

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ALLAITEMENT MATERNEL

**8 SECRETS POUR
BIEN DÉMARRER**

GROSSESSE

**QUE FAUT-IL MANGER
ET QUE FAUT-IL
ÉVITER ?**

PRÉPARONS SA CHAMBRE

**DES CONSEILS ET
PLEIN D'IDÉES !**

Difficile de dormir...

... Quand le ventre prend toute la place !



Sommaire

Janvier 2018



GROSSESSE

GROSSESSE & ALIMENTATION

Un dossier complet pour vous aider à suivre un régime alimentaire sain, pour bébé et pour vous.

SAGE-FEMME

Comment vous protéger de la varicelle pendant la grossesse.

PRÉPARER SA CHAMBRE

Nos conseils pour préparer un espace sain et chaleureux, pensé spécialement pour les enfants.

PAS FACILE DE DORMIR...

Comment faire pour dormir quand votre ventre prend toute la place ?

NOUVEAU-NÉ

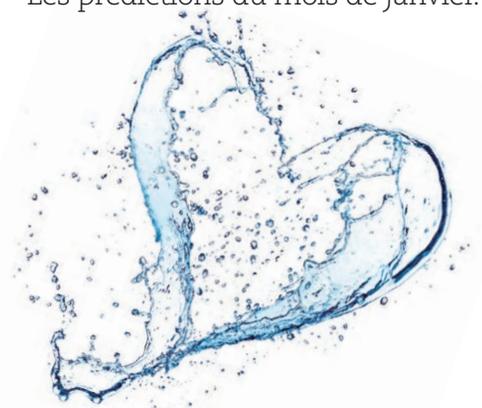
Toutes ses caractéristiques.

GYNÉCO

Le vaccin contre la grippe pendant la grossesse.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de janvier.



Moi



Ce mois-ci, découvrez notre dossier spécial alimentation & grossesse : comment manger pour être en pleine forme, les nutriments indispensables et les aliments à éviter.



Grossesse & alimentation

Bien manger est fondamental pour vivre une grossesse en pleine santé. Combien de kilos prend-on ? Et quels sont les aliments interdits ?



La Redoute

Prenez la vie du **beau côté** !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



En ligne avec votre ventre

Il est très important, pendant la grossesse, de faire attention à ce que l'on mange, non pas en vue de l'épreuve du maillot de bain, mais dans le but de bénéficier, tant pour la maman que pour le bébé, d'une alimentation saine et équilibrée.

PRENEZ UN BON PETIT-DÉJEUNER

Le repas du matin, s'il n'est pas le plus abondant, est sans aucun doute le plus important pour une journée alimentaire bien équilibrée.

- C'est une erreur de vouloir limiter la quantité quotidienne de calories absorbées en sautant ou en diminuant le petit-déjeuner. Au contraire, un petit-déjeuner insuffisant augmente la tendance au surpoids, car il rompt la régularité du cycle faim-satiété.
- Pour une future maman, le petit-déjeuner idéal se compose d'une bonne tasse de lait ou d'un yaourt, d'une ration normale de céréales ou toute autre source de glucides (pain, biscottes...), d'un fruit de saison, de deux ou trois fruits secs et d'un jus de fruit ou d'un verre d'eau.

Non aux régimes « miracle »

Pendant la grossesse, tous les régimes, même les plus populaires, sont à proscrire car votre alimentation durant ces 9 mois doit d'une part vous permettre d'arriver dans les meilleures conditions physiques à l'accouchement, et d'autre part fournir à votre bébé tout ce dont il a besoin pour bien se développer. Lorsque l'on est enceinte, non seulement les besoins énergétiques augmentent, mais également ceux en fer, en protéines et autres éléments qui doivent être fournis en quantités suffisantes tout en surveillant la prise de poids.





CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE DENSITÉ CALORIQUE

Lorsque l'on veut limiter la prise de poids, il est important de choisir des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui, même consommés en grandes quantités, de part leur composition, n'apportent que peu de calories. De façon générale, les fruits et les légumes sont les aliments à plus faible densité calorique ; ils sont en outre riches en vitamines. Au contraire, les graisses sont de véritables bombes caloriques (une cuillère à soupe d'huile d'olive fournit plus ou moins les mêmes calories qu'un kilo de courgettes), de même que les aliments riches en matières grasses (comme le fromage et la charcuterie), suivis par les sucres que ne l'on ne trouve pas seulement dans les bonbons, mais également dans l'amidon des pâtes et du pain.

CONSOMMEZ DES FIBRES

Pour limiter la prise de poids, il est très important que la glycémie, le niveau de sucre (glucose) dans le sang, n'augmente pas trop rapidement après le repas. Pour ce faire, assurez-vous que votre plat contienne toujours suffisamment de fibres pour permettre une absorption correcte des glucides. En plus de consommer des céréales, du pain et des pâtes, prenez également l'habitude de commencer votre repas par une assiette de crudités : en plus d'abaisser la glycémie, elles sont rassasiantes.



4 BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Les besoins en liquides augmentent pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer suffisamment. Néanmoins, si l'on n'y prête pas attention, ces liquides peuvent rapidement faire monter le nombre des calories absorbées dans une journée. Par exemple, les jus de fruits, même ceux qui ne contiennent pas de sucres ajoutés, fournissent des calories qu'il ne faut pas négliger (un verre de jus d'ananas fournit environ 60 kcal) ; quant aux sodas, c'est encore pire puisqu'une canette fournit en moyenne entre 130 et 140 kcal. La meilleure boisson ?

