

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PREMIERS PAS DE BÉBÉ

Ce qu'il faut faire pour guider bébé

ALLAITER EN ÉTÉ

Évitez la déshydratation !

MÊME PLUS PEUR !

Des histoires pour vaincre ses peurs

ENFANTS À LA PLAGE

De A à Z, ce que vous devez savoir



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AVOIR DES ENFANTS, C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?
- 6 ALLAITER QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD
- 10 QUAND BÉBÉ A DU MAL À FAIRE CACA
- 14 GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

- 18 LES PREMIERS PAS DE L'ENFANT
- 22 LE SOLEIL DE A À Z
- 28 STOP AUX PEURS GRÂCE AUX HISTOIRES
- 34 LE CHIFFRE : 70% DES BÉBÉS QUI NAISSENT AUJOURD'HUI TRAVAILLERONT DEMAIN DANS DES EMPLOIS QUI N'EXISTENT PAS ENCORE

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



BÉBÉ & ENFANT

EN JUILLET, RETROUVEZ DANS VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS UN DICTIONNAIRE AVEC TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA PROTECTION SOLAIRE DES ENFANTS EN ÉTÉ, DES CONSEILS POUR L'ALLAITEMENT QUAND IL FAIT CHAUD, OU ENCORE UNE MÉTHODE POUR QUE VOTRE ENFANT SURMONTE SES PEURS.

OUI



NON

AVOIR DES ENFANTS : C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?

ON DIT PARFOIS QU'IL VAUT MIEUX DEVENIR MAMAN JEUNE QUE SUR LE TARD. QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience et on est plus en forme. J'ai 26 ans, un petit garçon de quatre ans et une petite fille d'un an.

Je ne changerais pas l'âge auquel je les ai eus. Pour moi, c'était parfait !

Christine

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux, cela m'a appris à me concentrer un peu plus, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour, ce sentiment fort et merveilleux...

J'ai 20 ans et un magnifique bébé de trois mois. J'ai hâte qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

Colette

... J'apprécie chaque moment. Je suis une jeune maman de 23 ans. J'ai une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore tant d'années.

Lisette

Non parce que...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils. N'hésitez pas !

Anne

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée. Je penserai peut-être au deuxième l'année prochaine ; cela dépend un peu de mes finances. Ce ne sera pas pour une question d'âge.

Alice

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là. C'est une expérience unique, je ne changerais rien.

Lucille

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


Pampers
aimerdormir&jouer

#allaitementdebébé

ALLAITER QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD

DÈS QU'IL COMMENCE À FAIRE TRÈS CHAUD, BÉBÉ A SOIF ET RÉCLAME SOUVENT LE SEIN. ASSUREZ-VOUS QU'IL NE SE DÉSHYDRATE PAS EN L'ALLAITANT SUFFISAMMENT ET EN COMPTANT LE NOMBRE DE COUCHES MOUILLÉES PENDANT LA JOURNÉE.





Jusqu'à l'âge de six mois, bébé n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel, même en plein été. La seule différence est qu'à cette période de l'année, surtout lorsque les températures sont très élevées, bébé se montre souvent plus agité et réclame plus de tétées. C'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que vous manquez de lait. La seule solution : se résigner à donner le sein plus souvent.

VOUS AVEZ ASSEZ DE LAIT

Le lait maternel est composé à 87% d'eau et à 13% de matière solide, mais le « premier lait » de la tétée est plus aqueux. À cette époque de l'année, bébé transpirant plus, il a besoin de se réhydrater et donc réclame plus souvent le sein : les tétées sont alors plus courtes et plus fréquentes. Comme dans n'importe quelle autre situation, là encore, l'allaitement s'adapte naturellement aux besoins de l'enfant.

Il ne faut pas oublier que vous vous trouvez dans la même situation que votre bébé : vous perdez vous aussi plus de liquides et avez donc besoin de boire en plus grande quantité. Soyez tranquille, votre corps va vous envoyer des signaux clairs de la soif, une soif qui est accentuée par la production d'ocytocine, une des hormones de l'allaitement. Si vous avez du mal à boire de l'eau ou que vous n'y pensez pas forcément, les tisanes et les jus de fruits, de préférence sans sucre, sont aussi une bonne option ; vous pouvez également essayer de prendre l'habitude de boire un verre d'eau chaque fois que vous mettez bébé au sein.

SOYEZ TRÈS ATTENTIVE PENDANT LES 10 PREMIERS JOURS SUIVANT LA NAISSANCE

Même si bébé sait parfaitement exprimer sa faim, il faut bien le surveiller pendant les 10 premiers jours. Si votre enfant a tendance à beaucoup dormir, n'hésitez pas

#allaitementdebébé



à le réveiller toutes les trois ou quatre heures, surtout pendant la journée. C'est un point qui n'est pas toujours bien expliqué aux jeunes mamans durant leur séjour à la maternité et qui est pourtant essentiel. Lorsqu'il fait très chaud, bébé peut transpirer même pendant son sommeil : il court donc le risque de se déshydrater, ce qui entraîne également de la somnolence et n'est donc pas forcément détectable. Pour vous assurer que bébé boit assez et que vous lui donnez le nombre de tétées nécessaires, il suffit de compter le nombre de couches mouillées par jour qui doit être d'au minimum de 6 en 24 heures ; à cela ajoutons que l'urine doit être claire et inodore.

