Année 14 - n° 140 - Février 2026

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr



SOS TROUBLES DU FROID

Que faire si je suis enceinte ?

ALLAITEMENT

Combien de temps dure une tétée ?

INTELLIGENT AVANT DE NAÎTRE

Comment le foetus se dévéloppe-t-il ?

RITUELS DU SOMMEIL

Des astuces pour endormir bébé

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

4 MON AVIS COMPTE : ALIMENTATION À LA DEMANDE : POUR OU CONTRE ?

6 SOS : LES TROUBLES DU FROID

10 INTELLIGENT AVANT LA NAISSANCE

16 GYNÉCOLOGUE : LA PÉRIDURALE, CE QU'IL FAUT SAVOIR

18 COMBIEN DE TEMPS DURE UNE TÉTÉE ?

22 COMMENT LA ROUTINE DU SOIR IMPACTE LE SOMMEIL DES ENFANTS

28 PÉDIATRE : DERMATITE ATOPIQUE

30 UNE MAIN DE FER ?

34 VOTRE RITUEL BEAUTÉ PENDANT LA GROSSESSE

SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans



FÉVRIER

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, NOUS VOUS EXPLIQUONS TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA PÉRIDURALE, NOUS VOUS PARLONS DES BIENFAITS DES ROUTINES SUR LE SOMMEIL DE BÉBÉ ET NOUS ABORDONS AVEC VOUS L'ÉPINEUX SUJET DE L'ÉDUCATION DE NOS CHERS BAMBINS... BONNE LECTURE À VOUS !

#monaviscompte

OUI



NON

ALIMENTATION À LA DEMANDE : POUR OU CONTRE ?

LE *BABY LEAD WEANING*, OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE À LA DEMANDE DE L'ENFANT, EST-IL UNE BONNE ALTERNATIVE À LA MÉTHODE TRADITIONNELLE ?

Oui, parce que...

... Je suis les recommandations de mon pédiatre et mon fils profite bien plus de ses repas. Sinon, il ne voulait rien goûter. Il n'aime pas le poisson, alors je ne le force pas. Et, au contraire, il adore le fromage, il attrape des morceaux et les met à sa bouche tout seul.
Rose

... J'ai trois enfants. Pour le premier, ça me faisait peur, mais je me suis lancée avec les deux autres dès qu'ils ont eu 7 mois et j'en suis bien contente. Maintenant, ils mangent de tout sans problèmes..
Houda

... Je suis pour, mais je pense qu'il faut bien se renseigner, afin de savoir exactement ce qu'on peut lui donner ou pas, et ce qui peut être dangereux.
Sarah

... Je fais les deux. Je lui donne des légumes en purée et, en plus, quelques morceaux de fruits et légumes et le laisse choisir ce qu'il veut manger. Pour l'instant, il aime beaucoup.
Danielle

Non parce que...

... J'ai l'impression qu'on veut que nos enfants sachent courir avant qu'on leur apprenne à marcher. Je pense que les bébés sont fatigués de l'effort de manger des morceaux alors qu'ils n'ont pas de dents et ne mangent pas la quantité de nourriture dont ils ont vraiment besoin. Je pense que ce n'est pas la peine de se précipiter ; ils apprendront suffisamment vite.
Amara

... Je n'aime pas cette méthode. Je trouve dangereux de lui donner des morceaux. À 6 ou 7 mois, les bébés sont encore trop petits pour savoir quoi faire avec la nourriture.
Antoinette

... Je pense que c'est une mode passagère. Il est triste de revenir à des pratiques d'il y a des siècles.
Hélène

... Je pense que c'est une mode passagère. Je pense que c'est revenir à des méthodes anciennes. En suivant cette logique, ne pas vacciner les enfants serait normal...
Marta

Club vertbaudet

C’est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



10%

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



SOS: LES TROUBLES DU FROID

LES TROUBLES TYPIQUES DE L'HIVER TOUCHENT ÉGALEMENT LES FEMMES ENCEINTES, AVEC ENCORE PLUS DE FORCE... PRENEZ SOIN DE VOUS AINSI.

Avoir un rhume ou un autre des troubles typiques de ces époques froides de l'année est encore plus fréquent pendant la grossesse. Tout ça parce que le système immunitaire de la femme enceinte est légèrement plus faible qu'en temps normal, afin de permettre à l'organisme d'accueillir bébé sans le considérer à tort comme un élément étranger. Mais ne vous inquiétez pas ; vos défenses fonctionnent de la même manière et sont en mesure de combattre les virus et les bactéries les plus courantes. La seule mise en garde concerne les médicaments. Vous pouvez en prendre certains, mais il faut en éviter d'autres. Dans tous les cas, vous ne devez prendre des médicaments que si le médecin vous les a prescrit.

SI UN RHUME VOUS TOURMENTE

Nez qui coule, mal de tête, éternuements constants... contre le rhume, avec ou sans fièvre, il n'y a pas grand chose à faire.

• **Se laver souvent le nez avec une solution physiologique peut être utile.** Vous pouvez également utiliser un spray d'eau de mer pour faciliter la fluidification des mucosités. À cette fin, le meilleur traitement consiste à augmenter l'apport de liquides (eau, jus de fruits, infusions...). Mieux vaut par contre ne pas trop utiliser de décongestionnants nasaux ; une utilisation ponctuelle n'implique pas de risque accru de malformations, mais ils peuvent provoquer une irritation de la muqueuse nasale avec, comme conséquence, un risque que la rhinite ne devienne chronique. En outre, une utilisation excessive de ces produits vasoconstricteurs pourrait agir sur les vaisseaux sanguins de l'utérus et du placenta, diminuant le flux materno-fœtal. Concernant les autres médicaments qu'on n'utilise qu'en cas de rhume, comme les mucolytiques, leur efficacité est peu documentée, il est donc préférable d'éviter leur utilisation pendant la grossesse. Un autre symptôme commun est la montée de la température...

• **Si elle dépasse 38 degrés, il est important d'intervenir.** D'ailleurs, une forte fièvre mobilise les défenses de l'organisme maternel, ce qui implique, entre autres choses, l'apparition de contractions utérines. Ces dernières peuvent même causer une naissance prématurée du bébé, à n'importe quel moment de la grossesse.

• **Le médicament de choix est le paracétamol**, car il ne comporte pas de contre-indications particulières pendant la grossesse.

SI VOUS AVEZ MAL À LA GORGE

Parfois, le rhume se complique et un mal de gorge s'ajoute aux autres symptômes. Que faire alors ? Si la douleur ne disparaît pas avec le paracétamol, l'ibuprofène est une alternative envisageable parmi les anti-inflammatoires. Cependant, il est préférable de l'éviter dans le premier trimestre de la grossesse ; en effet, certaines études ont montré une augmentation possible du risque de fausse-couche.

• **L'ibuprofène, comme les autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, est également contre-indiqué à partir de la semaine 34**, car il peut causer la fermeture du canal artériel, très important pour la circulation sanguine du fœtus. Une autre erreur consiste à prendre des antibiotiques pour éliminer l'infection : ils ne sont utiles que si l'infection est due à une bactérie, pas un virus. C'est votre médecin qui déterminera si vous en avez besoin. Naturellement, c'est la même chose avec les autres infections des voies respiratoires.

