

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

AU SECOURS

JE N'AI PAS
ASSEZ DE LAIT !

**IL SUCE SON
POUCE**

C'EST GRAVE
DOCTEUR ?

**MON PÈRE,
CE HÉROS !**

LE POINT DE VUE
DE BÉBÉ

Mettez la grippe KO
Prévention et traitement



Sommaire

Janvier 2017



BÉBÉ

QUESTIONS SUR...

Comment gérer les nouvelles technologies avec les enfants ?

GRIPPE

Tous nos conseils pour mettre la grippe KO.

UNE MAISON TOUTE PROPRE

Les points critiques et comment bien nettoyer.

ALLAITEMENT

Au secours, je n'ai plus de lait ! Parfois, cette peur est totalement injustifiée.

LE BAIN DE BÉBÉ

Pas à pas, comment donner son bain à bébé.

MON PAPA, CE HÉROS

Bébé nous raconte les super-pouvoirs de son papa.

TEST

Quelle est votre conception du bonheur ?

IL SUCE SON POUCE

C'est grave, Docteur ?

PÉDIATRE

Que faire s'il souffre de convulsions ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de janvier.



Bébé



Ce mois-ci, bébé nous raconte sa relation si particulière avec papa ! Nous vous expliquons également comment faire face à la grippe et nous vous proposons un petit test sur le bonheur !



bebesetmamans.com

Les nouvelles technologies

Plus qu'interdire, il est surtout important de protéger et préparer les enfants contre les dangers et les dérives des nouvelles technologies.

1 *Combien de temps un enfant peut-il jouer avec une tablette ?*

Alors que les pédiatres déconseillent totalement l'usage des dispositifs électroniques avant 2 ans, et de limiter leur utilisation à 1 ou 2 h par jour à partir de cet âge, les spécialistes des nouvelles technologies se montrent, eux, beaucoup moins alarmistes. Si tous sont d'accord sur le fait qu'il faut limiter le temps passé sur les écrans, ils n'y voient en revanche pas de danger immédiat. En fait, ces nouvelles technologies ennuiement profondément les plus petits : à choisir entre la plage et la tablette, il n'y a pas à hésiter, c'est la première qu'ils choisissent. Ces technologies renvoient encore malheureusement l'image de l'enfant assis pendant des heures devant un écran télé, alors qu'au contraire, elles demandent un effort de concentration et d'interaction tel que les enfants ont tendance, au bout de quelques minutes, à se lasser et à préférer d'autres activités.



parents de voir les sites que leur enfant consulte, ainsi que les messages qu'il reçoit ou qu'il envoie. Et si vous partagez le dispositif avec votre enfant, mieux vaut effacer votre historique de navigation.

2 *Cela signifie-t-il qu'il faut laisser libre cours à l'usage du numérique ?*

Non, au contraire, mais il ne faut pas non plus dramatiser. Par ailleurs, l'enfant doit toujours être sous la supervision d'un adulte. Il existe des programmes de contrôle parental qui permettent aux

3 *Et en plus de ces règles de base ?*

Il faut être cohérent et donner l'exemple. Il est inutile d'interdire l'ordinateur à un enfant si ses parents passent des heures sur leur tablette ou leur smartphone. Le numérique faisant partie de notre quotidien, pourquoi ne pas plutôt montrer à l'enfant que ces technologies servent à jouer, mais aussi à travailler, à apprendre et à nous rendre la vie plus facile ? C'est une nouvelle façon de communiquer et d'interagir avec notre environnement, mais il faut faire preuve de bon sens.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

Le virus de la grippe se propage facilement chez les plus petits, qui sont souvent malades, surtout quand ils vont à la crèche ou à l'école. Voici quelques conseils pour soulager votre enfant et l'aider à récupérer plus rapidement.

