

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

ÇA POUSSE!

Les premières dents de bébé

MASTITE

Nos conseils pour éviter cette infection

BEAUTÉ

Comment protéger la peau pendant l'hiver ?

UN NOËL SANS STRESS

Vivez les fêtes en famille avec bébé !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?
- 6 SES PREMIÈRES DENTS
- 10 NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI
- 12 GYNÉCOLOGUE : CAUSES ET DIAGNOSTIC DE LA STÉRILITÉ

- 14 SAGE-FEMME : CONSEILS POUR ÉVITER LA MASTITE
- 18 LE TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST...
- 22 FACE À FACE : LES EXPRESSIONS DE BÉBÉ
- 28 PÉDIATRE : IL NE TIENT PAS EN PLACE !
- 30 PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID

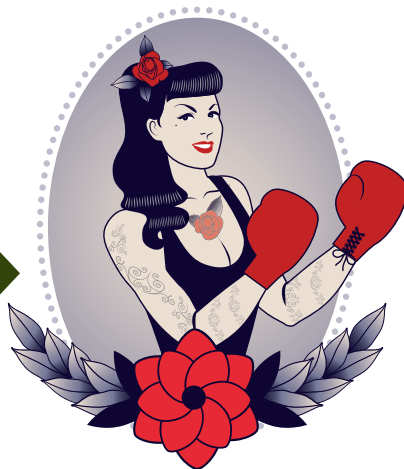




BÉBÉ & ENFANTS

EN CE MOIS DE DÉCEMBRE, LE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS DONNE DES CONSEILS ET ASTUCES POUR VIVRE LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE AVEC VOTRE BÉBÉ À VOTRE MANIÈRE ET SANS STRESS ! DÉCOUVREZ ÉGALEMENT COMMENT PRENDRE SOIN DES PREMIÈRES DENTS DE BÉBÉ, ET DES PISTES POUR INTERPRÉTER LES EXPRESSIONS SUR SON VISAGE !

OUI



NON

A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

LES FÊTES DE NOËL SONT-ELLES DEVENUES UNE COURSE À LA CONSOMMATION PLUTÔT QUE LA CÉLÉBRATION D'UNE BELLE TRADITION ? VOICI LES AVIS DE NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) plusieurs du même style : 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

... On a complètement perdu l'esprit d'autrefois. Je me rappelle que, quand j'étais petite, j'appréciais les quelques jouets que je recevais. En plus, cela n'a aucun sens de ne voir la famille qu'une fois par an.

Fanny

Non, parce que...

... J'ai toujours gardé les mêmes traditions : décorer le sapin, installer des lumières, 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 ; j'aimerais être dans mon pays d'origine à cette époque de l'année.

Gisela

... C'est aux parents eux-mêmes de décider s'ils veulent donner la place la plus importante aux cadeaux ou célébrer cette fête en famille et partager l'enthousiasme des enfants.

Lise-Marie

... 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'essaie de ne pas tomber dans le consumérisme. Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux, ou alors de faire seulement des achats d'occasion ou eco-responsables. Aussi, j'essaie de sensibiliser mes enfants en leur expliquant que tout le monde n'a pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

Paule

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®
aimerdormir&jouer

#lesdentspoussent

Ses premières dents

C'EST UNE ÉTAPE IMPORTANTE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT. NOUS VOUS EXPLIQUONS QUAND SORTENT LES PREMIÈRES DENTS ET TOUTES LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR LES GARDER EN BONNE SANTÉ.



#lesdentspoussent

QUAND SORTENT LES PREMIÈRES DENTS ?

- **Les dents commencent à apparaître vers six mois.** Les premières à sortir sont les incisives, supérieures et inférieures.
- **Normalement, les dents sortent par paires :** d'abord, les deux incisives centrales inférieures, puis les deux incisives supérieures, au rythme de deux par mois.
- **Au total, il y a 20 dents de lait,** dix par arcade dentaire, et la dentition est complète vers l'âge de deux ans.

POURQUOI LES PREMIÈRES DENTS DE CERTAINS ENFANTS SORTENT-ELLES PLUS TARD QUE CHEZ LES AUTRES ?