• **En général, on peut prendre la plupart des antibiotiques au cours des neuf mois de grossesse, sous prescription médicale**. Les plus utilisés et étudiés sont l'amoxicilline, l'amoxicilline combinée à de l'acide clavulanique, les céphalosporines et les macrolides.



AGIR CONTRE LA TOUX

Quand elles toussent beaucoup, l'une des craintes les plus fréquentes des futures mamans est que l'effort demandé puisse affecter bébé, voire même provoquer des contractions. En fait, il n'y a pas de risque et si, quand vous toussez, vous sentez une sorte de durcissement dans le bas-ventre, ce n'est qu'une augmentation momentanée de la pression sanguine provoquée précisément par la toux. En bref, ce n'est pas un trouble qui peut causer des problèmes.

• **Quoi qu'il en soit, quand vous commencez à tousser, mieux vaut débuter un traitement par aérosol (avec de l'eau de mer), plutôt que d'attendre que cela n'empire.** En humidifiant les muqueuses, le stimulus de la toux se réduit. Pour lutter contre les quintes de toux, vous pouvez recourir aux remèdes de grand-mère suivants : boire un lait chaud avec du miel et mettre un demi-oignon dans la chambre.

• **Rappelez-vous d'humidifier l'atmosphère, surtout la nuit avant d'aller dormir.** Si la toux ne diminue pas et que le médecin vous diagnostique une bronchite, il peut vous prescrire des corticoïdes à inhaler.

• **Les « remèdes maison » sont toujours déconseillés. Méfiez-vous des préparations à base de propolis.** Mieux vaut les éviter car on ne connaît pas leurs effets pendant la grossesse. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que ce remède est habituellement formulé dans des solutions contenant de l'alcool, ce qui pourrait affecter le fœtus.

Si votre température augmente

C'est normal. La grossesse implique toujours une élévation de la température de quelques dixièmes. La forte production de progestérone entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui conduit à une augmentation de la chaleur du corps, qui est généralement comprise entre trois et cinq dixièmes. Cette augmentation a lieu en début de grossesse et est telle que, parfois, elle représente l'un des premiers symptômes de la grossesse. La future maman peut immédiatement établir quelle est sa nouvelle température basale. Pour déterminer un possible état fébrile, il faut tenir compte cette température.



RHUME OU GRIPPE ? Faites la différence		
SYMPTÔMES	**GRIPPE**	**RHUME**
Apparition des premiers symptômes	Généralement brusque et accompagnée de tremblements et de transpiration.	Peut être graduelle.
Fièvre	Supérieure à 38°C ; dure 3-4 jours.	Rare, peu élevée.
Mal de tête	Oui, important.	Ponctuel.
Mal-être général et douleurs	Presque tout le temps présents. Souvent intenses.	Rares.
Fatique et faiblesse	Peut durer 2 à 3 semaines.	Moindres.
Nez bouché	Parfois.	Fréquent.
Éternuements	Parfois.	Fréquents.
Mal de gorge	Parfois.	Fréquent.
"Sifflements" dans la poitrine	Fréquents. Peuvent être très forts.	De légers à modérés.
Complications	Bronchite et pneumonie.	Otite.

ATTENTION À LA GASTRO-ENTÉRITE

• **Communément appelée « grippe intestinale », la gastro-entérite est, la plupart du temps, due à un rotavirus.** L'incidence maximale se produit précisément en hiver. Normalement, en trois ou quatre jours, la situation s'améliore spontanément jusqu'à la guérison.

• **Il suffit de contrôler la fièvre avec du paracétamol et d'éviter la déshydratation** en buvant beaucoup d'eau et des solutions de réhydratation orale (disponible en pharmacies). Cependant, si, au bout de 24 heures, vous continuez à aller souvent aux toilettes, il faut faire une analyse de vos selles, afin de connaître l'origine de la maladie.

• **Si c'est une infection d'origine bactérienne ou parasitaire, et non virale, on prescrit habituellement du métronidazole,** un antibiotique qui doit être administré avec prudence et de préférence à partir du quatrième ou cinquième mois de grossesse. Si vous avez plus de dix selles par jour, quelle que soit la source de l'infection, il faudra recourir à une préparation à base d'oxyde d'aluminium, sous prescription médicale, qui ne présente pas de contre-indications pour l'enfant.



#intelligencedebébé



Intelligent avant la naissance

DANS L'UTÉRUS DE SA MAMAN, BÉBÉ COMMENCE À DÉVELOPPER DIFFÉRENTES CAPACITÉS QUI LUI PERMETTRONT DE FAIRE FACE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI DIFFÉRENTS TYPES D'INTELLIGENCE QUE BÉBÉ DÉVELOPPE AU COURS DE SA VIE PRÉNATALE.

#intelligencedebébé

STIMULER SES SENS

L'esprit est nourri par des stimuli, ce qui n'est possible que grâce à la présence des organes sensoriels. Sans surprise, les sens se développent exceptionnellement tôt (en dehors de la vision, le sens le moins utile dans l'utérus). En ce qui concerne le toucher, les récepteurs de la peau apparaissent autour de la bouche après 7 semaines et, dans la même période embryonnaire, le nerf olfactif se forme. À partir de la 8ème semaine, les récepteurs du goût se situent au bout de la langue et l'organe de l'ouïe commence à mûrir. Le nerf optique commence à se former après 7 semaines de grossesse, mais la fonctionnalité visuelle ne se manifeste qu'entre 4 et 6 mois.
Les sens sont une fenêtre sur le monde, à travers lesquels les stimuli et l'information atteignent le futur bébé, l'aidant à construire sa structure mentale et son système nerveux. Et, dans une sorte de cercle vertueux, les organes sensoriels ne continuent à se développer que s'ils reçoivent des stimuli. C'est pourquoi il est utile pour les parents d'avoir une relation active avec leur bébé, de lui parler, de le « caresser » et de lui mettre de la musique.

JE BOUGE, ALORS J'EXISTE

Le psychopédagogue Jean Piaget qualifie la psychomotricité comme la première intelligence. Grâce à la capacité d'effectuer des gestes et de se déplacer dans son petit espace, le fœtus ne se limite pas à avoir des comportements de réaction simple ou d'auto-défense, mais commence, autour de 12-13 semaines de grossesse, à faire quelque chose de créatif, comme « explorer » son visage ou le cordon ombilical avec ses petites mains. Et, si les mouvements sont peu précis et chaotiques à l'âge embryonnaire, à mesure que les semaines passent, ils deviennent plus précis.
Cette activité motrice est un entraînement pour la naissance, pour l'effort que l'enfant devra faire pour naître, ainsi que pour les moments d'après comme, par exemple, les gestes de succion et de déglutition, visibles après 12 à 13 semaines, le préparant à l'allaitement et à la respiration. Entre 15 et 20 semaines, alors que le cerveau se prépare à se former définitivement d'un point de vue cellulaire, les mouvements deviennent plus harmonieux et programmés. Le fœtus semble avoir le hoquet, sourire et pleurer. Pendant le sommeil paradoxal, qui apparaît à la fin du deuxième trimestre, il adopte des expressions de peur, de joie ou de colère. Il ne sait pas ce que sont ces sentiments, mais il habitue son corps à les manifester pour le futur.