Avec l'arrivée du froid, la grippe refait son apparition, consignant à la maison les adultes comme les enfants. Même si elle dépend beaucoup des conditions climatiques, c'est la maladie la plus courante de l'hiver. Son pic se situe entre Noël et la fin du mois de février, quand le temps est le plus mauvais et qu'il fait froid. Les conditions de propagation du virus sont alors idéales, notamment dans les écoles, en raison du confinement des enfants dans les classes. La grippe nous prend souvent par surprise : une forte fièvre soudaine qui dure environ sept jours... Toute une semaine qu'il faut passer à la maison, afin de réduire les risques de transmission.



Mettez • la grippe KO



COMMENT RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Pendant les mois d'hiver, en plus de la grippe, des virus pseudo-grippaux aux symptômes semblables circulent également. Souvent, le diagnostic de la grippe se fait par association : si les symptômes surviennent à un moment de pic indiqué par le réseau de surveillance de la maladie, et que plusieurs membres de la famille sont touchés, alors il y a des chances pour qu'il s'agisse véritablement d'un cas de grippe. Il suffit, pour en être sûr, de procéder à un test spécifique qui consiste en l'analyse des sécrétions respiratoires.
- Chez les enfants de moins de 2-3 ans, la grippe peut ne se manifester que par une forte fièvre (jusqu'à 39°C) sans aucun autre symptôme respiratoire, ce qui rend le diagnostic encore plus difficile. L'enfant peut également avoir des troubles gastro-intestinaux.
- D'autres symptômes peuvent accompagner la grippe : des tremblements, de la toux, un rhume, des maux de tête, des douleurs musculaires et beaucoup de fatigue. Mais, bien souvent, l'enfant n'est pas en mesure d'expliquer lui-même, avec précision, les symptômes.

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Dans le cas d'une véritable grippe, les antibiotiques sont totalement inutiles parce qu'inefficaces contre les virus. Le principal risque de contracter la grippe, pour un enfant en bonne santé, est précisément la sur-utilisation des antibiotiques qui, en cas de doute, sont automatiquement prescrits. Les antiviraux ne sont pas non plus conseillés, sauf pour les enfants atteints de maladies chroniques risquant de se compliquer, ou pour les enfants hospitalisés pour des maladies graves.

UN ANTIPYRÉTIQUE SUFFIT

- Normalement, la grippe se traite de façon symptomatique : on donne un antipyrétique pour soulager l'inconfort de la fièvre. Paracétamol et ibuprofène ne seront donnés qu'en cas de nécessité, si la fièvre dépasse 38,5°C et/ou si l'enfant se sent mal.
- L'ibuprofène a un effet plus durable, mais, s'agissant d'un anti-inflammatoire non-stéroïdien, il peut avoir des effets secondaires au niveau gastro-intestinal s'il est pris l'estomac vide ; il ne doit pas être administré avant six mois. Le paracétamol est l'antipyrétique le plus courant : on peut le donner dès la naissance, et ses effets secondaires sur le foie ne se manifestent qu'en cas de surdosage.
- L'aspirine, en revanche, est formellement interdite car elle a été associée au syndrome de Reye, sévère complication de la grippe.

Quelques règles pour l'éviter

- 1 Bien se laver les mains et très régulièrement.
- 2 Avoir une bonne hygiène respiratoire : se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue.
- 3 Isoler les personnes atteintes d'une maladie fébrile, en particulier dans la phase initiale.
- 4 Utiliser un masque si, lorsque l'on présente des symptômes grippaux, on doit se rendre dans un établissement de santé.



Une alimentation spécifique pour récupérer

- Une fièvre élevée et prolongée provoque une diminution des liquides dans l'organisme. Il faut donc souvent

proposer à boire à l'enfant (ou le sein si la maman allaite).

Des tétées fréquentes ont également un effet calmant.

- Pour apaiser la toux, on peut proposer du lait avec du miel (si l'enfant a plus de deux ans). Il est également conseillé de prendre

quotidiennement une orange pressée (moins s'il s'agit d'un enfant en bas âge), riche en vitamine C.

- Les jours de fièvre, l'enfant manque généralement d'appétit et absorbe moins de vitamines et de minéraux.

