

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## DOUCES NUITS

Les méthodes pour aider bébé à dormir

## GOÛT DE BÉBÉ

Assiettes variées pour une bonne santé

## FAITES LE TEST !

Noël, pour vous, c'est quoi ?

# COLIQUES ET PLEURS

Comment soulager votre bébé ?

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 20 | PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE           |
| 6  | NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI                  | 22 | TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR |
| 8  | COLIQUES : UN PROBLÈME "FAMILIAL"                 | 28 | LE GOÛT EST DANS LA VARIÉTÉ                     |
| 14 | LES JOUETS : COMMENT LES CHOISIR ?                | 30 | LE TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST...              |
| 16 | FATIGUÉE TOUT LE TEMPS : POURQUOI ?               |    |   |







# ' BÉBÉ & ENFANT

EN DÉCEMBRE, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS EMBARQUE POUR UN NOËL MAGIQUE ET EN TOUTE DÉTENTE AVEC DE VOTRE BÉBÉ : COMMENT VIVRE LES FÊTES SANS STRESS ET CHOISIR LES BONS JOUETS POUR VOTRE PETIT ANGE ? ON VOUS DIT TOUT ! DÉCOUVREZ AUSSI DES MÉTHODES POUR AIDER VOTRE PETIT À BIEN DORMIR ET AINSI, TERMINER L'ANNÉE PLUS DÉTENDUE...

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  
**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**  
aimerdormir&jouer



#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 EN TOUTE DÉTENTE ?

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. L'important est de faire les choses à votre manière, sans vous forcer et vous obliger à courir partout avec votre bébé. Si vous vous imposez trop d'obligations, vous risquez de vous laisser envahir par le stress ! Alors n'oubliez pas : faites les choses comme vous le sentez, ce qui est vraiment magique pour votre bébé c'est de passer du temps de qualité avec vous !

#unproblèmefréquent





A newborn baby is being held by a parent, with the baby's face partially visible on the left. The baby is wearing a white long-sleeved shirt. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is overlaid on the upper part of the image.

# Coliques : un problème "familial"

ELLES AFFECTENT AU MOINS UN BÉBÉ SUR DIX ET SE  
RÉSOLVENT GÉNÉRALEMENT AVEC LE TEMPS. CEPENDANT,  
LES CRISES DE PLEURS INCONSOLABLES PEUVENT DEVENIR  
UN VÉRITABLE TOURMENT POUR LES PARENTS.

## #unproblèmefréquent



Cela arrive toujours plus ou moins en même temps : le trouble se produit en début de soirée et bébé commence à pleurer désespérément, sans réconfort. Il tremble, rougit, se cambre, fléchit et étire ses petites jambes... Rien ne semble le soulager et cela dure plusieurs heures. Enfin, vaincu par la fatigue, bébé se calme et s'endort. La scène se répète plusieurs jours par semaine voire, dans certains cas, tous les jours. Cependant, bébé est en parfaite santé, mange et grandit bien. Les fameuses coliques infantiles sont un problème très commun, affectant au moins 10% des bébés entre le premier et le quatrième mois. Il s'agit d'un trouble bénin, qui n'a aucune conséquence grave sur la santé de l'enfant, qui disparaît spontanément au fil du temps, mais qui affecte le bien-être et la paix de toute la famille. Les parents veulent apaiser, soulager et consoler leur bébé mais ils n'y parviennent pas, se sentant frustrés et impuissants, en plus de perdre des heures de sommeil à cause des pleurs nocturnes de bébé.

### LES CAUSES : POUR L'HEURE, SEULEMENT DES HYPOTHÈSES

On délivre le diagnostic de « coliques du nourrisson » sur la base des pleurs du bébé, qui est en bonne santé

et qui grandit normalement, mais qui présente des crises inconsolables pendant au moins 3 heures par jour, et au-moins 3 jours par semaine. Le nom « coliques du nourrisson » signifie que le bébé souffre de douleurs au ventre dues à la présence de gaz intestinaux qu'il n'arrive pas à éliminer. La tension, les mouvements des jambes, le fait que, pendant les crises, son ventre soit tendu et que, parfois, bébé puisse arrêter de pleurer après avoir relâché un peu d'air de son ventre, fait penser que le problème vient bien des gaz, et qu'il peut être lié à l'immaturation de son système digestif. Cependant, pour le moment, il n'y a pas de certitude absolue sur le mécanisme responsable, seulement des hypothèses...

