

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

EST-CE QU'IL MARCHE BIEN ?

DÉTECTER LES ÉVENTUELS
PROBLÈMES

BAIGNADE

5 RÈGLES
INCONTOURNABLES

PEAU DE BÉBÉ

UNE SAISON
CHAUDE !

Vacances avec les enfants

Toutes les précautions pour que ce soit un succès

Sommaire

Août 2018



BÉBÉ

QUESTION

Tout savoir sur le coup de soleil.

SUMMER TIPS

Nos conseils pour profiter de l'été en toute sécurité.

UNE SAISON "CHAUDE" POUR LA PEAU

Profitez uniquement des bienfaits du soleil.

PIEDS & JAMBES

Les troubles les plus fréquents et les traitements adaptés pour chaque cas.

FICHE

Quand il fait chaud, on mange moins...



ATTENTION, BAIGNADE !

5 règles pour une baignade sereine.

ALLAITEMENT

Les phrases à ne jamais dire (et à oublier si on vous les a dites...).

PÉDIATRE

Il ne tient pas en place.



Bébé



Ce mois-ci, vous trouverez plein de conseils pour protéger votre enfant du soleil et profiter d'un été en toute sérénité. Nous vous parlons également des coups de soleil et des pieds de bébé...



Le coup de soleil

C'est une inflammation causée par une exposition excessive aux rayons du soleil. Pour l'éviter, il faut prendre le soleil bien protégé et toujours aux heures appropriées.

1 Comment ça se manifeste ?

La peau des enfants absorbe les rayons du soleil en plus grand nombre que celle des adultes car le processus de production de mélanine (le pigment qui protège la peau) est plus lent. Chez l'enfant, en outre, la couche cornée faisant office de barrière contre les agents extérieurs est plus mince. Lorsque le coup de soleil se manifeste par des taches rouges, accompagnées d'une forte sensation de démangeaison, nous sommes face à une brûlure au premier degré. Si des cloques remplies de liquide apparaissent, ainsi qu'une douleur et des irritations, il s'agit d'une brûlure au second degré. On peut distinguer un coup de soleil en étirant la peau entre deux doigts : si elle devient plus blanche, c'est qu'il y a coup de soleil.

2 Comment l'éviter ?

L'enfant peut prendre le soleil entre 7h et 11h le matin, et à partir de 16h l'après-midi. Il est essentiel d'utiliser un écran solaire haute protection, à appliquer également autour des yeux et sur les paupières, les oreilles, le nez et les lèvres. Rester sous un parasol ne garantit pas une protection complète contre les rayons ultraviolets. Il en va de même lorsque le ciel est couvert car les nuages laissent passer jusqu'à 80% des rayons.



3 Que faire dans ces cas-là ?

On peut remédier à la rougeur par l'application de compresses d'eau froide et de bicarbonate, ou avec un bon produit après-soleil. Il ne faut pas percer les cloques ni appliquer de remède maison, mais les laisser sécher naturellement. Si de grandes zones avec des cloques apparaissent, ou que l'enfant présente les symptômes d'un coup de chaleur, il faut consulter un médecin. Dans le premier cas, on appliquera des gazes médicamenteuses qui limitent le risque d'infection et favorisent la régénération de la peau.



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

Summer

tips



L'été est bel et bien là et, avec lui, ses vacances tant attendues. Mais pour que ces jours de chaleur, de soleil et de plaisir soient sans danger pour les enfants, il faut prendre certaines précautions. Prenez note de ce que recommandent nos experts.

Prévention

1 Dans certaines régions, la mer n'est pas propre. Alors, quelles précautions prendre ? Sur la plage, peut-on enlever le maillot de bain des enfants ?

Selon diverses études, se baigner dans la mer est moins risqué que de rester assis sur la plage quant à l'apparition de conjonctivites et d'infections cutanées. En effet, le sable chaud et l'humidité du maillot favorisent la multiplication des germes...

- Après la baignade, les enfants peuvent s'asseoir sur une serviette propre et sèche et, lorsqu'ils jouent, il est préférable qu'ils gardent leur maillot de bain même mouillé, car au soleil, il sèche très vite.

2 À partir de quand bébé peut-il se baigner pour la première fois dans la mer ? Et dans une piscine ?