Son corps en a cependant besoin. Il faut donc reconstituer les réserves avec une alimentation saine : des bouillons, riches en minéraux ; des fruits et légumes, en raison de leur teneur en vitamines et oligo-éléments ; du lait, des œufs, des yaourts et du fromage qui sont des aliments complets et énergétiques pouvant fournir l'apport en protéines dont l'enfant a besoin.





ALBUM DOUDOU

*Les photos des êtres
chers de votre bébé,
dans un livre tout doux*

-20%

Avec le code : **BMLIV20**
photobox.fr/bm-album



LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs
moments avec votre bébé*

* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur votre Album doudou à partir de 4 pages et/ou votre Livre Photo Prestige à partir de 26 pages. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-album.



QUE FAIRE SI L'ENFANT NE GUÉRIT PAS ?

- Seule une minorité des processus grippaux évoluent vers une complication telle que pneumonie ou otite moyenne aiguë. Si, au bout de 4 ou 5 jours, la fièvre ne descend pas et a tendance à se maintenir au-dessus de 39°C, cela signifie qu'il y a eu une surinfection bactérienne qui nécessite des antibiotiques. De même, si les symptômes semblent empirer, il faut consulter le pédiatre.
- Lorsque l'enfant a de la fièvre et une toux persistante, on peut soupçonner une pneumonie. Il faudra alors l'emmener chez le pédiatre qui, s'il entend des anomalies à l'auscultation, pourra confirmer le diagnostic.
- Enfin, rappelons que si un bébé de moins de trois mois a de la fièvre, il faut rapidement consulter le pédiatre ou l'emmener aux urgences où il sera, en toute probabilité, hospitalisé. En effet, dans ce cas, le risque d'infection bactérienne est plus élevé et le pronostic plus grave.

UNE SEMAINE À LA MAISON

Pour mettre l'enfant à l'abri des complications associées à cette maladie, il faut respecter le temps de convalescence. Le virus étant très contagieux, cette précaution sert également à protéger l'entourage : on estime que chaque patient contamine environ quatre personnes !

- Il est démontré que, chez l'enfant, le virus disparaît en 7 à 10 jours, ce qui est un peu plus que chez l'adulte. Durant toute cette période, l'enfant est très contagieux.
- Il ne faut pas se précipiter pour renvoyer l'enfant à la crèche ou à l'école. Il doit boire souvent, mais il ne faut pas le forcer à manger ; il n'y a aucune autre précaution particulière à prendre.



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

La maison est le terrain d'exploration préféré des enfants. Il est donc indispensable de la tenir parfaitement propre pour éviter les risques d'infections ou, chez les enfants prédisposés, des réactions allergiques.

5 tips

1

LES SOLS : LES GARDER TOUJOURS PROPRES

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales, telles que les colibacilles (*Escherichia coli*), les salmonelles et les *campylobacter*. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui marchent à 4 pattes, touchent à tout, et finalement mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut nettoyer les sols fréquemment. Tout d'abord en enlevant les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur, puis en lavant le sol avec de l'eau chaude et un détergent.





sur l'hygiène de la maison

2 DANS LA CUISINE : LA CHASSE AUX BACTÉRIES

La cuisine est une pièce de la maison où nous passons beaucoup de temps. C'est là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant. Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée, notamment la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes (que l'on trouve, par exemple, sur la viande crue, les légumes ou les œufs non lavés) ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires.

3 UN ENVIRONNEMENT SANS ACARIEN

Les acariens prolifèrent dans les environnements chauds et humides. Ils trouvent des conditions idéales dans les coussins, les matelas, les fauteuils et les canapés. Ils ne sont pas à proprement dit dangereux, mais leur système digestif produit une enzyme qui provoque des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Il faut donc adopter certaines mesures : supprimer tapis et moquettes, éviter les rideaux trop épais, couvrir les matelas et les coussins de housses anti-acariens, laver les draps, s'il le faut jusqu'à deux fois par semaine, secouer les peluches tous les jours pour en enlever la poussière, et les laver régulièrement. Il est également conseillé d'aérer souvent la maison afin de limiter l'humidité intérieure, et de passer chaque jour l'aspirateur sur le sol, le canapé et les matelas.

