

Bébés Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITER EN ÉTÉ

10 règles à respecter absolument

VACANCES EN FAMILLE

Notre guide de A à Z !

ACCOUCHEMENT

Des techniques pour affronter la douleur

ENCEINTE EN ÉTÉ ?

Quelques conseils, de l'alimentation à... la natation

#cequevousalleztrouver



N° 134

ÉTÉ 2025

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMEZ-VOUS VOTRE VENTRE ?
- 6 QUEL RÉGIME ALIMENTAIRE POUR AFFRONTER LA CHALEUR ?
- 12 NAGER AVEC UN VENTRE ROND
- 16 GYNÉCOLOGUE : LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE
- 18 ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES ÉMERGENTES
- 22 ALLAITER EN ÉTÉ : 10 RÈGLES À RESPECTER
- 26 VACANCES : VOTRE GUIDE DE A À Z
- 32 VACANCES AVEC LES GRAND-PARENTS : OUI OU NON ?
- 34 TEST : QUEL GENRE DE PAPA EST-IL ?





ÉTÉ

CE MOIS-CI, NOUS FAISONS UN FOCUS SUR L'ÉTÉ, LA CHALEUR ET LES VACANCES ! NORMAL EN CETTE SAISON :) ON VOUS PARLE DONC DES VACANCES AVEC LES GRANDS-PARENTS, DE LA GESTION DE LA CHALEUR PENDANT LA GROSSESSE, OU ENCORE DE CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC VOTRE PETIT LOULOU PENDANT LES VACANCES. ALORS, BONNE LECTURE ET PROFITEZ-EN ! BONNES VACANCES.

OUI



NON

AIMEZ-VOUS VOTRE VENTRE ?

ON A TOUS EN TÊTE L'IMAGE D'UNE FEMME ENCEINTE AVEC SON BEAU VENTRE, MAIS LA RÉALITÉ NE CORRESPOND PAS TOUJOURS À L'IMAGINATION. ET VOUS, ÊTES-VOUS SATISFAITE DE VOTRE VENTRE ?

Oui, parce que...

... Le mien est plutôt rond. Il est, plus ou moins, comme je l'imaginai, même si je le trouve plutôt haut. J'ai quelques vergetures que je ne trouve pas top, mais je veux bien tout accepter pour mon bébé qui va arriver dans moins d'une semaine. Comme il me tarde de le rencontrer !

Jeni

... Je suis à 28 semaines, je n'ai aucune vergeture et ma peau est resplendissante. Mon mari dit qu'il n'a jamais vu aussi belle que maintenant.

Marina

... Mon ventre est tous les jours un peu plus gros et j'adore ça ! Toutes les semaines, je me prends en photo pour voir comme il grossit, c'est incroyable ! J'ai tellement envie que ça continue comme ça.

Elise

... Je suis à 30 semaines, mon ventre est plutôt allongé et je ne suis pas trop grosse. C'est mon premier. J'adore être enceinte et sentir mon bébé grandir et bouger dans mon ventre.

Sandra

Non parce que...

... Je pensais grossir, mais pas autant. La partie inférieure de mon ventre est pleine de vergetures et j'ai une ligne de poils tout du long. Malgré tout, je suis très heureuse et impatiente de tenir mon bébé dans mes bras. C'est une expérience fantastique.

Patricia

... Je n'ai presque pas eu de ventre, ma famille et mes amis peinaient d'ailleurs à croire que j'étais enceinte. J'aurais aimé avoir un peu plus de ventre, comme mes amies.

Rose

... Je suis enceinte de 22 semaines et je n'ai pas de ventre. Je m'attendais à quelque chose de plus spectaculaire, surtout maintenant que je suis à la moitié de ma grossesse.

Laura

... Je l'imaginai autrement. Il a grandi vers le haut et je peux à peine bouger ou faire les choses de tous les jours. J'espère que ça va s'arranger avec le temps.

Anne

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

#mangerenceinte

Quel régime alimentaire pour affronter la chaleur ?

BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES, MAIS PAS SEULEMENT ! SI VOUS ÊTES ENCEINTE, CERTAINS ALIMENTS PEUVENT VOUS AIDER À MIEUX AFFRONTER LES GROSSES CHALEURS DE L'ÉTÉ.



#mangerenceinte

LA MENTHE

Fraîche, stimulante et désaltérante, la menthe est idéale lorsqu'il fait très chaud : elle contient en effet du menthol, une huile essentielle qui agit comme un tonique pour l'organisme.

Le granité à la menthe, par exemple, est un excellent reconstituant : mélangez quatre mesures de thé à la menthe pour une mesure de sirop de sucre (4 verres de thé pour 1 verre de sirop) ; mettez au congélateur ; remuez de temps en temps.

La menthe se marie également très bien aux plats de viandes ou de légumes, tels que les petits pois, les carottes et les courgettes.

Outre la cuisine, la menthe procure de façon générale une sensation réconfortante : pendant les heures les plus chaudes, passez une feuille de menthe sur vos mains, vos bras, votre nuque et votre front.

LE CITRON

Rien de tel qu'un verre d'eau citronnée pour se rafraîchir, rétablir l'équilibre salin de l'organisme lorsque la soif se fait sentir, faciliter la digestion et aider à combattre les nausées.

C'est l'acidité qui donne au citron cette sensation de fraîcheur : 100 ml de jus contiennent environ 6 g d'acide citrique, une quantité élevée qui en fait, de plus, un puissant désinfectant.

Le citron contient en outre une substance particulière, la citrine, qui favorise la circulation sanguine en aidant à lutter contre le gonflement causé par la chaleur : elle fortifie et assouplit les vaisseaux sanguins, les protège (avec la vitamine C) contre l'oxydation et réduit la viscosité du sang en le liquéfiant.

