



Année 13 - n° 138 - Décembre 2025

BébésetMamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ATTENTION AUX EXCÈS !

Profiter des fêtes quand on est enceinte

QUESTIONS SUR NOËL

Toutes les réponses pour votre petit

ELF ON THE SHELF

Un super jeu pour toute la famille !

SPÉCIAL NOËL !

Trucs et astuces pour survivre en famille



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 20 | DÉCOUVREZ « ELF ON THE SHELF » : LA MAGIE DE NOËL DÉBARQUE CHEZ VOUS |
| 6 | À TABLE, ATTENTION À... | 26 | À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ? |
| 12 | RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS SUR NOËL | 30 | QU'EST-CE L'INSTINCT DE NIDIFICATION ? |
| 18 | SAGE-FEMME : SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU | 32 | PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE |
| | | 34 | L'ÉTAPE DU NON |



A close-up of an Elf on the Shelf doll, a small female elf with large eyes, wearing a striped knit hat and a fuzzy collar. The doll is positioned behind a white horizontal bar that serves as a base for the text.

DÉCEMBRE

CE MOIS-CI, BÉBÉS ET MAMANS PARTAGE AVEC VOUS LA
MAGIE DE NOËL : COMMENT RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE
VOTRE ENFANT, BIEN PROFITER DES REPAS DE FÊTES SI VOUS
ÊTES ENCEINTE, ET ÉMERVEILLER VOTRE ENFANT AVEC LA
TRADITION AMÉRICAINE « ELF ON THE SHELF ». JOYEUX NOËL
À TOUTES !

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

Club vertbaudet

C'est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs
et jeunes parents !

10%
cagnottés*
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

*voir conditions sur [vertbaudet.fr](https://www.vertbaudet.fr)

#célébrernoël

À TABLE, ATTENTION À..

PENDANT LES FÊTES DE NOËL, LES TENTATIONS SONT FORTES. MAIS, SI VOUS ÊTES ENCEINTE, VOUS DEVEZ ACCORDER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CERTAINS ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INTERDITS PENDANT LES NEUF MOIS DE GROSSESSE.



Noël arrive et les fêtes vous invitent à commettre certains excès en matière de nourriture. Cependant, si vous êtes enceinte, vous ne devez pas baisser la garde : la grossesse est une période délicate pendant laquelle certaines limites doivent être respectées, surtout pour protéger la santé du futur bébé. Nous vous donnons les règles les plus importantes à suivre.



UNE RÈGLE GÉNÉRALE : MOINS DE SEL, PLUS DE SAVEUR

On conseille généralement de réduire la consommation de sel, mais pendant la grossesse, c'est plus important que jamais afin d'éviter les changements brusques de la pression artérielle. Cependant, cela ne signifie pas seulement réduire la quantité de sel, mais aussi faire attention aux aliments qui en contiennent beaucoup trop comme les apéritifs salés (cacahuètes, pistaches, noix de cajou) qui peuplent souvent les tables des fêtes de Noël. Mais sans sel, comment conserver la saveur des plats lorsqu'on prépare le repas de Noël à la maison ? Vous pouvez recourir à des exhausteurs de goût naturels comme le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail ou l'oignon. L'utilisation de ces ingrédients permet de réduire le sel et habitue le fœtus à des saveurs variées et nouvelles, qu'il expérimentera à nouveau et appréciera plus tard à table.

SALADES ET TIRAMISU : DORÉNAVANT À ÉVITER

Si vous n'avez pas préparé le menu de Noël vous-même, vérifiez que les plats proposés ne cachent pas de

sauces préparées avec des œufs crus, comme la mayonnaise maison et certaines garnitures sucrées. Pendant la grossesse, tout ce qui contient des œufs crus est dangereux et doit être évité. Si vous ne voulez pas vous priver de desserts à la crème, cherchez des recettes avec des alternatives cuites et, si possible, pas trop riches en sucres et en graisses. En épaississant un peu de lait avec du sucre et de l'amidon de maïs, on obtient une crème sucrée avec laquelle on peut garnir une génoise.

CHARCUTERIE ET FROMAGES : LESQUELS CHOISIR ?

Sachez que, même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut éviter la charcuterie pendant la grossesse car elle est salée et contient beaucoup de gras. Malheureusement, durant les fêtes de fin d'année, les tables sont recouvertes de nourriture et il est difficile de ne pas en trouver au menu. Si vous ne pouvez pas vous en passer et que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, optez pour le jambon blanc ou la mortadelle, composés de viandes préparées avec des méthodes de cuisson éliminant le risque de toxoplasmose. En revanche, le jambon cru ou le saucisson ne passent pas par des processus de



cuisson, mais plutôt par des processus de séchage qui peuvent eux, comporter des risques.

