



Année 11 - n° 116 - Décembre 2023

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

LE TEMPS DU RHUME

Comment soulager
votre petit

LA MASTITE

Comment l'éviter ?

TENIR SON BUDGET

Épargner avec des
enfants est possible !

C'EST NOËL !

Tous les conseils pour bien passer les fêtes

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 18 | MASTITE : NOS CONSEILS POUR L'ÉVITER |
| 6 | RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS SUR NOËL | 20 | NOËL GOURMAND |
| 12 | NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI | 26 | PÉDIATRE : IL NE TIENT PAS EN PLACE ! |
| 14 | QUEL GENRE DE RHUME A-T-IL ? | 28 | ÉLEVER UN ENFANT AVEC UN PETIT BUDGET ! |





BÉBÉ

& ENFANTS

EN DÉCEMBRE, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS
PARLE DE NOËL ! PASSER UN NOËL SANS STRESS,
FAIRE DES PETITS GÂTEAUX DE NOËL OU SAVOIR
RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE VOTRE ENFANT SUR
NOËL. ON VOUS DIT TOUT ! ALORS PROFITEZ DE CES
FÊTES DE FIN D'ANNÉE ET VIVE L'ESPRIT DE NOËL !

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'essaye 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'essaye de sensibiliser mes enfants en leur expliquant que tout le monde n'a pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

Paule

vertbaudet

Vous allez adorer être parents



Noël enchanté

Décembre, c'est le mois rêvé pour passer toute la famille en mode Noël !

Un sweat matchy matchy et un joyeux message à partager pour se mettre dans l'ambiance et dire je t'aime... **tout est réuni pour enchanter le premier Noël de votre petite merveille !**



Découvrez notre offre du moment
grâce à ce QR code
ou sur [vertbaudet.fr](https://www.vertbaudet.fr)

Je découvre

#magiedenoël





Répondre aux questions des enfants sur Noël

LE PÈRE NOËL QUI APPORTE DES CADEAUX EST UNE TRADITION PLEINE DE CHARME POUR TOUS LES ENFANTS. COMMENT RÉPONDRE À SES MILLE ET UNE QUESTIONS SUR CE PERSONNAGE ?

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

#magiedenoël



QUI EST LE PÈRE NOËL ?

Le moment est arrivé, votre enfant n'est plus si petit et vous pouvez commencer à lui parler du Père Noël. Mais que pouvez-vous lui expliquer ?

- **Il n'y a pas de réponse unique, car il n'y a pas qu'un Père Noël, le même pour tous, mais plutôt « notre » propre Père Noël**, celui de chaque famille avec ses traditions particulières liées à cette fête. Par exemple, certains attendent le Père Noël dans la nuit du 24 au 25 Décembre, alors que d'autres familles attendent jusqu'au matin du 25. Dans certaines familles, les enfants laissent des gâteaux et du lait pour le Père Noël et une carotte pour ses rennes. Mais ce n'est pas tout: parfois, le Père Noël laisse des cadeaux juste dans les maisons où vivent des enfants, tandis que d'autres fois, il en laisse également à la maison des grands-parents. Les enfants ne croient pas seulement au Père Noël, mais plutôt au Père Noël de leur famille.

- **Le Père Noël dont les parents parlent à leurs enfants est celui qu'ils ont appris à connaître dans leur enfan-**

ce. De cette manière, les traditions qui forment le tissu de l'histoire familiale se transmettent de génération en génération.

LE PÈRE NOËL QUI EST VENU À L'ÉCOLE. C'EST LE VRAI ?

Aujourd'hui, les enfants peuvent se perdre avec tous les Pères Noël qu'ils rencontrent à l'école, dans les centres commerciaux ou aux fêtes de Noël organisées par diverses associations. Qui sont ces Pères Noël et quel est le « vrai » ?

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



MON ENFANT A UN COPAIN QUI NE CROIT PAS AU PÈRE NOËL

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

COMMENT ÉCRIRE ET ENVOYER LA LETTRE AU PÈRE NOËL ?