L'eau ! C'est la plus naturelle et la moins calorique.

MÂCHEZ LENTEMENT

Manger fait intervenir de nombreux mécanismes ; il faut donc un certain temps avant que le corps ne ressente le sentiment de satiété.

Ainsi, si l'on mange trop vite, l'estomac se remplit, mais notre organisme n'a pas le temps de réagir pour nous alerter que les besoins sont couverts. En revanche, manger lentement en prenant le temps de mastiquer soigneusement donne plus rapidement le sentiment d'être rassasié et facilite la digestion.



UN PEU DE TOUT

Éliminer des catégories entières d'aliments sous prétexte qu'ils sont trop gras est une erreur. Même s'il faut consommer en abondance les aliments à faible valeur calorique, la principale source d'énergie alimentaire devrait rester les glucides : les pâtes, le pain et les céréales. Il ne faut pas non plus éliminer complètement les graisses : même si elles apportent beaucoup de calories, il ne faut pas oublier que celles-ci sont essentielles pour la formation des tissus fœtaux, en particulier les nerfs et le cerveau. D'où l'importance de choisir les bonnes graisses comme l'huile d'olive (une cuillère à soupe chaque jour) et les poissons gras (300 grammes par semaine est la dose idéale pendant la grossesse).

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



Partenaire de
sos **préma**
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimer dormir & jouer

S'il manque...

Certains aliments sont considérés à tort comme les seules sources de nutriments importants. Pourtant, il existe des alternatives.

VITAMINES

SI JE NE MANGE PAS DE LÉGUMES, COMMENT PUIS-JE OBTENIR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX DONT MON CORPS A BESOIN ?

Les vitamines et les sels minéraux sont les deux points forts des légumes, mais les éventuelles carences en vitamines liées à une faible consommation de légumes sont très peu probables. L'hiver met à votre disposition des fruits non seulement riches en vitamines (A et C notamment), mais aussi en fibres et en potassium dont une carence pourrait accentuer les problèmes de fatigue et favoriser l'apparition de crampes. Cependant, il ne faut pas oublier que la plupart des vitamines et des minéraux est aussi présente dans les aliments d'origine animale et dans les céréales. On trouve :

- **La vitamine A** dans les aliments tels que les œufs, le beurre, les fromages de brebis, de vache et de chèvre, ainsi que dans le thon, le maquereau et les fromages type parmesan.
- **La vitamine B3** dans les céréales complètes, les arachides, les anchois, le poulet et la viande en général.
- **La vitamine B1** dans le germe de blé, le jambon, le porc, les pistaches et les fruits secs.

FER

SI JE NE MANGE PAS DE VIANDE, AURAI-JE UN APPORT SUFFISANT EN FER ET EN VITAMINE B12 ?

S'il est vrai que, pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent considérablement et que la vitamine B12 joue un rôle important dans la santé de bébé, il n'est en revanche pas forcément vrai que la seule façon de répondre aux besoins de ces nutriments est de manger de la viande. Vous pouvez, par exemple, manger du poisson comme de la dorade, du bar, des anchois et du merlu, qui sont des sources de fer de meilleure qualité que la viande de bœuf. Le jaune d'œuf est très riche en fer. Le fer est également très présent dans les aliments d'origine végétale comme le chou rouge, le muesli, les graines de sésame, les flocons d'avoine, les fruits secs (abricots, prunes, figes...), ainsi que les lentilles, les haricots secs et les épinards.

- **Cependant, il est important de souligner que le fer provenant d'aliments d'origine végétale n'est pas aussi bien assimilé que celui provenant de la viande, mais ce n'est pas une raison pour les sous-estimer.**



On trouve des vitamines et des sels minéraux dans les légumes, la viande, le poisson, le fromage et les fruits secs.



Si vous n'aimez pas la viande, vous pouvez satisfaire vos besoins en fer et en vitamine B12 en mangeant des œufs, des lentilles et des haricots secs.



On trouve des Oméga-3 dans le poisson, mais aussi dans les noix, les amandes, les noisettes et l'huile de soja.

Celles qui ne boivent pas de lait peuvent trouver du calcium dans les légumineuses, la roquette et les graines de sésame.





CALCIUM

SI JE NE BOIS PAS DE LAIT, EST-CE QUE JE SERAI EN CARENCE DE CALCIUM ?

L'être humain est le seul être vivant qui continue à boire du lait après le sevrage. Cependant, le lait et ses dérivés, bien que très bénéfiques, ne sont pas essentiels à l'apport en calcium dont le corps a besoin.

- **L'eau peut être une bonne source de calcium**, puisqu'elle en contient sous une forme très assimilable. Il est indiqué sur l'étiquette avec le symbole Ca⁺⁺. L'eau du robinet peut également fournir beaucoup de calcium. Pour le vérifier, il suffit de lire les données sur la composition de l'eau publiées par les mairies.
- **Les légumineuses aident également à l'apport quotidien recommandé** : pois chiches et haricots secs.
- **Concernant les légumes**, la roquette et le pissenlit sont les plus riches en calcium. Il est également présent dans le chou et le brocoli.
- **Côté fruits**, les fruits secs sont une grande source de calcium : noisettes, noix, pistaches, amandes et pignons.
- **Enfin, les graines de sésame et certaines herbes aromatiques** comme la sauge sont de véritables « championnes du calcium ».

OMEGAS-3

SI JE NE MANGE PAS DE POISSON, QU'EN EST-IL DES OMÉGAS-3 ?

