

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

VIVE L'ÉTÉ

PROFITEZ-EN POUR
LUI DONNER
PLUS D'AUTONOMIE

LES RIQUES DE LA CHALEUR

INSOLATION,
COUP DE CHALEUR...

DANS L'EAU

5 RÈGLES
DE BASE

Il peine à dormir!

AIDEZ BÉBÉ À AVOIR UN BON SOMMEIL



Sommaire

Août 2016



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur les premières vacances de bébé.

5 RÈGLES DANS L'EAU

Les recommandations pour éviter les dangers et profiter au maximum.

UN ÉTÉ POUR GRANDIR

Apprendre à marcher, s'habiller tout seul, aller sur le pot... Découvrez comment l'aider.

FICHE

La gastro-entérite.

ALLAITEMENT

Les conséquences de la chaleur.

LE SOMMEIL PART EN VACANCES...

Des conseils pour l'aider à bien dormir, même en vacances.



TEST

Que disent vos gestes ?

POUR OU CONTRE

Dormir avec bébé.

PÉDIATRE

Il a une otite.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août.



Bébé



Comment profiter des vacances pour stimuler le développement de votre enfant, les trucs pour éviter qu'il ne dorme mal malgré la chaleur et profiter de l'eau sans stress ni danger !



Premières vacances

En prenant quelques précautions, il est tout à fait possible de partir en vacances quelques jours après avoir accouché.



1 L'arrivée de bébé doit-elle faire renoncer aux vacances ?

Non. Si le séjour est bien organisé, un nouveau-né peut voyager dès ses premières semaines de vie. Laissez cependant passer les sept premiers jours suivant la naissance car certaines situations peuvent nécessiter l'intervention du pédiatre : allaitement, perte de poids physiologique, jaunisse, etc... Après quoi, si bébé est en bonne santé et que le calendrier des vaccinations le permet, rien ne s'oppose à ce que vous partiez en vacances. Il vous faudra simplement respecter le rythme de l'enfant, sortir pendant les heures fraîches de la journée et profiter des moments de détente et de tranquillité.

2 Quels sont les moyens de transport les plus appropriés ?

Le train est l'un des moyens de transport les plus confortables. L'avion est moins conseillé en raison du stress qu'il peut engendrer, des variations de luminosité, de température et de pression. Si, néanmoins, vous décidez de prendre ce moyen de transport, n'hésitez pas à donner le sein à bébé pour stimuler le mouvement de succion et éviter les classiques douleurs au niveau des oreilles. Si vous voyagez en voiture, veillez à installer bébé dans un siège homologué et dos à la route.

3 Quelle destination de vacances choisir ?

Si vous choisissez d'aller à la plage, sachez que, jusqu'à 6 mois, il est conseillé de ne pas exposer bébé directement à la lumière du soleil. À partir de cet âge, vous pouvez l'emmener sur la plage aux heures les moins chaudes de la journée. La montagne est plus indiquée car il y fait souvent moins chaud ; en revanche, elle nécessite un certain temps d'acclimatation, de sorte qu'elle n'est pas forcément adaptée aux séjours courts. La campagne est l'idéal : le climat y est en général très agréable et le rythme plus calme.

Les expériences extraordinaires : La 1^{ère} 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



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

On le sait, les enfants adorent l'eau, que ce soit à la mer ou à la piscine. Mais quelle qu'elle soit, la baignade nécessite de prendre certaines précautions !

5 règles pour la baignade

1 Donner l'exemple

Pour que les enfants soient en sécurité, il faut d'abord que papa et maman eux-mêmes respectent les règles de prudence et donnent le bon exemple. Ainsi, la première règle est de ne jamais se jeter brusquement à l'eau après une exposition prolongée au soleil ou si l'on a très chaud : entrez toujours très progressivement dans l'eau. Un choc thermique peut

avoir de graves conséquences, notamment sur la fonction cardiorespiratoire, jusqu'à la perte de connaissance voire l'arrêt cardiaque. De même après le repas : se baigner juste après avoir mangé peut entraîner une hydrocution. On conseille ainsi d'attendre entre 1 et 3 heures, suivant ce que l'on a mangé, avant de se baigner. En fait, le sang circulant davantage dans les

intestins que dans les muscles pendant la digestion, le risque de crampes et donc de perte de connaissance augmente lorsque l'on pénètre dans l'eau froide.

D'autre part, il est vivement déconseillé aux parents de consommer des boissons alcoolisées qui risquent de diminuer leur vigilance alors que la situation nécessite leur pleine capacité de contrôle.



Pouvoir réagir

Les enfants qui ne savent pas encore bien nager doivent toujours être accompagnés d'un adulte.

Si vous vous baignez avec votre enfant dans les bras, assurez-vous d'être dans une zone où vous avez pied et d'avoir la poitrine hors de l'eau : les fonds marins présentent parfois des trous ou de brusques dénivelés. Si bébé n'a que quelques

mois, portez-le face à vous : soutenez-le un peu en dessous des aisselles, les pouces sur le thorax sans bloquer le mouvement des épaules. Tenir bébé fermement mais sans serrer est le plus sûr des « gilets de sauvetage ».

Si la mer est un peu agitée, évitez la baignade : une vague pourrait vous déséquilibrer alors que vous tenez bébé dans vos bras.

Vous pouvez aussi profiter d'être assis avec bébé sur le rivage pour lui apprendre à éviter de « boire la tasse » en versant un peu d'eau sur son visage : progressivement, il se familiarisera avec cette sensation et apprendra à contrôler sa respiration. Veillez toujours à bien expliquer avant à bébé ce que vous allez faire : cela lui évitera une mauvaise surprise.



3 Ne jamais le perdre de vue

Les enfants doivent être constamment surveillés car quelques secondes et quelques centimètres suffisent pour qu'ils se noient dans le plus grand silence. Par conséquent, si votre enfant est au bord de l'eau, laissez tomber votre lecture ou votre conversation pour le surveiller. Soyez particulièrement vigilant s'il se baigne équipé de flotteurs et que le vent vient de la terre car cela crée un courant superficiel qui, tout doucement, risque de l'emporter vers le large (effet de voile).



