

Année 11 - n° 107 - Février 2023

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITEMENT

Les phrases qu'on ne veut plus entendre !

BÉBÉ GRANDIT

Et rien ne l'arrête !

TOUX CHEZ L'ENFANT

Savoir reconnaître les causes pour la soulager

LE DICTIONNAIRE DU JEU

Jouez avec votre enfant de A à Z

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?
- 6 ALLAITEMENT : LES PHRASES QU'IL NE FAUT PAS DIRE...
- 10 UN BAIN DE BIEN-ÊTRE
- 14 TOUX : COMMENT LA SOULAGER
- 18 PÉDIATRE : IL A LA DIARRHÉE : QUE FAIRE ?
- 20 DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ : RIEN NE L'ARRÊTE !
- 26 FRUITS ET LÉGUMES : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION ?
- 30 JOUER DE A À Z

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



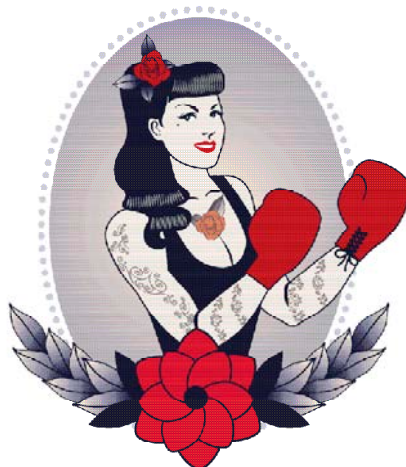
www.facebook.com/bebesetmamans



BÉBÉ & ENFANTS

EN FÉVRIER, DANS VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS, RETROUVEZ CES PHRASES QU'ON AIMERAIT ARRÊTER D'ENTENDRE SUR L'ALLAITEMENT, TOUT POUR QUE LE BAIN DE BÉBÉ SOIT UN MOMENT UNIQUE ET RELAXANT, AINSI QUE DES CONSEILS POUR INTRODUIRE LES FRUITS ET LÉGUMES DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ.

OUI



NON

PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?

POUR S'ORGANISER, LE MIEUX EST DE TRAVAILLER EN ÉQUIPE, MAIS PAPA EST-IL ASSEZ IMPLIQUÉ DANS LES SOINS DE BÉBÉ ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Les enfants sont aussi bien au papa qu'à la maman. Bien que nous, mamans, nous occupons inévitablement plus de nos bébés, il est appréciable que le papa participe activement aux soins et à l'éducation de l'enfant.

Olivia

... Le père doit prendre soin du bébé autant que la mère. Quand est arrivé le moment du retour au travail, mon mari a pris les choses en main pour que je puisse me reposer.

Emilie

... Mon mari vit la grossesse presque comme moi. Il est impliqué dans tout et je crois que, quand le bébé naîtra dans quelques semaines, il sera autant capable, ou plus que moi, de s'occuper de notre bébé.

Sarah

... Depuis la grossesse, il a tellement pris soin de nous ! Il prend soin de ma fille autant que de moi. Il est génial !

Elizabeth

Non, parce que...

... Mon partenaire n'est pas beaucoup impliqué parce qu'il dit que s'il prend le bébé, s'il lui donne le bain ou s'il lui change la couche, il va lui faire mal. C'est dommage car le bébé est très heureux quand son papa le prend dans ses bras.

Anna

... Dans mon cas, nous sommes une équipe de deux : mon fils et moi. Mon partenaire pense qu'il en fait déjà beaucoup en donnant le biberon ou en changeant la couche. Heureusement, j'ai ma mère qui m'aide.

Jessica

... Au début, il était très impliqué avec le bébé, mais maintenant qu'il a 2 ans, je m'en occupe plus que lui. Nous en avons discuté plusieurs fois mais en vain.

Naomi

... Dans mon cas, mon mari s'occupe du bébé normalement. C'est-à-dire ni trop ni pas assez.

Nathalie

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



Le choix
N°1
des
maternités*

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
aimer dormir & jouer

#j'enaimarre!

ALLAITEMENT : LES PHRASES QU'IL NE FAUT PAS DIRE...

CERTAINS COMMENTAIRES ET JUGEMENTS PEUVENT INFLUENCER NÉGATIVEMENT LA JEUNE MAMAN, QUI A BESOIN DE SOUTIEN ET D'ENCOURAGEMENT. VOICI LES PHRASES À NE PAS DIRE !