Jusqu'à 3 mois, le système de thermorégulation du bébé n'est pas encore stable. Pour baigner bébé, il faut que la température de la mer soit plus ou moins semblable à celle du bain à la maison, c'est à dire autour de 36°C (environ 10 degrés de plus que la température moyenne de la mer Méditerranée en juillet et en août).

- Il est préférable de mettre bébé dans une petite piscine gonflable, avec de l'eau chauffée par le soleil.





3 Coupure de digestion : faut-il attendre trois heures avant de se baigner ?

Il est temps de mettre fin à ce préjugé. Les enfants peuvent se baigner immédiatement après avoir mangé, tant que l'eau n'est pas trop froide.

- Il n'est pas nécessaire d'attendre deux ou trois heures, sauf si le repas a été très copieux et que, par conséquent, la digestion est particulièrement longue. La soi-disant « coupure de digestion » est due à un choc thermique, qui provoque le blocage du flux sanguin vers le cerveau, ainsi qu'une chute soudaine de la pression artérielle et la perte de conscience qui en résulte.

4 Quelles précautions prendre si on part dans des pays lointains ?

Les conditions d'hygiène des hôtels et des lieux visités constituent le premier facteur sur lequel une attention toute particulière doit être portée.

- Parmi les principales précautions, il est conseillé aux enfants de ne boire que de l'eau en bouteille. Il faut toujours éviter les boissons avec des glaçons, ainsi que les fruits et légumes lavés à l'eau courante. Quoi qu'il en soit, il est préférable d'informer le pédiatre à l'avance de la destination choisie, afin qu'il puisse vous conseiller sur les vaccins nécessaires et les médicaments à mettre dans la valise.



Sécurité en voiture

Les enfants doivent toujours utiliser un siège auto adapté à leur taille et à leur poids lorsqu'ils voyagent en voiture. Il est important de choisir un siège auto qui permette à l'enfant d'être positionné dos à la route aussi longtemps que possible (les experts le conseillent au moins jusqu'aux 15 mois de l'enfant) puisqu'il est prouvé que c'est la position la plus sûre pour les petits passagers.

De même, le code de la route exige que les enfants de moins de 10 ans voyagent sur les sièges arrière du véhicule. Installer un enfant de moins de 10 ans sur le siège avant du véhicule est considéré comme une infraction grave, de la même importance qu'un enfant voyageant sans siège auto. Cette infraction entraîne une amende et un retrait de points sur le permis de conduire.

Sécurité

1 Le camping est-il adapté aux enfants ?
Les règles de base se résument à avoir du bon sens et à être prudents.

- Que ce soit dans une tente, une caravane ou un bungalow, l'important est que les parents se sentent à l'aise. De cette façon, les possibles contretemps ou obstacles seront gérés dans la bonne humeur.

2 Est-il vrai qu'il vaut mieux ne pas emmener les enfants à la montagne ?
Jusqu'au premier anniversaire de l'enfant, l'altitude idéale est la « demi-montagne », entre 700 et 900 mètres.

- Rappelez-vous que, en haute montagne, l'action des rayons ultraviolets augmente. Il est essentiel de souvent donner à boire aux enfants, même si la sensation de soif n'est pas flagrante.

3 Si le trajet en voiture est long, comment rendre le voyage plus agréable ?

Il est essentiel de faire des arrêts rapides et fréquents, ce qui permet, d'une part au conducteur de se reposer et, d'autre part, de distraire les enfants.

- Il convient aussi de voyager dans les heures les plus fraîches. Si la personne qui conduit se sent confiante sur sa condition physique et sa concentration, voyager de nuit favorise le sommeil des enfants et réduit l'ennui du voyage pour les plus petits. N'oubliez pas d'emporter des jeux et les jouets préférés des enfants.



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



Alimentation

1 Quelles précautions faut-il prendre pour éviter les maux de ventre en été ?

La cause de ce désagrément est l'alimentation irrégulière.

- **Durant les mois les plus chauds, optez pour les fruits et légumes de saison, choisissez des aliments riches en eau et consommez des céréales au déjeuner et au dîner, sous forme de salades de pâtes, de riz, d'orge ou autres.**

2 La cuisson au barbecue est-elle recommandée ?

La cuisson au barbecue est saine, tant qu'elle ne nécessite pas l'utilisation de graisses pour sa préparation. Cependant, il est important de prendre quelques précautions :

- **Essayez de ne pas trop griller la nourriture** puisque la croûte croustillante qui se forme n'est autre que du brûlé, qui est dangereux pour la santé.
- **Les méthodes de cuisson idéales sont les cuissons à la vapeur, au four et en papillote.** Vous pouvez utiliser les épices que vous voulez, afin de rendre les repas plus agréables et savoureux. En revanche, il est préférable d'éviter les aliments frits.