LE YAOURT

La légère acidité du yaourt en fait un aliment sain et rafraîchissant. Très nutritif grâce à ses ferments lactiques, c'est un excellent désintoxiquant, particulièrement efficace contre la constipation. Le yaourt est une véritable médecine naturelle : mélangé à des germes de blé et quelques fruits frais, il permet de combattre la fatigue et la perte d'appétit liées aux grosses chaleurs de l'été et fournit de la vitamine B1, un stimulant naturel de l'appétit, indispensable à la production d'énergie.





LE MELON

Manger trois tranches de melon (environ 400 grammes) équivaut à boire deux grands verres d'eau fraîche. Outre sa teneur en eau, le melon est également une formidable source de potassium : trois tranches en apportent 1.000 mg, soit pratiquement un tiers de nos besoins quotidiens.

Ajoutons que ce fruit est très peu calorique : 100 grammes de melon ne fournissent que 33 calories, sous formes de sucres facilement assimilables pour récupérer rapidement de la fatigue de la plage. En plus du potassium, le melon contient des vitamines. C'est d'ailleurs, de tous les fruits frais, celui qui contient le plus de vitamine A ; il est aussi très riche en vitamine C, puisque deux tranches de melon en fournissent plus qu'une orange.

LA PASTÈQUE

Reine des pique-niques, la pastèque est l'un des fruits qui rafraîchit et étanche le mieux la soif. Elle est essentiellement composée d'eau (plus de 95%) et, malgré une saveur très douce due à la présence de substances aromatiques naturelles, apporte moins de 4 grammes de sucre pour 100 grammes de fruits. Résultat : vous pouvez en manger autant que vous voulez, sans vous soucier des calories absorbées.

Mais choisir une bonne pastèque nécessite une certaine expérience : la peau doit être lisse et lorsqu'on la frotte un peu avec la jointure des doigts, elle doit donner un son plein.

Astuce : grattez un peu la peau de la pastèque avec l'ongle : si elle s'arrache facilement, c'est que le fruit est mûr.

LA TOMATE

Les vertus « rafraîchissantes » de la tomate sont nombreuses. Outre le fait qu'elle hydrate considérablement l'organisme, la tomate est également riche en sels minéraux, notamment en potassium et en calcium, permettant d'en reconstituer les réserves perdues à travers la transpiration. La tomate est aussi très peu calorique et riche en acides organiques : elle aide ainsi à maintenir l'équilibre acide de l'organisme dont elle favorise le nettoyage et élimine les toxines.

Pour profiter pleinement des vertus rafraîchissantes des



tomates, consommez-les en jus : un jus de tomate à l'apéritif ou un savoureux gazpacho au déjeuner ou au dîner.

LE CONCOMBRE

Le saviez-vous ? Le concombre contient plus d'eau que les oranges : jusqu'à 96,5 g d'eau pour 100 g de concombre. On comprend aisément qu'il soit très rafraîchissant et permette de se réhydrater lorsque l'on a beaucoup transpiré. À cela ajoutons que le concombre possède une intéressante teneur en potassium. Ses vertus réhydratantes et rafraîchissantes sont telles qu'il est également largement utilisé (tant la pulpe que le jus) dans les produits cosmétiques. Appliqué en compresses sur le visage et sur le corps, il sert à décongestionner les zones rougies et irritées par le soleil ou le vent. Pour de bons résultats, répétez l'application plusieurs fois par jour (au moins 20 minutes à chaque fois).

LA COURGETTE

Grâce à sa richesse en eau et sa teneur élevée en potassium, la courgette est un excellent aliment pour combattre la chaleur. De saveur très douce et facile à

digérer, elle se prête à toutes les cuissons, au four, sautée à la poêle, grillée mais est également excellente crue en salade, coupé en julienne et assaisonnée avec un filet d'huile d'olive. Pour en apprécier ainsi toute la saveur, choisissez plutôt des petites courgettes, plus tendres et sans graines. Vous pouvez aussi la consommer en jus, associée à du poivron ou du céleri.

LA MOZZARELLA

La seule différence entre la mozzarella au lait de bufflonne et celle au lait de vache réside dans le goût car, d'un point de vue nutritionnel, elles sont identiques. Avec une teneur en eau de 60%, c'est un produit idéal en période de grandes chaleurs. Attention cependant car la mozzarella est aussi un produit délicat qui doit toujours être consommé très frais et en parfait état : sa surface ne doit pas être jaunie et la « peau » ne doit pas se détacher facilement. Le liquide de conservation doit, en outre, être transparent et ne pas contenir de morceaux de peau, signe de manque de fraîcheur. Enfin, si vous constatez une certaine amertume au niveau du goût, évitez de consommer le produit : il pourrait contenir des bactéries contaminantes (coliformes).

LES GLACES ET SORBETS

Nous les avons volontairement laissés pour la fin car : qu'y a-t-il de plus frais qu'une glace ? Mais l'agréable sensation de fraîcheur qu'elle nous donne n'est pas la seule vertu de cette délicieuse préparation : la glace possède également une précieuse valeur nutritionnelle. C'est une collation rafraîchissante qui apporte de l'énergie, voire un aliment complet qui peut remplacer un repas léger suivant sa composition.

L'apport calorique et nutritionnel de la glace varie en fonction de sa qualité et de la quantité des ingrédients qui la composent : alors que 100 grammes d'un cône glacé au chocolat fournissent environ 290 calories, la même quantité de sorbet au citron n'en apporte que 65.

Pour inclure les glaces dans une alimentation équilibrée, il est important de tenir compte, non seulement de leur saveur, mais aussi de leur valeur nutritive.

Même si vous êtes en surpoids, vous pouvez consommer des sorbets, peu caloriques et sans matière grasse (ils contiennent de la pulpe de fruits, du sucre et de l'eau). En revanche, il faudra être beaucoup plus modérée dans la consommation des crèmes glacées à base de lait ou de crème fraîche puisqu'elles apportent une grande quantité de protéines, de calcium et de matière grasse.