Vigilance maximale

Si la divulgation des cours de natation et les campagnes de prévention ont considérablement diminué le nombre des noyades au cours des dernières décennies, les accidents dans l'eau restent encore trop nombreux, que ce soit à la plage, dans les lacs, les rivières ou les piscines, publiques ou privées. Selon les statistiques et les diverses études

menées, le manque de surveillance serait la principale cause de noyade chez les enfants de moins de 10 ans. Ces chiffres ne révélant aucune différence de sexe notable (garçons ou filles), il est clair que ces accidents ne sont pas liés à un comportement plus ou moins téméraire de la part des enfants. Il s'agit avant tout d'un problème de manque d'attention de la part des adultes.

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 ressent 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
aimer dormir & jouer

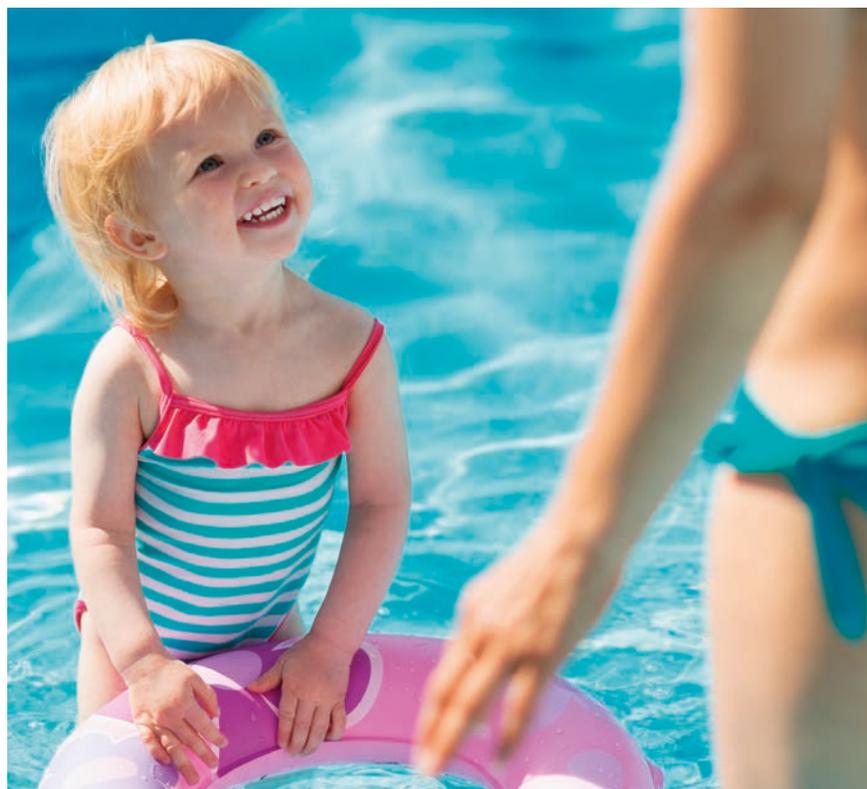
4 Bien choisir l'équipement

Si vous ne voulez pas avoir tout le temps bébé dans les bras, il existe des bouées pourvues d'une sorte de siège lui permettant de flotter tranquillement. Prudence, ces bouées ne sont pas des jouets ! À partir de 18-20 mois, si l'enfant est assez éveillé et dynamique, vous pouvez lui mettre des brassards qu'il gardera même au bord de l'eau (utiles en cas de chute). Attention néanmoins à ne pas prolonger trop longtemps l'usage de ce type d'accessoire qui peut aussi retarder

l'apprentissage de la natation, la plus efficace de toutes les protections.

Les flotteurs, bouées et autres accessoires flottants ne sont que des jouets : ils donnent aux parents une fausse impression de sécurité alors que bien souvent ils constituent un danger supplémentaire.

Soyez donc très attentifs lors de l'achat des équipements de baignade (brassards ou bouées) qui doivent être choisis en fonction de l'âge et du poids de l'enfant.



5 Piscines privées : attention !

Il est facile de trouver aujourd'hui une piscine gonflable à un prix tout à fait abordable. Or, ce sont précisément dans les piscines privées que l'on dénombre le plus d'accidents, principalement du fait du manque de surveillance. De nombreuses études révèlent en effet que les parents, considérant leur piscine plus sûre que la mer, sont moins vigilants.

Si vous avez une piscine, surveillez toujours vos enfants : même à distance, vous pourrez intervenir. En outre, une fois la baignade terminée, retirez tous les jouets de l'eau (bouées, bateaux, ballons) : l'enfant, voulant les récupérer, pourrait chuter accidentellement.

Enfin, les piscines privées doivent être équipées d'un dispositif de sécurité :

- Barrière de protection.
- Système d'alarme sonore.
- Couverture de sécurité.
- Ou abri de type véranda recouvrant intégralement le bassin.

Pour plus d'information à ce sujet, consultez : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1722>



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

UN ÉTÉ POUR

L'été est l'occasion pour l'enfant de devenir plus autonome. Un rythme plus détendu et une vie à l'air libre l'aident dans ses apprentissages tels que l'acquisition de la propreté, faire ses premiers pas ou encore apprendre à s'habiller tout seul.

GRANDIR

Les vacances en famille permettent aux grands comme aux petits d'oublier, pendant quelques temps, les obligations et le calendrier strict de la vie quotidienne, de se détendre et de profiter les uns des autres. C'est aussi l'occasion pour papa et maman d'apprécier les progrès de leurs tout-petits et de les stimuler dans une ambiance ludique et détendue. L'été est en effet une période favorable aux nouvelles expériences qui stimulent la croissance de l'enfant tant, bien sûr, que l'on ne le force pas et que son rythme est respecté.