3 Combien de temps peut-on garder le lait dans le biberon (hors du réfrigérateur) pendant le trajet ?

L'important est de réduire le risque de contamination du lait en poudre pendant la préparation, c'est-à-dire de garantir une hygiène maximale lors de la reconstitution du lait. S'il est préparé à l'avance, il doit être conservé au réfrigérateur à une température ne dépassant pas 4°C, pendant au maximum 30h, et le réchauffer, si nécessaire, immédiatement avant la tétée.

- **Toutefois, si vous le gardez à température ambiante, il doit être consommé dans les 4h,** si bien qu'il est préférable de conserver l'eau chaude dans un thermos et de la mélanger avec le lait en poudre juste avant le repas.

Santé



1 Si on voyage en avion, est-il vrai que le décollage et l'atterrissage peuvent causer des douleurs d'oreilles aux enfants ?

Oui, surtout à l'atterrissage. Le changement de pression atmosphérique peut causer des douleurs au niveau des oreilles : elles peuvent se boucher, bourdonner et même faire mal.

- Ces inconvénients peuvent être évités en donnant le sein, un biberon ou une sucette aux nourrissons, ou bien un bonbon aux plus grands, lors du décollage et de l'atterrissage.
- Si l'enfant a eu une otite récemment et que le pédiatre vous le prescrit, un anti-inflammatoire peut être administré.



2 Comment fonctionne le système de santé lorsque vous êtes en vacances à l'étranger ?

- Si vous voyagez dans un pays de l'Union européenne, vous devez demander la carte de santé européenne, qui est délivrée par la Sécurité Sociale.
- Si les vacances ont lieu dans un pays hors de l'Union européenne, sans accord de sécurité sociale avec la France, vous devrez avancer les frais encourus en utilisant les services de santé du pays, qui vous seront, *a priori*, remboursés à votre retour. Dans ces cas, il est conseillé de souscrire une assurance assistance voyage.

3 Les lunettes de soleil sont-elles recommandées pour les enfants ?

Oui ! Bébé peut porter des lunettes de soleil spéciales enfants grâce aux montures modernes en plastique flexible et à l'élastique qui permet de fixer les lunettes autour de la tête.

- Les verres doivent être incassables et larges et disposer d'un filtre efficace contre les rayons ultraviolets (UVA et UVB). Ces caractéristiques sont garanties par le marquage CE, qui certifie le respect des réglementations européennes. Rappelez-vous que les lunettes pour enfants ne sont pas des jouets : la marque doit être de confiance. Il faut les mettre à la plage (surtout si le sable est blanc) et en haute montagne.



Une saison «chaude» pour la peau

En été, bébé se libère également des vêtements qui protégeaient, jusqu'à présent, sa peau des agents atmosphériques. Il est donc essentiel de lui offrir une protection adéquate.



Avec les beaux jours, vous commencez à découvrir la peau de votre petit, et c'est bien. La peau aime l'été et elle est moins stressée qu'en hiver, quand les agressions du temps (froid et vent) et les vêtements lourds ne font que l'irriter. Mais, en cette période, vous devez aussi prendre quelques précautions, comme la protéger des rayons ultraviolets, de la transpiration et des infections. Voici ce qu'il faut savoir sur la peau de bébé en été et sur les produits à utiliser pendant la plus belle et la plus chaude des saisons, pour en prendre soin et pour son bien-être.

RAYONS ULTRAVIOLETS : BÉBÉ A BESOIN D'UN BOUCLIER PROTECTEUR

Après avoir été couvert pendant tant de mois, la peau doit progressivement s'habituer au soleil. Il faut faire très attention aux parties du corps découvertes, surtout pendant les premiers jours, que ce soit lors d'une promenade en ville, à la campagne, à la plage ou à la montagne. Parmi les effets négatifs du soleil, les plus évidents sont les effets immédiats comme les érythèmes et les coups de soleil. Mais, à long terme, le cancer de la peau peut se cacher également. Les coups de soleil répétés dans l'enfance sont ceux qui exposent à un risque plus important de mélanome à l'âge adulte. La peau des enfants n'est pas en mesure de se défendre, il est donc nécessaire d'éviter que la peau ne rougisse (érythème), puisque la simple rougeur est un signe de détresse, tout autant que les brûlures

