

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## DE NOUVEAUX ALIMENTS

Nos secrets pour affronter  
cette nouvelle étape

## TOUX CHEZ L'ENFANT

Les 6 causes  
fréquentes

## IL SUCE SON POUCE

Mauvaise habitude  
ou pas ?

# LIRE POUR BIEN GRANDIR

Les bonnes histoires pour chaque âge

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 4  | MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ? | 18 | LIRE POUR GRANDIR                        |
| 6  | TOUX : COMMENT LA SOULAGER                                      | 24 | MON PAPA, C'EST LE MEILLEUR !            |
| 10 | PÉDIATRE : IL NE TIENT PAS EN PLACE !                           | 28 | IL SUCE SON POUCE : JE LE LAISSE FAIRE ? |
| 12 | 10 SECRETS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE                   | 30 | CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?    |



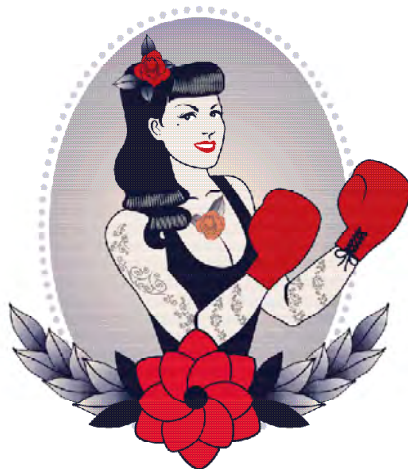


# BEBÉ

& ENFANT

EN FÉVRIER, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE LES ÉTAPES DE LA CROISSANCE DE VOTRE PETIT BOUT : POURQUOI NE TIENT-IL PAS EN PLACE, COMMENT INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS, FAUT-IL LE LAISSER SUCER SON POUCE ? PAS DE PANIQUE, TOUTES LES RÉPONSES SONT DANS LES PROCHAINES PAGES !

OUI



NON

# POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINNE EST LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

## Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.

Louise

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.

Elise

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

Odette

## Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.

Hélène

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.

Jeanne

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.

Dominique

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

# Toux

## COMMENT LA SOULAGER

VOICI UN GUIDE PRATIQUE QUI VOUS AIDERA À DISTINGUER L'ORIGINE DU TROUBLE, À IDENTIFIER LES SIGNES ANNONCIATEURS ET À CONNAÎTRE LES REMÈDES LES PLUS EFFICACES POUR SOULAGER L'INCONFORT DE VOTRE ENFANT.

### 1 QUELLES SONT LES CAUSES

**Rhume ou autres maladies respiratoires d'origine virale** : provoquant une toux due à un excès de mucus provenant du nez que l'enfant, trop petit pour se moucher, laisse couler dans la gorge. La toux devient alors la défense que le corps utilise pour empêcher les virus et les bactéries d'atteindre les bronches.

**2 Inflammation du larynx** : en général, elle est due à un virus. Dans ce cas, la toux a un bruit similaire à l'aboïement d'un chien et peut être accompagnée de difficultés respiratoires en raison de l'inflammation et aux spasmes des cordes vocales (stridor).



**3** **Inflammation des bronches et des poumons :** la toux est une réponse du corps pour expulser les sécrétions causées par les germes responsables de la bronchite, la pneumonie et la bronchopneumonie (généralement de nature virale).

**4** **Asthme :** se manifeste par une contraction des bronches due, en général, à une réaction allergique. Dans ce cas, la toux représente la tentative du corps pour lutter contre la fermeture des bronches.

**5** **Sinusite maxillaire :** chez les enfants de moins de 6 ans, les sinus frontaux ne sont pas complètement formés, alors que les mâchoires le sont. Il s'agit de deux petites cavités sur les côtés du nez qui peuvent se remplir de mucus

en cas de rhume prolongé. Dans ce cas, la toux peut être due à la présence de mucus dans la gorge, ce qui se produit en particulier lorsque l'enfant est en position horizontale pendant le repos.

**6** **Régurgitation :** chez le nourrisson, la toux peut être due au reflux gastro-œsophagien, c'est-à-dire au mauvais fonctionnement du cardia. Il s'agit d'une valve entre l'œsophage et l'estomac qui empêche le retour à la gorge d'aliments ingérés. Dans ce cas, la toux est causée par l'irritation du larynx due au contact de sa muqueuse avec l'acide régurgité. La toux est habituellement assez longue et, si la régurgitation est inhalée et atteint les bronches, elle peut être accompagnée d'un bronchospasme ou d'une bronchopneumonie.

