

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com



IL TOUSSE !

LES REMÈDES
EFFICACES POUR
SOULAGER LA TOUX

QUE FAIRE...

S'IL S'EST INTRODUIT
UN OBJET DANS
LE NEZ ?

NOËL

COMMENT
CHOISIR LES
JOUETS DE BÉBÉ

Sweet Christmas !

Nos recettes de délicieux petits gâteaux de Noël

Sommaire

Décembre 2017



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Les jouets.

SWEET CHRISTMAS

Des recettes de gâteaux pour un Noël gourmand.

IL A MAL AU VENTRE

Et si c'était le rotavirus ?

PÉDIATRE

Il ronfle...

DOUCEMENT...

Laissez-lui le temps de prendre son temps !

IL TOUSSE

Des conseils pour soulager la toux.

SOS CORPS ÉTRANGER

Il s'est introduit un truc dans le nez...

QUEL SOURIRE !

Que ne ferait-on pas pour un sourire !?

IL A TROP DE JOUETS ?

Qu'en pensent nos mamans ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre.



Bébé



Ce mois-ci, nous vous proposons des conseils pour lutter contre deux troubles typiques de l'hiver : la toux et le mal de ventre. Vous trouverez aussi des recettes de petits gâteaux de Noël ! Hummmm !!!



Les jouets

Parfois, choisir un jouet pour son enfant n'est pas si simple. Voici quelques conseils qui vous aideront à choisir un jouet qui soit sûr et bien approprié au stade de développement de votre enfant.

1 *Quels jouets selon l'âge de l'enfant ?*
Chez les moins de 1 an, les organes sensoriels les plus utilisés sont la bouche et les mains : les jouets doivent donc pouvoir être touchés et mis à la bouche. Dès 9 mois, des objets de tous les jours font l'affaire : l'enfant peut expérimenter et s'amuser avec une casserole, une cuillère en bois ou un couvercle en métal ! À partir de 12 mois, les jouets de mouvement et de sociabilité sont parfaits, comme une balle, ainsi que des jouets interactifs avec des lumières, des couleurs, des bruits et des sons d'animaux. Les tours et les cubes empilables sont également idéaux puisqu'ils permettent de faire travailler la coordination motrice fine (yeux, mains et doigts).



2 *Comment choisir des jouets sûrs ?*
L'important est que le marquage CE soit présent. Il garantit la conformité du produit aux réglementations européennes. Tous les avertissements doivent également être écrits en français : des règles obligatoires aussi pour les jouets fabriqués en Chine. Avant d'acheter un jouet pour un enfant de moins de 3 ans, vérifiez que le pictogramme n'indique pas « interdit 0-3 ans », (accompagné d'un visage triste), ainsi que la légende « 0-3 » barrée d'un panneau d'interdiction. Les jouets pour enfants de moins de 36 mois sont fabriqués avec des matériaux non toxiques, afin qu'ils puissent être mis à la bouche sans danger. En outre, ils ne doivent pas contenir de petites pièces qui pourraient constituer un risque d'étouffement pour l'enfant.

3 *Comment jouer avec son enfant ?*
Noël représente une occasion unique de dédier un peu plus de temps à vos enfants. Les jouets ne doivent pas simplement servir à ce qu'ils s'amuse tous seuls. Au contraire, les enfants ne demandent rien d'autre que de jouer avec vous. Il est inutile d'imposer à l'enfant de jouer avec le petit train que vous venez de lui acheter, s'il préfère faire des cabrioles ou des jeux de mimes. Il s'agit de s'amuser, de laisser voler son imagination, juste pour le plaisir de partager son monde.



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 festive still life composition on a dark, textured background. The scene is decorated with fresh green pine branches. Scattered throughout are several star-shaped cookies in various shades of brown and white. There are also cinnamon sticks, some whole and some bundled with a white string, and two slices of dried orange. A gold, glittery star-shaped ornament is positioned in the upper right. A layer of white powder, likely powdered sugar, is dusted across the bottom half of the image, creating a snowy effect.

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. Batre 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.

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



Partenaire de
sos **préma**
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour, avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers
aimer dormir & jouer



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.



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

Il a mal au ventre

Si votre enfant a la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre, cela peut être dû au rotavirus, dont les cas augmentent pendant les mois les plus froids.

LE ROTAVIRUS PEUT ÊTRE LA CAUSE

Le rotavirus est la première cause de gastro-entérite aiguë chez les enfants de moins de 5 ans et frappe précisément durant cette période de l'année : en hiver et jusqu'au début du printemps. Les experts estiment que, chaque année, les virus infectent environ 300.000 personnes, nécessitant 80.000 visites médicales et près de 10.000 admissions à l'hôpital. 95% des enfants de trois ans ont déjà souffert d'une infection au rotavirus. Ces épisodes ont tendance à se reproduire, car le rotavirus ne confère pas d'immunité permanente. La bonne nouvelle est que les infections suivant la première provoquent habituellement des symp-

tômes plus légers. Les plus grands risques concernent les enfants qui ont été infectés durant leurs premiers mois. En effet, ils sont les plus exposés au risque de déshydratation dû aux vomissements et à la diarrhée.

