression de la colère tandis que les trois derniers sont typiques de la phase « descendante », celle qui amène vers la période de calme. Les parents doivent permettre à l'enfant de surmonter rapidement la première étape de façon à ce que la crise soit gérable et qu'il soit plus facile à consoler. Le mieux est, semble-t-il, de ne rien faire, de ne pas tomber dans le « piège de la colère ». Pour éviter que la crise ne se prolonge, gardez les questions pour plus tard, quand tout sera plus calme.

LE BAIN DE BÉBÉ

LE BAIN EST UN MOMENT IMPORTANT POUR LE BÉBÉ. AU-DELÀ DE L'ASPECT HYGIÉNIQUE, C'EST L'OCCASION POUR LUI D'AVOIR UN PEU D'INTIMITÉ, DE JOUER ET DE PARLER AVEC PAPA OU MAMAN. SI BÉBÉ L'APPRÉCIE, N'HÉSITEZ DONC PAS À Y CONSACRER CHAQUE JOUR UN INSTANT. VOICI QUELQUES CONSEILS.





QUAND PUIS-JE COMMENCER À LUI DONNER UN BAIN ?

• **On peut baigner bébé dès les premiers jours et,** contrairement à ce qui se faisait autrefois, avant même que le moignon du cordon ombilical ne soit tombé et que le nombril ne soit complètement cicatrisé.

• **Si vous préférez attendre avant de donner son premier bain à bébé,** vous pouvez simplement le laver avec une éponge imbibée d'eau tiède et d'un savon spécifique pour bébé ; vous veillerez ensuite à soigneusement essuyer ses organes génitaux, les fesses et tous les petits plis de la peau.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

• **Le meilleur moment est quand bébé est le plus détendu**, par exemple en fin d'après-midi ou le soir, pour favoriser le sommeil.

DE QUEL MATÉRIEL AI-JE BESOIN ?

Veillez, avant de commencer le bain, à bien préparer le matériel nécessaire, afin d'avoir tout à portée de main, en particulier :

• **Une éponge** naturelle.

• **De l'huile de bain, du savon ou du gel**, et du shampoing (spécifiques pour bébés).

• **Lorsque bébé est un peu plus grand**, vous pouvez ajouter dans l'eau quelques jouets en plastique.

• **Une grande serviette** avec une capuche et une serviette plus petite.

• **Un change propre**.

• **Vérifiez finalement que la température de l'eau se situe bien entre 36 et 37°C** et que celle de la pièce est d'environ 22°C.



QUE FAIRE SI MON BÉBÉ A PEUR DE L'EAU ?

Dans ce cas, ne forcez pas et ne grondez pas votre enfant. Au contraire, patiemment, habituez-le à avoir confiance car il a peut-être eu une expérience malheureuse auparavant, soit parce que l'eau était trop froide ou trop chaude, ou parce que vous étiez un peu tendue.

• **Essayez de nouveau en plongeant bébé tranquillement** et en respectant bien les consignes indiquées ci-dessus.

• **Si la tentative échoue, évitez de baigner bébé pendant quelques jours** ; lavez-le en dehors avec une éponge humide, tout en le laissant s'amuser avec quelques jouets que vous aurez placés dans la baignoire et sans vous soucier des éclaboussures. Séchez ensuite bébé délicatement.

• **Dès que vous avez l'impression que bébé a repris confiance**, essayez à nouveau, très progressivement et sans insister. Il « décidera » lui-même du moment pour entrer dans l'eau.

FAUT-IL TOUJOURS BAIGNER BÉBÉ AVANT DE MANGER ?

Non, vous pouvez le faire même lorsque bébé a l'estomac plein. Si l'atmosphère et l'eau sont à la bonne température, la digestion n'est pas affectée.

PUIS-JE DONNER UN BAIN À MON BÉBÉ S'IL A DE LA FIÈVRE ?

Oui, vous pouvez baigner bébé et lui laver la tête même s'il a de la fièvre. Non seulement ce n'est pas dangereux, mais le contact avec l'eau le soulagera et lui donnera un sentiment de bien-être. Si la fièvre est élevée, baignez-le dans une eau tiède. Évitez cependant les changements brusques de température, qui risquent d'affaiblir encore plus les défenses naturelles de l'organisme. Séchez également votre enfant avec soin, en veillant à ne pas l'exposer à une température plus basse que celle de la pièce dans laquelle vous lui avez donné son bain.

PUIS-JE BAIGNER MON ENFANT S'IL TOUSSE OU S'IL EST ENRHUMÉ ?

Non seulement vous pouvez, mais c'est même conseillé, à la condition tout de même que la pièce soit bien chauffée : l'air chaud et humide permet en effet de fluidifier les mucosités. En revanche, évitez les changements brusques de température qui pourraient aggraver la situation et affaiblir l'organisme.

Le bain, étape par étape

• **Installez-vous de côté en face de la baignoire et plongez bébé dans l'eau en commençant par les pieds.** Maintenez-le fermement en soutenant sa tête et son dos dans le creux de l'un de vos bras et en passant l'autre bras sous ses fesses, dans une position presque assise.

• **Laissez bébé s'amuser, bouger et barboter comme il le veut dans l'eau, tout en continuant à bien le maintenir pour qu'il ne glisse pas.** N'hésitez pas à le caresser, à lui parler et à le masser pour le mettre en confiance. Lorsque bébé est un peu plus grand, ajoutez quelques jouets flottants et faites-le peu à peu participer aux soins.

• **Laissez libre la main qui soutenait les fesses de bébé et savonnez-lui le corps (pas le visage) en évitant de l'éclabousser.** Vous pouvez lui passer un peu d'eau sur le visage, soit avec vos mains, soit à l'aide d'un gant de toilette. Si vous ne souhaitez pas le faire tous les jours, vous pouvez laver les cheveux de bébé (y compris la fontanelle) seulement une ou deux fois par semaine.