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

• **Envoyer la lettre est un autre rituel merveilleux.** Certains parents accompagnent leurs enfants mettre leur carte dans la boîte aux lettres des magasins de jouets, alors que d'autres familles préfèrent laisser la carte à la maison et attendre que les lutins la ramassent pendant la nuit. Et d'autres familles postent même la lettre et l'envoient à la maison du Père Noël au Pôle Nord !

EST-CE QUE LE PÈRE NOËL APPORTERA TOUS LES CADEAUX ?

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

• **C'est une décision que chaque famille gère comme elle le juge le plus approprié.** C'est aux parents de décider si le Père Noël est un outil pédagogique, en mettant l'accent sur le fait que les cadeaux doivent se

#magienoël



mériter et qu'ils sont une récompense pour les enfants qui ont été sages, ou s'ils veulent avoir une approche plus consumériste. Rappelons que les attentes des enfants et l'idée qu'ils se font de Noël dépendent des messages reçus de leurs parents.

- **La tradition du Père Noël peut aussi être une occasion de transmettre à l'enfant la capacité d'attendre**, en retardant l'obtention d'un cadeau jusqu'à Noël, mais aussi en apprenant à tolérer un peu de frustration quand on n'obtient pas tout ce que l'on veut.

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

Dans cette situation, votre Père Noël peut résister, précisément parce que c'est une tradition familiale.

- **De toute manière, en général, les très jeunes enfants ne se laissent pas influencer par les commentaires de ceux qui ne croient pas au Père Noël**, car cette tradition s'inscrit parfaitement dans la mentalité « magique » de l'âge préscolaire. En outre, certains enfants qui n'ont jamais entendu parler du Père Noël

à la maison, lorsqu'ils apprennent son histoire à la crèche, rentrent chez eux en expliquant à leurs parents qu'un vieux bonhomme va leur apporter des cadeaux !

- **À mesure qu'ils grandissent, les enfants comprennent peu à peu la façon dont les choses fonctionnent** et, quand ils posent des questions, c'est généralement parce qu'ils sont prêts à entendre la vérité. Les parents peuvent expliquer à leur enfant que cette tradition familiale leur plaît et leur demander s'ils souhaitent la conserver.

EN DÉCOUVRANT LA VÉRITÉ, L'ENFANT PERDRA LA CONFIANCE EN SES PARENTS ?

Ce danger n'existe pas car ce n'était pas un mensonge mais un jeu, une histoire. De plus, souvent, une situation particulière se crée dans laquelle tout le monde connaît la vérité (l'enfant a compris que ce sont ses parents qui achètent les cadeaux et, à leur tour, les parents savent que leur enfant a compris) mais, comme s'il s'agissait d'un accord tacite, ils perpétuent la tradition.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimer dormir & jouer

#noëlsansstress



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 !

#lesmaladiesdufroid

QUEL GENRE DE RHUME A-T-IL ?

NEZ BOUCHÉ, ÉTERNUEMENTS EN SÉRIE ET PARFOIS UN PEU DE FIÈVRE. RIEN DE GRAVE, CES SYMPTÔMES SONT TRÈS FRÉQUENTS. CEPENDANT, LA CAUSE DU TROUBLE N'EST PAS TOUJOURS AUSSI ÉVIDENTE QU'ELLE N'Y PARAÎT ET DOIT ÊTRE IDENTIFIÉE.

Le rhume est l'infection la plus courante au monde. Chaque année, et en toutes saisons, il touche aussi bien les enfants que les adultes. En moyenne, durant les premières années, un enfant connaît entre 6 à 8 épisodes par an, dont 1 par mois entre septembre et avril, contre 2 à 4 pour un adulte. Cependant, lorsque des séries d'éternuements surviennent, il est naturel de se demander s'il s'agit d'un rhume d'origine virale, que l'enfant aurait pu attraper à la crèche, ou s'il a une composante allergique. De plus, si l'enfant présente d'autres symptômes, comme une conjonctivite, il est possible que ce soit la poussière de la maison, les poils

d'animaux, le pollen ou éventuellement la pollution qui soient en cause. Voici un guide sur l'infection saisonnière la plus « énigmatique ».