Mais comment distinguer la gastro-entérite d'une indigestion ? Une indigestion peut causer des maux de ventre, de la diarrhée et des vomissements, mais elle ne provoque généralement pas de fièvre et l'état du malade s'améliore en quelques heures. En revanche, si la gastro-entérite est due à une infection virale, la fièvre, la diarrhée et les vomissements peuvent durer 5 à 8 jours. Les selles sont fréquentes et aqueuses

et peuvent présenter des traces de sang. Pour être certain que la cause de la maladie est le rotavirus, on peut faire une analyse des selles, mais elle n'est généralement pas nécessaire. Le médecin la préconise s'il a des doutes sur l'origine de l'infection, à savoir si elle est d'origine bactérienne et donc soignable avec un antibiotique.





LES TRAITEMENTS POUR BÉBÉ

Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre le rotavirus. Le seul traitement pharmacologique pouvant soigner une gastro-entérite virale est l'acétaminophène ou paracétamol, qui est aussi utilisé comme analgésique contre les maux de tête, de ventre et les douleurs musculaires dues à la fièvre. Ce dont l'enfant a le plus besoin, c'est de s'hydrater. Ne le forcez pas à manger s'il n'a pas faim, mais encouragez-le à boire, en petites gorgées répétées, pour ne pas provoquer de vo-

mississements. En pharmacie, vous pouvez trouver des solutions orales de réhydratation spécifiques, à base d'eau et de sels minéraux, spécialement indiquées dans ces cas.

Si l'enfant est très petit, âgé de moins de un an, il est toujours conseillé de l'emmener chez le pédiatre pour qu'il l'ausculte. L'hospitalisation peut être nécessaire si l'infection affecte un nourrisson qui refuse systématiquement de boire son lait ou s'il le vomit, car il y a un risque

de déshydratation. Si le bébé semble peu réactif et s'il mouille moins ses couches que d'habitude, emmenez-le aux urgences pédiatriques pour qu'il soit réhydraté par voie intraveineuse. En revanche, si les symptômes sont légers et que l'enfant ne perd pas l'appétit, il n'y a pas de raison d'administrer un régime spécial. Il peut manger comme d'habitude, sans restriction.

Les règles de prévention

• **La première mesure à prendre pour réduire le risque d'infection au rotavirus est l'hygiène.** Quand il y a un petit enfant à la maison, il faut toujours se laver les mains avant de prendre soin de lui et le nourrir, car le rotavirus se transmet principalement par voie fécale-orale. La contagion peut également se produire par voie respiratoire, par l'échange de gouttelettes infectées de salive. Pour cette raison, en hiver, lorsque la propagation du rotavirus est maximale, mais aussi celle du virus de la grippe, on conseille de garder l'enfant hors des endroits fermés et bondés, et de privilégier les promenades en plein air.

• **Pendant des années, deux vaccins administrés par voie orale ont été commercialisés, ce qui est utile pour prévenir les formes les plus graves d'infection au rotavirus dans le groupe d'âge présentant le risque le plus élevé de complications, comme la première année de l'enfant.** L'un de ces vaccins est monovalent et administré en deux doses, espacées de 4 semaines, à partir de la 6^{ème} semaine de bébé. L'autre vaccin est pentavalent et nécessite 3 doses, administrées après les 2 mois de bébé et à intervalle de 4 semaines entre une dose et une autre.



Il ronfle beaucoup

Certains enfants qui ronflent la nuit peuvent souffrir du syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil. Nous vous expliquons de quoi il s'agit.



Le syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est l'interruption, pendant le sommeil, du flux d'air qui entre dans les poumons, épisode qui peut durer plus de 10 secondes et qui s'accompagne d'efforts inspiratoires persistants.

• **La cause la plus fréquente est l'élargissement chronique des amygdales et des végétations.** En conséquence, le sommeil nocturne est gravement

touché : les respirations sont lourdes et bruyantes et souffrent de pauses fréquentes, suivies par des inspirations retentissantes.

LES SYMPTÔMES

- **L'enfant qui souffre de SAHOS présente, la nuit, les manifestations suivantes :** ronflements (même si tous les enfants qui ronflent ne souffrent pas de SAHOS !), sommeil agité et inquiet, difficultés à respirer, réveils répétés et arrêt de la respiration (apnée). Peuvent aussi avoir lieu des mouvements continuels, une augmentation de la fréquence respiratoire et des efforts pour inspirer sans qu'il n'arrive à faire rentrer de l'air.
- **La répétition de ces épisodes conduit à une altération profonde du rythme du sommeil.** La présence de terreurs nocturnes et de somnambulisme est beaucoup plus élevée chez les enfants souffrant de SAHOS. L'épisode se termine généralement par un réveil douloureux. Souvent, l'enfant est en sueur et il est habituel qu'un petit pipi lui échappe.
- **Il est également fréquent d'observer des manifestations la journée :** respiration par la bouche, bouche sèche au réveil, maux de tête le matin, déficit de l'attention, hyperactivité et problèmes de comportement.
- **Ces enfants souffrent aussi souvent de fréquentes infections des voies respiratoires supérieures,** cause d'absentéisme scolaire qui, conjuguée aux effets de la perturbation du sommeil, entraîne des difficultés d'apprentissage.

Quels traitements ?

La première ligne de traitement est l'ablation des amygdales et des végétations, mais cette approche chirurgicale n'est pas sans risque. En substitution, on propose la réduction de la taille des amygdales à travers l'application d'un laser de CO₂. Cette technique, beaucoup moins invasive que la chirurgie, ne nécessite pas d'hospitalisation et présente moins de problèmes postopératoires tels que des saignements ou des douleurs après l'opération.

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

slowoow

LAISSEZ-LUI LE TEMPS DE GRANDIR

Les enfants ont le droit de prendre leur temps ! Grandir n'est pas une course contre la montre, cela nécessite calme et patience, mais aussi intuition et préparation.