PREMIERS PAS VERS L'AFFECTIVITÉ

Le sommeil REM, caractérisé par des mouvements rapides des yeux, est la phase de l'activité psychique maximale du sommeil, au cours de laquelle le cerveau réorganise les données stockées pendant l'éveil et revit les expériences. Mais quelles expériences un enfant peut-il avoir dans le sac amniotique ? Probablement une série de sensations tactiles, olfactives, gustatives et auditives, en plus du lien très étroit de l'amour qui l'unit à sa mère. Deux êtres fusionnés en un qui partagent des sentiments et des émotions et qui constituent en même temps une unité qui se dédouble, mois après mois, à travers une croissance qui a pour but la séparation finale. Cette relation présuppose un aspect de l'intelligence qui aura une immense importance chez l'adulte : l'affectif et l'émotionnel.

CAPACITÉ À BOUGER

Si vous regardez un nouveau-né, vous remarquerez que ses gestes ne sont pas coordonnés, et que ses bras font des mouvements spasmodiques en zigzag. En d'autres termes, leurs mouvements ne sont pas intentionnels, mais automatiques. Avant le 5ème ou le 6ème mois, le bébé n'a pas d'harmonie gestuelle et ne peut pas décider volontairement de ses propres actions, comme, par exemple, sucer son pouce. Une étude a montré que, après 22 semaines de grossesse, le fœtus réalise certains gestes qui indiquent une prise de conscience et une volonté, en particulier lorsque le bébé met sa main sur ses yeux et sa bouche. En bref, la compétence motrice du fœtus semble être supérieure à celle d'un nouveau-né. Comment est-ce possible ? Cela montre que le développement de l'esprit a lieu avant la naissance dans une large mesure. Après cet événement, on assiste à une sorte de régression qui, cependant, a une explication logique. L'enfant a entraîné sa musculature dans un environnement fluide et étroit et, quand il doit faire face à la gravité et au manque de références spatiales, il doit réapprendre à bouger. En conclusion, aux yeux de la science, la naissance est un saut vertigineux entre deux univers très différents, l'utérus et le monde extérieur. La croissance d'un individu humain est linéaire et progressive et commence longtemps avant la naissance.



Le Quotient Intellectuel passe par différents types de capacités

De nos jours, il est de plus en plus courant de considérer la capacité mentale comme une pluralité d'intelligences. Certaines d'entre elles montrent un certain degré de développement de la vie prénatale.

• **Intelligence spatiale.** L'enfant est conscient de l'environnement amniotique dans lequel il se déplace de manière détendue.

• **Intelligence du corps.** C'est le domaine du corps et du mouvement. Le développement des organes de l'équilibre commence après 7 semaines de grossesse. Au 3ème trimestre, quand la mère écoute une musique qu'elle aime, l'enfant bouge au rythme de la mélodie, en « dansant » à l'intérieur du ventre.

• **Intelligence intra-personnelle.** C'est la capacité à comprendre ses propres émotions. On considère que le bébé éprouve des sensations telles que le plaisir qui s'exprime à travers le sourire.

• **Intelligence interpersonnelle.** C'est la capacité de se mettre en relation avec les autres. En observant, grâce à une échographie, le comportement de jumeaux pendant la grossesse, on a pu reconnaître des gestes et des comportements qui expriment une forme de relation entre les deux enfants. Chaque paire de jumeaux a sa propre manière d'entrer en relation : affectueux, indifférent ou conflictuel.

• **L'intelligence linguistique.** Il a été déterminé que, au moins depuis la semaine 28, un fœtus est déjà capable de pleurer in utero, puisque les bébés prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.

• **Intelligence musicale.** Le fœtus montre des réactions précises à la musique. Par exemple, il se calme avec Vivaldi et Mozart, et bouge intensément avec Beethoven et Brahms ou rock.

• **Intelligence logico-mathématique.** Le bébé sait compter. Si vous donnez 1, 2 ou 3 petits coups sur le ventre, il répond avec autant de coups de pied.

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 ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

CETTE TECHNIQUE RÉDUIT LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT SANS QUE LA FEMME ENCEINTE NE PERDE CONSCIENCE, LUI PERMETTANT DE VOIR ET DE PROFITER DE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du médicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

• **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habituellement administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins



environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

• **Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement**. Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

• **Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser**. La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

QUAND LA PÉRIDURALE PEUT-ELLE ÊTRE DEMANDÉE ?

Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.

PEUT-ELLE ÊTRE APPLIQUÉE EN CAS DE SCOLIOSE OU DE TATOUAGE DANS LE DOS ?

Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.



COMBIEN DE TEMPS DURE UNE TÉTÉE ?

LES PÉDIATRES CONSEILLENT D'ALLAITER À LA DEMANDE, C'EST-À-DIRE À CHAQUE FOIS QUE LE BÉBÉ RÉCLAME.

L'allaitement est instinctif. Dès les premières minutes, alors que maman et bébé sont encore en salle d'accouchement, le nourrisson cherche le sein de sa mère et, dans les jours qui suivent, il est pour ainsi dire « programmé » pour passer la plupart du temps contre son sein afin d'activer la montée de lait. Tôt ou tard, maman et bébé vont trouver leur propre rythme de sommeil et de tétées.

AU DÉBUT, BEAUCOUP DE PATIENCE

Les premières tétées durent relativement longtemps : non seulement pour activer la montée de lait, mais aussi pour répondre à un besoin affectif primaire. En effet, pour le nouveau-né, la mère représente tout son univers, c'est pour cela qu'il cherche constamment le contact de sa poitrine. Il ne s'agit pas d'un caprice, mais bien d'un besoin fondamental, comme manger ou dormir. Il est important que la maman ait la possibilité de garder son bébé avec elle dans sa chambre après l'accouchement (rooming-in) car le simple fait d'être constamment ensemble, peau contre peau, stimule la montée de lait. En outre, rester longtemps au sein permet au bébé d'absorber de petites quantités de colostrum, un liquide riche en substances nutritives et immunitaires qui lui donnent toutes les défenses nécessaires.

UNE DURÉE VARIABLE SELON LE BÉBÉ

La maman espère souvent que la durée des tétées va rapidement se réguler, pour arriver, par exemple à une vingtaine de minutes toutes les trois heures. Mais il n'en est pas toujours ainsi : certains bébés tètent 20 fois par jour pendant cinq minutes, tandis que d'autres le font six fois pendant une demi-heure. Le bébé finit toujours par acquérir un rythme, mais qui peut être très variable d'un bébé à un autre. Tout dépend du couple maman-bébé, ainsi que d'autres facteurs comme, par exemple, la saison : quand il fait chaud, les tétées peuvent être plus fréquentes et plus courtes, le bébé réclamant le sein plus souvent pour soulager sa soif.

L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE

Les pédiatres recommandent unanimement l'allaitement à la demande, sans horaires ni durées fixes. Tout le problème est de savoir si le bébé a vraiment faim ou s'il veut autre chose. Par exemple, s'il se réveille en bougeant, en serrant les poings ou en se tordant dans sa gigoteuse : il a clairement besoin de quelque chose, mais avant de lui donner le sein, vous pouvez essayer de changer sa couche ou demander au papa ou à la grand-mère de le prendre dans leurs bras. Peut-être l'a-t-on dérangé et qu'il a juste besoin de se rendormir. Bien sûr, le bébé montrant toujours une préférence pour la figure maternelle, il peut ne réclamer le sein que pour être avec sa maman.