Dans le cas des fromages, leur traitement rend leur consommation sûre pour les femmes enceintes : plus l'affinage est long, moins le fromage risque de contenir des bactéries dangereuses pour la santé de la mère et de l'enfant. Par conséquent, préférez des produits semi-affinés ou secs, qui sont sûrs même lorsqu'ils sont fabriqués avec du lait cru (non pasteurisé), comme le parmesan. Par contre, si on vous propose des fromages à pâte molle comme la mozzarella ou la ricotta, assurez-vous qu'ils ont été fabriqués avec du lait pasteurisé car leur bref affinage n'empêche pas le risque. Enfin, les fromages de type roquefort, gorgonzola, brie ou camembert doivent être évités, car les moisissures qu'ils contiennent constituent un terreau fertile pour les bactéries potentiellement dangereuses, comme la listeria.

OUI AU POISSON, MAIS AU POISSON CUIT

Attention également au poisson. C'est un aliment hautement recommandé pendant la grossesse en raison de sa teneur élevée en Oméga-3, cependant, vous devez apporter une attention particulière au

poisson cru, afin d'éliminer toute présence de parasites (laissez-le au moins 96 heures dans le congélateur à -18°C) et rappelez-vous que seule la cuisson vous assurera un poisson sans parasite. Même s'il est vrai que les sushis ne font pas parti des menus de Noël, faites attention à certains plats comme les anchois ou les harengs, qui doivent également être congelés, puisque même marinés, ils peuvent contenir des anisakis, un dangereux parasite qui peut nicher dans les poissons crus, les mollusques et les crustacés. Ces derniers sont d'ailleurs admis, s'ils sont bien cuits. Dans le cas du saumon fumé, le risque est la listeria, il faut donc l'éviter.

APRÈS LES FRUITS, LES DOUCEURS : ATTENTION AUX EXCÈS

Pour conclure le repas, vous pouvez manger de la salade de fruits sans problème. Il est également permis de manger des fruits secs qui sont une bonne source d'Oméga-3. Mais comme 100 grammes de fruits secs contiennent 600 calories, il est préférable de n'en manger qu'une poignée. Après un repas copieux, arrivent les douceurs. Que choisir ? La plupart des douceurs de Noël ont une quantité équivalente de calo-

#célébrernoël



ries. Il est donc difficile de vous dire ce qui convient ou ce qui ne convient pas. Il est également vrai que la grossesse est un moment très spécial pour les femmes et les fêtes de Noël ne devraient pas devenir une période de restrictions alimentaires supplémentaires, à celles déjà imposées par la grossesse. Par conséquent, la chose la plus pratique est de réduire les quantités de moitié.

ALCOOL : NE TRINQUEZ PAS... OU FAITES-LE AUTREMENT

L'avis des spécialistes est unanime, à commencer par celui l'Organisation Mondiale de la Santé qui confirme que l'alcool doit être interdit pendant la grossesse. Quelle que soit la quantité consommée, l'alcool est neurotoxique pour le fœtus. Il traverse le placenta sans rencontrer d'obstacles. D'un point de vue chimique, l'alcool est assimilé à un solvant. Rappelez-vous alors que si vous buvez, ce solvant va directement dans un organisme en pleine création. Cependant, il

existe des alternatives. Rien ne vous empêche de lever votre verre de champagne sans alcool ou d'eau pétillante.

COMPENSER LES EXCÈS EN TROIS ÉTAPES

1. **Oui au bon sens** : essayez de réduire les quantités de tous les plats pour éviter la sensation de lourdeur typique de la grossesse.
2. **Faites de l'exercice** : une demi-heure par jour de marche à un rythme soutenu suffit. L'idéal est de partir juste après avoir mangé, pour soulager l'inévitable sensation de lourdeur et pour contrer le pic glycémique qui suit le repas.
3. **Augmentez la consommation de fibres avec des céréales complètes, des fruits et des légumes**. Cela permet de compenser l'excès de sucres, en limitant la montée de glycémie et en augmentant la sensation de satiété, en plus de réduire l'absorption du cholestérol et de favoriser la fonction intestinale.

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

#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 dans ce moment ?

- 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 en-

fants est celui qu'ils ont appris à connaître dans leur enfance. De cette manière, les traditions qui forment le tissu de l'histoire familiale se transmettent de génération en génération.

LE PÈRE NOËL 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



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.

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients
100% d'origine
naturelle



essayer c'est
GRANDIR

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE PERMET À LA FEMME ENCEINTE DE RESTER EN FORME, DE SOULAGER CERTAINES GÊNES ET D'ATTEINDRE UN MEILLEUR SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE.



La préparation à l'accouchement consiste en une série d'exercices qui enseignent à la femme à avoir pleinement confiance en elle-même et dans sa capacité à contrôler et participer à la naissance de son enfant. Les

femmes d'aujourd'hui sont ouvertes à des changements et des nouveautés dans cette préparation à l'accouchement. C'est pour cette raison que ces cours ont évolué, tant dans leur conception philosophique que dans

l'approche du travail corporel et de la physiologie respiratoire.