Les positions les plus agréables pour allaiter en été

Donner le sein en été peut vite se transformer en une séance de sauna. Pour que ce moment reste agréable pour vous deux, installez-vous dans la pièce la plus fraîche de la maison et essayez l'une de ces deux positions :

- **La position du ballon de rugby** : placez la tête de bébé sur la paume de votre main et passez son corps sous votre bras ; vous pouvez choisir cette position même avec de très jeunes bébés.
- **Allongée sur le lit ou sur un matelas**, installez bébé face à vous, tous les deux allongés sur le côté.

NI EAU, NI INFUSIONS

Il est préférable, même lorsqu'il fait très chaud, de ne pas donner de biberons d'eau ou d'infusion à bébé : en introduisant d'autres liquides que le lait, vous risquez de déséquilibrer le rapport entre les liquides et les nutriments absorbés.

Si l'enfant boit 60 ml d'eau, c'est autant de lait qu'il ne reçoit pas, ce qui peut avoir des conséquences non négligeables sur sa prise de poids et donc sur sa croissance. De même, si vous lui proposez une tétine, bébé peut être perturbé et ne plus avoir envie de téter. Or, on sait que si le sein n'est pas régulièrement stimulé, il produit moins de lait, d'où une réaction en chaîne qui peut compromettre la poursuite de l'allaitement. Au lieu d'offrir de l'eau à bébé, essayez plutôt d'agir sur les raisons qui lui donnent soif :

- **Couvrez-le moins, d'un simple body et d'une couche un peu desserrée à la taille** ; vous pouvez même la retirer complètement et couvrir le matelas d'une serviette éponge épaisse.
- **Rafrâchissez l'atmosphère avec un ventilateur ou en activant l'air conditionné** ; vous diminuerez ainsi la sensation d'humidité, en grande partie responsable de la gêne ressentie. Veillez cependant à ce qu'il n'y ait pas trop d'écart entre la température extérieure et la température intérieure.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

#troublesdebébé

Quand bébé a du mal à faire caca

TOUS LES BÉBÉS PEUVENT AVOIR DES DIFFICULTÉS POUR FAIRE LEURS BESOINS. CEPENDANT, DANS LA PLUPART DES CAS, CE SONT DES SITUATIONS TEMPORAIRES.



Il n'est pas rare que les enfants, même s'ils sont très jeunes, souffrent de constipation, surtout lorsqu'ils sont nourris avec du lait en poudre. Ce n'est que dans de très rares cas que ce trouble peut être le symptôme d'un problème plus grave, tel que le mégacôlon ou l'hypothyroïdie congénitale. Généralement, l'intestin est tout simplement paresseux pour des raisons fonctionnelles et quelques recommandations suffisent pour que cette situation ne devienne pas un problème tenace et agaçant pour l'enfant et sa famille.



COMMENT RECONNAÎTRE LE PROBLÈME

Pendant les premières semaines de bébé, s'il prend le sein, ses selles sont généralement semi-liquides, même s'il les retient pendant quelques jours. Cela est peut-être dû au type de lactose contenu dans le lait maternel. Par contre, si le nourrisson prend du lait en poudre, ses selles peuvent être plus dures, même s'il ne s'est écoulé qu'un jour depuis l'évacuation précédente. Pour des raisons qui ne sont pas encore claires, le lait artificiel favorise le durcissement des selles.

On dit que bébé est constipé non seulement lorsqu'un intervalle de deux jours ou plus s'écoule entre deux selles, mais aussi lorsque l'action d'évacuer lui provoque un mal-être qui a pour conséquence qu'il se retient.

SI LE PROBLÈME EST DÛ À UN DYSFONCTIONNEMENT

La constipation est le symptôme de problèmes plus graves dans de très rares cas, tels que le mégacôlon congénital ou l'hypothyroïdie, qui consiste en une carence d'hormone thyroïdienne. On arrive à diagnostiquer ce dernier dysfonctionnement très tôt grâce à l'examen néonatal pratiqué immédiatement

après la naissance. Le traitement consiste en l'administration de l'hormone thyroïdienne. Le mégacôlon congénital (ou maladie de Hirschsprung) peut être d'origine héréditaire et implique une très grande difficulté, voire l'impossibilité d'aller à la selle. La raison de ce dysfonctionnement est qu'une partie du côlon ne se contracte pas normalement en raison de l'absence de certaines cellules nerveuses dans la couche musculaire, empêchant l'expulsion des selles. Ce problème est généralement diagnostiqué durant les premiers jours ou mois du bébé et nécessite un traitement chirurgical.

QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE

Certaines molécules (comme la maltodextrine et le lactulose), si elles sont ajoutées à l'alimentation de l'enfant en quantité suffisante, peuvent faciliter l'évacuation. Ces substances ne sont pas digérées par l'intestin et, grâce à un mécanisme osmotique, elles retiennent l'eau pour ramollir les selles. Par conséquent, le pédiatre peut suggérer d'introduire dans l'alimentation du bébé du malt en poudre très fine ou du lactulose, un sucre artificiel. De plus, certains médicaments à base d'hydroxyde d'aluminium et de magnésium peuvent ramollir les selles. Ces médicaments doivent être administrés sous la supervision d'un pédiatre car ils doivent être utilisés sur le long terme pour faire effet. Ils ne provoquent pas de dépendance.