# #remèdesdemamans

## Comment différencier les toux

- **SÈCHE.** Douleuruse car elle irrite la gorge et gêne. Sans mucosités.
- **PRODUCTIVE.** En général, elle suit une toux sèche et se caractérise par une production abondante de mucosités.
- **CONVULSIVE.** Forme violente de toux durant laquelle a lieu une succession de quinte et suivie d'une inspiration brusque et sonore.
- **ASTHMATIQUE.** C'est une toux sèche et particulièrement gênante car, souvent, elle s'accompagne de « sifflements » et de difficultés respiratoires.
- **« DE CHIEN »** (parce qu'elle rappelle les aboiements du chien). Dans ce cas également, la toux est sèche et la gorge est irritée, deux symptômes qui peuvent entraîner une confusion avec la toux asthmatique. Elle est causée par une laryngite hypoglycœale (une inflammation du larynx, la partie de la gorge où se trouvent également les cordes vocales).



## Comment traiter la toux

**NETTOYEZ** bien le nez de bébé et libérez-le des mucosités en cas de rhume. Il suffit de nettoyer le nez avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée et d'aspirer les mucosités avec un mouche-bébé, vendu en pharmacies.

**HUMIDIFIEZ** sa chambre, avec un humidificateur normal ou, si vous ne disposez pas de cet appareil, emmenez bébé dans la salle de bain et ouvrez les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse sur le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse, alors que l'air sec et chaud produit par le chauffage est contre-productif pour les membranes muqueuses.

**DONNEZ-lui** beaucoup de liquides pour éviter que les muqueuses ne s'assèchent trop.

**NE FUMEZ PAS** dans la maison, ni dans les pièces où le bébé se trouve.

**NE LUI DONNEZ** des sirops et autres médicaments que s'ils sont prescrits par le pédiatre.

## QUAND FAUT-IL ALLER CHEZ LE PÉDIATRE

Il est conseillé d'aller immédiatement chez le pédiatre :

- **Si l'enfant respire avec difficulté**, s'il se montre apathique et léthargique (même sans tousser). S'il est pâle ou bleu autour de la bouche ou sur les ongles, cela signifie qu'il ne parvient pas à faire entrer dans ses poumons l'oxygène dont il a besoin.
- **Si, lorsqu'il inspire, l'enfant souffre « d'affaissement »** dans la zone de la base du sternum (entre la poitrine et le ventre) et dans la veine jugulaire (gorge) et entre les côtes.
- **S'il expulse du sang** avec les mucosités lorsqu'il tousse.
- **S'il se plaint d'une douleur** continue dans la poitrine.
- **S'il a ingurgité un corps étranger** (appelez immédiatement le 112).
- **S'il a une forte fièvre**, montre un mal être et de l'agitation.





Il y a d'autres situations pour lesquelles il n'est pas nécessaire de se rendre aux urgences, mais il est conseillé d'emmener l'enfant chez le médecin pendant les heures de visite. Par exemple, si :

- **Depuis 48 heures**, l'enfant a une température qui monte et qui descend.
- **La toux persiste** depuis deux semaines.
- **La toux s'accompagne de douleurs thoraciques** à certains moments.
- **La toux continue** et l'empêche de dormir.
- **Les quintes de toux provoquent des vomissements.**

Dans tous les cas, si le bébé a moins de 3 mois, il est toujours préférable de l'emmener chez le pédiatre.



**Un lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !**

- 
-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
  -  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
  -  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

**CLIQUEZ ICI !**

#rubriquepédiatre

# IL NE TIENT PAS EN PLACE!

LE TDAH EST UN TROUBLE COMPLEXE QUI AFFECTE DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE, NON SEULEMENT L'ENFANT QUI SOUFFRE, MAIS AUSSI SON ENVIRONNEMENT FAMILIAL, SCOLAIRE ET SOCIAL. VOICI COMMENT AGIR.



Le Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement cognitif (en lien avec les connaissances) et du comportement affectant 4 à 8% des enfants en âge d'être scolarisés. Selon certaines études, les symptômes persistent à l'âge adulte dans plus de 50% des cas.