RHUME VIRAL OU ALLERGIQUE, COMMENT LES DISTINGUER ?

À première vue, le rhume est très reconnaissable par ses symptômes de nez bouché, mal de gorge, toux, éternuements et, parfois, un peu de fièvre. Ces signes apparaissent dans les deux ou trois jours après



l'infection. Le rhume classique est une rhinopharyngite infectieuse aiguë, causée le plus souvent par un rhinovirus, qui guérit en quelques jours seulement. Dans la dernière partie de l'hiver, le rhume viral est le plus commun, surtout chez les enfants qui vont à la crèche, ou si un membre de la famille a un rhume. Cependant, avec l'arrivée du printemps, les allergènes (plantes vivaces, acariens, poils de chat) sont d'autant plus présents. Alors, comment savoir si le rhume est d'origine virale ou allergique ? Il est facile de distinguer les deux formes. En cas de rhume d'origine allergique, il n'y a pas de fièvre, on observe de nombreux éternuements

suivis, une rhinorrhée aqueuse et claire et, souvent, une conjonctivite. La durée du rhume est également un bon indicateur. Le virus dure habituellement une semaine, alors que l'allergique peut durer des mois (chronique).

L'INCIDENCE DE LA POUSSIÈRE ET DU POLLEN

Le problème est que les deux formes (virale et allergique) peuvent coexister, créant encore plus de confusion. Selon des études récentes, l'enfant

#lesmaladiesdufroid

allergique souffre plus souvent de rhumes viraux que les autres. Par exemple, l'allergie aux acariens favorise le récepteur du rhinovirus au niveau de la muqueuse nasale pour faciliter le passage du virus. Selon une étude européenne réalisée en Italie auprès d'un échantillon de 300 enfants âgés de 3 à 5 ans, l'incidence des allergies respiratoires est de 20%. 11% souffrent d'asthme et le reste de rhinite et de conjonctivite. Cependant, les symptômes d'allergie peuvent se produire même avant 3 ans. Les enfants atteints d'eczéma, par exemple, ou de dermatite atopique, peuvent être sensibles aux acariens très tôt puisqu'ils deviennent allergiques à la poussière par des lésions cutanées. Par conséquent, il n'est pas impossible que le rhume puisse être causé par des composants de la poussière, des poils d'animaux ou du pollen printanier chez les plus petits. Si vous soupçonnez que cela puisse être le cas, il faut faire un test allergologique comme par exemple le prick test sur la peau ou le dosage d'immunoglobulines spécifiques, appelé RAST. Ces tests sont réalisés à tout âge, chez un allergologue pédiatrique.

LA POLLUTION SOUVENT EN CAUSE

La pollution peut déclencher ou aggraver les deux types de rhume. Des études récentes ont montré que l'exposition à des contaminants environnementaux peut modifier la réponse des cellules T régulatrices (un sous-type spécialisé en lymphocytes T capables de supprimer l'activation du système immunitaire), favorisant les infections virales. Le rôle de la pollution dans les allergies respiratoires est tout aussi important puisqu'une irritation constante des muqueuses favorise le contact avec les allergènes, ainsi qu'une sensibilisation allergique. Par conséquent, en raison de la pollution de l'environnement, les allergies respiratoires sont aujourd'hui plus fréquentes dans les villes que dans les zones rurales. Le rhume viral peut également présenter des complications, favorisées indirectement par la pollution. Il s'agit d'infections secondaires d'origine bactérienne (la classique otite moyenne aiguë, mais aussi la sinusite ou la bronchite), qui provoquent une aggravation des symptômes et de la fièvre. En revanche, le rhume d'origine allergique est généralement associé à des allergies respiratoires plus graves, comme l'asthme.



