

Bébé Mamans

Année 14 - n° 142 - Avril 2026

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

INSOMNIE ENCEINTE

Des conseils et astuces
pour bien dormir !

ALLAITEMENT ET SPORT

Les activités physiques
adaptées à vos besoins

NON AUX ACCIDENTS !

Comment rendre
votre maison sûre
pour les plus petits



UN ACCOUCHEMENT INSOLITE

Des histoires de naissance incroyables !



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL, OUI OU NON ?
- 6 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR !
- 10 GYNÉCOLOGUE : LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE
- 12 J'AI ACCOUCHEÉ DANS...

- 18 ALLAITEMENT & SPORT
- 22 DR.JEKYLL... OU MR.HYDE ?
- 26 LES CONVULSIONS FÉBRILES
- 28 SÉCURITÉ À LA MAISON
- 36 TEST : LES CONTRACTIONS, ET VOUS !





AVRIL

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, NOUS VOUS DONNONS QUELQUES TRUCS POUR RÉUSSIR À DORMIR MALGRÉ LES DIFFICULTÉS LIÉES À LA GROSSESSE. NOUS VOUS PROPOSONS ÉGALEMENT UN TEST POUR VÉRIFIER VOS CONNAISSANCE SUR LES CONTRACTIONS ET VOUS EXPLIQUONS COMMENT FAIRE DE VOTRE MAISON UN ENDROIT SÛR POUR LES ENFANTS.

OUI



NON

PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

CERTAINS PARENTS HABILLENT LEURS ENFANTS COMME EUX PARCE QU'ILS TROUVENT ÇA AMUSANT, TANDIS QUE D'AUTRES TROUVENT ÇA RIDICULE. QU'EN PENSENT NOS LECTRICES ?

Oui, parce que...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements.

Samantha

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup que nous sortions habillées pareil, mais nous ne le faisons que de temps en temps.

Stéphanie

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin..

Catherine

... Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées de la même manière. Je trouve ça amusant et, après tout, ça ne fait de mal à personne.

Angélique.

Non parce que...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les goûts et les personnalités de chacun.

Véronique

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.

Marie

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.

Amélie

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.

Elisabeth

Club vertbaudet

C'est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs
et jeunes parents !

10%
cagnottés*
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

*voir conditions sur vertbaudet.fr

#jeveuxdormir!

JEN'ARRIVE PAS À DORMIR !

LA FAUTE À QUI ? AUX HORMONES, AU STRESS ET
AUX CHANGEMENTS QUE SUBIT VOTRE CORPS.
PENDANT NEUF MOIS, DORMIR EST PLUTÔT
COMPLIQUÉ, MAIS RASSUREZ-VOUS, DES
TECHNIQUES EXISTENT !

0-3 MOIS

LA FAUTE AUX PROGESTERONES

Cette hormone est essentielle au bon déroulement de la grossesse, mais elle modifie le repos nocturne. Pendant la journée, elle provoque fatigue physique, faiblesse et somnolence qui obligent la future maman à faire la sieste et, quand arrive la nuit, cette dernière n'est pas fatiguée et ne trouve pas le sommeil. En outre, la progestérone provoque des nausées et des vomissements, ainsi qu'une digestion lente et difficile qui ne permettent pas de se détendre une fois au lit. Finalement, l'augmentation du volume de l'utérus accentue le stimulus de la miction et oblige la femme enceinte à se lever souvent.

SOLUTIONS

- **Maintenez un bon rythme veille-sommeil.** Vous devez vous adapter à la somnolence diurne, vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin, mais sans dérégler votre rythme de sommeil-veille.
- **Misez sur un dîner léger.** Pour atténuer les problèmes digestifs, il est important de prendre des repas légers et fréquents, en privilégiant les protéines le soir et en respectant un intervalle de deux ou trois heures entre le dîner et le coucher.
- **La posture antiacide.** Pour lutter contre le reflux gastro-oesophagien, on recommande d'adopter une position semi-allongée, en plaçant des coussins sous le dos.



3-6 MOIS

UN « ÉTAT DE GRÂCE » À LA MARGE DU STRESS

Les troubles du début de grossesse sont terminés et les profonds changements du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, le bien-être physique relatif n'annule pas l'impact du stress psychologique : anxiété liée à un examen médical, souci du bien-être du bébé, doutes sur la capacité de faire face aux responsabilités futures. Tous ces facteurs peuvent altérer le sommeil.

SOLUTIONS

- **Abandonnez les mauvaises pensées.** Au lieu de rester au lit et de vous laisser ronger par l'angoisse, levez-vous

et faites quelque chose pour vous distraire.

- **Pas d'excitants.** Le café et les boissons contenant de la caféine sont fortement déconseillées, de même que de rester tard devant un ordinateur ou une tablette puisque cela rend l'endormissement difficile.
- **Non aux médicaments, mais oui aux « aides ».** En cas d'insomnie non pathologique, des médicaments spécifiques sont interdits. Cependant, vous pouvez avoir recours à certaines infusions ou produits phytothérapeutiques, tels que ceux contenant du magnésium. Parlez-en à votre médecin.
- **Faites du sport.** La natation, le yoga ou le pilates peuvent aider à s'endormir, mais étant donné que le sport a aussi un effet excitant, mieux vaut éviter de les pratiquer le soir.

#jeveuxdormir!