Les premiers pas

Le sable humide ou l'herbe fraîchement tondu (assurez-vous qu'il n'y a pas de petits cailloux) sont les surfaces idéales pour que bébé fasse ses premiers pas pieds nus. C'est en effet la façon la meilleure et la plus naturelle d'apprendre à marcher : le pied, qui n'est pas entravé, peut bouger librement et se muscler plus facilement ; en outre, le contact direct de la plante du pied avec le sol donne à l'enfant plus de sécurité pour faire ses premiers pas. Dès que bébé montre son désir de marcher, n'hésitez donc pas à l'encourager. Et s'il a peur de se lancer tout seul, ne le forcez pas à lâcher votre main : il le fera de lui-même dès qu'il se sentira prêt.

Pour l'aider

Vous pouvez stimuler bébé en lui proposant des jeux qui piquent sa curiosité : demandez-lui, par exemple, d'aller chercher un objet qui se trouve à quelques pas. À la plage ou au parc, placez un seau d'eau et quelques balles sur le sol, un peu espacées les unes des autres, puis demandez à votre enfant d'aller ramasser les balles et de les déposer dans le seau. Vous pouvez aussi mettre les balles sur une chaise pour inciter votre enfant à se lever pour les attraper. Attention, veillez à enlever tous les appuis instables se trouvant sur son trajet !



Adieu la couche !

L'adieu à la couche est un processus qui nécessite beaucoup d'attention... et de nombreuses lessives dans les premiers temps. C'est d'ailleurs pourquoi les parents préfèrent aborder cette étape en été, et notamment au cours de vacances au bord de la mer, puisque l'enfant passe la plus grande partie de son temps en maillot de bain. Sauf cas exceptionnel, il ne sert à rien de démarrer la propreté avant 15-18 mois ; par contre, il convient de le faire avant l'âge de 3 ans. Le plus simple est de montrer à l'enfant comment aller aux toilettes et de l'encourager dès qu'il le fait spontanément.

Décider d'enlever la couche pendant les vacances demande néanmoins un minimum d'organisation : ce sera assez facile si vous êtes dans une location, mais certainement beaucoup plus compliqué si vous séjournez à

l'hôtel ou si vous devez beaucoup vous déplacer. Dans ce cas, reportez l'acquisition de la propreté à un autre moment plus calme, où vous pourrez tous vivre cette transition sans stress.

Pour l'aider

Organisez dans un endroit de la salle de bain un coin spécifique pour le pot de bébé : fixez au mur des autocollants de couleur et disposez quelques jouets et livres. Plusieurs fois par jour, invitez votre enfant à s'asseoir sur le pot pendant quelques minutes pour essayer de faire pipi ou caca tout en lisant ou jouant.



Maman, je m'habille tout seul !

D'habitude, il faut faire vite le matin pour aller au travail. Vous n'avez donc ni le temps ni la patience nécessaires pour laisser votre enfant s'habiller tout seul. Les vacances sont le moment idéal pour le faire. Pensez à réagir positivement et à encourager votre enfant quel que soit le résultat ; vous réglerez les petits détails dans un deuxième temps. Avec la pratique, il s'habillera de plus en plus rapidement, de mieux en mieux et peut-être sera-t-il même prêt à assurer entièrement cette tâche à la rentrée de septembre.

Pour l'aider

Posez sur le lit des vêtements de couleurs différentes, fermez les yeux et demandez à votre enfant de s'habiller d'une seule couleur ou d'une certaine combinaison de couleurs. Ouvrez les yeux et vérifiez si c'est réussi.

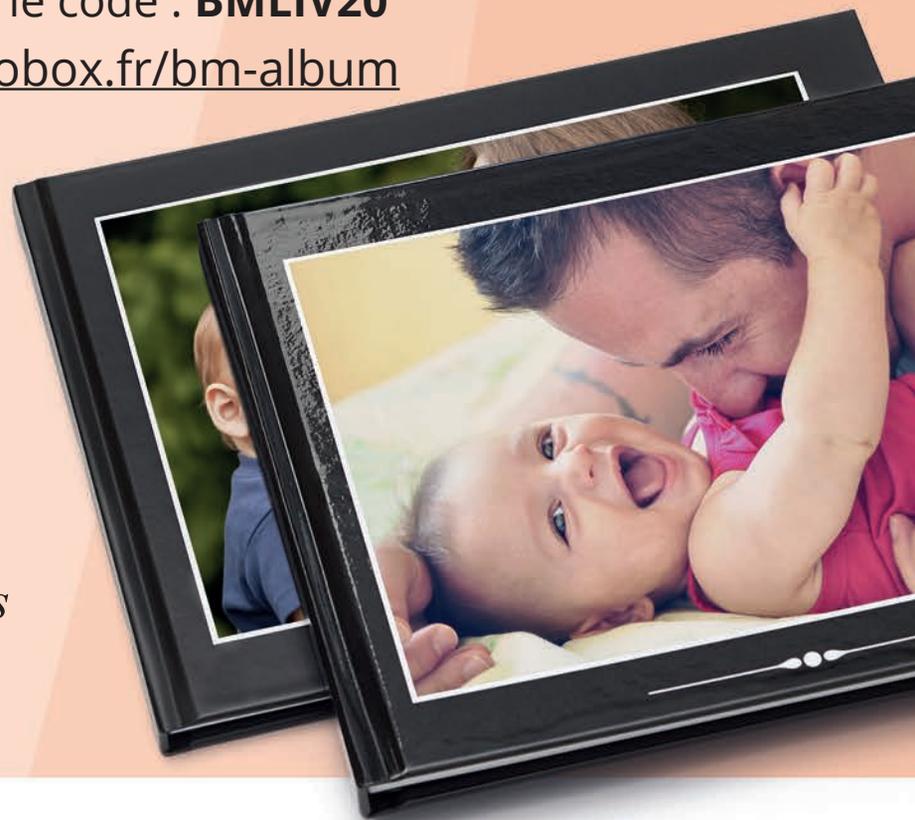


ALBUM DOUDOU

*Les photos des êtres
chers de votre bébé,
dans un livre tout doux*

-20%

Avec le code : **BMLIV20**
photobox.fr/bm-album



LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs
moments avec votre bébé*

* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur votre Album doudou à partir de 4 pages et/ou votre Livre Photo Prestige à partir de 26 pages. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-album.



Comment on dort ?

