

Bébes Mamans

Année 4 - n° 39 - Décembre 2016

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

NOËL EST LÀ
COMMENT
RÉPONDRE À SES
QUESTIONS ?

**LES PLEURS
DE BÉBÉ**
DÉCOUVREZ
CE QU'IL CHERCHE
À VOUS DIRE

ENVIE DE FRAISE
ENTRETIEN AVEC
LA FONDATRICE
DE LA MARQUE

Dictionnaire du jeu
Tout savoir sur les jeux de l'enfant



Sommaire

Décembre 2016



BÉBÉ

QUESTIONS SUR...

Les coliques du nourrisson.

NOËL EST LÀ !

Comment répondre à ses questions ?

FICHE

Des conseils pour bien lui nettoyer le nez.

LES PLEURS DE BÉBÉ

Apprenez à les décrypter, afin de mieux comprendre votre enfant.

TEST

Pour vous, Noël, c'est quoi ?

RECETTES

De bons gâteaux pour Noël.

ENVIE DE FRAISE

Entretien avec la fondatrice de la marque.

DICTIONNAIRE DU JEU

Les jeux de l'enfant, de A à Z.

PÉDIATRE

Les tests de dépistage que l'on fait en néonatal'.

OUI/NON

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre.



Bébé



Ce mois-ci, nous vous offrons un dictionnaire du jeu de l'enfant, nous vous expliquons les tests de dépistage en néonatal et nous vous donnons des astuces pour bien nettoyer le nez de bébé.



bebesetmamans.com

Les coliques du nourrisson

Bébé pleure, crie et s'agite. Rien ne le calme... Vous pouvez essayer de le soulager, mais il faut surtout faire preuve de patience : ce trouble disparaît vers l'âge de 3 mois.



1 *Que sont exactement les coliques du nourrisson et comment se manifestent-elles ?*

Les coliques du nourrisson affectent les bébés entre l'âge de trois semaines et de trois mois. La manifestation la plus connue de ce trouble sont des pleurs de douleur incessants, qui se répètent chaque jour en fin d'après-midi, généralement une heure après la dernière tétée et qui peuvent durer plusieurs heures sans interruption. Bébé a les bras et les jambes contractés ; son ventre est tendu et gonflé d'air qu'il évacue en fin de crise. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on parle de coliques : on pense que cette douleur est due à la présence d'air dans les intestins.

2 *Quelle est l'origine des coliques ?*

On ne connaît pas avec certitude leur origine. Ce trouble est probablement dû à la fatigue et à la tension nerveuse que bébé accumule pendant la journée et qui se manifeste par des douleurs en fin d'après-midi. Elles ne sont pas dues à une digestion difficile, à une intolérance au lait ou encore à ce que la maman mange avant d'allaiter.

3 *Est-il possible de soulager bébé ?*

Le traitement le plus naturel est le temps. Généralement, les coliques disparaissent spontanément vers trois mois. En attendant, on peut soulager bébé par des caresses et des câlins, notamment en le mettant sur le ventre, comme sur la photo.



mambaby.com



Dans MAM, il y a une part de MAMan

La tétine MAM est si douce qu'elle est idéale pour les premiers biberons.

C'est prouvé : **une étude confirme que 94% des bébés acceptent la tétine MAM⁽¹⁾.**

Avec sa forme plate unique et sa texture douce si familière, la tétine est adoptée instinctivement par bébé et la tétée vraiment détendue. Expert du bébé depuis 35 ans, MAM invente et fabrique une large gamme d'accessoires tous garantis sans BPA*, et parfaitement adaptés aux besoins des bébés.

TÉTINE ACCEPTÉE
PAR
94%
DES BÉBÉS

**0%
BPA***



SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ

Un travail d'équipe pour une sécurité maximale : Ce n'est qu'après l'approbation de nos experts médicaux qu'une innovation MAM peut être mise entre les mains de bébé.



Faites l'expérience sur

apps.facebook.com/mon_premier_mam

et recevez votre
biberon GRATUIT⁽²⁾

⁽¹⁾ Étude utilisateur auprès de 995 bébés entre 2008 et 2010.