Les Omégas-3 sont des acides gras polyinsaturés dont notre corps a besoin, mais qu'il n'est pas capable de produire seul. Les Omégas-3 doivent alors être introduits dans l'alimentation. Une présence adéquate de ces acides gras dans l'alimentation est très importante pour le fœtus car ils contribuent au bon développement du système nerveux et de la rétine et empêchent le bébé d'avoir un poids trop léger. Les Omégas-3 aident également à prévenir la dépression post-partum et maintiennent la peau élastique, ce qui réduit le risque de vergetures et accélère la récupération du tonus après l'accouchement.

- **La principale source naturelle d'Omégas-3 est le poisson**, en particulier les plus gras, comme le saumon, le thon, le maquereau et les sardines. Mais si vous n'aimez pas le poisson, ces acides gras sont également présents dans d'autres aliments comme les fruits secs (noix, amandes, noisettes) qui contiennent de grandes quantités d'acides gras poly-insaturés parmi lesquels l'acide alpha-linolénique qui, une fois dans l'organisme, est partiellement transformé en Omégas-3.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Puis-~~je~~ avoir confiance ?

Les habitudes, les choix et les comportements de la femme enceinte influencent le développement du fœtus. C'est pourquoi il est important qu'elle fasse attention à ce qu'elle mange.

SALADES EN SACHET

Les légumes emballés et prélavés sont bien pratiques, mais sont-ils vraiment sûrs ? Oui, à condition qu'ils soient choisis avec soin. Le plus grand danger est de trouver des microbes nocifs, mais les techniques utilisées par les entreprises les plus sérieuses et le respect des températures de conservation annulent ce risque. Voici les règles à prendre en compte :

- **Vérifiez que les salades ou légumes sont conservés dans des zones réfrigérées** et écartez les sachets qui présentent de la condensation à l'intérieur. Vérifiez bien la date d'expiration.

- **Assurez-vous qu'il n'y a pas de feuilles foncées** : le noircissement indique une altération, tandis que la coloration rougeâtre présente sur les extrémités

des tiges coupées est due à un phénomène d'oxydation normal, bien qu'elle ne doive pas être excessive.

- **Évitez les sachets sur lesquels est indiquée la mention « laver avant utilisation »**. Il peut s'agir d'une stratégie pour décliner toutes responsabilités en cas de problèmes en matière d'hygiène.

- **Pour les femmes enceintes non immunisées contre la toxoplasmose**, mieux vaut toujours laisser tremper la salade pendant environ 20 minutes, dans un mélange d'eau et de vinaigre. Il faut ensuite bien la rincer avant de la consommer.

L'OEUF CRU EST-IL DANGEREUX ?

On sait déjà que l'œuf est un aliment à haut risque hygiénique. Bien que l'intérieur des œufs frais soit pratiquement stérile, la coquille peut être contaminée et, petit à petit, les germes peuvent pénétrer à l'intérieur. Si vous êtes enceinte, la seule façon d'être certaine de pouvoir consommer un œuf sans risque est de le cuire.

- **L'idéal est de le préparer dur, avec le jaune bien cuit**, puisque, dans ces conditions, l'élimination des salmonelles est assurée.



SUSHI : SEULEMENT DANS LES MEILLEURS RESTAURANTS

Le poisson est l'un des meilleurs aliments à consommer pendant la grossesse et il est facilement compréhensible que la femme enceinte ait envie de le manger cru, avec un maximum de fraîcheur.

• **Cependant, le risque de préparer des sushis à la maison est bien trop élevé.**

La chair du poisson, bien que très fraîche, peut abriter les larves d'un parasite (l'*anisakis*), qui produit des troubles gastro-intestinaux pouvant devenir graves. Avec la mode des sushis, des carpaccios et ceviches de poisson, les cas d'*anisakis* ont enregistré une véritable hausse au cours des dernières années.



• **Si vous voulez absolument des sushis, allez manger dans un bon restaurant japonais.** L'expérience de professionnels qui savent manipuler du poisson cru peut être une garantie de sécurité. Un maître sushi sait non seulement reconnaître un poisson infesté de parasites mais, pour plus de prudence, il utilise toujours du poisson congelé, car il sait que le froid élimine les larves.

Quand la nourriture devient dangereuse...



Quelles sont les raisons pour lesquelles un aliment peut nuire à la femme enceinte et à son bébé ? Les causes sont multiples et il est conseillé de connaître les principales :

- **La présence de micro-organismes** comme les bactéries, les virus, les champignons, les parasites, capables de provoquer des troubles et des maladies.
- **La formation de composés chimiques nocifs** dus aux processus d'altération.
- **La présence de substances environnementales contaminantes** (par exemple la dioxine) et de déchets toxiques des substances utilisées en agriculture (pesticides ou insecticides).
- **L'utilisation d'additifs non autorisés** par la loi et ajoutés en excès.

En tenant compte de ces quatre risques possibles, il est sans doute plus facile d'établir les règles de base afin de bien choisir.

BON À SAVOIR SUR LE CARPACCIO

Le risque de toxoplasmose concerne également les viandes fraîches, consommées crues ou peu cuites.

- **Les femmes enceintes qui n'ont pas eu la toxoplasmose doivent éviter de manger du bœuf en carpaccio, en tartare et s'il est très peu cuit.**
- **En revanche, les escalopes et les viandes panées peuvent être consommées sans risque, car l'huile de friture atteint des températures très élevées (supérieures à 150°C).**



CONSERVES MAISON : CELLES FAITES EN TOUTE CONSCIENCE

L'hygiène et la sécurité sont les points faibles des conserves maison, mais il y a des différences en fonction du type de conserves.