• **Les principales caractéristiques de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.**

Un bon diagnostic est très important car tous les enfants agités et tous ceux qui ont des difficultés scolaires en raison d'un manque d'attention, ne souffrent pas de ce trouble.

• **La frontière entre ce qui est normal et ce qui est pathologique n'est pas claire.** C'est pourquoi, face à la suspicion d'un TDAH, l'enfant doit être suivi par un spécialiste en neurologie pédiatrique. Bien souvent, des enfants sont soumis à des



traitements médicaux pour lutter contre le TDAH alors qu'ils n'en sont pas atteints. La plupart des caractéristiques liées au comportement de l'enfant souffrant de TDAH sont « normales » chez un jeune enfant. C'est la persistance de ce comportement dans le temps qui caractérise le trouble.

## UN DIAGNOSTIC PROFESSIONNEL

Une difficulté majeure dans l'évaluation des symptômes d'un enfant soupçonné d'avoir un TDAH est la grande variabilité qu'il existe dans la tolérance, la perception et l'acceptabilité par l'environnement de l'enfant face à certaines attitudes comportementales. D'autre part, ces attitudes peuvent varier selon que l'enfant est à la maison ou à l'école, s'il vit dans un environnement familial bien structuré ou non, ou si le niveau d'exigence est élevé ou souple.

• **Les parents et les enseignants peuvent réfléchir à la possibilité de TDAH chez les enfants qui manifestent des comportements qui déstabilisent l'environnement familial, scolaire ou social, et ceux qui ont de mauvais**

résultats scolaires, mais le vrai diagnostic doit être effectué par un expert.

## COMMENT TRAITER UN TDAH

• **Le traitement du TDAH repose sur trois experts fondamentaux** : l'expert pharmacologique, (pédiatre, neurologue pédiatrique) ; l'expert en cognitif comportemental, qui travaille en coordination avec la famille et l'école ; et les experts des troubles concomitants, qui travaillent sur la rééducation des troubles spécifiques de l'apprentissage, du comportement, la présence de tics, etc.

## POURQUOI Y A-T-IL TDAH ?

• **Les causes exactes du TDAH ne sont pas claires** : l'hérédité et ce qu'on appelle les neurotransmetteurs cérébraux, seraient impliqués. Les influences de facteurs externes, tels que le tabagisme et la consommation d'alcool pendant la grossesse, ainsi que l'intoxication par certains métaux et les traumatismes cérébraux ont également été démontrés.

#miammiam!

# 10 SECRETS

LA PREMIÈRE BOUILLIE EST UN MOMENT IMPORTANT POUR BÉBÉ ET MAMAN. C'EST LE DÉBUT D'UN CHEMIN QUI, EN QUELQUES MOIS, CONDUIRA L'ENFANT VERS L'AUTONOMIE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT AFFRONTER CETTE ÉTAPE EN TOUTE TRANQUILITÉ.

## 1 QUAND INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS QUE LE LAIT ?

- Si vous allaitez votre bébé, il sera prêt pour sa première bouillie vers 6 mois. Si vous lui donnez du lait en poudre, vous pourrez, en théorie, commencer à partir de 4 mois révolus.
- Mieux vaut cependant ne pas commencer avant 4 mois, car l'appareil digestif du bébé n'est pas encore préparé pour recevoir des aliments autres que le lait. Par ailleurs, l'introduction trop précoce d'aliments solides peut favoriser l'apparition d'allergies.
- En outre, en général, un enfant de moins de 4 mois ne sait pas encore coordonner correctement les mouvements de la bouche et de la langue et pourrait avoir des difficultés pour déglutir des aliments solides.

A baby in a striped shirt is eating a red apple. The background is a bright blue surface with various fresh produce: a bunch of cherry tomatoes, a head of cauliflower, a peach, a carrot, a green apple, a head of broccoli, a red apple, a carrot, a glass of baby food, and another head of broccoli. A red spoon is also visible.

# SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## 2 QUELS SONT LES PREMIERS ALIMENTS À INTRODUIRE ?

- En général, il est recommandé de débiter par les fruits, tout simplement car leur saveur sucrée est mieux acceptée par le bébé. Cependant, rien n'empêche de débiter par des légumes (qui sont aussi faciles à digérer) aux saveurs sucrées comme les carottes, les pommes de terre ou la citrouille.
- La première bouillie peut être préparée à partir d'une purée de carottes et de pommes de terre, mixée très fin et très diluée. Les légumes peuvent être bouillis ou cuits à la vapeur, mixés, et vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour parfumer la première bouillie de bébé. Vous pourrez ensuite varier les plaisirs en ajoutant à votre purée d'autres légumes comme la citrouille ou les haricots verts.

#miammiam!



### 3 QUELLES SONT LES PREMIÈRES CÉRÉALES POUR BÉBÉ ?

- Une fois que votre bébé montre de manière évidente qu'il raffole de vos purées de légumes, il est possible d'introduire les céréales dans son alimentation.
- Vous pouvez débuter en ajoutant des petites cuillères de crème de riz à ses purées. Après les premiers tests, vous pourrez ajouter, petit à petit, de la semoule en faible quantité. Dans tous les cas, les céréales qui contiennent du gluten, comme le blé, ne devront pas entrer dans la composition des repas de votre bébé avant que celui-ci n'ait au moins six mois, afin d'éviter tout risque d'allergies.

### 4 QUAND PEUT-ON PASSER À DEUX PURÉES PAR JOUR ?

- En général, la première bouillie est celle du midi, tant pour des raisons pratiques, que pour le fait que le rituel de l'allaitement juste avant d'aller dormir revêt un caractère spécial pour votre bébé et le tranquillise avant de se coucher. Un mois après avoir débuté la diversification alimentaire, vous pourrez passer à deux purées par jour et introduire la bouillie du soir.

### 5 LA VIANDE EST-ELLE INDISPENSABLE ?

- La viande, que l'on peut introduire à partir du 7ème mois, est un aliment excellent pour la croissance de votre bébé, mais n'est pas indispensable. Il s'agit d'une formidable source de protéines nobles (riches en acides aminés, essentiels pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas les produire seul) et apporte une quantité de fer non négligeable. Cependant, si votre enfant n'aime pas la viande, ce n'est pas la peine de vous alarmer. En effet, un régime alimentaire composé de légumes, de céréales, et complété avec des produits laitiers et plus tard avec des œufs et du poisson, garantit l'alimentation complète et équilibrée dont votre petit a besoin.

### 6 QUELS SONT LES AVANTAGES DES PETITS POTS ?

- Durant la phase d'introduction de nouveaux aliments, les petits pots industriels sont une excellente alternative. Leur composition et leur texture garantissent une facile digestion et sont totalement sûrs d'un point de vue hygiénique (les matières premières sont extrêmement contrôlées et la stérilisation et leur conservation sous vide assurent l'absence de germes nocifs).

## 7 QUAND PEUT-ON DONNER DU LAIT DE VACHE ?

• Il est recommandé de passer au lait de vache à partir de trois ans. Avant cet âge, l'intestin de votre petit n'est pas complètement capable d'absorber les nutriments présents dans le lait de vache.

## 8 ET SI VOTRE BÉBÉ A SOIF ?

• Lors de l'introduction de nouveaux aliments, votre bébé doit boire en abondance. Les bouillies augmentent la quantité de déchets que les reins doivent évacuer, et l'eau est un élément précieux pour cette tâche. Il est préférable de donner de l'eau minérale à votre petit, car elle contient peu de sel.

## 9 QUAND PEUT-ON INTRODUIRE LE POISSON ?

• Le poisson est un excellent aliment, mais il est aussi responsable de nombreuses allergies chez les bébés. C'est pour cette raison que son introduction dans l'alimentation de votre petit ne se fera qu'à partir du 7ème mois. Vous pouvez débuter par des poissons dont les arêtes sont faciles à enlever, comme la sole ou le cabillaud.

## 10 COMMENT INTRODUIRE LES ŒUFS ?

• L'œuf est un autre aliment qui comporte un risque élevé d'allergie. Ce qui génère le plus de problème est le blanc d'œuf, préférez donc le jaune dont vous mélangerez une petite cuillère avec la purée du jour. Ensuite, vous pourrez augmenter petit à petit la quantité. Lorsque votre bébé aura un an, vous pourrez lui donner le blanc d'œuf bien cuit, car la cuisson réduit les risques d'allergie et facilite sa digestion.