- **Il n'existe pas de règle précise concernant l'âge de la sortie des dents.** L'âge moyen pour la première dent est six mois, mais cela peut arriver un peu plus tôt ou plus tard.
- **L'âge auquel les dents sortent est déterminé génétiquement,** ce qui fait que, en principe, il n'y a pas de raison de s'inquiéter si le bébé ne suit pas la norme habituelle.
- **On ne peut rien faire pour accélérer la croissance des dents de lait.** Si elles tardent à sortir, le seul remède est la patience et le calme. Elles sortiront, tôt ou tard. En général, quand les premières dents se sont fait attendre, elles rattrapent le temps perdu en sortant toutes en même temps ou dans un laps de temps très court.

FAUT-IL LAVER LA BOUCHE DE L'ENFANT AVANT L'APPARITION DES DENTS ET PENDANT QU'ELLES POUSSENT ?

- **Avant que les dents ne sortent, vous pouvez nettoyer la bouche de votre bébé en passant une gaze humidifiée avec de l'eau et du bicarbonate sur ses gencives.** Cette mesure sert à empêcher le muguet, une infection des muqueuses de la bouche relativement commune chez les tout petits, due à la prolifération d'un champignon, le Candida albicans. Le bicarbonate crée un environnement défavorable à la présence du Candida. La même technique est utile pour laver les



premières dents, encore dans leur phase de croissance.

- **Comme alternative à la gaze humide, vous pouvez utiliser un dé en caoutchouc spécial vendu en pharmacie.** Dans la première année, il est plus facile à utiliser que la brosse à dents. C'est le bon sens qui doit dicter le moment opportun pour commencer avec la brosse à dents.

QUE FAIRE POUR SOULAGER L'INCONFORT DE L'ENFANT ?

- **À la pharmacie, vous pouvez trouver des pommades d'action légèrement anesthésique à appliquer sur les gencives.** Par ailleurs, il existe des anneaux de dentition en plastique, avec des textures particulières qui servent



à masser les gencives. Le petit peut les mordre pour soulager sa douleur.

• **Un remède que les mamans utilisent souvent, mais qui ne donne pas les résultats escomptés, est d'appliquer des substances sucrées sur les gencives.**

En plus du fait que cela ne sert à rien, ce système favorise la prolifération des bactéries. Au lieu de cela, faites un massage sur les gencives de bébé avec une gaze humide pour le soulager.

DES DENTS DE LAIT AUX DÉFINITIVES

• **Le développement des bourgeons qui se transformeront en dents de lait a lieu entre les**

semaines six et huit de grossesse. Les bourgeons des dents permanentes, situées en-dessous des dents de lait, se développent vers les 20 semaines du bébé.

- **Les dents de lait ont une racine, mais les dents permanentes les détruisent au cours de leur croissance,** provoquant alors la chute des premières dents.
- **Les dents de lait sont plus petites et sont revêtues d'une couche d'émail plus fine.** Il y en a 20 : chaque arcade dentaire possède deux incisives centrales, deux incisives latérales, deux canines et quatre molaires. Normalement, les premières à sortir sont les incisives, suivies par les deux premières paires de molaires, les canines et les deux dernières paires de molaires.

FAUT-IL DONNER DU FLUOR AU BÉBÉ POUR PRÉVENIR LA CARIE DENTAIRE ?

- **L'utilité de l'administration d'un supplément de fluor doit être évaluée au cas par cas,** en tenant compte de l'alimentation de l'enfant et de la concentration de fluor de l'eau dans la région où vous habitez.
- **Si on opte pour le traitement, il faut administrer du fluor à la mère pendant la grossesse et, ensuite, au bébé.** La quantité pour la future maman est de 1 mg par jour, à prendre à partir du troisième mois de grossesse. Pour l'enfant, de la naissance à trois ans, le traitement est de 0,25 mg par jour, pour passer à 0,50 mg par jour de trois à six ans.
- **Par ailleurs, il faut brosser les dents avec une petite quantité de dentifrice au fluor spécial enfants,** de trois à six ans. À partir de six ans, un dentifrice au fluor comme celui des adultes est recommandé.

SI LES DENTS DE LAIT POUSSENT DE TRAVERS, LES DÉFINITIVES LE SERONT-ELLES AUSSI ?

- **Souvent, les dents de lait sortent de travers et, plus tard, se redressent toutes seules.** Dans tous les cas, même si elles restent tordues, il n'y a pas de raison de s'inquiéter, elles n'ont aucun rapport avec les dents définitives.