LES BOISSONS LES PLUS DÉSALTÉRANTES

Quelles sont les meilleures boissons pour combattre la chaleur ? D'abord, bien évidemment, celles qui ne contiennent pas d'alcool (de toute façon à proscrire pendant la grossesse) mais également les sodas, qui n'éteignent la soif qu'en apparence. Les boissons gazeuses à base de fruits, telles que l'orangeade contiennent, généralement, seulement une toute petite quantité de jus (12%) et leur teneur en sels minéraux n'est en rien comparable avec celles des fruits frais ou des jus de fruits naturels ; en outre, leur teneur très élevée en sucre, en plus d'apporter de nombreuses calories, laisse la bouche un peu « pâteuse », augmentant encore la sensation de soif et incitant à boire encore plus. Cet effet s'accroît d'autant plus quand ces boissons sont consommées très froides.

Au-delà du risque de crampes abdominales, les liquides consommés trop froids exercent une action parti-



culière dans la bouche : s'ils bloquent d'abord momentanément la circulation du sang dans les muqueuses (entraînant une première sensation de soulagement), celle-ci se réactive de façon encore plus vive peu après et la soif réapparaît. Il se passe la même chose avec les boissons à base de thé : très sucrées, elles sont beaucoup moins saines qu'un thé de fabrication maison.

Nous vous proposons ici trois cocktails rafraîchissants, idéals pour les futures mamans :

- **Le délice d'ananas** : pressez 5 ou 6 citrons, ajoutez un verre de jus d'orange et un demi ananas coupé en morceaux. Diluez le jus obtenu dans un litre et demi d'eau minérale ; ajoutez un peu de sucre.
- **La boisson des Touareg** : ce peuple du désert sait parfaitement comment se rafraîchir. Dans un verre, mettez une cuillère à café de yaourt, une de miel et le jus d'un demi-citron ; complétez avec de l'eau minérale fraîche et mélangez soigneusement.
- **La boisson « anti-soif »** : coupez des fruits frais en petits cubes (pêche, abricot, ananas ...) ; ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à café de sucre. Battez un yaourt avec un peu de sucre et beaucoup de glace pilée ; incorporez un peu de crème fouettée. Versez la préparation dans un verre avec la salade de fruits.

#fairedusportenceinte

NAGER AVEC UN VENTRE ROND

LA NATATION EST L'UN DES SPORTS LES PLUS COMPLETS QUI SOIT CAR, EN PLUS DE TONIFIER, IL DÉTEND. PENDANT LA GROSSESSE CEPENDANT, IL FAUT BIEN CHOISIR SON STYLE DE NAGE POUR NE PAS CHARGER EXCESSIVEMENT LE DOS. VOICI QUELQUES CONSEILS.





Rien de tel que quelques exercices dans l'eau pour se sentir plus légère et détendue, d'autant plus pendant la grossesse ! D'abord parce qu'il n'y a aucun risque de tomber et de se blesser, les mouvements, même brusques sont atténués par l'eau, le ventre pesant moins, le dos et les jambes s'en trouvent soulagés ; enfin, la température de l'eau procure un effet revitalisant et l'action vasoconstrictrice du froid associée à la pression hydrostatique (plus élevée en haut qu'en bas) stimule la circulation veineuse et lymphatique. Il ne faut donc pas hésiter, quand on est enceinte, à pratiquer quelques mouvements dans l'eau. Mais est-il aussi possible de nager ?

QUEL STYLE CHOISIR ?

Il est tout à fait possible de nager lorsque l'on est enceinte, à condition de prendre quelques précautions. En effet, quel que soit le style pratiqué, on a toujours tendance, lorsque l'on nage, à cambrer le dos, une posture que la grossesse entraîne déjà naturellement du fait du poids du ventre, et qu'il convient de ne pas accentuer. L'activité sportive doit au contraire aider à détendre les muscles et à corriger la lordose, c'est-à-dire la courbure excessive du dos, afin de prévenir et d'alléger les douleurs qui y sont liées.

- **Le dos crawlé** : C'est une nage simple et très relaxante car elle ne nécessite pas de respirer sous l'eau. Vous pouvez la pratiquer de façon classique (un bras après l'autre) ou en double (les deux bras en même temps). Variante : pour que l'exercice ne soit pas trop fatigant et que le dos ne se cambre pas trop, vous pouvez, au bout de quelques longueurs, placer une frite en mousse sous votre nuque et poursuivre en gardant les bras le long du corps ; vous pouvez aussi n'effectuer que les mouvements de bras en plaçant la frite en mousse sous les jambes, à la hauteur de genoux.
- **Le crawl** : En plus de travailler les bras et les épaules,

#fairedusportenceinte



Conseils pratiques

- La température idéale de l'eau pour la grossesse est d'environ 28-29°C.
- Le meilleur moment pour aller à la piscine est le matin, quand il y a moins de monde : vous disposerez de plus d'espace et ne risquerez pas d'entrer en collision avec d'autres nageurs.
- On pense souvent que l'on peut attraper des infections en allant à la piscine. En fait, le risque est pratiquement nul, puisque l'eau est désinfectée avec du chlore, une substance tout à fait inoffensive dans les quantités utilisées dans les piscines. Évitez néanmoins de rester assise sur le bord de la piscine et veillez à toujours poser une serviette sur le banc avant de vous y installer. Enfin, rappelez-vous qu'il est obligatoire de porter des sandales, même sous la douche. Et, malheureusement, pas de piscine si votre col est ouvert !

l'amplitude du mouvement du crawl permet d'étirer la colonne vertébrale et de détendre les muscles du dos, le soulageant ainsi des éventuelles contractions. Ce style demande plus d'efforts que le dos crawlé et convient donc mieux à un début de session, comme l'échauffement.

Variante : Pour apprendre à mieux contrôler votre respiration : les bras tendus en appui sur une planche, bougez les jambes en inspirant sur un temps et en expirant sur deux temps ; inspirez ensuite en deux temps et expirez en quatre temps, puis en trois et six et en quatre et huit ; recommencez en sens inverse (quatre et huit, trois et six, etc.).