Différents facteurs entrent probablement en jeu. L'intestin et le système nerveux sont étroitement liés et les premiers mois coïncident avec une phase importante du développement du système nerveux de l'enfant. Le fait que les crises de larmes aient tendance à se manifester, surtout en fin d'après-midi, pourrait dépendre de l'accumulation de stimuli sensoriels que bébé a reçus au cours de la journée : en d'autres termes, une manifestation de fatigue et de surcharge. Certains spécialistes pensent que la composition de la flore intestinale est autre cause possible. C'est une hypothèse fascinante minutieusement étudiée. Le trouble pourrait être lié à une altération de la compo-





sition de la flore bactérienne du système digestif, de sorte que les symptômes pourraient être atténués en corrigeant cette altération. Dans certains cas, on pense que le bébé pourrait être allergique aux protéines de lait de vache, présent dans le lait maternel parce que la mère peut consommer cette nourriture.

## À LA RECHERCHE DU MEILLEUR TRAITEMENT

Étant donné qu'à ce jour il y a encore beaucoup d'incertitudes sur les causes des crises de pleurs du bébé, il est difficile de disposer d'un traitement efficace pour résoudre définitivement le problème. Il existe différentes options, qui peuvent fonctionner dans certains cas et dans d'autres, non. On conseille aux parents de bien observer si la situation s'améliore, sans oublier que les coliques disparaîtront avec le temps, sans laisser de séquelles.

## ALLAITEMENT OU BIBERON : CE QU'IL FAUT FAIRE

Si vous allaitez, évitez les régimes drastiques, suivez votre bon sens et avec modération. Par exemple,

vous pouvez retirer le lait de vache et ses dérivés pendant quelques jours et observer si les crises de pleurs diminuent. Vous devez manger sainement et de manière équilibrée et il est évident que vous ne pouvez pas le faire si vous excluez certains aliments de votre alimentation. De plus, les réactions des enfants aux aliments pris par la mère varient grandement en fonction du métabolisme de la femme et celui de l'enfant, de sorte qu'une règle générale ne peut être déterminée.

Dans le cas des bébés nourris au biberon, vous pouvez essayer de changer de marque. En cas de suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache, une formule hydrolysée dont les protéines sont fragmentées, peut être utilisée. Le système immunitaire du bébé ne les reconnaît pas et ne déclenche aucune réaction. Cependant, il faut noter que le lait hydrolysé est plus cher et a un goût moins agréable.

## STOP AU STRESS DES PARENTS

Avoir un bébé qui souffre de coliques est une expérience difficile pour toute la famille. Les parents sont fatigués et culpabilisent parce qu'ils ne peuvent pas reconforter leur bébé. Un cercle vicieux se crée alors : les parents sont sous tension et attendent avec angoisse

**#unproblèmefréquent**



et inquiétude le moment où leur bébé commence habituellement à pleurer.

Bébé, lui, perçoit ce stress, s'énerve, se sent mal et pleure. La première chose que vous devez faire est vous calmer et penser que ce qui se passe est un phénomène habituel qui, bien sûr, ne dépend pas de votre capacité à vous occuper de votre enfant et que cela se résoudra spontanément avec le temps. Si vous êtes calmes, la fréquence et l'intensité des crises diminuent. Pour cette raison et pour économiser de l'énergie, on recommande que les parents se relaient pour les soins du bébé qui pleure, ou qu'ils fassent appel à l'aide d'un tiers pour soulager leur fatigue de temps en temps.