- **Bien que les confitures et les conserves au vinaigre ne présentent pas trop de risques**, les conserves à l'huile, elles, doivent être protégées de la présence possible de *bacille botulique*, une bactérie qui vit habituellement dans la terre et qui, par conséquent, peut se retrouver assez facilement dans les légumes sales cultivés dans le sol. Cette bactérie ne vit pas dans des environnements acides (par conséquent, elle ne se développe pas dans les conserves au vinaigre) ou trop sucrés (comme les confitures). En revanche, elle peut se développer dans des environnements hermétiques, comme les conserves à l'huile. Le danger réside dans le fait qu'elle produit une toxine extrêmement toxique pour les humains, au point qu'en cas d'ingestion, même en petites quantités, elle puisse provoquer des douleurs d'estomac avec des vomissements, une sécheresse buccale, une paralysie des nerfs crâniens et,



dans certains cas, la mort. Pour éviter ce danger, des précautions simples doivent être prises.

- **Tout d'abord, il faut bien nettoyer les produits qui vont être conservés.** Ensuite, il faut travailler dans un environnement acide (faire bouillir les produits dans de l'eau vinaigrée avant la mise en pot). Enfin, il faut stériliser les boîtes de conserve après les avoir remplies. Les entreprises suivent strictement ces étapes mais, pour des conserves faites à la maison, seule la personne qui les a fabriquées aura la certitude de les avoir correctement préparées.



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

Varicelle et grossesse

Ces dernières années, le nombre de cas de varicelle au sein de la population infantile et de la population de femmes enceintes a augmenté. Mais quelles répercussions peut-elle avoir sur le bébé ? Comment peut-on empêcher sa propagation ?



La varicelle est une maladie causée par le virus de la *varicelle-zona*. Il se transmet principalement par l'air, par la salive expulsée en toussant ou en éternuant, ou par contact direct avec le liquide des vésicules cutanées. C'est une maladie bénigne très commune durant l'enfance, qui se manifeste par une érup-

tion cutanée, parfois accompagnée de fièvre, de démangeaisons et de vomissements. La contagion peut se produire entre 1 et 2 jours après l'apparition de l'éruption jusqu'à ce que les lésions en soient au stade de la croûte. Si cette infection survient pendant la grossesse, elle peut causer des malformations congénitales ou la varicelle chez le bébé.



RECOMMANDATIONS SUR LE VACCIN

- Si vous envisagez une grossesse et que vous n'avez jamais eu la varicelle auparavant, consultez votre gynécologue ou votre sage-femme, qui vous recommanderont de vous faire vacciner contre la varicelle. Il faudra attendre un mois après la vaccination pour tomber enceinte.
- Si vous êtes déjà enceinte, que vous n'avez jamais eu la varicelle et que vous n'êtes pas vaccinée, suivez ces conseils :
 1. Faites vacciner vos enfants selon le calendrier de vaccination.
 2. Évitez le contact avec les sécrétions respiratoires et les lésions cutanées de personnes atteintes de la varicelle.
 3. Évitez le contact avec des enfants ou des adultes (en contact avec des personnes atteintes de varicelle ou nouvellement vaccinées) qui manifestent un quelconque symptôme.
 4. Ne restez pas dans la même pièce ou ne rendez pas visite à une personne atteinte de varicelle.
 5. Lavez-vous bien les mains.
 6. Demandez un congé maladie si vous travaillez dans des centres à risque élevé de contagion à la varicelle.

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE SUIS ENCEINTE ET QUE MON ENFANT A LA VARICELLE ?

- Mettez un masque et allez aux urgences.
- Avertissez tous les enfants et toutes les femmes enceintes avec lesquels votre enfant aurait pu être en contact ces derniers jours.
- Évitez le contact avec les sécrétions respiratoires et les lésions de la peau de votre enfant jusqu'à ce que la croûte disparaisse. Portez toujours un masque dès que vous êtes avec lui.



Préparer sa

Comment organiser l'espace dans la chambre de bébé ? Quels meubles choisir ? Comment la décorer ? Voici quelques conseils pour créer un espace agréable, sûr, confortable et pensé pour l'enfant.

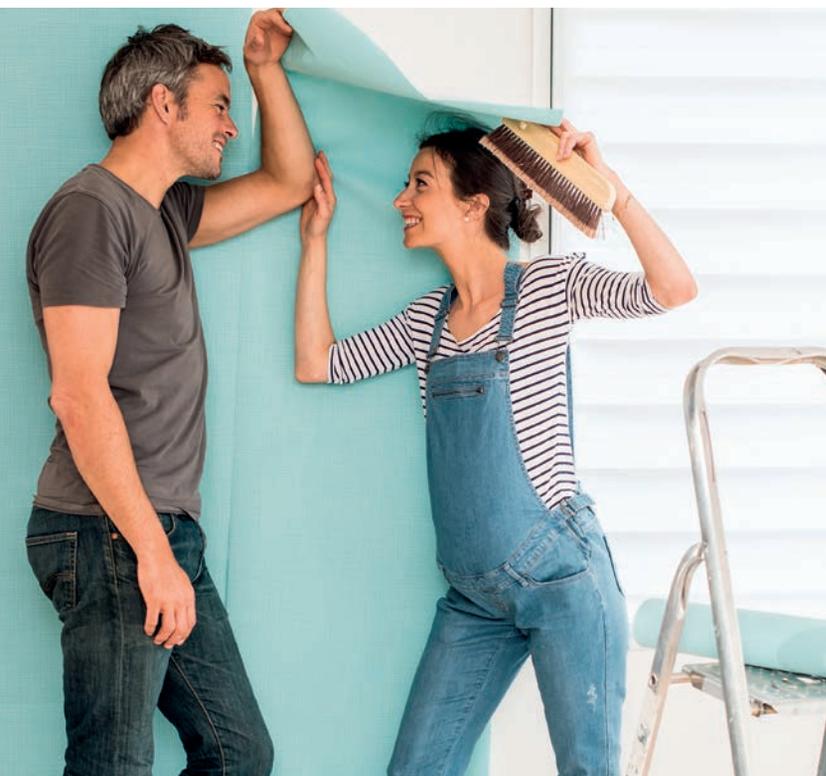
La chambre d'un enfant doit répondre à deux besoins fondamentaux : dormir et avoir un espace pour jouer et où stocker ses jouets. Par conséquent, pour organiser l'espace de manière idéale pour l'enfant, cinq facteurs de base doivent être pris en compte : l'espace, les matériaux, les couleurs, la forme du mobilier et le temps d'utilisation.