Oui à la phytothérapie, mais avec prudence

Les produits de phytothérapie, c'est-à-dire les substances médicinales extraites de plantes, doivent être consommés avec le plus grand soin et toujours sous le contrôle d'un spécialiste, surtout pendant la grossesse. Il faut particulièrement les éviter au premier trimestre, lorsque les organes de l'enfant sont en pleine formation. Les produits contre l'insomnie sont la mélisse, l'aubépine, la camomille, la passiflore, le tilleul et la valériane.

TILLEUL : Laisser infuser 10 minutes les fleurs de tilleul, 1 ou 2 grammes par tasse. Vous pouvez boire quelques tasses avant d'aller vous coucher.

CAMOMILLE : 5 ou 10 fleurs (ou 1 ou 2 sachets) dans 400 cL d'eau bouillante pendant 20 minutes.

MELISSE : 1 comprimé d'extrait sec de 300 mg. À éviter en cas de troubles de la thyroïde.

PASSIFLORE : 200 mg d'extrait sec.

VALÉRIANE : 1 ou 2 comprimés de 150 mg d'extrait sec.

Toutes les plantes sont riches en potassium, ce qui favorise le retour veineux et soulage la fatigue des jambes. Le gingembre semble être la seule substance sans danger pour améliorer la digestion et lutter contre les nausées : 300 mg d'extrait sec avant les repas.

6-9 MOIS

VOUS TOUCHEZ AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes nocturnes réapparaissent. La compression de l'utérus sur l'estomac aggrave les reflux, surtout pendant la nuit, lorsque la position horizontale favorise les remontées des acides gastriques. L'augmentation du volume de l'utérus et la compression de la vessie renouvellent les inconvénients du pipi nocturne. Le gonflement, les fourmillements et les crampes dans les extrémités empêchent également le sommeil. Aux troubles de la maman s'ajoutent les mouvements de l'enfant qui, la nuit, est généralement agité et donne des coups.

SOLUTIONS

- **Trouvez la bonne position.** Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, il est préférable de dormir d'un côté (du côté gauche, c'est encore mieux) que de rester sur le dos. Mettez un coussin entre vos jambes, ce qui vous permet également de soulager la sensation de lourdeur et le risque de crampes.
- **Non à la chaleur.** La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale. Pensez à utiliser un ventilateur ou la climatisation.
- **Ne buvez pas trop de liquides à l'approche du sommeil** afin de réduire les réveils dus à la nécessité de vider la vessie.



#rubriquegynéco

LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE

PRENDRE LE NOMBRE DE KILOS CORRECT EST ESSENTIEL POUR BIEN VIVRE SA GROSSESSE ET ASSURER LE BIEN-ÊTRE DU BÉBÉ. QU'EST-CE QUE LES EXPERTS RECOMMANDENT ?



Je me souviens de mon père, gynécologue dans les années 70, disait que l'outil le plus important en obstétrique, et indispensable dans toute consultation gynécologique, était une simple balance bien calibrée. Depuis cette époque, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts et notre spécialité a changé de façon spectaculaire, mais la balance continue d'être d'une grande importance dans le suivi de la grossesse.

• **La prise de poids pendant la grossesse, si elle ne suit pas les paramètres établis**, peut avoir des con-

séquences importantes sur la mère et le bébé. Un faible poids chez la mère peut causer un retard dans la croissance de l'enfant, qui peut être lié à des problèmes dans le système nerveux, le cœur et le système digestif du fœtus.

LA PEUR DE GROSSIR

Certaines femmes ont peur de prendre beaucoup de kilos pendant la grossesse.



• Ce trouble est connu sous le nom de **prégorexie**, et définit les problèmes d'alimentation liés à la grossesse. Des études menées au Royaume-Uni montrent qu'elle affecte 7% des femmes enceintes. Dans les premiers mois de la grossesse, les femmes prégorexiques peuvent cacher leur comportement en les faisant passer pour les troubles typiques de cette période, comme les nausées, les vomissements, les problèmes avec certains aliments et la perte d'appétit.

• **Lors des différents contrôles, on observe que ces femmes ne prennent pas de poids régulièrement.** En outre, leurs contrôles sanguins sont altérés (elles ont de l'anémie), les vomissements fréquents se poursuivent et le développement du fœtus n'est pas correct. La mère montre les effets typiques de la malnutrition, qui touche aussi le fœtus, ce qui peut induire une croissance intra-utérine réduite.

COMBIEN DE KILOS EST-IL RECOMMANDÉ DE PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE ?

La prise de poids idéale pendant la grossesse se situe entre 12 et 14 kilos, mais peut monter, dans certains cas spécifiques, à 18 kilos. Au-delà de ce chiffre, il faut contrôler le poids de la femme enceinte, car il y a un risque accru d'hypertension et de diabète. Pendant la grossesse, les besoins en protéines, phosphore, calcium, magnésium, fer et vitamines A, B, D et E augmentent. Plutôt que de manger beaucoup, ce qui compte c'est de manger bien et équilibré, et de surveiller que les périodes entre les repas sont corrects : il vaut mieux manger souvent et en petites quantités.

#bébésextraordinaires



J'AI ACCOUCHE DANS...

CERTAINS ENFANTS « DÉCIDENT » DE NAÎTRE DANS DES ENDROITS VRAIMENT INHABITUELS. VOICI UN PETIT TOUR DU MONDE DES ACCOUCHEMENTS INSOLITES QUE NOUS AVONS PU COMPILER...