Souvent, on conseille de donner beaucoup de fruits et légumes à un enfant constipé. Par conséquent, vous pouvez en proposer à votre enfant, mais il ne faut pas insister pour qu'il les mange à tout prix. En revanche, les laxatifs sont contre-indiqués car ils irritent le côlon et provoquent une addiction.

Saviez vous que...

Si la constipation survient chez un enfant d'environ 2 ans, durant la période où, habituellement, il devient propre, cela peut être le symptôme d'une rébellion contre ses parents qui tentent de l'habituer au pot. Pour résoudre le problème, il faut être certain que la rétention des selles ne peut pas causer de blocage intestinal et qu'il est donc possible d'intervenir sans utiliser de moyens coercitifs. Il est bon de ne jamais parler du problème avec l'enfant ou devant lui. Il suffit de lui administrer des substances qui ramollissent les selles et d'attendre qu'il surmonte le problème.

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

#quellechaleur



GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

BÉBÉ NE SAIT PAS ENCORE RÉGULER SA TEMPÉRATURE. LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD ET HUMIDE, LE MIEUX POUR SON BIEN-ÊTRE ET SA SANTÉ EST DONC DE RESTER AVEC LUI DANS DES ENDROITS FRAIS ET OMBRAGÉS.



Les journées à la plage, les promenades en montagne ou dans les parcs pour ceux qui restent en ville... L'été nous permet de profiter pleinement des effets bénéfiques du soleil et de la vie en plein air. Il faut néanmoins être très prudent dès que la température de l'air commence à augmenter afin d'éviter les fameux coups de chaleur et autres insulations. Nous vous expliquons ici comment les prévenir.

#quellechaleur

DES TEMPÉRATURES PLUS ÉLEVÉES

Quand le thermomètre dépasse les 30°C, l'air devient vite irrespirable pour les grands comme pour les petits. Ceux-ci sont d'ailleurs les plus vulnérables car leur organisme n'a pas encore appris à se « thermo-réguler » correctement en fonction de la température extérieure.

• **Jusqu'à l'âge d'un an, bébé ne sait pas se thermo-réguler**, notamment parce qu'il bénéficie d'une surface d'évaporation extrêmement réduite, d'approximativement 1/9ème de celle de l'adulte. Il est donc essentiel, dès que les températures augmentent, de prendre certaines précautions.

LE COUP DE CHALEUR

• **Le coup de chaleur, dont les symptômes sont plus ou moins graves, correspond à une augmentation soudaine de la température du corps.** Trois conditions climatiques peuvent le déclencher : une température élevée, beaucoup d'humidité et une mauvaise ventilation. Une forte chaleur seule, sans humidité et dans un endroit bien ventilé, ne doit pas poser de problème ; ce sont plutôt les ambiances étouffantes de chaleur humide qui sont à craindre.

• **Les symptômes du coup de chaleur sont divers et d'intensité variable** : nausées, maux de tête, augmentation de la température corporelle (température axillaire supérieure à 37,3°C et température rectale supérieure à 37,8°C surtout chez les enfants de moins de 2 ans), crampes abdominales, évanouissements, confusion et, dans les cas les plus graves, troubles du comportement (l'enfant semble endormi). Si la température corporelle dépasse 42°C, il existe un risque de lésion neurologique, mais il s'agit d'une situation extrêmement rare.

L'INSOLATION

C'est une forme particulière du coup de chaleur et qui résulte d'une exposition directe aux rayons du soleil.

• **Les symptômes sont les mêmes**, mais s'y ajoutent des brûlures de premier ou second degré qui affectent les zones du corps qui ont été exposées au soleil.



Que faire si l'enfant ne se sent pas bien ?

• **Placez-le immédiatement dans un endroit frais et ombragé** afin de faire baisser la température du corps. Si l'enfant souffre de vertiges ou se sent sur le point de s'évanouir, allongez-le avec les pieds plus hauts que le corps. Donnez-lui également à boire, mais évitez les liquides trop froids.

• **Si l'enfant se trouve à l'intérieur, transférez-le dans une pièce plus aérée** ; si nécessaire, utilisez un ventilateur ou allumez l'air conditionné.

• **Si la température du corps dépasse 38°C**, administrez à l'enfant un antipyrétique (paracétamol ou ibuprofène).

• **Ces quelques mesures devraient rapidement améliorer la situation.** Toutefois, si les symptômes persistent et que vous remarquez des troubles du comportement, rendez-vous immédiatement aux urgences.



COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR ?

Il est tout à fait possible d'éviter les coups de chaleur et les insulations en prenant quelques mesures préventives, la première de toutes étant d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, que ce soit pour faire du sport ou pour une simple promenade.

DEHORS

Lorsqu'il fait très chaud, recherchez les endroits aérés et ombragés.

- Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes de la journée, c'est-à-dire entre 11h00 et 17h00. Si votre enfant a moins d'un an, ne restez pas

sur la plage pendant ce créneau horaire : le parasol n'est pas suffisant pour se protéger d'un coup de chaleur. Préférez une promenade dans la pinède ou mieux encore, restez à la maison.