PROBIOTIQUES ET VITAMINE D À LA RESCOURSE

On étudie actuellement de nouvelles techniques de prévention pour lutter contre les deux types de rhume, comme les probiotiques et la vitamine D.

• **Les probiotiques agissent comme régulateurs de la réponse immunitaire, à la fois sur la capacité anti-infectieuse et anti-allergique.** Certains probiotiques combattent les germes pathogènes et bloquent la libération de toxines bactériennes. En cas d'allergies, ils



stimulent les lymphocytes T régulateurs, favorisant la tolérance immunologique.

- **Les probiotiques ne sont pas tous identiques.**

Certains ont des propriétés anti-infectieuses et d'autres anti-allergiques.

- **Les dernières recherches montrent qu'en plus de prévenir,**

ils peuvent également réduire la symptomatologie, tant en cas d'allergie qu'en cas de rhume viral.

- **Le pédiatre peut les prescrire sous forme de dosettes,** de capsules ou de gouttes, administrées par voie orale, tous les jours pendant un ou plusieurs mois.
- **On considère depuis longtemps la vitamine**

D comme faisant partie de la famille des

immunomodulateurs. Elle influence la production de cytokines pro-inflammatoires et la synthèse des peptides antimicrobiens par les cellules du système immunitaire inné. Il existe une corrélation directe entre la carence en vitamine D des enfants et les infections respiratoires récurrentes, la respiration sifflante et l'asthme allergique. Dans tous ces cas, le pédiatre peut prescrire un supplément, considéré aujourd'hui comme un traitement à part entière.

LES TRAITEMENTS ADAPTÉS

Les médicaments utilisés pour les adultes, tels que les mucolytiques et les décongestionnants, sont contre-indiqués pour les enfants. De plus, il est important de distinguer les deux formes de rhume, virale ou allergique, car les traitements sont différents. En revanche, elles ont en commun l'intérêt du lavage nasal avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée, toujours fortement recommandé.

- **Pour le rhume viral, vous pouvez recourir à des sprays nasaux à base d'acide hyaluronique ou de resvératrol** (antioxydant naturel de raisin). En cas de fièvre ou de malaise, on peut administrer des antipyrétiques.

- **Pour le rhume allergique, on prescrit généralement des antihistaminiques ou des sprays nasaux à base de stéroïdes** (après trois ans). Chez les enfants allergiques aux acariens, il est conseillé de prendre des précautions environnementales, comme un nettoyage en profondeur de la maison, à faire en l'absence de l'enfant, avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA. Dans sa chambre, mieux vaut éviter les rideaux, les tapis, les peluches et tout objet décoratif qui peuvent accumuler de la poussière. Optez pour un lit en métal ou un stratifié en plastique, ainsi que d'éviter les lits superposés et les têtes de lit capitonnées. Le matelas et l'oreiller doivent être couverts de draps spéciaux anti-acariens. Si l'enfant est allergique aux acariens ou au pollen, une immunothérapie spécifique (le « vaccin thérapeutique » de l'allergie) peut être recommandée. Elle doit être répétée à une fréquence régulière, en administrant des doses croissantes de l'allergène qui provoque la réaction. En général, cela provoque une réponse du système immunitaire qui permet une amélioration des symptômes allergiques.

MASTITE : NOS CONSEILS POUR L'ÉVITER

LA MASTITE EST UNE INFLAMMATION DE LA GLANDE MAMMAIRE, GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉE À L'ALLAITEMENT MATERNEL.



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,

maaises, 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. 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 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

- **Le traitement de la mastite se base sur trois axes** : les antibiotiques, les anti-inflammatoires et les analgésiques 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.
- **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.

#recettesdenoël

Noël gourmand

VOICI D'ORIGINALES ET DÉLICIEUSES RECETTES DE NOËL QUE VOUS POURREZ RÉALISER AVEC VOTRE ENFANT ET QU'IL SERA TRÈS FIER D'OFFRIR !



#recettesdenoël



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.

INSTRUCTIONS

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.