En vacances, l'organisation des chambres et la disposition des lits sont forcément différentes de celle de la maison. Si votre enfant est habitué à dormir avec vous, il n'est pas question de l'éloigner, surtout dans un environnement qui lui est inconnu ; mieux vaut laisser cette étape pour le retour à la maison. Au lieu de cela, s'il dort déjà normalement dans sa propre chambre, vous pouvez vous organiser de la même façon, tant, bien sûr, qu'il se sent à l'aise dans ce nouvel environnement. Si, pour des raisons d'organisation, vous devez partager la même chambre, mieux vaut le faire dormir dans un lit séparé à côté du vôtre. Vous lui expliquerez que cette organisation est provisoire et qu'après les vacances, il reprendra ses habitudes.

Quelques jours chez papi et mamie

Si vous ne vous êtes jamais séparés de votre enfant, il est préférable d'y aller progressivement en lui proposant d'abord de passer un après-midi chez ses grands-parents.



Pour l'aider

Installez une petite tente dans une pièce de la maison ou dans le jardin et imaginez que vous êtes au camping : proposez à votre enfant de raconter une histoire puis de faire une petite sieste, lui tout seul ou à deux sous la tente.

Si l'expérience réussit, vous pourrez laisser bébé une nuit entière. Si l'enfant a moins d'un an, évitez les longues séparations ; en revanche, s'il est plus grand et qu'il exprime lui-même le désir de passer quelques jours avec ses grands-parents, n'hésitez pas à l'y laisser. Toutefois, si bébé refuse, ne forcez pas : un jeune enfant n'a pas besoin, pour grandir, d'apprendre à être séparé de ses parents. L'autonomie viendra naturellement peu à peu par la suite.

Pour l'aider

Lorsque vous laissez bébé, assurez-vous d'avoir bien mis dans son sac une tétine (s'il l'utilise) son doudou ainsi que ses jouets préférés afin de maintenir la continuité du foyer familial. Il est bon cependant que l'enfant dispose aussi de jouets propres chez ses grands-parents, pour qu'il ait envie d'y retourner.



babyhome®



Poussette Babyhome Emotion La poussette légère la plus stylée du marché



Légère et manoeuvrable



Poids 6 kg



De 6 mois à 25 kg



2 positions repose-pieds



Panier à provisions large et spacieux



Siège confortable avec différentes inclinaisons



Pliage compact



Compatible avec le groupe 0+



La gastro-entérite



La gastro-entérite peut être virale ou bactérienne. Voici tout ce qu'il faut savoir sur cette maladie si courante pendant la petite enfance.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La gastro-entérite est une maladie inflammatoire du tube digestif qui peut affecter à la fois l'estomac et l'intestin. Elle est généralement d'origine virale et causée par des virus appelés rotavirus et adénovirus qui se propagent par contact avec des matières fécales contaminées, même en quantités microscopiques. Par exemple, si un enfant malade se touche les fesses, pour une raison ou pour une autre, et ne se lave pas soigneusement les mains ensuite, il peut contaminer des jouets et, à son tour, transmettre le virus à d'autres enfants qui les prennent pour jouer. Parfois, la gastro-entérite peut aussi être due à des bactéries comme la salmonelle ou certaines souches pathogènes d'*Escherichia coli*, à la suite d'une ingestion d'un aliment contaminé ; la transmission se fait de la même façon que dans le cas d'une gastro-entérite d'origine virale.

Comment elle se manifeste

Les principaux symptômes sont la diarrhée, des nausées et, souvent également, des vomissements. Attention cependant : il arrive que les enfants de moins de 3 ans fassent jusqu'à six selles semi-liquides par jour sans que l'on parle pour autant de diarrhée. Après cet âge, on considère qu'il y a diarrhée lorsque les selles sont liquides et nombreuses, même à moins de six par jour. Si l'infection est d'origine bactérienne, les vomissements et la diarrhée peuvent être accompagnés de fièvre, plus ou moins élevée, et éventuellement aussi de sang dans les selles.

La diarrhée, avec ou sans vomissements, est très fréquente chez les tout-petits et notamment au cours de la seconde année ; son incidence diminue ensuite progressivement jusqu'à l'âge de 5 ans.



Quand appeler le médecin

Une gastroentérite modérée dure environ trois jours. Si les symptômes persistent au-delà de 24 heures, consultez le médecin : outre la prescription d'une solution orale réhydratante permettant à l'enfant de récupérer les sels minéraux perdus, il pourra éventuellement demander une analyse de selles. Sauf lorsqu'elle est bactérienne, la gastro-entérite ne nécessite généralement pas d'antibiotique.



Ce qu'il ne faut pas faire

- L'auto médication, et notamment l'administration d'anti diarrhéiques qui peuvent être dangereux car ils bloquent les mouvements de l'intestin.
- Donner à boire ou à manger à l'enfant durant la demi-heure suivant un épisode de vomissements.
- On est souvent plus préoccupé par le fait que l'enfant ne mange pas que par la diarrhée ou les vomissements. N'insistez pas pour que votre enfant mange lorsqu'il a une gastro.



La prévention

En été, la chaleur favorisant la prolifération des bactéries, les aliments sont plus susceptibles d'être contaminés ; il faut donc être encore plus vigilant avec les normes d'hygiène :

- Se laver les mains souvent et très soigneusement.
- Et éviter les aliments de fabrication artisanale, surtout s'ils sont conservés à température ambiante.



Comment agir ?

Le principal risque de la gastro-entérite est la déshydratation : les diarrhées et les vomissements font perdre beaucoup de liquides.

1 Chez les enfants nourris au sein, on peut suspendre l'allaitement pendant 3 ou 4 heures, jusqu'à ce que les vomissements cessent.

2 Pour les bébés nourris au biberon, il est conseillé, pendant au moins une de demi-journée, de remplacer le lait par une solution orale réhydratante (sur prescription du pédiatre).

3 Si l'enfant a déjà commencé à prendre une nourriture solide et qu'il vomit sans cesse, mieux vaut suspendre l'ingestion de solides et de liquides pour permettre au système digestif de se reposer. Dès que les nausées diminuent, vous pouvez de nouveau donner à boire à l'enfant par petites gorgées.