ESPACE

Si vous n'avez qu'un enfant, l'idéal est que la chambre soit spacieuse, environ 12 à 14 m² et qu'elle dispose d'une surface suffisante dédiée aux jeux. Pour cette raison, il est préférable de placer le berceau ou le lit dans un angle et une étagère ou une armoire sur le mur opposé.

ÉCLAIRAGE

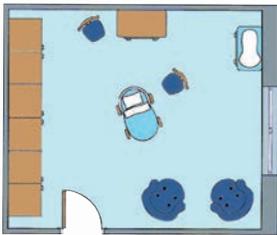
- Choisissez une pièce qui donne sur l'extérieur pour que bébé puisse profiter au maximum de la lumière naturelle. La nuit ou durant les périodes où il y a peu de lumière, optez pour une lumière indirecte qui se projette vers le haut et qui tombe avec la même intensité sur tous les objets de la pièce.
- Utilisez des appliques murales ou une lampe, à poser sur la partie la plus élevée d'une étagère, où l'enfant ne pourra pas l'atteindre.
- Faites très attention à ce que les câbles électriques ne soient pas à la portée de l'enfant et protégez les prises avec des caches prises.



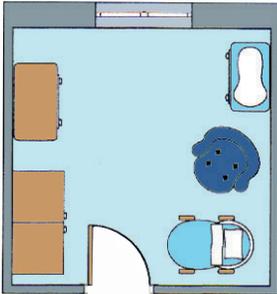
chambre

QUELQUES IDÉES DE DÉCORATION :

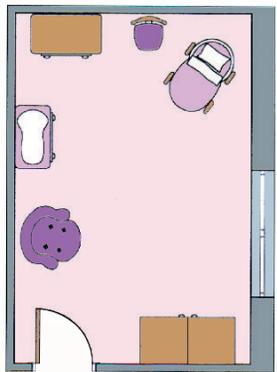
1. Avec le berceau au centre.



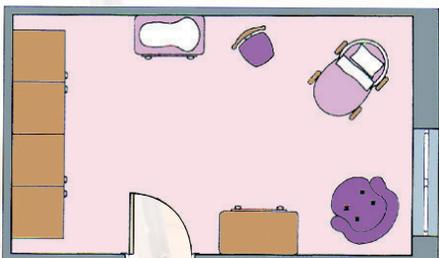
2. Avec le berceau et un fauteuil sur un côté.



3. Avec le berceau dans un angle.



4. Avec le berceau près de la fenêtre.





MATÉRIAUX

Si vous voulez rénover toute la maison, mieux vaut utiliser des matériaux naturels et des peintures non toxiques

Comment choisir le lit de bébé ?

- **LE LIT** doit avoir une hauteur minimum de 60 cm, calculée à partir du point utilisé par l'enfant pour s'appuyer et se mettre debout.
- **LE FOND** doit être rigide et plat pour soutenir le corps de l'enfant. Le sommier doit être ferme. Certains lits ont un matelas réglable à différentes hauteurs selon l'âge de bébé.
- **LES BARREAUX** doivent être séparés d'une distance comprise entre 4,5 et 6,5 centimètres. De plus, ils doivent être solides et bien fixés au lit. S'il s'agit d'une barrière amovible, elle doit être munie d'un mécanisme de sécurité qui empêche l'enfant de l'enlever.
- **LES BORDS** doivent être arrondis pour éviter que l'enfant ne se blesse à la tête.
- **LE MATELAS** doit parfaitement correspondre au cadre de lit (l'espace entre le matelas et les barreaux ne doit pas dépasser deux doigts). Il doit être fabriqué avec des matériaux hypoallergéniques et respirants et avoir une housse amovible qui pourra être facilement lavée.
- **L'OREILLER** doit être très bas (2-4 cm) et avoir des canaux d'aération qui permettent à l'enfant de respirer. Dans tous les cas, il est déconseillé d'utiliser des oreillers avant deux ans.

dans toutes les pièces, et pas seulement dans la chambre de l'enfant. Si les travaux de rénovation ne concernent que sa chambre, il est conseillé de les faire deux mois avant la naissance.

SOL

- **Pour le sol, vous pouvez parfaitement utiliser un parquet synthétique.** C'est un matériau agréable et idéal lorsque bébé commence à marcher à quatre pattes ou lors de ses premiers pas.
- **Le carrelage ou le linoléum sont également adaptés.** Pour plus de sécurité, vous pouvez mettre dans la zone de jeux un tapis en mousse, doux et souple, qui ajoutera une touche de couleur à la pièce.
- **En ce qui concerne la moquette, mieux vaut l'éviter** car même si vous la nettoyez tous les jours, c'est un véritable réceptacle pour les microbes et les acariens. Et côté tapis, il est préférable de les choisir lavables.