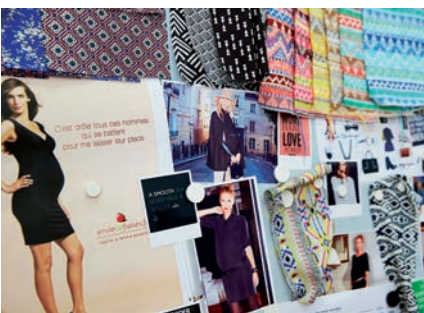
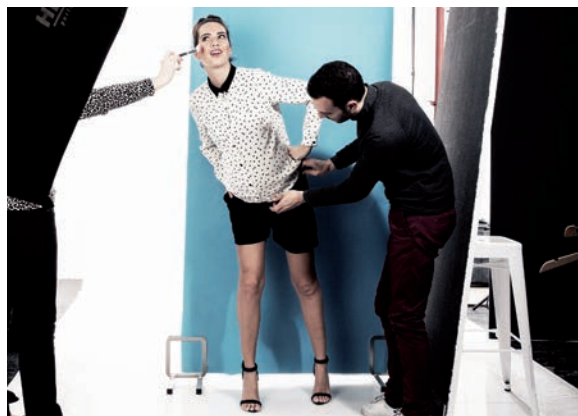
⁽²⁾ Biberon anti-colic 130 ml dans la limite des stocks disponibles. Voir modalités sur l'application.

Entretien avec

Anne-Laure Constanza

Fondatrice de Envie de Fraise**Comment est né Envie de Fraise ?**

Lorsque j'attendais mes enfants, j'ai découvert combien il est difficile de bien s'habiller enceinte. Depuis 2006, Envie de Fraise a une obsession : proposer les plus belles créations aux futures mamans, et le faire à un prix juste. C'est pour cela que j'ai choisi, dès le début de notre aventure, de développer notre marque sur Internet, sans intermédiaires, et de placer la création au coeur d'Envie de Fraise. En 10 ans, nous avons développé un savoir-faire unique, totalement internalisé, qui allie tradition et innovation. Envie de Fraise se démarque avant tout par son offre : un positionnement de marque à la fois tendance, aspirationnelle et très accessible. 10 ans après, selon un récent sondage, Envie de Fraise est la marque de mode spécialisée préférée des futures mamans en France ! (Étude réalisée par l'Institut des Mamans - Septembre 2016).

SAVOIR-FAIRE



COLLECTIONS



Quel est le processus pour concevoir et proposer les vêtements Envie de Fraise ?

Notre modèle de création est inédit avec un savoir-faire totalement unique : 17 jours entre la conception d'un vêtement et sa mise en vente sur le site. Alors qu'aujourd'hui les maisons de prêt-à-porter délocalisent leur savoir-faire dans les usines, nous avons notre propre

équipe de modélistes et couturières spécialistes de la future maman en interne qui développe et met au point tous nos modèles avec passion. Envie de Fraise propose la plus large offre de vêtements maternité en Europe, avec de nouvelles pièces mises en ligne chaque semaine. Robes, tops, jeans, jupes, pulls, lingerie, pyjamas, maillots de bain... Plus de 600 modèles composent notre collection.

ENVIE *de* FRAISE
paris

Qu'est ce que la Collection Family ?

Au printemps dernier, j'ai eu envie d'imaginer une collection exclusive destinée aux mamans, futures mamans, jeunes mamans... Et à leur tribu ! En quelques semaines, nous avons développé des imprimés, recherché les coupes parfaites, imaginé des détails inédits... Avec pour objectif de proposer une collection unique où les vêtements de la maman se déclinent pour les enfant et même le papa ! Par touche ou en total look, nous avons pensé cette collection pour être partagée : des pièces qu'il fait bon porter à plusieurs comme une déclaration d'appartenance à la même tribu.

Cet hiver, nous avons d'ailleurs souhaité mobiliser nos clientes et leur tribu en faveur du Téléthon, en reversant l'ensemble des bénéfices des ventes de la collection à l'association.

Comment vous faites-vous connaître de la communauté des futures mamans ?

Aujourd'hui, notre levier le plus fort, c'est la marque. Avec 75% de taux de notoriété, les futures mamans connaissent Envie de Fraise.