TU N'AURAS PEUT-ÊTRE PAS DE LAIT...

La plupart des mamans ont entendu, au moins une fois, cette phrase. Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Mais pourquoi parler de la production de lait comme si c'était une éventualité et non une certitude ?

Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement maternel, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement maternel est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères elles-mêmes, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément au bébé de l'eau, des infusions ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a indiqué il y a 30 ans : elles leur proposent un biberon.

En fait, les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. À l'époque de nos mères, non seulement elles ne réussissaient pas, mais en plus, par manque d'information, elles ne comprenaient pas pourquoi. Autant d'échecs qui, racontés aux futures mamans, renforcent l'idée que l'allaitement est une question de chance. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement.

IL TE PREND POUR UNE SUCETTE !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24 heures, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. En fait, c'est tout le contraire. C'est la sucette qui se substitue au sein et non l'inverse. Dans les premières semaines qui suivent la naissance, on

#j'enaimarre!



court le risque, en offrant une tétine ou d'autres liquides que le lait, d'interférer dans le bon fonctionnement de la lactation. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais il est fort probable qu'à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. En outre, si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait que nécessaire. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.

CELA VA-T-IL LE NOURRIR SUFFISAMMENT ? ON DIRAIT DE L'EAU !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car

il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée.

Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il y a plusieurs années, on avait l'habitude de procéder à l'analyse d'échantillons de lait pour en vérifier les propriétés, ignorant alors que sa composition change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée. Cette pratique n'est donc d'aucune utilité.

TU LUI DONNES ENCORE LE SEIN ? MAIS IL VIENT JUSTE DE MANGER !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de



personnes habituées à l'alimentation au lait en poudre, et qui se montrent surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, l'enfant ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus, bien évidemment, de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. On ne sait pas très exactement ce que recherche le nouveau-né lorsqu'il réclame le sein, de sorte que cela n'a aucun sens de le faire attendre. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils demandent trop de lait.


ES-TU SÛRE D'AVOIR ASSEZ DE LAIT ?

Quand on commence à se demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on

atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. En fait, cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : compte tenu que nous sommes des mammifères et que les seins sont des glandes, pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% de leur capacité ? Les personnes qui posent la question de la quantité de lait le font parce qu'elles constatent un comportement du bébé qui ne leur semble pas normal. Prenons par exemple la fréquence des tétées : si le bébé réclame le sein avant le délai établi des trois heures, l'entourage de la maman commence à s'alarmer. Dans la plupart des cas, la crainte de manquer de lait est infondée, car elle est basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par l'enfant. En revanche, en cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.

#soinsdebébé

Un bain de bien-être



VOICI LES CRITÈRES ESSENTIELS
QUE DOIVENT AVOIR LA BAIGNOIRE
ET LA TABLE À LANGER POUR QUE
LE BAIN SOIT UN MOMENT SÛR ET
RELAXANT POUR BÉBÉ.

DES OPTIONS POUR TOUS LES GOÛTS

Il existe une large gamme de produits pour le bain qui répondent à tous les besoins. Ainsi, vous pouvez trouver des baignoires individuelles, qui s'adaptent à la baignoire de la maison, au plateau de la douche et même à n'importe quel lavabo ou évier standard. Certaines sont pliables ou gonflables, vous permettant ainsi de les ranger facilement. Il y a aussi les produits combinés comme les baignoires-tables à langer et les meubles baignoires, dans lesquels la baignoire et la table à langer sont intégrées dans le même produit. Vous pouvez également trouver des tables à langer individuelles, pliantes, avec des pieds ou en meubles, avec des tiroirs ou des étagères.

LA BAIGNOIRE

Il est préférable que la baignoire soit en polypropylène (matière thermoplastique résistante qui garantit l'hygiène), afin qu'elle ne se déforme pas au fil du temps et que sa structure reste stable. La forme doit être anatomique, car cela facilite la position assise de l'enfant et antidérapante, empêchant ainsi l'enfant de glisser sous l'eau. Il est préférable que la baignoire ait un trou dans le fond relié à un tuyau de vidange. Le bouchon et le tuyau doivent être hermétiques pour éviter les pertes d'eau.



LA TABLE À LANGER

La table à langer est constituée d'un petit matelas, généralement en mousse et muni d'une housse lavable, douce et résistante. Certains ont même une ceinture de sécurité. S'il s'agit d'une table à langer avec des pieds ou d'un meuble, il est important de vous assurer que la structure est bien stable. Si la surface de la table à langer est rabattable, elle doit comporter un frein qui empêche le glissement et la chute accidentelle de la surface de change.

