

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

**INTERNET**

**PHOTOS DE BÉBÉ  
ET RÉSEAUX  
SOCIAUX**

**A à Z**  
**DICTIONNAIRE**  
du jeu chez  
l'enfant

**SA RESPIRATION**  
ELLE N'EST PAS COMME  
CELLE DES ADULTES !

**SPÉCIAL**  
**Noël**

**DES RECETTES, DES JEUX, DES TESTS...  
ET PLEIN DE SURPRISES !**



# Sommaire

## Décembre 2015



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Il a mal à la tête : causes, risques et traitements.

#### DES CADEAUX DU COEUR

Découvrez ce qui fait vraiment plaisir à votre enfant.

#### LE JEU DE A À Z

Un guide pour comprendre comment le jeu se développe chez les enfants.

#### UN NOËL GOURMAND

Des recettes originales pour surprendre vos invités pendant les fêtes.

#### QUE REPRÉSENTE NOËL POUR VOUS ?

Faites notre test et découvrez ce que signifie vraiment Noël pour vous.

#### TOUT SUR SA RESPIRATION

Nous répondons à vos questions les plus fréquentes.

#### PHOTOS & RÉSEAUX SOCIAUX

Partagez-vous des photos de vos enfants sur Internet ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent.

#### PÉDIATRE

Tout sur les pieds plats.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre.



# Bébé



Ce mois-ci, vous trouverez de superbes recettes pour Noël, une explication du jeu, de A à Z, ainsi qu'un test pour savoir ce que vous pensez de Noël. Bonnes fêtes à vous, et Joyeux Noël !



# Le mal de tête

Il arrive que les enfants souffrent eux aussi de maux de tête ou de céphalées. Voyons ici quelles en sont les causes et comment les traiter.

## 1 *Qu'est ce qui provoque des maux de tête chez l'enfant ?*

Les maux de tête qui affectent les enfants sont similaires à ceux qui touchent les adultes ; ils peuvent aussi être héréditaires. Les facteurs déclencheurs sont divers. Ils peuvent être d'ordre émotionnel : manque de sommeil, problèmes familiaux, examens, un long voyage, ou encore trop de temps passé sur l'ordinateur. Mais il peut aussi s'agir de traumatismes crâniens, d'un exercice physique intense, de changements de rythme de vie, d'un excès de fatigue ou d'une exposition prolongée au soleil. La consommation de certains aliments comme le chocolat, les bananes, le fromage ou les fruits secs peut également provoquer des migraines.



## 2 *Quels sont les symptômes alarmants des maux de tête chez l'enfant ?*

Si la douleur est brusque et intense, emmenez l'enfant aux urgences ; c'est indispensable si les maux de têtes s'accompagnent de convulsions, de perte de connaissance, de fièvre et de raideur dans la nuque. Dans le reste des cas, consultez le pédiatre : si la douleur est très localisée, si tousser ou éternuer l'intensifie ou si elle a tendance à augmenter.

## 3 *Comment soulager les maux de tête ?*

Pour un léger mal de tête, il suffira de distraire l'enfant, de le laisser se reposer ou de lui masser le crâne. Si la douleur est plus intense, il faut que l'enfant se repose dans un lieu sombre et calme ; des compresses d'eau froide posées sur le front pourront également le soulager. Ce sera au médecin de décider de l'administration ou pas d'un analgésique, à quelle dose et à quelle fréquence.

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# Des cadeaux qui viennent du cœur



Il y a des cadeaux qui ne coûtent rien et qui font tellement plaisir : ce sont les cadeaux qui viennent du cœur, ceux que l'on fabrique nous-même à partir de notre temps et de notre disponibilité.

## LES CÂLINS ET LES CARESSES

Quand vous le serrez dans vos bras, votre enfant se sent rassuré comme lorsqu'il était dans votre ventre. Vos baisers sont précieux, une assurance que « papa et maman ne l'abandonneront jamais ». Ils l'aident à surmonter les peurs de l'enfance, à devenir plus autonome et à avoir confiance dans le monde qui l'entoure.

