

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**VIVE LES
MASSAGES**

**CÂLINEZ-LE À
LONGUEUR DE
JOURNÉE !**

**ANÉMIE
INFANTILE
3 CHOSES
À SAVOIR**

**IL A DE LA FIÈVRE
POURQUOI ET
COMMENT FAIRE**

DOSSIER

Sa première année

Aidez-le dans ses apprentissages



Sommaire

Avril 2015



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur l'anémie infantile !

CÂLINEZ-LE AVEC DES MASSAGES

Nous vous expliquons comment faire, pas à pas

SES 12 PREMIERS MOIS

Comment l'aider dans ses différents apprentissages

ALLAITEMENT MATERNEL

Que pouvez-vous manger et à quoi devez-vous renoncer si vous donnez le sein ?

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Qu'est-ce que c'est et comment l'adapter aux petits ?

PÉDIATRE

Que faire si bébé a de la fièvre

QUE DISENT VOS GESTES

Découvrez-le en faisant notre test

CHIFFRES

20% des moins de 7 ans souffrent de dermatite atopique

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril



Bébé



Le développement de bébé la première année, que faire quand votre petit a de la fièvre et les clefs pour lui faire un bon massage sont quelques-uns des thèmes abordés dans ce numéro.



Les carences en fer

Selon une étude récente, huit enfants sur dix souffriraient de carence en fer dès les premiers mois de vie. Voyons comment l'éviter en équilibrant l'alimentation.

1 *Si les enfants mangent trop de viande, comme on le dit, comment se fait-il qu'ils présentent une carence en fer ?*
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous explique que pour couvrir nos besoins en fer uniquement avec de la viande, il nous faudrait en consommer des quantités exorbitantes. Or les enfants en mangent déjà beaucoup trop. Il faut donc puiser dans d'autres sources. Le fer est essentiel pour notre bon développement physique, mais aussi intellectuel, et une carence en ce minéral nous expose à des risques d'anémie, d'infections, de retard de croissance et de développement psychomoteur.

2 *Quel doit être le régime alimentaire de l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans ?*
Jusqu'à 6 mois, il n'y a aucun problème : le lait maternel contient déjà du fer sous forme « bio-disponible » et les différentes formulations de lait en poudre en sont suffisamment enrichies. Par la suite, il faut maintenir un bon équilibre entre les aliments en proposant à l'enfant aussi bien de la viande que du poisson, des légumes secs et des légumes verts riches en fer que l'on pourra assaisonner avec de la vitamine C comme le citron, par exemple.



3 *Si les parents sont végétariens, l'enfant doit-il quand même consommer de la viande et du poisson pendant les premières années ?*
Pas obligatoirement. Les légumes secs ainsi que certains autres aliments composant le régime végétarien, comme les germes de céréales et certains légumes verts, apportent suffisamment de fer. Toutefois, il faut préciser qu'un régime omnivore offre plus de possibilités de fournir à l'enfant le fer dont il a besoin. À partir de 1 an, on peut proposer à l'enfant des aliments enrichis en fer, mais toujours dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



10€

OFFERTS*

code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE ▶



De nombreux modèles
à découvrir dans
notre catalogue



Je commande mon
catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

Câlinez-le avec un **massage**

Le massage est excellent pour renforcer votre relation avec votre bébé. Il favorise également la relaxation et permet de soulager certaines affections mineures telles que les coliques.





CRÉER L'AMBIANCE ADÉQUATE

Quel est le meilleur moment ?

- **Il n'y a aucune règle, chaque maman doit « capter » les signes que lui envoie son bébé** pour identifier le moment de la journée qui s'y prête le mieux. Vous pouvez profiter de l'heure du bain, du change ou du coucher. L'important est que bébé soit calme et n'ait pas faim.
- **Il faut aussi créer une ambiance adéquate.** D'abord en éliminant les distractions et les bruits de fond (télé, téléphone, portables) pour ne pas être interrompus. L'environnement doit être accueillant et tranquille, l'éclairage doux et la température agréable, afin que bébé n'ait ni trop chaud ni trop froid lorsque vous lui retirez ses vêtements.



COMMENT SE PRÉPARER POUR LE MASSAGE

Vous devez retirer bagues et bracelets qui pourraient blesser bébé ; appliquez ensuite un peu d'huile sur vos mains et allongez bébé sur le dos, face à vous.

