

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PIEDS BIEN PROTÉGÉS

Comment choisir les bonnes chaussures ?

BLW, C'EST QUOI ?

La diversification alimentaire menée par bébé

PRENEZ SOIN DE VOUS

Chouchoutez votre peau en hiver

ALLAITEMENT DE BÉBÉ

10 questions que toutes les mamans se posent !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------------|
| 4 | MON AVIS COMPTE : MAMAN APRÈS 40 ANS ? | 18 | POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ? |
| 6 | L'ALLAITEMENT EN 10 POINTS | 20 | SURVEILLEZ SON PIPI ! |
| 12 | PÉDIATRE : LA CARIE CHEZ LE BÉBÉ | 24 | COMMENT L'AIDER À FAIRE SON ROT ? |
| 14 | LE BABY LED WEANING OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT | 26 | LES CHAUSSURES POUR ENFANTS |
| | | 30 | PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID |





BÉBÉ & ENFANT

EN JANVIER, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR LE *BABYLED WEANING*, OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT ! NOUS VOUS AIDONS ÉGALEMENT À FAIRE FACE À L'ÉTAPE DU POURQUOI ET À CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES POUR VOTRE ENFANT.

OUI



NON

MAMAN APRÈS 40 ANS ?

LE NOMBRE DE JEUNES MAMANS DE PLUS DE 40 ANS A CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉ AU COURS DE CES DERNIÈRES ANNÉES. ET VOUS, ATTENDRIEZ-VOUS CET ÂGE POUR DEVENIR MAMAN ?

Oui, parce que...

... Les femmes ont, elles aussi, besoin de se réaliser professionnellement et on sait qu'avec un bébé il est très difficile de progresser. Dans notre pays, malheureusement, vous ne pouvez songer à devenir maman qu'une fois que votre carrière est faite.

Esther

... Heureusement que, depuis notre génération, on inculque aux femmes de nouvelles valeurs : oui, nous voulons être mamans, mais beaucoup plus tard. L'âge n'a plus d'importance maintenant.

Carole

... Les progrès de la science nous ont permis, à nous les femmes, de pouvoir décider d'avoir des enfants quand nous le voulons et en toute sécurité. C'est une grande avancée et 40 ans est l'âge idéal.

Pauline

... 40 ans est l'âge parfait puisque l'on a alors la stabilité psychologique et économique nécessaires pour élever un enfant. J'ai eu des jumeaux à 41 ans et je suis ravie.

Angeles

Non, parce que...

... J'ai eu mes deux premiers enfants vers l'âge de 20 ans et lorsque j'ai voulu en avoir un troisième à 30 ans, on m'a diagnostiqué une maladie chronique. J'ai encore du mal à assumer que je n'aurai jamais ce troisième enfant. Je pense qu'il est mieux d'avoir des enfants jeune quand on est en bonne santé.

Demelza

... J'ai décidé, malgré ma carrière universitaire, d'être maman jeune, à 27 ans, pour que nous puissions tous, mes parents comme moi-même, profiter le plus possible de mon fils.

Rose

... Même si l'envie est là, on n'a pas la même énergie ni la même condition physique à 40 ans qu'à 20. Plus on est jeune, mieux c'est.

Tina

... Un bébé, c'est 100% d'attention. Plus on est âgé, plus on oublie de choses, plus on est pris par son travail et surtout... on a pris l'habitude de vivre au calme !

Margot

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


Pampers
aimerdormir&jouer

#lespremiersmois

L'allaitement en 10 points

DÉCOUVREZ, AVEC CE GUIDE COMPLET, COMMENT VOUS PRÉPARER DE LA MEILLEURE FAÇON POSSIBLE À L'ALLAITEMENT. NOUS RÉPONDONS À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES ET METTONS FIN À CERTAINES IDÉES REÇUES POUR QUE DONNER LE SEIN SOIT UN MOMENT DE PUR BONHEUR !