- **Il ne s'agit pas d'étouffer l'enfant sous les effusions de tendresse !** Alors qu'il est tout absorbé à son jeu, faites-lui une caresse sur la joue en passant à côté de lui ou souriez-lui.
- **Libérez toute la tendresse qui est en vous.** Avant de partir au travail, dites à votre enfant que vous penserez très fort à lui et que, si lui aussi pense à vous, ce sera une façon d'être un peu ensemble. Il comprendra à quel point vous l'aimez et que l'on peut être proches malgré la distance.







## VOTRE ATTENTION

Être attentif aux besoins et aux progrès quotidiens de son enfant est le plus beau cadeau que l'on puisse lui faire. C'est aussi une excellente façon de l'aider à entretenir l'estime de soi.

- **Organisez-vous et délégez.** Faites les courses pour toute la semaine, n'hésitez pas à demander l'aide d'un proche ou consacrez un budget à une aide-ménagère.
- **Consacrez au moins une heure par jour à écouter et à regarder jouer votre enfant.** Abandonnez-vous au plaisir de faire ce que lui décide : jouez à obéir à ses « ordres », sans protester ni essayer de prendre le contrôle de la situation. Redevenez un enfant !



## VOTRE APPROBATION

Il faut entretenir les capacités d'un enfant comme les plantes d'un jardin : pour qu'elles fructifient, il faut s'en occuper tous les jours.

- **Soyez moins critique.** L'enfant donne l'occasion à l'adulte d'être plus flexible.
- **Dites à votre enfant ce que vous aimez chez lui,** encouragez-le à développer son potentiel et ne vous montrez pas déçue s'il fait des erreurs. Un enfant n'a aucune idée de ses capacités ; ce sont ses parents qui doivent les lui montrer, l'aider pour qu'il donne le meilleur de lui-même. Les erreurs font partie de l'apprentissage ; elles ne doivent pas constituer un motif de renoncement.



## LES PREMIERS JOURS

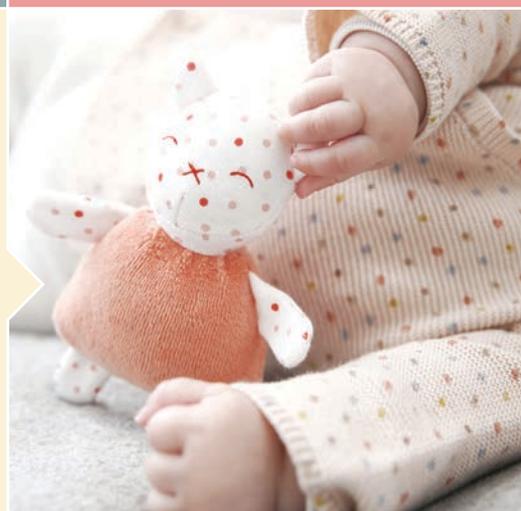
Tout ce dont vous aurez  
besoin et (surtout) envie !

[vertbaudet.fr](http://vertbaudet.fr)



## DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



# -25%

pour toute 1<sup>ère</sup> commande\*

&

LA LIVRAISON

OFFERTE

avec le code

**4948**

\* voir conditions sur [vertbaudet.fr](http://vertbaudet.fr)



## MEUBLES & DECO...

puéri & linge de lit  
tout mimi !



## COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...



## CES RITUELS QUI L'AIDENT À GRANDIR

Aller voir les grands-parents le dimanche ou lire une histoire avant d'aller dormir sont autant de moments qui rassurent l'enfant sur l'amour qu'on lui porte et dont il va se souvenir toute sa vie, au même titre que les événements les plus importants de son existence.

- Il ne s'agit pas de programmer toutes les heures de la journée. Un rituel ne concerne qu'un petit moment.
- Profitez de ces occasions pour donner à votre enfant la possibilité de choisir : « Quel chemin prend-on aujourd'hui pour aller chez papi et mamie ? ».



## L'IMPORTANCE DE LA FAMILLE

Passer du temps avec d'autres personnes permet à l'enfant de voir que l'adulte peut avoir des rôles différents, que l'on ne se comporte pas toujours de la même façon et que l'on ne montre pas son affection de la même manière.

- Ne critiquez jamais les autres membres de la famille devant l'enfant.
- Sentir qu'il fait partie d'une famille est très important dans la construction de l'individu, de son identité. Les enfants sont passionnés par l'histoire de leur famille : montrez des photos à votre enfant, il adorera !

# VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

Annoncez son arrivée avec un faire-part qui lui ressemble !



Profitez de **10€ OFFERTS** avec le code **BBM9** sur :

↪ [WWW.PLANET-CARDS.COM](http://WWW.PLANET-CARDS.COM) ↩



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES

# Jouer de A à Z

Le jeu aide les enfants à comprendre le fonctionnement du monde qui les entoure, à gérer leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives, à interagir avec les autres et à mieux se connaître eux-mêmes.



À califourchon sur un balai, l'enfant est un valeureux chevalier ; bras étendus, il devient un avion qui vole haut dans le ciel. Le jeu est une activité riche en symboles qui permet même aux plus petits

d'explorer le monde. Montaigne disait : « Les enfants n'ont point d'affaires plus sérieuses que leurs jeux ». Découvrez, à travers ce petit dictionnaire, tout le charme du jeu.



### - AUTONOMIE -

Au cours de la première année, l'enfant explore le monde en manipulant et en mettant à la bouche tous les objets qu'il ramasse ; c'est la première forme du jeu. Il agira par la suite de façon plus consciente et autonome.

- **En prenant appui sur son action spontanée, l'adulte peut aider l'enfant dans sa progression** : si, par exemple, l'enfant adore les constructions, il devra l'aider en tenant toujours compte de ses préférences et de ses capacités.



### - BAGARRES -

Les bagarres permettent à l'enfant de prendre conscience du fait que nous sommes tous différents. Petits, les enfants se disputent pour les jouets, mais au fur et à mesure qu'ils grandissent ils apprennent à mieux gérer leurs différents avec leurs amis.

- **Le conflit ne doit donc pas être considéré de façon négative**, mais plutôt comme un moyen pour l'enfant d'apprendre la médiation. L'adulte ne doit intervenir que lorsqu'il est évident que les « belligérants » ne parviendront pas à résoudre par eux-mêmes leur différent. Il les aidera alors, sans toutefois prendre parti pour l'un ou l'autre.



### - CURIOSITÉ -

Explorer et observer attentivement le monde, à travers le jeu favorise le développement intellectuel de l'enfant.

Encouragez-le à être plus curieux en l'incitant à poser des questions.

- **En apprenant à l'enfant à saisir les mille nuances de la réalité**, vous l'aidez à aller au-delà de sa première impression.



### - DÉVELOPPEMENT -

En facilitant les apprentissages, le jeu tient un rôle important dans tous les domaines du développement de l'enfant, notamment dans l'acquisition des nouvelles compétences comme apprendre à découvrir l'environnement et à affronter les problèmes.

- **Le jeu favorise également la socialisation et l'apprentissage des langues**, que ce soit pour communiquer, s'exprimer ou régler une dispute. Il aide aussi au développement moteur grâce aux jeux en plein air, mais également aux activités manuelles.



### - ENNUI -

Les parents craignent souvent que leurs enfants ne s'ennuient.

- **L'ennui, entendu comme l'absence**

d'activité « encadrée » lorsque l'on a du temps libre, permet à l'enfant de s'interroger : « Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? ». Pour trouver une idée, l'enfant va devoir prendre le temps et faire l'effort de penser, d'explorer son environnement et de faire appel à toute sa créativité et son imagination pour trouver un nouveau jeu.

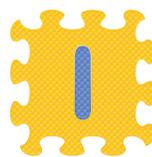


### - HUMOUR -

L'enfant a tendance à rire dès qu'il perçoit une situation inusuelle ou une contradiction entre les objets qu'il

connaît ; cela peut aller d'un adulte se trompant de nom à une vache avec des pantoufles...

- **Au fur et à mesure qu'il acquiert plus de vocabulaire, l'enfant va être plus sensible aux jeux de mots et à l'ironie.** Il peut néanmoins se sentir mal à l'aise s'il ne capte pas les plaisanteries de l'adulte, par exemple lorsque celui-ci se moque gentiment de lui. Les parents doivent donc faire preuve d'humour envers eux-mêmes pour « dédramatiser » un peu la situation.



### - IMITER -

Le mimétisme n'est pas une action prédéterminée puisque bébé n'en a pas encore les capacités cognitives.