- **Ce massage, destiné à cajoler et détendre bébé, peut être réalisé en créant une sorte de nid :** asseyez-vous sur le sol, le dos appuyé contre le mur, les genoux fléchis et la plante des pieds se touchant. L'espace créé entre vos jambes forme un nid pour accueillir bébé qui se sent alors bien protégé. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, utilisez un coussin d'allaitement en forme de « U ».
- **Avant de commencer, demandez la permission à bébé.** Ainsi, il apprendra à associer le rituel à cette phrase.

COMMENT PROCÉDER ?

On commence le massage par les pieds, puis on monte le long des jambes pour terminer tout doucement sur le visage.

- **Les pieds.** Avec votre pouce, exercez une légère pression sur la plante du pied, en commençant par le talon et en allant peu à peu vers les orteils. Puis caressez le dessus du pied, des orteils vers la cheville, comme si vous enfiliez une chaussette.
- **Les jambes.** Avec vos mains, caressez la jambe de bébé de la cheville vers les cuisses.
- **Le visage.** Avec vos index, partez du centre de la lèvre supérieure et allez doucement vers l'extérieur de la bouche. Faites de même sur la lèvre inférieure.



POUR SOULAGER LE MAL DE VENTRE

- Si bébé a des difficultés pour faire caca ou sortir des gaz, faites-lui des petits massages sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez très doucement puis, si vous voyez qu'il apprécie, vous pouvez appuyer un peu plus. Si bébé a de la diarrhée, massez dans le sens inverse.
- En cas de coliques, en plus de ce massage, prenez les pieds de bébé et faites-lui fléchir les genoux par mouvements délicats vers le ventre ; puis appuyez légèrement et réalisez un mouvement circulaire ; enfin, étirez ses jambes. On conseille de masser son ventre 2 fois par jour, en dehors des « crises », pendant au moins 2 semaines.

Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



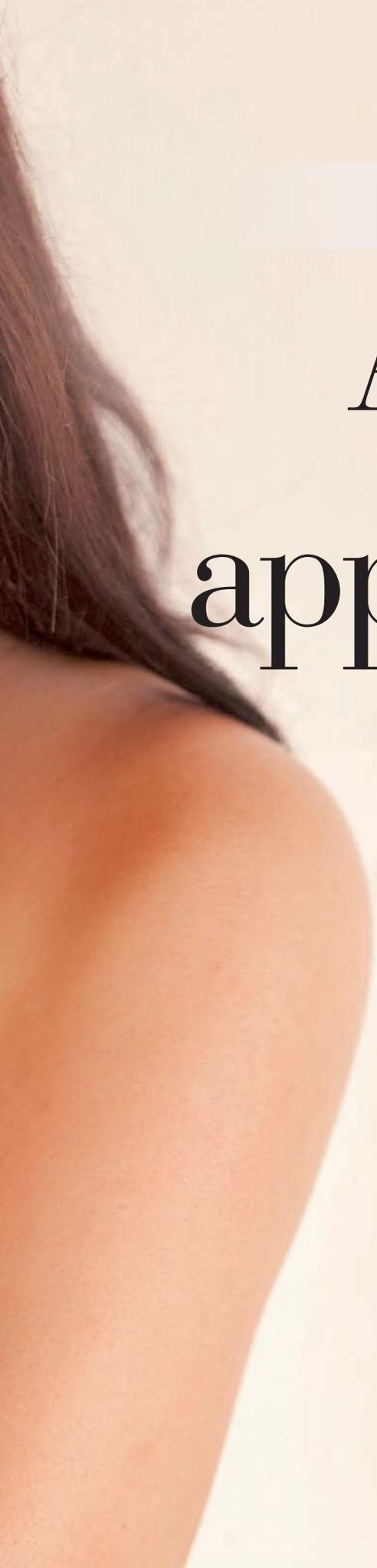
Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais







PREMIÈRE ANNÉE

Aidez-le dans ses apprentissages!

À la fin de la première année, votre bébé marche, parle, et sa vision du monde change. Chaque apprentissage est synonyme de nombreux progrès, et parfois aussi de grandes difficultés. Voyons quels sont les passages critiques et comment vous pouvez aider votre bébé à les surmonter.

5 semaines

Jusqu'à présent, le nouveau-né vivait replié sur lui-même, quasiment en position fœtale. La poitrine maternelle représentait son unique référence en matière de sensations tactiles, olfactives et gustatives. À 5 semaines, bébé commence à maintenir sa tête, il cesse de la balancer. C'est un acquis important du point de vue neurologique. Pour la première fois, son regard peut entrer en contact avec celui de sa maman, avec son visage. L'éventail de sa relation s'élargit, son univers se modifie.