#lespremiersmois

1 L'ALLAITEMENT NÉCESSITE-T-IL UNE PRÉPARATION PENDANT LA GROSSESSE ?

• **Il est sans aucun doute très utile de bien s'informer sur l'allaitement pendant la grossesse.**

Autrefois, les jeunes mamans ne s'interrogeaient pas sur leurs capacités à allaiter leur enfant, c'était pour elles une évidence, suivant ainsi l'exemple des femmes de leur entourage, grand-mères, sœurs, tantes, etc... Cette tradition s'est aujourd'hui perdue. Si la maman sait donc, avant même de commencer à allaiter, comment fonctionne la production de lait, le délai moyen entre chaque tétée, les difficultés qu'elle peut rencontrer (crevasses, obstruction mammaires, etc...) cela lui sera d'autant plus facile d'allaiter.

• **En revanche, les seins ne nécessitent aucune préparation particulière** puisque, tout au long de la grossesse, les tubercules de Montgomery, les petites glandes en relief situées tout autour de l'aréole, se chargent de sécréter une substance émolliente et antiseptique qui constitue une protection naturelle pour le mamelon.

• **De même, on déconseille tous les types de traitements que les femmes pouvaient autrefois conseiller pour fortifier la peau, comme frotter la poitrine avec un gant de crin ou une serviette rugueuse.**

Ces méthodes ont été aujourd'hui abandonnées car on sait que frotter le mamelon peut irriter la peau et même, en fin de grossesse, stimuler la production d'ocytocine et, par conséquent, favoriser l'apparition de contractions.

LA POITRINE EST-ELLE TOUJOURS GONFLÉE ET DOULOUREUSE LORS DE LA MONTÉE DE LAIT ?

• **Non, ce n'est pas toujours le cas.** Si la jeune maman a son bébé à proximité et qu'elle peut l'allaiter à la demande, le lait arrivera tout naturellement, sans signes avant-coureurs : la poitrine étant bien irriguée, les canaux lactifères ne sont pas obstrués.

Ce n'était pas le cas autrefois lorsque les bébés étaient séparés de leur mère à la naissance : la poitrine gonflée rendait alors l'allaitement beaucoup plus difficile.



FAUT-IL DONNER LA PREMIÈRE TÉTÉE DÈS LA NAISSANCE ?

• **Si l'on pose bébé sur la poitrine de sa maman dès la naissance, il peut tout à fait trouver le mamelon et téter le colostrum sans aucune aide extérieure.** Par conséquent, sauf problème, mieux vaut ne pas intervenir à cet instant et retarder un peu les autres soins, comme le bain, la pesée et la mesure de bébé.



- **Chaque enfant est différent** : certains têtent goulûment et rapidement ; d'autres ont besoin de plus de temps. Faites confiance à votre enfant et ne regardez pas votre montre. Dès que bébé se sentira rassasié, il lâchera spontanément le sein et/ou s'endormira.

EST-IL NORMAL D'AVOIR MAL AU COURS DES PREMIERS JOURS ?

- **Voici une idée reçue à laquelle il faut mettre fin. Si la jeune maman souffre, c'est que quelque chose ne fonctionne pas normalement** : la douleur est un symptôme qui ne doit pas être négligé. Il est normal de ressentir un peu d'inconfort pendant les premiers jours qui suivent la naissance, surtout si c'est le premier enfant, mais si la sensation persiste ou que des crevasses apparaissent sur le mamelon ou l'aréole, il faut consulter et traiter sans tarder.
- **Poursuivre l'allaitement malgré la douleur, en « serrant les dents », peut s'avérer contre-productif.** À un moment ou à un autre, vous ne pourrez plus résister et devrez interrompre l'allaitement ou alors votre enfant ne pourra plus extraire toute la quantité de lait dont il a besoin. Le fait que bébé ne prenne pas bien le sein et la peur d'avoir mal, combinés au stress que cette situation engendre, peuvent réduire la production d'ocytocine (l'hormone dont dépend la production de lait) ou empêcher un bon drainage des canaux lactifères.
- **Que faire si vous avez mal en allaitant ?** Dans la plupart des cas, il suffit de corriger la position de bébé et sa façon de téter. Si la situation perdure, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou la sage-femme qui sauront vous conseiller.

EST-IL VRAI QUE LA TÉTÉE DOIT DURER ENVIRON 20 MINUTES ?