Ce qu'il faut vérifier

- **La table à langer pliable, les accessoires amovibles** (bacs de stockage, porte-serviettes, etc.) et les tiroirs doivent pouvoir être facilement manipulés, même d'une seule main.
- **Si la baignoire est soutenue par une structure, assurez-vous qu'elle est bien stable** (essayez-la avec une forte secousse) et que ses pieds sont antidérapants.
- **Le matelas à langer ne doit pas glisser.**
- **Toutes les parties de la structure qui composent la baignoire et la table à langer**, y compris les surfaces d'appui, doivent être lavables et facilement accessibles pour le nettoyage.
- **Si vous optez pour une table à langer ou un meuble muni de roues**, vérifiez qu'elles tournent bien et qu'elles ne se coincent pas. Il faut également vérifier que le frein bloque efficacement le mouvement du meuble.



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

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'aboiement 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

#causesetremèdesefficaces

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.

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

IL A LA DIARRHÉE : QUE FAIRE ?

NOUS VOUS PROPOSONS ICI QUELQUES CONSEILS ALIMENTAIRES QUI VOUS AIDERONT À COMBATTRE LA DIARRHÉE DE VOTRE ENFANT ET À ÉVITER QU'IL SE DÉSHYDRATE.



La diarrhée aiguë se caractérise par une augmentation du nombre des selles et une diminution de leur consistance ; elle s'accompagne de douleurs intestinales qui s'expriment sous la forme de coliques et de crampes : bébé est agité, il pleure et perd l'appétit. Les vomissements indiquent une infection gastrique ; on parle alors de gastro-entérite.

• **Les causes de la diarrhée peuvent être multiples et plus ou moins graves :**

- L'infection virale est la plus fréquente du fait de la facilité de contagion, en particulier dans les crèches ;
- Le trouble digestif est un phénomène accidentel ;
- Les bactéries : aux précédents symptômes peuvent s'ajouter, dans ce cas, une forte fièvre



et des selles contenant des traces de sang ou de pus.

Il s'agit, dans la plupart des cas, de processus limités qui guérissent spontanément, en quelques jours.

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

- **Chez le bébé nourri au sein, il n'est ni utile, ni recommandé de suspendre les tétées.** Si l'enfant a déjà commencé la diversification alimentaire, on peut lui donner du riz, des carottes, des pommes, des bananes et du citron. D'une manière générale, plutôt que d'adopter un régime astringent qui risque d'entraîner une constipation et donc un allongement du retour à un fonctionnement normal des intestins, mieux vaut supprimer, pendant quelques jours, les aliments laxatifs.
- **Si bébé est nourri au lait en poudre, on**

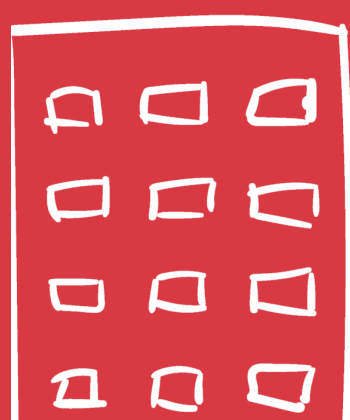
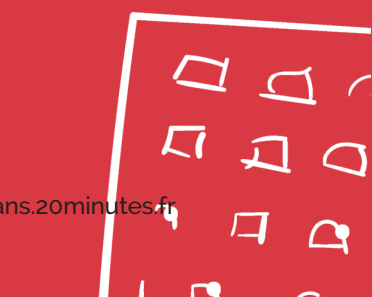
conseil-le de l'éliminer pendant au moins 24 heures, voire plus si la diarrhée se prolonge. En effet, la diarrhée touchant la muqueuse intestinale, elle élimine également les enzymes qui permettent la digestion du lactose, conduisant ainsi à une intolérance passagère de cette substance.

La déshydratation

Avec les selles molles et fréquentes, l'enfant perd de l'eau et des sels minéraux, ce qui se répercute rapidement sur son état général et peut conduire à la déshydratation. Le premier signe de la déshydratation est l'assèchement des muqueuses : on la détecte en observant la langue de l'enfant qui devient râpeuse, un peu comme celle d'un chat. Le médecin prescrira d'abord une solution de réhydratation puis, par la suite, lorsque l'enfant recommencera à manger normalement, il récupèrera dans l'alimentation tous les sels minéraux perdus.