#magiedenoël



NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI

LES TRADITIONS, LES CADEAUX, LES RÉUNIONS FAMILIALES... DE QUOI GÉNÉRER BEAUCOUP DE STRESS TANT POUR LES PARENTS QUE POUR L'ENFANT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DES FÊTES DE NOËL.

COMMENT SERA SON PREMIER NOËL ?

Malgré l'agitation qui marque cette période de fêtes, l'enfant a besoin de garder son rythme et ses habitudes ; ne vous inquiétez pas cependant s'il perd un peu l'appétit. Tout l'attire : les lumières, les couleurs, etc. Mais il peut aussi être effrayé par le Père Noël, les lutins, les rois mages. En outre, à cette époque de l'année, les réunions familiales sont fréquentes et l'enfant peut se montrer un peu timide devant tant de monde ; ne l'obligez pas à jouer et à se montrer aimable et gentil. Enfin, gardez à l'esprit que de nombreux cadeaux désorientent l'enfant ; mieux vaut se mettre d'accord au préalable sur un jouet précis sachant que le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, c'est encore de lui transmettre la magie de Noël.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR QUE RIEN NE GÂCHE CES FÊTES ?

Faites attention avec les décorations de la maison. Ne laissez pas de bougies à portée de l'enfant, car il risque de se brûler, ni de plantes ornementales, car les feuilles peuvent être toxiques. Soyez également vigilant avec les santons : si votre enfant est petit, il pourrait les mettre à la bouche. Le sapin de Noël est aussi une grande tentation pour le petit : en plus de casser les boules de Noël, il pourrait se faire mal. Mieux vaut choisir un petit sapin avec des décorations en carton ou dans autre matériau inoffensif.

COMMENT PASSER UN NOËL DÉTENDU ?

Noël est une fête magique, mais si elle est en principe destinée aux enfants, cela ne signifie pas que les parents ne peuvent pas, eux aussi, en profiter. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à la famille et aux amis : les grands-parents peuvent, par exemple, emmener l'enfant en promenade pour que vous puissiez vaquer à d'autres occupations. Et enfin, ne culpabilisez pas si vous devez refuser une invitation : votre enfant est encore très petit, votre famille comme vos amis doivent le comprendre.

STÉRILITÉ : CAUSES ET DIAGNOSTIC

ON ESTIME QUE, DANS NOTRE PAYS, UN COUPLE SUR QUATRE A DES DIFFICULTÉS À PROCRÉER. QUELLES SONT LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES D'INFERTILITÉ ET COMMENT S'ÉTABLIT LE DIAGNOSTIC ?



On parle de stérilité lorsqu'un couple ne parvient pas à procréer au bout d'un ou deux ans de rapports sexuels, réguliers, non protégés et infructueux. Dans 50% des cas, cette stérilité est due à la femme et dans 35% à l'homme ; dans les 15% restants, elle relève des deux partenaires ou de causes inconnues. On distingue la stérilité primaire, lorsque la femme n'a jamais été enceinte, et la sté-

rité secondaire, quand il y a déjà eu une grossesse auparavant.

LE DIAGNOSTIC

La recherche des causes de stérilité concerne le couple dans son unité. Il faut toujours commencer les investigations par l'homme.



- **Pour l'homme, le diagnostic comprend une exploration des testicules, une étude des hormones (FSH, LH, testostérone) et enfin un spermogramme qui doit être réalisé avec le plus grand soin car les caractéristiques du sperme changent d'heure en heure à partir du moment où il a été collecté .**

- **Pour la femme, le diagnostic doit tenir compte de la relation du couple et notamment des éventuels problèmes de coût.** Il comprend également un frottis cytologique et bactériologique, une colposcopie (pour évaluer l'état du col de l'utérus), une vérification de la fonction ovarienne, une mesure de la température basale, un contrôle de l'ovulation, des tests hormonaux (œstrogène et progestérone), une biopsie de l'endomètre et éventuellement une hystérogaphie afin de connaître l'état des trompes de Fallope.

- **Ce diagnostic permettra de conseiller le couple sur l'opportunité de continuer à essayer de pro-**

créer de façon naturelle en maintenant des relations sexuelles régulières ou de recourir à l'insémination artificielle ou encore à la fécondation in vitro.