INSTRUCTIONS

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

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



#recettesdenoël



MARMELADE D'ORANGE

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

INSTRUCTIONS

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.

INSTRUCTIONS

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.



IL NE TIENT PAS EN PLACE !

LE TDAH EST UN TROUBLE COMPLEXE QUI AFFECTE DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE, NON SEULEMENT L'ENFANT QUI 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.

POURQUOI Y A-T-IL TDAH ?

• **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.

$$\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$$

$$\Phi = NBS + \hbar = \frac{\Delta M e}{\Delta \lambda}$$

$$\begin{aligned} x - y + z &= 1 \\ x + xy &= 2 = \lambda \\ x + y + \lambda z &= \lambda^2 \end{aligned}$$

$$R = \frac{U}{I} \quad K = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V_0)}$$

$$\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$$

$$\sin(x+y) = \sin x \cos y + \cos x \sin y$$

$$\begin{matrix} & & 1 & & & & \\ & 1 & & 1 & & & \\ & 1 & 2 & 1 & & & \\ & 1 & 3 & 3 & 1 & & \\ 1 & 4 & 6 & 4 & 1 & 1 & 1 \end{matrix}$$

Élever un enfant...

$$Q = W C \Delta t_A$$

$$\beta = \frac{\Delta L_c}{\Delta T_B}$$

$$b^2 = c \cdot c_b$$

$$a^2 = c \cdot c_a$$

$$|Z| = \sqrt{a^2 + b^2}$$

$$\phi_e = \frac{\Delta E}{\Delta t}$$

$$\frac{\partial z}{\partial x} = 2; \frac{\partial z}{\partial y} = 0 \quad \vec{n} = (F'_x; F'_y; F'_z)$$

$$\sum_{i=0}^n (P(x_i) - y_i)^2$$

$$\vec{r} = \iint \vec{p} d\vec{S} = AD \quad \Phi = \frac{2\pi \sin^2 \nu}{\lambda} g \quad E = \frac{1}{2} \hbar \sqrt{k/m}$$

...avec un
petit budget !



L'arrivée d'un enfant dans une famille est le plus souvent un événement heureux mais même si cela est source de beaucoup de bonheur, elle peut être également source d'anxiété et d'angoisse notamment pour la simple raison que prendre soin d'un enfant, c'est faire face à d'importantes dépenses. En effet, selon plusieurs études – dont une du Ministère de la Solidarité et de la Santé –, de la naissance d'un enfant à ses 20 ans, les parents peuvent dépenser jusqu'à 180 000 euros en moyenne. Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas rien ; et c'est bien pour cela que de nombreuses personnes ne peuvent s'empêcher d'angoisser à l'idée d'avoir un enfant et de devoir l'élever et s'en occuper durant de nombreuses années. « On en prend pour 20 ans » est une expression courante qui sous prétexte d'humour révèle de l'inquiétude. Ceci dit, élever un enfant peut s'avérer beaucoup moins difficile économiquement que ça en a l'air. En réalité, il suffit pour les parents d'être à l'affût des bons plans et de faire preuve d'un minimum de créativité. Ils pourront alors s'en sortir brillamment, même avec un petit budget. Le présent article est destiné à vous donner quelques

idées. Nous en profitons également pour aborder quelques aides dont vous pourrez bénéficier dans le cadre de l'arrivée de votre enfant.

DES SOLUTIONS ÉCONOMIQUES

Au fur et à mesure que votre enfant grandira, ses besoins vont augmenter. Si de 0 à 3 ans, ils sont essentiellement liés à la puériculture (les couches, les vêtements pour enfants, les produits de soins...) et à la garde (crèche, nounou), à partir de 3 ans arriveront les premières dépenses liées à l'école (inscription, fournitures...), aux activités de loisirs et sports ; des dépenses qui deviendront plus importantes à partir de 14 ans et au fur et à mesure que votre enfant évoluera dans le milieu scolaire et ensuite post baccalauréat..