- **Il est impossible d'établir à l'avance la durée de la tétée.** Dans un premier temps, bébé reçoit un lait riche en lactose, idéal pour étancher la soif ; la seconde partie de la tétée fournit un lait plus calorique et rassasiant, contenant davantage de matières grasses nécessaires à sa croissance

EST-IL PLUS DIFFICILE D'ALLAITER APRÈS UNE CÉSARIENNE ?

- **Que l'accouchement ait lieu par voie vaginale ou par césarienne, c'est l'expulsion du placenta qui indique au corps de la maman que l'enfant doit être nourri d'une autre façon.** Il n'y a donc aucune raison pour que le mode d'accouchement complique l'allaitement : encore une fois, c'est plutôt le protocole prévu à la maternité qui peut poser problème, si la mère et l'enfant sont séparés.



- Si la césarienne a été réalisée avec une anesthésie péridurale, la première tétée peut avoir lieu dans la salle même d'accouchement ; dans le cas d'une anesthésie générale, il suffira de poser bébé sur la poitrine de sa maman dès que celle-ci sera réveillée et se sentira prête pour l'accueillir.

- Il est vrai, cependant, qu'après une césarienne la jeune maman a besoin d'un peu plus d'aide (son partenaire, un proche, une infirmière), notamment dans les premières heures, voire les premiers jours suivant l'intervention, pour l'aider à prendre son bébé et à le mettre au sein.

FAUT-IL TOUJOURS ALLAITER À LA DEMANDE ?

- Il faut offrir le sein à bébé dès qu'il semble le chercher : il ouvre la bouche, tourne la tête, porte ses mains à sa bouche ou se montre agité. Les pleurs sont déjà un signal tardif de la faim qui peut interférer dans la tétée : en effet, bébé étant déjà nerveux, il peut avoir plus de difficulté à prendre le sein.

- L'allaitement à la demande évite, en outre, de gérer des situations dans l'urgence puisqu'il n'y a plus d'horaires, de diagrammes, de tableaux à respecter comme lorsque bébé est nourri avec un lait en poudre. Ne regardez pas votre montre et ne craignez surtout pas de donner trop souvent le sein à bébé, faites-lui confiance ! S'il n'a pas faim, il ne réclamera pas ; par contre, si l'intervalle entre les tétées est trop long (autrefois on conseillait deux ou trois heures), cela risque d'avoir des conséquences sur la production de lait.

FAUT-IL RÉDUIRE LE NOMBRE DES TÉTÉES QUAND BÉBÉ PREND TROP DE POIDS ?

- La composition du lait maternel correspond parfaitement aux besoins nutritionnels de l'enfant. Aucun bébé ne grossit « trop », il n'est donc jamais nécessaire de réduire le nombre des tétées. Au contraire, plus l'enfant tète, moins il risque d'être confronté à un problème de surpoids dans l'avenir.

9 FAUT-IL PROCÉDER À UNE DOUBLE PESÉE ?

• Cette pratique a été abandonnée parce qu'elle n'apportait aucune indication vraiment utile et était trop souvent source d'inquiétude pour la jeune maman. Peser bébé avant et après la tétée pour vérifier combien il a mangé (dans le cas des bébés en bonne santé et nés à terme) est donc déconseillé. La principale raison en est la variation de la composition du lait au cours de la journée. À un moment, l'enfant peut par exemple ne prendre que quelques grammes d'un lait très riche en matières grasses et nutritif : cela ne se verra pas sur la balance et pourtant il aura très bien mangé. D'autres fois, bébé peut avoir pris une centaine de grammes d'un lait plus léger, qu'il aura digéré au bout d'une demi-heure.

• On considère qu'un bébé mange suffisamment lorsqu'il mouille six à sept couches par jour et (mais cela est beaucoup plus variable) a entre deux et quatre selles par 24 heures. Dans les premiers mois de vie, la prise de poids hebdomadaire se situe entre 150 et 170 grammes par semaine.