8 semaines

Bébé donne des coups de pied dans son berceau et découvre ses mains et ses pieds, avec lesquels il peut jouer pendant un long moment. Il est attiré par le jeu des lumières et des ombres, semble fasciné par la lampe, sursaute lorsqu'il entend un bruit et se calme lorsque sa maman chante. Il sourit et pleure. Vers deux mois, en partie en raison de troubles physiologiques tels que les coliques, même le plus silencieux des bébés peut se mettre à pleurer et être inconsolable. Il faut beaucoup d'amour et de patience. Les bébés grandissent et acquièrent leurs compétences grâce à l'amour maternel qu'ils ressentent.

12 semaines

À trois mois, le nourrisson d'hier semble déjà un « enfant ». Il bouge de façon plus coordonnée, regarde autour de lui, observe et parvient à suivre du regard les mouvements des personnes ou les sources des sons qu'il entend. Il aime toucher les cheveux de sa maman et mettre ses mains à la bouche. Il commence à émettre des sons : oooo, iiiii, aaa... en faisant souvent des bulles avec sa salive. Encouragez-le, cela lui permettra de travailler les muscles des cordes vocales, de la langue, des lèvres et du palais. Mais le plus émouvant, et qui arrive de façon toujours inattendue, c'est lorsqu'il éclate de rire...



19 semaines

Lorsqu'il est dans son couffin, bébé n'arrête pas de gigoter, étirant les bras et levant son petit derrière. Il cherche en permanence sa maman du regard ou en poussant de petits cris, considérant qu'elle devrait toujours être près de lui. Cette étape peut être un peu difficile parce qu'elle coïncide, dans certains cas, avec un rejet du sein ou du biberon. Le moment serait-il venu de donner à bébé ses premières purées ? C'est une décision à prendre en accord avec le pédiatre. Téter, le sein ou le biberon, est une sorte de plaisir continu. Avec la cuillère, le rythme change. Certains bébés refusent d'ailleurs catégoriquement l'usage de cet outil.

Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change

2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application

3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Perséose
Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Oxéoline
Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Oléodistillat
Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

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



26 semaines

Bébé se tient maintenant parfaitement assis, il est capable de jouer calmement et pourtant, surtout dans les semaines qui suivent, on le sent irritable et résolument hostile à toute personne autre que sa maman. Il devient capricieux et pleure même dans les bras de sa tatie préférée. Aux alentours de 7 mois, il commence à se sentir angoissé à l'idée de se séparer de sa maman. Ne pas la voir, l'entendre ou sentir son parfum représente pour lui la fin du monde, car il n'a pas encore la mesure du temps, ne sait pas calculer son retour et craint donc de ne pas la revoir. Comme c'est le cas pour nous tous, ce sont les émotions qui déterminent le comportement du bébé.

37 semaines

Son esprit travaille comme un ordinateur, absorbant et triant les informations. Maintenant, il sait ce que l'on peut manger et ce avec quoi on peut jouer. Il construit son identité et apprend l'autonomie. Bébé n'est plus totalement dépendant de sa maman, il commence à agir seul. Le rôle des parents est de lui apprendre la liberté, tout en assurant sa sécurité. Cela signifie qu'il ne faut laisser à portée de sa main que des objets qui ne représentent aucun danger potentiel. N'hésitez donc pas à lui dire non si c'est nécessaire.



46 semaines

Bébé va bientôt fêter son premier anniversaire. Le cadeau idéal ? Des cubes colorés qu'il va pouvoir empiler les uns sur les autres. Si, jusqu'à il y a peu, il s'amusait à tout éparpiller ou à lancer depuis sa chaise haute, il semble maintenant plus attiré par l'ordre et avoir envie d'assembler des objets. Il commence à appeler les choses et les animaux par leur nom. Son univers s'élargit et cet immense espace semble lui faire peur. Il cherche sa maman, pleurniche et, lorsqu'elle revient, ne lui accorde pas même un regard. Il est tellement excité quand il la revoit qu'il est incapable de le lui démontrer. C'est une sorte de tension interne, qui en dit long sur les progrès réalisés au cours de cette année.

COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Que manger quand on allaite

Quel est le régime idéal pour la maman qui allaite son bébé ? Y a-t-il des aliments à éviter et, inversement, des aliments à privilégier ? Voici quelques principes de base.

La maman qui allaite doit suivre une alimentation variée et équilibrée, afin de garantir un apport adéquat de tous les nutriments. Il lui faut consommer des produits sains, de saison et de la région.