Nos axes de communication sont principalement digitaux. Nous développons également des partenariats avec de très belles marques comme PETIT BATEAU par exemple. Enfin, de nombreuses stars choisissent Envie de Fraise pendant leur grossesse, c'est le cas notamment de Natalie Portman ou Anne Hathaway, mais aussi Bérénice Béjo, Charlotte Casiraghi, Gwen Stefani, Mélanie Laurent, Léa Seydoux... Par ailleurs, nous venons cette année d'ouvrir notre première boutique à Paris, juste en bas de nos bureaux et studio de création.



bebesetmamans.com

Tests de dépistage

Les tests de dépistage néonataux sont des tests analytiques que l'on fait systématiquement à tous les nouveau-nés. Nous vous expliquons à quoi ils servent.



Les programmes de dépistage néonatal sont considérés comme essentiels dans les actions en matière de prévention de santé publique. Entre 1 à 2 nouveau-nés sur mille, apparemment en bonne santé, souffrent de troubles du métabolisme qui, s'ils ne sont pas traités correctement, peuvent entraîner un handicap chez l'enfant. Ces programmes de dépistage se basent principalement sur les maladies endocrino-métaboliques dont la détection et le traitement précoces empêchent des lésions ner-

veuses, réduisent le nombre d'enfants touchés par la maladie (morbidité), mais aussi la mortalité, et diminuent les éventuels handicaps associés à ces maladies.

Le traitement des cas détectés positifs doit commencer avant le premier mois, car la maladie implique une morbidité mentale ou physique grave et/ou la mort si elle n'est pas diagnostiquée pendant la période néonatale. Le diagnostic clinique par simple examen physique n'est pas suffisant et ne permet pas d'identifier la maladie dans cette période. Il existe un traitement efficace disponible dont la mise en œuvre précoce améliore nettement le pronostic. Étant donné que le but est de dépister le plus grand nombre de nouveau-nés, il est logique que ces tests de dépistage soient rapides, simples, fiables et de faible coût.

QUELS TROUBLES SONT DÉPISTÉS ?

Toute une série de maladies sont incluses dans ces dépistages néonataux. Parmi ces maladies, et uniquement à titre d'exemple, on trouve l'hypothyroïdie congénitale, la fibrose kystique et la phénylcétonurie qui est diagnostiquée par le test de Guthrie (parmi beaucoup d'autres).

Enfin, il existe un certain nombre d'autres maladies, nombre lui aussi très vaste, qui regroupe des pathologies qu'il est recommandé d'inclure dans les programmes de dépistage, comme l'homocystinurie et la galactosémie.

ENVIE *de* FRAISE
paris

-15%
sur les robes

avec le code
BBFETE

sur
www.enviedefraise.fr



Comment répondre à ses questions

Le Père Noël et ses cadeaux sont une tradition pleine de charme pour les enfants. Comment répondre à toutes leurs questions sur ce personnage ?

Ce qui rend les cadeaux de Noël encore plus spéciaux aux yeux des enfants, c'est la magie qui les accompagne. Les traditions associées à Noël sont les plus belles et sont celles qui laissent les souvenirs les plus marquants de l'enfance. Mais comment devons-nous présenter le Père Noël à nos enfants ? Comment répondre à toutes leurs questions pour transmettre la magie et le message éducatif de cette belle tradition ?



QUI EST LE PÈRE NOËL ?

Votre enfant n'est plus si petit et vous pouvez commencer à lui parler du Père Noël. Que pouvez-vous lui expliquer ?

- **Il n'y a pas de réponse unique**, car il n'y a pas qu'un Père Noël, mais plutôt « notre » Père Noël, propre à chaque famille. Certains attendent le Père Noël dans la nuit du 24 au 25 Décembre, alors que d'autres attendent jusqu'au matin du 25. Dans certaines familles, on laisse des gâteaux et du lait pour le Père Noël et une carotte pour les rennes... Parfois, le Père Noël laisse des cadeaux juste dans les maisons où vivent des enfants, tandis que d'autres fois, il en laisse aussi à la maison des grands-parents...
- **Le Père Noël dont les parents parlent est celui qu'ils ont appris à connaître dans leur enfance.** De cette manière, les traditions qui forment le tissu de l'histoire familiale se transmettent de génération en génération.