LES AVANTAGES DE L'EAU

- **L'eau est un environnement idéal pour la femme enceinte.** Les propriétés hydrodynamiques et thermiques de l'eau permettent à la femme enceinte de faire travailler facilement son corps et son esprit, et ce de manière globale, mais aussi de profiter des avantages physiques et émotionnels que l'eau lui apporte.
- **Les pratiques aquatiques offrent la possibilité de développer des mouvements spécifiques pour apprendre et s'entraîner** aux techniques appropriées pour l'accouchement, comme différents types de respiration et de poussées. Les exercices du « avec » (flottaison) et du « contre » (en résistance), quand ils sont maintenus pendant un certain temps, permettent à la femme enceinte de travailler différents groupes musculaires, à la fois en force et en endurance, et en flexibilité. De même, le fait de flotter permet de décharger le poids de certaines parties du corps, facilitant les mouvements et permettant d'adopter des positions qui peuvent être inconfortables voire dangereuses hors de l'eau.

Les avantages de l'eau dans la préparation à l'accouchement sont les suivants :

- **Libération des articulations** grâce à la sensation de moins peser dans l'eau.
- **Amélioration** du système cardiorespiratoire.
- **Répartition idéale du poids**, ce qui évite de surcharger certaines parties du corps.
- **Amélioration du tonus des muscles** des bras, du dos, du ventre et des jambes.
- **Soulagement des inconforts** typiques de la grossesse comme la rétention d'eau, les varices et le mal de dos.
- **Plus grande sensation de légèreté** et d'agilité en flottant dans l'eau.



#émerveillerlesenfants

Découvrez « Elf on the Shelf » : la magie de Noël débarque chez vous

ELF ON THE SHELF EST UNE TRADITION DE NOËL VENUE DES ÉTATS-UNIS. UN PETIT LUTIN ESPIÈGLE A POUR MISSION DE SURVEILLER LES ENFANTS PENDANT LA PÉRIODE DE L'AVENT ET DE RAPPORTER LEUR COMPORTEMENT AU PÈRE NOËL CHAQUE NUIT. LE MATIN, LES ENFANTS LE DÉCOUVRENT DANS UNE NOUVELLE POSITION, AJOUTANT UNE TOUCHE DE MAGIE ET D'EXCITATION À CHAQUE JOURNÉE. DANS CET ARTICLE, NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT INTRODUIRE CETTE ADORABLE TRADITION DANS VOTRE FAMILLE !



QU'EST-CE QUE « ELF ON THE SHELF » ?

Elf on the Shelf (littéralement « Lutin sur l'étagère ») est une tradition de Noël qui a vu le jour aux États-Unis au début des années 2000. Le concept est simple, un petit lutin en peluche arrive dans les foyers avec une mission très spéciale : observer le comportement des enfants pendant la période de l'Avent et faire des rapports au Père Noël chaque nuit. Ce lutin est doté d'une apparence adorable et espiègle.

L'Elf on the Shelf arrive généralement dans les maisons dès le 1er décembre, apportant avec lui une lettre du Père Noël pour expliquer sa présence. Chaque nuit, après avoir fait son rapport, le lutin revient dans une nouvelle position, créant ainsi une attente et une excitation quotidienne chez les enfants. La découverte de son nouvel emplacement chaque matin est l'occasion pour les enfants de s'émerveiller et de laisser libre cours à leur imagination.

L'objectif principal de cette tradition de Noël est de renforcer l'esprit de Noël et de stimuler la créativité des enfants. Le lutin devient un compagnon de jeu et un gardien du bon comportement, incitant les enfants à être sages, tout en ajoutant une dimension ludique et magique à l'attente des fêtes.

LES BÉNÉFICES DE LA TRADITION POUR LES ENFANTS

Adopter la tradition d'Elf on the Shelf peut apporter de nombreux bénéfices aux enfants, tout en renforçant l'esprit de Noël et en rendant cette période encore plus magique et mémorable.

- **Encourager le bon comportement.** La présence du lutin incite les enfants à faire preuve de sagesse et de gentillesse. Sachant qu'ils sont observés, ils sont souvent plus enclins à suivre les règles et à adopter un bon comportement. Cela peut devenir un excellent outil éducatif pour les parents, transformant la discipline en un jeu amusant et positif.
- **Stimuler l'imagination et la créativité.** Chaque matin, les enfants découvrent leur lutin dans une nouvelle position ou situation. Cette chasse quotidienne stimule leur imagination et leur créativité. Ils inventent des his-

toires sur ce que le lutin a fait pendant la nuit, ce qui enrichit leur univers fantastique et développe leur capacité à inventer et à raconter des histoires.

- **Renforcer la magie et l'esprit de Noël.** La tradition de l'Elf on the Shelf ajoute une touche supplémentaire de magie à la période de Noël. Le lutin devient un élément central des préparatifs des fêtes, créant des souvenirs précieux et renforçant les traditions familiales. Chaque jour, l'excitation et l'attente de découvrir ce que le lutin a fait la nuit précédente contribuent à créer une atmosphère joyeuse et festive.