Dans le voyage extraordinaire vers la vie, il se peut que bébé décide de venir au monde dans un endroit inhabituel, bien loin de l'hôpital ou d'une maison. Selon les statistiques, environ 0,5% des naissances ont lieu en dehors des contextes les plus classiques. Il se peut que, dans les histoires que nous allons vous raconter, les bébés n'aient pas été dérangés de ne pas avoir autour d'eux la sécurité médicale d'une salle d'accouchement ou la chaleur des quatre murs d'une maison. À un endroit et à un moment précis, le bébé veut naître et ça lui convient très bien comme ça. De manière tout à fait inconsciente, il sait qu'il y aura toujours quelqu'un à proximité pour l'aider.

Nous avons compilé une série d'histoires de naissances passionnantes... Ces histoires se sont produites dans les endroits les plus étranges, aux quatre coins du monde, depuis les années 2000 jusqu'à nos jours. Mais avec quelle intention ? Bien entendu, l'objectif n'est pas de vous effrayer avec ces histoires, mais plutôt de vous amener à la réflexion face à la capacité merveilleuse et innée de ces femmes et de leurs enfants.

#bébésextraordinaires



DANS UN ARBRE

Une inondation affecte la ville de Chabuti et toute la zone centrale du Mozambique. Carolina Chirindza, sur le point d'accoucher, grimpe à un arbre pour échapper aux crocodiles qui infestent les eaux. Elle reste là pendant quatre jours sans manger ni boire. Le 1er mars, elle sent ses premières contractions. Quelques poussées plus tard, la petite Rositha vient au monde. Une heure plus tard, la mère et la fille sont localisées par un hélicoptère qui contrôle la zone. Un médecin descend avec une corde, coupe le cordon ombilical et met en sécurité la petite fille et sa maman. Pendant les pluies torrentielles, plus de 700 personnes sont mortes dans le centre du Mozambique. Le sauvetage de Chirindza et de sa fille est devenu un symbole de la survie de l'humanité à travers le monde.

AU SUPERMARCHÉ

Séller Deuchars, 24 ans, vendeuse dans une chaîne de supermarchés Tesco au Royaume-Uni, se rend dans un supermarché concurrent pour acheter du pain et du lait. Son fils, qui devait naître 6 semaines plus tard, commence à faire pression. « Je n'arrêtais pas de me répéter : je travaille chez Tesco, je ne peux pas accoucher ici, mon patron sera furieux », a déclaré en plaisantant Séller, qui a été assistée par des ambulanciers, arrivés sur les lieux aussi vite que l'éclair.

DANS UN PARC D'ATTRACTIONS

Un jour férié, Taia Mann décide d'aller avec ses deux enfants au parc à thème Sesame Place en Pennsylvanie (USA). Elle passe un bon moment, mais soudain, elle sent une crampe dans son ventre et décide d'aller aux toilettes. Quand elle ferme la porte, elle émet des gémissements de douleur. Entendue par une femme, cette dernière lui demande alors si elle va bien. Taia ne parle pas, mais elle ouvre la porte et lui montre ce qu'elle a dans les bras : un nouveau-né pesant 2,320 kilos. « Tout a été si rapide que je n'ai pas ressenti de douleur, juste un choc », a déclaré la femme. La mère et la petite Jayda ont été emmenées à l'hôpital où, quelques heures plus tard, elles ont reçu la visite des personnages de Sesame Place en personne, avec en cadeaux de naissance un abonnement annuel au parc. Jayda fut la deuxième petite fille à naître dans ce parc à thème, 10 ans après un autre enfant.

AU MACHU PICCHU

Assise dans le petit train qui parcourt le trajet historique entre Machu Picchu et la ville de Piscacucho, près de Cuzco au Pérou, Yéssica Huaman Sullo remarque qu'elle est sur le point d'accoucher. Elle commence à paniquer, car les chances qu'un médecin soit présent dans le train pour l'aider sont minces. Mais, heureusement, parmi les passagers du train, se trouvent deux médecins étrangers, en vacances, prêts à l'assister pour mettre au monde un enfant qu'elle a nommé Armando Rail.

DANS UN TAXI

New York, 00h30. Maya Polton se réveille à cause d'une contraction. Elle pense : « Je suis en train d'accoucher ». Mais elle se souvient de ce que lui ont dit les sages-femmes : « Ne venez pas immédiatement ou l'hôpital vous renverra à la maison ». À 7h30... elle perd les eaux ! Son mari, Eric, appelle l'hôpital. « Très bien, vous pouvez venir », lui dit-on, mais Maya sent déjà la tête de l'enfant entre ses jambes. Le mari appelle alors un taxi et le conducteur décide que le moyen le plus rapide d'atteindre le St. Luke Roosevelt Hospital est le tunnel de Brooklyn Battery. Dès qu'ils entrent dans le tunnel, la conversation téléphonique d'Eric est coupée alors qu'il reçoit les instructions du médecin. Et le bébé décide de naître à ce moment précis. Sortis du tunnel, Eric demande de l'aide à des pompiers qui sont dans la rue et appelle une ambulance.