- Avec les plus grands aussi il faut faire preuve de prudence sur la plage. En plus de leur appliquer des crèmes solaires, mouillez-leur souvent la tête et le corps, soit sous la douche, soit dans la mer.
- En ce qui concerne les vêtements, préférez les couleurs claires qui reflètent la lumière du soleil.
- Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien hydraté : faites le boire souvent et proposez-lui des collations de fruits pour remplacer les liquides et les sels minéraux perdus. En cas de chaleur intense, vous pouvez également lui donner des boissons isotoniques à usage pédiatrique (vendues en pharmacie).

DANS LA VOITURE

- Si vous devez vous déplacer en voiture, faites en sorte de refroidir l'intérieur du véhicule avant que l'enfant n'y pénètre puis installez-le dans un siège homologué, adapté à son poids et à sa taille. Pendant le voyage, vous pouvez utiliser l'air conditionné, mais en veillant toujours à éviter les variations thermiques trop brusques entre l'intérieur et l'extérieur.
- Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture ne serait-ce que quelques minutes : outre l'aspect sécurité, il faut savoir que l'habitacle du véhicule se réchauffe très rapidement à l'arrêt.

À LA MAISON

- S'il fait très chaud dans la chambre de l'enfant, vous pouvez utiliser un ventilateur pour rafraîchir l'air ambiant (attention à ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant) ; réservez l'usage de l'air conditionné pour les jours de chaleur maximale. Dans tous les cas, évitez les changements brusques de température entre l'extérieur et l'intérieur (jamais en-dessous de 23°C), et utilisez plutôt la fonction déshumidification.
- Ne couvrez pas trop l'enfant pour lui permettre de transpirer et choisissez des vêtements légers en matières naturelles (lin ou de coton) qui absorbent la transpiration et permettent une évaporation plus efficace.

#bébégrandit



UN PAS APRÈS L'AUTRE

BÉBÉ SE PRÉPARE POUR COMMENCER À MARCHER ET À EXPLORER LE MONDE AVEC SES PETITS PIEDS ! C'EST UNE ÉTAPE PLEINE D'ÉMOTIONS POUR LES PARENTS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ACCOMPAGNER ET GUIDER VOTRE PETIT DANS SES PREMIERS PAS.

Ce qu'il faut faire

• Aux environs de 8-10 mois, les essais commencent. Le bébé se met debout en se retenant à tout ce qu'il trouve à portée de main : canapé, fauteuil, lit... Une fois qu'il maîtrise la position verticale, il commence à se déplacer latéralement, toujours en s'agrippant à quelque chose. Il gagne ainsi en coordination et en équilibre. C'est le moment de le laisser faire ses expériences

en l'encourageant et en se montrant fier de ses progrès. L'enfant doit être en mesure d'exercer sa curiosité naturelle et de marcher vers ce qui l'attire, sans trop d'inhibition ou d'anxiété.

• Lorsque le bébé se met debout tout seul, il peut avoir des difficultés à se rasseoir. Les moins téméraires restent immobiles et crient pour attirer l'attention de leur maman. Afin que l'enfant gagne



en autonomie, on peut lui apprendre, par exemple, à plier tout seul les genoux pour qu'il comprenne qu'ainsi l'atterrissage sera plus doux.

- **Maintenant que l'enfant réussit à se déplacer plus librement, il faut éliminer tous les dangers potentiels l'entourant.** Il s'agit de créer un environnement qui le stimule tout en faisant attention aux dangers potentiels. Pour cela, vous devez observer attentivement votre intérieur en imaginant, comme le ferait un enfant, que tout objet peut servir d'appui ou à atteindre un autre endroit.
- **S'il est important de créer un espace sécurisé**

pour ses premières explorations, en protégeant par exemple les parties saillantes des meubles à l'aide de protections adaptées, il ne s'agit pas d'éviter tous les obstacles. Au contraire, il est bon que l'enfant apprenne à faire face et à surmonter ses premières difficultés. Félicitez-le quand il y parvient tout seul et soutenez-le sans dramatiser quand il perd l'équilibre. Vous l'aidez ainsi à construire son estime de soi. Apprendre à marcher n'est pas seulement un acte moteur, c'est aussi un nouveau pas vers la maturité psychologique qui rend l'enfant plus indépendant et confiant.

#bébégrandit



Ce qu'il ne faut pas faire

- **Il est important de laisser le bébé se déplacer avec une certaine liberté dès son plus jeune âge.** L'instinct d'exploration est commun à tous les enfants. Si vous le freinez trop, l'enfant peut devenir passif, manquer d'assurance et de confiance dans le monde extérieur, qu'il peut percevoir comme une source de dangers.
- **Les chutes sont tout à fait normales.** Lorsque cela se produit, au lieu de courir vers votre enfant en lui demandant s'il s'est fait mal, encouragez-le à essayer de nouveau : c'est un appui qui lui fait

gagner en confiance sans éveiller de craintes inutiles.

- **Ne vous laissez pas vaincre par l'anxiété.** Si la maman n'y parvient pas, elle ne doit pas hésiter à demander l'aide des autres, notamment du papa, dont le rôle est précisément de favoriser l'éloignement de l'enfant, afin d'explorer le monde extérieur. Et si la maman a tendance à empêcher certains mouvements (comme descendre du canapé ou un escalier), le papa peut expliquer à son enfant comment le faire en toute sécurité.