4 LE NETTOYAGE DE LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant. Il faut donc la désinfecter en profondeur, en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes. On veillera également à la propreté de la baignoire et de la douche, qui devront être nettoyés avant et après chaque utilisation, surtout si la baignoire est quotidiennement utilisée pour l'enfant.



5 LES PRODUITS LES MIEUX ADAPTÉS

Avec un enfant qui se déplace à quatre pattes ou qui joue sur le sol, on veillera à choisir des produits d'entretien qui ne laissent pas de résidus potentiellement toxiques. Il existe sur le marché des désinfectants sans javel ; ce sont des produits qui nettoient en profondeur, sont sûrs, sains, et moins agressifs que les autres. Pour le nettoyage quotidien du sol, il est préférable d'utiliser l'aspirateur plutôt que le balai, car on évite ainsi la dispersion de la saleté et des résidus organiques qui favorisent la prolifération des bactéries.



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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer

Au secours...

Si bébé réclame le sein, il n'y a pas de raison de douter de la capacité de la maman à allaiter le bébé. Cependant, les jeunes mamans ont beaucoup de questions à ce sujet.

Beaucoup de futures mamans aimeraient allaiter leurs bébés, même si elles ne sont pas sûres de pouvoir le faire, peut-être influencées par les commentaires et les mauvaises expériences de membres de leur famille et d'amies. Cependant, les cas d'agalactie (absence de lait) sont très rares. En fait, il est plus fréquent que la maman ne puisse pas allaiter parce qu'elle n'a pas reçu l'information et le soutien indispensables pour commencer du bon pied que parce qu'elle n'a pas suffisamment de lait. Par ailleurs, les comportements normaux du bébé allaité se confondent parfois avec des signaux qui voudraient dire qu'il ne mange pas assez.



JE N'AI

1

IL EST TOUJOURS AU SEIN !

Dans les premières semaines qui suivent l'accouchement, les tétées peuvent être très fréquentes, de 10 à 12 par jour, voire plus, et de nombreuses mamans se demandent pourquoi leur bébé réclame le sein en permanence. C'est alors que la maman, ou les personnes qui l'entourent, peut commencer à douter de la quantité de lait qu'elle produit. N'oubliez pas qu'il est normal que le bébé prenne continuellement le sein car c'est ainsi que la production de lait est stimulée. Et que, par ailleurs, le bébé veut téter non seulement pour s'alimenter, mais également parce qu'il trouve ainsi du réconfort auprès de sa maman.



PAS DE LAIT !

2 D'APRÈS LA DOUBLE PESÉE, IL NE MANGE PAS ASSEZ...

La double pesée (avant et après la tétée), si elle n'est pas prescrite par le pédiatre, est déconseillée. C'est une habitude qui n'offre aucune information pertinente puisque les tétées de lait sont différentes au cours de la journée. Parfois, les tétées sont plus consistantes, alors que d'autres tiennent plus lieu d'« en-cas ». De plus, la composition du lait maternel change en 24 heures, y compris au cours d'une même tétée. Une tétée peut être très riche en lactose (qui enlève plus la soif mais est moins nutritif) et une autre peut l'être en matière grasse. Par conséquent, il est évident que la double pesée peut semer la confusion et susciter des inquiétudes injustifiées.

3 EST-CE QUE MON LAIT LUI SUFFIT ?

Parfois, les mamans ne doutent pas qu'elles aient du lait, mais elles craignent que leur lait ne nourrisse pas assez. Cependant, les études montrent que le lait de toutes les femmes change de composition pendant la journée et pendant la tétée, de sorte que tous les enfants, bien que de façon et à des moments distincts, reçoivent le lait parfait pour eux et, pour que tout fonctionne au mieux, il est important que bébé puisse se réguler tout seul, grâce à l'allaitement exclusif à la demande.