DANS UN BATEAU DE PÊCHE

Cindy Preisel est cuisinière sur un bateau de pêche à la crevette. Elle attend un bébé pour mi-septembre et, comme tous les jours, elle travaille. Les contractions commencent lorsque le bateau se trouve à 55 miles de la côte de Houston. Il est donc impossible de faire demi-tour pour que l'enfant naisse sur la terre ferme. Le capitaine, Ed Keisel, commence à feuilleter le livre de premiers secours et essaie de faire de son mieux. Mais le bébé se présente par le siège. Quand les pieds sont sortis, « avec les mains, j'ai pris le bébé par l'épaule gauche puis, par la droite. J'ai remarqué qu'il avait le cordon autour du cou. J'ai attendu une contraction et j'ai enlevé le cordon avec un doigt. Mais le bébé ne respirait pas. J'ai commencé à pratiquer du bouche-à-bouche et, après 25 minutes, ses lèvres sont redevenues roses ». L'homme a coupé le cordon du petit Brian Edward avec un fil de pêche stérilisé à l'eau bouillante.





DANS UNE BIBLIOTHÈQUE

Il est neuf heures du matin. Dominique Trevino, une jeune fille de 18 ans de Denver (États-Unis), est dans le bus pour aller chez le gynécologue. À un moment donné, elle descend du bus et entre dans la bibliothèque en face de l'arrêt de bus. Elle dit à un employé qu'elle ne se sent pas bien. Celui-ci, en réalisant que le travail a commencé, l'aide pour qu'elle s'allonge sur des vestes. Treize minutes plus tard, Dominique donne naissance à la petite Sarria. Comme cadeau de bienvenue, elle et sa mère ont reçu deux cartes de bibliothèque.

DANS UN AVION

Incola Delemere prend le vol Manchester-Crete. Peu de temps après le décollage, elle se rend compte qu'elle perd les eaux. L'hôtesse Carol Millar vient l'aider et l'assiste dans son accouchement, alors qu'ils survolent l'Allemagne. Mais Alfil, bébé prématuré, ne pèse que 500 grammes et a des difficultés pour respirer. Avec une paille, Carol libère son nez et ses poumons, lui fait du bouche-à-bouche et un massage cardiaque. L'avion se détourne vers Londres et l'enfant est transporté en toute sécurité à l'hôpital. L'hôtesse a reçu la distinction du Pride of Britain (la fierté de Grande-Bretagne).

DANS LE TGV

Comme chaque matin, le Thalys part de la Gare du Nord à Paris en direction de Cologne en Allemagne. En quelques minutes, il quitte la capitale française et atteint 300 km/h à travers la campagne verdoyante. À bord, de nombreux hommes d'affaires et une mère avec ses deux enfants. Vers 12h30, la femme ressent des contractions. Le conducteur demande si un docteur se trouve à bord. Un médecin et deux infirmières se présentent. Une heure plus tard, une petite fille naît. À son arrivée à la gare de Bruxelles, elle est conduite à l'hôpital avec sa mère pour effectuer les contrôles. « L'accouchement a été fantastique, je ne pensais pas que cela puisse aller si vite », a déclaré le conducteur du train, pourtant habitué à faire face à la grande vitesse quotidiennement. Pour célébrer l'événement, la compagnie de chemin de fer a offert au nouveau-né la possibilité de voyager gratuitement à vie.

SOUS UN ÉCLAIRAGE PUBLIC

C'est samedi soir et Barbara Moroni, enceinte, séjourne chez ses parents à Cucciago, dans la province de Côme (Italie). Elle sait que l'accouchement est proche. Elle appelle alors un ami, Peter Felder, pasteur évangélique et lui demande de l'accompagner à l'hôpital. À 01h30 du matin, la femme perd les eaux et appelle à nouveau son ami, qui vient la chercher en voiture. Mais quelques minutes plus tard, Barbara demande au pasteur de l'aider à régler le siège arrière de la voiture, située sous un lampadaire, car la tête de la petite Veronica était déjà pratiquement dehors.

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

#mamanenbonnesanté

ALLAITEMENT & SPORT

SI VOUS AVEZ DÉCIDÉ D'ALLAITER, IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES. QUEL TYPE D'ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS FAIRE ?



#mamanenbonnesanté



L'activité physique se combine parfaitement avec l'allaitement si elle est modérée et légère : dans ce cas, l'exercice ne modifie pas la qualité du lait et ses bénéfices restent intacts. C'est ce que démontre une étude (publiée dans la revue américaine *Pediatrics*) qui a analysé la qualité du lait de jeunes mamans. Certaines faisaient 30 minutes de sport, trois fois par semaine, d'autres une fois par semaine. Les mamans les plus sportives avaient un meilleur système cardiovasculaire. Quant à la qualité du lait, elle était identique et présentait la même quantité d'anticorps. Alors, si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, vous pouvez tout à fait continuer à avoir une activité physique : profitez-en pour vous faire du bien !

LES BIENFAITS DU SPORT

Vous donnez le sein à votre bébé et souhaitez vous remettre en forme dès que possible après l'accouchement ? Évitez de suivre un régime hypocalorique : vous avez besoin de tous les nutriments que seule une alimentation équilibrée peut vous fournir, apportant 400 à 500 calories de plus par jour afin de produire du lait pour votre bébé. Vous pouvez faire une activité physique en toute confiance dès les premières semaines après la naissance, si votre gynécologue vous donne son accord.

• **N'oubliez pas que l'activité physique ne doit jamais être excessive** et doit s'adapter à la maman qui allaite.

À FAIRE

- Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).
- Commencez dès que possible à renforcer les pectoraux.
- Choisissez des activités aérobiques, mais douces : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

À NE PAS FAIRE

- Dites « non » à des activités trop trépidantes : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.
- Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie. Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.
- Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie.



#doublepersonnalité



DR. JEKYLL...