# LES ÉTAPES CLÉS



## OBSERVATION

Le meilleur moyen de savoir quand débiter l'introduction de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre bébé est encore d'être attentive aux signaux que celui-ci vous envoie. Savoir détecter ces signaux est bien plus facile que ce que l'on pourrait imaginer... Votre bébé montre de l'intérêt pour son environnement ? Il est curieux de tout ? Si la réponse à ces deux questions est « oui », alors vous tenez là un signal fort indiquant que votre bébé est prêt à goûter de nouvelles saveurs. Si votre bébé se montre content lorsque vous lui faites essayer des goûts nouveaux ou s'il a tendance à tout porter à la bouche, vous avez un second signal et votre bon sens de maman fera le reste.

## UNE INTRODUCTION PETIT À PETIT

Il est important d'introduire les nouveaux aliments de manière très progressive, et toujours un aliment à la fois. De cette manière, vous détecterez plus facilement les signes de possibles allergies ou certaines incompatibilités, et vous laisserez aussi à votre bébé le temps d'assimiler ces nouvelles saveurs une à une, et ainsi de les apprécier pleinement. Il assimilera d'autant plus facilement ces nouveaux goûts, et si vous vous rendez compte qu'il a un faible pour un certain type de purée, et bien faites-lui plaisir et préparez -a lui de temps en temps !

## PATIENCE, PATIENCE...

Il est formellement interdit de montrer une quelconque déception si votre petit roi rejette la purée que vous avez passé les deux dernières heures à préparer... Ça fait râler, mais c'est comme ça. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent que votre bébé refuse de goûter des produits nouveaux ou qu'il ne les aime pas. C'est votre rôle de maman de découvrir pourquoi et d'essayer de les lui faire découvrir autrement (un petit morceau de vache qui rit, un peu de crème ou une larme de lait dans la purée peuvent faire des miracles).



# 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)

#deshistoirespour tous



A person wearing pink pants is sitting on the floor, reading a book. The background is a child's room with a white cabinet, a framed picture of a girl, and a yellow poster. The text is overlaid on the right side of the image.

# Lire pour grandir

LA LECTURE JOUE UN RÔLE FONDAMENTAL  
DANS LA RELATION ENTRE LES PARENTS  
ET LEURS ENFANTS CAR ELLE CRÉE ET  
DÉVELOPPE UN LIEN PLUS ÉTROIT ET PLUS  
PROFOND ENTRE EUX. MAIS QUELS LIVRES  
FAUT-IL CHOISIR EN FONCTION DE L'ÂGE DE  
L'ENFANT ?

#deshistoirespourtous



Lire un compte à haute voix, raconter une histoire, chanter une berceuse, autant d'actes d'amour et d'occasions, à la fois pour l'enfant et pour ses parents, de profiter d'un moment important, vraiment spécial et inoubliable.

- **Aucun jeu, aucun produit bruyant issu de la technologie moderne, ne peuvent autant capter l'attention d'un enfant**, le réconforter, le stimuler et le préparer à un sommeil tranquille avec douceur et intensité, qu'une histoire lue à haute voix par maman ou papa.

- **Mais ce n'est pas tout. Un livre est très précieux du point de vue émotionnel et relationnel.** Diverses études ont montré que la lecture à haute voix joue un rôle important dans la relation entre les parents et leur enfant car elle crée et développe un lien étroit et profond entre eux. En effet, si la personne qui ouvre les portes de ce monde fantastique est la voix d'un adulte et qu'il partage avec l'enfant le plaisir de l'histoire, des moments de grande tendresse se créent alors durant lesquels l'enfant se sent en sécurité.

- **Le livre est également un outil important pour aider l'enfant à grandir** : dès son plus jeune âge, la relation à la lecture aide l'enfant à développer ses propres

capacités cognitives et d'apprentissage. La première de toutes est l'apprentissage du langage.

- **À mesure que l'enfant grandit, l'habitude de lire sera également un élément important pour faciliter son adaptation au monde scolaire**, pour stimuler sa relation aux études et à la culture en général, et pour cultiver sa capacité à comprendre et à apprendre.

## LE LIVRE : UN MONDE À DÉCOUVRIR

- **Les enfants peuvent utiliser les livres de différentes manières, surtout durant les premières années** : pour lire, pour les feuilleter, pour les toucher, pour les mordre... Cela ne doit pas vous inquiéter. Dès tout petit, la familiarité avec le livre se traduit par une authentique gymnastique de stimuli et de sensations très agréables.