• **La brasse** : Ce style est peu indiqué pendant la grossesse, car il accentue la cambrure de la colonne vertébrale. En outre, la brasse fait beaucoup travailler les adducteurs (intérieur des cuisses) et donc, par réflexe, également le plancher pelvien, une zone qui doit certes être tonifiée, mais sans trop forcer au risque de perdre de son élasticité, ce qui compliquerait l'accouchement, moment auquel le périnée doit pouvoir se détendre pour permettre la sortie du bébé.

Variante : il existe des variantes un peu plus douces de la brasse classique. Vous pouvez par exemple, debout dans la piscine, profiter de la pression hydrostatique et faire la grenouille ; vous pouvez aussi nager en alternant les jambes pour atténuer la cambrure du dos. La brasse sur le dos est également une bonne option pour détendre les muscles ; à la fin de la session, pour revenir au calme, placez une frite en mousse dans votre dos, posez les bras en appui et poursuivez les mouvements des jambes.

• **Le style papillon** : Cette nage est fortement déconseillée pendant la grossesse : le style papillon exige en effet un grand effort, mais aussi une technique parfaite, que seules les personnes ayant une grande pratique de la natation connaissent.

UN ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Sauf contre-indication médicale (menace de fausse couche ou risque d'accouchement prématuré), en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez commencer à nager à tout moment de la grossesse et poursuivre cette activité jusqu'aux dernières semaines. Veillez néanmoins à ne pas forcer et à nager à un rythme doux, sans vous fatiguer ni vous essouffler. Le nombre de longueurs et les



styles de nages varient en fonction de l'aptitude de chaque femme enceinte.

Il est préférable de ne pas nager toujours de la même manière, mais plutôt d'alterner les styles, dos crawlé, crawl et brasse en y apportant des variantes comme celles que nous vous avons indiquées plus haut. Vous détendrez ainsi tous les muscles de votre dos sans effort excessif.

À la fin de l'entraînement, réservez 10 minutes pour la relaxation.

QUELQUES EXERCICES

- **Placer une frite en mousse sous vos jambes** et effectuez des mouvements de balancier comme si vous étiez sur une balançoire.
- **À califourchon sur la frite en mousse**, avancez en pédalant et en effectuant avec les bras des mouvements de brasse.

- **Mains et pieds en appui sur le bord de la piscine**, étendez les bras et séparez légèrement les jambes. Placez la frite en mousse sous votre ventre, à la hauteur de la fosse iliaque et mettez la tête sous l'eau. Cette position est très relaxante au cours des derniers mois lorsqu'il devient impossible de s'installer sur le ventre du fait de son volume.

- **Si vous en avez le temps et l'envie**, vous pouvez nager tous les jours mais deux ou trois séances d'une heure de piscine par semaine sont suffisantes pour se maintenir en forme. Dans tous les cas, l'important est de toujours réaliser une activité de façon modérée.

- **La natation est aussi une excellente activité après l'accouchement car elle permet de tonifier les tissus, de récupérer la musculature et de soulager la fatigue.** Elle est tout particulièrement bénéfique pour les mamans qui allaitent car la prolactine (hormone qui produit le lait) est très sensible au stress, d'où l'importance, pour bien allaiter, de se détendre.

LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE

UNE ÉTUDE A MONTRÉ QUE LES BÉBÉS SONT CAPABLES DE DISTINGUER DIFFÉRENTES LANGUES, MÊME DES SEMAINES AVANT LEUR NAISSANCE.



Les bébés naissent avec la capacité d'apprendre à parler et à reconnaître différentes langues. Ils apprennent leur langue maternelle pratiquement automatiquement, en imitant les sons et les accents. Normalement, les enfants acquièrent et reconnaissent le rythme et les sons qui font partie de la base de leur langue maternelle et commencent à parler de manière consciente entre 8 et 12 mois. Des études développées en médecine montrent que, quelques jours après la naissance, le bébé est capable de reconnaître sa langue maternelle et de la différencier des autres langues. Les expériences menées jusqu'ici se sont basées sur l'écoute, par des bébés, de conversations dans leur langue maternelle et dans d'autres langues. En observant leurs réactions, on remarque de manière évidente que les bébés qui écoutent leur langue maternelle ont une plus grande attention, ce qui n'est pas le cas pour les autres langues.

DIFFÉRENCES DANS LE RYTHME CARDIAQUE

Un travail réalisé à l'Université du Kansas a déterminé que les enfants commencent à distinguer le rythme

et les sons de leur langue maternelle avant même la naissance, durant les dernières semaines de grossesse.

Cette découverte confirme que le langage pourrait commencer à se développer dans le ventre de la mère. Pour mener à bien cette étude, les experts ont réunis 24 femmes enceintes d'environ 8 mois. Un électrocardiogramme a été installé sur le ventre de chacune, afin d'écouter le rythme cardiaque, la respiration et d'autres mouvements de la mère et du fœtus. Ensuite, une personne bilingue a réalisé deux enregistrements dans deux langues différentes, l'une dans la langue maternelle du fœtus (anglais) et l'autre dans une langue étrangère (japonais). De cette façon, il n'y avait pas d'altération dans la voix, mais les différences étaient basées sur les structures rythmiques de chaque langue. L'étude a révélé que le rythme cardiaque du fœtus changeait lorsqu'il passait d'une langue à l'autre. Quant aux fœtus ayant entendu les deux textes en anglais, ils n'ont montré aucun changement de fréquence cardiaque. Cela suggère donc que le fœtus est capable de distinguer une langue d'une autre et d'y répondre de manières différentes.