4 J'AI MOINS DE LAIT QU'AVANT
Il se peut que, pendant quelques mois, la maman ait donné le sein sereinement et que, à un moment donné, elle commence à douter d'avoir assez de lait. En général, cette incertitude se crée parce que le sein a dégonflé et que l'enfant demande à téter plus souvent. En réalité, il s'agit de signes qui montrent que la demande (de l'enfant) et l'offre (du sein) sont bien calibrées. Par ailleurs, le sein ne réduit pas son activité d'un coup sans aucune raison.

5 JE N'AI PLUS DE LAIT !
Est-ce qu'on peut ne plus avoir de lait à cause d'une frayeur ou bien parce que la maman est très nerveuse ? La nature a prévu que, pour assurer la survie de l'espèce, l'aliment des plus petits soit garanti, surtout dans les moments difficiles. Si une situation de stress ou de danger a empêché la production d'ocytocine, il est important que la maman cherche une stratégie pour se calmer (un bain chaud, une infusion, etc.) et qu'elle remette bébé au sein, en faisant confiance à son corps.

6 AVEC LE TIRE-LAIT, AUCUNE GOUTTE NE SORT
Mais, est-ce que cela signifie que la maman n'a pas de lait ? La succion du bébé est différente de la stimulation faite par le tire-lait, et le sein de la maman répond de façon beaucoup plus efficace quand c'est le bébé qui suce. D'autre part, et surtout lors des premiers essais, la maman peut ne pas être familière avec le tire-lait et l'inquiétude empêche la production d'ocytocine et, par conséquent, la sortie du lait. Toutes les femmes ont le lait dont leur enfant a besoin. L'allaitement se base sur un mécanisme d'offre et de demande : plus le bébé tète, plus la production de lait se fait.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Un bain relaxant



Le bain ne sert pas seulement à assurer l'hygiène de bébé, c'est aussi un grand moment de plaisir pour la maman et son petit. Voici, étape par étape, comment procéder pour ce « rituel » quotidien.

1 LES PRÉPARATIFS

Posez la tête de bébé au creux de votre bras en retenant son épaule de la main ; puis passez votre autre bras sous les hanches en maintenant la cuisse. Plongez bébé dans l'eau en commençant toujours par les pieds.



2 D'ABORD LA TÊTE

Les bébés n'apprécient pas particulièrement qu'on leur lave la tête. Pour que ce soit plus facile, placez bébé en position horizontale, sa tête toujours au creux d'un de vos bras et, avec l'autre main libre, massez délicatement le cuir chevelu avec le shampoing.

3 PUIS LE RESTE DU CORPS

Employez de préférence une éponge naturelle et procédez avec douceur : des mouvements trop brusques pourraient effrayer bébé qui se mettrait alors à pleurer. Lavez avec soin tous les petits plis de la peau ; pour laver son dos, soulevez légèrement bébé par l'épaule externe en passant votre bras devant sa poitrine : le contact de votre bras le rassurera.



4 FINALEMENT, ON SÈCHE BÉBÉ

Dès que vous sortez bébé du bain, enveloppez-le dans une grande serviette. Puis installez-le sur la table à langer et séchez-le en procédant par tapotements délicats, sans frotter, en accordant une attention toute particulière aux petits plis de la peau.



Mon SUPER papa !

Aujourd'hui, le rôle du papa a bien changé. Il est plus affectueux, tendre, disponible et de plus en plus présent dans les soins quotidiens apportés au bébé. Mais en quoi ce changement affecte-t-il la relation avec son enfant ?

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





C'est le + fort

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



C'est le + gentil

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



C'est le + rigolo

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



Et je l'aime

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

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

Le bonheur: qu'en pensez-vous?

Découvrez avec ce test ce dont vous avez besoin pour vous sentir complète et en paix avec vous-même.

1. Quelle phrase vous identifie le mieux?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) – aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) – aller à la question 2.