#rienne l'arrête

VOICI UN
VADE-MECUM
COMPLET
POUR SUIVRE
ATTENTIVE-
MENT TOUS
LES PROGRÈS
ET LES RÉA-
LISATIONS DE
VOTRE BÉBÉ
AU COURS
DE SES 18
PREMIERS
MOIS.





#rienel'arrête

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé naît, il possède de nombreuses réactions psychomotrices automatiques, comme les réflexes de Moro (étirement soudain des bras), de préhension, de succion et de rotation de la tête. Ces réactions se produisent car les zones du cerveau chargées du contrôle et de la coordination des mouvements volontaires ne sont pas encore bien développées. Mais bébé n'est pas simplement dirigé par ses réflexes, comme on pouvait le penser il y a quelques temps. Durant les 3 premiers mois, il va répondre à différents stimuli environnementaux. À 1 mois, il relève le menton si vous lui inclinez la bouche vers le bas. À 3 mois, il arrive à contrôler sa nuque et sa tête et, à 4 mois, il arrive à tenir assis si vous l'appuyez contre quelque chose, et même à se retourner ! Entre le 4ème et le 6ème mois, bébé est capable d'attraper des objets avec le plat de la main. Les réflexes innés disparaîtront entre le 3ème et le 4ème mois, pour laisser place à des mouvements chaque fois plus volontaires et précis.

>> COMMUNICATION

On a tendance à penser que le nouveau-né ne peut s'exprimer qu'à travers ses pleurs, ce qui n'est pas exact. En effet, il gazouille souvent, ce qui indique sa prédisposition à s'exprimer, et il alterne avec des semaines où il est plutôt à l'écoute. Entre le 2ème et le 3ème mois, le « sourire social » apparaît en réponse aux sourires des autres. Dès la naissance, on peut aussi observer un comportement de mime, bien qu'il ne soit pas totalement volontaire. Si maman ouvre la bouche et sort la langue, bébé essaye parfois de faire la même chose.



DE 0 A 6 MOIS

>> PENSÉES

Dès la naissance, bébé est capable de faire le point à 20 cm de distance et même de reconnaître le visage de sa maman. Ses pensées sont centrées sur ce qu'il est en train de vivre dans le moment présent et son devoir est de connaître les choses qui l'entourent. À partir de 3 mois, avec la première préhension intentionnelle, c'est-à-dire l'acte volontaire d'attraper des choses, bébé commence à interagir avec les objets et ressent comment ceux-ci sont faits.

>> ÉMOTIONS

Dès son premier jour, bébé ressent de la joie, du bonheur, de la surprise, de la peur, de la colère, de la tristesse, du dégoût et de la douleur. Avant d'atteindre 6 mois, il expérimente toutes ces émotions primaires mais ne les comprend pas complètement et, comme il ne peut pas les interpréter, il ne peut les exprimer qu'à travers différents types de pleurs ou de cris. Vous devez alors interpréter ces émotions pour ensuite offrir à bébé la réponse adéquate au bon moment. S'il est triste et s'ennuie, il vous faudra

l'amuser et lui faire des câlins, s'il a faim, vous devrez le nourrir... C'est la base du lien d'attachement qui permettra à bébé de se sentir protégé, sûr de lui et serein.

>> SENS

Jusqu'à ses 3 mois, bébé a une meilleure vision périphérique et apprécie facilement les mouvements et les contrastes (par exemple les choses claires et foncées). Ensuite, de manière graduelle, il développe une vision centrale et, à partir de 3 mois, il commence à regarder ses mains et peut suivre un objet en mouvement avec ses yeux. Entre 4 et 6 mois, sa vision est similaire à celle d'un adulte. À la naissance, les 4 autres sens (l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) sont virtuellement préparés pour recevoir les différents stimuli externes et ainsi affiner le développement de bébé. Le nouveau-né arrive à distinguer une grande variété de sons et est sensible à la voix humaine, de préférence celle de sa maman. Durant cette période, le processus d'intégration sensorielle s'active : bébé commence à associer ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il goûte, ainsi que les sensations qu'il ressent.