L'ADAPTATION DE LA PRODUCTION DE LAIT

Que faire si votre bébé veut toujours être au sein ? Il peut arriver que le bébé tète un moment puis s'arrête et reprenne dès qu'on fait mine de lui enlever le sein de la bouche. C'est un comportement très spécifique, par lequel le bébé, lorsque ses besoins augmentent (phase de croissance) vide souvent le sein pour stimuler et augmenter la production de lait maternel. Cela ne signifie pas que la mère n'a pas assez de lait; il s'agit juste d'un phénomène passager au cours duquel la production s'ajuste à la demande. En fait, le bébé est toujours en « communication » avec le sein de sa mère… Il faut le laisser faire.





Stop aux crevasses

Si le bébé ne prend pas bien le sein, la peau peut vite s'irriter et de petites crevasses apparaître, provoquant des croûtes très douloureuses. Ces fissures se soignent en corrigeant la position de la bouche du bébé sur l'aréole. Voici ce qu'il faut faire :

1. Consultez une conseillère de la LLL (www.lalecheleague.fr) ou votre sage-femme.

2. Après la tétée, appliquez quelques gouttes de votre lait sur le mamelon et l'aréole pour favoriser la guérison.

3. Laissez votre poitrine à l'air, c'est-à-dire sans soutien-gorge ni coussinets d'allaitement, aussi souvent que cela vous est possible.

4. Évitez les produits gras, difficiles à éliminer avant les tétées suivantes.


Bébés&Mamans



Comment la routine du soir impacte le sommeil des enfants



BIEN DORMIR EST FONDAMENTAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. NOUS VOUS EXPLIQUONS LE POURQUOI DE CETTE IMPORTANCE, LES RITUELS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL, L'ORIGINE DE LA PEUR D'ALLER SE COUCHER ET COMMENT LA SURMONTER... ET BIEN D'AUTRES SUJETS LIÉS AU SOMMEIL !

#pourqu'ildormebien

POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE LES ENFANTS BÉNÉFICIENT D'UN BON SOMMEIL ?

Le sommeil est l'un des piliers de la santé, tout comme l'alimentation ou l'exercice, car il est nécessaire à la fois pour le développement des bébés et des enfants, mais aussi pour le bien-être des adultes. Dans le cas spécifique des enfants, si l'on analyse le temps qu'ils passent à dormir, cela représente environ 40% de leur temps, ce qui souligne l'importance du sommeil pour leur développement.

• **Pendant le sommeil, des fonctions très importantes se produisent dans notre corps et notre cerveau,** comme la consolidation des apprentissages. Par conséquent, si on ne dort pas assez, cela peut entraîner une perte de mémoire et des problèmes de concentration et d'attention. Et cela vaut pour les adultes, mais aussi pour les enfants !

• **D'autre part, ne pas bien dormir entraîne des difficultés à réguler ses émotions.** L'enfant devient plus irritable et pleurniche davantage. Cela crée des problèmes dans les relations sociales, rendant plus difficile d'accomplir les tâches quotidiennes.

• **Enfin, l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil des bébés.** Par conséquent, si le sommeil est perturbé, il est probable que cette hormone ne soit pas produite comme elle le devrait.

QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS POUR AIDER LEURS ENFANTS À MIEUX DORMIR ?

• **La première chose que les parents doivent faire** est comprendre comment fonctionne le sommeil de l'enfant, qui est différent de celui des adultes.

• **Les enfants ne savent pas lire l'heure :** une routine leur permet donc de savoir ce qui vient après avoir fait une certaine activité. Il est donc important que les parents créent une routine qui permet de donner un cadre aux enfants.

• **Les parents doivent aussi identifier de combien de siestes leur enfant aura besoin en fonction de son âge.** Par exemple, un nouveau-né peut faire jusqu'à huit siestes par jour, tandis qu'un enfant de 18 mois n'aura peut-être besoin que d'une seule sieste.

EN QUOI LE SOMMEIL DE L'ENFANT DIFFÈRE-T-IL DE CELUI DES ADULTES ?

Depuis la naissance jusqu'à environ trois ans, moment où le sommeil commence à ressembler à celui de l'adulte, le sommeil du bébé évolue beaucoup.



• **À la naissance, le sommeil du nouveau-né est biphasique,** contrairement à celui de l'adulte qui comporte cinq phases. Les bébés ont une phase de sommeil actif et une phase de sommeil calme.

• **Les cycles de sommeil du bébé sont beaucoup plus courts.** Un cycle de sommeil est le temps qu'un bébé met pour traverser toutes les phases. Chez un adulte, cela dure environ 90 minutes ; chez un bébé, cela dure entre 45 et 60 minutes.

• **Le sommeil des adultes est uni-séquentiel :** il se produit uniquement pendant la nuit. Alors que, jusqu'à 3-5 ans, les enfants ont un sommeil poly-séquentiel, c'est-à-dire qu'ils font plusieurs siestes durant la journée en fonction de leur âge.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES ERREURS QUE LES PARENTS COMMETTENT ?

Il existe un mythe selon lequel « il ne faut pas laisser dormir l'enfant pendant la journée pour qu'il dorme mieux la nuit », qu'il faut absolument démystifier. Si on empêche un bébé de dormir pendant la journée, en pensant qu'il dormira mieux la nuit, ce que l'on obtient sont des conséquences catastrophiques : l'enfant sera trop fatigué et il aura plus de difficultés à s'endormir le soir.



En ne permettant pas à l'enfant de réduire ses niveaux de cortisol durant la journée, il sera surchargé de cortisol pendant la nuit, ce qui entraînera des réveils fréquents.

EST-IL PRÉFÉRABLE QUE LES ENFANTS DORMENT DANS LA PÉNOMBRE ?

Les bébés naissent sans rythme circadien, c'est-à-dire qu'ils ne font pas la distinction entre le jour et la nuit. Ils dorment un nombre d'heures déterminé, mais ils ne savent pas s'ils dorment pendant la journée ou la nuit. C'est pourquoi, jusqu'à quatre mois, il n'est pas important qu'ils dorment dans une pièce sombre ou lumineuse.
Cependant, à partir de quatre mois, lorsque le sommeil commence à se consolider, il est important que les siestes se fassent dans une certaine obscurité. D'abord, parce que nous dormons mieux dans l'obscurité, et ensuite, parce que la mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir, est sécrétée dans des environnements de pénombre.

COMMENT LES ÉCRANS INFLUENCENT-ILS LE SOMMEIL ?

C'est justement parce qu'il faut de la pénombre pour bien se reposer que l'utilisation des écrans est fortement déconseillée. Les écrans émettent une lumière blanche qui inhibe littéralement la production de mélatonine, car le signal envoyé au cerveau par les yeux est qu'il fait jour. Par conséquent, un rituel de sommeil que l'on recommande aux parents est d'éviter l'usage des écrans pendant deux heures avant que les enfants n'aillent se coucher. Et ce conseil s'applique également aux adultes ! Pour la même raison, il convient de faire attention aux lumières de la maison. Et, pendant l'été, si les enfants doivent se coucher alors qu'il fait encore jour, il est recommandé de fermer les rideaux.