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



Le choix
N°1
des
maternités*

Pampers

premium
protection
new baby

Partenaire de
sos **préma**
& 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



#legrandmoment

GAZ HILARANT : UN MASQUE À GÉRER SOI-MÊME

Le gaz hilarant (moitié protoxyde d'azote et moitié oxygène) a un effet anxiolytique, analgésique et légèrement euphorisant. Il s'agit d'un gaz incolore et inodore, qui fait effet en quelques secondes. Bien que, une fois inhalé, il traverse le placenta, à ce jour, aucun effet négatif sur le bien-être foetal n'a été signalé. La réduction sur une échelle de la douleur peut varier grandement d'une personne à l'autre, mais elle est généralement de 30 à 40%. Après avoir reçu les instructions, la maman peut s'en servir toute seule ; elle a à sa disposition un masque relié à une bouteille dont

elle inhale le gaz lorsqu'elle en ressent le besoin (la présence d'un anesthésiste n'est pas nécessaire). Les effets secondaires possibles sont des vertiges et une sensation étrange (qui disparaissent quand on arrête d'inhaler le gaz). Quoi qu'il en soit, les contre-indications sont rares (emphysème, pneumothorax ou une carence en vitamine B12). Le gaz hilarant est le seul médicament que l'on utilise depuis plus d'un siècle, avec l'aspirine et la morphine. Bien sûr, il n'est pas aussi efficace que la péridurale, mais il peut fonctionner pour toutes les femmes qui ne veulent pas opter pour ce type d'analgésie, n'en ont pas besoin, ont peur de l'aiguille, ou quand il est trop tard pour qu'elle fasse effet. En Grande-Bretagne, les sages-

ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES ÉMERGENTES

ACCOUCHER NATURELLEMENT, EN SOUFFRANT LE MOINS POSSIBLE, C'EST LE RÊVE DES FUTURES MAMANS DE CERTAINES MATERNITÉS QUI ESSAYENT DES MÉTHODES D'ANALGÉSIE ALTERNATIVES.

femmes apportent une bonbonne de protoxyde d'azote pour les accouchements à domicile.

HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE : LA LIBÉRATION DE L'INCONSCIENT

Les mamans qui veulent suivre cette méthode doivent s'adresser à des spécialistes privés. En général, ce sont les psychothérapeutes qui offrent ce service, mais il y a aussi beaucoup de gynécologues spécialisés dans cette technique.

L'hypnose est une altération transitoire de l'état conscient que l'esprit crée spontanément. Si entrer dans le

sommeil léger qui précède le sommeil est un acte involontaire, avec l'hypnose, on l'induit ou auto-induit après un signal spécifique. L'état de transe légère met au repos l'hémisphère gauche du cerveau, qui régit la pensée rationnelle, et libère l'inconscient, qui peut ainsi se concentrer sur des images positives et relaxantes. L'hypnose rompt la chaîne peur-anxiété-douleur et déclenche la production d'endorphines, capables de réduire la douleur.

En théorie, toutes les femmes enceintes peuvent apprendre l'auto-hypnose. Cependant, cette méthode ne fonctionne pas dans 20% des cas. Comme il n'y a aucun moyen de le savoir à l'avance, la seule façon est de l'essayer en personne. La méthode traditionnelle



#legrandmoment

comprend huit séances hebdomadaires, pour des groupes de dix mamans maximum. Les sages-femmes qui connaissent cette technique peuvent induire une hypnose « intempestive » chez les femmes qui ne se sont pas préparées à l'avance, mais qui sont particulièrement nerveuses ou angoissées au moment de l'accouchement.

OPIACÉS « NON OFFICIELS » : À L'ÉTUDE

Bien qu'il y a des années, les opiacés étaient utilisés pour l'analgésie pendant la dilatation, aujourd'hui, on ne les utilise pratiquement plus. Tous les opiacés peuvent traverser le placenta et atteindre le bébé. Par

conséquent, pendant l'accouchement, on ne les utilise plus, sauf dans les cas recommandés par les autorités sanitaires. Dans certains pays, cependant, on en utilise encore certains, comme la mépéridine ou le fentanyl. Le seul opiacé « évanescent », c'est-à-dire qui s'élimine en quelques minutes, est le rémifentanyl, en phase expérimentation dans certains centres hospitaliers européens. Il s'agit d'un médicament très puissant qu'il faut doser très soigneusement et strictement, pour éviter un surdosage. Son application est moins invasive que la péridurale, mais les paramètres vitaux de la maman (pression artérielle, fréquence cardiaque et oxygénation) doivent être étroitement surveillés. Le rémifentanyl est contre-indiqué chez les patients présentant une hypersensibilité ou une allergie



diagnostiquée à d'autres opiacés. Dans le protocole de l'étude, ont été introduits des critères d'exclusion (comme le retard de croissance intra-utérin du fœtus, la gestose, etc.), pour éviter d'ajouter des variables qui pourraient modifier les données finales.

PÉRIDURALE : RECOURS CONTRE LA DOULEUR

C'est la méthode qui gère le mieux la douleur de l'accouchement (sans l'éliminer complètement). Elle permet de sentir les contractions et même, dans certains cas, de marcher. Bien que ce ne soit pas une anesthésie, mais une analgésie à faible dose (inférieure

à celle utilisée par le dentiste pour une extraction dentaire), la péridurale médicalise l'accouchement, qui doit être surveillé plus attentivement, et suppose la présence d'un ou de plusieurs anesthésistes. Cette technique implique l'insertion d'une longue aiguille dans l'espace péridural entre les vertèbres du bas du dos et la membrane qui entoure la moelle épinière, un peu au-dessus de la ceinture. Les médicaments injectés (anesthésique local et opiacé) ne fonctionnent pas directement, mais se fixent sur les fibres nerveuses impliquées dans la transmission de la douleur pendant le travail. Souvent, l'anesthésiste laisse une petite sonde dans la ponction, au cas où il faille en introduire une plus grande quantité au cours de l'accouchement.

#allaiterquandilfaitchaud



#22# BebesetMamans.20minutes.fr

Allaiter en été : 10 règles à respecter

QUAND IL FAIT CHAUD, TOUTE ACTIVITÉ EST UN EFFORT, MÊME ALLAITER. VOICI COMMENT DONNER LE SEIN EN TOUTE SÉRÉNITÉ.

1

Installez-vous dans l'endroit le plus frais de la maison, si nécessaire avec un appareil (ventilateur ou air conditionné) faisant circuler l'air de manière uniforme et pas seulement frontale, afin de vous rafraîchir sans risquer d'attraper un torticolis ou une douleur musculaire. Si vous disposez d'un ventilateur sur pied, installez-le à au moins 2 mètres de vous ; s'il s'agit d'un autre système, orientez l'air vers le haut.