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

#rienne l'arrête

>> MOUVEMENT

Bébé fait de grands progrès dans la coordination motrice : il commence à pouvoir tenir un biberon dans la main et à attraper un objet avec lequel il veut jouer. Il arrive même à utiliser la pince, formée grâce au pouce et un ou deux autres doigts, afin d'attraper de petits objets. Entre le 7ème et 8ème mois, il est capable de ramper et entre le 8ème et le 10ème mois, de se retourner sur lui-même. À 9 mois, il peut rester debout en se tenant aux meubles, entre 8 et 10 mois, il arrive à marcher à quatre pattes et à 11 mois il peut marcher avec de l'aide.

>> PENSÉES

Bébé a besoin de faire l'expérience des mouvements et de leurs effets : « si je me déplace, j'arrive à un endroit », ou « si j'appelle, maman vient ». Il ne s'agit encore que d'une pensée très concrète à travers laquelle, cependant, les bases de la pensée abstraite commencent à s'établir. À cet âge, bébé est capable de trouver des objets qui ont été cachés, ce qui signifie qu'il est capable de se représenter mentalement une chose quand elle n'est pas à sa vue. Bébé arrive à avoir des attentes similaires par rapport à des objets similaires : si une balle rebondit, les autres balles rebondiront aussi. Ce qui indique le début de la pensée analogique, fondamentale pour la créativité de bébé. Les progrès cognitifs sont intimement liés aux progrès moteurs. Le comportement basé sur l'exploration de l'espace environnant, facilité par un déplacement plus fluide, assied les bases de l'orientation spatiale, très importante pour les facilités linguistiques, logiques et mathématiques.

>> COMMUNICATION

Bébé passe du gazouillis à la répétition de syllabes telles que « ma-ma-ma » ou « ta-ta-ta » ou « la-la-la ». Il adore entendre sa voix et prend énormément de plaisir à répéter inlassablement ces syllabes et à les sentir rouler dans sa bouche. Vers 10 mois, le mélange des consonnes apparaît et son vocabulaire s'enrichit un peu avec des « ma-ma-ta » ou des « ta-ta-na-ma ». En général, vers 12 mois, il arrive à prononcer 2 ou 3 mots, comme maman ou papa, mais qui peuvent avoir différentes significations pour lui. Dans le même temps, il multiplie le nombre de paroles qu'il comprend réellement, en arrivant à faire ce qu'on lui demande, comme dire au revoir avec la main.

>> ÉMOTIONS

Au 8ème mois, bébé découvre une nouvelle émotion : l'angoisse d'être séparé de sa maman. Il est rassuré

lorsque vous êtes à ses côtés car cela lui confirme que ses référents sont près de lui. Entre 6 et 12 mois, il commence à reconnaître les différentes émotions qu'il ressent et a besoin de la présence de son papa ou de sa maman pour les gérer : s'il a peur, il vous cherchera pour que vous le preniez dans vos bras. Les émotions deviennent alors relationnelles, c'est-à-dire qu'elles se partagent sans qu'il ait besoin de recourir à la parole pour les exprimer.

>> SENS

Bébé développe complètement la vision des différentes couleurs et domine la vision de loin. Entre le 7ème et le 9ème mois, il interprète de manière plus fine les stimuli auditifs, avec notamment la capacité de situer les sons dans l'espace. Des 5 sens, c'est celui du goût qui est le plus mis en avant avec l'introduction de nouveaux aliments, mais aussi celui de l'odorat qui va devoir faire face à des odeurs complètement différentes de celle du lait.



DE 6 A 12 MOIS



DE 12 A 18 MOIS

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé atteint 13 mois, il peut monter des escaliers à 4 pattes, rester debout sans l'aide de personne et arrive à se déplacer le long du canapé. À 15 mois, il arrive à marcher de façon autonome, à 18 mois, il arrive à monter sur les chaises des adultes et se déplace en tenant un jouet dans la main. Cependant, entre le 15ème le 16ème mois, bébé tombe et se tape très souvent, mais lorsqu'il se retrouve par terre, il est capable de se relever sans aide extérieure. Le développement psychomoteur « fin » se développe lui aussi très vite : il commence à utiliser correctement sa cuillère et son verre, il essaie de dessiner en utilisant un feutre (même s'il tient le feutre avec le poing), il manipule des objets de plus en plus petits avec une meilleure coordination, et il arrive à les insérer et à les sortir d'un contenant. Bébé parvient à empiler plusieurs blocs les uns sur les autres lorsqu'il joue, en utilisant une ou deux mains, afin de construire des tours de plus en plus hautes ! Il arrive aussi à enlever ses vêtements tout seul comme un grand.