• **Rincez bébé avec l'un de ses jouets** qui peut aussi servir de récipient ou simplement en mettant de l'eau dans le creux de votre main.

• **Au bout de 10-15 minutes, sortez bébé de l'eau et installez-le doucement sur la serviette.** Enroulez-le et essuyez-le délicatement en commençant par la tête, sans appuyer, et en procédant avec particulièrement de soin dans les zones cachées comme les aisselles, l'aine ou entre les orteils.

• **Une fois que bébé est sec, vous pouvez lui faire un petit massage en allant des pieds jusqu'à** la tête ; pour favoriser le sommeil, utilisez une huile spéciale bébé et insistez un peu sur le dos et les fesses.









DES CÂLINS QUI FONT DU BIEN

LE CONTACT AVEC LA MÈRE EST THÉRAPEUTIQUE CAR IL CALME LE BÉBÉ ET AIDE À RÉSOUDRE LES PETITS TROUBLES.

FACILITER LA DIGESTION

Pour que bébé fasse son rot, la meilleure position est de le tenir bien droit, le menton reposant sur votre épaule.

• **Dans cette position,** massez-lui le dos avec une main pour le soutenir sans problème.

SOULAGER LES COLIQUES

Afin de faciliter l'évacuation des gaz de son ventre, le mieux est de l'allonger sur le ventre, tout en le tenant dans vos bras.

• **Les gaz sortent plus facilement,** bébé se détend et peut même s'endormir.





SATISFAIRE SA CURIOSITÉ

Pour le distraire quand il pleure ou simplement pour qu'il s'amuse un moment, le mieux est de mettre bébé bien droit, le dos appuyé contre vous, afin qu'il puisse voir les choses atour de lui et même apprendre à se reconnaître dans le miroir.

• **Dans l'autre sens, en le regardant dans les yeux,** vous renforcez les échanges et la compréhension avec bébé.

TENEZ-LE AVEC FERMETÉ

Lorsque vous déplacez bébé, tenez bien sa tête avec votre main.

• **Évitez de faire des mouvements brusques,** au moins pendant les premiers mois.



ON FAIT DES MAKI ?

LES MAKIS SONT AMUSANTS ET FACILES À PRÉPARER AVEC DES ENFANTS. LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE IMAGINATION POUR ÉLABORER DES RECETTES VARIÉES QUI RAVIRONT LES PLUS PETITS.





DES PETITS ROULEAUX AUX COULEURS VIVES ET AMUSANTES







SANDWICH MAKI

INGRÉDIENTS : 1 concombre, 1 cuillère à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à café de miel, 80 g de graines de sésame, 4 tranches de pain de mie sans la croûte et 200 g de saumon fumé en tranches.

Lavez le concombre, coupez-le en deux, retirez les graines et découpez-le en lanières. Mélangez moutarde, miel et mayonnaise. Étendez une feuille de film plastique alimentaire sur la surface de travail et saupoudrez des graines de sésame. Disposez une tranche de pain de mie en appuyant avec un rouleau à pâtisserie pour que les graines de sésame s'y incrustent. Répétez avec les autres tranches. Étalez la mayonnaise sur le côté sans graines, couvrez d'une tranche de saumon et, au centre, horizontalement, quelques lanières de concombre. Enroulez en vous aidant d'une natte à sushi. Coupez en deux et servez.



MAKIS DÉGUISÉS

INGRÉDIENTS : 100 g de riz, 2 decilitres de lait, 1 cuillère à soupe de miel et du sel. Petits poissons de couleur pour la décoration.

Mettez le riz dans une casserole avec de l'eau et portez à ébullition. Quand le riz est tendre, retirez du feu, versez dans un bol et mélangez avec une cuillère à café de miel. Laissez reposer jusqu'à ce que le riz soit refroidi. Dans vos mains légèrement humides, prenez une petite quantité de riz et formez des boules qui serviront de support à des petits poissons par exemple.



MAKI DE GUIMAUVE

INGRÉDIENTS : 200 g de pâte d'amande verte, sucre glace, confiture d'abricot et guimauve (type « marshmallows »).

Saupoudrez la surface de travail de sucre glace. Travaillez la pâte d'amande au rouleau à pâtisserie en la retournant régulièrement pour qu'elle soit bien couverte de sucre glace et jusqu'à former un disque d'épaisseur assez fine. Découpez des rectangles de la longueur de la guimauve et assez larges pour les envelopper puis enduisez de confiture. Placez les bonbons et enroulez en serrant bien. Découpez chaque cylindre ainsi obtenu en tranches et servez.



MAKI SUCRÉ

INGRÉDIENTS : ½ l de lait entier, 75 g de sucre, 100 g de riz rond, 1 citron, 1 bâton de cannelle, 200 g de pâte d'amande, du colorant alimentaire de couleur bleue (ou autre), du sucre glace.

Chauffez le lait dans une casserole puis ajoutez sucre, zeste de citron et cannelle. Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites cuire 30 min à feu doux, en remuant souvent. Retirez cannelle et zeste et laissez refroidir. Travaillez la pâte d'amande avec quelques gouttes de colorant comme dans la recette précédente. Étalez et découpez des bandes de 4x10cm. Remplissez de riz au lait. Décorez avec des copeaux de chocolat..

Les expériences extraordinaires : La 1ère carotte.

- Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients 100 % d'origine naturelle



blédina

essayer c'est GRANDIR

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

BETC Blédina 345 - PC2 Verticale Encore 30/11/4922

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