La vitesse peut être un obstacle à l'apprentissage. C'est ce que soutient Gianfranco Zavalloni, un enseignant à la tête d'un projet éducatif mené à *Belo Horizonte* au Brésil. Dans son livre, « *La pedagogia del caracol* » (*La pédagogie de l'escargot*), il défend fermement un principe qui semble très décalé dans notre société : les enfants ont le droit de prendre leur temps, et même de ne rien faire. « Leur seul vrai travail devrait être de jouer. Cependant, de nombreux parents soumettent leurs enfants à un véritable marathon d'activités, passant sans transition de l'école à la natation, au cours d'anglais, de danse, de judo, etc... ». « S'agit-il de décisions prises pour le bien des enfants ou pour les entraîner à être compétitifs et faire ainsi la fierté de leurs parents ? Rentrer à la maison après l'école pour jouer dans leur chambre ou passer un moment au parc pour se défouler, suivant ainsi le rythme naturel de leur âge (y compris s'ennuyer) vaccinerait beaucoup plus efficacement les enfants contre le stress ».



ly



METTRE UN FREIN AU STRESS

- Il n'est pas nécessaire d'occuper ses moments de liberté avec toutes sortes d'activités. Au contraire, il est préférable d'aider l'enfant à se concentrer sur lui-même à travers la musique et la méditation, en inventant des histoires et en apprenant à apprécier les sensations simples.
- Certains centres spécialisés en yoga pour les tout-petits accueillent des enfants dès l'âge de deux ans et demi. Ils découvrent ainsi le yoga de façon ludique avec des positions qui demandent peu d'effort et développent la stabilité et l'immobilité. De cette manière, en plus de gagner en force et en flexibilité les enfants peuvent retrouver un certain calme (à partir de 4 ou 5 ans, certains enfants commencent à avoir une respiration anormalement rapide et deviennent aussi stressés que leurs parents...).



LE CERVEAU A BESOIN DE TEMPS

- Dans son livre « Laissez les enfants tranquilles ! », le journaliste canadien Carl Honoré se demande si les familles ne sont pas les principales responsables de l'hyperactivité et donc, en conséquence, du stress dont souffrent les enfants. Aujourd'hui, observe l'auteur, beaucoup de femmes travaillent et, pour remplacer la nounou et occuper les après-midi, les enfants enchaînent cours de natation et leçons de piano. L'organisation familiale relève alors de plus en plus d'une course contre la montre. Et pourtant, cette sur-stimulation ne rend pas les enfants plus intelligents, ni mieux préparés à faire face aux défis de la vie car le cerveau a, avant tout, besoin de repos et de calme pour analyser les souvenirs et être créatif. Cet excès d'activités peut également avoir des conséquences sur le sommeil de l'enfant qui dispose de moins en moins de temps libre pour rester tranquillement à la maison ou pour jouer dehors. Or, les petits, souligne Carl Honoré, ont besoin de ce temps de récupération pour assimiler ce qu'ils ont appris pendant la journée.



Les remèdes contre la course

- **Écoutons les enfants et observons-les.** Respecter le rythme de croissance physique, mais aussi émotionnel, de l'enfant fait partie des objectifs éducatifs des parents. Ne l'obligeons pas à grandir trop vite ; adaptons-nous tranquillement à sa progression dans l'acquisition du langage ou de la motricité et à sa façon de nouer des liens avec les autres, les enfants de son âge comme les adultes.
- **Non aux « enfants trophée » !** Ne cherchons pas à avoir des enfants qui savent beaucoup (trop) de choses et que l'on expose comme des trophées. Les effets en sont souvent dévastateurs car ces enfants se sentent alors chargés de la responsabilité de plaire à maman et papa et s'éloignent de ce qu'ils sont eux-mêmes.
- **Redonnons de la valeur à l'ennui.** Il n'est pas nécessaire d'occuper tous les après-midi des enfants ou de programmer tout leur temps libre avec des jeux et des activités. Laissons-les gérer leurs moments

« vides ». Nous leur donnons ainsi la possibilité de faire ressortir spontanément leur véritable personnalité.

- **La lenteur peut guérir.** Le rythme, la musique et la bonne répartition du temps peuvent être d'excellents outils thérapeutiques. De fait, les orthophonistes et les psychologues les utilisent pour traiter la dyslexie et les troubles du langage, qui correspondent parfois à un comportement de rejet devant l'excès de stimuli auquel les enfants et les jeunes sont soumis.
- **Apprécions le bien-être que nous procure le silence.** Se promener dans un parc avec son enfant, rester silencieux, éteindre la radio et la télévision pour écouter l'orage, etc... Autant d'expériences agréables et en même temps éducatives.
- **Le bon équilibre.** Seuls les parents peuvent savoir si une activité éveille vraiment la curiosité et l'intérêt de leur enfant ou risque de générer de l'anxiété.



LIBERTÉ ET CRÉATIVITÉ

• On devrait permettre à l'enfant de jouer librement après la crèche. Mais il ne s'agit pas de regarder la télévision car l'enfant n'aurait alors qu'un rôle passif. S'il est vrai que les neurosciences découvrent chaque jour de nouvelles capacités d'apprentissage du bébé, les parents ne doivent pas pour autant transformer toutes les expériences quotidiennes en un « voyage multi-sensoriel ». Le fait de mettre la table ne doit pas être réalisé dans le but de développer les capacités de calcul de l'enfant, cela peut simplement être une activité à partager ensemble !