>> PENSÉES

C'est typique de cet âge que de voir bébé taper des objets les uns contre les autres, les empiler, les écraser

ou encore les pousser. Il observe les premières relations de causes à effets en laissant tomber par terre un objet de nombreuses fois (la cuillère de son repas par exemple..) ou encore en utilisant différents objets pour produire des sons (donnez-lui vos casseroles et vous verrez...). Sa capacité de concentration augmente et il est désormais capable de suivre une histoire sur un livre grâce à votre aide.

>> COMMUNICATION

Il comprend beaucoup de mots, même des verbes et des adjectifs, mais il ne prononce que quelques paroles. Vers 18 mois, il a un vocabulaire de 10 mots parmi lesquels figurent des mots qui n'en sont pas comme « wouaf » qui veut dire chien. Pour que bébé arrive à prononcer des phrases composées de 2 ou 3 mots, il faudra attendre qu'il ait 2 ans... Il comprend la signification du « non » et commence à secouer la tête pour manifester son désaccord !

>> ÉMOTIONS

Votre bébé a acquis une base de connaissances des émotions grâce à ses expériences des mois antérieurs et se dirige chaque jour un peu plus vers une connaissance

et une maîtrise plus importantes de ses émotions. Il commence à tolérer la tristesse liée à la séparation d'un objet transitionnel comme un ours en peluche en compensant, en suçant son pouce ou en faisant d'autres gestes qui lui permettent de se calmer. Cependant, il n'est pas encore arrivé au stade des émotions sociales, comme la honte, l'orgueil ou le sentiment de culpabilité, émotions qui apparaissent aux alentours du 24ème mois. À cette période, l'enfant commence à s'identifier comme un être à part entière, différent de sa maman, et à analyser son environnement et sa place sociale. Lors de cette étape, il joue seul sans problème et commence à s'intéresser aux autres.

>> SENS

À 1 an, il a acquis la vision tridimensionnelle qui lui permet d'appréhender la profondeur. Sa capacité de vision est d'environ 6/10 et atteindra 8/10 entre 18 et 24 mois. Il arrive à signaler les objets qu'il souhaite et son champ de vision est similaire à celui d'un adulte. Une fois qu'il s'est habitué à l'introduction de nouveaux aliments, son sens du goût est fin prêt pour explorer de nouvelles saveurs et des goûts différents, puisqu'il peut désormais manger de tout.

#diversificationalimentaire

FRUITS ET LÉGUMES : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION ?

À PARTIR DE 6 MOIS, ON PEUT COMMENCER À DONNER À L'ENFANT CES ALIMENTS DÉLICIEUX, RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX, SOUS FORME DE VELOUTÉS OU DE JUS.



#diversificationalimentaire



HUM, DES FRUITS !

Les fruits sont l'un des premiers aliments autres que le lait que l'on donne au bébé. Au début, on lui en donne une fois par jour en substitution, par exemple, de la tétée de l'après-midi.

• **La pomme ouvre la voie aux fruits au cours de cette période délicate, même si rien ne vous empêche de commencer par la poire ou la banane.**

Ce qui compte, c'est d'introduire un fruit après l'autre, pour s'assurer que le petit les tolère bien. Au début, mieux vaut lui donner un seul fruit en purée puis, peu à peu, vous pouvez introduire de nouveaux fruits comme l'orange, la pêche ou le raisin et augmenter la consistance de la purée jusqu'à donner les fruits en morceaux à l'enfant quand il a un an.

DES LÉGUMES NUTRITIFS

Même si on commence la diversification alimentaire avec les fruits, il n'y a aucune raison de ne pas commencer par les légumes qui sont aussi digestes et légers que les fruits. On préfère ceux qui ont un goût plus doux comme les carottes et les pommes de terre car il est plus facile que l'enfant les accepte.

• **Au début de la diversification, les purées de légumes doivent être très liquides.** Pour commencer, on donne à l'enfant quelques cuillères de purée de carottes et de pommes de terre, cuites à l'eau ou à la

vapeur, puis on peut y ajouter un peu d'huile d'olive. Progressivement, on augmente la consistance de la purée et on peut l'enrichir avec des courgettes et d'autres légumes, comme le céleri, les haricots verts, le potiron, les oignons, les épinards, etc. S'il n'y a pas de problème d'allergie et que l'enfant semble apprécier la plupart des légumes qu'on lui propose, vous pouvez élaborer une purée avec des légumes variés en quelques semaines.