- Pendant l'allaitement, les besoins en calories sont légèrement plus importants : la maman consomme ainsi en moyenne 500 à 800 calories de plus par jour, qu'elle trouvera en augmentant ses portions ou en prenant des collations en dehors des heures des repas. Mais comment savoir si l'apport en nutriments essentiels est suffisant ? Tout simplement en écoutant son corps. En général, pendant cette période, on a davantage d'appétit. Il suffit donc de s'adapter en introduisant, par exemple, une ou deux collations à base de fruits et de légumes crus entre les repas. Évitez les snacks et les viennoiseries qui apportent certes des calories, mais sans aucun intérêt nutritionnel.



FAUT-IL ÉVITER CERTAINS ALIMENTS ?

Il est vrai que la saveur puissante de certains aliments peut changer le goût du lait, mais cela ne signifie pas que le bébé ne va pas aimer. Oignon, ail ou brocoli peuvent faire partie de l'alimentation de maman, puisque bébé a appris à connaître ces saveurs à travers le liquide amniotique.

- **L'important est d'observer les réactions du bébé.** Si on voit qu'il refuse le sein, alors il faudra limiter la consommation des aliments qu'il n'aime pas beaucoup.
- **Une autre idée est que certains légumes (lentilles, pois chiches ou épinards) provoquent des dérangements intestinaux.** La réaction aux aliments carminatifs est très subjective et en consommer ne modifie en rien la qualité du lait ni ne gêne bébé.



BOISSONS : AUTORISÉES OU PAS ?

De même que l'on recommandait autrefois aux femmes enceintes de « manger pour deux », on conseillait également à celles qui allaitaient de boire plus de lait, voire de la bière, pour favoriser la production de lait maternel.

- **Il n'existe pas de boissons qui favorisent la production de lait.** Pour que l'allaitement fonctionne correctement et en quantités suffisantes, le bébé doit téter à la demande. Plus le bébé tète, plus il y a de lait.
- **En général, lorsque l'on allaite, on a aussi plus soif.** Il suffit donc d'écouter son corps en tachant de ne pas en arriver à se sentir assoiffée. Pour l'éviter, la maman peut se préparer un verre d'eau qu'elle garde à portée de mains lorsqu'elle allaite.



ALCOOL ET CAFÉ PASSENT DANS LE LAIT

Il faut faire très attention à la consommation de boissons alcoolisées pendant l'allaitement.

- **Le foie de la maman ne filtre l'alcool que partiellement.** Une fois à l'intérieur du circuit sanguin, il passe aussi dans le lait et arrive directement au bébé. Il faut donc absolument arrêter de consommer des boissons alcoolisées fortes et limiter les autres boissons alcoolisées. Vous pouvez, très exceptionnellement, prendre un demi-verre de vin, mais une plus grande consommation est vivement déconseillée.
- **Mieux vaut aussi éviter (ou limiter) la consommation de café.** Même si la caféine ne passe qu'en petites quantités dans le lait, elle peut exciter le bébé.

Le régime méditerranéen



Ce modèle dont tout le monde s'inspire a connu dernièrement quelques modifications. Voyons comment l'adapter aux plus petits.

Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

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



CLIQUEZ ICI!