- **Dans la pratique, à partir d'un an et demi, l'imitation est un outil important à travers lequel l'enfant développe ses émotions,** apprend les gestes du quotidien et essaye de comprendre comment les choses fonctionnent.



### - JEUX VIDÉO -

L'ordinateur et les tablettes tiennent une grande place dans nos vies et celles de nos enfants. Preuve en est la multitude de jeux vidéo et d'applications destinés aux plus petits et visant à améliorer leur rapidité et leur dextérité.

- **Il ne s'agit ni de condamner totalement ni de mystifier ces technologies qui attisent la curiosité des enfants.** En revanche, il est





fondamental que les parents aient un contrôle sur la quantité et la qualité des contenus. N'oublions pas cependant que les enfants d'aujourd'hui ont surtout besoin d'activité physique et de contact avec la nature.



### - LIBERTÉ -

L'enfant doit jouer pour le plaisir de jouer sans aucune contrainte.

- L'apprentissage est avant tout le résultat d'une activité à laquelle l'enfant doit s'adonner avec plaisir.



### - MUSIQUE -

Les comptines, les rythmes, les chansons gestuelles sont autant de formes

d'expression musicale qui tiennent un rôle important dans le jeu, notamment comme accompagnement.

- Taper avec une cuillère en bois sur une casserole est l'une des formes d'expression musicale les plus élémentaires.



### - OBJET DE TRANSITION -

L'« objet de transition » est le doudou que l'enfant emporte partout avec lui. Il représente maman, lui apporte sécurité et réconfort lorsqu'il se trouve en situation de stress. Cet objet permet d'affronter, de passer en douceur l'étape de l'autonomie.

- Inutile d'essayer de convaincre l'enfant de se séparer de cet



objet, il le fera naturellement, de manière progressive... sachant que son « doudou » conservera toujours une place privilégiée dans sa boîte à souvenirs.



### - POUPEES -

On considère traditionnellement la poupée comme un jouet pour les filles, au point que certains parents s'inquiètent lorsque leur fils en demande une.

- Un petit garçon peut cependant être tout aussi intéressé par les poupées : en les prenant dans ses bras, il se reconnaît et s'identifie à l'adulte. Au-delà de « jouer au papa et à la maman », il a toute la liberté de mettre en scène diverses formes d'interactions avec les personnes qui l'entourent.



**P** - PREMIERS AMIS -  
Jouer avec d'autres enfants, est profitable au développement de l'enfant.

- Passer du temps avec d'autres permet à l'enfant de se socialiser, mais également d'apprendre à se mesurer à eux « d'égal à égal », de comprendre le sens de la limite, d'entrer dans des phases de jeu plus longues, ainsi que de gérer les premiers conflits et s'exprimer.

**Q** - QUANTITÉ -  
Si on donne trop de jouets en même temps à l'enfant, il risque de finir par les oublier dans un coin.

- Expliquez à votre entourage que, pour Noël, votre enfant n'ouvrira pas tous ses jouets le même jour, justement pour lui permettre de profiter pleinement et calmement de chacun. Il les appréciera d'autant plus.

**T** - TOUT PEUT ÊTRE TOUT -  
Le jeu est une activité symbolique qui permet à l'enfant de découvrir les différentes fonctions des objets qu'il peut manipuler librement ou transformer selon son imagination : « tout peut être tout ».

- Une feuille peut se transformer en avion, une banane peut devenir un téléphone pour faire comme papa et maman, un balai peut être utilisé comme un cheval pour jouer aux chevaliers, etc...

**U** - UNIVERSEL -  
Tous les enfants du monde ont le droit de jouer. Ce droit, qui est d'ailleurs inscrit dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Enfant (Nations Unies), est l'essence même de l'enfance.

- On a trouvé des jouets dans les vestiges archéologiques des civilisations les plus anciennes. Au-delà des différences culturelles, l'idée suivant laquelle consacrer du temps au jeu est un droit fondamental de l'enfance, est parfaitement consolidée.

## Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



### Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



### Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

# Noël gourmand

A young girl with blonde hair is holding a stack of four chocolate chip cookies. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is softly blurred, showing a white wall and a blue object. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the cookies and the girl's features.

Voici d'originales et délicieuses recettes de Noël que vous pourrez réaliser avec votre enfant et qu'il sera très fier d'offrir !