♡ Bébés & Mamans ♡

#laplageaveclespetits

LE SOLEIL DE A À Z



LA PLAGE OUI, MAIS AVEC LES BONNES PRÉCAUTIONS SURTOUT POUR
LES ENFANTS ! LEUR PEAU EST FRAGILE ET DÉLICATE ET A BESOIN
D'ÊTRE PROTÉGÉE AVEC DES PRODUITS APPROPRIÉS. VOICI CE QU'IL
FAUT SAVOIR POUR QUE LES ENFANTS PROFITENT DES BIENFAITS DU
SOLEIL SANS RISQUES !



#laplageaveclespetits



ÂGE

Les spécialistes recommandent de ne pas exposer les bébés à la lumière directe du soleil. Par la suite, on conseille les horaires suivants :

- **Entre 1 et 3 ans** : de 7h à 10h et à partir de

17h00 ;

- **Entre 3 et 7 ans** : mieux vaut éviter le soleil entre 11h et 16h. Le rayonnement le plus intense est entre 11 et 15 heures ; il est dangereux pour les enfants comme pour les adultes.

ALIMENTATION

Pour renforcer les défenses de la peau, glissez dans le sac de plage de votre enfant des collations riches en vitamines, antioxydants et minéraux : abricots, pêches, melons, agrumes ou carottes. Laissez-les également consommer librement des jus de fruits et des sorbets, qu'ils adorent en général, et qui sont riches en eau.

APRÈS-SOLEIL

Se doucher à la plage pour enlever le sable et le sel n'est pas suffisant. À la fin de la journée, il convient de laver l'enfant avec un produit spécifique très doux puis de lui appliquer une crème après-soleil sur tout le corps, même sur les zones non exposées à la lumière du soleil. N'oubliez pas que la peau de l'enfant se déshydrate très rapidement.



BRÛLURES

Il est démontré que la peau a mémoire : elle enregistre toutes les agressions (éruptions cutanées, brûlures) qui peuvent causer des dommages, même à l'âge adulte.



CHALEUR INTENSE

Méfiez-vous des coups de chaleur. Pendant les premières années, le système de thermorégulation de l'enfant est encore immature. Une raison supplémentaire pour

le garder dans des endroits frais et aérés pendant les heures les plus chaudes de la journée.

CHAPEAU

Ne cédez pas aux caprices ! Le chapeau (ou la casquette) est indispensable car il protège l'enfant des coups de chaleur. Préférez les modèles à larges bords qui protègent non seulement la tête, mais aussi le visage et l'arrière du cou, des zones particulièrement sensibles au soleil.



EAU

L'eau est un élément fondamental pour l'organisme, car elle évite la déshydratation et permet de mieux faire face à la chaleur. Il est très important, lorsqu'il fait chaud, de donner à boire à l'enfant, souvent et en petites quantités (préférez l'eau fraîche qui sera plus agréable). On conseille également vivement de mouiller fréquemment l'enfant, surtout s'il ne reste pas à l'ombre.

ÉCRANS SOLAIRES

Il ne faut jamais s'exposer au soleil sans protection solaire. Les enfants, même dans les zones situées à l'ombre, doivent être protégés des rayons du soleil avec un écran solaire, si possible spécifiquement conçu pour eux. Ces protections sont constituées de filtres qui permettent de bloquer une grande partie des rayons ultraviolets et qui sont de deux types : les filtres chimiques et les filtres physiques. La première catégorie de filtres offre une bonne protection contre les UVA et UVB : ils captent l'énergie des rayons soleil, évitant ainsi qu'ils n'endommagent la peau. Les filtres physiques (oxyde de titane et de zinc) créent comme une barrière et réfléchissent les rayonnements, empêchant ainsi que la peau ne les absorbe. Les crèmes avec filtres sont les plus indiquées au cours des premiers mois.



HYDRATATION

Le soleil, le sable et le sel peuvent représenter un danger pour la peau délicate de l'enfant, qui se déshydrate facilement : en effet, la peau de l'enfant ne bénéficie pas encore de la protection du film hydrolipidique (la couche d'eau et de graisse présente dans la peau), car les glandes sébacées n'entrent en activité qu'à partir de la puberté.



LÈVRES

Certaines parties du visage, plus exposées, nécessitent une plus grande attention. Pour le nez, les oreilles et le contour des yeux, on conseille une protection élevée et une présentation en gros stick, plus précis et pratique. Pour les lèvres, qui se déshydratent facilement, il est préférable d'appliquer un beurre de cacao avec filtre solaire élevé ou très élevé.



#laplageaveclespetits



PROTECTION

Les enfants doivent toujours être protégés avec un écran solaire spécifique : une protection 50 jusqu'à 6 ans ; on peut descendre à 30 ensuite.



QUANTITÉ

Pour qu'elle soit efficace, la crème solaire doit être appliquée sur tout le corps, plusieurs fois par jour. Faut-il en mettre beaucoup ? Oui, la crème doit être

appliquée généreusement : profiter en toute sécurité du soleil n'a pas de prix.



RAYONS SOLAIRES

Le rayonnement solaire est composé d'UVB et d'UVA. Les premiers, les plus directs et les plus intenses, sont les responsables des rougeurs (coups de soleil) : dès qu'ils touchent la peau, ils activent la production de mélanine. Les seconds (UVA), moins violents, pénètrent plus en profondeur : il ne faut pas les sous-estimer, car ils sont sans doute à l'origine des mélanomes, le cancer de la peau. Une bonne crème solaire doit contenir des filtres protégeant des deux types de rayons.