RESPECTER SON RYTHME

• On a tendance à brûler les étapes et à entraîner les enfants dans une course vers l'âge adulte. Tant et si bien que si, autrefois, on disait pour justifier une mauvaise note, que l'enfant était distrait, aujourd'hui on dit qu'il est lent. Il faudrait entretenir l'intelligence « qui rumine » plutôt que celle « qui dévore », mais sans tomber bien entendu dans l'excès inverse et mystifier la lenteur. Car, dans la vie, il est aussi indispensable de développer l'agilité mentale, c'est-à-dire de savoir répondre et réagir immédiatement à un stimulus.

Comment soulager la TOUX

Voici un guide pratique qui vous aidera à distinguer l'origine de la maladie, identifier les signes annonciateurs et connaître les remèdes les plus efficaces pour soulager l'inconfort de votre bébé.

QUELLES SONT LES CAUSES

1 Rhume ou autres maladies respiratoires d'origine virale : provoquant une toux due à un excès de mucus provenant du nez que l'enfant, trop petit pour se moucher, laisse couler dans la gorge. La toux devient alors la défense que le corps utilise pour empêcher les virus et les bactéries d'atteindre les bronches.

2 Inflammation du larynx : en général, elle est due à un virus. Dans ce cas, la toux a un bruit similaire à l'aboïement d'un chien et peut être accompagnée de difficultés respiratoires en raison de l'inflammation et aux spasmes des cordes vocales (stridor).

3 Inflammation des bronches et des poumons : la toux est une réponse du corps pour expulser les sécrétions causées par les germes responsables de la bronchite, la pneumonie et la bronchopneumonie.

4 Asthme : se manifeste par une contraction des bronches due, en général, à une réaction allergique. La toux représente alors la tentative du corps pour lutter contre la fermeture des bronches.

5 Sinusite maxillaire : chez les enfants de moins de 6 ans, les sinus frontaux ne sont pas complètement formés, alors que les mâchoires le sont. Il s'agit de deux petites cavités sur les côtés du nez qui peuvent se remplir de mucus en cas de rhume prolongé. Dans ce cas, la toux peut être due à la présence de mucus dans la gorge, ce qui se produit en particulier lorsque l'enfant est en position horizontale pendant le repos.

6 Régurgitation : chez le nourrisson, la toux peut être due au reflux gastro-œsophagien. Dans ce cas, la toux est causée par l'irritation du larynx due au contact de sa muqueuse avec l'acide régurgité. La toux est habituellement assez longue et, si la régurgitation est inhalée et atteint les bronches, elle peut être accompagnée d'un bronchospasme ou d'une bronchopneumonie.

8 Corps étranger : la toux, accompagnée de vomissements, peut être liée à la présence d'un corps étranger dans la gorge de l'enfant. Dans ce cas, la toux permet au corps de l'expulser.



COMMENT DIFFÉRENCIER LES TOUX

La toux peut se présenter de différentes façons :

SÈCHE. Douleuruse, car elle irrite la gorge et gêne. Sans mucosités.

PRODUCTIVE. En général, elle suit une toux sèche et se caractérise par une production abondante de mucosités.

CONVULSIVE. Forme violente de toux durant laquelle a lieu une succession de quinte et suivie d'une inspiration brusque et sonore.

ASTHMATIQUE. C'est une toux sèche et

particulièrement gênante car, souvent, elle s'accompagne de « sifflements » et de difficultés respiratoires.

« **DE CHIEN** » (appelée ainsi parce qu'elle rappelle les aboiements du chien). Dans ce cas également, la toux est sèche et la gorge est irritée. Deux symptômes qui peuvent entraîner une confusion avec la toux asthmatique. Elle est causée par une laryngite hypoglycémique (une inflammation du larynx, la partie de la gorge où se trouvent également les cordes vocales).





QUAND FAUT-IL ALLER CHEZ LE PÉDIATRE

Il est conseillé d'aller immédiatement chez le pédiatre si l'enfant :

- **Respire avec difficulté, s'il se montre apathique et léthargique (même sans tousser).** S'il est pâle ou bleu autour de la bouche ou sur les ongles, cela signifie qu'il ne parvient pas à faire entrer dans ses poumons l'oxygène dont il a besoin.
- **Lorsqu'il inspire, il souffre « d'affaissement »** dans la zone de la base du sternum (entre la poitrine et le ventre) et dans la veine jugulaire (gorge) et entre les côtes.
- **Il expulse du sang avec les mucosités lorsqu'il tousse.**
- **Il se plaint d'une douleur continue dans la poitrine.**
- **Il a ingurgité un corps étranger** (appelez immédiatement le 112).
- **Il a une forte fièvre, montre un mal être et de l'agitation.**

Il y a d'autres situations pour lesquelles il n'est pas nécessaire de se rendre aux urgences, mais il est conseillé d'emmener l'enfant chez le médecin pendant les heures de visite. Par exemple, si:



- **Depuis 48 heures, sa température monte et descend.**
- **La toux persiste depuis deux semaines.**
- **La toux s'accompagne de douleurs thoraciques à certains moments.**
- **La toux continue et l'empêche de dormir.**
- **Les quintes de toux provoquent des vomissements.**

Dans tous les cas, si le bébé a moins de 3 mois, il est toujours préférable de l'emmener chez le pédiatre.