LES FACTEURS QUI AFFECTENT LA FERTILITÉ DE LA FEMME

Chez la femme, les causes de stérilité peuvent être multiples : des troubles au niveau de l'ovaire qui empêchent l'ovulation, l'occlusion des trompes de Fallope, la présence d'une infection entraînant des cicatrices et une diminution de la mobilité. La stérilité peut aussi être due à une malformation de l'utérus (présence de fibromes ou endométriose), du col de l'utérus (cervicite), ou à des causes immunologiques (par exemple la présence d'anticorps au sperme). Certains troubles psychogènes tels que la névrose ou la dyspareunie (rapports sexuels douloureux) peuvent également empêcher la conception.

MASTITE : NOS CONSEILS POUR L'ÉVITER

LA MASTITE EST UNE INFLAMMATION DE LA GLANDE MAMMAIRE, GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉE À L'ALLAITEMENT MATERNEL. ELLE EST PLUS FRÉQUENTE DURANT LA DEUXIÈME OU LA TROISIÈME SEMAINE APRÈS L'ACCOUCHEMENT, MAIS PEUT SE PRODUIRE À N'IMPORTE QUEL MOMENT APRÈS LA NAISSANCE.



La mastite est causée par la stagnation du lait maternel dans la glande mammaire, ce qui crée un environnement idéal pour le développement de bactéries. Cette stagnation se produit lorsque le lait n'est pas extrait du sein de manière efficace. Cette rétention de lait peut apparaître lorsque le bébé ne prend pas correctement le sein (ce

qui génère aussi des crevasses sur le mamelon) ou qu'il ne tète pas correctement ou encore lorsque les tétées sont rares ou espacées dans le temps.

• **La mastite se manifeste par une douleur très aiguë, des signes d'inflammation** (rougeur, zone dure, œdème) et des symptômes plus généraux (fièvre supérieure à



38,5°C, frissons, malaises, nausées, vomissements, etc). Il existe un autre type de mastite qui ne présente pas de symptômes aussi marqués et se traduit uniquement par des picotements et des crevasses. Du fait de ces symptômes peu marqués, ce type de mastite est généralement sous-estimé et sous-diagnostiqué.

COMMENT ÉVITER LA MASTITE

• **La sage-femme joue un rôle particulièrement important dans la prévention de la mastite**, grâce à sa connaissance de l'allaitement

doit être débuté durant la première heure après l'accouchement, et il faut s'assurer que le bébé prend bien le sein et a une posture correcte : le corps du bébé doit être tourné vers la maman « ventre contre ventre » avec la bouche grande ouverte et doit saisir le mamelon et l'aréole. Les lèvres du bébé doivent être orientées vers l'extérieur et il doit avoir les joues bien arrondies, le mouvement de succion devant s'étendre jusqu'à la mâchoire. En outre, il est conseillé de donner le sein à la demande et de terminer de donner un sein pour ensuite passer à l'autre. Ainsi, les deux seins seront correctement drainés. Vous pouvez aussi vous mettre des compresses chaudes sur les seins juste avant d'allaiter, et des compresses froides une fois que

#rubriquesagefemme



l'allaitement est terminé. De légers massages sont aussi conseillés sur les zones un peu enflées des seins, à réaliser lorsque votre bébé est en train de téter.

LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES CONTRE LA MASTITE

• **Le traitement de la mastite se base sur trois axes** : les antibiotiques, les anti-inflammatoires et les analgésiques (ibuprofène et paracétamol essentiellement) et la bactériothérapie (qui prend de plus en plus d'importance ces dernières années). Le lait maternel est une source précieuse de

bactéries probiotiques, grâce auxquelles il est possible de mettre en place de nouvelles stratégies pour la prévention et le traitement des mastites. Selon certaines études médicales, l'administration de bactéries probiotiques saines peut être une alternative ou un traitement complémentaire des antibiotiques qui sont traditionnellement administrés.

• **Si une maman qui donne le sein souffre de mastite, il n'est pas nécessaire qu'elle arrête d'allaiter son bébé.** En effet, la mastite ne génère pas obligatoirement une infection chez le bébé. Il faut simplement vider les seins pour diminuer la concentration bactérienne et soulager les gênes occasionnées.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

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

#faitesletest

TEST



POUR VOUS, NOËL C'EST...

CHOISISSEZ DANS CHAQUE COULEUR LES AFFIRMATIONS QUI CORRESPONDENT LE MIEUX À VOTRE ÉTAT D'ESPRIT PENDANT LA PÉRIODE DE NOËL. VOUS DÉCOUVRIREZ LA COULEUR DOMINANTE DE VOTRE PROFIL ET CE QUE SIGNIFIE CETTE FÊTE POUR VOUS !