LE PÈRE NOËL EST VENU À L'ÉCOLE ET A APPORTÉ DES BONBONS AUX ENFANTS. C'EST LE VRAI ?



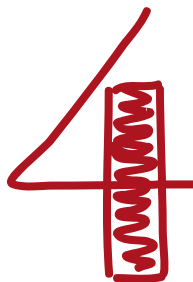
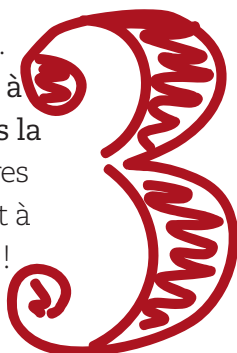
Aujourd'hui, les enfants peuvent se perdre avec tous les Pères Noël qu'ils rencontrent à l'école, dans les centres commerciaux... Qui sont ces Pères Noël et qui est le « vrai Père Noël » ?

- Les parents peuvent expliquer à leur enfant qu'ils connaissent un Père Noël particulier qui vit loin et arrive la nuit de Noël sur son traîneau. Dans la pratique, chaque famille a sa propre tradition et raconte sa propre histoire, sa version du Père Noël. Les personnages qui sont dans la rue ne sont pas le « vrai » Père Noël, mais servent pour que d'autres enfants sachent à quoi ressemble le Père Noël.

COMMENT ÉCRIRE ET ENVOYER LA LETTRE AU PÈRE NOËL ?

La lettre est l'un des aspects les plus partagés dans la tradition du Père Noël et, précisément pour cette raison, il est important de consacrer du temps et de l'attention à sa préparation. Les plus grands peuvent écrire leur propre lettre, pendant que papa et maman écrivent celle des plus petits qui pourront la signer ou l'accompagner d'un dessin.

- Certaines familles laissent la carte à la maison et attendent que les lutins la ramassent pendant la nuit. Et d'autres familles postent la lettre et l'envoient à la maison du Père Noël au Pôle Nord !



IL A UN COPAIN QUI NE FÊTE PAS NOËL ET NE CROIT PAS AU PÈRE NOËL. COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

- Si, dès le début, vous parlez du Père Noël comme d'une tradition familiale, votre enfant comprendra et acceptera plus facilement que d'autres enfants aient des traditions différentes. Cela est également utile d'un point de vue éducatif d'enseigner à nos enfants à respecter les cultures, les religions et les traditions différentes des siennes.

BABYBJÖRN®



Lit Parapluie Light
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.



QUELS CADEAUX ET COMBIEN ? EST-CE QUE LE PÈRE NOËL APPORTERA TOUS LES CADEAUX DEMANDÉS ?

Certains enfants demandent deux ou trois cadeaux au Père Noël, tandis que d'autres font carrément un inventaire à la Prévert. Faut-il fixer des limites aux enfants ou leur donner la liberté de demander tout ce qu'ils veulent ?

- C'est aux parents de décider si le Père Noël est un outil pédagogique, en mettant l'accent sur le fait que les cadeaux se méritent et qu'ils sont une récompense, ou s'ils veulent avoir une approche plus consumériste. Rappelons que les attentes des enfants et l'idée qu'ils se font de Noël dépendent des messages transmis par leurs parents.
- La tradition du Père Noël peut aussi être une occasion de transmettre à l'enfant la capacité d'attendre, en retardant l'obtention d'un cadeau jusqu'à Noël, mais aussi en apprenant à tolérer un peu de frustration quand on n'obtient pas tout ce que l'on veut.

UN COPAIN, OU UN GRAND, LUI A DIT QUE LE PÈRE NOËL N'EXISTAIT PAS. QUE FAIRE ?

- En général, les très jeunes enfants ne se laissent pas influencer par les commentaires de ceux qui ne croient pas au Père Noël car cette tradition s'inscrit parfaitement dans la mentalité « magique » de l'âge préscolaire.
- À mesure qu'ils grandissent, les enfants comprennent peu à peu la façon dont les choses fonctionnent et, quand ils posent des questions, c'est généralement parce qu'ils sont prêts à entendre la vérité. Les parents peuvent expliquer à leur enfant que cette tradition familiale leur plaît et leur demander s'ils souhaitent la conserver.
- Mais, en découvrant la vérité, n'y a-t-il pas un risque que l'enfant perde confiance en ses parents ? Ce danger n'existe pas car ce n'était pas un mensonge mais une histoire. De plus, souvent, une situation particulière se crée dans laquelle tout le monde connaît la vérité mais, comme s'il s'agissait d'un accord tacite, ils perpétuent la tradition.