• **Pour conserver intacts les sels minéraux et les vitamines, il est préférable de cuire les légumes à la vapeur.** Il est également important de ne pas ajouter de sel à la purée afin de ne pas favoriser, dès tout petit, une trop grande « sympathie » pour les aliments salés.

LES AVANTAGES DES PETITS POTS

- **La qualité des ingrédients.** La législation sur l'alimentation infantile permet de contrôler la qualité des matières premières utilisées dans ces produits.
- **L'hygiène.** Ils sont conservés sans l'utilisation de produits chimiques. Pour supprimer complètement les bactéries, la nourriture est stérilisée par la chaleur puis emballée dans des récipients hermétiques.
- **Le côté pratique.** Ils sont parfaits pour les mamans qui travaillent et qui n'ont pas beaucoup de temps pour préparer des purées maison, mais aussi quand on part en voyage.



♡ Bébés & Mamans ♡

#joueretapprendre

JOUER...

DE A À Z

LE JEU AIDE LES ENFANTS À COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MONDE QUI LES ENTOURE, À GÉRER LEURS ÉMOTIONS, QU'ELLES SOIENT POSITIVES OU NÉGATIVES, À INTERAGIR AVEC LES AUTRES ET À MIEUX SE CONNAÎTRE EUX-MÊMES.

À califourchon sur un balai, l'enfant est un valeureux chevalier ; bras étendus, il devient un avion qui vole haut dans le ciel. Le jeu est une activité riche en symboles qui permet même aux plus petits d'explorer le monde. Montaigne disait : « Les enfants n'ont point d'affaires plus sérieuses que leurs jeux ». Découvrez, à travers ce petit dictionnaire, tout le charme du jeu.



AUTONOMIE

Au cours de la première année, l'enfant explore le monde en manipulant et en mettant à la bouche tous les objets qu'il ramasse ; c'est la première forme du jeu. Il agira par la suite de façon plus consciente et autonome.

• **En prenant appui sur son action spontanée, l'adulte peut aider l'enfant dans sa progression** : si, par exemple, l'enfant adore les constructions, il devra l'aider en tenant toujours compte de ses préférences et de ses capacités.



BAGARRES

Les bagarres permettent à l'enfant de prendre conscience du fait que nous sommes tous différents. Petits, les enfants se disputent pour les jouets, mais au fur et à mesure qu'ils grandissent ils apprennent à mieux gérer leurs différences avec leurs amis.

• **Le conflit ne doit donc pas être considéré de façon négative, mais plutôt comme un moyen pour l'enfant d'apprendre la médiation.** L'adulte ne doit intervenir que lorsqu'il est évident que les « belligérants » ne parviendront pas à résoudre par eux-mêmes leur différent. Il les aidera alors, sans toutefois prendre parti pour l'un ou l'autre.



CURIOSITÉ

Explorer et observer attentivement le monde, à travers le jeu favorise le développement intellectuel de l'enfant. Encouragez-le à être plus curieux en l'incitant à poser des questions.

• **En apprenant à l'enfant à saisir les mille nuances de la réalité,** vous l'aidez à aller au-delà de sa première impression.



DÉVELOPPEMENT

En facilitant les apprentissages, le jeu tient un rôle important dans tous les domaines du développement de l'enfant, notamment dans l'acquisition des nouvelles compétences comme apprendre à découvrir l'environnement et à affronter les problèmes.

• **Le jeu favorise également la socialisation et l'apprentissage des langues, que ce soit pour communiquer, s'exprimer ou régler une dispute.** Il aide aussi au développement moteur grâce aux jeux en plein air, mais également aux activités manuelles.



ENNUI

Les parents craignent souvent que leurs enfants ne s'ennuient.

• **L'ennui, entendu comme l'absence d'activité « encadrée » lorsque l'on a du temps libre, permet à l'enfant de s'interroger** : « Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? ». Pour trouver une idée, l'enfant va devoir prendre le temps et faire l'effort de penser, d'explorer son environnement et de faire appel à toute sa créativité et son imagination pour trouver un nouveau jeu.



HUMOUR

L'enfant a tendance à rire dès qu'il perçoit une situation inusuelle ou une contradiction entre les objets qu'il connaît ; cela peut aller d'un adulte se trompant de nom à une vache avec

des pantoufles...