**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 !

COULEURS

- **S'il s'agit d'une chambre de bébé**, les murs de la pièce doivent de préférence être peints dans des tons neutres et pastels, qui transmettent la sérénité. En revanche, s'il s'agit d'une chambre d'enfant un peu plus âgé, les couleurs vives seront plus attrayantes et plus amusantes (bleu, orange, vert, etc...).
- **Les objets et meubles utilisés par l'enfant**, tels que le lit, les jouets ou les étagères de rangement, peuvent être, au contraire, de couleurs plus prononcées. Par exemple, les portes supérieures de l'armoire peuvent être d'une couleur différente des portes



inférieures, etc. Cela fournira à l'enfant différents stimuli visuels. N'ayez pas peur d'exagérer sur les couleurs, même en ce qui concerne les autres éléments de la pièce.

- **Les rideaux ne doivent pas être trop différents de ceux du reste de la maison**, afin de ne pas éloigner l'enfant du contexte familial. Pour des raisons de sécurité, ils ne doivent pas toucher le sol et doivent être posés de sorte que l'enfant ne puisse pas s'y accrocher trop facilement.
- **Les vinyles et autocollants de designs et de couleurs différentes, à coller aux murs**, donnent de la personnalité et une touche plus enfantine à une chambre d'enfant. Ces éléments décoratifs sont très faciles à poser car ils peuvent être collés et enlevés quand vous le souhaitez et peuvent être facilement nettoyés avec un chiffon humide.

MEUBLES

Les meubles, en plus d'être beaux, doivent être fonctionnels et sûrs.

- **Il est important que les angles et les bords ne soient pas dangereux** pour l'enfant qui marche à quatre pattes.
- **Leur emplacement, selon certains critères, doit permettre d'éviter que les angles ne ressortent** et qu'ils soient dangereux si l'enfant tombe dessus. Si le meuble longe tout le mur, les bords dangereux sont supprimés.
- **En ce qui concerne le lit**, des protections en tissu ou en plastique protègent les angles saillants.



COMMENT DISPOSER LES MEUBLES

Si la pièce a des fenêtres ou un balcon, l'idéal est que, de son lit, l'enfant puisse voir l'extérieur, quel que soit le panorama offert. La meilleure position est celle où la tête est dirigée vers le nord et les pieds vers le sud. Le lit d'enfant doit être placé à l'écart des rideaux, des stores, des câbles ou des fils de lampe, en raison du risque d'étranglement.

- **Choisissez le lit avec soin** (voir encadré « Comment choisir le lit de bébé ? »).
- **Il est important de prévoir des dispositifs pour bloquer les tiroirs de la commode.** Lorsque l'enfant commence à se déplacer dans la pièce, il pourrait se coincer les doigts.
- **Il existe aussi des poubelles très pratiques** pour jeter les couches sales et qui évitent les odeurs.

TEMPS D'UTILISATION

Lors de la préparation de la chambre de votre enfant, pensez qu'après quelques années vous devrez nécessairement changer le lit à barreaux pour un lit plus grand et que votre enfant aura besoin de meubles supplémentaires, ainsi que d'une utilisation différente de l'espace.

- **De 2 à 6 ans, le jeu a une importance fondamentale.** L'enfant a besoin d'une plus grande armoire pour ranger ses vêtements et ses effets personnels, ainsi que d'une petite chaise et d'une petite table pour les moments les plus calmes.
- **De 6 à 14 ans, l'enfant a besoin d'un bureau pour étudier et éventuellement d'un espace pour ses loisirs** (écouter de la musique, jouer d'un instrument ou peindre). Les meubles doivent accompagner la croissance de l'enfant et doivent s'adapter à ses différents besoins.

Les hormones, le stress et les changements physiques que le corps subit pendant les neuf mois de la grossesse rendent souvent le sommeil difficile pour la future maman.

Pas facile de DORMIR!

0-3
mois

LA FAUTE À LA PROGESTÉRONE

Essentielle pour le bon déroulement de la grossesse, elle altère aussi le sommeil : elle donne en effet une sensation de profonde fatigue et de somnolence. Elle ralentit la digestion et provoque nausées et vomissements, ce qui n'aide pas à la relaxation une fois couchée. Enfin, l'augmentation du volume de l'utérus stimule la miction et oblige la future maman à se lever souvent au cours de la nuit.

SOLUTIONS

- **Adaptez-vous à la somnolence diurne** : reposez-vous quand vous en ressentez le besoin, sans déséquilibrer le rythme veille-sommeil.
- **Dînez léger**. Pour limiter les problèmes digestifs, faites des repas légers et mangez plus souvent.
- **Dormez mi-assise avec quelques coussins dans le dos** pour lutter contre les reflux acides.



3-6
mois

L'« ÉTAT DE GRÂCE », MAIS DU STRESS QUAND MÊME

La révolution hormonale est derrière vous et les profonds changements physiques du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, ce relatif bien-être physiologique ne fait pas totalement disparaître le stress psychologique... autant d'éléments qui peuvent perturber votre sommeil.