4 Si vous voyez que l'enfant garde bien les liquides, vous pouvez, après 6-8 h de réhydratation, lui proposer 2-3 biscottes puis progressivement, au cours des heures suivantes, revenir à une alimentation normale, en évitant cependant le lait pendant quelques jours.

Allaiter quand il fait très chaud

Dès qu'il commence à faire chaud, bébé a soif et réclame souvent le sein. Assurez-vous qu'il ne se déshydrate pas en l'allaitant suffisamment et en comptant le nombre de couches mouillées par jour.

Jusqu'à l'âge de six mois, bébé n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel, même en plein été. La seule différence est qu'à cette période de l'année, bébé se montre souvent plus agité et réclame plus de tétées. C'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que vous manquez de lait. La seule solution : se résigner à donner le sein plus souvent.



Les positions les plus agréables pour allaiter en été

Donner le sein en été peut vite se transformer en une séance de sauna. Pour que ce moment reste agréable pour vous deux, installez-vous dans la pièce la plus fraîche de la maison et essayez l'une de ces deux positions :

- **La position du ballon de rugby** : placez la tête de bébé sur la paume de votre main et passez son corps sous votre bras ; cette position est utilisable même avec de très jeunes bébés.
- **Allongée sur le lit ou sur un matelas**, installez bébé face à vous, tous les deux allongés sur le côté.



J'AI ASSEZ DE LAIT ?

Le lait maternel est composé à 87% d'eau et à 13% de matière solide, mais le « premier lait » de la tétée est plus aqueux. En été, bébé transpirant plus, il a besoin de se réhydrater et réclame plus souvent le sein : les tétées sont plus courtes et plus fréquentes. Comme dans n'importe quelle autre situation, là encore, l'allaitement s'adapte naturellement aux besoins de l'enfant. Il ne faut pas oublier que vous vous trouvez dans la même situation que votre bébé : vous perdez vous aussi plus de liquides et avez donc besoin de boire en plus grande quantité. Soyez tranquille, votre corps va vous envoyer les signaux clairs de la soif, une soif qui est accentuée par la production d'ocytocine, l'une des hormones de l'allaitement.

LES 10 PREMIERS JOURS

Même si bébé sait parfaitement exprimer sa faim, il faut bien le surveiller pendant les 10 premiers jours. Si votre enfant a tendance à beaucoup dormir, n'hésitez pas à le réveiller toutes les trois ou quatre heures, surtout pendant la journée. Lorsqu'il fait très chaud, bébé peut transpirer même pendant son sommeil : il court donc le risque de se déshydrater, ce qui entraîne également de la somnolence et n'est donc pas forcément détectable. Pour vous assurer que bébé boit assez et que vous lui donnez le nombre de tétées nécessaires, il suffit de compter le nombre de couches mouillées par jour qui doit être d'au minimum de 6 en 24 heures ; à cela ajoutons que l'urine doit être claire et inodore.

NI EAU, NI INFUSIONS

Il est préférable, même lorsqu'il fait très chaud, de ne pas donner de biberons d'eau à bébé : en introduisant d'autres liquides que le lait, vous risquez de déséquilibrer le rapport entre les liquides et les nutriments absorbés. Par ailleurs, on sait que si le sein n'est pas régulièrement stimulé, il produit moins de lait, d'où une réaction en chaîne qui peut compromettre la poursuite de l'allaitement. Essayez plutôt d'agir sur les raisons qui lui donnent soif :

- **Couvrez-le moins, d'un simple body et d'une couche un peu desserrée à la taille.**
- **Rafrâchissez l'atmosphère avec un ventilateur ou l'air conditionné.** Veillez cependant à ce qu'il n'y ait pas trop d'écart entre la température extérieure et la température intérieure.



Les risques des grandes chaleurs



Un bébé ne sait pas se réguler thermiquement aussi, lorsqu'il fait très chaud et humide, veillez à garder votre tout-petit dans des endroits frais et ombragés.

Les journées à la plage, les promenades en montagne ou dans les parcs pour ceux qui restent en ville... L'été nous permet de profiter pleinement des effets bénéfiques du soleil et de la vie en plein air. Il faut néanmoins être très prudent dès que la température de l'air commence à augmenter afin d'éviter les fameux coups de chaleur et autres insolations.



Des températures plus élevées

Quand le thermomètre dépasse les 30°C, l'air devient vite irrespirable pour les grands comme pour les petits.

- **Jusqu'à 1 an, bébé ne sait pas se thermo-réguler**, notamment parce qu'il bénéficie d'une surface d'évaporation extrêmement réduite, d'approximativement 1/9ème de celle de l'adulte. Il est donc essentiel, dès que les températures augmentent, de prendre certaines précautions.

LE COUP DE CHALEUR

- Le coup de chaleur, dont les symptômes sont plus ou moins graves, correspond à une augmentation soudaine de la température du corps. Trois conditions peuvent le déclencher : une température élevée, beaucoup d'humidité et une mauvaise ventilation. Une forte chaleur seule, sans

humidité et dans un endroit bien ventilé, ne doit pas poser de problème ; ce sont plutôt les ambiances étouffantes de chaleur humide qui sont à craindre.

- **Les symptômes sont divers et d'intensité variable** : nausées, maux de tête, augmentation de la température corporelle, crampes abdominales, évanouissements, confusion et, dans les cas les plus graves,

troubles du comportement (l'enfant semble endormi).

L'INSOLATION

C'est une forme particulière du coup de chaleur qui résulte d'une exposition directe aux rayons du soleil.

- **Les symptômes sont les mêmes**. S'y ajoutent des brûlures qui affectent les zones du corps qui ont été exposées au soleil.

Que faire si l'enfant ne se sent pas bien ?