au deuxième degré qui se produisent chez les nourrissons qui restent au soleil pendant une demi-heure. Ces cas peuvent d'ailleurs devenir une raison plus que valable d'aller aux urgences. Jusqu'à six mois, les enfants ne doivent jamais être laissés en maillot de bain exposés au soleil. Ils ont une peau très blanche car ils sont presque complètement dépourvus de mélanine. Par conséquent, sur la plage, ils doivent rester sous le parasol avec de la crème protectrice, car les rayons du soleil se réfléchissent aussi sur le sable. Pour les plus petits, les heures interdites sont de 11 à 17 heures, même à l'ombre et, pour les plus grands, l'exposition au soleil doit être évitée entre 12 et 16 heures, car les rayons du soleil et la chaleur sont trop intenses et la crème ne suffit pas.

Malgré tout, le soleil est bon

Et non, le soleil n'est pas que nocif ! Dans certains cas, il est même thérapeutique pour la peau, sans parler de ses effets positifs sur tout le corps avec la production de vitamine D et ses effets positifs sur l'aspect psychologique, pour la bonne humeur.

• **Combiné à l'eau de mer, le soleil peut être une panacée pour la dermatite atopique**, une maladie inflammatoire de la peau très fréquente chez les enfants, à tel point que les dermatologues les considèrent comme une thérapie à proprement parler. La peau atopique est « par constitution » plus poreuse et perd de sa composante en eau, elle est sèche et se fissure plus facilement. Par conséquent, elle est plus exposée aux allergènes de natures différentes, ainsi qu'aux agents infectieux. Les rayons ultraviolets du soleil la désinfectent, en réduisant la charge bactérienne et arrivent à mener une action antibactérienne sur de nombreuses dermatites. Si l'action du soleil est combinée à celle du sel que contient l'eau de mer, les effets sont encore plus efficaces.

PRODUITS POUR ENFANTS : CRÈMES SOLAIRES INDICE 50+

Les dermatologues ne doutent pas de la protection solaire : l'indice de protection approprié pour tous les enfants, sans distinction (jusqu'à 8-9 ans, voire jusqu'à la puberté), est de 50+. Mais ce n'est pas suffisant, les crèmes doivent aussi avoir un filtre physique.

• **Il faut lire attentivement l'étiquette et rechercher des composants spécifiques pour les différents âges des enfants.** Le filtre physique est composé de minéraux, tels que l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane, qui forment une barrière qui empêche les rayons du soleil d'atteindre la peau, comme s'il s'agissait d'une couche de vêtements. En



revanche, le filtre chimique absorbe l'énergie solaire en la transformant, de sorte qu'elle n'endommage pas la peau mais, à cause de cette activité biochimique, il a été spéculé qu'elle pourrait interférer avec le système endocrinien. Le principal défaut des filtres physiques est leur consistance pâteuse, ce qui les rend difficiles à appliquer. Cependant, aujourd'hui, il existe des formules sous forme de lait ou de spray de bonne qualité.

• **La crème doit être appliquée avant de quitter la maison et doit être réappliquée après deux heures d'exposition, même indirecte, ainsi qu'après la baignade.** Ces mêmes recommandations sont valables pour les produits waterproof et pour les temps nuageux. Enfin, dans l'après-midi, après une exposition au soleil, il faut toujours appliquer une crème hydratante. Il n'est pas nécessaire d'acheter un après-soleil spécifique puisque votre crème hydratante habituelle suffira.

Pour les câlins
c'est vous,

...et pour tout le reste
c'est lui

Garantie
À VIE*



POUR MAMAN, POUR BÉBÉ,
POUR TOUTE LA FAMILLE
LE VÉRITABLE COMPAGNON
DE TOUS LES JOURS

A découvrir en images

Découvrir



OFFRE NUTRIBABY(+)