À L'ÉCOLE, IL MANGE, À LA MAISON, NON. AVEC LES GRANDS-PARENTS, C'EST UN ANGE, MAIS AVEC MAMAN ET PAPA, IL EST INFERNAL...

#22# BebesetMamans.20minutes.fr



... OU MR. HYDE ?

S'AGIT-IL D'UNE DOUBLE PERSONNALITÉ
OU DU PROCESSUS NORMAL DU DÉVELOPPEMENT DE SOI ?

L'ENVIRONNEMENT INFLUENCE-T-IL SON COMPORTEMENT ?

À la maison, il fait crise sur crise et mange peu, tandis qu'à l'école, il mange normalement. A-t-il un problème avec la nourriture ? Non, mais plutôt avec la valeur que les aliments ont dans l'environnement dans lequel il est. À la maison, les plats préparés par les parents sont « chargés » en valeur émotionnelle. Manger ou rejeter l'assiette peut représenter une façon de dire « je suis sage » ou « comme tu ne m'as pas donné ce jouet, je ne mange pas ». En revanche, à la cantine de l'école, la nourriture est détachée de toute valeur émotionnelle et la perception que l'enfant a de la nourriture est généralement plus simple. Un autre cas de comportement à "double personnalité" peut s'observer au quotidien. À la maison, il est turbulent mais, à l'école, il est sage comme une image ? La maison est généralement peu adaptée à l'enfant où il n'a pas le droit de toucher certains objets, alors qu'à l'école, tout est à portée de main, les jeux sont bien structurés et l'enfant suit une routine, qui lui permet d'être plus détendu et de respecter les règles.



AVEC SON PÈRE C'EST UN ANGE ET AVEC MOI, NON...

Certaines situations peuvent déstabiliser les parents et leur faire perdre patience. Comment se comporter envers un enfant qui semble avoir un comportement diamétralement opposé lorsqu'il est avec son père ou avec sa mère ? Les psychologues suggèrent que de parler ouvertement de cette disparité de comportement. Mettez cartes sur table, mais sans reproche. Expliquez clairement à votre enfant que son comportement change selon s'il est avec vous ou avec son papa. Vos observations représentent des informations très précieuses pour lui. Elles renvoient votre vision sur sa manière d'être et lui font comprendre ses différences de comportement. C'est une étape transitoire importante : l'enfant prend conscience du monde qui l'entoure et de lui-même et, pour cela, il a besoin du jugement de ses parents. Il est donc très important que les parents agissent en accord. L'image du monde que l'enfant reçoit doit être unitaire et partagée. Si vous devez encourager ou réprimander un comportement spécifique, agissez en étant d'accord. Le couple doit toujours partager le même style éducatif.

POURQUOI EST-IL PLUS AGRESSIF À L'ÉCOLE MATERNELLE ?

Entre 18 mois et 3 ans, l'enfant peut être très sage à la maison et, au contraire, être difficile à gérer à l'école. Certains enfants sont très calmes à la maison et, dans d'autres contextes, par exemple lorsqu'ils doivent vivre en groupe (à l'école ou au parc), deviennent agressifs. Dans ce cas, il faut évaluer les modifications qui ont pu survenir dans l'environnement de l'enfant. Par exemple, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, qui envahit son territoire à la maison, peut se transformer en agressivité à l'extérieur et notamment avec ses petits camarades. De plus, la relation avec les éventuels frères et sœurs aînées, généralement plus physiques, peut être reportée sur d'autres enfants. Il y a aussi le cas des enfants uniques qui, à la maison, se comportent de manière correcte, mais qui refusent de partager leurs jouets et leur espace avec d'autres enfants quand ils sont hors de chez eux. Ce comportement peut être problématique, voire exaspérant, mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une étape temporaire.



COMMENT POUVEZ-VOUS INTERVENIR ?

Des comportements tels que ceux que nous venons de décrire sont absolument normaux et il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Entre 2 et 3 ans, l'enfant s'efforce de grandir et de construire son identité en vous mettant à l'épreuve, en mesurant la limite à ne pas dépasser. À cet âge, les enfants se nourrissent d'émotions, parfois violentes. Il ne faut pas considérer votre enfant comme un robot, qui réagit toujours de la même manière à un stimulus déterminé. La nature des enfants est complexe : votre devoir est de guider et de corriger si nécessaire, sans avoir peur de l'incongruité apparente de leur comportement. En cas de comportement agressif ou particulièrement déplacé d'un enfant très calme à la maison, la première étape est le dialogue avec les éducateurs. Entre l'école et la famille, il est important de toujours maintenir un style éducatif qui soit capable de développer la confiance en soi de l'enfant. Et si le problème est à la maison, n'oubliez pas que le comportement inapproprié de l'enfant constitue une demande d'attention, qui peut être satisfaite en l'écoutant et en lui dédiant des espaces temps exclusifs.

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



Partenaire de
sospréma
& 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

LES CONVULSIONS FÉBRILES

C'EST UNE RÉACTION QUI SUSCITE BEAUCOUP D'INQUIÉTUDE CHEZ LES ADULTES. QUELS SONT LES COMPORTEMENTS À ADOPTER DANS CE GENRE DE SITUATION ?



Les convulsions fébriles simples sont l'un des troubles paroxystiques non épileptiques (ENP) les plus fréquents pendant l'enfance. Elles affectent 3 à 4% de la population et se produisent généralement entre 3 mois et 5-6 ans, surtout entre 6 et 20 mois.