- **Placez-le immédiatement dans un endroit frais et ombragé afin de faire baisser la température du corps**. Si l'enfant souffre de vertiges, allongez-le avec les pieds plus hauts que le corps. Donnez-lui également à boire, mais évitez les liquides trop froids.
- **Si l'enfant se trouve à l'intérieur, transférez-le dans une pièce plus aérée** ; si nécessaire, utilisez un ventilateur ou l'air conditionné.
- **Si la température du corps dépasse 38°C**, administrez à l'enfant un antipyrétique (paracétamol ou ibuprofène).
- **Ces quelques mesures devraient rapidement améliorer la situation**. Toutefois, si les symptômes persistent, rendez-vous immédiatement aux urgences.



PRÉVENIR LES TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR

Il est tout à fait possible de les éviter en prenant quelques mesures préventives, la première de toutes étant d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.

DEHORS

Lorsqu'il fait très chaud, recherchez les endroits aérés et ombragés.

- **Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (entre 11h et 17h).** Si votre enfant a moins d'un an, ne restez pas sur la plage trop longtemps : le parasol n'est pas suffisant pour se protéger d'un coup de chaleur.
- **Avec les plus grands aussi il faut faire preuve de prudence.** En plus de leur appliquer des crèmes solaires, mouillez-leur souvent la tête et le corps.
- **Préférez les vêtements de couleurs claires** qui reflètent la lumière du soleil.



- **Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien hydraté :** faites-le boire souvent et proposez-lui des fruits pour remplacer les liquides et les sels minéraux perdus.

EN VOITURE

- **Refroidissez l'intérieur du véhicule avant que l'enfant n'y pénètre.** Pendant le voyage, vous pouvez utiliser l'air conditionné, mais en veillant à éviter les variations thermiques trop brusques entre l'intérieur et l'extérieur.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture :** outre l'aspect sécurité,

l'habitacle du véhicule se réchauffe très rapidement à l'arrêt.

À LA MAISON

- **S'il fait très chaud, vous pouvez utiliser un ventilateur** (attention à ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant). Si vous avez la climatisation, ne la mettez jamais en-dessous de 23°C.
- **Ne couvrez pas trop l'enfant pour lui permettre de transpirer** et choisissez des vêtements en matières naturelles (lin ou de coton) qui absorbent la transpiration et permettent son évaporation.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Les jours sont plus longs, il fait chaud, la journée suit un autre rythme : tous ces facteurs peuvent affecter le quotidien de bébé. Voici quelques astuces pour qu'il profite malgré tout d'un sommeil de qualité.

Le sommeil part en vacances



A l'heure du coucher, il fait souvent encore chaud et grand jour. En été, le rythme de vie change et bébé a plus de mal à trouver le sommeil. La conséquence est immédiate : s'il dort mal la nuit, il est plus fatigué, plus nerveux le lendemain et entre ainsi dans un cercle vicieux qu'il vaut mieux enrayer rapidement.

BIEN DORMIR, MÊME EN VACANCES

Chez les enfants comme chez les adultes, la qualité du sommeil joue sur la santé psycho-physique de l'individu. La différence est que si les plus âgés peuvent « tomber de sommeil », les plus jeunes réagissent en général à l'inverse, se montrant particulièrement surexcités. À cela s'ajoute le fait que si bébé dort mal et se réveille fréquemment, le reste de la famille en pâtit également, en particulier la maman...

TROP DE LUMIÈRE ? FAITES DE L'OBSCURITÉ

La lumière nous tient éveillés. C'est son déclin qui est l'un des déclencheurs du sommeil car il provoque l'augmentation de la mélatonine, une substance qui régule le cycle veille-sommeil. S'il fait encore plein jour à l'heure du coucher de bébé, assombrissez progressivement la pièce pour créer une pénombre relaxante. C'est une technique qui fonctionne assez bien, surtout si on atténue également peu à peu les bruits.

MAINTENEZ UN HORAIRE RÉGULIER

Si votre enfant est assez grand et insiste pour veiller, vous pouvez lui accorder quelques minutes de plus. Essayez également de conserver un horaire régulier sans laisser votre tout-petit dormir trop tard le matin : vous éviterez ainsi qu'il n'ait pas sommeil le soir. Pensez aussi qu'un bon sommeil passe par une bonne digestion : il ne s'agit pas de refuser une glace à votre enfant, mais à ce qu'il ne la mange pas trop tard.





Dormir dans la voiture ? Pourquoi pas !

L'été est souvent l'occasion de longs trajets en voiture : bébé, bien installé dans son siège, peut alors s'endormir pour un long moment.

- **Veillez à ce que sa tête n'ait pas tendance à basculer vers l'avant.**
- **Pare-soleils et climatisation** permettent de maintenir une température agréable.
- **Vérifiez que bébé ne se déshydrate pas** en contrôlant que sa couche est humide. Sinon, donnez-lui le sein ou un biberon d'eau.

CHALEUR & SOMMEIL

Ce n'est pas parce que bébé est endormi qu'il se repose bien. Quand il fait très chaud, on dort moins, les réveils sont fréquents et les phases du sommeil paradoxal réduites, alors qu'elles sont essentielles pour le bien-être physique. Installez le lit de bébé dans la pièce la plus fraîche de la maison. Si, en plus de la chaleur, l'air est très humide, bébé ne sachant pas se thermo-réguler, le risque est que la transpiration ne s'évapore pas et stagne sur sa peau avec pour conséquence l'apparition d'un érythème. Pour l'éviter, donnez-lui des bains frais, rapides et fréquents.

L'EFFET PREMIÈRE NUIT

Lorsque l'on voyage, il y a ce que l'on appelle l'effet « première nuit ». Dès que l'on change d'endroit, même temporairement, les premières nuits sont souvent entrecoupées de réveils fréquents d'où un manque de repos. Les changements environnementaux, cela a été prouvé, affectent les phases du sommeil. Cet effet disparaît au bout de quelques jours, mais vous pouvez l'atténuer en mettant à bébé l'un de ses draps pour qu'il se sente un peu moins désorienté. Le changement climatique peut aussi être un élément perturbateur du sommeil.

