

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## ALLAITER EN ÉTÉ

Les besoins de bébé quand il fait chaud

## L'ÉTAPE DU NON

Comment gérer la crise des deux ans

## DES CÉRÉALES AU MENU

Quand les introduire dans ses repas ?

# VACANCES AVEC BÉBÉ

Guide de A à Z pour vraiment en profiter

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 VACANCES, VOTRE GUIDE DE A À Z
- 12 ALLAITER QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD
- 16 PÉDIATRE : IL S'EST ÉVANOUI...
- 18 GRANDES CHALEURS : LES RISQUES
- 22 CÉRÉALES POUR BÉBÉ
- 26 3 QUESTIONS : LES PREMIÈRES VACANCES AVEC BÉBÉ
- 28 L'ÉTAPE DU NON





# ‘ ‘ BÉBÉ & ENFANT

DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DE CET ÉTÉ 2021, RETROUVEZ LE GUIDE ULTIME POUR PROFITER DE VOS VACANCES AVEC VOTRE ENFANT ! SI VOUS PASSEZ L'ÉTÉ DANS UN ENDROIT CHAUD, LISEZ NOS ARTICLES SUR L'ALLAITEMENT PAR GRANDE CHALEUR ET SUR LES RISQUES DES FORTES TEMPÉRATURES POUR LES PETITS. IL VOUS DIT NON À TOUT ? C'EST PEUT-ÊTRE LA CRISE DES DEUX ANS : NOS CONSEILS POUR Y FAIRE FACE !

OUI



NON

# DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

## Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

**Angèle**

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

**Eva**

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

**Geneviève**

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

**Océane.**

## Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

**Melyssa**

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

**Alice**

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

**Isabelle**

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

**Cristiane**

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

#guidevacances

# VACANCES, VOTRE GUIDE DE A À Z

DÉCOUVREZ DES CONSEILS POUR  
QUE VOTRE ENFANT PASSE UN ÉTÉ  
SÛR ET PLEIN D'AVENTURES EN  
COMPAGNIE DE PAPA ET MAMAN.





## ALLAITEMENT

Les bébés qu'on allaite à la demande ont tendance à faire plus de tétées pendant l'été pour compenser la perte de liquides due à l'augmentation de la transpiration.

- **La maman qui donne le sein doit s'adapter aux besoins de son enfant car le lait est sa seule source d'hydratation.** En règle générale, il ne faut pas donner d'autres liquides que le lait maternel au bébé, sauf si la chaleur est très intense et que le petit semble déshydraté. Dans ce cas, vous pouvez lui donner de l'eau entre les repas, mais sans exagérer, afin de ne pas modifier sa perception de la faim et de satiété.

## AUTONOMIE

Les vacances sont une excellente occasion pour faire des découvertes et des expériences. Les nouveautés sont de magnifiques opportunités pour que l'enfant grandisse et acquière une plus grande autonomie, à condition que les parents sachent la doser avec prudence.

- **Trop de changements simultanés peuvent confondre et énerver le petit.** Il vaut mieux y aller étape par étape et observer la réaction de l'enfant. Par exemple, quelques jours après le début des vacances, lorsque l'enfant s'est acclimaté, vous pouvez lui proposer de passer une demi-heure ou une heure par jour avec les animateurs de l'hôtel ou de la plage. Toutefois, ne le laissez pas toute une après-midi avec une baby-sitter le premier jour du séjour. Pour que l'enfant s'habitue progressivement à ranger ses affaires, vous pouvez lui faire ranger pelle, seau et jouets de plage dans le sac avant de rentrer de la plage.
- **L'autonomie dans les habitudes personnelles est également importante.** Le maillot de bain, le chapeau et les sandales peuvent être un bon entraînement pour commencer à « s'habiller » tout seul. Toutefois, ces évolutions doivent être présentées comme un jeu, sans précipiter l'enfant.



## BAINS DE MER

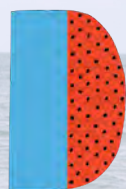
Se mouiller les pieds, puis s'immerger dans l'eau de mer, est une expérience amusante et saine, à condition de respecter certaines règles.

- **L'eau doit être relativement propre.**

Pour connaître la qualité de l'eau en France, ainsi

que les drapeaux des plages, vous pouvez aller sur les sites vous pouvez aller sur les sites baignades.sante.gouv.fr ou meteofrance.com. Entre autres choses, vous pouvez connaître l'état de l'eau, la température et les conditions météorologiques des différentes plages françaises. Mieux vaut que la température de l'eau ne soit pas trop froide, à savoir pas moins de 22 à 23°C.