2. La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles – aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté – aller à la question 5.

3. Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses – aller à la question 5.

B > Le désir érotique – aller à la question 6.

4. Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Impossible de trouver le sommeil – aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... – aller à la question 8.

5. Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... – aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé – aller à la question 7.

6. Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du





temps que votre partenaire dédie à bébé –
aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du
temps que vous vous dédiez à vous-même
– aller à la question 9.

**7. L'objectif que vous peinez le plus à
atteindre ?**

A > Récupérer ligne – aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes – aller
à la question 11.

**8. Lorsque vous avez besoin de faire une
pause, votre première ressource :**

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir
faire un tour – aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir
une heure pour vous toute seule – aller à
la question 10.

**9. Lorsque vous avez besoin de penser,
pas seulement du «ici» et «maintenant»...**

A > Il vous suffit de vous isoler dans une
pièce – aller à la question 11.

B > Vous devez quitter la maison, ou au
moins parler avec une amie – aller à la
question 12.

10. Vous avez voulu un enfant...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer
à côté de cette expérience – **PROFIL B**

B > Parce que vous l'avez toujours voulu !
– **PROFIL A**

**11. L'expression « un enfant, c'est pour
la vie » vous fait penser...**

A > Que, pour lui, vous serez toujours sa
maman – **PROFIL A**

B > Quoi qu'il arrive, vous ne serez jamais
seule – **PROFIL C**

**12. On vous appelle de la crèche parce
que votre enfant a un peu de fièvre. Votre
première pensée :**

A > J'espère que ce n'est pas grave –
PROFIL B

B > Ben tiens, pile aujourd'hui, avec tout
ce que j'ai à faire – **PROFIL C**

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de détente est un luxe. Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce

que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. **Votre mantra** : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).



PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Pas facile non plus de partir en week-end sans lui, ou de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. L'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. **Votre mantra** : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été un besoin vital pour vous. Et compte tenu des besoins d'un bébé, cela est certainement devenu un défi un peu difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. **Votre mantra** : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).

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

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

CLIQUEZ ICI !



C'est un comportement très fréquent chez les enfants, habitude qui les détend et les calme. Cependant, si cela devient une pratique habituelle qui se prolonge dans le temps, mieux vaut intervenir.

Il suce son pouce : quand agir ?

UN GESTE NATUREL POUR LES PLUS PETITS

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

- Certains enfants, après avoir pleuré, sucent leur pouce pour se calmer, tandis que d'autres le font avant de s'endormir, pour se détendre.

Ce sont des manières de se consoler qui, en partie, remplacent le plaisir de téter le sein, le biberon ou la tétine. L'en empêcher est contre-productif : le risque serait de mettre le petit dans une situation angoissante qui pourrait l'empêcher de s'endormir.

- **Cependant, lorsque sucer son pouce devient une pratique constante et continue,** qui perdure après l'entrée en maternelle, mieux vaut intervenir. Nous vous expliquons comment corriger cette habitude de manière naturelle.



NON AUX MÉTHODES PUNITIVES

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

CÂLINS ET NOUVEAUX STIMULI

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

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



ATTENTION AUX MALFORMATIONS DU PALAIS

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

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

Les convulsions fébriles

C'est une réaction qui suscite beaucoup d'inquiétude chez les adultes. Quels sont les comportements à adopter dans ce genre de situation ?



Les convulsions fébriles simples sont l'un des troubles paroxystiques non épileptiques (ENP) les plus fréquents pendant l'enfance. Elles affectent 3 à 4% de la population et se produisent généralement entre 3 mois et 5-6 ans, surtout entre 6 et 20 mois.

- **Les convulsions fébriles durent moins de 15 minutes et ne se répètent habituellement pas durant le même épisode fiévreux.** Ne résultant pas d'une fièvre élevée, mais d'une brusque augmentation de la température, elles sont difficiles à prévoir. En général, ce trouble disparaît avec

le temps, de sorte que le pourcentage d'enfants souffrant d'une seconde crise de convulsions est de 33%, d'une troisième de 16,6%, et de plus de trois crises de 9%.