*10% de remise pour l'achat
d'un nutribaby(+) avec le code**

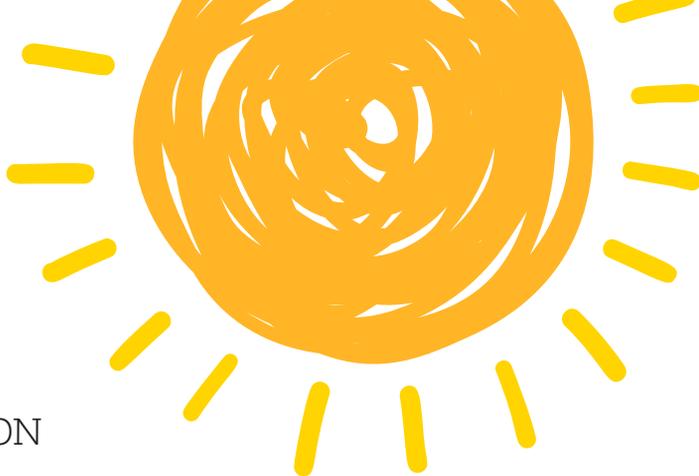
NUTRIBM

sur www.babymoov.com

*Expire le 31 juillet 2018. Code applicable pour l'achat d'une unité sur www.babymoov.com. Une seule participation par personne et par code.

www.babymoov.com





IL FAIT CHAUD ET HUMIDE ? LES BOUTONS DE CHALEUR, OU SUDAMIAS, FONT LEUR APPARITION

Lorsqu'il y a une chaleur humide, les boutons de chaleur ne sont jamais bien loin.

- **Il s'agit d'une irritation gênante de la peau due à la stagnation de la transpiration, qui survient surtout pendant le sommeil.** La chaleur persistante réduit son évaporation et provoque des érythèmes de chaleur, surtout chez les petits qui transpirent beaucoup. Ils se manifestent de façon ponctuelle sur le buste, principalement, mais aussi dans les



plis du cou, sur les jambes et les bras. Pour les prévenir, faites dormir bébé découvert, utilisez un déshumidificateur pour l'atmosphère de la pièce et donnez-lui des bains régulièrement pour calmer l'irritation. Entre un bain et un autre, il est conseillé d'appliquer une solution physiologique avec de la gaze ou une éponge. Cette solution peut être fabriquée à la maison avec de l'eau légèrement salée, à condition de respecter les proportions d'eau et de sel (9 grammes de chlorure de sodium par litre d'eau). De même, toutes les huiles et les crèmes très grasses doivent être évitées. Au contraire, mieux vaut opter pour des crèmes apaisantes très fluides, comme les émulsions « à l'eau », qui ont également une action anti-inflammatoire. Ces produits ne contiennent pas de médicaments, mais des substances telles que l'acide glycyrrhétinique, de l'extrait d'aloé vera et d'autres ingrédients d'origine naturelle.

- **La chaleur intense peut également provoquer l'aggravation d'une dermatite déjà présente au niveau du postérieur.** Si cela se produit, pendant quelques jours, il est préférable de suspendre l'application des pâtes contenant de l'oxyde de zinc et de laisser les fesses de bébé à l'air aussi longtemps que possible. L'éosine, une solution désinfectante appliquée avec du coton trois fois par jour, est également un remède efficace.

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

Est-ce qu'il marche correctement ? Est-il normal qu'il ait les jambes arquées ou qu'il appuie mal les pieds ? Observez les jambes de votre enfant pour dépister d'éventuels troubles.

Pieds et jambes: problèmes et solutions

Jusqu'à récemment, bébé ne faisait que du quatre-pattes, mais maintenant, il essaie de se mettre debout et commence à faire ses premiers pas. Cependant, en observant ses progrès, il vous semble parfois remarquer quelque chose d'étrange : il se peut qu'il ait les jambes arquées ou en forme de X, ou bien qu'il marche avec les pieds vers l'intérieur. Il faut considérer

le problème en fonction de l'âge de l'enfant. Cela peut être une anomalie congénitale ou un défaut lié à l'alignement de l'extrémité inférieure. Quoi qu'il en soit, mis à part les anomalies congénitales, les problèmes des extrémités inférieures disparaissent généralement avec la croissance. Quels sont exactement ces troubles et quand faut-il aller voir un orthopédiste ?

ANOMALIES CONGÉNITALES SI...

... LA PLANTE DU PIED EST DIRIGÉE VERS LE HAUT

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Le pied est tourné sur son propre axe longitudinal (qui va du talon aux orteils).

LES CAUSES

Il s'agit d'un pied talus valgus congénital. Ce défaut peut être identifié pendant la grossesse, en particulier au cours de l'échographie morphologique du 5ème mois. Il dérive d'un déséquilibre d'origine génétique entre les différents groupes de muscles des jambes.