COMMENT SAVOIR SI NOS ENFANTS SE REPOSENT SUFFISAMMENT ?

L'une des causes d'un mauvais sommeil est la difficulté à réguler les émotions. Si les enfants ne dorment pas suffisamment, ils deviennent plus irritables, font plus de crises de colère sans raison et présentent un caractère plus intense. Ils ont alors plus de difficultés à réguler leurs émotions. Quand un enfant dort mieux, son caractère peut changer complètement.

QUEL RITUEL DU SOIR POUR ACCOMPAGNER NOS ENFANTS DANS LEUR SOMMEIL ?

L'important avec les rituels, c'est qu'ils soient toujours réalisés de la même manière. À partir de là, chaque famille a la liberté totale de choisir le rituel qui correspond le mieux à ses habitudes.
Voici un exemple de rituel du soir :

- **Comme nous l'avons déjà mentionné,** deux heures avant de se coucher, il ne faut pas d'écrans.
- **Il est préférable que, durant les dernières heures de l'après-midi,** les enfants n'aient pas d'activité trop intense ou excessive.
- **Ensuite, faire dîner-bain ou bain-dîner.** L'ordre n'a pas d'importance. Il est juste recommandé de ne pas mettre le bain à la fin si cela perturbe l'enfant.
- **Après, on peut faire une activité relaxante en famille.** Par exemple lire une histoire, faire quelques postures de yoga pour enfants, parler de la journée, faire des dessins avec les doigts sur un mur, etc. Cela peut durer 15 à 20 minutes et doit être un moment calme, sans précipitation. C'est une manière agréable de clôturer la journée. Car la manière dont l'enfant finit la journée et va se coucher influencera la façon dont il se réveillera le lendemain.
- **Et finalement,** direction le lit et bonne nuit !



ET SI MON ENFANT NE VEUT PAS DORMIR ?

Il faut alors vous poser les questions suivantes :
• **Est-ce que je le mets au lit à une heure physiologique adaptée pour qu'il puisse s'endormir ?** Si la réponse est oui, mais que l'enfant ne s'endort pas, il faut analyser d'autres facteurs.
• **En général, les petits s'habituent à dormir d'une manière bien spécifique dès leur plus jeune âge,** souvent en présence de leurs parents ou en contact avec eux. Par conséquent, l'enfant peut avoir besoin de 20 à 30 minutes pour s'endormir.
• **Une autre raison,** lorsque les enfants sont un peu plus grands, est la peur d'aller se coucher.

À QUEL ÂGE LA PEUR D'ALLER SE COUCHER APPARAÎT-ELLE ET D'OÙ VIENT-ELLE ?

• **Généralement, on dit qu'elle apparaît à partir de deux ans,** car c'est à ce moment que les petits développent la capacité d'imaginer.
• **Cependant, comme les enfants n'ont pas encore un langage verbal bien établi pour expliquer ce qu'ils ont vécu,** il est possible que cela se produise avant.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR AIDER NOS ENFANTS À SURMONTER CETTE PEUR ?

La peur fait partie de notre vie et il est important de l'accepter car elle nous aide à analyser les risques autour de nous et, au final, à rester en vie. Il ne faut pas combattre la peur comme un ennemi, mais plutôt l'accueillir et la comprendre, lui accorder sa place. C'est une émotion parmi d'autres et ce que nous devons faire, c'est :
• **D'abord, valider la peur comme une émotion légitime.** Lorsque nos petits ont peur, il faut leur dire que c'est une émotion totalement naturelle et l'accepter telle qu'elle est.
• **Ensuite, il faut utiliser des ressources ou des stratégies pour gérer la peur,** en utilisant, par exemple, la magie : on peut créer un spray anti-peur.
• **Pendant la journée,** il ne faut pas exposer les enfants à des contenus (livre, télé, internet, jeux vidéos…) qui pourraient nourrir cette peur.
• **Il faut aussi faire attention à notre langage** et ne pas utiliser des expressions comme : « Le monstre va venir » ou « Le loup va t'attraper ».



QUELLE DIFFÉRENCE EXISTE-T-IL ENTRE LES TERREURS NOCTURNES ET LES CAUCHEMARS ?

• **Ces deux phénomènes se produisent à des moments différents de la nuit.** Les terreurs nocturnes ont lieu généralement dans le premier tiers de la nuit, jusqu'à environ trois heures du matin, tandis que les cauchemars surviennent dans le dernier tiers de la nuit, à partir de quatre ou cinq heures du matin.

• **Dans le cas des terreurs nocturnes, l'enfant n'est pas éveillé, il dort,** bien qu'il puisse avoir les yeux ouverts et même marcher. Les terreurs nocturnes sont un peu liées au somnambulisme. C'est pourquoi nous ne pouvons pas consoler un enfant qui fait une terreur nocturne. Ce que nous pouvons faire, c'est être présent pour éviter que l'enfant ne se fasse mal. Les terreurs nocturnes peuvent durer de 10 à 30 minutes. Une fois l'enfant un peu calmé, il faut l'accompagner pour qu'il se rendorme. Il ne faut pas essayer de le réveiller, car il sera très confus, et il ne faut pas parler de l'épisode le lendemain car, pour lui, rien ne s'est passé.

• **Les cauchemars, en revanche, permettent une forme de consolation :** on peut prendre l'enfant dans les bras et le réconforter. Dans ce cas, le lendemain, il est recommandé de discuter de ce qui s'est passé, de lui demander ce qu'il a vu dans son cauchemar ou encore de dessiner le cauchemar et de l'enfermer dans un album.

JUSQU'À QUEL ÂGE EST-IL NORMAL QUE LES ENFANTS AIENT DES PEURS ?

Les peurs nous accompagneront toute notre vie. Ce n'est que si elles sont particulièrement récurrentes ou limitent beaucoup la vie de l'enfant qu'il serait utile d'explorer ce qui se passe avec un psychologue pour enfants.

De même, si les cauchemars sont très récurrents et tournent autour du même sujet, il faudra l'aider à gérer et dénouer cette inquiétude qu'il ressent.

Le sommeil des enfants joue un rôle crucial dans leur développement physique, émotionnel et cognitif. Grâce à des routines adaptées, une compréhension approfondie des besoins de l'enfant et une attention particulière aux éventuels troubles ou peurs, les parents peuvent grandement améliorer la qualité du sommeil de leurs enfants.

Favoriser des nuits paisibles, c'est offrir à nos enfants les bases d'un épanouissement harmonieux et durable.

DERMATITE ATOPIQUE

AUSSI CONNU COMME ECZÉMA ATOPIQUE, C'EST UNE AFFECTION CUTANÉE COURANTE QUI APPARAÎT GÉNÉRALEMENT APRÈS LE TROISIÈME MOIS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'ÉVITER.



La peau des nouveau-nés et des nourrissons est très fragile et, afin de la protéger, la sécrétion de sébum est abondante, d'où l'aspectluisant de la peau des bébés. De plus, l'épiderme est très mince et souffre souvent de l'action irritante des agents physiques et infectieux touchant différentes zones du corps de bébé, en particulier la zone des fesses et celle de la couche.