## **UNE SOLUTION VALABLE, LE « TRAITEMENT » PAR L'AMOUR**

Essayer de reconforter bébé en essayant différentes choses est un moyen de transmettre de l'amour, des

soins et de la protection. Cela vous permet également de vous sentir moins impuissant. Il est important de répondre aux pleurs de bébé, qui est une demande d'aide, à travers des gestes d'attention et de réconfort, bien qu'ils ne puissent pas résoudre le problème par eux-mêmes. L'enfant doit sentir que ses parents sont attentifs et toujours réceptifs à ses demandes. Que pouvez-vous faire concrètement ? D'abord, vous pouvez essayer de reconforter bébé quand il commence à pleurer. Abaissez les lumières, évitez les bruits forts, réduisez le niveau des stimuli sensoriels, prenez-le dans vos bras, bercez-le doucement et massez-lui le ventre avec une légère pression. Une autre solution consiste à tenir bébé sur le ventre. Le « bruit blanc » peut aussi être utile, tout comme le son « chuuuut », le bourdonnement d'un appareil électronique, le bruit du moteur de la voiture en mouvement... Normalement, le contact peau à peau avec sa maman et la possibilité de prendre le sein agissent comme un mécanisme de réconfort, même si bébé n'a pas faim.





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



#bienchoisirlescadeaux





# 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.

## QUELS SONT LES JOUETS LES PLUS APPROPRIÉS EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT ?

Chez les enfants de moins de un an, les organes sensoriels les plus utilisés sont la bouche et les mains. Par conséquent, à cet âge, les jouets doivent pouvoir être touchés et mis à la bouche. Dès l'âge de neuf mois, des objets présents dans la maison peuvent faire l'affaire : une casserole, une cuillère en bois ou un couvercle en métal sont des objets avec lesquels l'enfant peut expérimenter et s'amuser. 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).

## COMMENT CHOISIR DES JOUETS SÛRS POUR ENFANTS ?

L'important est que le marquage CE soit présent. Il garantit la conformité du produit aux réglementations européennes. De plus, tous les avertissements doivent être écrits en français. Ces règles sont également obligatoires pour les jouets fabriqués en Chine, qui sont une majorité aujourd'hui. Avant d'acheter un jouet pour un enfant de moins de trois 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. De plus ils ne doivent, par exemple, pas contenir de petites pièces qui pourraient constituer un risque d'étouffement pour l'enfant.

## COMMENT JOUER CORRECTEMENT AVEC L'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.

#postpartum

# FATIGUÉE TOUT LE TEMPS : POURQUOI ?

BÉBÉ EST LÀ ! TOUT DEVRAIT MAINTENANT ÊTRE MERVEILLEUX ET POURTANT, VOUS VOUS SENTEZ « À PLAT ». QUELS SONT LES MANQUES ET CARENCES QUI PEUVENT VOUS AFFECTER ?



## IL VOUS MANQUE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral indispensable pour se sentir en forme : il régule la transmission des signaux nerveux, transforme les glucides en énergie et intervient dans la synthèse de la sérotonine, l'hormone du bien-être.

## DES CARENCES ALIMENTAIRES

Si notre alimentation révèle des carences en cet élément, c'est en grande partie dû à la préparation et à la cuisson des aliments. Dans tous les cas, un simple test sanguin suffit pour mettre en évidence les carences.

## LE TRAITEMENT

Si les examens confirment le déficit en magnésium, consultez votre médecin. Il vous prescrira des compléments sous forme de comprimés, sachets ou ampoules à prendre en cures de 2 ou 3 mois et à renouveler, si nécessaire, au cours de l'année. Il n'y a aucune contre-indication à prendre du magnésium, un minéral qui permet également de mieux surmonter les symptômes menstruels tels que ballonnements, douleurs à la poitrine et anxiété.

## QUE FAIRE ?

Pour vous assurer la quantité requise de magnésium, il suffit de consommer quotidiennement une assiette de légumes verts, 4-5 noix, des pâtes et du pain complet.

## VOUS SOUFFREZ D'ANÉMIE

Si, depuis quelques temps, vous vous sentez fatiguée et apathique, vérifiez votre taux de fer, d'autant plus si vous avez tendance à avoir des règles abondantes.