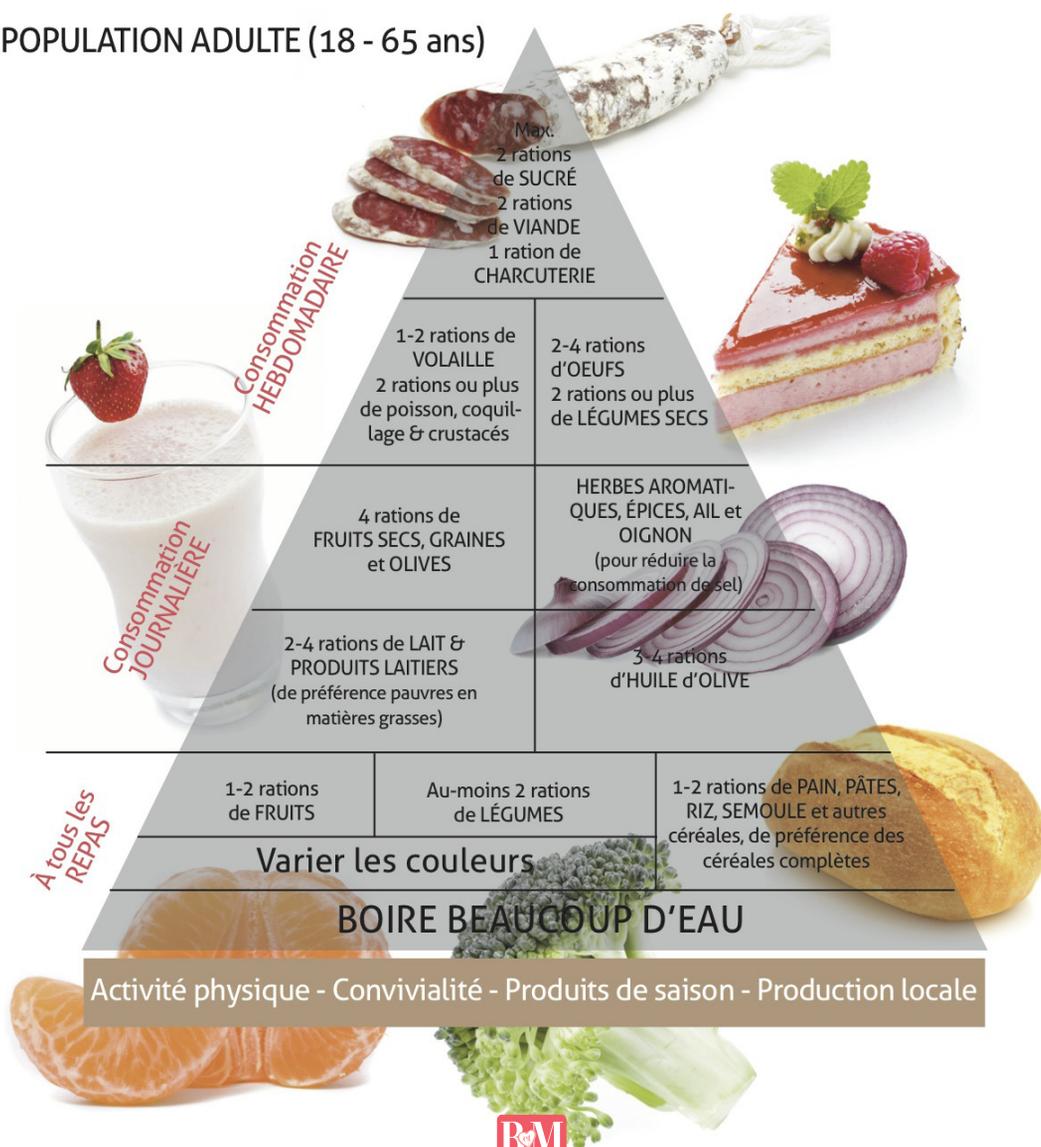
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN MODERNE

La nouvelle pyramide alimentaire du régime méditerranéen moderne s'articule de la façon suivante : les aliments qui composent un repas se situent à la base puis, dans les étages supérieurs, on trouve le reste des aliments nécessaires pour compléter l'alimentation, répartis selon la fréquence de consommation recommandée, quotidienne ou hebdomadaire. À la base de la pyramide, on trouve donc les céréales, les fruits et les légumes : les aliments d'origine végétale qui constituent le fondement d'une alimentation saine, et, tout au sommet (à

consommer avec modération), la charcuterie, la viande et les sucreries. Il est également essentiel de retrouver certains comportements et certaines valeurs qui complètent cette notion de bien-être comme l'activité physique, la convivialité des repas partagés, prendre l'habitude de boire de l'eau et également développer la consommation des produits locaux et de saison.

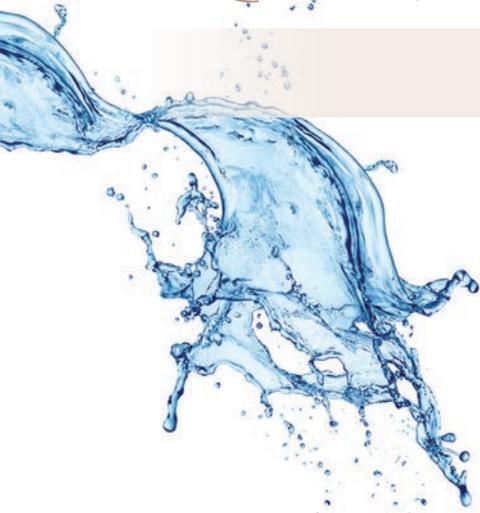
Cette pyramide est destinée à toutes les personnes entre 18 et 65 ans, mais il s'agit d'un modèle à considérer dès la prime enfance.

POPULATION ADULTE (18 - 65 ans)



Quoi, combien, comment...

À tous les repas



Boire beaucoup d'EAU

Pendant la diversification alimentaire : avec

l'augmentation de la densité des purées et l'introduction d'aliments de plus en plus secs, il faut inciter le bébé à boire, même pendant le repas. Il ne faut pas oublier qu'il ne ressent pas la soif, il peut donc avoir besoin de boire, même s'il ne réclame pas. D'où l'importance de lui proposer de l'eau fréquemment, afin d'éviter tout risque de déshydratation. L'eau minérale est la meilleure option, en raison de sa faible teneur en nitrates et en sodium.