- **Si l'enfant a moins de quatre ans, le bain ne doit pas durer plus de 15 minutes.** En outre, il est préférable d'éviter tout contact avec l'eau de mer si l'enfant a une plaie qui pourrait s'infecter. Après le bain, donnez-lui une douche à l'eau douce : pas besoin d'utiliser du savon.
- **Enfin, il faut attendre quelques heures après avoir mangé avant de se baigner,** mais cette règle ne s'applique pas si l'enfant n'a mangé qu'une collation ou une glace.



## DERMATITE

Les enfants qui souffrent de dermatite atopique vont mieux quand ils sont à la plage, à la montagne et à la campagne, bref à l'air libre.

- **Le mérite en revient à une plus grande exposition aux rayons du soleil** dont le composant ultraviolet atténue ce trouble.
- **Cependant, sur la plage, les enfants peuvent souffrir d'une dermatite de contact si le sable sur lequel ils jouent est contaminé.** Le problème se manifeste de la même manière que dans le cas de l'érythème fessier et se soigne de la même façon : des produits d'hygiène appropriés et l'application sur la peau d'une crème à effet barrière.
- **Si le problème persiste, il convient d'aller chez le médecin** car il pourrait s'agir d'une dermatite mycosique, qui nécessite l'utilisation de produits spécifiques.



## ÉPISTAXIS

L'enfant qui souffre régulièrement d'épistaxis, c'est-à-dire de saignements du nez, voit souvent ce trouble augmenter en été.

- **La chaleur provoque une dilatation des vaisseaux sanguins** et augmente la probabilité de saignement chez les personnes prédisposées.



• **L'épistaxis est un phénomène gênant, mais pas dangereux.** Dans la plupart des cas, pour arrêter l'écoulement du sang, il suffit de pincer le nez avec les doigts pendant une dizaine de minutes, tout en maintenant la tête de l'enfant inclinée vers l'avant, afin qu'il n'inhale ou n'ingère pas de sang.

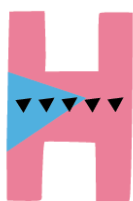


## GASTRO-ÉENTERITE

Les infections intestinales d'origine virale sont typiques des mois d'hiver et, surtout, du printemps. Elles ne sont pas particulièrement répandues en été.

• **En revanche, avec la chaleur des mois d'été,** le risque de gastro-entérite bactérienne due à une intoxication alimentaire à cause de la mauvaise conservation des aliments augmente.

• **La première règle de prévention est de laver soigneusement les fruits et les légumes.** Il est également important de conserver au réfrigérateur les aliments déjà cuits, en attendant de les servir à table, car la chaleur favorise la prolifération des bactéries.



## HÉBERGEMENT

Le mieux est d'opter pour un hébergement familial, qui propose des jeux et des animations pour enfants, où le comportement propre aux enfants ne pose pas de problème aux autres

convives. Vous pouvez également choisir un hôtel calme, offrant un service plus raffiné, et en profiter pour apprendre au petit à bien se comporter en société.

• **Il est fortement recommandé d'opter pour la première solution, si possible.** Pourquoi se compliquer la vie en créant un stress potentiel pour l'enfant et pour ses parents ? Les vacances sont censées être agréables pour tout le monde. Mieux vaut être hébergés dans un établissement plus détendu et permissif et « jouer » un soir à manger de manière bien élevée au restaurant.



## JEUX DE PLEIN AIR

Les vacances sont le moment idéal pour encourager les activités de plein air. Selon les experts, l'exercice physique récréatif, basé sur le jeu, est un outil efficace pour aider à éviter l'obésité à un âge précoce, et établir des habitudes de vie saines. Près de 20% des enfants français sont en surpoids, un trouble qui a augmenté, en partie, par l'augmentation des comportements sédentaires. Selon une étude européenne, 61% des enfants entre 11 et 15 passent plus de deux heures par jour à regarder la télévision. Les jeux dans le parc ou sur la plage, les randonnées en montagne, ou les balades avec maman et papa sont une façon amusante et efficace d'avoir un mode de vie actif dès tout petit. Toutefois, pensez à bien hydrater l'enfant car avec l'exercice, la transpiration augmente ainsi que le risque de déshydratation.