SPF

Depuis quelques années, il n'est plus obligatoire d'indiquer les indices de protection SPF (Sun Protection Factor, Facteur de Protection Solaire) sur les produits solaires ; il suffit de mentionner : faible, moyen, élevé et très élevé. Ces valeurs apparaissant cependant encore, voici à quoi elles correspondent :

- **De 6 à 15** : bas
- **De 15 à 25** : moyen
- **De 30 à 50** : haut ou élevé
- **50+** : très élevé.

Un indice de protection inférieur à 6 ne protège pas. Pour les jeunes enfants, il est recommandé d'utiliser des crèmes avec un indice SPF 50+.



TEMPS

L'indice de protection doit être choisi en fonction du phototype et du délai de protection naturelle de la peau (exprimé en mn) :

- **Phototype 1** : personnes ayant les cheveux blonds et la peau claire ; le délai de protection naturelle est de 3-5 minutes.





- **Phototype 2** : personnes ayant les cheveux blonds et la peau claire ; le délai de protection naturelle est de 10 minutes.

- **Phototype 3** : personnes ayant les cheveux châtain et la peau mate ; le délai de protection naturelle est de 15-20 minutes.

- **Phototype 4** : personnes ayant les cheveux foncés et la peau très mate ; le délai de protection naturelle est de 30 minutes.

Le temps d'exposition est calculé en multipliant les minutes correspondant au phototype par l'indice de protection ; on obtient alors le temps d'exposition permis par cette protection.

T-SHIRT

Indispensable ! Jusqu'à trois ans, après une heure d'exposition au soleil (même si vous avez enduit votre enfant de crème solaire), il est préférable que l'enfant porte un T-shirt. Ce qui ne signifie pas qu'après cet âge il faille baisser la garde pensant qu'il n'y a plus de danger : c'est en effet entre 3 et 6 ans, que l'on enregistre le plus grand nombre de coups de soleil !



VITAMINE D

Le soleil stimule la production de vitamine D, essentielle à l'organisme pour le développement des os.



YEUX

Il est important de protéger les yeux des enfants avec des lunettes. Pour les plus petits, on choisira un modèle ajustable avec une bande élastique. Les montures

doivent être incassables et les verres doivent filtrer au moins 99% des rayons UVA et UVB. Adressez-vous plutôt à des opticiens ou à des établissements de confiance.



ZONES

Pour qu'un écran solaire soit efficace il faut en mettre suffisamment et au bon endroit. On conseille :

- **Sur le dos** : l'équivalent d'une cuillère à soupe ou 16 pulvérisation (spray).

- **Sur le visage** : une demi-cuillère à soupe ou 8 pulvérisations.

- **Sur les jambes (devant et derrière)** : une cuillère à soupe ou 16 pulvérisations.



#mêmepaspeur



Stop aux peurs grâce aux histoires

BEAUCOUP DE SITUATIONS PEUVENT PERTURBER UN ENFANT. UNE HISTOIRE PEUT AIDER À ÉLIMINER LES TENSIONS. VOYONS VOIR QUELLES SONT LES PLUS APPROPRIÉES EN FONCTION DE LA PEUR DE VOTRE ENFANT.

Lire des histoires représente un moment de grande intimité entre les parents et leurs enfants. Ce moment permet de cultiver une relation émotionnelle et affective. À travers les histoires, les enfants peuvent décharger leurs tensions intérieures, en les projetant dans les personnages avec lesquels ils s'identifient habituellement.

En plus de représenter une bonne occasion de partager quelque chose, une histoire est un outil éducatif. Les histoires classiques peuvent coexister avec les histoires inventées. Chaque parent connaît mieux son enfant que n'importe quel auteur. En se basant sur le caractère et les caractéristiques personnelles de votre enfant, vous pouvez créer l'histoire la plus appropriée pour surmonter certaines peurs. Par exemple, s'il est extraverti, votre enfant sera attiré par les histoires d'aventure, alors que s'il est un peu introverti, il vaut mieux opter pour des histoires basées sur l'affectivité. Et il n'y a pas de limites à l'imagination : petits héros, princesses enchantées, fées, chevaliers ou animaux...

Ne vous inquiétez pas si votre enfant vous demande de lui raconter des histoires qui font peur. La plupart du temps, il le fait pour exorciser ses propres peurs et tester ses limites. Bref, les histoires peuvent aider à remédier aux peurs qui surviennent durant la croissance et, en particulier, lorsque les parents doivent faire face à la désorientation de l'enfant face à d'innombrables nouvelles expériences.

#mêmepaspeur

LA PEUR DE L'EAU

Durant les premiers mois, il est facile de voir si l'enfant aime se baigner ou si, au contraire, l'eau représente une source de conflit. Dans le second cas, c'est une première indication de peur ou de mal être. La séparation des bras de maman et le sentiment d'être dans un environnement inhabituel, incapable de contrôler son propre corps, inquiètent de nombreux enfants. Si, après 2 ans, l'enfant continue d'être réticent à entrer en contact avec l'eau, vous pouvez recourir à une thérapie « d'engagement ».