## L'EXAMEN

Une analyse de sang permet de déterminer les valeurs d'hémoglobine, d'hématocrite, de fer sérique et de ferritine : ils permettent de déterminer, respectivement, la quantité et les réserves de fer dans le sang. Si ces taux sont trop bas, le médecin pourra vous prescrire, en plus d'un complément, de l'acide folique

## #postpartum

et de la vitamine B12, indispensables pour fabriquer l'hémoglobine, la protéine chargée de transporter l'oxygène dans le corps. Avec moins d'oxygène, le « carburant » cellulaire, tout fonctionne au ralenti, d'où la fatigue.

### LES SYMPTÔMES

Le problème n'est pas seulement physique. Des études récentes ont montré qu'une carence en fer a des conséquences sur trois fonctions cognitives : l'attention, la mémoire et l'apprentissage.

### QUE FAIRE ?

Viande, œufs et légumes secs doivent entrer dans votre alimentation quotidienne. Combinez-les avec des légumes ou des fruits comme le brocoli et les agrumes qui, grâce à leur teneur en vitamine C, favorisent l'absorption du fer.

## VOUS SOUFFREZ DE DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Après la grossesse, il faut bien surveiller la thyroïde car cette glande endocrine, qui régule notre métabolisme, peut alors être soumise à des déséquilibres.

### LES SYMPTÔMES

Dans 10% des grossesses, au cours des 12 mois qui suivent l'accouchement, on peut souffrir d'une inflammation de la thyroïde qui entraîne d'abord un hyperfonctionnement, avec des symptômes tels que la tachycardie et l'agitation, suivie d'un hypofonctionnement qui provoque fatigue et dépression. Généralement, tant l'hyper que l'hypothyroïdie sont transitoires et disparaissent en quelques mois.

### UNE FATIGUE « PHYSIOLOGIQUE »

Il peut y avoir (même si la maman n'allait pas), une augmentation de la prolactine, une hormone qui provoque de la somnolence, un manque de concentration et parfois même certains troubles tels que des maux de tête.



### QUE FAIRE ?

Si les troubles persistent, consultez votre médecin qui vous prescrira des examens spécifiques à la fois de la prolactine et de la thyroïde. Une échographie peut être nécessaire pour visualiser la structure de la glande, ainsi que des analyses hématologiques permettant de doser les hormones thyroïdiennes en plus de déterminer la présence d'anticorps dirigés contre la thyroïde.

### 4 règles « anti-fatigue »

Une alimentation non adaptée peut être cause de fatigue. Voici 4 règles à suivre :

- Prenez 2 collations par jour de fruits et des légumes, riches en vitamines et minéraux.
- Évitez ou limitez les sucreries qui entraînent des pics d'insuline et une sensation de faim peu de temps après.
- Mangez du poisson 3 fois par semaine : il contient de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, la molécule de la vitalité.
- Insistez sur les aliments qui contiennent du sélénium, un oxydant puissant qui protège le système nerveux



# Les expériences extraordinaires : La 1<sup>ère</sup> 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](http://www.mangerbouger.fr)

#rubriquepédiatre

# POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ?

LE MANQUE D'APPÉTIT ACCOMPAGNE SOUVENT UNE MALADIE, COMME UNE INFECTION RESPIRATOIRE, DONT ON NE SE REND GÉNÉRALEMENT PAS COMPTE CAR ON EST TROP PRÉOCCUPÉ PARCE QUE L'ENFANT NE MANGE PAS.



Vers 15 mois, la plupart des enfants commencent à moins manger. Jusque-là, ils avaient besoin de manger pour grandir, grossir et terminer leur formation. À partir de cet âge, les enfants ne grandissent et ne grossissent plus au même rythme que quand ils étaient nourrissons, la quantité de nourriture qu'ils doivent manger est alors nettement moindre.

• **Il est essentiel que les familles connaissent ce fait, car cela leur évitera des déconvenues, voire la mise en place de mauvaises habitudes**

alimentaires qui pourraient faire que, dans un futur proche, le problème du manque d'appétit se transforme en une fausse perte d'appétit qui se prolongerait indéfiniment.