- **Il existe des livres pour chaque groupe d'âge et pas seulement en ce qui concerne leurs contenus.** Faits de différents matériaux, avec les formes les plus curieuses, les livres deviennent d'authentiques « jouets » qui aident l'enfant à développer ses capacités manuelles, son attention et sa curiosité. Pour proposer le livre le plus approprié à votre enfant, vous devez comprendre



et suivre ses phases de développement psychomoteur. Et même si chaque enfant suit son propre rythme, il est possible de distinguer les phases suivantes.

## LE LIVRE : UN MONDE À DÉCOUVRIR

- **Vers 6 mois, bébé prend des objets entre ses mains**, il suit du regard ceux qui tombent et, souvent, il les lance pour suivre leur trajectoire et voir jusqu'où ils vont aller. Il émet également ses premières vocalises et les répète plusieurs fois, afin de s'entraîner à parler.
- **Autour de 9 mois, bébé commence à répéter les premières syllabes et s'amuse à se cacher avec les adultes**, qui disparaissent derrière une porte par exemple, pour réapparaître soudainement.
- **Après cet âge, l'enfant apprécie plus les chansons et les berceuses que de simples mélodies**. Pour capter son attention et pour qu'il comprenne mieux le contenu des rimes, vous pouvez accompagner le son du mot avec des expressions du visage et des mouvements du corps.
- **Pendant cette période, il est également attiré par les sons et s'amuse à secouer un hochet**. Par

conséquent, les livres qui contiennent des stimuli sonores sont très appropriés.

## DE 12 À 18 MOIS

- **L'année suivante, l'enfant cherche les objets cachés**, commence à prononcer ses premiers mots et montre avec l'index les choses qu'il veut.
- **C'est le moment où il commence à apprécier les livres avec des « surprises »** (fenêtres qui s'ouvrent, personnages cachés, etc.) et des trous, dans lesquels il peut mettre ses doigts pour tourner les pages. Si vous l'aidez, il parvient même à tenir le livre avec sa main et à tourner les pages lui-même.
- **Dans sa conquête, l'enfant recherche l'approbation des adultes**. Il veut imiter les expressions et le langage, en essayant d'utiliser la même intonation. Son univers est concentré sur l'environnement familial : sa maison et celle de sa nounou.
- **Les livres qui plaisent le plus à cet âge ont des illustrations qui se réfèrent à des gestes quotidiens très simples**, comme manger, dormir, se laver et jouer avec des amis.
- **Vers 15 mois, l'enfant essaie de répéter les sons des**

# #deshistoirespourtous



## Trouvez le moment le plus approprié

Il est important de « dédier » un peu de temps chaque jour à la lecture. Cela peut être avant la sieste de l'après-midi ou bien le soir, juste avant de dormir. L'important est d'être calme et disponible. Ne soyez pas pressé ou distrait par d'autres tâches. Et si votre enfant semble agité, n'insistez pas. Mieux vaut laisser l'histoire pour une autre fois.

Voici quelques conseils qui vous aideront à créer un moment approprié pour la lecture :

- Avant tout, l'environnement doit être agréable, avec un endroit où s'asseoir confortablement avec l'enfant, qui peut s'allonger sur le côté ou s'asseoir sur vos genoux.
- Éteignez la télévision et votre téléphone, ou toute autre source de distraction.
- Essayez de toujours respecter les mêmes heures afin de transformer la lecture en une routine quotidienne qui lui procure de la sécurité et le fait se sentir aimé.

**animaux qui lui sont les plus familiers**, comme le chien, le chat, etc. Par conséquent, les livres qui émettent des sons onomatopéiques en appuyant sur un bouton ou en soulevant un volet sont très appréciés des petits.

## DE 18 À 24 MOIS

- **À ce stade, l'enfant acquiert une plus grande conscience de lui-même** : il indique les parties de son corps, connaît beaucoup plus de mots et les combine par paires. Il essaie même de prononcer ses premières phrases simples. Il est très attiré par les histoires d'enfants comme lui, qui sont basées sur de grandes aventures.
- **Le livre, à partir de ce moment, devient un compagnon de jeu**, qui l'accompagne dans ses promenades et qu'il emmène avec lui pour « le lire » à ses parents et à ses doudous préférés.