- **Favoriser les moments de partage en famille.** Le lutin peut devenir le point de départ de nombreuses activités familiales. Les parents peuvent chercher des idées pour surprendre les petits chaque matin et, avec vos enfants, vous pouvez préparer les mises en scène et raconter des histoires autour du lutin. Ces moments de partage renforcent les liens familiaux et créent des souvenirs durables.

- **Apporter une structure aux journées de l'Avent.** En attendant Noël, chaque jour devient une nouvelle aventure grâce au lutin. Cette tradition apporte une structure aux journées de l'Avent, rendant chaque matin unique et spécial. Elle aide également les enfants à comprendre et à anticiper le décompte jusqu'au jour de Noël.

COMMENT INTRODUIRE « ELF ON THE SHELF » DANS VOTRE MAISON ?

Introduire la tradition d'Elf on the Shelf dans votre maison peut être un moment excitant et magique pour toute la famille. Voici quelques étapes et conseils pour commencer cette nouvelle tradition de Noël.

1. **Choisir le bon lutin.** Il existe une grande variété de lutins disponibles, allant des lutins classiques aux versions personnalisables. Vous pouvez les trouver dans les magasins spécialisés, en ligne, ou même en créer un vous-même. Assurez-vous de choisir un lutin qui correspond à la personnalité et aux préférences de votre enfant.

2. **Présentation du lutin à l'enfant.** La première apparition du lutin est un moment spécial. Vous pouvez préparer une lettre du Père Noël expliquant la mission du lutin et son rôle. Lisez la lettre ensemble pour intro-



duire le lutin de manière officielle et créer une histoire autour de son arrivée. Cela ajoute une touche personnelle et rend le lutin encore plus réel pour l'enfant.

3. Explication des règles et du rôle du lutin. Expliquez à votre enfant que le lutin observe son comportement et retourne au Pôle Nord chaque nuit pour faire son rapport au Père Noël. Le lutin revient chaque matin dans une nouvelle position. Insistez sur le fait que le lutin ne doit pas être touché, car cela pourrait lui faire perdre sa magie.

4. Créer une histoire personnelle pour le lutin. Donnez un nom à votre lutin et inventez une histoire sur son origine et sa mission. Vous pouvez même écrire un petit livre ou un journal sur les aventures du lutin, que vous complèterez chaque année. Cela rendra la tradition encore plus spéciale et personnelle.

5. Préparation des mises en scène. Chaque soir, quand votre enfant dort, placez le lutin dans une nouvelle position ou situation amusante. Vous pouvez utiliser des accessoires et des décors pour créer des scènes inventives et captivantes. Impliquez votre enfant en lui demandant ce qu'il pense que le lutin pourrait

faire pendant la nuit.

6. Impliquer toute la famille. Faites participer toute la famille à cette tradition. Les parents peuvent se relayer pour préparer les mises en scène, et les enfants plus âgés peuvent proposer des idées. Cela renforce les liens familiaux et fait de l'Elf on the Shelf une activité collective.

7. Gérer les questions et les doutes. Les enfants peuvent poser des questions sur la magie du lutin. Soyez préparée avec des réponses créatives pour maintenir l'illusion. Par exemple, expliquez que le lutin utilise une poussière magique pour se déplacer sans être vu.

IDÉES DE MISE EN SCÈNE POUR LE LUTIN

L'une des parties les plus amusantes de la tradition Elf on the Shelf est de créer des mises en scène pour le lutin chaque nuit. Ces mises en scène ajoutent de l'excitement et de la magie à chaque matin de l'Avent. Voici quelques idées créatives pour inspi-



rer vos mises en scène :

- **Lutin farceur.** Le lutin peut être trouvé en train de faire des petites farces amusantes. Par exemple, il peut être suspendu à une guirlande, caché dans un pot à biscuits ou même pris en flagrant délit en train de dessiner des moustaches sur des photos de famille.
- **Lutin bricoleur.** Le lutin peut se retrouver dans des situations de bricolage ou de DIY. Vous pouvez le mettre en scène en train de construire une petite maison en blocs de construction, de réparer un jouet cassé ou de peindre une petite œuvre d'art.
- **Lutin chef cuisiner.** Laissez le lutin explorer la cuisine ! Il peut être trouvé en train de préparer des biscuits de Noël, de mélanger des ingrédients pour un gâteau ou même de se cacher dans un paquet de farine avec des traces de pas autour.
- **Lutin lecteur.** Le lutin peut être trouvé en train de lire un livre à d'autres jouets ou même à lui-même. Cela peut encourager les enfants à lire et à apprécier les livres pendant la période de Noël.
- **Lutin joueur.** Créez des scènes où le lutin joue avec les jouets de votre enfant. Par exemple, il peut conduire

re une petite voiture, faire du toboggan sur une rampe improvisée ou jouer à cache-cache avec des peluches.