JAUNE

Réunir toute la famille autour d'un bon repas.

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 pour accueillir ma famille.

ROUGE

Satisfaire tous les besoins de 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 mon enfant.

Profiter de la fête comme quand j'étais petite.

Faire des cadeaux surprises.

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

BLEU

S'occuper de mon partenaire et surtout le laisser prendre soin de moi.

Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.

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

Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.

Profiter de l'intimité de ma famille.

Prendre le temps de lire un bon livre.

Rire avec des amis, sans culpabilité.

#faitesletest



UNE MAJORITÉ DE JAUNE : VOUS ÊTES ORGANISÉE

Noël est une fête qui à la fois vous attire et vous ennueie. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer.

En fait, 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 !

UNE MAJORITÉ DE ROUGE : VOUS ÊTES 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 d'être énervée, ce qui pourrait avoir des conséquences sur votre relation de couple.

UNE MAJORITÉ DE BLEU : VOUS ÊTES 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.

BABYBJÖRN®



*Soft
Sprinkles*

COLLECTION

#expressionsdebébé

face
à face



QU'EXPRIMENT
LE VISAGE ET LES
EXPRESSIONS DE
BÉBÉ ? SES YEUX, SON
SOURIRE, SA FAÇON
DE RETROUSSER
SON PETIT NEZ...
TOUS LES GESTES
DE BÉBÉ RÉVÈLENT
SES ÉMOTIONS.
DÉCOUVREZ CE QUE
VOTRE BÉBÉ EXPRIME,
SELON L'EXPRESSION
DE SON VISAGE.

De la curiosité, de la joie, de la colère : les bébés aussi ressentent ces émotions et les communiquent par le sourire, les pleurs et les expressions du visage. Un langage universel qui devrait, en théorie, être commun à toute l'humanité. Au lieu de cela, une étude internationale menée à l'Université de Glasgow a démontré que les différentes cultures et environnements géographiques peuvent donner lieu à des interprétations variées des émotions de base que sont le bonheur, la peur, la surprise, la colère, la tristesse et le dégoût. Savons-nous interpréter les expressions des bébés ? Ferme-t-il les yeux parce qu'il a sommeil ou parce que la lumière ou le vent le dérange ? Nous vous décryptons ici les expressions les plus courantes des bébés.



LA CURIOSITÉ

Des yeux grands ouverts, un regard qui suit ce qui a éveillé sa curiosité et des lèvres entrouvertes. Bébé est fasciné par un objet ou par une lumière. Mais ne vous y fiez pas, cela peut l'ennuyer à n'importe quel moment. Selon les psychologues évolutionnistes de l'Université de Berkeley (USA), si on montre à un bébé une série d'images de visages heureux, son intérêt va décliner pour à nouveau s'éveiller à la vue d'un visage triste. On doit stimuler l'intérêt de l'enfant, car c'est avec des actions simples et répétées telles que lancer des objets au sol, qu'il apprendra des séquences logiques comme celle de cause à effets.

LA MÉFIANCE

Le bébé est accroché à sa mère, il est un peu tendu et a le regard fixe. À six mois, il ne sourit plus à tout le monde et si un étranger le regarde un peu trop intensément, bébé risque de se mettre à pleurer. Il est préférable d'attendre que ce soit l'enfant qui porte le premier un regard sur vous. La méfiance ne doit pas être sous-estimée : c'est un signe de maturité qui signifie que l'enfant a perçu une intrusion dans sa vie privée et y répond par de la suspicion. Si la relation avec cette personne étrangère est amenée à perdurer, la maman peut garder son enfant près d'elle le temps nécessaire pour lui de s'adapter.



LA COLÈRE

Bébé est raide, les muscles tendus et les yeux fortement serrés, ses pleurs sont aigus. Pourquoi ? Bébé ne parvient pas à attraper quelque chose, il essaye d'avancer mais recule, il ne veut pas qu'on l'habille ou qu'on le change, il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il contrôle parfaitement habituellement, comme boire son biberon en entier, par exemple. La colère jaillit lorsqu'il y a blocage au niveau de « l'intention de l'action ». On ne doit pas laisser seul un enfant qui éprouve de la colère en pensant que, tôt ou tard, il se calmera.