LE LIT DE VOYAGE

Il est important que le lit soit en bon état, propre et sans pièces défectueuses. Assurez-vous que le matelas soit suffisamment rigide et que bébé ne risque pas de s'enfoncer. La structure doit permettre à l'air de circuler sans qu'il n'y ait d'espace libre entre le matelas et les bords, pour éviter que l'enfant ne se coince. N'improvisez jamais de matelas pour bébé ; dormir sur un canapé ou sur un fauteuil est également déconseillé, ces positions augmentant le risque de mort subite. Enfin, les règles sont toujours les mêmes : bébé doit dormir sur le dos et sans oreiller.

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

Ce que vos gestes disent de vous

Les expressions du visage, le ton de la voix, les gestes... Une forme de langage qui ne ment jamais. Faites ce test pour découvrir qui vous êtes vraiment !

1. Vous rencontrez une personne qui vous est chère et que vous n'aviez pas vue depuis longtemps. Vous...

A > La saluez avec un grand sourire – Q2

B > L'étreignez – Q3

2. Votre mère vous fait une remarque qui ne vous plaît pas. Vous l'écoutez...

A > En croisant les bras – Q5

B > En regardant le plafond – Q4

3. Vous écrivez quelque chose que vous n'arrivez pas à dire à voix haute...

A > Vous vous grattez la tête – Q6

B > Vous mâchouillez votre stylo – Q5

4. Vous expliquez à votre compagnon un sentiment un peu complexe, il vous regarde l'air perplexe...

A > Vous vous arrêtez de parler et froncez les sourcils – Q8

B > Vous continuez à parler en élevant un peu la voix – Q7

5. Vous êtes assise sur le canapé et, brusquement, votre enfant saute sur vous et vous fait mal...

A > Vous criez et le repoussez instinctivement – Q9

B > Vous encaissez le coup puis vous le réprimandez – Q8

6. Qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

A > Rougir de honte – Q9

B > Rougir de plaisir – Q7

7. Une amie vous raconte ses « histoires » et cela vous ennueie un peu. Pendant ce temps...

A > Vous vous balancez d'un pied sur l'autre – Q10

B > Vous vous rongez un ongle – Q11

8. Lorsque vous marchez avec un groupe d'amis, vous êtes...

A > À la tête du groupe – Q10

B > Derrière le groupe, avec la dernière personne – Q11

9. Lorsque vous n'avez pas envie de faire quelque chose, mais que vous le faites quand même, généralement, vous avez...

A > Mal à la tête – Q12

B > Mal au ventre – Q11



10. Vous savez que votre réponse ne va pas lui plaire. Où sont vos mains ?

A > L'une est cachée et l'autre appuyée sur votre bouche – **PROFIL B**

B > Entre vos jambes, bien entrelacées – **PROFIL A**

11. Vous êtes à votre bureau et la collègue avec laquelle vous êtes en train de parler appuie ses coudes sur votre bureau...

A > Vous vous appuyez au dossier de votre siège – **PROFIL A**

B > Vous vous installez comme elle – **PROFIL C**

12. Vous avez organisé un dîner, et vous avez envie que tout le monde s'en aille...

A > Vous vous levez et commencez à débarrasser – **PROFIL B**

B > Vous ne cessez de bâiller – **PROFIL C**

A. Ce que vous ne voulez pas montrer

Vous êtes sensible et réservée. Vous cachez souvent votre malaise et taisez ce que vous aimeriez et pourriez dire, mais que vous gardez. Vous ne supportez pas la curiosité des autres, que vous considérez comme une intrusion dans votre espace privé, et évitez soigneusement de vous mêler de leurs affaires. Peut-être ne réalisez-vous pas que si les autres ne savent pas ce que vous ressentez vraiment, ils ne peuvent vous accepter telle que vous êtes...

B. Plus que ce que vous ne voudriez montrer

Vous êtes une personne disponible, généreuse et savez exprimer de façon positive les sentiments, même les plus gênants. Cependant, le jugement des autres vous fait peur, et vous cachez souvent vos émotions les plus intimes et les plus délicates. Si quelqu'un remarque que vous n'êtes pas à l'aise et vous demande pourquoi, vous vous cachez derrière un sourire impénétrable qui n'invite pas à aller plus loin. Ayez plus confiance en vous, ne craignez pas de montrer votre cœur.

C. Moins que ce que vous souhaiteriez montrer

Vous êtes courageuse, ne mâchez pas vos mots et êtes prête à défendre votre point de vue jusqu'au bout. Malgré tous vos efforts pour ne pas cacher vos sentiments, il arrive que les réponses des autres vous laissent perplexe. Peut-être ne réalisez-vous pas que la passion que vous mettez dans ce que vous faites peut être prise comme une attaque personnelle, provoquant des réactions inattendues. Essayez d'être parfois moins explicite et laissez les autres vous découvrir peu à peu.

Le « cododo »

Le cododo ou le partage de la chambre est-elle toujours une pratique bénéfique ou ne convient-elle qu'à certaines situations ?



Oui car...

Nombreux sont ceux qui considèrent d'un air un peu douteux le fait que des parents dorment avec leurs enfants. Et pourtant, le cododo, comme on appelle cette pratique, comporte bien des avantages :

- Il aide à prévenir le syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Il favorise la régulation de la température du corps de l'enfant pendant la nuit.
- Il permet à bébé d'enchaîner les phases de sommeil car il est synchronisé avec la respiration de sa mère qui agit pour lui, en outre, comme une sorte de rappel pour continuer à respirer, surtout s'il souffre d'apnée.
- Le cododo évite à bébé et à sa maman de se lever en pleine nuit (surtout si bébé prend encore le sein).
- Cette pratique favorise et renforce la relation entre les parents et les enfants.
- Enfin, elle réduit l'anxiété nocturne, cause de réveils fréquents chez l'enfant.

Chaque famille doit décider elle-même de la façon dont elle souhaite dormir, la meilleure étant celle qui convient à tout le monde.

Non car...

Nous entendons tellement de théories sur le sommeil que nous sommes parfois perdus. **Il faut croire en l'instinct naturel que nous développons en tant que parents** : au-delà des doutes qui nous envahissent du fait de notre manque d'expérience, nous devons apprendre à écouter et à agir avec bon sens. **Nous devons à chaque fois évaluer l'impact de notre comportement sur l'avenir de notre enfant.** Nous établissons ainsi les bases émotionnelles et les liens affectifs qui sont les garanties de la stabilité et de la sécurité de l'enfant.