A chaque période, vous pouvez profiter de quelques solutions qui soulageront vos finances : faire de la récupération ; « profiter » de la famille et des amis ou autres parents rencontrés dans le cadre des activités de vos enfants ; opter pour les solutions mises en place par les mairies, les communautés de communes, les conseils régionaux et l'Etat, etc..

FAIRE DE LA RÉCUPÉRATION ET ACHETER EN GROS

C'est l'un des moyens les plus efficaces pour dépenser le moins possible dans les vêtements de votre enfant. Outre les membres de la famille qui ont eu des enfants maintenant plus grands que les vôtres, il y a aussi tous les parents croisés à l'école ou dans le cadre des activités de vos enfants.

N'ayez surtout pas peur de demander, car bien souvent, ceux à qui vous demanderez seront eux aussi heureux que vous les aidiez à faire de la place chez eux pour de nouveaux vêtements pour leurs enfants. N'hésitez pas non plus à organiser vous-même des braderies ou foires d'échanges car de nombreux parents ont les mêmes besoins que vous, sans oser parfois le manifester.

De plus, la « recup », la réutilisation qui vont de pair avec le non gaspillage et les comportements dits « responsables » sont à la mode donc ce n'est plus honteux.

Une autre façon de procéder est aussi de visiter les magasins d'occasion, les boutiques et associations solidaires. De plus en plus, les gens sont convaincus que c'est un véritable gaspillage d'acheter pour un bébé ou bambin des vêtements coûteux. Un petit



enfant portera rarement un vêtement plus de trois mois et pourtant, les affaires neuves pour enfants sont chères car les commerçants jouent sur les émotions des parents, grands-parents et proches, notamment quand ces derniers font des cadeaux... Avec les magasins d'occasion, vous pourrez trouver des vêtements en très bon état à des prix dérisoires par rapport au neuf.

Vous pouvez également faire le choix d'acheter en gros auprès des enseignes « discount ». Par exemple, acheter les couches et lingettes en gros pourra vous permettre de faire beaucoup d'économies. Soyez quand même prudent. Un produit « discount » n'est pas forcément un produit de qualité. Quel que soit le produit que décidez de prendre – en gros ou en détail – assurez-vous bien de la qualité. Il vaut mieux acheter un produit un peu plus cher que vous utiliserez longtemps qu'un produit « low cost » qui vous lâchera très vite ou se révélera gênant ou dangereux pour l'enfant.

Surveillez également les périodes de bons d'achat qui sont idéales pour acheter et bénéficier au final d'un très bon prix.

Rappelez-vous enfin que la loi interdit de vendre

à perte SAUF en périodes de soldes donc ne vous précipitez pas sans calculer sur les « Black Friday » et autres moments commerçants parfois synonymes de consommation pas vraiment au meilleur prix.

Pour le « consommable » (couches par exemple), des formules par « abonnement » permettent de faire parfois des économies mais là aussi, il faut calculer ou se grouper avec d'autres parents.

OPTEZ POUR LA GARDERIE ET ORGANISEZ DES ACTIVITÉS DE GROUPE

La garde des enfants est une question économique essentielle, surtout quand vous êtes très occupé.e.s par votre travail.

3 solutions s'offrent souvent aux parents : garder soi-même les enfants, embaucher une nounou ou passer par une garderie.

Entre ces 3 options, la garderie est celle qui coûte le moins (d'autant plus que les tarifs sont modulés selon le quotient familial). Elle présente aussi l'avantage de permettre à votre enfant de socialiser avec d'autres.

#famille



Il pourra rapidement nouer des liens avec d'autres enfants à travers des jeux et autres activités de groupes. Le problème est que dans certaines villes, les places sont rares et qu'il faut s'y prendre très tôt, parfois même avant la naissance de l'enfant, pour avoir une place.

Si vous avez de la famille non loin de chez vous, il peut être aussi très intéressant pour vous de profiter de toute l'aide qu'elle peut vous apporter. Par exemple, déposer votre enfant chez les grands-parents vous permettra d'économiser d'importants frais de nounou ou de garderie. De plus, les enfants adorent en général passer du temps avec leurs grands-parents et réciproquement.