10 EST-IL PRÉFÉRABLE D'ÉVITER LA SUCETTE ET LE BIBERON ?

• Les 4 à 6 premières semaines qui suivent la naissance permettent à bébé de se familiariser avec l'allaitement et au corps de réguler la quantité de lait à produire. À ce stade, que l'on appelle de «calibrage», il est très important d'éviter toute interférence du type sucette ou biberon (d'eau, d'infusion...) qui pourrait perturber le processus. L'allaitement maternel est basé sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus bébé tète, plus la poitrine produit de lait. Cependant, pour que tout fonctionne correctement, il est important que l'allaitement soit exclusif et à la demande. Si bébé interrompt la tétée parce qu'il a absorbé d'autres liquides auparavant ou qu'il se console avec une tétine, il se peut qu'à la fin de la journée il n'ait pas pris assez de lait. En outre, si la poitrine n'est pas suffisamment sollicitée, elle produira moins et risque de ne pas couvrir les besoins de l'enfant. Enfin, bébé peut se sentir perturbé par la différence entre la succion d'une tétine artificielle et celle, naturelle, du mamelon.

• Dès que le processus d'allaitement est consolidé, vous pouvez proposer une tétine à votre bébé pour voir ce qu'il se passe. En général, les enfants nourris au sein ont tendance à ne pas vouloir de la sucette.



LA CARIE CHEZ LE BÉBÉ

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI À QUOI SONT DUES LES CARIES CHEZ LE BÉBÉ ET LES MESURES À PRENDRE DÈS LA PETITE ENFANCE POUR LES ÉVITER.



Nous ignorons trop souvent l'importance de la dentition de lait. Si l'on n'y fait pas attention et que l'on ne soigne pas les caries de l'enfant, les conséquences sur sa dentition définitive adulte peuvent être graves.

• **De bonnes dents de lait permettent de mordre et de mâcher**, de maintenir l'espace des dents définitives, le bon développement des mâchoires et des muscles, de préserver une certaine esthétique et d'éviter ainsi des troubles psychologiques. Ces dents vont servir à l'enfant pendant une bonne dizaine d'années, voire plus, puisque certaines d'entre elles ne seront pas remplacées avant l'âge de 12 ou 13 ans. D'où l'importance d'en prendre soin.

À QUOI SONT DUES LES CARIES

• **La carie dentaire est le résultat d'une infection.** Lorsqu'elles sortent, les dents sont saines ; elles s'infectent par la suite pour toute une série de circonstances. Si la dentition est saine et bien entretenue, les microbes responsables de cette

infection ne font aucun mal aux dents. Par contre, la présence de traces de nourriture, en particulier de sucres, favorise l'apparition d'une plaque bactérienne riche en acides qui ronge l'émail.

• **Une carie non traitée conduit naturellement à la destruction totale de la dent** ; l'infection atteint la pulpe où se trouvent les vaisseaux sanguins et les nerfs, provoquant alors une douleur insupportable.

• **Ces germes ne vivant que sur des surfaces dures, il est peu probable qu'un nourrisson en abrite dans sa bouche.** C'est la mère qui transmet en général ces germes à travers sa salive : un baiser, une cuillère ou une fourchette ou encore en mettant les doigts de bébé dans sa bouche.

LES MAUVAISES HABITUDES QUI LES PROVOQUENT

Aujourd'hui encore, on voit des bébés avec les incisives supérieures cariées et noircies en raison de cette fâcheuse habitude qui consiste à tremper la tétine dans du sucre ou dans du miel, de donner à bébé des aliments trop sucrés ou encore de le laisser dormir avec le biberon.



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

#diversificationalimentaire

Le Baby Led Weaning ou diversification alimentaire menée par l'enfant

NOUS VOUS EXPLIQUONS TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR CETTE MÉTHODE D'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ.



Le Baby Led Weaning, c'est-à-dire diversification alimentaire à la demande, comme alternative à l'introduction traditionnelle de nouveaux aliments dans l'alimentation de bébé, a gagné du terrain au cours de ces dernières années. De plus en plus de parents et de professionnels sont moins stricts sur les périodes ou sur l'ordre d'introduction de nouveaux aliments et font en sorte que ce soit bébé lui-même qui les guide sur le chemin de la diversification alimentaire. Mais attention, cette méthode d'introduction de nouveaux aliments doit se faire sous la supervision du pédiatre ! De plus, bien que les restrictions et les délais d'introduction soient moins rigides, il existe quand même des indications spécifiques concernant l'introduction d'aliments tels que le lait de vache, les fruits rouges ou les fruits de mer, qui doivent être laissés pour plus tard.