- **Lutin aventurier.** Mettez en scène des aventures du lutin. Il peut escalader le sapin de Noël, explorer des « montagnes » faites de coussins ou même partir à la découverte de nouveaux coins de la maison.
- **Lutin artiste.** Le lutin peut être trouvé en train de dessiner ou de peindre. Préparez une petite scène avec des crayons et des feuilles de papier, ou laissez-le créer des œuvres d'art avec des matériaux de bricolage.
- **Lutin sportif.** Mettez en scène des activités sportives pour le lutin. Il peut faire du yoga, soulever des poids improvisés (comme des bouchons de bouteilles) ou même organiser une petite course avec d'autres jouets.
- **Lutin photographe.** Le lutin peut être trouvé en train de prendre des photos avec un petit appareil photo jouet. Vous pouvez même créer des « photos » prises par le lutin en imprimant de petites images et en les plaçant autour de lui.
- **Lutin musicien.** Le lutin peut jouer de la musique avec de petits instruments jouets ou même organiser un concert pour d'autres jouets



CONSEILS POUR UNE EXPÉRIENCE ELF ON THE SHELF RÉUSSIE

Pour que la tradition de l'Elf on the Shelf soit une expérience réussie et magique pour toute la famille, quelques conseils pratiques peuvent faire toute la différence. Tout d'abord, il est important de maintenir la surprise et l'excitation tout au long de l'Avent. Chaque matin, essayez de placer le lutin dans une nouvelle position ou situation. Cette routine quotidienne éveillera la curiosité des enfants et les gardera enthousiasmés par la présence du lutin. Vous pouvez même varier les scènes en les rendant parfois drôles, parfois tendres, afin de renforcer encore un peu plus la magie quotidienne.

Ensuite, soyez prêt à répondre aux questions et aux doutes des enfants. Ils peuvent parfois se demander comment le lutin se déplace ou pourquoi il ne parle pas. Utilisez des explications créatives et magiques pour maintenir l'illusion et nourrir leur imaginaire.

ELF ON THE SHELF : CES PARENTS NOUS RACONTENT LEUR EXPÉRIENCE

Marie, maman de Lucas (4 ans)

« Notre lutin, que Lucas a nommé Max, a apporté une magie incroyable à notre maison. Chaque matin, Lucas se réveillait avec impatience pour découvrir où Max s'était caché et ce qu'il avait fait pendant la nuit. Cela a vraiment renforcé l'esprit de Noël chez nous. Une année, Max a même aidé Lucas à préparer des biscuits pour le Père Noël. C'était tellement amusant de voir son excitation et sa joie. »

Samantha, maman de Chloé (6 ans)

« Chloé adore son lutin, qu'elle a appelé Lili. L'année dernière, Lili a organisé une chasse au trésor avec des indices laissés chaque jour. Chloé était tellement absorbée par l'aventure que chaque matin devenait une véritable quête. Cela a non seulement stimulé son imagination, mais aussi renforcé notre complicité



en famille. Nous avons hâte de voir ce que Lili nous réserve cette année. »

Julien, papa de Théo (5 ans) et Emma (7 ans)

« Nous avons deux lutins chez nous, l'un pour Théo et l'autre pour Emma. Ils s'appellent Tom et Ella. Chaque soir, ma femme et moi nous amusons à trouver de nouvelles mises en scène pour eux. Les enfants sont toujours émerveillés de voir ce que les lutins ont fait pendant la nuit. C'est devenu un moment familial très attendu et apprécié. Cela a rendu les préparatifs de Noël encore plus spéciaux et joyeux. »

Claire, maman de Jade (3 ans)

« Jade est encore petite, mais elle adore son lutin qu'elle appelle Mimi. Mimi a apporté beaucoup de joie à notre maison. Jade parle à Mimi et lui raconte ses journées. Chaque matin, elle est émerveillée de voir où Mimi a choisi de se cacher. C'est une belle façon de lui apprendre à être patiente et à anticiper les petites surprises quotidiennes. Cela a vraiment enrichi notre période de Noël. »

Antoine, papa de Léo (8 ans)

« Léo est un grand garçon maintenant, mais il adore toujours son lutin, qu'il a baptisé Rex. L'année dernière, Rex a organisé une série de défis et d'énigmes pour Léo, qui a adoré les résoudre. Cela a rendu ses matins d'autant plus excitants. Rex a vraiment ajouté une dimension supplémentaire à notre Noël, et Léo attend déjà de voir ce que Rex fera cette année. »

Adopter la tradition de l'Elf on the Shelf peut transformer la période de l'Avent en une aventure magique et pleine de surprises pour vos enfants. En intégrant ce lutin espiègle dans votre foyer, vous renforcez l'esprit de Noël, stimulez l'imagination de vos petits et créez des souvenirs précieux pour toute la famille. Laissez la magie opérer et profitez pleinement de chaque moment avec votre nouvel ami le lutin !

Au fait, avez-vous déjà écrit votre lettre au Père Noël ? Si ce n'est pas fait, n'attendez plus !

#visagedebébé



À qui va-t-il ressembler ?