QUE FAIRE

Pour corriger ce défaut, la meilleure solution est la méthode dite de Ponseti qui consiste en une série de manipulations délicates mais précises. L'orthopédiste les apprend à la maman, qui devra les faire au bébé aussi souvent que possible. On combine cette manipulation avec l'utilisation de bandages correctifs, à remplacer une fois par semaine jusqu'aux 4 ou 5 mois du bébé. Si, après cela, le résultat n'est pas satisfaisant, on a recours à une petite intervention sur le tendon d'Achille, qui libère toutes les structures rétractées. Le petit aura un pansement de protection, puis un appareil orthopédique pendant la nuit jusqu'à ses 18 mois.

... IL A LE PIED EN FORME DE « QUARTIER DE MANDARINE »

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Le pied est replié vers l'intérieur en forme de croissant de lune.

LES CAUSES

C'est un metatarsus varus congénital, un défaut probablement lié à une mauvaise position du pied dans le ventre de la mère due, par exemple, à une quantité trop faible de liquide amniotique, ou bien au fait que le fœtus est grand et la chambre gestationnelle petite.

QUE FAIRE

On corrige ce trouble par l'utilisation de bottes orthopédiques qui alignent les doigts de pied avec le talon, et qui doivent être utilisées en continu. Plus l'enfant est petit et plus la guérison est rapide.





PETITS DÉFAUTS À CONTRÔLER SI...

... L'ENFANT A LES JAMBES ARQUÉES

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Quand l'enfant se tient debout (vers 1 an) et qu'il joint ses pieds, il y a un espace entre les genoux, qui ont tendance à se séparer.

LES CAUSES

Il s'agit du phénomène du genu varum. Dans ce cas, il existe une prédisposition génétique, mais cela peut se produire aussi si l'enfant est un peu costaud, le poids faisant arquer ses genoux. Il se produit plus souvent chez les garçons, qui pèsent plus lourd que les filles. Ce trouble peut être associé au fait de marcher avec les orteils pointés vers l'intérieur.

QUE FAIRE

Il ne faut rien faire, le trouble se résout spontanément vers deux ou trois ans.

... L'ENFANT A LES JAMBES EN FORME DE X

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Lorsque l'enfant est debout avec les genoux serrés, il n'arrive pas à joindre les pieds.

LES CAUSES

On parle de genu valgum, un trouble qui se manifeste vers 3-4 ans. Il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure, car il est lié à un développement physiologique des membres inférieurs.

QUE FAIRE

Il n'existe aucun traitement. Un orthopédiste, une fois par an, mesure, genoux serrés, la distance entre les malléoles (chevilles). Cette distance atteint généralement 5 ou 6 cm à 5-6 ans. Si la distance ne diminue pas (voire augmente), il pourrait s'agir un problème d'une autre nature, à traiter différemment.

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

... L'ENFANT A LES PIEDS PLATS

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Le pied de l'enfant ne présente pas la courbe plantaire normale ; il est plat, c'est-à-dire que toute la plante du pied touche le sol.

LES CAUSES

Si le pied plat se manifeste vers 2-3 ans, en général, cela est dû à une augmentation du tissu adipeux plantaire (l'arc est tout simplement caché par de la graisse). Vers 3-4 ans, la graisse « s'assèche », et on commence à apprécier la voûte plantaire. Si ce n'est pas le cas, un orthopédiste évaluera s'il s'agit réellement d'un pied plat, qui peut être accompagné d'une déviation du talon (appelé « talon valgus ») : au lieu de se présenter perpendiculaire au sol, le pied a tendance à dévier vers l'extérieur, dirigeant la malléole interne vers le sol.

QUE FAIRE

On intervient à partir de trois ans, en mettant une petite semelle dans la chaussure, à porter pendant 2-3 ans.



C'EST UN FAUX PROBLÈME SI...

... IL SE DÉPLACE SUR LA POINTE DE PIEDS

COMMENT ÇA SE MANIFESTE

Il se met sur la pointe des pieds quand il marche.

LES CAUSES

Souvent, l'enfant marche sur la pointe des pieds s'il a commencé à faire ses premiers pas en utilisant un « trotteur » qui lui faisait prendre

des impulsions avec l'avant-pied. À ne pas confondre avec le « pied bot neurologique », qui oblige l'enfant à marcher sur la pointe des pieds et implique un problème neurologique causé par une détresse fœtale ou néonatale.