## Délicieux sapin de Noël

**INGRÉDIENTS (pour 2 arbres) :** 150 g de beurre, 250 g de miel, 250 g de sucre brun, 100 g de poudre d'amandes, 400 g de farine, 1 cc de cannelle en poudre, 1 cc de gingembre en poudre, 2 CS de cacao en poudre, 1 cc de zeste de citron râpé, 1 œuf, 1 cc de carbonate d'ammonium, de la farine pour le plan de travail.  
*Pour décorer :* 1 œuf, 250 g de sucre glace, 1 jus de citron.

Chauffer beurre, miel et sucre dans une casserole, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser refroidir dans un saladier. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit brillant et ne colle plus au récipient. Couvrir et laisser la nuit au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 5 mm ; découper des cercles de différentes tailles et 2 étoiles. Cuire au four pendant 15-20 minutes. Laisser refroidir.

Pour le glaçage, mélanger blanc d'œuf, sucre glace et quelques gouttes de citron jusqu'à former une pâte épaisse. Couvrir les biscuits de ce glaçage et les empiler les uns sur les autres du plus grand au plus petit. Décorer avec des Smarties et laisser sécher.



## Gâteau des Anges

**INGRÉDIENTS :** 1/2 cc de cannelle en poudre, 1/4 cc de clous de girofle en poudre, 1/2 cc de noix de muscade râpée, 1 cc d'extrait de vanille, 450 g de raisins secs de Corinthe, 225 g de raisins secs type Sultana, 110 g d'écorces d'orange confites hachées, 110 g de cerises confites hachées, 50 g d'amandes hachées, 250 g de farine levante, 250 g de sucre brun, 250 g de margarine, 5 œufs, 1 pincée de sel, sucre glace.

Placer épices et fruits dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu très doux pendant 15 min. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit. Préchauffer le four à 140°C. Tapisser un moule de 20x20 cm de papier sulfurisé. Dans une terrine mettre farine, sucre, margarine et œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène puis ajouter l'infusion jusqu'à ce que tout soit bien mêlé. Verser dans le moule. Cuire 3 h. Contrôler la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.



## Amaretti au chocolat

**INGRÉDIENTS (pour 20-25 pièces) :** Pour la crème au chocolat : 150 g de chocolat noir à 60%, 75 ml de crème fraîche. Pour les amaretti : 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères, 2 blancs d'œufs, 40g de sucre glace.

*Crème au chocolat :* Chauffer la crème, retirer juste avant ébullition et ajouter le chocolat râpé. Remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Réserver au réfrigérateur pendant 12 h.

*Amaretti :* Préchauffer le four à 160°C. Mélanger amandes, sucre (50g) et extrait d'amandes amères. Battre les blancs d'œufs en neige avec le reste de sucre et ajouter le mélange précédent. Placer dans une poche à douille et confectionner 40 à 50 mini-portions de la taille d'un gros bouton sur le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en poudre et cuire 10-15 min jusqu'à ce que les amaretti soient dorés. Éteindre le four et y laisser les amaretti 1 h. Fouetter énergiquement la crème au chocolat, l'étaler sur la moitié des amaretti et recouvrir avec les biscuits restants.



difrax®  
care since 1967



# 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



## Marmelade d'orange

**INGRÉDIENTS** : 4 oranges (800 g), 500 g de sucre, 1 citron, 1 CS de gingembre frais haché.

Laver les oranges puis les peler. Réserver le zeste de deux oranges. Faire de même avec le citron. Couper la peau en lanières très fines. Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lanières d'orange et de citron ; laisser cuire 4 min à feu vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.

Couper les oranges en tranches fines et retirer les pépins. Dans une casserole, placer oranges, sucre et gingembre ; cuire 1 h à feu doux en remuant fréquemment. Ajouter les lanières d'oranges et de citron ; poursuivre la cuisson 15 min sans cesser de remuer. Verser le mélange obtenu dans des pots en verre préalablement stérilisés. Fermer et mettre les pots à l'envers. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur en position normale.



## Étoiles et flocons de neige

**INGRÉDIENTS (pour 30 étoiles)** : 1 sachet de gélatine à la fraise, 200 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre, 1 œuf, 100 g de noisettes moulues.