## S'IL EST MALADE...

• Avec ces commentaires, je ne veux pas dire que tous les enfants qui ont cette attitude face à la nourriture sont en pleine forme. On peut





mettre les enfants ayant une perte d'appétit dans deux catégories : ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'ont pas faim, et ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Nous avons déjà vu que, à partir de 15 mois, les enfants ont moins besoin de manger, mais quand un enfant est malade, il perd également l'appétit.

- **Un simple rhume, avec le nez bouché à cause d'une infection virale, est suffisant pour que nous ayons moins envie de manger.** Mettez-vous à la place d'un nourrisson ou d'un petit enfant qui a déjà du mal à concilier la respiration par la bouche et celle par le nez. Bien souvent, il doit choisir entre manger et respirer et, évidemment, il choisit de respirer, puisqu'en mangeant un minimum il s'en sort, alors que sans respirer, on ne survit pas.

- **Il existe d'autres maladies qui causent une perte d'appétit.** Pour cette raison, il est important que le médecin connaisse le problème. L'enfant aura peut-être besoin d'une prise de sang pour écarter une anémie due à une carence en fer qui est l'une des causes pathologiques du manque ou de la perte

d'appétit à l'âge préscolaire. Ce type de perte d'appétit n'est pas préoccupant : une fois le diagnostic réalisé, le médecin soumettra l'enfant à un traitement approprié qui fera que le petit recommencera à manger comme d'habitude.

## IL NE FAUT PAS LE FORCER À MANGER


Le plus inquiétant est que, après une maladie, l'enfant change de comportement et rentre dans le groupe des enfants qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Si, quand il est malade, vous l'obligez à manger, vous insistez, vous changez les aliments pour d'autres, vous faites tout un cirque pour qu'il finisse son assiette, l'enfant va se rendre compte qu'il peut utiliser la nourriture comme une arme pour faire faire ce qu'il veut à sa famille. Il en arrivera à manger ce qu'il veut et quand il veut, c'est-à-dire mal. Forcer un enfant qui n'a pas faim est cruel, et forcer un enfant qui n'en a pas envie est un non-sens.

#douce nuits

# TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

DE NOMBREUX ENFANTS ONT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL. ILS ONT DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR OU SE RÉVEILLENT FRÉQUEMMENT. VOICI QUELQUES CLÉS POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UN REPOS PAISIBLE.





Le sommeil nocturne peut être lourd à gérer pour de nombreux parents de jeunes enfants, notamment parce que, les premières semaines, bébé a besoin de téter la nuit. Par ailleurs, le sommeil des enfants est physiologiquement différent de celui des adultes : il est plus fragmenté. Pour beaucoup d'enfants, les réveils nocturnes ont tendance à durer et, souvent, s'intensifient au fil des mois avec l'augmentation de leur sensibilité aux conditions environnementales. Nous vous proposons différentes méthodes pour apprendre à votre enfant à s'endormir rapidement et à se rendormir tout seul la nuit.

**Un nouveau-né dort en moyenne 15 à 16 heures par jour.** Le premier signe d'un rythme circadien (augmentation du nombre d'heures de sommeil nocturne et allongement des périodes d'éveil le jour) apparaît dès les 2 ou 3 semaines. À 6 semaines, on observe une augmentation progressive des phases de sommeil nocturne, qui se consolident après 2 ou 3 mois. La plupart des bébés de 6 mois

dorment 4 à 6 heures d'affilée la nuit. **La première année, tous les enfants se réveillent 2 ou 3 fois la nuit.** Il y a ensuite une différence entre les enfants qui ont besoin d'aide pour se rendormir et ceux qui n'en ont pas besoin, car ils sont capables de le faire tout seuls.

## PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

Est-il possible « d'apprendre » à un enfant à bien dormir ? Bien sûr. Vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes et à apprendre les règles et les limites, bases utiles pour que bébé « prévoit » et donc gère son comportement nocturne de manière autonome.

• **Votre motivation est bien plus importante que le comportement que vous allez adopter.** Les enfants ont besoin d'un modèle cohérent et sûr, qui favorise leur confiance en eux. Dans cet article, nous passerons en revue les méthodes les plus connues pour favoriser le sommeil des enfants.