- **Amenez votre enfant à la plage et aidez-le à prendre confiance**, en plongeant ses pieds dans l'eau et en jouant à un jeu. Dans ces moments, encouragez-le, par exemple avec un « Tu sais ? Maman et papa aussi ont un peu peur de l'eau ». N'imposez jamais, donnez l'exemple. Savoir que ses parents partagent son anxiété lui donnera confiance. Afin qu'il ne se concentre pas sur la peur, prenez-le par la main, jouez avec lui et chantez une chanson qu'il connaît.

- **Il est possible qu'au début il ne veuille pas que l'eau lui arrive aux genoux, mais plus tard, elle atteindra son ventre, jusqu'à ce que, finalement, elle recouvre ses épaules.** Si l'enfant pleure, tenez-le dans vos bras tout en entrant petit à petit dans l'eau. Ne lui jetez jamais d'eau, comme le faisaient certains parents dans le passé, croyant que l'effet de surprise aiderait l'enfant à se détendre. De cette façon, les peurs peuvent s'installer ou s'aggraver, se transformant en de véritables phobies.

- **Une fois qu'il a confiance, expliquez-lui l'histoire d'un petit poisson qui ne savait pas nager et à qui sa mère a enseigné les bons mouvements pour y arriver.** Quand le poisson bouge la queue, l'enfant bouge les pieds, soutenu par sa mère et, quand il apprend à utiliser ses ailerons, l'enfant agit ses petits bras.

ET S'IL N'A PEUR DE RIEN ?

Il y a des enfants « imprudents » qui se jetteraient dans l'eau à n'importe quel moment et dans n'importe quelle situation. Cette étape peut être présentée conjointement avec les premières revendications d'indépendance, vers 3-4 ans. Les enfants les plus intrépides doivent être fermement contrôlés. Il faut leur enseigner que les dangers existent et que



les limites doivent être respectées, en clarifiant les conséquences des transgressions possibles. Ne leur imposez rien mais expliquez-leur. Par exemple, vous pouvez raconter à l'enfant des histoires d'aventures, comme l'histoire du petit garçon « Cœur de Lion », un enfant aventureux qui se crée des ennuis et qui doit être sauvé par ses parents. Si l'enfant ne veut pas porter de crème solaire, vous pouvez essayer le jeu des Indiens : pendant que vous lui mettez la lotion,



l'enfant reçoit un nom imaginaire et vous lui demandez de faire la même chose avec vous. Ensuite, quand il met son chapeau, vous le couronnez « Grand Chef ». Si c'est un enfant méthodique, il aura besoin de références fermes et d'explications concrètes : vous pouvez lui dire qu'il doit rester sous le parasol quand le soleil est au-dessus de sa tête. Mais quand le soleil passe à gauche ou à droite alors il peut jouer prudemment sur la plage.

NON À LA SÉPARATION !

Pendant les vacances d'été, de nombreux parents envoient leurs enfants chez les grands-parents. La séparation est alors un moment difficile et il n'est pas surprenant que l'enfant s'abandonne à des pleurs inconsolables.

- **À partir de 3 ou 4 ans, la séparation peut acquérir des connotations dramatiques** : la peur que sa mère ne revienne pas. Pour « adoucir » la séparation, vous pouvez lui laisser un objet qui le maintiendra lié à la maison : sa peluche préférée, un doudou, etc.
- **Pour reconforter votre enfant, vous pouvez lui proposer d'écrire un journal**. À votre retour, vous saurez tout ce qui s'est passé grâce à ses mots ou ses dessins.
- **S'il c'est un enfant sociable, vous pouvez utiliser l'amitié pour lui expliquer qu'il existe d'autres relations qui peuvent lui apporter beaucoup et qui le rendront heureux**. Si c'est un enfant plus difficile ou introverti, qui a peu d'amis, vous pouvez lui raconter l'histoire de sa famille. Sa grand-mère peut lui expliquer que, lorsque sa maman était petite, elle était comme lui, mais qu'elle a grandi et a appris à rester sans ses parents de temps en temps, sans que cela ne l'empêche de s'amuser seule ou avec ses amies. Il est bon de lui montrer des photos de ses parents quand ils avaient son âge. Les enfants ont du mal à croire que les adultes ont aussi été enfants. S'ils le voient par leurs propres yeux, savoir qu'ils sont passés par les mêmes expériences et les mêmes craintes les aidera à comprendre qu'ils peuvent aussi les surmonter.

NOUVEAUX RYTHMES

Les habitudes offrent une sécurité pour les vacances. Les premiers jours, les vacances peuvent être saupoudrées de crises et de caprices, car elles déstabilisent et rendent les enfants nerveux. La difficulté réside fondamentalement dans la période d'adaptation au nouveau rythme, que les enfants assimilent rapidement, à condition qu'ils ne soient pas forcés de le faire.

- **Il n'y a pas de durée de référence, mais les enfants les plus sensibles et les plus nostalgiques ont besoin de plus de temps pour s'adapter**. Ces enfants ne se sentent pas seulement liés aux gens, mais aussi aux situations et aux lieux. Leur malaise se manifeste principalement avec

#mêmepaspeur



des larmes sans raison et avec nervosité.

- **Vous pouvez leur demander ce qu'ils ressentent et ce qui les fait pleurer**, mais sans les forcer à vous donner des explications inutiles et sans les gronder quand ils ont une crise de colère. Au contraire, il vaut mieux attendre qu'ils se calment pour leur parler.