Pendant la croissance : le corps a toujours besoin d'être hydraté. Le plus grand risque est de remplacer l'eau par d'autres boissons comme les sodas.



LES CÉRÉALES : une source d'énergie

Pendant la diversification alimentaire : les céréales

contenant du gluten ne doivent pas être introduites avant l'âge de 6 mois. À partir de 11-12 mois, on pourra passer à des aliments plus complexes tels que les pâtes. Attendez la totale maturation de l'intestin de bébé (à l'âge d'un an) avant de lui proposer des céréales complètes.

Pendant la croissance :

en général, les enfants acceptent très bien les céréales et leurs dérivés ; les pâtes sont d'ailleurs l'un de leurs aliments favoris. Attention : les biscottes, les gressins et le pain ne sont pas des compléments mais une alternative aux pâtes ou au riz.



Les FRUITS ET LÉGUMES : des aliments sains

Pendant la diversification alimentaire : à partir de 6

mois, on peut introduire la carotte, la pomme de terre, la courgette ainsi que la pomme et la banane. Ensuite, au fur et à mesure, on proposera d'autres légumes, comme la tomate (à partir de 10-11 mois) et les agrumes, puis des légumes secs (à partir de 11 mois) en s'assurant de bien les mixer.

Pendant la croissance :

il est essentiel d'habituer les enfants à manger des fruits pour satisfaire leur attirance instinctive pour la saveur sucrée. Et avec un peu d'imagination, on peut confectionner des plats dont les légumes constituent l'ingrédient principal.

Les aliments à consommer au quotidien



Les HERBES aromatiques, épices et ail

Pendant la diversification alimentaire : il est préférable d'éviter l'utilisation des épices. On peut commencer à introduire les herbes aromatiques (basilic, marjolaine, thym, etc.) à partir de 10 mois, mais toujours en petites quantités.

Pendant la croissance : jusqu'à l'âge de 4 ou 5 ans, évitez les épices piquantes (toujours à utiliser avec parcimonie, même par la suite) ; les herbes aromatiques, en revanche, sont très importantes pour donner de la saveur aux plats, réduire l'utilisation du sel et éduquer le goût de l'enfant.



Les produits LAITIERS

Pendant la diversification alimentaire : le lait de vache ne doit pas être introduit avant l'âge d'un an. Jusque-là, on donnera à l'enfant un lait adapté (de continuation ou de croissance, selon son âge) et on peut continuer à le lui donner jusqu'à ses 3 ans. Il existe également des desserts laitiers spécialement conçus pour les bébés.

Pendant la croissance : le lait est un aliment important qui doit être consommé, de préférence, au petit déjeuner. La quantité recommandée est d'une à deux tasses par jour, selon que l'enfant prenne ou non d'autres produits laitiers pendant la journée. Le yaourt, de préférence sans sucre, est une alternative tout à fait valable.



L'huile d'OLIVE

Pendant la diversification alimentaire : un apport en matières grasses est essentiel dans l'alimentation d'un enfant. On pourra donc ajouter aux premières purées une cuillère à soupe d'huile, toujours d'olive vierge extra (riche en acides gras essentiels et mono-insaturés et qui n'a pas été diluée avec d'autres huiles de moindre qualité).

Pendant la croissance : l'huile d'olive vierge extra a un rôle de premier plan dans le régime méditerranéen. Grâce à sa teneur en antioxydants et en substances anti-inflammatoires, elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires ainsi que le diabète et l'arthrite.

et hebdomadairement



Les aliments riches en PROTÉINES

Pendant la diversification alimentaire : on a toujours tendance à surestimer les besoins en protéines. Jusqu'à l'âge d'un an, il suffit qu'elles représentent 7 à 8% du total des calories quotidiennes. Ce qui équivaut à une ration par jour, en alternant, de volaille (2 fois par semaine), de poisson (2 fois), de viande rouge (1 fois), d'œufs (1 fois, à partir de 11 mois et en commençant par le jaune) et de légumes secs (2 fois, à partir de l'âge de 12 mois). Avant 10 mois, le fromage permet de compléter la ration de protéines, en remplacement des œufs et des légumes secs.

Pendant la croissance : à partir d'un an, on peut suivre le modèle proposé aux adultes.



Les SUCRERIES

Pendant la diversification alimentaire : pas besoin d'ajouter du sucre ou du miel aux bouillies et collations de bébé ; le sucre des fruits est sans aucun doute le meilleur qui soit.