BIEN QUE LA GÉNÉTIQUE NE SOIT PAS UNE SCIENCE EXACTE, DES TRAITS DOMINANTS PERMETTENT D'IMAGINER COMMENT SERA LE FUTUR BÉBÉ.

Garçon ou fille ? Quelle couleur de cheveux ? Et les yeux ? La question du sexe trouve habituellement sa réponse vers la 20^{ème} semaine de grossesse avec la deuxième échographie. Malheureusement, il faut attendre quelques mois, voire plus, pour répondre aux autres questions. Comme alternative, on peut utiliser les lois de Mendel qui expliquent comment et selon quelles probabilités les parents transmettent leurs caractéristiques morphologiques et psychologiques à leurs enfants.

DES COMBINAISONS UNIQUES

L'enfant reçoit et s'approprie l'information génétique de ses parents de deux façons distinctes. Dans certains cas (couleur des yeux ou forme des oreilles), si les caractéristi-

ques des parents sont différentes, l'enfant va prendre l'une des deux et rejeter l'autre. Dans d'autres cas (couleur de la peau ou taille), les caractères des deux parents se mélangent pour aboutir à un « croisement ». Cependant, ce n'est qu'un principe générique. L'évolution de la science génétique a montré que ces mécanismes héréditaires sont bien plus complexes et parfois imprévisibles.

On sait maintenant que l'information transmise par la mère et le père se transmet de manière unique et inimitable à chaque individu, selon une série de combinaisons qui impliquent beaucoup plus de gènes que l'on croyait auparavant. En bref, le même caractère peut apparaître de façon très différente, même entre frères et sœurs. Faire des prédictions basées sur l'apparence physique de la maman et du papa est donc difficile.



#visagedebébé

Une bataille entre les gènes

Le corps humain est composé de milliards de cellules, dans le noyau desquelles est inscrit le patrimoine génétique de chaque individu. Toute l'information est contenue dans 23 paires de chromosomes. Dans chaque paire, un chromosome est hérité de la mère et l'autre du père, à travers l'ovule et le spermatozoïde qui contiennent 23 chromosomes chacun. Sur chaque chromosome sont présentes des milliers d'unités d'information appelées gènes. Qui gagne ? Cela dépend de la partie du corps. Parfois, c'est le caractère « dominant » qui gagne, face au « récessif », d'autres fois,

YEUX CLAIRS OU FONCÉS ?

La couleur des yeux est déterminée par la concentration de mélanine présente dans l'iris. Cette quantité est régulée par au moins trois gènes. La couleur foncée étant dominante, si un seul des parents a les yeux clairs, il est fort probable que l'enfant ait des yeux foncés.

Foncé + Foncé = Foncé

Foncé + Clair = Foncé

Clair + Clair = Clair

Mais il n'est pas possible de savoir si les yeux clairs seront bleus ou verts.

OREILLES DÉCOLLÉES

Certains traits physiologiques très marqués comme un menton proéminent, un nez aquilin, des oreilles décollées ou de grandes mains sont des caractéristiques héréditaires dominantes auxquelles on peut difficilement échapper. La bonne nouvelle est que, chez les filles, les lignes ont tendance à s'adoucir.

UNE CHEVELURE ABONDANTE OU PAS ?

La couleur et le type de cheveux sont régis par la compétition entre les caractères dominants (noir et bouclé) et récessifs (blond et lisse). Le pigment est toujours déterminé par la concentration de mélanine, mais, dans le cas des cheveux, les gènes chargés de résoudre le problème sont au moins au nombre de quatre. De plus, comme avec les phénomènes morphologiques tels que la constitution physique, la structure capillaire est également déterminée, en partie, par un mélange



de caractères maternels et paternels.

Si le père et le grand-père paternel ont souffert d'une calvitie précoce, il est probable que leurs enfants aient également ce problème.

CALCULEZ SA TAILLE

En général, la taille et le poids sont le résultat d'une moyenne entre les caractéristiques des deux parents. On peut prévoir la taille finale avec une certaine approximation. Les médecins spécialistes dans la croissance utilisent les formules suivantes :

Pour les garçons:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 + 13

Pour les filles:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 - 13

L'enfant atteint toujours cette stature génétique, à moins que sa croissance ne soit ralentie à cause de facteurs environnementaux (alimentation ou hygiène insuffisantes) ou biologiques (problèmes hormonaux ou anomalies chromosomiques).

EST-CE QU'ON NAÎT INTELLIGENT ?

Les scientifiques s'accordent sur un fait : tous les enfants naissent avec un patrimoine cérébral hérité de leurs parents, mais leur croissance intellectuelle ou psychique est largement conditionnée par l'environnement dans lequel ils vivent et par

les stimuli qu'ils reçoivent. 60 à 80% proviennent de la génétique, mais il s'agit là de calculs difficiles, voire impossibles. Par exemple, si on parle de talent musical, quelle part est prédéterminée du point de vue génétique et quelle part est due au fait qu'un enfant de musiciens vit immergé dans la musique et peut jouer d'un ou de plusieurs instruments depuis tout petit ?