• **Les convulsions fébriles durent moins de 15 minutes et ne se répètent habituellement pas**

durant le même épisode févreux. Ne résultant pas d'une fièvre élevée, mais d'une brusque augmentation de la température, elles sont difficiles à prévoir. En général, ce trouble disparaît avec le temps, de sorte que le pourcentage d'enfants souffrant d'une seconde crise de convulsions est de 33%, d'une troisième de 16,6%, et de plus de trois crises de 9%.



COMMENT AGIR ?

Face à un enfant qui présente des convulsions :

- Rester calme.
- Coucher l'enfant sur le côté avec quelque chose de mou sous la tête.
- Ne pas prendre l'enfant dans ses bras.
- Éviter qu'il ne se morde la langue.
- Vérifier que le bébé respire par le nez.
- Chronométrer la durée de la crise.
- Noter tout mouvement des bras, des jambes ou des yeux, afin de pouvoir expliquer le processus en détail.
- Consulter un service de pédiatrie.

Il faut appeler les urgences si :

- La crise dure plus de cinq minutes.
- Elle se répète sans que l'enfant n'ait repris conscience entre les deux épisodes.

- Pendant ou après la crise, les lèvres deviennent bleues (cyanose péribuccale) ou l'enfant cesse de respirer pendant plus de 30 à 60 secondes.

QUAND UTILISER UN TRAITEMENT PRÉVENTIF ?

Dans certains cas, le pédiatre ou le neurologue prescriront un traitement préventif : des convulsions fébriles prolongées (plus de 15 minutes), la répétition d'une crise au cours du même épisode fébrile, chez un bébé de moins de 12 mois, face à une troisième crise, s'il existe des anomalies neurologiques... Ce sera aux spécialistes de vous indiquer quand et quel traitement administrer à l'enfant.

#nonauxaccidents!

Sécurité à la maison

LES ACCIDENTS DOMESTIQUES SONT TRÈS FRÉQUENTS PENDANT L'ENFANCE. POURTANT, UNE PRÉVENTION CORRECTE SUFFIRAIT POUR EN RÉDUIRE LE NOMBRE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT ÉVITER LES DANGERS À LA MAISON.

Selon les statistiques, un enfant de moins de 5 ans risque 5 fois plus d'être hospitalisé à la suite d'un accident domestique qu'un adulte. Contrairement aux anciens, qui se font habituellement plus mal dans la cuisine, la chambre serait la pièce la plus dangereuse pour les petits, suivie de la cuisine (plus dangereuse à partir de 5 ans) et du salon (qui présente plus de dangers pour les enfants de 3 à 5 ans).



LA CHUTE

Les enfants se font souvent mal en tombant. 70 à 80% des urgences d'accidents domestiques sont attribuables à des épisodes de ce type. À la maison, l'accident le plus fréquent est la chute du lit, qui représente 58% des cas, précisément chez les moins de 1 an. Les plus petits souffrent aussi de chutes « passives » : de la table à langer, de la balance ou de la chaise haute. Le résultat le plus fréquent d'une mauvaise chute, à tous les âges, est un coup sur la tête, qui peut aller d'un traumatisme crânien mineur à un coup au visage. À mesure que les enfants grandissent, les traumatismes des membres supérieurs et inférieurs augmentent, en particulier les ecchymoses, car les fractures ne se produisent généralement qu'après 5 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Ne laissez jamais un enfant seul sur une surface surélevée** (comme la table à langer, la table de la cuisine, le canapé ou un lit sans barrière protectrice). S'il y a des escaliers à la maison, installez des barrières de sécurité en haut et en bas. Ne placez pas de vases ou de chaises à proximité des meubles où l'enfant peut monter facilement.
- **Un lit sûr.** Le sommeil de bébé doit être protégé, non seulement pour éviter le risque de mort subite (on sait que bébé doit toujours dormir sur le dos), mais aussi le risque d'étouffement. En d'autres termes, pas d'oreillers, de couettes en plumes et de couvre-lits ; en outre, mieux vaut éviter les chaînes pour accrocher la sucette ou les bracelets. Le berceau doit être de qualité avec des barreaux pas trop espacés (6 cm maximum) afin que l'enfant ne puisse pas passer la tête au risque de rester coincé. Soyez également très prudent avec les sacs en plastique. N'en laissez pas à portée de bébé car ils pourraient coller à son visage en raison de phénomènes électrostatiques, provoquant un étouffement.

INHALATION D'ALIMENTS OU DE CORPS ÉTRANGERS

En moyenne, l'inhalation d'un objet provoque 50 décès par an car, lorsqu'il arrive, il peut avoir des conséquences beaucoup plus graves qu'une chute : 27% des dé-





cès classés comme « accidentels » chez les enfants de 0 à 4 ans sont dus à une asphyxie causée par l'inhalation d'un aliment ou d'un corps étranger qui se retrouve dans les voies respiratoires. Tous les enfants, dès qu'ils commencent à marcher à quatre pattes et à explorer la maison, mais surtout entre 1 et 3 ans, risquent de s'étouffer. En plus de toucher et de regarder, ils mettent tout à la bouche. Petits jetons, pièces de monnaie, objets de papeterie, de bricolage ou de couture (épingles à nourrice, boutons, piles, aiguilles, etc.) sont très dangereux. Tout objet ou jouet pouvant traverser un trou de 3,1 cm de diamètre doit être considéré comme inadapté aux enfants de moins de 3 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Tous les objets dangereux doivent être stockés en hauteur.** Tous les jouets doivent être adaptés à son âge et être marqués CE. Faites attention à ce que les jouets de ses grands frères et sœurs ne soient pas à sa portée et lisez avec attention les avertissements des fabricants.
- **Afin d'éviter l'inhalation d'aliments, à savoir le typique**
« c'est passé dans le mauvais trou », il faut apprendre aux enfants à manger lentement dès 12 à 18 mois. Faites attention à bien couper sa nourriture en petits morceaux et évitez les fruits secs avant 5 ans. Dans tous les cas, il est plus que recommandé d'avoir assisté à un atelier de premiers secours.