• **La dermatite atopique est une lésion** qui provoque des rougeurs et de fortes démangeaisons.

• **En général, elle débute au niveau du visage et affecte les joues**, sur lesquelles apparaissent des vésicules qui, si elles ne sont pas traitées, finissent par se rompre et s'étendent.

• **Les autres zones concernées sont les mains, les doigts, les plis derrière les oreilles** et, plus généralement, les plis de la peau des membres de flexion tels que les coudes et les genoux. Dans ces dernières zones, lelle est très tenace et prend beaucoup de temps à disparaître.

• **Le développement de la dermatite atopique se fait généralement par à-coups**. La situation s'améliore lors des périodes d'ensoleillement et disparaît même en été, pour réapparaître dans les saisons les moins ensoleillées lorsque la peau est couverte en permanence.



• **C'est une maladie qui désespère les parents de part ses caractéristiques et sa lente évolution**. Cependant, il est bon de rappeler que de 10 à 30% des enfants sont guéris dans les trois ans, tandis que 80 à 90% le sont dans les dix ans.

SOINS DE BASE

Il existe un certain nombre de mesures pour aider à prévenir l'apparition de l'eczéma atopique :

• **Pour l'hygiène quotidienne, préférez une douche rapide à un bain**. La température de l'eau doit se situer entre 32 et 36°C.

• **Le savon, de qualité, doit être utilisé uniquement dans des zones spécifiques**, plutôt que de l'étendre sur tout le corps.

• **Il est nécessaire d'appliquer des crèmes ou des laits hydratants sur la peau** encore humide avant de quitter la douche.

• **Les nids à poussière, tels que les tapis, les peluches, etc**. doivent être évités.

• **Aérez votre appartement** ou votre maison quotidiennement.

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

« Notre sentiment est que nous sommes, dans de nombreux cas, face à ce qu'on pourrait appeler un eczéma urbain », indique le dermatologue R. Grimalt. Il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement de ce type d'eczéma : baigner fréquemment le bébé, dissoudre du savon liquide dans le bain pour faire des bulles, utiliser des éponges, utiliser l'eau du robinet (bactériologiquement pure, mais irritant pour la peau avec des produits chimiques), mettre le chauffage trop fort dans la maison, et la présence de zones où la poussière se concentre (peluches, tapis, etc.).

UNE MAIN DE FER ?



Une colère peut se déclencher à n'importe quelle heure de la journée, vous le savez bien ! Vous commencez par demander quelque chose à votre enfant, puis vous essayez de le convaincre avec une promesse (on ne sait jamais, ça peut fonctionner) et, sans vous en rendre compte, vous glissez subrepticement vers la menace. Et là… c'est le drame. En effet, cette escalade génère souvent l'énervement des parents et les pleurs de l'enfant. Ce qu'il faut bien comprendre dès le départ, c'est que la relation éducative entre parents et enfant est asymétrique, car les parents ne sont pas au même niveau que l'enfant. Les enfants n'obéissent pas parce que nous sommes plus forts, mais parce qu'ils ont besoin de notre amour, de notre présence et de notre validation sur ce qu'ils font.

RÈGLE NUMÉRO 1 : REDIMENSIONNER LE PROBLÈME

De temps en temps, il peut ne s'agir que de colères passagères liées au fait que votre enfant est fatigué, ou encore parce qu'il a faim ou qu'il n'a tout simplement pas envie d'être assis à table… allez savoir ! Dans d'autres situations, cependant, vous avez la désagréable impression qu'il dit non pour dire non et s'opposer à vous. Pourtant, les professionnels assurent qu'aucun enfant refuse de faire ce qu'on lui demande. Il suffit souvent que vous l'aidiez à exprimer ou à contrôler ses émotions et son ressenti pour désamorcer une situation sur le point d'exploser. La peur première de tout enfant est de ne pas plaire à son papa et à sa maman. À certains moments de la journée, les reproches que vous pouvez lui faire ajoutent du stress et de la tension, alors qu'il doit déjà essayer de gérer son propre stress dû à des situations auxquelles il a dû faire face. Il n'a alors d'autres moyens pour s'exprimer que de laisser exploser son mécontentement et vous vivez ces situations avec frustration car il refuse de faire ce que vous lui demandez. Remettez ces situations dans leur contexte, ne leur donnez pas une ampleur exagérée et gardez à l'esprit que ce sont des réactions normales de l'enfant à qui on ne peut pas demander une capacité d'autocontrôle parfaite.



RÉUSSIR À LUI FAIRE FAIRE CE QUE VOUS SOUHAITEZ N'EST PAS CHOSE AISÉE : IL NE VEUT PAS MANGER, IL NE VEUT PAS SORTIR, IL NE VEUT PAS DORMIR… COMMENT AFFRONTER CES DÉSACCORDS RÉCURRENTS LORSQUE LA VOLONTÉ DE L'ENFANT EST SUPÉRIEURE À CELLE DE SON PAPA ET DE SA MAMAN ? PAS FACILE… VOICI QUELQUES ASTUCES !

RÈGLE NUMÉRO 2 : INTERDIT D'ÊTRE PRESSÉ ET STRESSÉ

Parfois, votre conclusion est que les difficultés que vous rencontrez sont essentiellement dues à son caractère difficile. Parler d'un caractère obstiné, nerveux, capricieux ou rebelle chez un enfant est une réduction du problème de fond. Le caractère de votre enfant, ou plutôt sa manière de réagir à des situations, dépend en grande partie de l'environnement dans lequel il se trouve et de la relation établie avec ses parents. C'est donc sur ces éléments que vous devez vous concentrer pour changer les réactions de votre enfant. Éduquer un enfant prend du temps. Vous remarquerez que les relations de force entre votre enfant et vous-même ont tendance à se produire lorsque vous n'avez pas le temps et que vous êtes pressé (pour sortir, pour vous habiller, pour répondre à un appel…). Votre enfant ressent le stress que vous générez et il n'a d'autre choix que de faire une colère pour capter votre attention ou évacuer ce trop-plein de stress.

RÈGLE NUMÉRO 3 : RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Lorsque vous sentez que la situation va dégénérer, y a-t-il de la marge pour éviter les cris et les scènes en public ? Évitons les explications théoriques et passons à la pratique ! Si vous voulez désamorcer la « bombe », déplacez son attention sur un autre sujet. Il veut des bonbons juste avant de manger ? Demandez-lui de faire la cuisine avec vous. Il ne veut pas aller dormir ? Préparez-lui un bain et lisez-lui une histoire sans faire référence au fait d'aller dormir ensuite. Il ne veut pas se laver les dents ? Transformez l'obligation en jeux en vous lavant les dents avec lui. Si, malheureusement il est trop tard pour éviter la crise, et bien il vous faudra la gérer ! Pour ce faire, remplacez les menaces et les reproches (« Je compte jusqu'à 3 ! » ou encore « Si tu ne fais pas ça, alors… ») par des explications tranquilles avec une voix calme qui permettra à votre enfant de reconnaître ses émotions et de ne pas monter dans les tours.