Autre solution hybride : la garde partagée qui consiste à embaucher une nounou avec une autre famille. C'est économiquement une bonne solution à condition que l'autre famille soit proche géographiquement et que l'on s'entend bien avec elle. Evidemment, il y a un risque financier si la nounou n'est pas correcte et que tout se finit aux prud'hommes..

Pour un bon développement de votre enfant, il faut également l'occuper avec des jeux et autres activités capables de développer son intelligence, son engagement social, ses dons, etc.

Contrairement aux idées reçues, nul besoin de beaucoup de moyens pour qu'un enfant s'amuse et se développe. Les mairies et organismes publics regorgent d'activités souvent inconnues (Les gens ne regardent simplement pas les sites des mairies, communautés de communes, conseils régionaux et autres).

Par ailleurs, les jeux simples et éternels sont souvent les meilleurs et préférés des enfants.

CONNAÎTRE LES AIDES POUR LES FAMILLES

De nombreuses aides sont mises en place par le gouvernement afin de permettre aux personnes ayant peu de ressources de subvenir au mieux aux différents besoins de leurs enfants. Nous pouvons en distinguer deux.

LA PRESTATION D'ACCUEIL DU JEUNE D'ENFANT (PAJE)

Elle comprend 4 aides : la prime à la naissance ou à l'adoption ; l'allocation de base ; la prestation



partagée d'éducation de l'enfant (PreParE) et le complément de libre choix du mode de garde (Cmg). La prime à la naissance et la prime à l'adoption se versent respectivement à la naissance et à l'adoption d'un enfant. Elles sont versées une seule fois, sous conditions de ressources et après une demande auprès de votre Caisse d'allocation familiale (Caf) ou caisse primaire d'assurance maladie.

L'allocation de base est une aide qui est destinée à soutenir les parents dans l'entretien et l'éducation de leurs enfants. Elle est versée également sous conditions, mais tous les mois pour les enfants de moins de 3 ans. Sa demande se fait auprès de la Caf.

La PreParE est une prestation qui se verse aux parents ayant à charge un enfant de moins de 3 ans (ou moins de 20 ans en cas d'adoption). Elle leur permet de cesser leur travail ou de le réduire afin de s'occuper de leur enfant. La durée de versement dépend du nombre d'enfants à charge.

Le Cmg quant à lui est une aide pour faire garder ses enfants. Elle s'adresse aux salariés, aux bénéficiaires de la prime d'activité et du RSA et aux étudiants. Elle leur permet de couvrir une partie des frais qu'ils engagent pour la garde de leurs enfants par une garde à domicile, une assistante maternelle ou une micro-crèche. Elle est versée sous condition.

LES ALLOCATIONS FAMILIALES

Les allocations familles sont des prestations versées aux personnes ayant à charge au moins 2 enfants de moins de 20 ans. Elles se versent tous les mois et leur montant varie en fonction des ressources du parent, du nombre d'enfants à charge et de leur âge.

En ce qui concerne le complément familial, il est versé aux personnes ayant au moins 3 enfants de plus de 3 ans à charge. Comme les allocations familiales, il est versé sous conditions de revenus.

L'allocation de soutien familial (ASF) est une aide dont vous pouvez bénéficier pour élever un enfant privé de l'aide de l'un ou de ses deux parents. Mais elle peut aussi vous être versée si la pension alimentaire pour vos enfants est en cours de fixation, est fixée à un faible montant ou n'est pas versée. L'ASF se verse jusqu'au mois du vingtième anniversaire de l'enfant en question.

Pour toutes les aides décrites dans le présent article, vous pouvez avoir plus d'informations sur le site du service public.

Notons aussi qu'il existe de nombreuses autres aides dont vous pouvez bénéficier en fonction de votre situation. N'hésitez pas à vous renseigner sur les diverses plateformes mises en place à cet effet par le gouvernement ou sur les sites des mairies.

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