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

Interprétez ses



pleurs

Pour un bébé, les pleurs sont une forme de langage, que maman et papa apprennent à décoder petit à petit pour communiquer avec lui. Nous vous expliquons comment les interpréter.

Les pleurs donnent une idée de la vitalité du bébé qui vient de naître et montrent que le nouveau-né est en bonne santé. Il est important que bébé pleure car c'est comme cela qu'il communique et exprime ses besoins et ses désirs.

- **La tentation d'apaiser les pleurs dès que possible est très forte et, bien souvent, on essaye de calmer bébé avant même de savoir pourquoi il pleure.** Il faut accepter qu'apprendre à connaître et à comprendre son bébé demande un peu de temps. Vous devez prendre bébé dans vos bras pour le regarder, l'observer et essayer de trouver ce qui lui arrive. La réponse ne va pas forcément être immédiate. Quelques semaines peuvent être nécessaires pour bien s'imprégner de bébé et comprendre ce dont il a besoin pour être consolé. Par contre, il faut toujours répondre aux pleurs, notamment par votre présence.

- **Ce qui compte, c'est de ne pas vous énerver, parce que le stress n'aide pas à calmer bébé.** Pour ne pas vous inquiéter outre mesure, sachez que des pleurs intenses et prolongés n'indiquent pas une douleur. Si le petit est vraiment mal, il gémit et se plaint.



EST-CE QU'IL A FAIM ?

Les pleurs de faim sont dus à une nécessité vitale, ils sont donc soutenus, forts et intenses. Rapidement, bébé crie très fort. Il a les yeux fermés, pas de larme, les poings serrés sur la poitrine, et ouvre et ferme les bras.

COMMENT LE CALMER...

Il ne faut pas être stricte avec les horaires des tétées. Si bébé pleure vraiment parce qu'il a faim, il se calmera dès qu'il tètera.



EST-CE QU'IL A SOMMEIL ?

Au début, c'est plus une lamentation que des pleurs : bébé est agité, il est grincheux et se tortille à la recherche de la position la plus confortable.

COMMENT LE CALMER...

Certains enfants s'endorment dès qu'on les pose dans leur berceau, d'autres ont besoin des bras et, pour les plus difficiles, sortir faire une promenade peut être la solution.



EST-CE QU'IL A MAL AU VENTRE ?

Les pleurs dus à une douleur aiguë se caractérisent par un cri soudain et très fort. En cas de coliques, bébé se met à pleurer, devient tout rouge et replie les jambes sur son ventre.

COMMENT LE CALMER...

Si c'est une douleur passagère, prenez-le dans vos bras, caressez-le et consolez-le avec votre voix. Si ce sont des coliques, allongez-le sur votre bras et massez-lui le ventre.



EST-CE QU'IL EST NERVEUX ?

Bébé est inquiet, irritable, agité et pleure de façon intermittente. Il n'arrive pas à s'endormir à cause de la tension accumulée tout au long de la journée.

COMMENT LE CALMER...

Écartez ce qui pourrait lui causer de l'inconfort : le froid, la chaleur ou une couche sale peuvent causer des pleurs similaires. Puis prenez-le dans vos bras et bercez-le.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

Noël gourmand

A hand holds a metal sieve, sifting a fine white powder (likely powdered sugar) onto several star-shaped cookies. The cookies are resting on a piece of burlap fabric that is draped over the rim of a dark, ribbed metal tin can. The scene is set against a dark, textured background, and the lighting highlights the falling powder and the texture of the cookies and fabric.

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

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.



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.