COMMENT AGIR ?

Face à un enfant qui présente des convulsions :

- Rester calme.
- Coucher l'enfant sur le côté avec quelque chose de mou sous la tête.
- Ne pas prendre l'enfant dans ses bras.
- Éviter qu'il ne se morde la langue.
- Vérifier que le bébé respire par le nez.
- Chronométrer la durée de la crise.
- Noter tout mouvement des bras, des jambes ou des yeux, afin de pouvoir expliquer le processus en détail.
- Consulter un service de pédiatrie.

Il faut appeler les urgences si :

- La crise dure plus de cinq minutes.
- Elle se répète sans que l'enfant n'ait repris conscience entre les deux épisodes.
- Pendant ou après la crise, les lèvres deviennent bleues (cyanose péri-buccale) ou l'enfant cesse de respirer pendant plus de 30 à 60 secondes.

Quand utiliser un traitement préventif ?

Dans certains cas, le pédiatre ou le neurologue prescriront un traitement préventif : des convulsions fébriles prolongées (plus de 15 minutes), la répétition d'une crise au cours du même épisode fébrile, chez un bébé de moins de 12 mois, face à une troisième crise, s'il existe des anomalies neurologiques... Ce sera aux spécialistes de vous indiquer quand et quel traitement administrer à l'enfant.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Il fait souvent des crises de colère : soyez calme et ne le laissez pas enfreindre les règles quand ça lui chante. Apprenez-lui le respect et les bonnes manières. Si vous les respectez vous-même, il suivra votre exemple.

Souriant et capricieux en raison de Vénus, il veut que vous vous occupiez de lui. Essayez de passer du temps de qualité avec lui, lisez-lui des histoires et parlez-lui beaucoup ; il se sentira heureux.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Très calme, il attend le bon moment pour vous prendre au dépourvu et atteindre ses objectifs. N'entrez pas dans son jeu, protégez-le de ce qui ne lui convient pas, traitez-le avec amour et dorlotez-le.

Enthousiaste et joueur, il veut vous montrer ses progrès et que vous lui accordiez toute l'attention qu'il mérite. Avec la Nouvelle Lune du 28, il se sent plus rêveur.



LION

(23/07 au 23/08)

Radieux, il entreprend beaucoup d'activités afin de satisfaire ses besoins de mouvement. Il se peut qu'il y ait de petits malentendus : expliquez-lui clairement les choses. Le Soleil lui donne bon appétit.

Prudent et calme, il suit docilement les routines domestiques et s'efforce d'être attentif et serviable. Sous l'influence de Mercure en début de mois, vous le sentirez peut-être un peu égocentrique.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Heureux et excité à l'idée de nouvelles activités, grâce à l'influence du Soleil et de la Lune, il se sent plus libre d'explorer les choses qui le motivent vraiment.

Déterminé et sûr de lui grâce à Mars, il agit avec fermeté pour atteindre ses désirs. Il discute et en arrive même à négocier pour obtenir ce qu'il veut. Tenez compte de son profond besoin de s'exprimer.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Il est heureux sous l'influence de Jupiter et du Soleil. Profitez des jeux avec lui en essayant de ne pas penser à autre chose. Ces moments magiques vous garantissent un lien d'amour pour toujours.

Joyeux et enthousiaste, accompagnez-le dans toutes les activités pratiques que vous pouvez pour montrer votre soutien. Encouragez-le à découvrir ses talents inexplorés et à exprimer ses capacités créatives.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Calme et rêveur, sa curiosité intellectuelle le conduit à chercher des façons différentes de faire les choses. Observez attentivement ses progrès et applaudissez à toutes ses réalisations.

Il vous transmet un amour et un sentiment de sécurité énormes. Laissez-le s'exprimer de la manière la plus authentique possible. Après la pleine Lune du 28, libérer sa créativité lui fera du bien.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