## L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

Dans les années quarante, Benjamin Spock, pédiatre américain, auteur d'un très célèbre manuel de puériculture, recommandait aux mamans de mettre leur bébé seul à dormir dans le berceau pour l'habituer à s'endormir sans aide même si, bien entendu, il était difficile de le laisser pleurer jusqu'à épuisement.

• Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis, a mis au point une variante du manuel de Spock, la « méthode d'extinction progressive des pleurs ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le reconforter, pour le laisser à nouveau seul...

Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

• Parmi les avis favorables de cette méthode figure l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), qui recommande aux parents de ne pas accourir au premier cri de l'enfant, mais de le laisser pleurer quelques minutes pour qu'il essaie de se consoler seul. Ils conseillent également de ne pas le prendre dans les bras pour qu'il puisse se rendormir. L'application de cette technique pour apprendre aux enfants à dormir ne les traumatise pas et n'entraîne aucun risque pour leur bien-être émotionnel à long terme indique l'AAP, faisant référence aux



résultats d'une étude australienne récente.

• **Cependant, il existe des opinions contraires, qui estiment que laisser bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme, épuisé, ou bien de le laisser pleurer à intervalles de plus en plus longs, est une thérapie de choc trop stressante pour l'enfant et pour ses parents.** Les personnes partageant ce courant de pensée rappellent que le sommeil a une valeur relationnelle forte pour l'enfant. S'endormir c'est, pour bébé, perdre le contrôle de la réalité et se séparer temporairement de sa mère, son point de référence. L'enfant doit se sentir protégé et accompagné pour se détendre et s'endormir en toute tranquillité et en confiance. Si on le laisse pleurer tout seul, il n'apprendra pas à dormir sans peur et, au contraire, apprendra à se résigner à la solitude, ce qui est inimaginable.

• **Beaucoup de parents qui essaient d'appliquer la méthode de l'extinction progressive des pleurs trouvent très difficile de tenir sans rien faire face aux pleurs de leur enfant.** Une étude réalisée par un groupe de neurobiologistes de l'Université d'Oxford, en Angleterre, récemment présentée à la réunion annuelle de l'*American Society for Neurosciences*, a prouvé que les pleurs d'un nouveau-né activent les centres émotionnels du cerveau humain adulte en cent millisecondes, quel que soit le sexe de l'adulte et le fait qu'il ait des enfants ou non. Répondre aux signaux de stress des enfants de notre espèce est un comportement instinctif, programmé dans notre cerveau par l'évolution. Laisser bébé pleurer est difficile et beaucoup de parents qui tentent de suivre les directives de cette méthode ne parviennent



## #douce nuits



pas à les mettre en pratique. Ils ressentent frustration et colère et ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

### LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

Aux antipodes de la méthode précédente figurent les théories de William Sears, pédiatre de l'Université de Californie à Irving (États-Unis) et auteur de nombreux manuels de puériculture, partisan des avantages du sommeil partagé pour l'enfant.

• **Sears propose aux parents de mettre bébé à dormir dans un berceau dans leur chambre ou, encore mieux, dans un berceau co-dodo**, à savoir un berceau fixé de manière stable au lit des parents. De cette façon, chacun a son propre espace indépendant, mais bébé peut sentir à tout moment la proximité physique de ses parents.

Selon le pédiatre, les enfants qui dorment ainsi s'endorment plus rapidement et, quand ils se réveillent la nuit, se rendorment généralement sans appeler leurs parents car ils trouvent directement le réconfort dans leur présence.

• **Le co-dodo peut être une solution d'urgence pour aider l'enfant à surmonter une période de nervosité** accrue ou une phase de croissance difficile, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée à la crèche, l'acquisition d'une nouvelle compétence ou une maladie temporaire.