Pendant la croissance : il faut limiter au maximum la consommation de sucreries. Si la pyramide indique que les adultes ne doivent pas consommer plus de 2 portions par semaine, on autorise aux enfants un aliment sucré par jour (par exemple, au goûter, l'enfant peut prendre un gâteau, des biscuits, etc.).

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



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

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Mon enfant a de la fièvre

Nous vous expliquons ce qu'est exactement la fièvre et ce qu'il faut faire si la température est élevée et que votre enfant se sent mal.



La fièvre chez un enfant ne signifie pas forcément qu'il est malade. Excepté à la naissance, la température corporelle de l'enfant est plus élevée que celle des adultes, probablement en raison d'une plus grande surface corporelle, en comparaison, et d'un métabolisme plus actif. L'effort physique, les variations de la température ambiante, les émotions ou la consommation d'aliments riches en protéines peuvent également être à l'origine d'une hausse de la température corporelle.

• **Même s'il est difficile d'établir des limites**, on considère que la température basale, celle prise dans le rectum, est de 37,5°C.

QUE FAIRE SI BÉBÉ A DE LA FIÈVRE ?

On peut faire baisser la température grâce à des médicaments ou grâce à d'autres méthodes

non médicamenteuses qui peuvent être mises en œuvre immédiatement, compte-tenu que la fièvre, tant qu'elle n'atteint pas 41°C, ce qui est très rare (hyperthermie), n'est pas dangereuse pour l'enfant. Il est normal (même si ce n'est pas toujours le cas), qu'un enfant qui a de la fièvre se sente mal. C'est en fonction de cela que l'on va décider de la traiter ou pas.

• **Si votre enfant a de la fièvre et qu'il se sent mal : proposez-lui de l'eau, souvent, et en petites quantités ;** si l'enfant est assez grand, il saura réclamer, mais dans le cas d'un bébé, il faut être plus attentif et lui donner de l'eau dans un biberon ou le mettre au sein. Découvrez l'enfant afin qu'un excès de vêtements n'empêche la température de baisser. Vous pouvez également lui poser des compresses d'eau tiède sur les avant-bras, les jambes et le front. Attention, les frictions avec de l'eau de Cologne ou de l'alcool sont très dangereuses car elles entraînent une baisse de glycémie pouvant mener jusqu'au coma.

• **Si la température est toujours élevée et que l'enfant ne se sent pas mieux, vous pouvez lui faire prendre un bain avec très peu d'eau, tiède et non froide** car le refroidissement rapide de la peau pourrait lui donner des frissons et le faire claquer des dents, ce qui augmenterait encore la température.

• **Il existe enfin plusieurs médicaments antipyrétiques**, à utiliser en suivant très scrupuleusement les indications données par le pédiatre.



Lettres au pédiatre

Dysplasie de la hanche

Ma fille est âgée de 14 mois et, lors de la dernière visite de contrôle, on m'a dit qu'elle risquait une dysplasie de la hanche. Que puis-je faire pour l'éviter ?

Juliette

L'articulation de la hanche est formée par la tête du fémur, qui est arrondie, et la cavité cotyloïdienne située dans l'os iliaque et dans laquelle s'insère et tourne la tête fémorale, permettant ainsi une grande amplitude de mouvement. Il peut arriver que la tête fémorale se trouve en dehors de la cavité cotyloï-

dienne. On parle alors de luxation de la hanche. Parfois, la tête fémorale est bien placée, mais les caractéristiques anatomiques de la cavité cotyloïdienne (pas bien arrondie) entraînent la luxation de la hanche (qui sort de son logement normal). On parle alors de dysplasie de la hanche, ce qui doit être diagnostiqué à la naissance en réalisant la *manœuvre de Barlow*.

Le risque de dysplasie en soi n'existe donc pas : il y a ou il n'y a pas dysplasie. Je parlerais plutôt de dysplasie avec risque de déboîtement de la hanche. Ceci étant dit, une visite chez un orthopédiste pédiatrique me semble indiquée.



Mon bébé a un sommeil agité. Mon bébé a 9 mois et 11 jours. Ses dents d'en haut sont sur le point de percer et voilà plusieurs semaines qu'il rechigne pour s'endormir et, quand il dort, il ne cesse de bouger. J'ai essayé de varier les repas du soir,

de le découvrir au cas où il aurait trop chaud, de lui donner de l'eau quand il se réveille, mais rien n'y fait : il finit toujours dans notre lit. Que puis-je faire pour qu'il ait un sommeil plus calme ?