## DE 24 À 30 MOIS

- **Après 2 ans, l'enfant enrichit chaque jour son vocabulaire**. Il commence à connaître le monde, essaie de communiquer avec les adultes et les enfants et est capable de comprendre beaucoup plus qu'il ne l'exprime.
- **Pendant cette période, les histoires d'animaux dans des endroits qu'il connaît bien** (supermarché, école, parc, etc.), lui plaisent beaucoup ou des histoires d'enfants qui jouent ou qui font des activités ensemble. Il aime aussi les histoires traditionnelles qui l'aident à extérioriser ses peurs et à trouver des solutions positives. Le petit chaperon rouge l'aide, par exemple, à surmonter la peur de l'obscurité et de la nuit.

## DE 30 À 36 MOIS

- **À mesure qu'il grandit, l'enfant devient plus autonome**, y compris en ce qui concerne le choix des jeux et des livres. Pour stimuler sa curiosité, il peut choisir entre différents livres.
- **Maintenant plus que jamais, il recherche des rituels** : s'il aime une histoire, il vous demandera de la lire de nombreuses fois.
- **Vers 30 mois, la phase du pourquoi commence** : les questions et les réponses se font plus présentes et le livre est un instrument fantastique pour lui faire découvrir beaucoup de choses.
- **Il est attiré par les « histoires vraies »**, qui l'aident à surmonter les petites et grandes frustrations quotidiennes, mais il aime également les histoires fantastiques et d'aventures.

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

#monpèrecehéros

# Mon papa, c'est le meilleur !



Passer du temps avec son papa et avoir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé... Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !



AUJOURD'HUI, LE RÔLE DU PAPA A BIEN CHANGÉ. IL EST PLUS AFFECTUEUX, TENDRE, DISPONIBLE ET DE PLUS EN PLUS PRÉSENT DANS LES SOINS QUOTIDIENS APPORTÉS AU BÉBÉ. MAIS EN QUOI CE CHANGEMENT AFFECTE-T-IL LA RELATION AVEC SON ENFANT ?



#monperehéros

## LE PLUS FORT

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !

## LE PLUS GENTIL

Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !



## LE PLUS RIGOLO

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !



## ET JE L'AIME

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées... Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux... Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa comme lui !

#lesbonneshabitudes

A close-up photograph of a baby wrapped in a thick, brown, textured blanket. The baby's face is the central focus, with their eyes looking directly at the camera. Their right hand is raised to their mouth, with the thumb being sucked. The background is a solid, dark brown color, matching the blanket. The overall mood is calm and intimate.

# IL SUCE SON POUCE: JE LE LAISSE FAIRE ?

C'EST UN COMPORTEMENT TRÈS FRÉQUENT CHEZ LES ENFANTS, HABITUDE QUI LES DÉTEND ET LES CALME. CEPENDANT, SI CELA DEVIENT UNE PRATIQUE HABITUELLE QUI SE PROLONGE DANS LE TEMPS, MIEUX VAUT INTERVENIR.

## UN GESTE NATUREL POUR LES PLUS PETITS

Si l'allaitement s'est bien passé, il est peu probable que l'enfant ait besoin de recourir à d'autres formes de « compensation » orale. Quoiqu'il en soit, l'habitude de mettre son pouce dans la bouche est une pratique normale et courante. C'est un acte agréable et relaxant pour l'enfant qui tend à arrêter aussi naturellement qu'il a commencé, généralement vers 3 ou 4 ans.

- **Certains enfants, après avoir pleuré, sucent leur pouce pour se calmer, tandis que d'autres le font avant de s'endormir, pour se détendre.** Ce sont des manières de se consoler qui, en partie, remplacent le plaisir de téter le sein, le biberon ou la tétine. L'en empêcher est contre-productif : le risque serait de mettre le petit dans une situation angoissante qui pourrait l'empêcher de s'endormir.
- **Cependant, lorsque sucer son pouce devient une pratique constante et continue, qui perdure après l'entrée en maternelle, mieux vaut intervenir.** Nous vous expliquons comment corriger cette habitude de manière naturelle.

## CÂLINS ET NOUVEAUX STIMULI

Pour faire en sorte que votre enfant arrête de sucer son pouce, il faut lui proposer une substitution d'une manière ou d'une autre.