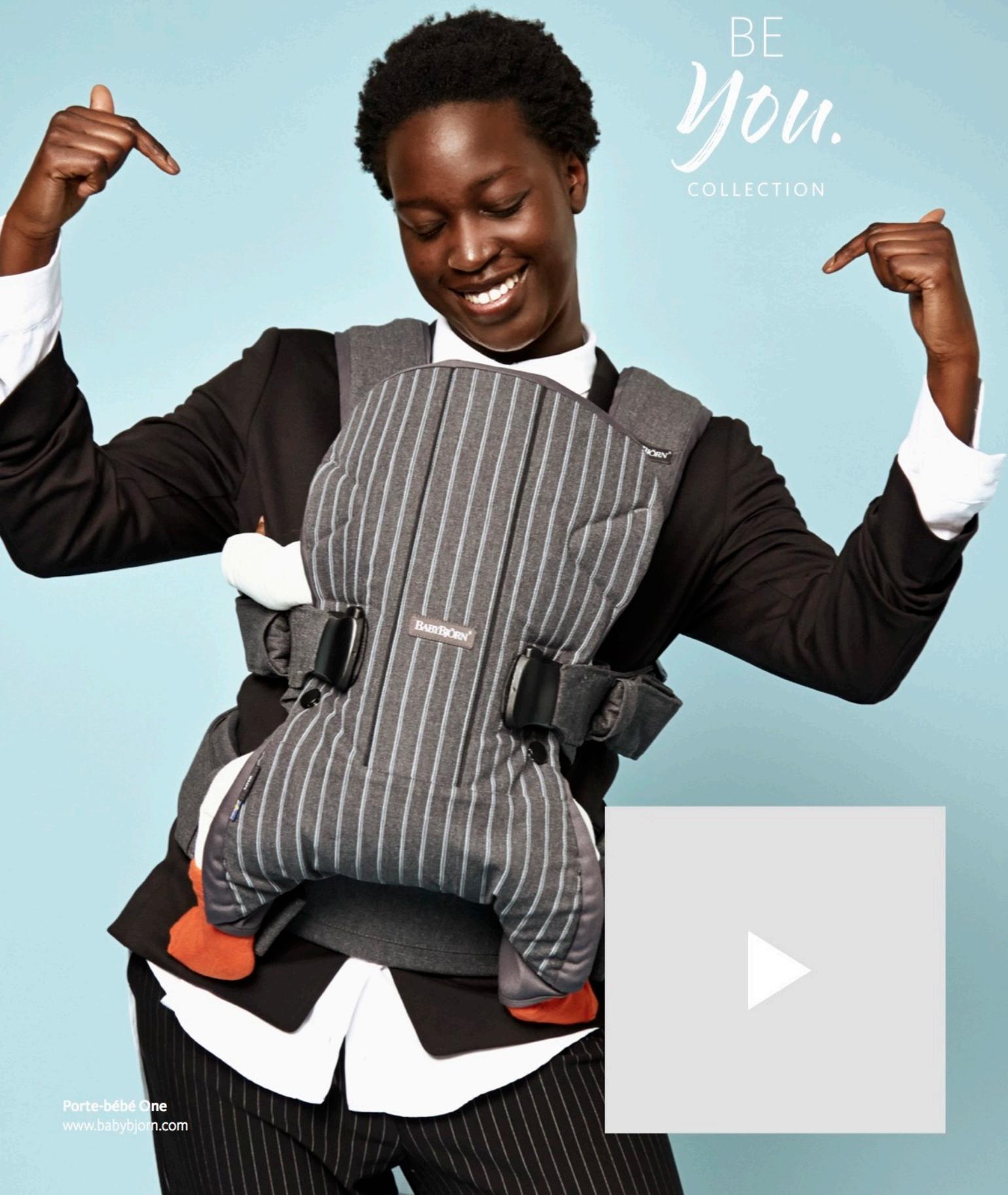
COMMENT TRAITER LA TOUX

Quand on parle de traiter la toux, normalement, cela signifie la rendre supportable, plutôt que de l'éliminer. En effet, c'est un mécanisme de défense qui doit être maintenu pour attirer l'attention et les soins sur les causes qui la provoquent. Si la toux est particulièrement dérangeante, vous pouvez la traiter comme ceci :

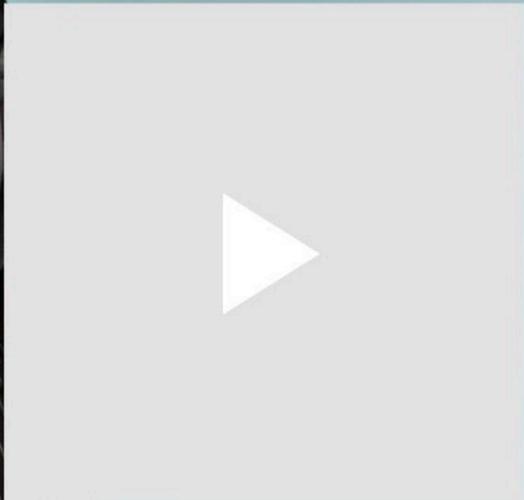
- 1 Nettoyez bien le nez du bébé et libérez-le des mucosités en cas de rhume.** Pour ce faire, il suffit de nettoyer le nez avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée et d'aspirer les mucosités avec un mouche-bébé, vendu en pharmacies.
- 2 Humidifiez la chambre de l'enfant.** Vous pouvez le faire avec un humidificateur normal ou, si vous ne disposez pas de cet appareil, vous pouvez emmener bébé dans la salle de bain et ouvrir les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse sur le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse, alors que l'air sec et chaud produit par le chauffage est contre-productif pour les membranes muqueuses.