PAS AVANT 6 MOIS

• **Selon les directives recommandées par l'OMS, l'introduction de nouveaux aliments ne doit pas commencer avant 6 mois.** Par conséquent, vous pouvez faire les premiers tests à partir de cet âge, mais seulement si bébé est intéressé et s'il a un degré de maturité suffisant : il doit être capable de tenir assis et sans soutien et doit avoir perdu le réflexe d'extrusion, c'est-à-dire le réflexe d'expulser la nourriture hors de la bouche avec la langue.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez continuer l'allaitement maternel à la demande ou le lait artificiel. Finis les calendriers stricts sur l'introduction de nouveaux aliments, vus comme une sorte de « Bible » par les mamans jusqu'à il y a encore quelques années. Vous pouvez vous baser sur les signaux de bébé, en gardant à l'esprit que les premiers aliments solides doivent toujours être proposés en complément de l'apport en lait, qui reste l'aliment principal de bébé jusqu'à son premier anniversaire.

COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE

• **Avec la diversification alimentaire menée par l'enfant, le bébé reçoit de la nourriture sous forme de bâtonnets, afin qu'il puisse les prendre avec ses mains, les porter à sa bouche, les manipuler et les expérimenter.** Finies les purées classiques et l'alimentation à la cuillère. De cette façon, bébé peut mieux identifier la

nourriture qui est devant lui, découvrir sa vraie saveur, sa texture et sa couleur, puisqu'elle n'est pas mélangée avec d'autres aliments.

• **Mais quels aliments peut-on lui donner ?** Il est important de donner des aliments mous et bien cuits, que l'enfant puisse facilement écraser avec la langue ou avec les gencives comme de la carotte cuite, du brocoli, du riz, de la pomme de terre. Évitez ainsi les aliments très durs, comme les olives, les noix, les pommes ou les carottes crues, car il y a un risque d'étouffement. De plus, il est important de ne pas ajouter de sel ou de sucre à la nourriture : il faut habituer bébé à la saveur naturelle des aliments et ne pas encourager une prédisposition aux aliments sucrés ou salés. Au début, donnez-lui de gros morceaux, afin qu'il puisse facilement les attraper. Plus tard, au fur et à mesure qu'il développe sa motricité fine (utilisation des doigts comme une pince), vous pourrez lui donner des morceaux plus petits.

• **Selon les experts, avec cette méthode, bébé apprend à manger seul et à contrôler son appétit, puisque c'est lui qui décide de la quantité de nourriture qu'il mange (il n'est pas obligé de manger), ce qui peut aider à prévenir le surpoids infantile.** De plus, l'enfant apprécie la vraie saveur et la texture de la nourriture. Il développe un intérêt sain pour la nourriture et pour la découverte de nouvelles choses, rendant son alimentation plus variée. Enfin, cette méthode facilite l'apprentissage de la mastication et le développement de la coordination œil-main.

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

#ilveuttoutsavoir



POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?

LA CURIOSITÉ EST INNÉE CHEZ LES ENFANTS, MAIS À CERTAINES PÉRIODES, ILS NOUS BOMBARDENT LITTÉRALEMENT DE QUESTIONS. COMMENT FAUT-IL RÉAGIR ?

POURQUOI TANT DE « POURQUOI » ?

Vers trois ans, l'enfant commence à poser à ses parents une série infinie de questions : certaines sont drôles alors que d'autres peuvent être embarrassantes ou étranges. L'enfant se comporte de cette façon car il a besoin de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux mais, en même temps, il a peur des nouveautés qui l'assaillent tous les jours. C'est pour cette raison qu'il se tourne vers des personnes de confiance, afin de comprendre ce qui se passe autour de lui et, en même temps, se sentir en sécurité. Dans de nombreux cas, le « pourquoi » est en fait un « comment », c'est-à-dire une demande d'explications non seulement formelles, mais aussi pratiques. Pour cette raison, il se peut que ses questions soient insistantes : il lui manque une information et ne sait pas comment la demander.