# #guidevacances



## LUNETTES DE SOLEIL

Les yeux des enfants sont également plus vulnérables aux rayons du soleil que ceux des adultes. Par conséquent, il est important de les protéger contre les rayons directs et la réverbération du

sable et de l'eau.

- **Si la lumière n'est pas particulièrement forte et que l'enfant ne bouge pas beaucoup**, il peut être suffisant de lui mettre une casquette ou un chapeau à larges bords. Si la lumière est intense, vous devez lui mettre des lunettes de soleil.
- **Le choix des lunettes est important.** Ce n'est pas un jouet mais un outil qui doit répondre à certaines exigences de qualité. Il convient de veiller à ce qu'elles aient la marque CE, et les acheter chez un opticien ou dans une pharmacie, si possible. Le mieux est de choisir un produit de marque connue et, en cas de doute, de demander l'avis du pédiatre.



## MALADE EN VOITURE

Voyager en voiture peut se convertir en véritable cauchemar si l'enfant a le mal des transports. Que peuvent faire les parents pour le soulager ?

- **En premier lieu, l'enfant doit voyager dans son siège auto, correctement installé.** De cette manière, les gênes dues aux vibrations et aux mouvements sont atténuées. Pensez à partir en fin d'après-midi quand l'air est plus frais et que l'enfant est fatigué et susceptible de s'endormir. Vous pouvez également lui donner un repas léger avant le départ et programmer plusieurs arrêts, afin qu'il se dégourdisse les jambes.
- **Les bracelets « anti-mal-des-transport » qui se basent sur le principe de « l'acupression »** (pression sur un point d'acupuncture) peuvent aider. Dans les cas les plus complexes, le médecin peut prescrire un antihistaminique au petit qui induit le sommeil pendant le voyage.



## PHOTOTYPE

La peau des enfants, comme celle des adultes, peut être classée en fonction d'un phototype qui détermine sa vulnérabilité aux rayons UV.

- **Le phototype I correspond aux**



**personnes à peau très claire, cheveux blonds ou roux, et yeux clairs** ; le phototype II correspond aux personnes à peau claire et cheveux blonds foncés ou châains clairs ; le phototype III correspond aux peaux relativement foncées et aux cheveux châains foncés ; et le phototype IV correspond aux peaux très foncées voire noires et aux cheveux et yeux noirs.

- **Les personnes les plus à risque face aux brûlures et aux coups de soleil sont celles qui appartiennent aux deux premiers phototypes.** Cependant, les jeunes enfants sont extrêmement vulnérables aux rayons du soleil avant leurs trois ans car leur peau est plus fine que celle des adultes. Par conséquent, il est toujours nécessaire de suivre quelques règles de base : éviter l'exposition directe au soleil chez les enfants de moins d'un an et rester à l'hôtel pendant les heures les plus chaudes de la journée. Toutes les zones de peau exposées au soleil, même les oreilles, le cou et le cou-de-pied, zones souvent négligées, doivent être protégées par un écran solaire haute protection.



## POT

L'été est la saison idéale pour les premières tentatives.

• **Si la famille est en vacances sur la plage et que l'enfant passe le plus clair de la journée en maillot de bain ou en culotte**, les éventuels « accidents » peuvent se gérer facilement. En outre, l'impression de liberté et de loisirs propres aux vacances aide à adoucir un processus qui exige un effort considérable pour l'enfant.



## REPAS D'ÉTÉ

Il est normal que, pendant l'été, les enfants aient moins d'appétit que d'habitude.

• **Quand il fait chaud, la dépense énergétique de l'organisme diminue** et tout le monde, adultes comme enfants,

a besoin de moins manger. Par conséquent, il ne faut pas vous inquiéter si votre enfant mange moins, mais tenir compte de ses besoins et lui donner des aliments frais et faciles à digérer, en réduisant les matières grasses et en augmentant les glucides, les fruits et les légumes.

## RYTHMES

Réveil, repas, sieste, bain, dodo... Il n'est pas facile d'établir une routine régulière avec un petit enfant. Et quand, enfin, le miracle se produit, les vacances arrivent et bousculent toutes les habitudes et les horaires.