- **Vous pouvez utiliser des objets « palliatifs » et de « transition » comme un doudou.** Avant de coucher votre enfant, vous pouvez faire un rituel ensemble, comme lui lire une histoire qui l'aide à se détendre.
- **Les enfants qui ont l'habitude de sucer leur pouce cherchent souvent un peu de tendresse.** Vous pouvez lui dire que sucer son pouce ne sert à rien, « viens plutôt faire des câlins à ta maman ». Il est bon de l'habituer à mettre un nom sur ses besoins les plus profonds.
- **Si l'enfant reçoit un soutien positif de ses parents dans son désir de grandir, il abandonnera ses vieilles habitudes plus facilement.** Par exemple, s'il aide maman à ranger sa chambre, grâce aux résultats obtenus (qui lui permettent de se sentir « plus grand »), il n'éprouvera pas toujours le besoin de sucer son pouce pour s'auto-féliciter.

## ATTENTION AUX MALFORMATIONS DU PALAIS

Existe-t-il vraiment un risque que l'enfant qui suce son pouce en permanence souffre d'une déformation du palais ?

- **Les dentistes s'accordent sur le fait que, si cette pratique se prolonge au-delà de 3-4 ans, il peut exister un réel danger que la cavité buccale se déforme,** avec des effets négatifs sur la dentition en résultant.

## NON AUX MÉTHODES PUNITIVES

- **Avant, on mettait un produit amère sur le pouce de l'enfant pour l'empêcher de le sucer.** Mais téter est une pratique qui calme et détend les enfants, il ne faut donc jamais les forcer à arrêter.
- **L'enfant qui suce son pouce, un autre doigt, ou une partie de la main, le fait indépendamment de la sensation de faim.** Dans son imaginaire, c'est comme s'il revivait le contact satisfaisant et rassurant avec le sein maternel.

**#descheveuxresplendissants**



# CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?

LA CHUTE DES CHEVEUX PEUT S'ACCENTUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOS CHEVEUX ET FAIRE EN SORTE QU'ILS REDEVIENNENT SAINS ET BRILLANTS.

## UNE SPLENDEUR MAXIMALE PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : vos cheveux poussent plus que d'habitude, ils sont plus épais et plus lumineux, à tel point qu'ils semblent avoir subi un traitement revitalisant.

• **Cela est dû aux taux d'oestrogènes qui, au cours de cette période, augmentent de façon spectaculaire et donnent lieu à une série de transformations dont les cheveux profitent** : ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine au niveau de l'épithélium ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, de sorte que, si vous avez les cheveux gras en temps normal, vous pouvez oublier ce problème, du moins pour un certain temps...



#descheveuxresplendissants

## APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- **Le stress vécu par la mère pendant l'accouchement contribue à aggraver la chute de cheveux.** L'accouchement, surtout s'il est long et difficile, peut augmenter les niveaux de certaines hormones masculines (comme la testostérone) qui accélèrent le métabolisme des follicules pileux, les soumettant à un surmenage qui les fatigue.
- **Trois mois environ après l'accouchement, lorsque les effets de la réduction des œstrogènes se font sentir, les cheveux commencent à beaucoup plus tomber,** conduisant à ce que les experts appellent le telogen effluvium, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.

## ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

- **Cependant, il est nécessaire de se soumettre à un contrôle dermatologique si, après la grossesse, les cheveux sont devenus plus fins et ont perdu**



## #descheveuxresplendissants



**du volume**, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur, mais aussi si, lorsque vous vous faites une raie, vous vous rendez compte que l'écart entre les cheveux des deux côtés est tel qu'il révèle le cuir chevelu. Tous ces exemples sont des signes d'une chute excessive qui doit être évaluée par un spécialiste. Il ne s'agit probablement que d'une conséquence de la grossesse, mais on ne peut pas exclure que ces changements soient dus à une anémie à cause d'une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.



### QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : dans l'alimentation de la nouvelle maman, les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine, la principale protéine des cellules des follicules.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes, à la fois physiques et émotionnelles.
- **Soin** : pendant trois mois, vous pouvez utiliser des produits spécifiques pour faciliter la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes avec des antioxydants abondants, qui diminuent les dommages des radicaux libres.



♡ Bébés & Mamans ♡



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

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