Certaines formes d'intelligence sont plus liées à la génétique que d'autres, comme la capacité de calcul, la faculté cinétique et, dans une moindre mesure, la mémoire. La facilité avec laquelle un enfant apprend le vocabulaire d'une langue ou de plusieurs langues est également prédéterminée génétiquement.

#bébéarrivebientôt



Qu'est-ce l'instinct de nidification ?

SOUVENT, QUAND UNE FEMME ENCEINTE EST SUR LE POINT D'ACCOUCHER, ELLE DEVIENT NERVEUSE ET SE MET À PENSER À TOUT CE QU'ELLE A À FAIRE AVANT QUE LE BÉBÉ N'ARRIVE : PRÉPARER SA CHAMBRE, RANGER SES AFFAIRES, NETTOYER LA MAISON À FOND, ETC. C'EST CE QU'ON APPELLE L'INSTINCT DE NIDIFICATION.

L'instinct de nidification est un état d'hyperactivité qui se produit dans les dernières semaines de la grossesse et qui est très fréquent, surtout chez les primipares. La femme enceinte sur le point d'accoucher fait toutes sortes de travaux à la maison, qu'elle n'avait jamais fait auparavant, afin que, lorsque le bébé arrivera, tout soit « prêt ». Si d'un seul coup, vous nettoyez les plafonds, polissez les planchers, rangez les armoires différemment ou peignez les pièces d'une autre couleur, alors vous êtes en plein instinct de nidification !

Comme l'indique son nom, l'instinct de nidification est une ressemblance avec l'instinct animal des oiseaux qui préparent leur nid avant de pondre des œufs et de couvrir les petits. Il s'agit d'un sentiment irréfutable de tout organiser parfaitement pour que le nouveau membre de la famille soit à l'aise.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI JE LE VIS ?

L'instinct de nidification se produit généralement au cours du dernier trimestre de la grossesse, lorsque le ventre a beaucoup grossi et alors que la femme enceinte doit être très prudente lors de l'exécution de tâches qui nécessitent des mouvements brusques, de soulever des objets lourds ou de monter sur un

escabeau pour atteindre des zones plus hautes.

Une femme enceinte qui a un instinct de nidification répond généralement aux critères suivants :

- **Elle a besoin que tout soit bien rangé**, alors qu'avant de tomber enceinte elle n'était pas si ordonnée...
- **Elle décide de changer les couleurs de la pièce** où bébé sera le plus souvent.
- **Elle range la chambre de bébé** longtemps à l'avance.
- **Parfois, elle n'arrive pas à dormir** à l'idée qu'elle ait oublié de faire quelque chose d'important.
- **Elle nettoie les armoires à fond** et dispose les vêtements de manière très ordonnée.

Si faire tout cela vous rend plus calme, vous pouvez le faire normalement, mais il n'est jamais bon d'en devenir obsédée. Idéalement, il faut prioriser ce qui est important et demander de l'aide pour les tâches ménagères afin de ne pas faire d'effort excessif. D'autre part, les dernières semaines de grossesse doivent être consacrées essentiellement au bien être de la future maman et à se préparer pour l'accouchement.

Si vous avez l'instinct de nidification, laissez-vous aller, suivez cet instinct, mais essayez de canaliser cette hyperactivité pour éviter d'être épuisée.

MON ENFANT A MAL AU VENTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT PEUT AVOIR MAL AU VENTRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE DANS CE CAS.



Le mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

LES CAUSES

• **Les maux de ventre peuvent être de deux sortes.** Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui ont une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe



toutes les autres douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

• **Devant une douleur abdominale, surtout récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure.** Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

LES DOULEURS AIGÜES

• **Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit récurrente, c'est-à-dire que l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises.** Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène, et on parle alors de migraine abdominale. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.

L'ÉTAPE DU NON



L'ÉTAPE DU NON EST UNE PHASE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT PARTICULIÈREMENT ÉPROUVANTE POUR LES PARENTS. NOUS VOUS LA PRÉSENTONS À TRAVERS CINQ SITUATIONS CARACTÉRISTIQUES QUE NOUS ANALYSONS POUR VOUS AIDER À MIEUX COMPRENDRE... ET SURTOUT POUR APPRENDRE À GARDER VOTRE CALME !



#lacrisedesdeuxans

Je n'en peux plus ! Non, cette maman ne se plaint pas de son ado... mais de son petit bout de deux ans qui se dirige bien décidé vers la balançoire en mouvement tandis que sa maman pique un sprint en criant « Juuules ! ». Mais Jules n'écoute pas sa maman et continue d'avancer ! « Mais que se passe-t-il ? » s'interrogent les parents atterrés ! Comment cet enfant qui, il y a quelques jours encore, était adorable, se met à piquer des crises de colères et à s'opposer systématiquement à tout ? C'est tout simplement l'étape redoutable du non, qui se manifeste aux alentours de deux ans. Voyons comment l'affronter.