ALBUM DOUDOU

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

-20%

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



LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs
moments avec votre bébé*

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



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.





babyhome®

Poussette Babyhome Emotion La poussette légère la plus stylée du marché



Légère et manœuvrable



Poids 6 kg



De 6 mois à 25 kg



2 positions repose-pieds



Panier à provisions large et spacieux



Siège confortable avec différentes inclinaisons



Pliage compact



Compatible avec le groupe 0+



Un nez tout propre

Les premières années, bien laver le nez de bébé, plusieurs fois par jour, est une excellente manière d'éviter qu'il ait le nez bouché.



Tant que l'enfant ne sait pas se moucher tout seul, les pédiatres recommandent de lui nettoyer le nez au moins trois fois par jour pour éliminer les mucosités mécaniquement. Ce n'est que comme ça qu'on arrive à bien libérer le nez de bébé et à éviter que les sécrétions ne s'accumulent. C'est une habitude saine, qui est également efficace pour éviter ou traiter les complications du rhume (y compris ceux de nature allergique), qu'il est bon d'adopter les 4 à 5 premières années.

Une routine dans l'hygiène quotidienne de bébé

Pour l'hygiène quotidienne, une petite quantité de solution saline (en mono-dose) ou d'eau de mer stérilisée (en spray) à température ambiante suffit. On introduit le produit dans la narine de bébé avec de petites pulvérisations.

- **Pour éliminer les mucosités, vous devez laver le nez de bébé en lui maintenant la tête légèrement inclinée d'un côté** et en insérant avec précaution l'embout applicateur dans la narine supérieure. Le liquide doit sortir par la narine inférieure, expulsant ainsi les mucosités. Vous répétez ensuite l'opération dans l'autre narine, en tournant la tête de bébé de l'autre côté. Si bébé a beaucoup de mucosités, il peut être intéressant de terminer par une aspiration grâce à un mouche-bébé.

- **Il est important d'éviter une trop forte pression lors de l'application du produit ;** une légère pulvérisation est suffisante pour bien nettoyer la cavité nasale entière et empêcher le mucus de se propager à l'oreille.

- **Cette mesure d'hygiène doit être répétée souvent, au moins trois fois par jour,** afin d'aider bébé à avoir un nez bien dégagé.



Les bébés ne respirent que par le nez

Dans les premiers mois, les bébés ne respirent que par le nez. Jusqu'à six mois, leur système respiratoire n'est pas assez mature pour qu'ils respirent par la bouche sans difficultés. Par ailleurs, respirer par le nez est le moyen le plus pratique et le plus sain de respirer car les narines permettent de réguler l'humidité et la température de l'air inspiré, en plus d'agir comme filtre des agents nocifs. Quand les bébés sont très petits, la structure des voies respiratoires supérieures (fosses nasales, sinus et bouche) est encore immature :

- Leur trompe d'Eustache est un peu plus horizontale et plus courte et étroite que celle des adultes, ce qui fait que le drainage des mucosités des oreilles est plus difficile et qu'elles s'accumulent très facilement.
- Leur palais mou est très proche de l'épiglotte (le cartilage qui empêche la nourriture de passer dans le système respiratoire quand il mange), ce qui rend plus difficile le passage de l'air par la bouche.
- Par ailleurs, le diamètre de leurs narines est petit, de sorte que toute obstruction dans le nez provoque des difficultés non seulement pour respirer, mais aussi pour manger ou dormir.



Quand lui apprendre à se moucher ?

- *Cela dépend de l'enfant, mais vaut mieux éviter avant ses 4 ou 5 ans. Il faut une certaine coordination motrice pour apprendre à bien se moucher, coordination que l'on n'atteint généralement pas avant cet âge. Et c'est un geste qu'il faut enseigner avec soin.*
- *La règle principale est de boucher une narine afin que le jet d'air arrive par derrière et expulse les mucosités par la narine libre. De cette manière, on libère les cavités nasales sans générer de pression dans l'oreille.*

Quand l'enfant est malade

Si l'enfant se sent bien, l'hygiène nasale est un « entretien de routine » mais, en cas de congestion avec une hypersécrétion de mucosités, elle devient un véritable traitement.

RHUME ET MAL DE GORGE

La recherche scientifique a démontré qu'un lavage nasal régulier est plus efficace que des gouttes ou un expectorant (par ailleurs contre-indiqué chez les enfants de moins de 2 ans).