• **Une fois les premiers mois passés, lorsque bébé parvient à tolérer la séparation physique d'avec sa mère, il est bon qu'il apprenne à dormir dans son lit** et dans sa chambre et vous devez, pour cela, encourager doucement la séparation. Parfois, ce sont les parents qui ont le plus de difficultés à abandonner le co-dodo. Malheu-

reusement, si vous continuez trop le co-dodo, vous risquez de créer des habitudes qui, plus tard, seront très difficiles à éliminer. L'enfant doit apprendre à dormir seul avant l'âge de 3 ans.

### LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

L'infirmière pédiatrique britannique Tracy Hogg a mis au point une méthode pour favoriser le sommeil de l'enfant baptisée E.A.S.Y. Pour *Eat, Activity, Sleep, You* (manger, bouger, dormir et vous) qu'elle explique dans son livre « Les secrets d'une charmeuse de bébé ». La méthode de Hogg se base sur l'observation des rythmes naturels de l'enfant et des signaux que celui-ci envoie pour communiquer ses besoins.

• **En étudiant les gestes de son bébé, ainsi que ses expressions et ses demandes**, et ce à différents moments de la journée, la maman



apprend à interpréter ses besoins et à les satisfaire rapidement avant que le bébé ne s'irrite, instaurant ainsi une marche cyclique régulière et rassurante : lui donner à manger, passer du temps à jouer avec lui et à le dorloter, le mettre dans son berceau au premier bâillement sans pour autant interrompre le contact physique, en le caressant et lui parlant doucement à l'oreille. Le but est que la maman arrive à dédier un peu de temps à son propre bien-être, pour se reposer et prendre soin d'elle et pour ne pas être trop fatiguée.

- **La caractéristique principale de la méthode E.A.S.Y. est son extrême flexibilité.** Selon Tracy Hogg, chaque enfant est différent, possède des caractéristiques innées et réagit différemment aux stimuli environnementaux. Il est donc nécessaire d'évaluer vos réponses à ses besoins et d'apprendre à connaître les préférences de votre bébé.

- **Observer bébé, apprendre à le connaître et à communiquer avec lui est le premier devoir d'une maman.** Les enfants aiment la régularité des horaires et les routines car ils ont un effet rassurant. Par conséquent, il peut être intéressant d'organiser tous les soins comme l'allaitement, le sommeil, le jeu ou le bain, en suivant toujours le même ordre et les mêmes horaires et, par conséquent, rendre le cours de la journée prévisible. Ainsi, la nuit, bébé sera plus calme et détendu et s'endormira plus facilement.

## LA MÉTHODE « CAMPING »

Bien plus qu'une méthode structurée comme les autres, c'est une stratégie pour habituer facilement bébé à la séparation nocturne



d'avec ses parents et à s'endormir seul dans son berceau sans se sentir abandonné.

- **Au début, maman ou papa « campe » à côté du berceau de l'enfant endormi :** vous le caressez ou lui prenez la main s'il a besoin d'un contact physique, ou vous lui parlez ou lui chantez une chanson. La deuxième nuit, papa ou maman reste dans la chambre, mais plus loin du berceau. Petit à petit, vous reculez, jusqu'à rester à la porte. Et vous finissez par le mettre dans le berceau et par quitter la pièce.

- **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une**

**bonne solution, à appliquer progressivement, en tenant compte des besoins et des moments de chaque enfant.** C'est le système qu'adoptent spontanément la plupart des parents pour aider leur enfant à surmonter la séparation de la nuit de manière douce et progressive. Cette méthode est à appliquer aux enfants assez âgés pour comprendre que leur maman (ou papa) ne les abandonne pas, mais qu'elle va dans la pièce voisine et qu'elle revient vite en cas de besoin. Les bébés de quelques mois ne peuvent pas comprendre ce concept. Pour eux, leur maman disparaît dans le néant au moment où elle disparaît de leur champ de vision.

#unmondedesaveurs

# LE GOÛT EST DANS LA VARIÉTÉ





À TABLE, VARIÉTÉ EST SYNONYME DE SANTÉ. LA VARIÉTÉ DES ALIMENTS DOIT ÊTRE MISE EN PLACE DURANT LES 1.000 PREMIERS JOURS, EN PROPOSANT TOUS LES JOURS DES ALIMENTS DIFFÉRENTS ET EN COMMENÇANT PAR LES LÉGUMES, AFIN DE CRÉER UNE MÉMOIRE DU GOÛT.