BABYBJÖRN®

BE
You.
COLLECTION



Porte-bébé One
www.babybjorn.com



SOS CORPS ÉTRANGER

Les enfants sont toujours très attirés par les petits objets qu'ils mettent parfois dans leur bouche, leur nez ou leurs oreilles. Nous vous expliquons ici ce qu'il convient de faire si cela vous arrive.



Votre enfant commence tout juste à marcher et s'émerveille de tout ce qui l'entoure. À ce stade du développement, il est très important que les parents surveillent très attentivement les gestes de leur enfant qui apprécie tout particulièrement de mettre les objets qu'il découvre dans sa bouche, dans son nez ou dans ses oreilles. Si vous vous trouvez dans une telle situation, il faut intervenir très rapidement.

MON ENFANT A INTRODUIT UN OBJET... ... DANS SON NEZ

Il n'est pas toujours facile de s'apercevoir que bébé a introduit quelque chose dans son nez, surtout si vous ne l'avez pas vu faire. Il continue à respirer normalement par l'autre narine laissée libre. Cependant, des mucosités jaunâtres (preuve d'une légère infection) s'écoulant du nez peuvent vous le faire suspecter.

✓ CE QU'IL FAUT FAIRE

- Le plus simple est bien évidemment d'éviter que l'enfant ne joue avec de très petits objets.
- Si le mal est fait, emmenez immédiatement l'enfant aux urgences pour que les médecins puissent intervenir le plus tôt possible.

✗ CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Extraire un corps étranger du nez peut s'avérer plus compliqué qu'il n'y paraît et vous risquez de l'enfoncer encore plus profondément. L'objet peut alors passer directement dans les bronches et entraîner des dommages tels qu'une pneumonie d'aspiration et une infection des bronches. Plutôt que de tenter d'extirper l'objet, conduisez l'enfant aux urgences où les médecins disposent d'instruments spécifiques.

Astuce sécurité

Voici un test simple que les fabricants de jouets utilisent et qui vous permettra de vous assurer que les jouets de votre enfant ne présentent aucun danger. Construisez un cylindre en carton de 3,2 cm de diamètre. Tous les objets qui, d'une manière ou d'une autre, peuvent entrer dans le tube, ne sont pas adaptés à des enfants de moins de trois ans.



... DANS SA GORGE

Une étude réalisée par des médecins urgentistes a révélé que les plus petits sont particulièrement attirés par les petites pièces de monnaie.

✓ CE QU'IL FAUT FAIRE

- Si le corps étranger n'obstrue pas totalement les voies respiratoires et que l'enfant peut pleurer, tousser et parler, nul besoin de procéder à une quelconque manœuvre de dégagement qui pourrait aggraver la situation. Rassurez l'enfant et encouragez-le à tousser. Parfois, l'objet se trouve juste à l'entrée de la gorge et on peut facilement l'extraire avec le doigt. En revanche, s'il est bloqué, conduisez directement l'enfant aux urgences.
- Si le corps étranger obstrue complètement les voies respiratoires, ne

permettant plus le passage de l'air (l'enfant devient rouge et montre des signes de suffocation) il faut réaliser une manœuvre spécifique qui, en augmentant la pression à l'intérieur du thorax, provoque une toux artificielle permettant l'expulsion du corps étranger.

- Si l'enfant a moins de deux ans : asseyez-vous, placez-le sur votre avant-bras, la tête légèrement vers le bas et maintenue par votre main. Puis donnez-lui 1 à 5 tapes dans le dos, entre les omoplates avec la main ouverte. Si ce n'est pas suffisant, mettez l'enfant

sur le dos et effectuez 5 compressions sternales en posant deux doigts sur la moitié inférieure du sternum, jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé.

- Si l'enfant a plus de deux ans : installez-le sur vos genoux, sur le ventre, puis donnez-lui 5 tapes dans le dos, entre les omoplates. Si le corps étranger n'a pas été expulsé, vous pouvez utiliser la manœuvre de Heimlich : placez-vous derrière l'enfant, passez vos bras sous ses aisselles puis enserrez-le à la taille, entre la poitrine et le ventre. Appuyez une main (poing ouvert ou fermé) au-dessus du nombril, au niveau de l'ouverture de l'estomac, et l'autre au-dessus de la première. Donnez ensuite un coup sec vers l'intérieur et vers le haut. Répétez la manœuvre 5 fois de façon déterminée, jusqu'à ce que l'objet soit délogé.

✗ CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- La manœuvre de Heimlich ne doit pas être réalisée sur un enfant de moins de 2 ans.
- Évitez d'introduire un doigt aveuglément dans sa bouche : si l'objet n'est pas totalement visible, vous pourriez provoquer encore plus de dommages.



Le spécialiste du siège auto

- ✓ + 700 références
- ✓ Vente directe d'usine
- ✓ Norme européenne

FABRICATION
FRANÇAISE



... DANS SON OREILLE

Là encore, il est difficile de savoir quand un enfant a introduit un objet dans son oreille. Il risque surtout de commencer à entendre de moins en moins bien d'une oreille et, graduellement, sans s'en rendre compte, de s'y habituer.