• **Au fur et à mesure qu'il acquiert plus de vocabulaire, l'enfant va être plus sensible aux jeux de mots et à l'ironie.** Il peut néanmoins se sentir mal à l'aise s'il ne capte pas les plaisanteries de l'adulte, par exemple lorsque celui-ci se moque gentiment de lui. Les parents doivent donc faire preuve d'humour envers eux-mêmes pour « dédramatiser » un peu la situation.



IMITER

Le mimétisme n'est pas une action prédéterminée puisque bébé n'en a pas encore les capacités cognitives.

• **Dans la pratique, à partir d'un an et demi, l'imitation est un outil important à travers lequel l'enfant développe ses émotions,** apprend les gestes du quotidien et essaye de comprendre comment les choses fonctionnent.



JEUX VIDÉO

L'ordinateur et les tablettes tiennent une grande place dans nos vies et celles de nos enfants. Preuve en est la multitude de jeux vidéo et d'applications destinés aux plus petits et visant à améliorer leur rapidité et leur dextérité.

• **Il ne s'agit ni de condamner totalement ni de mystifier ces technologies qui attisent la curiosité des enfants.** En revanche, il est fondamental que les parents aient un contrôle sur la quantité et la qualité des contenus.



#joueretapprendre



LIBERTÉ

L'enfant doit jouer pour le plaisir de jouer sans aucune contrainte.

- **L'apprentissage est avant tout le résultat d'une activité à laquelle l'enfant doit**

s'adonner avec plaisir.



MUSIQUE

Les comptines, les rythmes, les chansons gestuelles sont autant de formes d'expression musicale qui tiennent un rôle important dans le jeu, notamment comme accompagnement.

- **Taper avec une cuillère en bois sur une casserole est l'une des formes d'expression musicale les plus élémentaires.**



OBJET DE TRANSITION

L'« objet de transition » est le doudou que l'enfant emporte partout avec lui. Il représente maman, lui apporte sécurité et

réconfort lorsqu'il se trouve en situation de stress. Cet objet permet d'affronter et de passer en douceur l'étape de l'autonomie.

- **Inutile d'essayer de convaincre l'enfant de se séparer de cet objet, il le fera naturellement**, de manière progressive... sachant que son « doudou » conservera toujours une place privilégiée dans sa boîte à souvenirs.



POUPÉES

On considère traditionnellement la poupée comme un jouet pour les filles, au point que certains parents s'inquiètent lorsque leur fils en demande une.

- **Un petit garçon peut cependant être tout aussi intéressé par les poupées** : en les prenant dans ses bras, il se reconnaît et s'identifie à l'adulte. Au-delà de « jouer au papa et à la maman », il a toute la liberté de mettre en scène diverses formes d'interactions avec les personnes qui l'entourent.



PREMIERS AMIS

Jouer avec d'autres enfants, est essentiel au développement de l'enfant.

- **Passer du temps avec d'autres permet à l'enfant de se socialiser**, mais également d'apprendre à se mesurer à eux « d'égal à égal », de comprendre le sens de la limite, d'entrer dans des phases de jeu plus longues, ainsi que de gérer les premiers conflits, de s'exprimer et de partager.



QUANTITÉ

Si on donne trop de jouets en même temps à l'enfant, il risque de ne plus savoir où donner de la tête et finira par les oublier dans un coin.

- **Expliquez à votre entourage que, pour Noël, il est préférable que votre enfant n'ouvre pas tous ses jouets le même jour**, justement pour lui permettre de profiter pleinement et calmement de chacun. Il les appréciera d'autant plus.



TOUT PEUT DEVENIR TOUT

Le jeu est une activité symbolique qui permet à l'enfant de découvrir les différentes fonctions des objets qu'il peut manipuler librement ou transformer : « tout peut devenir tout ».

- **Une feuille peut se transformer en avion, une banane peut devenir un téléphone pour faire comme papa et maman, un balai peut être utilisé comme un cheval pour jouer aux chevaliers**, etc...



UNIVERSEL

Tous les enfants du monde ont le droit de jouer, droit qui est d'ailleurs inscrit dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Enfant (Nations Unies) et est l'essence même de l'enfance.

- **On a trouvé des jouets dans les vestiges archéologiques des civilisations les plus anciennes**. Au-delà des différences culturelles, l'idée suivant laquelle consacrer du temps au jeu est un droit fondamental de l'enfance, est parfaitement consolidée.



Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