Mélanger farine, sucre, sucre vanillé, beurre, œuf battu et noisettes. Pétrir légèrement, former une boule et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur 30 min. Préchauffer le four à 180°C avec diffusion de chaleur en haut et en bas. Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,4 cm. Prendre deux emporte-pièce en forme d'étoile : l'un grand et l'autre plus petit. Découper toute la pâte avec l'emporte-pièce le plus grand. Dans la moitié des grandes étoiles, découper des étoiles plus petites. Placer le rebord (externe) obtenu sur les grandes étoiles (on remplira par la suite le centre avec la gélatine). Cuire au four 10-12 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir. Préparer la gélatine selon les instructions puis remplir le centre des biscuits. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.

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!**

# Pour vous, Noël c'est...

Choisissez, dans chaque couleur, les affirmations qui correspondent le mieux à votre état d'esprit pendant Noël. Vous découvrirez la couleur dominante de votre profil et ce que signifie cette fête pour vous !



## JAUNE

Réunir la famille autour d'un bon repas, dans une bonne ambiance.

Sentir que l'on apprécie mon hospitalité.

Faire que chacun se sente à l'aise.

Trouver des cadeaux simples, pas trop chers et qui correspondent aux goûts de chacun.

Trouver une façon agréable de me faire inviter et ne pas être occupée aux fourneaux toute la journée.

Préparer un menu de fête.

Avoir une maison resplendissante.



## ROUGE

Satisfaire mon enfant sans me stresser.

Décorer ma maison et faire des cadeaux créatifs.

M'asseoir un moment et profiter de mon bébé.

Préparer le sapin de Noël avec mon mari et mes enfants.

Profiter de la fête comme quand j'étais petite.

Faire des cadeaux surprises.

Laisser les grands-parents gâter mon enfant sans m'énerver.



## BLEU

Profiter de l'intimité de ma famille.

Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.

Ne pas attendre que mon partenaire me propose son aide et la lui demander directement.

Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.

M'occuper de mon homme et qu'il prenne soin de moi.

Prendre le temps de lire un bon livre.

Rire avec des amis, sans culpabilité.





### Majorité de Jaune **ORGANISÉE**

Noël à la fois vous attire et vous ennueie. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer. Vous aimez l'idée de ce jour de fête, de ce bon repas que vous allez partager avec les êtres qui vous sont chers. Par contre, vous avez tendance à vous faire passer au second plan. Vous êtes une super-maman, très efficace, mais ne vous oubliez pas... Pensez à vous amuser !



### Majorité de rouge **ENTHOUSIASTE**

Vous avez toujours aimé l'excitation de la période de Noël. Vous retrouvez vos émotions de petite fille que vous essayez de revivre activement. Pour vous, Noël est la fête des enfants et maintenant que vous êtes maman, vous allez tout faire pour faire revivre à votre enfant la magie de Noël. Ne sous-estimez cependant pas les aspects pratiques : vous risqueriez de vous fatiguer et de stresser.



### Majorité de bleu **INTROSPECTIVE**

Comme vous aimeriez être à demain en sachant que tout s'est bien passé, que tous les invités étaient contents et que, finalement, vous allez pouvoir vous retrouver tranquillement avec votre compagnon et votre enfant ! Les fêtes demandent beaucoup de travail et d'organisation, chose que vous voyez toujours d'un œil un peu critique. Pourquoi ne pas proposer à votre entourage une fête un peu plus à votre mesure ! Vous pourriez alors profiter d'un Noël chez vous.



La respiration du bébé présente des caractéristiques particulières qu'il convient que les parents connaissent afin de ne pas s'inquiéter pour des phénomènes qui sont, en fait, tout à fait normaux. Nos experts répondent à vos questions les plus fréquentes.

# Tout sur sa respiration

### Quelles sont les particularités de la respiration du bébé ?

La respiration du bébé est plus rapide que celle de l'adulte ; elle peut atteindre 55 à 60 mouvements respiratoires par minute. Cela est dû au fait que les poumons sont plus petits. Sa respiration est irrégulière, mais au fil du temps, le système respiratoire va ralentir et se réguler. Enfin, sa respiration est bruyante. Elle est avant tout nasale, or les cavités sont, à cet âge, encore très petites et la moindre mucosité suffit à créer un obstacle au passage de l'air inspiré, d'où les bruits que l'on peut parfois entendre.