#conseilséducation

LE MATIN : LE TEMPS PRESSE

La journée vient de commencer et, pourtant, vous avez l'impression que vous n'avez le temps de rien. Si pour vous c'est compliqué, imaginez ce que peut ressentir votre enfant !

QUE FAIRE ?

La solution consiste tout simplement à se lever un peu avant ! Vous allez sacrifier un peu de temps de sommeil, mais faites-nous confiance, le jeu en vaut la chandelle ! Une demi-heure suffit pour que vous ayez le temps de vous préparer et de faire les choses dans le calme. Vous noterez à peine les 30 minutes de sommeil en moins, par contre vous démarrerez la journée plus calme et avec plus de sérénité. La deuxième astuce est de faire les choses toujours dans le même ordre le matin, ce qui vous donne un rythme et l'assurance de faire tout ce que vous devez faire. Vous appliquerez le même remède à votre enfant qui, de fait, se sentira plus sûr de lui.

LE REPAS DE MIDI : PLAISIR OU OBLIGATION ?

Midi approche à grands pas et il vous demande de grignoter alors que vous êtes encore en train de préparer le repas. De plus, il ne veut pas aller se laver les mains car il les a lavées « avant » sans bien déterminer à quoi se réfère cet « avant »... Comme vous avez déjà passé outre toutes les règles en lui donnant un morceau de pain, vous ne souhaitez pas les rompre une seconde fois en si peu de temps. Le fait que votre petit vous demande quelque chose à manger ne correspond pas franchement à une volonté de manger, mais bien à une demande. Les petites colères sont un outil de communication très puissant qui doit s'interpréter à la lueur du contexte dans lequel elles se présentent. En effet, s'il se met en colère, ce n'est pas tellement parce qu'il ne peut pas attendre cinq minutes, mais bien parce qu'il n'a pas toute l'attention qu'il souhaiterait.

QUE FAIRE ?

Vous devez faire plus attention à lui avant même de lui demander de se laver les mains, ou encore avant même de commencer à préparer le repas. Vous pouvez lui demander de vous aider à faire la cuisine pour qu'il se sente inclus dans vos activités. Profitez-en pour discuter un peu avec lui ! Ensuite, vous pouvez l'accompagner et vous laver les mains avec lui ! Cela permet de renverser une situation dans laquelle votre enfant se sent obligé de faire quelque chose, à une situation de jeu et de plaisir dans laquelle il est moteur.



APRÈS L'ÉCOLE : QUE VEUT-IL VRAIMENT ?

Le goûter après l'école est l'un des sujets de désaccord les plus fréquents. Lorsque votre enfant vous demande quelque chose à manger, ce n'est pas réellement la nourriture qu'il veut. Il a tendance à vous demander un énorme goûter qu'il ne finit pas généralement pas... Du coup, la rencontre après l'école, qui devrait être un moment de joie, se transforme en crise ! Et vous pensez qu'il n'est pas suffisamment mature pour gérer la vie en communauté qu'est l'école, alors que c'est le stress généré par le retour à la maison qui peut être la source du problème. Les conséquences sont qu'il demande, réclame, exige et finalement finit par jeter tout ce qu'il a obtenu.



QUE FAIRE ?

Le secret est de passer un petit moment ensemble pour se relaxer, en évitant de suivre un horaire et des obligations stricts. Il est normal qu'après avoir passé une journée d'obligations à l'école, votre enfant ait besoin de trouver un peu de calme, de liberté et surtout d'attention, alors qu'il a dû partager cette attention avec les autres enfants de sa classe durant la journée. S'il n'arrive pas à obtenir ce calme et cette attention, il exprimera sa frustration par des caprices et des colères. Raconter une histoire dans sa chambre est un bon moyen de lui donner du baume au cœur et un bain avec maman est fantastique pour recharger les batteries !

DORMIR : QUE C'EST DUR DE SE SÉPARER !

Votre petit est très fatigué mais ne veut pas aller au lit… ou seulement dans le vôtre. Le sujet du sommeil est un grand classique des crises familiales ! Les enfants ne veulent pas aller dormir car ils ne supportent pas la séparation prolongée d'avec leurs parents. Mais comment les adultes vivent-ils la séparation nocturne ? Ne sommes-nous pas les premiers à dormir avec notre conjoint ? La souffrance que peut ressentir un enfant qui ne veut pas aller dormir dénote une complexité émotionnelle qu'il doit gérer qui va bien plus loin que la seule colère pour embêter papa et maman. Dans cette situation, une épreuve de force peut faire craquer n'importe quel adulte fatigué. Les cris et les pleurs vont faire craquer maman qui se sent coupable d'avoir laissé seul son enfant et qui projette à travers lui son propre besoin de proximité avec une autre personne.

QUE FAIRE ?

Le seul chemin possible est de comprendre et accepter les sentiments et émotions que peut ressentir votre enfant et de les vivre avec lui avec le plus de complicité possible. Il sera ensuite possible de remplacer le dormir ensemble par une histoire ou un câlin, qui lui permettent de retrouver cette union tout en acceptant de dormir seul dans son lit. Ceci permet de le convaincre que la séparation du soir n'est que temporaire et n'efface pas la relation qui vous unit. Si vous comprenez cela, vous pourrez transmettre cette tranquillité à votre enfant et les caprices disparaîtront comme par magie !

LE WEEK-END DE TOUTES LES CRISES !

Pendant toute la semaine, on attend impatiemment qu'arrive le week-end et, finalement, c'est la crise qui vous laisse encore plus fatigués et énervés qu'avant ! La raison est très simple : il existe mille chose à faire… aller faire les courses, aller voir les grands-parents et faire toutes les gestions administratives que vous n'avez pas pu faire pendant la semaine ! Et c'est justement à ce moment que votre enfant refuse de sortir aller faire un tour ou, au contraire, ne veut plus rentrer à la maison !

QUE FAIRE ?

N'oubliez pas que le besoin de remplir le week-end d'activités diverses et variées n'est la volonté que des adultes et pas de l'enfant ! Il est important de prendre cela en compte lorsque vous programmez ce que vous allez faire le week-end. Vous pouvez par exemple le laisser avec papa et gérer la paperasse qui ne peut pas attendre, puis consacrer le reste de la journée à une seule activité, comme une ballade ou un musée. N'oubliez pas que votre enfant a besoin de vous, de votre présence pendant le week-end afin de recharger les batteries pour la semaine à venir !

VOTRE RITUEL BEAUTÉ PENDANT LA GROSSESSE

PENDANT LA GROSSESSE, PEUT-ON CONTINUER AVEC LES SOINS DE BEAUTÉ LES PLUS COURANTS ? DÉCOUVREZ CE QU'EN DISENT NOS EXPERTS.

Avant de tomber enceinte, vous aviez vos soins de beauté, mais depuis que vous savez que vous attendez un bébé, vous vous posez mille questions. Peut-on utiliser les mêmes crèmes ou faut-il vérifier attentivement les composants des produits cosmétiques ? Les couleurs pour les cheveux peuvent-elles être nocives pour le fœtus ? Et les UV ? Nous essayons de répondre à vos questions avec l'aide de nos experts.





PEUT-ON PRENDRE DES BAINS CHAUDS ET DES DOUCHES FROIDES ?