IL PASSE OUTRE LES RÈGLES ET LES INTERDICTIONS

Avant, lorsque vous disiez à votre enfant : « Ne touche pas à cette prise », il vous écoutait ; à présent, il a les doigts dedans. Pourquoi un tel changement ? C'est très simple, votre enfant grandit et se reconnaît maintenant comme un individu à part entière, indépendant de sa maman : moi c'est moi et toi c'est toi. Le « non » est une façon d'exprimer son besoin d'autonomie dans un processus naturel de détachement de la figure maternelle avec laquelle il avait été jusque là en fusion totale.

Comment agir

Souvent, l'enfant dit « non » mécaniquement, comme pour vous tester. La tolérance et la patience vont être vos armes les plus efficaces pour transformer, en un rien de temps, ce « non » en « oui ». Au contraire, si vous persistez dans une attitude rigide de réprimandes et de punitions, vous risquez de transformer une obstination passagère en un conflit ouvert. Pour faire respecter des interdictions fondamentales comme ne pas mettre les doigts dans la prise de courant, il faut parfois faire des concessions sur des règles un peu moins importantes comme : « Fais attention à ne pas te tacher » ou « Dis bonjour à la dame ».

IL SE MET À COURIR

Vous êtes dans la rue et votre enfant qui, habituellement, marche tranquillement à vos côtés, se met à courir et ne s'arrête pas malgré vos injonctions ; vous faites vos courses au supermarché, et votre





enfant se met à courir dans tous les rayons au risque de se perdre.

Voilà deux scènes fréquentes au cours de cette phase de recherche de l'autonomie. « Que va-t-il se passer si je m'éloigne de maman ? », semble penser votre enfant.

Comment agir

Essayez d'anticiper ses réactions en ne le laissant pas descendre de la poussette, par exemple, dans des endroits présentant un danger potentiel. Au contraire, laissez-le courir librement dans les endroits sûrs, comme le parc ou les rues piétonnes. Un geste d'affection (étreinte, sourire, enthousiasme) devant un comportement positif sera plus efficace, lorsqu'il revient près de vous après que vous l'avez appelé par exemple, que de le gronder pour un comportement négatif lorsqu'il vous échappe.

IL REFUSE DE METTRE SON PANTALON ROUGE OU SES CHAUSSURES

Il ne fait pas cette « grève » des vêtements le week-end, quand vous avez du temps ou avec d'autres personnes, non, c'est toujours pendant la semaine quand il faut courir pour ne pas arriver en retard à la garderie et forcément avec vous.

Comment agir

Si le problème se pose au moment de l'habiller, ne vous y prenez pas à la dernière minute. Vous arriverez beaucoup plus facilement à lui faire enfiler une chemise dans le calme, en faisant diversion avec un jeu ou un dessin animé. Vous pouvez aussi demander au papa ou à une autre personne de vous remplacer pour venir à bout de votre petite boule de nerfs.

IL FERME SA BOUCHE CHAQUE FOIS QUE VOUS APPROCHEZ SA CUILLÈRE DE PURÉE

Voilà encore une situation caractéristique de cet âge, sur un des terrains et un des objectifs de prédilection de l'enfant : l'heure du repas et sa maman ! Il déploie une technique implacable : rejet d'un aliment particulier, prendre tout son temps pour manger et garder les aliments dans la bouche aussi longtemps que possible.



#lacrisedesdeuxans



Comment agir

La première chose à garder à l'esprit, à l'heure des repas, est qu'il s'agit d'une phase passagère et que votre enfant ne se laissera pas mourir de faim. Les parents doivent établir des règles, mais sans exagérer cependant avec les interdictions et impositions, qui pourraient avoir un effet contre-productif. Une fois encore, le maître mot est la patience. Si l'enfant ne veut pas d'un certain plat, ce n'est pas grave, il le mangera plus tard. Dans tous les cas, essayez de ne pas donner d'importance à ce rejet en public.

IL EST REBELLE LE JOUR MAIS A PEUR LA NUIT

Il est très fréquent au cours de cette étape que l'enfant se réveille souvent la nuit car, paradoxalement, il a besoin d'être encore plus réconforté.

Comment agir

La question est délicate car d'un côté vous sentez que vous devez consoler votre petit, mais d'un autre côté vous craignez d'entrer dans un engrenage : je pleure, tu accoures ou j'ai peur, je vais dans ton lit. C'est sans doute le moment le plus compliqué pour les parents qui, la nuit, ont plus sommeil que peur ; cependant, en gérant bien la situation, vous devriez tous profiter de nuits paisibles. Un bon rituel du coucher (un bisou, raconter une histoire, laisser une veilleuse allumée et encore un petit bisou) peut, par exemple, transformer le moment si redouté de la séparation de la nuit en une agréable et reposante aventure. Si votre enfant se réveille la nuit en pleurant et en vous appelant, allez le voir tranquillement, rassurez-le en lui faisant des câlins mais restez ferme sur le fait qu'après, chacun dort dans son lit.

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

Bébés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