### Que faire si des mucosités gênent la respiration ?

Il faut faire un lavage nasal en utilisant un produit à base d'eau de mer stérile ou de sérum physiologique.

### Comment nettoyer son nez ?

Installez bébé sur le dos, la tête tournée du côté opposé à la narine que vous allez laver. Insérez le bout de la dosette de sérum physiologique dans la narine supérieure. Les mucosités vont sortir par l'autre narine. En principe, quelques gouttes de liquide



suffisent pour dégager la cavité nasale des mucosités qui l'encombrent. Pour que le lavage soit plus confortable, vous pouvez aussi réchauffer la dosette en la plaçant deux secondes sous l'eau chaude.

### Bébé éternue souvent. Est-ce normal ?

Éternuer est une réaction spontanée qui sert à libérer les voies respiratoires. Vous aurez cependant remarqué que bébé éternue parfois à des moments très spécifiques (quand on le déshabille, chez le pédiatre...). L'éternuement est, dans ce cas, le signal d'une difficulté d'adaptation : bébé vous fait savoir qu'il n'est pas à l'aise et

qu'il a besoin d'être consolé. Il suffit qu'il entende votre voix ou sente votre main sur lui pour retrouver son calme.

### Comment s'assurer que bébé n'ait pas de problème pendant son sommeil ?

Pour réduire les risques du syndrome de mort subite du nourrisson, respectez les trois recommandations suivantes :

- Faites dormir bébé sur le dos.
- Ne fumez pas dans la maison.
- Veillez à ce que la température de la pièce où il dort ne soit pas trop élevée (18-20°C). S'il fait très chaud, évitez de trop couvrir bébé. Et ne laissez rien dans le lit qui puisse compliquer sa respiration.

# Publiez-vous des photos de vos enfants sur les réseaux sociaux ?



## Oui car...

... Je vis loin de ma famille et publier des photos de mes enfants sur les réseaux sociaux leur permet de les voir grandir.

**Melissa**

... Je ne pense pas que le problème soit dans le fait de publier des photos, mais plutôt dans leur contenu. Certaines postent des photos où l'on voit l'école, la garderie, le centre commercial... Des endroits que l'enfant fréquente régulièrement. Là, on donne une information dangereuse.

**Isabelle**

... Je publie régulièrement des photos sur mon mur, mais je ne mets jamais de photo de mon fils sur ma page d'accueil car je sais que l'accès est ouvert.

**Listette**

... Nous devons profiter et apprendre à manipuler avec soin les nouvelles technologies. Je publie régulièrement des photos, c'est une forme de partage avec mon entourage, mais il faut savoir s'auto-contrôler.

**Vanessa**

## Non car...

... Je ne publie pas de photos de mon bébé, car je considère qu'une fois diffusées, elles ne nous appartiennent plus et on ne sait pas comment elles vont être utilisées.

**Lourdes**

... S'agissant de mineurs, il ne me paraît pas normal de diffuser des photos d'enfants. Nous nous plaignons souvent que nos enfants sont en contact de plus en plus jeunes avec les nouvelles technologies, mais nous encourageons nous-mêmes ce phénomène. Ils auront tout le temps plus tard, quand ils seront ados, de publier leurs photos sur les réseaux sociaux.

**Bibi**

... Quand ma fille sera plus grande, elle décidera elle-même à qui montrer ses photos. Je souhaite qu'elle soit maîtresse de sa vie privée.

**Tatiana**

... Les bons moments, je les garde pour moi. Allez savoir qui peut regarder toutes ces photos et comment elles peuvent être utilisées !

**Virginie**



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!**

# Il a les pieds plats

De nombreux jeunes enfants ont les pieds plats. Mais en quoi cela consiste-t-il et comment faut-il corriger ?



**L**a plupart des bébés ont les pieds plats. Ceci s'explique par la faiblesse des muscles et des ligaments, ainsi que par l'accumulation de tissu adipeux dans la zone plantaire, ce qui donne au pied cette forme arrondie si caractéristique. Il est inutile de s'inquiéter avant l'âge de deux ans, quand l'enfant commence vraiment à marcher.