2

Quand il fait chaud, bébé a besoin de téter plus souvent que d'habitude ; les tétées seront aussi plus brèves. Ne vous inquiétez pas, c'est sa façon à lui d'étancher sa soif : en effet, la première partie du lait a une consistance plus aqueuse. Ainsi bébé s'hydrate sans trop d'effort.

#allaiterquandilfaitchaud



3

Avant la tétée, buvez chaud (un verre de lait ou un thé, par exemple). Vous n'en aurez probablement pas envie, mais cela vous aidera pourtant beaucoup car, la transpiration augmentant, la température de l'organisme s'abaisse. En effet, la fonction de la sueur est précisément de créer un mince film d'eau sur la peau, qui, en s'évaporant, refroidit la surface du corps.

4

Buvez beaucoup tout au long de la journée même lorsque vous n'avez pas soif, car les liquides sont la matière première dont le corps a besoin pour fabriquer du lait. Quand il fait chaud, nous perdons une partie de ces liquides à travers la transpiration. C'est pourquoi il faut boire un peu plus que ce dont le corps a besoin afin de se prémunir contre les risques de déshydratation qui risquent d'entraîner des baisses de tension, des crampes, de l'agitation et même des malaises.

5

Les jours de grosse chaleur, prenez un bain tiède avant d'allaiter (l'eau doit être à une température de 37°C). Votre organisme s'habitue ainsi à la température ambiante et vous supporterez mieux la chaleur. Si vous avez encore trop chaud pendant la tétée, appliquez une poche de glace sur vos tempes et vos poignets : vous vous sentirez tout de suite soulagée.

6

Ayez toujours prêt à côté de vous un verre d'eau ou de jus de fruits afin d'éviter de devoir vous lever au cas où vous auriez soif. Évitez de manger des glaces ou de boire trop froid : les liquides à température ambiante sont bien absorbés mais, lorsqu'ils sont trop froids, ils séjournent plus longtemps dans l'estomac et peuvent vous déranger.



7

Ne couvrez pas bébé excessivement quand vous le mettez au sein : la couche et une chemise de coton seront amplement suffisantes. Ne vous inquiétez pas s'il transpire : la transpiration le rafraîchit naturellement sans risque. Pour que le contact soit encore plus agréable et éviter d'avoir trop chaud, vous pouvez aussi mettre une serviette de lin entre votre peau et la sienne ; les fibres naturelles absorbant particulièrement bien la transpiration, elles procurent une agréable sensation de fraîcheur pour le bébé comme pour la maman.

8

Choisissez la position la plus confortable pour allaiter. En plus de la position traditionnelle, il en existe d'autres plus commodes en été comme, par exemple, allongée de côté sur le lit ou assise dans une chaise longue avec bébé installé sur un coussin à votre droite ou à votre gauche.

9

Lorsqu'il fait très chaud, vous pouvez allaiter dans des endroits un peu plus inhabituels, par exemple à l'ombre d'un arbre dans un parc ou, si vous êtes à la plage, sur la rive, les pieds dans l'eau ; vous pouvez alors rafraîchir bébé en passant vos mains mouillées sur ses pieds et ses petites jambes. N'oubliez pas de mettre un chapeau de paille à larges bords pour vous protéger ainsi que bébé, du soleil ; vous pouvez aussi mettre un chapeau ou une casquette humide (trempée dans l'eau et bien essorée) à bébé.

10

Si vous disposez de l'air conditionné à la maison, rappelez-vous que la température doit se situer aux alentours de 24°C le jour et 26°C la nuit, des températures idéales pour vous comme pour bébé. N'orientez jamais la sortie d'air directement sur vous et ne vous placez pas trop près de l'appareil (pas à moins de deux ou trois mètres). Il vaut mieux que l'appareil se situe en hauteur, près du plafond.

#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 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 atténué 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.

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.

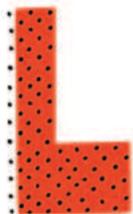
ingrédients
100% d'origine
naturelle



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



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.

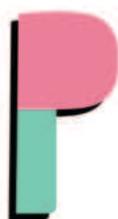


MALADE EN VOITURE

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-transports » 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.

#vacancesenfamille

VACANCES AVEC LES GRAND- PARENTS : OUI OU NON ?

PENDANT LES VACANCES, ON A SOUVENT RECOURS AUX GRANDS-PARENTS POUR S'OCCUPER DES ENFANTS PENDANT QUE LES PARENTS TRAVAILLENT. ET CE N'EST PAS TOUJOURS À L'INITIATIVE DES PARENTS, PUISQUE CE SONT PARFOIS LES GRANDS-PARENTS EUX-MÊMES QUI VEULENT PASSER DU TEMPS AVEC LEURS PETITS-ENFANTS, VOIRE MÊME LES EMMENER AVEC EUX EN VACANCES. VOICI UN GUIDE POUR DES VACANCES INOUBLIABLES CHEZ PAPI ET MAMIE.





#vacancesenfamille



POURQUOI CHOISIR LES GRANDS-PARENTS POUR LES VACANCES ?

Que ce soit par nécessité ou par plaisir, pendant les vacances, il est fortement recommandé que les grands-parents passent du temps avec leurs petits-enfants. Cependant, le temps passé par l'enfant avec ses grands-parents ne doit pas être une contrainte imposée par les parents ou par les grands-parents. Cette expérience peut être très stimulante pour l'enfant, vu qu'il s'agit d'une excellente opportunité pour qu'il apprenne à s'adapter à de nouveaux environnements et à vivre de nouvelles émotions. Mais comment faire pour que les vacances avec papi et mamie soient une réussite ? Rassurez-vous, nous vous avons préparé le guide ultime pour bien vous préparer afin que vos enfants passent un séjour inoubliable avec leurs grands-parents.