SOLUTIONS

- **Au lieu de tourner dans votre lit** et de remuer des idées noires, mieux vaut vous lever et vous occuper.
- **Évitez les excitants**. Café et boissons contenant de la caféine sont interdits, de même que de veiller tard sur votre ordinateur.
- **Les médicaments sont interdits en cas d'insomnie pathologique** ; en revanche, vous pouvez prendre des infusions ou des produits phyto-thérapeutiques.
- **Pas de sport le soir** : cela peut avoir un effet excitant.



6-9
mois

PRESQUE AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes de nuit refont surface. La compression de l'utérus sur l'estomac intensifie les reflux ; et sur la vessie, les fréquentes envies d'uriner pendant la nuit ! Le sommeil est également perturbé par un gonflement et des crampes dans les extrémités. Ajoutons enfin les mouvements de bébé qui, la nuit, a tendance à s'agiter et à donner des coups de pieds.

SOLUTIONS

- Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, dormez sur le côté (de préférence à gauche). Pour soulager sensation de lourdeur et crampes, placez un coussin entre vos jambes.
- Évitez la chaleur. La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale.
- Ne buvez pas trop avant de vous coucher...



Bebes  **Mamans.com**  

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



CLIQUEZ ICI !



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

Tout savoir sur le nouveau-né

Quelles sont ses caractéristiques physiques et les capacités sensorielles du bébé les premières semaines ? Nous vous expliquons tout !

LES PIEDS : IL EST NORMAL QU'ILS SOIENT FROIDS

Bien souvent, les pieds de bébé (voire aussi ses mains) sont froids, mais cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela est dû au fait que l'appareil circulatoire n'est pas encore bien « rodé » et que la circulation sanguine dans les extrémités du corps est un peu ralentie. Si vous mettez votre bébé en position droite avec les pieds appuyés au sol, il donnera l'impression d'essayer de marcher : c'est ce qu'on appelle le réflexe de marche.

LES MAINS : PRÊTES POUR TOUCHER À TOUT

Parmi les cinq sens que possède chaque être humain, celui du toucher est le plus développé chez un nouveau-né, car bébé a pu s'entraîner dans le ventre de sa maman, en jouant avec le cordon ombilical ou en suçant son pouce pour certains ! Si vous touchez avec le doigt le centre de la paume de la main de bébé, celui-ci s'y accrochera dans un mouvement réflexe. Ses ongles, bien qu'ils soient très fins, peuvent être très long et poussent très vite.

LES OREILLES : DÉJÀ EN ALERTE !

Il arrive que certains bébés naissent avec une oreille pliée, conséquence du passage par la voie vaginale. Ne vous affolez pas, très vite, l'oreille reprendra sa forme normale. Quoi qu'il en soit, votre bébé entend bien, il reconnaît clairement les sons et les bruits qui lui arrivent depuis le dernier trimestre de grossesse. Il s'est habitué au son de la voix de sa maman, et la reconnaît sans difficulté.

LES YEUX : BÉBÉ VOIT CE QU'IL A BESOIN DE VOIR

Le nouveau-né a une capacité visuelle en accord avec ses besoins du moment. Il arrive à faire le point sur des objets qui se trouvent à environ 30 cm de lui, comme le visage de sa maman pendant l'allaitement. Les nouveau-nés ont souvent les yeux bleus ou gris-bleu, mais la couleur de leurs yeux n'est pas encore définitive. En règle générale, l'iris a tendance à se pigmenter et à s'obscurcir sur une période de 6 à 8 mois.

LES FONTANELLES : FONDAMENTALES POUR L'ACCOUCHEMENT !

Elles sont constituées de six petites zones molles présentes sur la tête du nouveau-né, situées à des points au niveau desquels les os du crâne ne sont pas encore soudés. Grâce à leur élasticité, la tête de votre bébé a pu légèrement se déformer et passer le long de la voie vaginale. La fontanelle principale est située sur la partie supérieure avant du crâne et mesure environ 2 cm. Bien qu'il faille traiter les fontanelles avec délicatesse, elles ne sont pas aussi fragiles qu'on le pense. La manipulation de votre bébé durant le bain ne comporte aucun risque.



LES ORGANES GÉNITAUX : DE GRANDE TAILLE ET UN PEU ROUGES

À cause des hormones que la maman transmet à son bébé durant la grossesse et pendant la naissance, la vulve pour les petites filles et les testicules pour les petits garçons, sont un peu plus grands, en proportion, que le reste du corps. De plus, les parties génitales du bébé peuvent être rouges, ceci étant dû à l'affluence de sang dans cette zone. Il s'agit de phénomènes complètement normaux qui ne doivent pas vous inquiéter et qui disparaîtront au fur et à mesure que le corps de bébé se développera.

LE MOIGNON DU CORDON OMBILICAL : À GARDER BIEN SEC

Le ventre d'un nouveau-né est très arrondi. Au centre du ventre se situe le reste du cordon ombilical, qui doit rester au sec afin de guérir et de sécher le plus rapidement possible. C'est pour cela qu'il est important, si le temps le permet bien entendu, de laisser le ventre de bébé à l'air de temps en temps. En général, le reste de cordon ombilical (aussi appelé moignon) tombe tout seul entre 3 et 7 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombera quelques jours plus tard. La cicatrice qui sera ainsi laissée s'appelle le nombril !

LES PLEURS : UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

En général, le bébé pleure de quatre façons différentes, suivant ce qu'il souhaite exprimer : la faim avec des pleurs forts et intenses ; le besoin de dormir, par une sorte de lamentation ; la nervosité, avec des pleurs par intermittence ; et enfin la douleur, qui commence par un cri puissant et soudain.

Concernant ce dernier point, au cours des premiers mois, la douleur est souvent due à des coliques et les pleurs s'accompagnent d'une flexion des jambes sur le ventre.