LA JOIE

Le visage de bébé s'illumine, il sourit et, brusquement, éclate de rire. Mais qu'est-ce qui déclenche ce rire ? Une étude menée par l'Université du Minnesota (USA) sur dix enfants âgés de quatre à douze mois a constaté que la majorité des bébés rient à des stimuli plus forts, tandis que le reste réagit à des situations inattendues. On a invité les mamans des petits protagonistes de l'expérience à réaliser 33 actions amusantes différentes, allant du classique jeu de « Coucou » au hennissement d'un cheval. Mais pourquoi, à quatre mois, n'a-t-on pas le sens de l'humour ? Parce qu'il correspond à la limite de l'attendu et de l'imprévu et qu'à cet âge, la frontière entre les deux sensations n'est pas encore bien définie.



LA PEUR

Bébé peut rester immobile ou se mettre à pleurer jusqu'à en trembler. À partir de quatre mois environ, lorsque les zones du cerveau qui régissent les émotions sont enfin définies, avoir peur devient inévitable et physiologique. Mais il faut attendre le huitième mois pour que le visage de l'enfant exprime plus que de l'incertitude. Selon certains chercheurs, la peur est alimentée par la peur elle-même ; par conséquent, il faut, pour la ressentir, l'avoir déjà vécue, imprimée dans la mémoire et, plus tard, de nouveau l'expérimenter. En outre, il a été démontré que lorsque l'expérience de la peur est renouvelée, son intensité augmente.

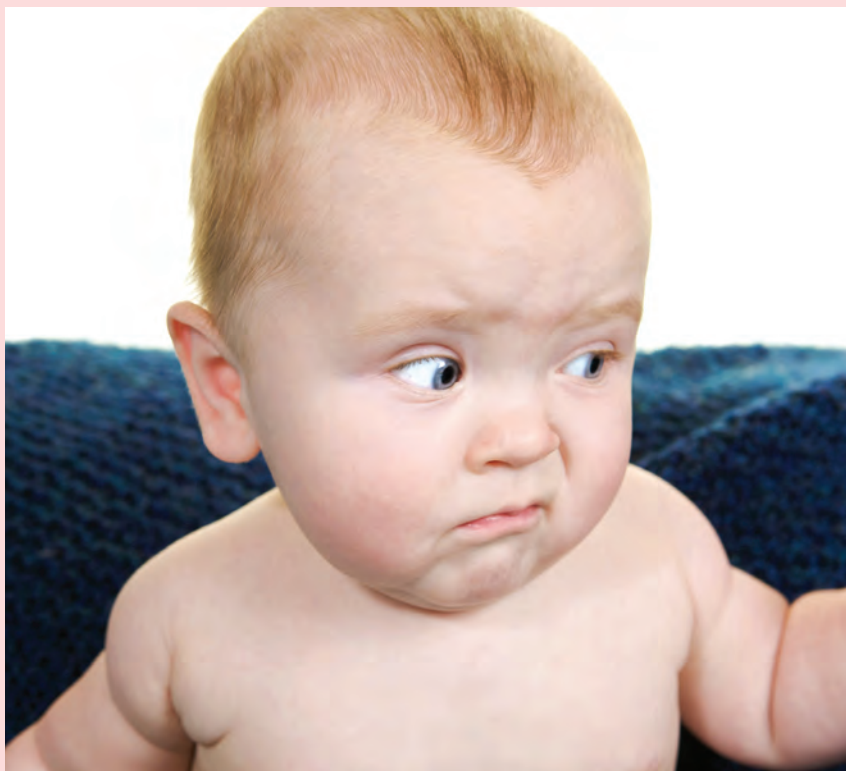
LA TRISTESSE

Même les bébés les plus jeunes peuvent se sentir tristes. Ils expriment ce sentiment par des pleurs, bien sûr, mais parfois même leur corps entier paraît relâché et ils reconnaissent la tristesse sur le visage des autres. Des chercheurs de l'Université de Berkeley (USA) ont réalisé l'expérience suivante : après avoir montré à des bébés de moins de neuf mois l'image d'un visage heureux et celle d'un autre visage triste, ils ont découvert que leur regard reste fixé plus longtemps sur celui qui reflète leur propre humeur du moment.