PRÉPARATION ET COMMUNICATION : LA CLÉ D'UN SÉJOUR RÉUSSI

Les parents ont parfois quelques doutes et craintes à l'idée de laisser leurs enfants avec les grands-parents pendant les vacances. Voici quelques conseils et

recommandations qui peuvent vous aider à éviter les problèmes et soulager vos préoccupations. Le travail d'équipe entre parents et grands-parents est la clé pour que cela fonctionne !

- **Pour commencer, il est important que les deux parents soient convaincus qu'il s'agit de la meilleure solution.** Il est très important que les parents, comme les grands-parents, une fois évalués les avantages et les inconvénients, soient tous d'accord au moment d'envoyer l'enfant en vacances chez papi et mamie. Pour prévoir ce séjour, réunissez-vous, soyez très sincères et n'hésitez pas à exposer vos doutes et vos craintes. C'est de cette façon que vous trouverez les meilleures solutions et éviterez des conflits familiaux inutiles. Il est bon de décider de la mise en place, avec les grands-parents, d'une série de règles pour éviter des problèmes potentiels, en particulier en ce qui concerne les règles et les rythmes de vie de l'enfant. Une fois que vous avez décidé de laisser partir votre enfant, ne changez pas d'avis car vous risqueriez, d'une part de donner aux grands-parents le sentiment que vous ne leur faites pas confiance, et d'autre part de décevoir votre enfant. Ne vous inquiétez pas trop sur la façon dont votre enfant va réagir. En général, cette situation est souvent plus douloureuse pour les parents que pour les enfants, surtout si c'est la première fois qu'ils le laissent partir seul en vacances. N'oubliez pas que votre enfant est à la charge d'une personne responsable qui s'occupera de lui toute la journée. S'il y a des problèmes, soyez certains que les grands-parents prendront contact avec vous dès que possible.

- **Il est nécessaire de parler aux grands-parents, en essayant de les impliquer et de les responsabiliser, notamment en ce qui concerne l'organisation de la journée et les rythmes de l'enfant.** Il faut les respecter au maximum pour ne pas créer de malaise et de désorientation chez l'enfant. L'accent doit être mis sur quelques règles, que vous considérez comme les plus importantes pour préserver la santé et le bien-être de l'enfant. Faites une liste de toutes les choses importantes dont les grands-parents devront tenir compte. Par exemple, les aliments à éviter, les substances auxquelles l'enfant est allergique, les médicaments (toujours ceux recommandés par le pédiatre) et une liste des numéros de téléphones où ils peuvent vous joindre en cas de problème.

- **Lors de la garde des enfants par les grands-parents, une communication ouverte et respectueuse est cruciale, mais évitez de les surcharger de directives ou d'appeler trop fréquemment.** Privilégiez des appels matinaux, car les appels du soir peuvent rendre les enfants nostalgiques. Laissez les grands-parents prendre des initiatives, rappelez-vous qu'ils ont eux aussi une



expérience parentale. Un appel quotidien suffit pour rassurer l'enfant sans le surprotéger, favorisant ainsi son autonomie et enrichissant ses relations avec ses grands-parents, qui se sentiront plus autonomes et confiants dans leur rôle.

AU SECOURS, LES ENFANTS FONT CE QU'ILS VEULENT !

Les visites chez les grands-parents sont souvent synonymes de détente et de gâteries pour les enfants, un contraste avec les règles strictes des parents. Cette différence nécessite que les parents établissent des lignes directrices claires, sans pour autant imposer des restrictions excessives.

- **Reconnaître l'expérience et la sagesse des grands-parents** : Que ce soient vos parents ou vos beaux-parents, ils ont déjà élevé leurs propres enfants et comprennent l'importance des routines et des limites pour les enfants. Néanmoins, une clarification des attentes est toujours bénéfique. Par exemple, si des restrictions alimentaires spécifiques sont en place, comme l'interdiction de bonbons ou de chocolat, ou si l'enfant a des allergies, il est crucial de les communiquer clairement aux grands-parents. Cette communication doit être

nuancée, adoptant un ton à la fois respectueux et ferme, afin d'éviter toute impression de directive autoritaire, ce qui pourrait engendrer des malentendus ou des ressentiments. Bien qu'il soit essentiel de ne pas permettre aux grands-parents de saper l'autorité parentale ou les règles éducatives établies, une certaine souplesse est recommandée. Les petits écarts, comme offrir un jouet supplémentaire ou quelques friandises, ne devraient pas être source de conflits. Il est plus judicieux de concentrer l'attention sur les aspects les plus cruciaux de l'éducation de l'enfant, plutôt que sur des détails mineurs.

- **Équilibrer la sécurité et l'indépendance** : Cependant, si les pratiques des grands-parents s'écartent substantiellement des normes familiales au point de créer une confusion potentiellement nuisible pour l'enfant, une conversation diplomatique et sensible s'impose. Expliquer avec tact l'importance de la cohérence dans l'éducation aidera à prévenir tout sentiment d'insécurité ou de désorientation chez l'enfant.

CONSEILS POUR UNE SÉPARATION SÉREINE

Lorsque vous confiez votre enfant aux grands-parents ou à un autre membre de la famille pour le travail, des

#vacancesenfamille



vacances, ou un week-end romantique, il est naturel de s'interroger sur la meilleure façon de maintenir le contact. Il est essentiel de gérer cette séparation parents-enfants avec sensibilité pour le bien-être de l'enfant et pour maintenir une relation saine.

- **L'importance de l'adaptation progressive** : Il est préférable d'habituer progressivement l'enfant à se séparer de ses parents, en le laissant dormir quelque temps chez les grands-parents, par exemple un week-end. Cela permettra également aux grands-parents de mieux connaître les besoins et les exigences du petit, tout en sachant que les parents sont à proximité si nécessaire. Avant de partir pour les vacances, préparez l'enfant pour le séjour en lui expliquant la situation de manière calme et rassurante. Impliquez-le dans les préparatifs, comme faire sa valise, pour l'aider à s'adapter à l'idée de la séparation.