Manœuvres de sauvetage : à connaître impérativement

Aux États-Unis, un large segment de la population connaît les premiers secours. En France, en l'absence d'une initiative institutionnelle, vous pouvez vous renseigner auprès des Sapeurs Pompiers, de la Croix-Rouge et de la Fédération nationale de Protection Civile pour vous former à :

- Les comportements qui sauvent : <https://mobile.interieur.gouv.fr/Archives/Archives-de-la-rubrique-Ma-securite/Les-gestes-qui-sauvent>
- Les 6 gestes de base : <https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours>

#nonauxaccidents!



EMPOISONNEMENT ET INTOXICATION

• **Détergents, médicaments, certaines plantes, piles au lithium (piles ronde 20 millimètres avec la référence CR2032)...** Selon un article publié dans le journal scientifique *Pediatrics*, en 2010, les cas d'intoxication au lithium ont augmenté dans le monde entier. Dans ce cas, l'asphyxie n'est pas le plus grand danger, mais plutôt les substances que certaines de ces piles libèrent dans l'intestin et dans l'estomac car elles peuvent causer des dégâts sérieux aux tissus, même en peu de temps, en fonction de la puissance et de la charge de la pile, avec des complications très graves (perforation de l'œsophage, de la trachée et des structures vasculaires adjacentes), voire mortelles.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Rangez tous les produits toxiques en hauteur (ne rangez pas les détergents sous l'évier).** Vérifiez et, si

nécessaire, scellez le compartiment où vont les piles de tous les ustensiles ménagers avec du scotch ; mettez les piles hors de portée et de vue de l'enfant (y compris celles usagées pour le recyclage) et ne laissez pas votre enfant jouer avec. Les symptômes ne sont pas spécifiques et il n'est pas facile de les identifier. En cas (de suspicion) d'ingestion d'une pile ou de l'apparition soudaine de certains signes précoces, tels qu'hypersalivation, difficulté à avaler, refus de manger, toux et problèmes respiratoires, allez à l'hôpital pour une intervention d'urgence.

• **Ayez le numéro de téléphone du Centre Antipoison et de Toxicovigilance à portée de main.** En cas d'ingestion de produits ménagers, de médicaments ou autres produits dangereux, essayez de repérer ce que l'enfant a ingéré puis appelez le centre antipoison ou allez aux urgences les plus proches pour obtenir des instructions. Dans la mesure du possible, apportez le contenant d'origine du produit, avec son étiquette. N'essayez pas de faire vomir votre enfant (vous pourriez aggraver la situation) ou de lui faire boire du lait (car cela risque de



faciliter l'absorption de la substance et de retarder le diagnostic).

• **Attention aux intoxications au monoxyde de carbone.**

La plupart du temps, elles ont lieu à la maison, dans une tente ou une caravane. Faites réviser votre chauffage afin de détecter tout problème possible. Le monoxyde de carbone est inodore, non irritant et s'accumule rapidement dans des environnements fermés. Chez les enfants, le seuil de toxicité est plus bas, les empoisonnements sont donc plus graves. En outre, il arrive de sous-estimer l'intoxication car elle peut ne se manifester que par un peu d'agitation et un refus de manger.

BRÛLURES

Comme dans le cas des intoxications, les brûlures prévalent dans le groupe d'âge entre 1 et 4 ans. Selon les statistiques, elles représentent 2,6% des accidents domestiques chez les enfants de tous les âges. Les en-

droits les plus dangereux sont la cuisine et la salle de bain.

Il n'est pas rare que de très petits enfants soient brûlés avec l'eau de la douche, qui sort trop chaude du robinet. Et finalement, la cuisine est l'endroit où vous devez prendre le plus de précautions : les brûlures les plus sérieuses sont généralement dues à la chute de nourriture ou d'eau bouillante (pas seulement depuis le feu, mais aussi du plan de travail ou de la table). Faites également attention aux objets qui brûlent, comme les casseroles, poêles ou cocotte minute.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Réglez la température maximale du thermostat de la chaudière à 50°C.** Faites réviser la chaudière tous les ans : à cause du calcaire, la température réelle peut ne pas correspondre à la température sélectionnée. Avant de diriger le jet d'eau vers votre enfant, vérifiez la température avec votre main.

#nonauxaccidents!



- Placez les casseroles sur les feux arrières de la gazinière et ne laissez pas dépasser les poignées des poêles et casseroles. Le four doit être en verre athermique et placé en hauteur.
- **Attention aux briquets.** Malgré les récents règlements de la Commission Européenne, 75% des modèles présents sur le marché ne sont pas conformes à la réglementation de sécurité.
- **Vérifiez la sécurité de votre installation électrique qui doit comprendre une prise de mise à la terre et un système de sécurité contre les court-circuits.** Les anciennes prises électriques doivent, quant à elles, être remplacées par des prises protégées.