## CARACTÉRISTIQUES

• On parle de pied plat lorsqu'il y a affaissement de la voûte plantaire ou que celle-ci est trop basse. Cette anomalie est toujours accompagnée d'un talon en valgus, autrement dit que, vus de dos, les talons de l'enfant présentent une bascule vers l'extérieur, comme s'ils tombaient. Les chirurgiens orthopédistes pensent que cette position des talons favorise les pieds plats, même sans affaissement de la voûte plantaire.

- Plus de 90% des cas de pieds plats observés à l'âge de deux ans se « guérissent » spontanément au fur et à mesure que se renforcent les muscles et les ligaments du pied et de la cheville.
- Le pédiatre évaluera au moment de la visite si le pied est rigide ou flexible en procédant à une manœuvre simple, qui consiste à placer l'enfant debout sur la pointe des pieds et à observer, de l'arrière, si la position du talon est ainsi corrigée (le talon se redresse) et que la voûte plantaire se dessine : on se trouve alors dans le cas d'un pied plat flexible (ou physiologique). Sinon, il s'agit d'un pied rigide ; il sera alors nécessaire d'effectuer des tests complémentaires comme une radiographie ou une tomodensitométrie pour identifier l'anomalie structurale du pied (fusion entre deux os ou verticalisation de l'astragale). Le pied plat peut également avoir une origine neuromusculaire comme les maladies musculaires, une rétraction du tendon d'Achille, etc.

## Exercice et chaussures appropriées

Le pied plat flexible ne constitue pas un handicap pour l'enfant et peut se résoudre avec le temps. Si votre enfant se plaint d'une douleur lorsqu'il marche ou qu'il court, vous pouvez avoir recours à des semelles correctrices qui, si elles ne guérissent pas, peuvent cependant le soulager. Il existe également des exercices de rééducation qui peuvent accélérer la normalisation du pied plat flexible. Marcher avec de bonnes chaussures (qui maintiennent le talon bien droit) sur un terrain accidenté ou pieds nus sur le sable peut aussi être très utile.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Avec Mars en opposition, mieux vaut éviter les situations un peu trop compliquées ou qui exigent trop d'efforts. Une petite sieste ou un jeu en famille lui permettent de souffler.

La conjonction des planètes lui apporte tout le bien-être possible, notamment à partir de Noël. Il profite de l'ambiance festive et ne voit que par vous.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il se remet rapidement des petites maladies de saison. Assez susceptible, il préfère passer outre votre autorisation. Une surveillance accrue ne sera pas inutile...

Jupiter le rend « cérémonieux » et Vénus un peu... « intéressé » : il cherche à vous séduire pour obtenir vos faveurs. L'influence de Mars favorise la vie de famille.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Autonome et confiant, il marche sans hésiter et manipule les objets avec assurance obtenant d'excellents résultats. Vénus en opposition le rend un peu capricieux mais, globalement, l'année se termine bien.

Il exprime ses émotions, fait preuve d'empathie envers papa et maman et ses petits camarades dont il a du mal à se séparer. À partir du milieu du mois, il cherche à dialoguer encore plus et à se faire des amis.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il cherche à être plus autonome et se comporte de façon plus mature constatant qu'avec quelques efforts, on peut faire de grandes choses.

Il mange avec appétit et se montre généreux. Il sait se faire apprécier par son calme et sa joie de vivre. Il recherche la compagnie et exprime ouvertement ses sentiments.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Le Soleil, Uranus et Mars lui donnent force, équilibre et combativité. Il se sent prêt pour n'importe quelle aventure. Saturne (l'autorité de papa et maman) saura le ramener à la réalité.

Il sait entreprendre des actions aux résultats immédiats et qui le satisfont pleinement. Très câlin et affectueux, il recherche la compagnie et adore vous faire des petites blagues sympathiques.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il adore la compagnie et fait beaucoup d'efforts. Vénus est en opposition ; ses petits « trésors » l'aident à surmonter les moments de mélancolie et de solitude.

Pour les fêtes de Noël, il se montre créatif et sensible. Il sait ce qu'il veut mais est prêt à faire des concessions et à céder... « par amour ».

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

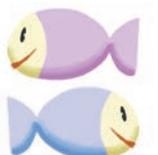
(24/08 au 22/09)

**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 !