- **Gérer les émotions des parents et des enfants** : Une fois séparés, il est tentant de téléphoner fréquemment à l'enfant, mais cela peut le rendre triste en lui rappelant votre absence. Limitez les appels à une fois par jour, de préférence à un moment où l'enfant est détendu et occupé. Si l'enfant devient triste ou pleure au téléphone, réconfortez-le sans le gronder et encouragez-le à exprimer ses sentiments. Il est également important de ne pas trop s'inquiéter ou de penser constamment à l'enfant, surtout si vous êtes en voyage pour le travail ou pour une pause romantique. Profitez de votre temps libre pour vous détendre et vous concentrer sur votre propre bien-être.



QUAND CONFIER LES ENFANTS AUX GRANDS-PARENTS N'EST PAS L'OPTION IDÉALE

Lorsqu'on pense confier les enfants aux grands-parents pour les vacances, il est important de prendre en compte plusieurs facteurs délicats. Un enfant a besoin de beaucoup d'attention et de soins. Parfois, malgré l'amour et les meilleures intentions, les grands-parents ne sont pas toujours l'option la plus appropriée pour la garde des enfants.

- **Lorsque papi et mamie sont trop âgés** pour s'occuper des enfants.
- **Quand les grands-parents ne sont plus habitués** à prendre soin d'un enfant.
- **Lorsque les conflits troublent** les relations familiales.

Des relations familiales solides offrent un soutien émotionnel inestimable, favorisant un sentiment de sécurité et d'appartenance. En cultivant la compréhension, le respect et l'amour mutuel, chaque membre de la famille, des plus jeunes aux aînés, bénéficie d'un environnement enrichissant. Ainsi, l'harmonie familiale devient une source de force et de réconfort pour tous.

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

#faitesletest

QUEL GENRE DE PAPA EST-IL ?

TEST

VOTRE PARTENAIRE VOUS LAISSE VOUS OCCUPER DES ENFANTS, IL IMPOSE TOUJOURS SES RÈGLES OU, AU CONTRAIRE, IL VOUS AIDE AUTANT QU'IL LE PEUT ? DÉCOUVREZ QUEL GENRE DE PAPA IL EST GRÂCE À NOTRE TEST !



1 Combien de temps maximum votre partenaire peut-il passer avec votre enfant sans vous demander de l'aide ?

A>Une heure - allez à la Q2

B>Une journée entière - allez à la Q3

2 Au début, le plus difficile a été de lui apprendre...

A>À changer une couche - allez à la Q4

B>À ne pas courir vers le bébé au premier cri - allez à la Q5

3 Lorsque vous lui confiez votre enfant et que vous lui expliquez le « mode d'emploi », votre partenaire...

A>Prend des notes mentalement - allez à la Q6

B>Prend la porte immédiatement - allez à la Q5

4 Vous lui confiez vos préoccupations à propos de l'esprit rebelle de votre enfant et lui vous réponde calmement :

A>« Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt. » (Einstein) - allez à la Q7

B>« Ce n'est pas mauvais d'être optimiste. On pourra toujours pleurer plus tard. » (L.S. de Lima) - allez à la Q8

5 Et quand il joue avec votre progéniture... ?

A>Il s'amuse - allez à la Q7

B>Il fait en sorte que l'enfant s'amuse - allez à la Q9 7.

6 Son talent est d'expliquer les choses...

A>Avec un exemple - allez à la Q9

B>Avec un raisonnement - allez à la Q8

7 Vous dînez dehors et votre enfant commence à mal se comporter. Il...

A>Le calme en un regard - allez à la Q10

B>Attire son attention avec une blague - allez à la Q11

8 Vous êtes sur le point de partir en week-end et il est temps de charger la voiture. C'est lui qui accomplit cette tâche ingrate...

A>En soufflant nerveusement -

allez à la Q11

B>Avant même que vous ne lui ayez demandé - allez à la Q12

9 Votre partenaire vous écoute immédiatement si vous lui demandez...

A>D'aller acheter du pain - allez à la Q10

B>D'aider le petit à ranger sa chambre - allez à la Q12

10 À votre avis, il est meilleur à :

A>Punir - Profil B

B>Pardoner - Profil A

11 À la question : « Papa, tu me l'achètes ? » Il répond habituellement :

A>Demande à maman - Profil A

B>Oui, mais ne le dis pas à maman - Profil C

12 À votre avis, à quel principe éducatif votre mari peut-il être identifié ?

A>Détermination et

compréhension - Profil C

B>Amour et discipline - Profil B

PROFIL A : ABSENT

Votre partenaire est un expert dans l'esquive de ses obligations. De manière intelligente, il vous délègue la partie la plus épuisante de la gestion des enfants. Il est avec eux seulement quand il s'agit de jouer et de s'amuser et il vous donne l'excuse que, de cette façon, vous avez bien mérité de vous reposer. Au final, il sait très bien sortir de scène quand il faut donner le bain, à manger ou mettre l'enfant au lit. Pourtant, vous ne pouvez pas forcément vous plaindre car, au final, vous l'avez peut-être habitué à avoir une femme complaisante.

PROFIL B : COMMANDANT

En théorie, il est parfaitement préparé à jouer son rôle de chef de famille et il est déterminé à enseigner aux enfants les meilleures règles éducatives du monde. Dommage que toute la partie pratique vous soit

généreusement laissée ! Il assure la subsistance de la famille avec magnanimité et, par conséquent, il manque de temps. Et c'est durant le week-end qu'il se consacre avec passion et rigueur au contrôle de la situation, provoquant souvent le chaos...

PROFIL C : AIDANT

Il est toujours présent corps et âme dans l'organisation familiale et partage, presque avec la même intensité que vous, les tâches quotidiennes et la recherche du moyen le plus efficace pour éduquer vos enfants. Souvent, il est même plus capable que vous de calmer l'impétuosité des enfants avec des techniques de divertissement dignes d'un animateur. Pardonnez-lui si, de temps en temps, il devient le complice secret de vos progénitures et s'il les incite à transgresser les règles essentielles dont vous êtes le fidèle gardien. Il est né pour être un vrai papa !

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