✓ CE QU'IL FAUT FAIRE

- Si l'objet inséré est petit, vous pouvez essayer de le faire sortir par un lavage auditif. Tournez la tête de l'enfant de telle sorte que l'oreille restée

Objectif : la prévention

- **Ne pas donner aux enfants de moins de 2 ans** des aliments de petite taille (fruits secs par exemple), contenant un noyau (comme les olives) ou pouvant se fragmenter en gros morceaux durs (sucette).
- **Surveillez toujours votre enfant** lorsqu'il mange.
- Choisissez des jouets portant l'indication CE ainsi que l'âge recommandé pour leur utilisation.
- **N'offrez pas à votre enfant des jouets comportant des petites pièces** (inférieures à trois centimètres).



libre se situe vers le bas ; puis versez lentement une solution saline dans l'oreille contenant le corps étranger. Tournez ensuite de nouveau la tête de l'enfant pour vérifier si l'objet est sorti. Pendant toute l'opération, l'enfant doit garder la bouche ouverte afin d'équilibrer la pression créée dans l'oreille.

- **Lorsque l'intrus est un insecte**, l'enfant souffre d'acouphènes, c'est-à-dire qu'il entend en permanence un sifflement intense et insupportable. La première chose à faire est d'instiller dans l'oreille quelques gouttes d'alcool à faible graduation, puis d'essayer d'enlever l'insecte. Si l'enfant est trop agité pour réaliser cette opération, mieux vaut le

conduire aux urgences dès que possible.

- **L'otorhinolaryngologiste (ORL)** examinera l'oreille avec un otoscope afin de bien localiser l'objet, puis il le retirera à l'aide de pinces spéciales pour ne pas endommager le tympan.

✗ CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **Si, après quelques essais, vous ne parvenez pas à extraire l'objet qui est entré dans l'oreille**, n'hésitez pas à consulter un médecin : vous éviterez ainsi d'endommager gravement le tympan.
- **N'introduisez pas de médicaments sous forme de gouttes dans l'oreille** : en effet, si le tympan est endommagé, le médicament pourrait encore aggraver la situation.

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



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

CLIQUEZ ICI !

Ce qu'on ferait
pour...

un sourire!



Câlins, caresses, regards, mots rigolos... Quels petits gestes du quotidien font rire votre enfant et le rendent heureux ?

Beaucoup de baisers et de câlins

N'importe quelle heure de la journée vaut pour montrer votre amour à bébé. Par exemple un massage après le bain, accompagné de nombreux baisers et d'un regard plein d'amour, feront que bébé se sentira particulièrement aimé et heureux.



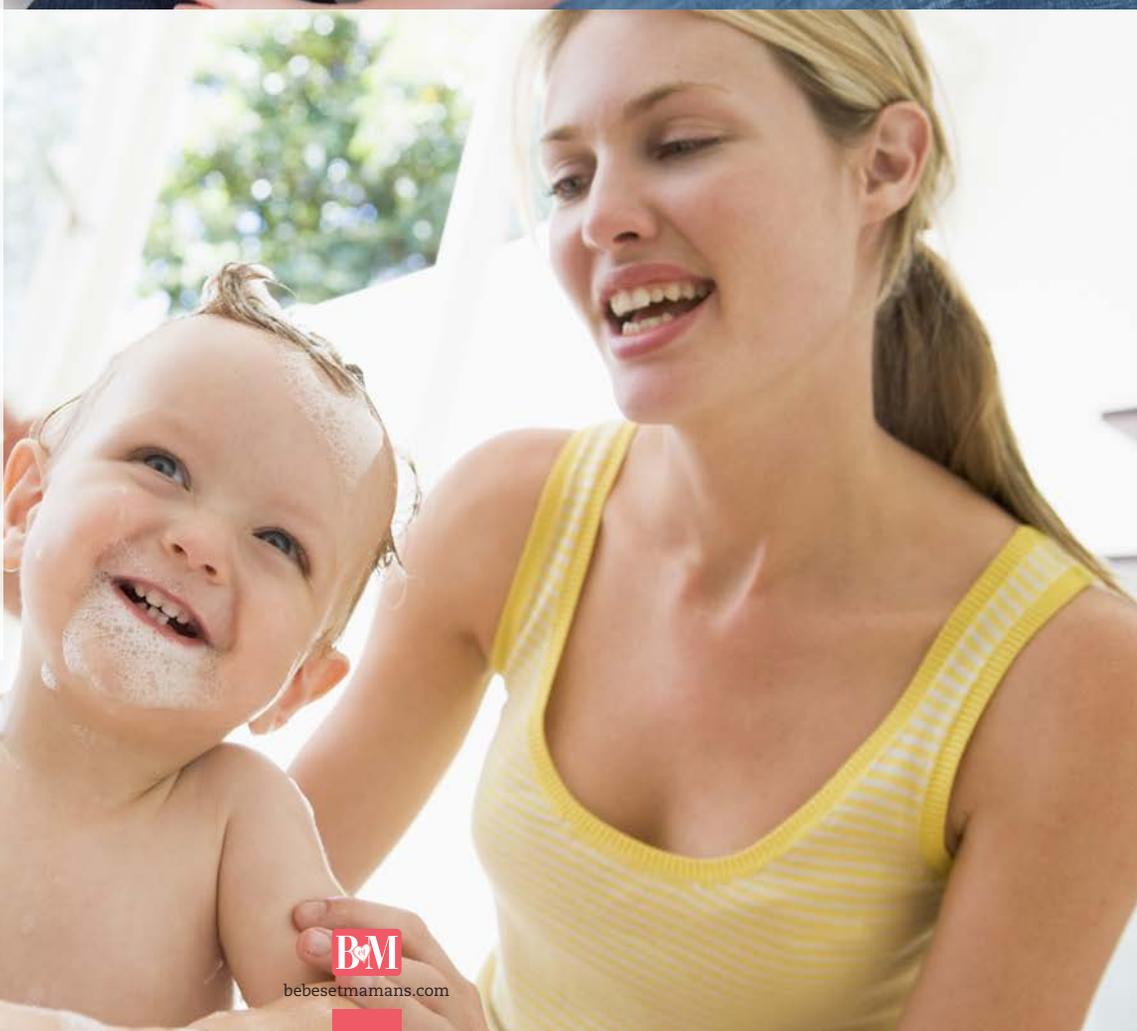
Lire une histoire

Asseyez-le sur vos jambes pendant que vous lui lisez son histoire préférée, en faisant de grands gestes et des mimiques. Bébé sera tellement heureux ! En plus, cela renforcera votre lien affectif.