- **Il y a une histoire qui peut les aider à comprendre que les changements de rythme, de vie et d'habitudes font partie de la croissance** : Peter Pan. Peter Pan sera toujours un enfant et ses journées seront toujours les mêmes.

AU SECOURS ! DES INSECTES !

La perception du danger se situe autour de 3 ou 4 ans bien que, souvent, ce sont les parents qui transmettent leurs propres peurs à l'enfant. Dans tous les cas, les insectes qui bourdonnent et qui piquent, ou les animaux volants comme les chauves-souris, peuvent effrayer les plus petits.

- **Si l'enfant fuit lorsqu'il voit un insecte, ce n'est pas négatif en soi** : la peur indique un danger possible. Cependant, s'il pleure, se met en colère et refuse de partir, vous devez lui expliquer avec douceur que, souvent, les apparences peuvent tromper.

- **Dans un tel cas, vous pouvez lui dire que les chauves-souris ne sont pas jolies, mais qu'elles mangent les méchants moustiques et qu'elles volent de travers parce qu'elles sont aveugles**. S'il a peur des araignées, il suffit de lui dire qu'elles mangent aussi d'autres insectes agaçants. En outre, vous pouvez inventer une histoire dans laquelle, grâce aux abeilles qui disséminent le pollen dans le champ, on produit le miel qu'il aime tant. Cependant, vous devez lui préciser qu'il ne doit faire de mal à aucun animal, quel que soit le type. Les abeilles ne piquent pas parce qu'elles sont mauvaises, mais seulement si elles ont peur : comment ne pas avoir peur d'un enfant qui, pour elles, est aussi grand qu'un géant ?

- **Si l'enfant est particulièrement curieux, vous pouvez parcourir avec lui un livre d'animaux et d'insectes** dans



lequel ils sont grossis, permettant de les voir en détail. De cette façon, il pourra voir de près les merveilles de la nature : la toile tissée par l'araignée est une œuvre d'art et les ailes des papillons ressemblent à des peintures.

« CHANGER » LES RÈGLES

La curiosité ou l'esprit de défi pousse habituellement les enfants à désobéir aux indications des parents. Pendant leurs premiers mois, dès qu'ils commencent à marcher à quatre pattes, les enfants manifestent déjà la volonté d'explorer et cela s'intensifie lorsqu'ils commencent à marcher. Cependant, si un enfant s'habitue à respecter les règles dès les premières années et qu'il sait que ses parents ne veulent rien d'autre que son propre bien-être, il respectera les conseils de ses parents sans se sentir mal à l'aise.

• **Si l'enfant court chercher ses parents, comme pour les inviter à le suivre, cela veut dire qu'il veut partager cette expérience avec eux, bien qu'il sache qu'on**

le lui a interdit. Par conséquent, il comprend qu'il ne peut pas le faire seul et réclame une protection afin de se sentir vraiment en sécurité. C'est la preuve qu'il a assimilé les règles.

• **En revanche, s'il attend simplement que ses parents aient le dos tourné pour échapper à leur contrôle, expliquez-lui clairement pourquoi il ne doit pas partir sans avertir ni aller à certains endroits.** Pour ce faire, les contes classiques sont très appropriés, comme Le Petit Poucet, qui sème le chemin des pierres pour pouvoir rentrer chez lui, ou Le Petit Chaperon Rouge, pour expliquer comment éviter les rencontres désagréables.

• **Les parents très inquiets ont tendance à fixer trop de limites. Les enfants soumis à des interdictions en continu, qui limitent leurs champs d'action, désobéissent pour trouver seuls les réponses qu'ils recherchent.** Aimer les enfants, c'est les aider à acquérir une autonomie saine, un détachement émotionnel de la dépendance vis-à-vis de leurs parents, sans leur refuser le plaisir de la découverte.



70%

**DES BÉBÉS
QUI NAISSENT
AUJOURD'HUI
TRAVAILLERONT
DEMAIN DANS
DES EMPLOIS
QUI N'EXISTENT
PAS ENCORE**

Expert en simplicité, designer de prothèses 3D ou encore télé-chirurgien : voilà quelques-unes des professions auxquelles nous n'aurions jamais pensé et qui seront pourtant, dans quelques années, une réalité. L'avancée inexorable de la technologie nous laisse entrevoir de nouveaux profils professionnels rendant indispensables de nouveaux modèles de formations. Selon Abel Linares, chef d'entreprise : « Sept enfants sur dix qui entrent aujourd'hui à l'école maternelle exerceront, à l'âge adulte, un travail qui n'existe pas encore ». Il considère, avec d'autres experts, qu'il est indispensable d'analyser et de proposer un nouveau modèle éducatif visant à former des professionnels ayant des connaissances, des aptitudes

et des attitudes spécifiques pour les nouveaux emplois qui seront exigés dans le secteur numérique. Il faut pour cela que nous changions notre façon de penser et consacrons des ressources à la réorganisation de notre système éducatif en facilitant la transition vers l'apprentissage numérique pour préparer, aujourd'hui, nos enfants au numérique de demain. Le monde sera totalement interconnecté et les entreprises, quel que soit leur secteur d'activité, faisant partie intégrante de ce système, auront besoin de profils professionnels différents de ceux dont elles disposent aujourd'hui. Sommes-nous en train de préparer nos enfants aux besoins professionnels de demain ? Utilisons-nous les bons outils ? L'avenir nous le dira...

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