RHINITE ALLERGIQUE

Le lavage nasal avec une solution saline hypertonique à 2,7% de sel s'est avéré particulièrement efficace dans la réduction des symptômes, en particulier dans le cas de la rhinite allergique, toujours sous prescription médicale et pas avant 2 ans.

APRÈS UNE OTITE

Dans la phase aiguë d'une otite après un rhume, le lavage est contre-indiqué car il peut être mal toléré par un enfant ayant mal aux oreilles. Toutefois, après le traitement antibiotique, il aide à maintenir le nez bien dégagé.

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.

A - 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.

B - 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.

C - 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.

D - 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.



E - 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.

H - 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.

I - 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.

J - 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 attirent la curiosité des enfants. En revanche, il est

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

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.

L - 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.

M - 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.



O - 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 et 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.

P - POUPÉES -

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.



- 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.



- 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.



- TOUT PEUT DEVENIR 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 devenir 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...



- 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.



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'énervier.



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.

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

Trop de consumérisme ou une belle tradition? Découvrez le point de vue de nos mamans sur cette question.



Oui car...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !

Jessica

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tournent souvent à l'obligation.

Cristina

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !

Melody

Non car...

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !

Camille

... J'ai toujours suivi mes traditions : décorer le sapin, mettre des bougies, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous que j'adore.

Géraldine

... C'est aux parents de décider s'ils veulent donner plus de place aux cadeaux ou bien célébrer cette fête en famille.

Lise-Marie

... Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux et j'essaye d'expliquer à mes enfants que tous les enfants n'ont pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

Paule

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



HOROSCOPE



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)

Enthousiaste et déterminé, il a envie de faire de nouveaux jeux et activités. Les influences de la Lune et du Soleil le comblent de bonheur. Attentif et serviable, il se sent très proche de sa famille et de ses amis.

Généralement souriant, il recherche votre attention. Il fait de petites colères, mais cela lui passe rapidement. Allez dehors avec lui pour qu'il se détende et parlez-lui doucement pour le réconforter avec votre voix.

Bon stratège, il utilise sa ruse mercuriale pour obtenir ce qu'il veut. Vous devez établir une routine à la maison qui soit agréable mais ferme, pour qu'il ne prenne pas l'habitude de faire ce qu'il veut.

Affectueux, il a besoin de nombreux câlins et d'attention pour se sentir bien. Il veut que vous lui lisiez des histoires d'amour, et s' imagine être un prince ou une princesse dans son monde imaginaire.

Énergique et actif, il a besoin que sa famille écoute attentivement ses idées et pensées brillantes. Il fait des petites blagues à ses amis. La Pleine Lune du 14 stimule son imagination.

Il est particulièrement excité avant Noël, avec l'arrivée imminente des fêtes et des cadeaux, et la Nouvelle Lune du 29 lui fait du bien. Entourez-le d'une ambiance familiale heureuse et chaleureuse.

Calme, drôle et angélique, il remplit toute la famille de lumière et de joie. Jupiter lui offre une énergie expansive et optimiste. Donnez-lui beaucoup d'amour afin qu'il ne se sente jamais seul.

Heureux, mais un peu inquiet et nerveux, il a besoin que vous l'orientiez de manière ferme et cohérente. Ne cédez pas à ses petits caprices. Faire des activités manuelles l'aide à se calmer.

Fort, ferme et déterminé, il parle avec maturité pour exprimer ses désirs et ses besoins. Après le solstice d'hiver, il fait preuve d'un charisme particulier. Profitez des fêtes pour jouer et profiter de lui.

Câlinez-le, embrassez-le et faites-lui voir combien vous l'aimez. Il réalise de petits exploits qui le rendent fiers et attend votre approbation ; félicitez-le et encouragez-le.

Il se montre pensif, parfois perdu dans son monde. Il défend son espace privé et en sort quand ça lui chante. Ne le grondez pas trop et essayez de respecter ses rythmes, sans tomber non plus dans l'indulgence.

Coquin, il papillonne d'un côté à l'autre car il veut jouer avec vous. Ne soyez pas impatiente. Il est important que vous vous sentiez bien pour que vos enfants le soient aussi : ils répondent à ce qu'ils voient.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