Clara

Les poussées dentaires sont indiscutablement gênantes et rendent le bébé très agité. Néanmoins, cela dépend de l'enfant et des caractéristiques de la poussée dentaire (plus ou moins rapide ou « violente »). Souhaitons que cela n'aille pas plus loin, mais vous me parlez de bien nombreuses choses pour n'incriminer que l'apparition des dents de lait. Une visite chez le pédiatre me semble indispensable pour qu'il examine votre bébé et détermine si la poussée dentaire dont il souffre est à l'origine de ces troubles du sommeil. Il faut avant tout trouver la cause de ce trouble et ne lui donner aucun médicament, produit naturel, infusions ou quoi que ce soit, sans que le pédiatre ne l'ait vu avant et vous ait indiqué la préparation adéquate.



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 !

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.



des moins de 7 ans souffrent d'eczéma atopique

Les cas de dermatite atopique ou d'eczéma atopique ont triplé au cours des 30 dernières années dans les pays industrialisés, une évolution qui risque de devenir, selon les experts, un problème de santé publique. À l'heure actuelle, **20% des enfants de moins de sept ans souffrent de cette maladie de la peau.** Chez les adultes, ce pourcentage tombe à 10% car, heureusement, avec l'âge, les problèmes de peau atopique tendent à diminuer. **La dermatite atopique se caractérise principalement par la combinaison de trois symptômes :** une peau sèche, des démangeaisons et des lésions eczémateuses. Elle apparaît sous forme de crise dont certains facteurs peuvent aggraver l'intensité : le stress, la transpiration ou

l'utilisation de substances irritantes. La complication la plus courante est l'infection des lésions qui se produit lorsqu'on les gratte. **Les enfants souffrant de peau atopique nécessitent des soins spéciaux afin d'éviter l'apparition de crises ou d'en réduire l'intensité :**

- Prendre des douches rapides à l'eau tiède, presque froide (entre 32 et 36°C).
- Éviter l'usage de savons agressifs. Préférer les savons au pH neutre, et ne les utiliser que sur certaines parties du corps.
- Appliquer quotidiennement un lait ou une crème émollente, de préférence sur la peau humide, avant de sortir de la douche.
- Aérer fréquemment et faire attention aux nids à poussière dans la maison.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Uranus et le Soleil l'excitent un peu. Il réagit violemment si vous le dérangez dans son jeu ou si vous vous opposez à lui. À partir du 14, il réfléchit avant de parler, il est plus détendu et dort mieux.

Les planètes accélèrent son rythme d'apprentissage intellectuel, physique et émotionnel : au lieu de marcher sur la pointe des pieds, il fait des acrobaties. Il est plus facile à gérer et parle de façon fluide.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est très câlin et se fatigue facilement. Il faut baisser le rythme et le laisser se reposer plus souvent. À partir du 11, il reprend ses activités normalement. Venus lui donne de l'assurance ; il se sent tout beau.

Ce mois-ci, il retrouve son rythme. Il est coquin, curieux et prend des initiatives. Il participe avec enthousiasme aux jeux des plus grands et met de l'animation dans les réunions familiales.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars entrave ses progrès. Il se montre nerveux car, ce mois-ci, malgré son habileté légendaire, il n'atteint pas ses objectifs. Vous devez faire preuve d'autorité pour le contrôler.

Il est attentif et déterminé dans ce qu'il fait, se montre infatigable et récupère rapidement. L'activité physique le met de bonne humeur et l'aide à affronter ses peurs.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Concentré sur ce qui l'intéresse, il rejette des propositions attrayantes et résiste à changer ses petites habitudes. Venus l'exalte : il met de la passion et de l'application dans l'apprentissage de la musique.

Un mois qui ne va pas être facile. Il pique des crises et a un comportement destructeur ; il se fait des ennemis et on le rejette. Faites preuve de calme et de patience ; consacrez-lui plus de temps.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, encouragez le dialogue pour lui permettre de renforcer les valeurs familiales pour qu'elles deviennent une référence solide. Les grands-parents sont d'une grande aide.

Rien ne le touche. Pour réaffirmer sa personnalité, il se montre provocateur et désobéissant. Il découvre ses limites et voit que, parfois, il n'a d'autre choix que de céder.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

De très belles journées en perspective : il joue dehors, regarde passer les nuages, lit au parc... Renforcez les liens affectifs et partagez ses émotions.

Trop de conseils et de consignes le perturbent et bloquent sa spontanéité. Un simple « Assieds-toi bien » peut le rendre nerveux. Après Pâques, tout ira mieux.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

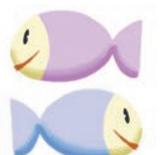
(24/08 au 22/09)

**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 !