QUE FAIRE

Ce phénomène disparaît spontanément quand l'enfant prend du poids et commence à marcher en utilisant toute la plante du pied.

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



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

CLIQUEZ ICI !

Plus chaud, moins faim...

C'est un phénomène qui ne doit pas vous inquiéter. L'important est de choisir les bons aliments et de vous assurer que votre enfant boit davantage, pour remplacer les liquides éliminés.



En été, les enfants mangent moins. Avec la chaleur, les besoins en calories diminuent, puisque le corps n'a pas à produire beaucoup de chaleur pour maintenir la température corporelle et qu'il en « brûle » moins que lorsqu'il fait froid. Par conséquent, une baisse de l'appétit ne doit pas vous inquiéter. Il suffit d'offrir à votre enfant une alimentation adaptée à la saison.

Les aliments les plus appropriés

- En été, la nourriture doit répondre à deux besoins : d'une part, ne pas surcharger le corps avec des repas trop lourds (notamment en ce qui concerne les graisses) et, d'autre part, compenser les liquides éliminés pendant la journée.
- Les bonnes règles alimentaires que tous les enfants devraient suivre sont utiles à la fois pour l'hiver et pour l'été : l'alimentation doit être variée et composée d'aliments frais.
- Il n'est pas nécessaire d'adapter les horaires des repas : pour le déjeuner et le dîner, préférez simplement les légumes et les fruits riches en vitamines et en sels minéraux que le corps perd en transpirant.



On bouge !

La meilleure façon de stimuler l'appétit est l'activité physique.

- **Il faut encourager l'activité physique car elle est très bénéfique, à tous les âges.** En été, il est plus facile de motiver l'enfant à bouger et à jouer dehors, en compagnie d'autres enfants de son âge.
- **Cependant, il faut prendre certaines précautions :** dans les grandes villes, les espaces verts doivent être évités pendant les heures les plus chaudes de la journée, car des pics d'ozone peuvent être enregistrés. En revanche, le matin ou en fin d'après-midi, libre accès aux jeux et promenades dans le parc, mais emportez une bouteille d'eau avec vous.

Encouragez-le à boire

- **En été, les enfants ont plus de risques de se déshydrater.** Par conséquent, ils doivent boire beaucoup d'eau pendant la journée. Ils peuvent également consommer des jus naturels et des smoothies, afin d'augmenter la consommation de liquides.
- **Les suppléments de sels minéraux ne sont pas nécessaires pour les enfants en bonne santé,** puisqu'une bonne hydratation et une alimentation variée et équilibrée suffisent.

Ne le forcez pas, ça lui passera

- En été, les enfants ont tendance à avoir moins faim. Ce manque d'appétit a généralement tendance à inquiéter les parents, qui demandent au pédiatre s'ils doivent compléter l'alimentation du bébé avec des vitamines et des sels minéraux. Cette situation n'est pas alarmante puisque, lorsque la température augmente, le manque d'appétit est un phénomène naturel et temporaire.
- Par conséquent, il n'y a aucune raison d'obliger l'enfant à manger contre sa volonté. Sachez que les enfants s'autorégulent mieux que les adultes : lorsqu'ils ont besoin de moins de calories, ils ont tendance à manger moins.



L'appétit s'ouvre en vacances

En vacances, comme par magie, l'enfant retrouve généralement son appétit, surtout à l'heure du dîner, après avoir passé tout l'après-midi dans l'eau ou à jouer sur la plage. Il en est de même à la montagne puisque, là-bas, la chaleur est moins intense et l'enfant fait aussi de l'exercice, qui lui stimule l'appétit. Attention, si le manque d'appétit dure plusieurs mois, même quand les grosses chaleurs sont terminées, il est vivement recommandé d'aller chez le pédiatre pour évaluer la situation.

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. 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.