OUI

Le bain est une pratique très relaxante, surtout le soir. La température idéale de l'eau est de 30-35°C ; une température plus élevée n'est pas recommandée, car cela peut causer des problèmes circulatoires ou des chutes de tension. La douche, quant à elle, a un effet énergisant.. Une bonne habitude est de terminer la douche à l'eau froide, en dirigeant le jet vers les genoux et les chevilles, car une température basse favorise la vasoconstriction et combat le gonflement des jambes. Par contre, il faut éviter de diriger le jet d'eau froide vers le ventre, car le froid excessif peut produire chez la maman un état de tension qui pourrait provoquer des contractions.

PEUT-ON UTILISER LES MÊMES PRODUITS COSMÉTIQUES ?

OUI

Selon la réglementation, les produits cosmétiques ont un taux limité de pénétration dans la peau, pénétration qui ne peut pas dépasser les couches superficielles de la peau. C'est précisément pour cette raison que, pendant la grossesse, vous pouvez continuer à appliquer les soins du visage que vous utilisez régulièrement, à moins qu'ils ne contiennent des composants spécifiques pour des problèmes médicaux comme l'acné, auquel cas ces crèmes cessent d'être cosmétiques et font partie des médicaments. Il faut éviter les crèmes dérivées de la vitamine A, comme l'acide rétinoïque, qui a une action exfoliante et antirides mais qui peut aussi avoir des effets tératogènes ; il faut également éviter les crèmes contenant une forte concentration d'acide glycolique (utile pour stimuler le renouvellement cellulaire) car elles peuvent provoquer des réactions cutanées. Dans tous les cas, si une crème contient des principes actifs contre-indiqués pendant la grossesse, le fabricant est tenu de l'indiquer sur l'étiquette.

PEUT-ON METTRE DE L'HUILE POUR LE CORPS ?

OUI

Il n'y a pas d'objection à mettre de l'huile d'amande douce, car elle maintient la peau élastique et hydratée. Une application quotidienne est fortement recommandée pour prévenir les vergetures. Par contre, il faut être prudent avec les huiles essentielles, qui sont les principes aromatiques présents dans certaines

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

plantes, car elles contiennent des substances chimiques qui peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus. Plus précisément, pendant la grossesse, sont déconseillées les huiles essentielles extraites du basilic, du fenouil, du romarin, de la cannelle, de la noix de muscade, du cyprès, de la marjolaine, de la sauge, du thym et de l'origan. De toutes les substances cosmétiques, les huiles essentielles sont celles qui pénètrent le plus profondément dans la peau et sont le plus susceptibles de contenir des substances allergènes. Pour cette raison, pendant la grossesse, les huiles essentielles autorisées ne peuvent être utilisées qu'en très petites quantités, par exemple diluées dans l'eau du bain, dans la crème pour le corps ou dans l'huile d'amande douce. Au contraire, il n'y a pas de contre-indication à mettre quelques gouttes de l'huile de votre choix dans le diffuseur de parfum de la maison.

FAUT-IL RENONCER À L'USAGE DE CRÈMES DÉPILATOIRES ?

NON

Les crèmes dépilatoires ont une action superficielle et ne sont pas absorbées par voie systémique ; par conséquent, elles peuvent être utilisées sans problème pendant la grossesse. En ce qui concerne le risque d'allergie, les produits commercialisés aujourd'hui sont beaucoup plus délicats qu'auparavant, le risque de réaction cutanée est minime et affecte surtout les femmes déjà prédisposées à souffrir de certaines irritations de la peau. Toutefois, par mesure de précaution, il est conseillé d'utiliser un produit que vous avez déjà utilisé auparavant, ou de faire un test sur une petite surface et d'attendre 24 heures avant l'épilation.

FAUT-IL ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX ?

NON

La plupart des couleurs contiennent des substances comme l'ammoniac et la résorcine qui, chez les personnes prédisposées, peuvent donner lieu à des phénomènes d'irritation ou de sensibilisation de la peau. Ce sont des phénomènes auxquels la femme enceinte est facilement soumise car, pendant ces neuf mois, la peau est généralement plus sensible, et les possibles réactions peuvent nécessiter l'utilisation de médicaments qu'il est préférable d'éviter pendant la grossesse. Cependant, le risque que l'ammoniac et la résorcine soient absorbés par le fœtus est très faible, surtout si l'on considère que les colorants sont appliqués au niveau de la peau et que les traitements ne sont pas effectués fréquemment. Cependant, au cours de la grossesse, il est préférable d'utiliser des colorants sans ammoniaque ni résorcine, afin de ne pas s'exposer à des risques inutiles, bien que minimes. Comme alternative, vous pouvez opter pour le henné, un colorant naturel disponible dans diverses nuances, ou pour des mèches et des reflets, qui décolorent les cheveux sans toucher





au cuir chevelu. Les mêmes recommandations s'appliquent à la période de l'allaitement.

OUI

PEUT-ON SE FAIRE MASSER ?

Les massages peuvent être bénéfiques pour la future maman car ils aident à soulager les tensions musculaires, drainent les liquides stagnants, favorisent la circulation et améliorent l'élasticité de la peau.

Cependant, les massages doivent être doux, tout comme le drainage lymphatique, également recommandé en cas de jambes lourdes et gonflées, bien sûr, tant que la grossesse se déroule normalement. Cependant, il est toujours opportun de demander l'avis du gynécologue. Bien entendu, les massages énergétiques sur le ventre doivent être évités, et les éventuels massages abdominaux doivent se limiter à un frottement léger et bref, surtout dans les derniers mois, quand certains mouvements peuvent provoquer des contractions utérines.

NON

PEUT-ON FAIRE DES UV ?

Les UV ne sont pas nocifs pour le fœtus, qui est bien protégé dans l'utérus, mais il vaut mieux les éviter pendant la grossesse. Tout d'abord parce qu'ils peuvent accentuer un problème esthétique typique de la grossesse : le chloasma gestationnel ou masque de grossesse qui se manifeste par des taches sombres dans certaines zones du visage comme le menton, le front et les pommettes. Ce phénomène, est dû à l'augmentation des œstrogènes, ce qui provoque une densification des mélanocytes, les cellules qui produisent le pigment foncé de la peau. Il peut aussi être déclenché par les UV. En outre, les cabines d'UV émettent une chaleur intense qui provoque une vasodilatation temporaire, ce qui pourrait conduire à des problèmes circulatoires, en particulier dans les membres inférieurs, déjà gonflés en raison de facteurs hormonaux et du poids du ventre. Enfin, pendant les neuf mois, la peau est plus sensible et pourrait

OUI

PEUT-ON UTILISER DES AUTOBRONZANTS ?

Disponibles en crème ou en spray, les autobronzants sont idéals avant de partir en vacances pour toutes celles qui veulent éviter l'effet « crémière ». Ils peuvent être utilisés en toute sécurité pendant la grossesse. Par contre, il faut savoir que vous n'obtenez pas un vrai bronzage puisque. ces produits n'activent pas la production de mélanine (comme dans le vrai bronzage, qui est une barrière défensive pour la peau) et, par conséquent, ne protègent pas contre les rayons ultraviolets, à moins qu'ils soient équipés de filtres solaires. Dans ce cas, l'information doit être clairement indiquée sur l'étiquette.

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