Il faut bien sûr embrasser et prendre son enfant dans ses bras, se laisser emporter par les sentiments de cette première étape du nouveau-né, mais il faut aussi, dès qu'il devient plus grand, savoir poser des limites afin qu'il grandisse en toute sécurité. Chaque chose en son temps : pendant l'allaitement, il est normal que bébé dorme avec sa mère, mais, peu à peu, l'enfant a besoin de son propre espace et il faut le lui donner, sauf, bien sûr, cas exceptionnels comme les peurs, les terreurs nocturnes, l'anxiété de la séparation, etc...

LA BOUTIQUE EN LIGNE LA PLUS COMPLÈTE POUR BÉBÉS ET MAMANS

SHOP Bebes  Mamans
by bebitus

VOTRE COMMANDE CHEZ VOUS EN 48 / 72 H

shop.bebesetmamans.com

LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

5€

de RÉDUCTION
sur les COUCHES
pour toujours



+ de
13.000
PRODUITS
des MEILLEURES
MARQUES



Il a une otite

Si, après un rhume, des douleurs à l'oreille apparaissent et qu'un liquide s'en épanche, on parle d'otite moyenne aiguë. À quoi correspond ce trouble ?



Imaginons un bébé de deux mois et demi qui n'est pas en forme, mais sans qu'on sache pourquoi. Cela fait une journée qu'il ne mange pas bien et qu'il ne dort plus autant que d'habitude. Il commence à téter avec enthousiasme et, après deux minutes, il lâche le sein (ou le biberon) en pleurant. Il n'a pas de fièvre, mais un petit rhume depuis plusieurs jours.

• **Le pédiatre constate les symptômes d'un rhume, en particulier la présence de mucosités dans la gorge et dans le nez du bébé.** En regardant à l'intérieur de l'oreille, il voit comme les tympans sont bombés des deux côtés, indiquant la prés-

ence d'une sécrétion dans l'oreille moyenne. Il diagnostique une otite moyenne aiguë à l'enfant, qu'il soumet alors à un traitement antimicrobien et analgésique, et il demande à le revoir au bout de dix jours pour évaluer la guérison.

LES SYMPTÔMES

- **L'otite moyenne est une inflammation de la muqueuse des cavités de l'oreille moyenne.** Elle arrive très rapidement, en raison de l'interaction de divers facteurs tels que le mauvais fonctionnement de la trompe d'Eustache (canal qui relie l'oreille moyenne au pharynx et dont la tâche est la ventilation de l'oreille moyenne), l'arrivée de germes de l'extérieur ou de la gorge de l'enfant, et un déficit immunitaire typique chez les bébés.
- **Les symptômes de l'otite surviennent fréquemment à la fin d'un rhume,** au long duquel un mal d'oreilles dû à l'obstruction transitoire de la trompe d'Eustache peut apparaître. Le symptôme le plus constant est la douleur, généralement intense, et essentiellement nocturne.
- **L'otite peut également se manifester spontanément ;** dans ce cas, l'enfant est grincheux, se frotte les oreilles, secoue la tête et refuse la nourriture. D'autres fois, il n'a mal que quand il déglutit, il se met donc au sein avec appétit, mais, dès qu'il a couvert ses besoins, il s'en sépare en pleurant.
- **L'otorrhée (écoulement de liquide séreux de l'oreille moyenne)** est un autre symptôme qui, en soi, indique la présence d'une infection de l'oreille moyenne.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il cherche à affirmer sa personnalité mais se replie aussi parfois sur lui-même. Les activités « d'aventure » l'attirent. Vous devrez faire preuve de beaucoup de compréhension.

Sensible, il cherche le contact avec la nature ; il aime tout particulièrement la montagne et ses grands espaces à explorer. Venus lui donne bon appétit ; il se sent heureux et sociable.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

L'influence du soleil le rend enthousiaste. Il aime les jeux d'équipe et s'entend bien avec ses frères et sœurs. Il veut aider aux tâches ménagères et assumer de nouvelles « responsabilités ».

La Nouvelle Lune du 2 Août lui fait prendre conscience de certains comportements à changer... Réfléchi et affectueux, il se montre aussi très créatif. Écoutez-le attentivement.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Coquin, il se moque un peu de vous : il vous fait croire qu'il vous obéit, mais n'en fait qu'à sa tête. Il fait des blagues à ses frères et sœurs. Mercure et Vénus encouragent sa curiosité et sa capacité d'expression.

Attentif et méticuleux, il organise ses jeux de façon très méthodique, suivant son propre rythme. Il est tout particulièrement attiré par la lecture.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il montre une belle connexion avec la nature, la famille et les amis. Drôle et joueur, il aime les histoires fantastiques et de science-fiction. Le soleil l'incite à s'exprimer de façon originale.

Encouragez-le à entreprendre de nouvelles activités : il a besoin de savoir que vous l'appuyez et que vous l'aimez. Uranus, qui se trouve rétrogradé, le fait se concentrer sur le dessin et des activités créatives.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se montre très joyeux et cherche à partager son bonheur et ses jeux avec ses proches ; il aime profiter du grand air et du soleil. Vénus et Jupiter développent son intuition et sa tendance au leadership.

L'influence de Pluton le rend un peu irascible. Restez ferme devant ses accès de colère et établissez clairement les règles. Réalisez des activités en famille pour qu'il se sente appuyé.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Sociable, il sait aussi s'affirmer. Neptune éveille sa curiosité et il s'intéresse à des choses qui, auparavant, n'attiraient pas son attention. Il aime les animaux et toutes les activités qui s'y rapportent.

Très affectueux, il se sent tout particulièrement en sécurité dans les bras de sa grand-mère. En bon petit poisson, il profite de la mer et de la plage, jouant avec la nature.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

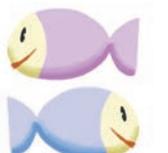
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