Des jouets de qualité

La réglementation européenne actuellement appliquée aux jouets est plus stricte que la précédente : plus grande exigence de qualité quant au rembourrage des peluches et nouvelle section dédiée aux piscines gonflables par exemple. Vérifiez que les jouets que vous achetez sont toujours marqués CE, ce qui indique le respect des normes de sécurité européennes. C'est un certificat du fabricant obligatoire. Faites attention à la typographie : le logo original CE a une typographie arrondie et ne doit pas être confondu avec une autre marque CE présente sur certains produits d'importation chinois et qui signifie CHINA EXPORT.

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

#faitesletest

LES CONTRACTIONS, ET VOUS !

TOUTES LES CONTRACTIONS NE SONT PAS IDENTIQUES ; IL EN EXISTE DE PLUSIEURS SORTES. RÉPONDEZ À NOTRE TEST ET APPRENEZ À LES RECONNAÎTRE.

1 Au cours des neuf mois de grossesse :

- A-Il y a toujours des contractions.
- B-Elles n'ont lieu que lors de la dilatation.
- C-On ne remarque les contractions qu'à la seconde grossesse.

2 Le terme « précoce » indique :

- A-Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré.
- B-Une dilatation rapide.
- C-Les prémices de la dilatation.

3 Les contractions de Braxton-Hicks se manifestent :

- A- À la fin de la dilatation.
- B-Avec les lochies..
- C-Les dernières semaines de grossesse.

4 Pendant la dilatation, les contractions :

- A- Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières.
- B-Sont d'abord régulières puis deviennent irrégulières.
- C-Surviennent de façon imprévisible.

5 On ressent les « tranchées utérines » :

- A- Après la naissance.
- B-Surtout pendant l'allaitement.
- C-Il est rare de les ressentir.

A woman with long, wavy brown hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a white tank top and blue jeans. She is smiling and looking towards the left. The background is a plain white wall. On the right side of the image, there is a vertical teal bar with the word "TEST" written in white capital letters.

TEST



1. A. IL Y A TOUJOURS DES CONTRACTIONS

L'utérus peut se contracter à n'importe quel moment de la grossesse. Si les contractions sont indolores, il n'y a pas à s'inquiéter : ce sont des contractions physiologiques « réactives » correspondant à des sortes de spasmes du muscle utérin. Elles peuvent avoir diverses explications : par exemple, la vessie est pleine et écrase peu à peu l'utérus ou la mère fait un effort intense ou encore elle caresse son ventre et, en réaction, bébé se met à bouger. Une fois que l'élément déclencheur n'agit plus, les contractions cessent et tout revient à la normale.

2. A. DES CONTRACTIONS QUI POURRAIENT DÉCLENCHER UN ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

La future maman peut également ressentir des contractions étranges, plus intenses et plus fréquentes, accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles.

La plupart du temps, cette sensation est passagère et la situation se résout spontanément. Mieux vaut cependant consulter un gynécologue pour écarter tout risque de contractions « précoces » qui pourraient modifier le col de l'utérus, entraînant une dilatation, et donc déclenchant un accouchement prématuré. Si, lors de l'examen gynécologique, le médecin constate que le col est encore fermé et mesure au moins 3 cm de long, la maman peut rentrer chez elle : le risque d'accouchement prématuré est minime et, dans ce cas, on prescrit le repos. En revanche, si les contractions provoquent une modification effective du col de l'utérus, il faut intervenir immédiatement et bien contrôler la situation pour éviter que les contractions ne provoquent un accouchement prématuré.

3. C. DANS LES DERNIÈRES SEMAINES DE LA GROSSESSE

Les contractions de Braxton-Hicks, qui doivent leur nom au médecin qui, le premier, les a identifiées en 1872, sont



également connues comme des « fausses contractions ». Il s'agit de contractions d'une trentaine de secondes, très légères, localisées dans le bas-ventre, et irrégulières. Elles sont typiques des dernières semaines de la grossesse (même si, en fonction de la constitution physique, on peut les ressentir dès le sixième mois), mais ne sont pas dangereuses. Au contraire, elles sont très utiles car, si elles ne provoquent pas de dilatation, elles préparent le col de l'utérus à l'accouchement.

4. A. COMMENCENT À INTERVALLES IRRÉGULIERS, PUIS DEVIENNENT PLUS RÉGULIÈRES

Au début, ce sont des contractions sporadiques assez courtes (moins de 60 secondes). Elles apparaissent à intervalles irréguliers et sont souvent accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. Puis viennent les contractions de la dilatation proprement dite qui sont, elles, régulières : on les ressent au moins toutes les cinq minutes et elles durent environ une minute.

Durant tout le travail, l'intervalle entre les contractions se raccourcit. C'est grâce à ces contractions, beaucoup plus douloureuses que les précédentes, que peut commencer ce que l'on appelle la phase de dilatation du col.

5. B. ON LES RESSENT SURTOUT PENDANT L'ALLAITEMENT

Dès la naissance de l'enfant, l'utérus commence peu à peu à diminuer, pour retrouver sa taille normale 30 à 40 jours après l'accouchement. Pendant les premiers jours de la période post-partum, on peut ressentir des contractions encore très douloureuses, que l'on appelle les tranchées utérines, et qui sont comme des crampes abdominales (un peu comme à l'approche des règles) ; on les ressent souvent au moment de l'allaitement. En effet, lorsque l'enfant tète, l'organisme de la maman sécrète de l'ocytocine, une hormone qui, entre autre, encourage les contractions utérines (avant et après l'accouchement).

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