• **C'est inévitable : les tâches quotidiennes changent pour les adultes et pour les enfants, et les enfants adorent les nouveautés.** Bien sûr, vous ne pourrez pas toujours respecter les horaires habituels de la sieste, du goûter ou du dodo. Vous devez l'accepter, mais ce n'est pas non plus une raison pour en finir avec toutes les habitudes consolidées et, surtout, il ne faut pas culpabiliser l'enfant. À la fin des vacances, en rentrant à la maison, il faudra ré-établir les bonnes habitudes le plus vite possible et fermement.



## SOMMEIL

Les enfants qui dorment généralement avec leurs parents peuvent-ils profiter des vacances pour apprendre à dormir seuls ?

• **Mieux vaut éviter de faire des changements sur un sujet aussi délicat que le sommeil dans une période qui, en soi, est pleine de nouveautés.** Le mieux est de laisser cette étape pour le retour à la routine quotidienne. Par contre, vous pouvez mettre à profit le retour des vacances, en expliquant à l'enfant qu'il a su montrer comme il était grand et autonome, et qu'il est maintenant temps qu'il ait sa chambre à lui, comme les grands.



## TROUSSE À PHARMACIE

Emportez des pansements et un désinfectant pour les petits bobos, ainsi que l'antipyrétique habituel pour la fièvre et les douleurs habituelles, mais aussi une pommade ou une crème

antihistaminique pour traiter les éventuelles piqûres d'insectes. Si l'enfant souffre souvent d'infections bactériennes, comme, par exemple, des otites récurrentes, emportez l'antibiotique recommandé par le pédiatre et suivez bien les instructions du médicament.

• **En cas d'urgence, amenez l'enfant chez le médecin le plus proche**, ou, si l'urgence est moindre, contactez votre pédiatre.



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

#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.





**J**usqu'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.

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

#rubriquepédiatre

# IL S'EST ÉVANOUI...

LE MALAISE VAGAL, PLUS COMMUNÉMENT APPELÉ ÉVANOUISSEMENT, SE CARACTÉRISE PAR UNE PERTE SUBITE DE CONNAISSANCE.



**L**e malaise vagal peut s'exprimer par une perte de connaissance brève partielle (liothymie) ou totale (syncope). Souvent, l'enfant est hypotonique, il transpire et ne répond pas aux stimuli ; la pression artérielle est en-dessous de la normale, le pouls est faible et les pupilles sont dilatées. Habituellement, dès qu'il reprend conscience, l'enfant récupère complètement.

· **Le malaise vagal est lié à un manque d'oxygène au cerveau causé par des situations diverses qui sont à l'origine de la stimulation du nerf vague.** S'ensuit alors un

ralentissement du rythme cardiaque et une dilatation des vaisseaux sanguins, dans tout le corps, par l'action du système nerveux parasympathique. La conjonction de ces deux facteurs diminue l'apport de flux sanguin vers le cerveau, provoquant, ainsi, une perte de connaissance.

## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA SYNCOPE ?

Les déclencheurs du malaise vasovagal sont les mêmes qui produisent, chez les





personnes sensibles, une activité accrue du système nerveux parasympathique. Les principaux facteurs sont un changement brutal de position (par exemple se lever trop rapidement), rester longtemps debout ou assis, ressentir un stress émotionnel ou une douleur violente, la vue du sang, l'exposition au soleil et à la chaleur, la faim, la foule et tous les éléments qui peuvent accélérer l'activité du système nerveux parasympathique, comme les spasmes des pleurs chez le jeune enfant ou une crise de spasmophilie (syndrome d'hyperventilation) chez l'écolier ou l'adolescent. Il peut également y avoir d'autres causes d'origine organique : métaboliques (diabète), cardiaques, neurologiques, etc., mais celles-ci s'accompagnent d'autres

symptômes qui permettent de prévoir et d'anticiper le malaise.

## QUE FAIRE S'IL PERD CONNAISSANCE ?


Desserrez ses vêtements, soulevez ses jambes pour activer le flux sanguin cérébral, tournez sa tête sur un côté pour que sa langue ne bloque pas le passage de l'air, prenez son pouls et écoutez son cœur, pincez-lui la peau et passez-lui de l'eau fraîche sur le visage. Ne faites rien avaler à l'enfant tant qu'il n'a pas repris totalement connaissance ; à partir du moment où il reprend conscience, maintenez-le encore quelques minutes dans la même position.

#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.

#diversificationalimentaire



# Céréales pour bébé

LES CÉRÉALES SONT L'UN DES PREMIERS ALIMENTS SOLIDES QUE L'ON INTRODUIT DANS L'ALIMENTATION DU NOURRISSON. ELLES SONT UNE SOURCE D'ÉNERGIE PAR EXCELLENCE, MAIS IL EN EXISTE DE NOMBREUSES VARIÉTÉS.