Prendre un bain avec lui

Faire des bulles de savon, des visages avec la mousse, s'éclabousser, envoyer de l'eau partout... Partager l'heure du bain est un moyen idéal pour jouer ensemble et passer un bon moment.





À dada sur mon bidet

Mettez votre enfant sur vos genoux et simulez le pas, le trot puis le galop du cheval... Il explosera de rire à coup sûr ! En plus, cela va l'aider à contrôler son équilibre et son maintien.



Les chatouilles

Qui peut résister à des chatouilles ? Ce jeu est synonyme de rires et de contact physique entre les parents et leurs enfants. L'important est de choisir le bon moment et de ne pas exagérer.



Il a trop de jouets...

Cadeaux d'anniversaire, Père Noël... Les enfants finissent-ils par avoir trop de jouets ? Nos mamans répondent !



Oui car...

...Je ne sais plus quoi lui offrir. On n'attend plus une occasion spéciale pour acheter quoi que ce soit. Quel plaisir c'était d'attendre son anniversaire pour recevoir un cadeau !

Anne

... Mes filles ont une salle de jeux et elle est remplie. Elles n'y entrent jamais. Elles me demandent d'inviter des amis pour jouer, mais ils ne l'utilisent pas.

Jeanne

... Nous vivons dans une société de consommation. Mais s'ils ont trop de jouets, c'est de notre faute : c'est aux parents de poser les limites.

Lucie

Ils ont autant de jouets parce que nous remplaçons notre temps par un jouet. Ma fille préfère jouer avec moi et une cocotte en papier plutôt qu'avec une poupée.

Carmen

Non car...

... Aujourd'hui, on a plus de ressources et nous pouvons stimuler et donner à nos enfants tous les outils que nous voulons. Je suis très fière de pouvoir lui offrir tout ce qui me manquait quand j'étais enfant. Je ne céderai pas à tous ses caprices, mais je donnerai plus que ce que j'ai eu.

Monica

... J'ai coupé court à tous les jouets. Personne n'en achète à mon fils sans que je le sache. Son meilleur jouet est notre temps.

Roseline

... Toutes les familles n'ont pas la capacité financière de couvrir leurs enfants de jouets, donc tous les enfants n'ont pas des montagnes de jouets à la maison !

Rachel

Il y a beaucoup de jouets éducatifs qui sont très bénéfiques, peu importe la quantité.

Marie



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Joyeux et drôle, il fait des petites blagues qui rendent heureux son entourage. Très attaché à la figure du père ou du grand-père, il se sent en sécurité et au calme dans leurs bras.

Possibilité d'une colère si vous ne lui prêtez pas attention ! Montrez-vous aimante mais ferme et soyez patiente, le petit Taureau peut être très persistant. Essayez d'expliquer les choses en lui parlant doucement.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Dynamique et actif, il veut extérioriser ses émotions et est de plus en plus conscient de la capacité d'expression de son corps. Il aime chanter et danser au son de la musique.

Excité avec l'arrivée de Noël et des cadeaux, il se sent particulièrement heureux et a très envie de s'amuser. Essayez de trouver du temps pour jouer avec lui.



LION

(23/07 au 23/08)

L'afflux de Jupiter, le Grand Bienveillant, tempère son caractère impétueux et lui apporte plus de calme et de paix. Il attend avec impatience Noël et ravit toute la famille grâce à sa joie débordante.

Il vous pose des questions auxquelles vous ne savez pas forcément répondre. Cela vous amène à envisager de nouvelles façons d'aborder la routine quotidienne, de la rendre plus simple, organisée et amusante.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Heureux et enthousiasmé par l'arrivée de la famille et des cadeaux de Noël, il se montre dynamique, communicatif et désireux de partager avec vous tous ses rêves et ses inquiétudes.

Coquin et un peu moqueur, il fait des farces à ses amis et provoque des situations coquasses. Il se montre intellectuellement très curieux et veut savoir ce qui se passe autour de lui.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Choyez-le et écoutez-le autant que nécessaire ; il a particulièrement besoin de votre amour et de votre soutien. Essayez de ne pas trop vous inquiéter pour lui. Il y a des choses qu'il doit apprendre par lui-même.

Il est attentif à ses amis et essaie toujours d'aider les plus faibles, se sentant solidaire des enfants qui en ont le plus besoin. Il montre son côté le plus tendre en voyant ses proches durant les fêtes.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

L'afflux de la Pleine Lune le 3 encourage son inventivité et sa créativité : de nombreuses idées intéressantes lui viennent à l'esprit et il est attiré par les activités en lien avec l'art et la musique.

Tendre et affectueux, il a du mal à se décoller de vous et a besoin de votre attention et de votre bienveillance, même si, parfois, il préfère rester absorbé dans ses propres pensées.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



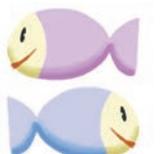
SCORPION

(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 !