LE VISAGE : UNE PALETTE DE COULEURS

La peau du visage du nouveau-né est très délicate et souvent rougeâtre. Elle présente parfois des petits boutons blancs, résultats de l'accumulation de cellules épidermiques stagnantes à l'entrée d'un follicule, ou encore des croûtes de lait, minuscules morceaux de peau jaunâtres ressemblant à des pellicules et dus à une prédisposition génétique et à la difficulté à métaboliser un certain nombre d'hormones provenant de la mère.



Vaccin contre la grippe et grossesse

Les femmes enceintes constituent un groupe à risque pour lequel la vaccination est recommandée. Cependant, dans notre pays, seul 3% des femmes enceintes sont vaccinées.



La grippe est une maladie infectieuse causée par trois types de virus, les virus A, B et C, qui provoquent différents syndromes respiratoires aigus sévères, qui se manifestent par un rhume, de la fièvre, des douleurs musculaires et d'autres gênes. Les types de virus A et B produisent des épidémies d'importance variable, tandis que le virus C a un caractère endémique au sein de certaines populations. Les épidémies de grippe dans des pays comme le nôtre surviennent généralement en hiver et touchent plus sévèrement les personnes atteintes de maladies chroniques, les plus de 65 ans et les femmes enceintes, pour lesquelles la vaccination est particulièrement recommandée.

• **La grossesse n'est pas une pathologie, mais une étape durant laquelle les défenses immunitaires sont physiologiquement plus faibles**, dans le but d'empêcher l'organisme de la mère de développer des réactions indésirables contre le fœtus. C'est pourquoi la femme enceinte est plus vulnérable aux infections et plus exposée au risque de com-

plications en cas de grippe, comme une naissance prématurée, un faible poids à la naissance ou une césarienne d'urgence.

• **De plus, si la femme enceinte est vaccinée durant la seconde moitié de la grossesse, les anticorps produits par l'organisme en réponse aux antigènes vaccinaux traversent le placenta et atteignent le fœtus.** Ainsi, à la naissance, l'enfant est déjà immunisé contre le virus de la grippe et est protégé pendant environ 6 mois, soit suffisamment de temps pour vaincre la saison grippale. Sachez qu'il ne pourra pas être vacciné directement avant ses 6 mois.

QUAND SE FAIRE VACCINER ?

• **On recommande de se faire vacciner durant les 2ème et 3ème trimestres de grossesse.** Dans d'autres pays, comme les États-Unis, les femmes enceintes sont également vaccinées, mais au cours du 1er trimestre. Aucune indication de risque pour leur santé ou celle du fœtus n'est soulignée. Notre pays préconise le vaccin pendant les 2ème ou 3ème trimestre par simple précaution : au 1er trimestre, les fausses couches sont plus fréquentes.

• **Le vaccin s'administre par voie intramusculaire en une dose unique.** Les effets secondaires les plus fréquents sont une rougeur et une inflammation dans la zone de la piqûre ou des symptômes généraux légers. L'immunité commence environ deux semaines après l'administration du vaccin et dure de 6 à 8 mois.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Déterminé et sûr de lui grâce aux influences de Mars, il sait exprimer clairement ses souhaits et ses besoins. Respectez son espace et donnez-lui des petites tâches à réaliser afin qu'il se sente responsable.

Parfois, son entêtement prend tout son sens... Lorsqu'il insiste pour faire quelque chose et qu'il n'y a aucun moyen de l'en dissuader, restez calme, c'est le signe qu'il affirme son caractère.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Tendre et souriant, il veut jouer avec vous. Consacrez-lui du temps pour jouer. Les jeux de construction l'aident à augmenter sa capacité de coordination et d'orientation dans l'espace.

Très intéressé par les activités artistiques, il prend plaisir à imaginer de belles histoires, qui se reflètent dans ses dessins et ses constructions. Entourez-le d'un environnement chaleureux et protecteur.



LION

(23/07 au 23/08)

Content et désireux de capter l'attention de la famille, il veut discuter avec vous et vous pose des questions très intelligentes qui vous surprennent en raison de son jeune âge.

La Nouvelle Lune du 17 l'aide à sortir de la coquille dans laquelle il se réfugie parfois et s'ouvre à vous. Dorlotez-le, câlinez-le, cela augmente considérablement son estime de soi et sa confiance en lui.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

La Lune Bleue de Janvier lui donne plus de force et de discernement intellectuel pour exprimer ses désirs et ses besoins. Vos nombreuses démonstrations d'affection lui donnent une grande confiance en lui.

Les fêtes lui ont apporté joie et excitation, l'arrivée des jouets et des cadeaux continue à l'exciter. Profitez avec joie de ces moments. Mars le rend particulièrement vif.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Imaginatif et fantaisiste, il adore raconter des histoires d'aventures. Distrayez-le en l'emmenant dans de nouveaux lieux et expliquez-lui l'histoire de certains monuments et bâtiments.

La pleine Lune du 2 l'influence de manière positive. Essayez de mettre de la musique agréable et tenez-le dans vos bras en suivant le rythme, cela augmente sa sensibilité et sa perception.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Innovant par nature, il ne respecte pas les règles qui ne lui semblent pas justes. Il a la personnalité d'un leader et attire l'attention des autres enfants par son caractère ferme et original.

La Lune décuple sa sensibilité déjà profonde. Il adore entendre des histoires fantastiques qui stimulent sa créativité en encourageant son goût pour le dessin et d'autres activités artistiques.



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)

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