## SANS GLUTEN

### LE RIZ

Le riz est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation de bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

#### Quand l'introduire ?

Le riz peut être proposé à bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie coéliquae.

### LE MILLET

Le millet est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie, de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines B.

#### Quand l'introduire ?

C'est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.



**#diversificationalimentaire**

## AVEC GLUTEN

### L'ÉPEAUTRE

L'épeautre a des nutriments facilement assimilables par l'organisme car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Elle génère donc moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

#### Quand l'introduire ?

Bien qu'en plus petite quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de 6 mois. Vous pouvez commencer à en proposer à bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

### L'AVOINE

L'avoine est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore et le calcium et elle est riche en fibres.

#### Quand l'introduire ?

C'est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité.



### LE MAÏS

Le maïs est une importante source de glucides et il fournit des vitamines B et des carotènes, idéal en été. Il a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

#### Quand l'introduire ?

On peut commencer à en donner à bébé à partir de 6 mois (farine, semoule, flocons). Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie coeliaque, car il ne contient pas de gluten.

### LE BLÉ

Le blé est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation.

Le blé est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

#### Quand l'introduire ?

On peut donner du blé à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, tout comme les autres céréales contenant du gluten.



# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

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

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

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

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

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

#vacancesavecbebé

# LES PREMIÈRES VACANCES AVEC BÉBÉ

EN PRENANT QUELQUES  
PRÉCAUTIONS, IL  
EST TOUT À FAIT  
POSSIBLE DE PARTIR EN  
VACANCES QUELQUES  
JOURS APRÈS AVOIR  
ACCOUCHÉ. DÉCOUVREZ  
LES CONSEILS DE NOS  
EXPERTS.



## 1 L'ARRIVÉE DE BÉBÉ DOIT-ELLE FAIRE RENONCER AUX VACANCES ?

Non. Si le séjour est bien organisé, un nouveau-né peut voyager dès ses premières semaines de vie. Laissez cependant passer les sept premiers jours suivant la naissance car certaines situations peuvent nécessiter l'intervention du pédiatre : allaitement, perte de poids physiologique, jaunisse, etc... Après quoi, si bébé est en bonne santé et que le calendrier des vaccinations le permet, rien ne s'oppose à ce que vous partiez en vacances. Il vous faudra simplement respecter le rythme de l'enfant, sortir pendant les heures fraîches de la journée et profiter des moments de détente et de tranquillité.

## 2 QUELS SONT LES MOYENS DE TRANSPORT LES PLUS APPROPRIÉS ?

Le train est l'un des moyens de transport les plus confortables. L'avion est moins conseillé en raison du stress qu'il peut engendrer, des variations de luminosité, de température et de pression. Si, néanmoins, vous décidez de prendre ce moyen de transport, n'hésitez pas à donner le sein à bébé pour stimuler le mouvement de succion et éviter les classiques douleurs au niveau des oreilles. Si vous voyagez en voiture, veillez à installer bébé dans un siège homologué et dos à la route.

## 3 QUELLE DESTINATION DE VACANCES CHOISIR ?

Si vous choisissez d'aller à la plage, sachez que, jusqu'à 6 mois, il est conseillé de ne pas exposer bébé directement à la lumière du soleil. À partir de cet âge, vous pouvez l'emmener sur la plage aux heures les moins chaudes de la journée. La montagne est plus indiquée car il y fait souvent moins chaud ; en revanche, elle nécessite un certain temps d'acclimatation, de sorte qu'elle n'est pas forcément adaptée aux séjours courts. La campagne est l'idéal : le climat y est en général très

#lacrisedesdeuxans

# L'ÉTAPE DU NON

A child's hand in a striped sleeve is visible on the right side of the frame, reaching towards a bright blue wall. On the wall, there is a white smiley face drawn with a simple line for a mouth and two dots for eyes. The child's hand is positioned as if about to touch the wall.

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

**J**e 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 jusqu'à 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.

**Comment agir :**

La première chose à garder à l'esprit, à l'heure des re-



## #lacrisedesdeuxans



pas, est qu'il s'agit d'une phase passagère et que votre enfant ne se laissera pas mourir de faim. Dans ce cas, 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.





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