**B**ien manger débute dès les premiers mois, on pourrait même dire que cela commence dès le ventre de la maman. Les substances nutritives qu'elle passe à bébé à travers le liquide amniotique l'habituent à connaître différentes saveurs, qui lui seront familières lorsqu'il débutera la diversification alimentaire. Après la naissance, le choix n°1 est bien entendu le lait maternel qui est un grand allié de bébé sur de nombreux sujets. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement maternel exclusif au minimum durant les 6 premiers mois, sans ajouter de compléments alimentaires, ni même d'eau. Au-delà de cette période, on conseille de continuer l'allaitement maternel tant que la maman a du lait, et que bébé et maman se sentent à l'aise. Il vous faudra alors adjoindre à cette alimentation les aliments solides correspondants. Si vous avez recours à du lait artificiel, l'important est de bien le choisir, afin qu'il ait un apport limité en protéine.

Jusqu'à son troisième anniversaire, le lait de croissance est la meilleure alternative pour bébé, car ce lait est par-

faitement calibré pour apporter les éléments nécessaires à son développement psychomoteur. Il contient la juste quantité de protéines et de fer. Selon les pédiatres, aux alentours du 6ème mois, vous pourrez commencer une alimentation complémentaire, en donnant à votre enfant des aliments semi-durs et durs que vous combinerez avec du lait de croissance. On commence en général par les fruits, les légumes, la viande et les céréales, mais aussi par des produits comme les lentilles (sans la peau) qui s'intègrent progressivement dans l'alimentation de manière fluide, sans forcément respecter un schéma rigide. Les nouvelles tendances conseillent l'introduction de tous les aliments possibles, en simultané avec l'allaitement, y compris des aliments contenant du gluten. Parmi les nombreuses propriétés du lait maternel, a été découvert un facteur protecteur contre les risques d'allergies dus à l'introduction de nouveaux aliments de manière isolée. De plus, du point de vue du goût, le fait d'introduire de nouvelles saveurs et consistances alors que bébé prend encore le sein aide l'enfant à mieux accepter ces nouveaux goûts et saveurs.





## AVANT SES DEUX ANS

Vous pouvez stimuler le goût de bébé en lui offrant chaque jour un légume de saison différent, cuit et écrasé à la fourchette. Au bout d'une semaine, offrez-lui de nouveau les mêmes légumes, ce qui l'habitue petit à petit à la variété des produits, fondamentale pour sa mémoire gustative et son envie d'avoir une alimentation variée dans le futur.

Si bébé refuse de manger ce que vous lui proposez, ne le forcez pas et respectez son rythme, tout en lui présentant chaque jour des produits différents. L'esprit aussi a un rôle très important et votre bébé comprend la valeur émotionnelle de la nourriture. Si vous ne donnez pas le bon exemple, bébé peut interpréter cela comme un refus. De fait, nous vous recommandons de ne pas mettre la télévision, ni d'utiliser votre portable lorsque vous donnez à manger à bébé et de profiter pleinement de ce moment avec lui. Durant ses 1.000 premiers jours, une alimentation variée et équilibrée est la base pour la santé de votre enfant. La consom-

mation excessive de produits riches en protéines et pauvres en fer provoque une augmentation des cellules adipeuses qui commencent à se remplir à partir des 3 ans de votre enfant.

### La première purée

Faites bouillir des carottes, des pommes de terre et des courgettes pendant environ 20 minutes. Retirez les légumes et mixez-les. Cette purée se compose de 3 cuillères à café de votre mélange de légumes, mélangées avec environ 180 ml de bouillon (l'eau de cuisson) et 20 grammes de crème de riz, de maïs, de tapioca ou de céréales. Plus tard, si bébé le tolère, vous pourrez ajouter un demi petit pot de viande (sans sel ajouté), afin de lui apporter les protéines nécessaires et du fer. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour le goût ! Alors, pensez-vous que cette purée va plaire à votre bébé ?



#faitesleest

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.





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