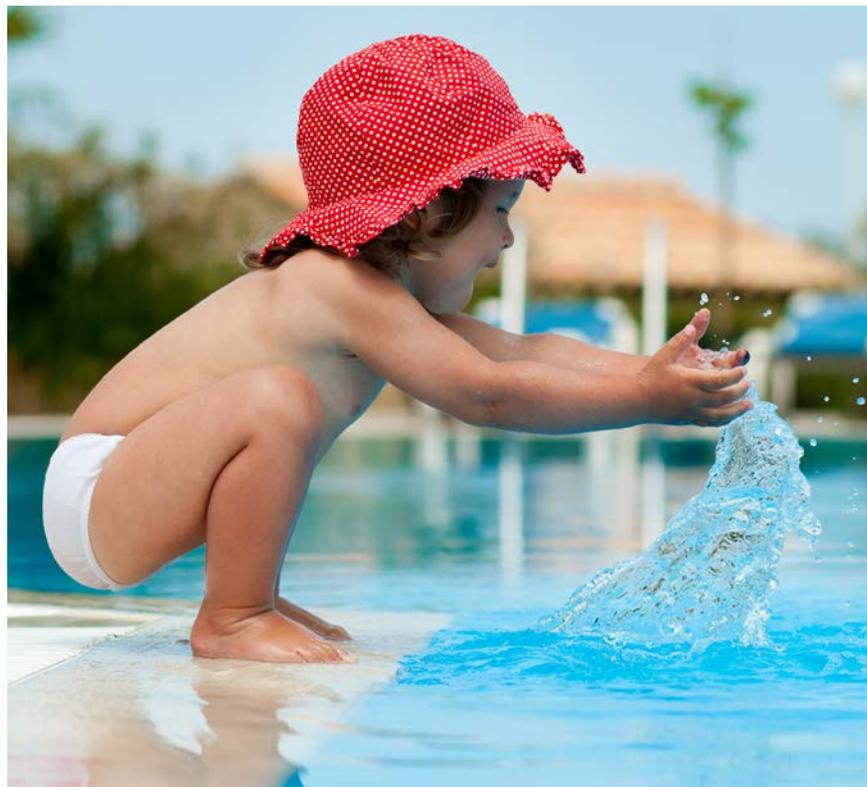
4 Bien choisir l'équipement

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>



Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, le bébé ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.

Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.

Il ne tient pas en place !

Le TDAH est un trouble complexe qui affecte de manière significative, non seulement l'enfant qui souffre, mais aussi son environnement familial, scolaire et social.



Le Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement cognitif (en lien avec les connaissances) et du comportement affectant 4 à 8% des enfants en âge d'être scolarisés. Selon certaines études, les symptômes persistent à l'âge adulte dans plus de 50% des cas.

• **Les principales caractéristiques de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.**

Un bon diagnostic est très important car tous les enfants agités et tous ceux qui ont des difficultés scolaires en raison d'un manque d'attention, ne souffrent pas de ce trouble.

• **La frontière entre ce qui est normal et ce qui est pathologique n'est pas claire.** C'est pourquoi, face à la suspicion d'un TDAH, l'enfant doit être suivi par un spécialiste en neurologie pédiatrique. Bien souvent, des enfants sont soumis à des traitements médicaux pour lutter contre le TDAH alors qu'ils n'en sont pas atteints. La plupart des caractéristiques liées au comportement de l'enfant souffrant

de TDAH sont « normales » chez un jeune enfant. C'est la persistance de ce comportement dans le temps qui caractérise le trouble.

UN DIAGNOSTIC PROFESSIONNEL

Une difficulté majeure dans l'évaluation des symptômes d'un enfant soupçonné d'avoir un TDAH est la grande variabilité qu'il existe dans la tolérance, la perception et l'acceptabilité par l'environnement de l'enfant face à certaines attitudes comportementales. D'autre part, ces attitudes peuvent varier selon que l'enfant est à la maison ou à l'école, s'il vit dans un environnement familial bien structuré ou non, ou si le niveau d'exigence est élevé ou souple.

• Les parents et les enseignants peuvent réfléchir à la possibilité de TDAH chez les enfants qui manifestent des comportements qui déstabilisent l'environnement familial, scolaire ou social, et ceux qui ont de mauvais résultats scolaires, mais le vrai diagnostic doit être effectué par un expert.

COMMENT TRAITER UN TDAH

• **Le traitement du TDAH repose sur trois experts fondamentaux** : l'expert pharmacologique, (pédiatre, neurologue pédiatrique) ; l'expert en cognitif comportemental, qui travaille en coordination avec la famille et l'école ; et les experts des troubles concomitants, qui travaillent sur la rééducation des troubles spécifiques de l'apprentissage, du comportement, la présence de tics, etc.

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