LA SURPRISE

Des yeux grands ouverts, les sourcils levés et la bouche ouverte. Cette émotion peut se transformer en peur ou en sensation agréable. À cet âge, l'enfant sait qu'une boîte est un objet solide, mais il va être surpris si elle s'ouvre soudainement et qu'apparaît un clown sur un ressort. Les chercheurs qui étudient le comportement des bébés ont remarqué que si c'est la maman qui montre la boîte, le rythme cardiaque du bébé ralentit légèrement. En revanche, si c'est un inconnu qui le fait, le rythme cardiaque s'accélère. L'énergie neuronale peut alors suivre des chemins différents : soit des éclats de rire, soit des pleurs dus à une grosse frayeur.



LE DÉGOÛT

Au contact d'une nouvelle saveur, les enfants réagissent de la même manière que les adultes. C'est ce qu'a démontré Jacob Steiner, de l'Université hébraïque de Jérusalem, qui a découvert qu'en laissant tomber quelques gouttes d'eau sucrée sur la langue des bébés, un petit sourire apparaît sur leurs lèvres qu'ils lèchent. En revanche, avec l'acide citrique, ils ont des frissons ; avec le goût salé, l'expression du visage ne change pas. Comment cela s'explique-t-il ? L'expression du visage ne représente pas toujours une perception consciente et si bébé n'aime pas la bouillie, c'est sans doute que son goût commence à se former.

IL NE TIENT PAS EN PLACE!

LE T.D.A.H. EST UN TROUBLE COMPLEXE QUI AFFECTE DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE, NON SEULEMENT L'ENFANT QUI EN SOUFFRE, MAIS AUSSI SON ENVIRONNEMENT FAMILIAL, SCOLAIRE ET SOCIAL. VOICI COMMENT AGIR.



Le Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement cognitif (en lien avec les connaissances) et du comportement affectant 4 à 8% des enfants en âge d'être scolarisés. Selon certaines études, les symptômes persistent à l'âge adulte dans plus de 50% des cas.

• **Les principales caractéristiques de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.** Un bon diagnostic est très important car tous les enfants agités et tous ceux qui ont des

difficultés scolaires en raison d'un manque d'attention, ne souffrent pas de ce trouble.

• **La frontière entre ce qui est normal et ce qui est pathologique n'est pas claire.** C'est pourquoi, face à la suspicion d'un TDAH, l'enfant doit être suivi par un spécialiste en neurologie pédiatrique. Bien souvent, des enfants sont soumis à des traitements médicaux pour lutter contre le TDAH alors qu'ils n'en sont pas atteints. La plupart des caractéristiques liées au comportement de

l'enfant souffrant de TDAH sont « normales » chez un jeune enfant. C'est la persistance de ce comportement dans le temps qui caractérise le trouble.

UN DIAGNOSTIC PROFESSIONNEL

Une difficulté majeure dans l'évaluation des symptômes d'un enfant soupçonné d'avoir un TDAH est la grande variabilité qu'il existe dans la tolérance, la perception et l'acceptabilité par l'environnement de l'enfant face à certaines attitudes comportementales. D'autre part, ces attitudes peuvent varier selon que l'enfant est à la maison ou à l'école, s'il vit dans un environnement familial bien structuré ou non, ou si le niveau d'exigence est élevé ou souple.

• **Les parents et les enseignants peuvent réfléchir à la possibilité de TDAH chez les enfants qui manifestent des comportements qui déstabilisent l'environnement familial, scolaire ou social, et ceux qui ont de mauvais résultats scolaires, mais le vrai diagnostic doit être effectué par un expert.**

COMMENT TRAITER UN TDAH

• **Le traitement du TDAH repose sur trois experts fondamentaux** : l'expert pharmacologique, (pédiatre, neurologue pédiatrique) ; l'expert en cognitif comportemental, qui travaille en coordination avec la famille et l'école ; et les experts des troubles concomitants, qui travaillent sur la rééducation des troubles spécifiques de l'apprentissage, du comportement, la présence de tics, etc.

QUELLE EST L'ORIGINE DE CE TROUBLE ?

• **Les causes exactes du TDAH ne sont pas claires** : l'hérédité et ce qu'on appelle les neurotransmetteurs cérébraux, seraient impliqués. Les influences de facteurs externes, tels que le tabagisme et la consommation d'alcool pendant la grossesse, ainsi que l'intoxication par certains métaux et les traumatismes cérébraux ont également été démontrés.



#beautéenhiver



#30# BebesetMamans.com

PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET
QUELS SONT LES PRODUITS LES
PLUS ADAPTÉS ?

PEAU SÈCHE

NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

#beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments





les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

PEAU SENSIBLE

ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec



#beautéenhiver



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloë vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.

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

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