COMMENT FAUT-IL SE COMPORTEUR ?

Il faut s'armer de patience et toujours être prêt à répondre aux questions de l'enfant. Des explications détaillées ne sont pas nécessaires, il a juste besoin d'un peu d'attention et de sensibilité. Le langage utilisé pour répondre doit être adapté à la capacité de compréhension l'enfant. De même, la réponse donnée à l'enfant peut être le point de départ pour éveiller ensuite sa curiosité (« À ton avis, pourquoi les roues sont-elles rondes ? »), afin de l'amener à raisonner et à tirer des conclusions.

QUELLES SONT LES ERREURS À ÉVITER ?

Il est fondamental de ne pas banaliser les questions de l'enfant ni se moquer de lui si sa question semble ridicule aux yeux des adultes. Il ne faut pas non plus le tromper, il y a toujours un moyen de l'accompagner dans son éveil en disant la vérité, de manière simple et compréhensible. Par conséquent, il ne faut pas se plonger dans les explications trop complexes qui pourraient ennuyer l'enfant. Et si on ne connaît pas la réponse, il faut lui dire clairement et lui répondre après s'être renseigné.

#santédanslacouche

SURVEILLEZ SON PIPI!



SI L'URINE EST ABONDANTE ET QUE BÉBÉ FAIT PIFI RÉGULIÈREMENT, CELA VEUT DIRE QUE TOUT VA BIEN. DANS LE CAS CONTRAIRE, IL FAUT IDENTIFIER DÈS QUE POSSIBLE CE QUI NE VA PAS ET LE SIGNALER AU PÉDIATRE.

QUE FAIRE SI L'URINE EST TRÈS ABONDANTE ?

Pour se'n rendre compte :

L'enfant fait pipi plus souvent et en plus grande quantité que d'habitude.

Les causes :

S'il s'agit d'un incident isolé, cela peut indiquer que bébé a bu plus que d'habitude : peut-être qu'il a mangé un aliment salé, ce qui augmente la soif, ou bien qu'il a mangé un aliment à effet diurétique (comme la pastèque). Si cela se produit en hiver, après une promenade dehors, cela peut venir du froid : l'enfant transpire moins et l'urine est plus abondante.

La cause peut être plus sérieuse si l'enfant fait pipi plus souvent que d'habitude (s'il commence à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes par exemple), s'il boit plus que la normale et s'il a soudain plus d'appétit. Dans ce cas, le petit pourrait avoir un diabète sucré ou un diabète insipide. Dans le premier cas, son organisme ne brûle pas le sucre comme il devrait ; tandis que dans le second cas, l'enfant souffre d'un déficit de production de vasopressine, une hormone antidiurétique qui contrôle l'élimination et la réabsorption des liquides corporels.

Que faire ?

S'il s'agit d'un phénomène isolé, il ne faut rien faire de particulier. Par contre, il faut consulter le pédiatre si vous pensez qu'il peut s'agir de diabète : le médecin évaluera s'il faut faire des examens spécifiques pour valider le diagnostic.

QUE FAIRE SI IL Y A PEU D'URINE ?

Pour se'n rendre compte :

Aussi bien la quantité que la fréquence de la miction diminuent, par rapport à ce que bébé fait habituellement au cours d'une journée. Le nourrisson

ne parvient pas à réaliser les cinq pipis classiques en 24 heures qui sont considérés comme un signe de bonne santé, ou bien il ne fait que quelques gouttelettes d'urine, laissant la couche presque sèche.

Les causes :

Il est possible que l'enfant ait pris le sein moins de temps que nécessaire ou, s'il est déjà sevré, qu'il n'ait pas beaucoup bu. Par conséquent, il est normal qu'il fasse moins pipi. Il ne faut pas s'inquiéter de la rareté de l'urine s'il fait très chaud ou bien si l'enfant a de la fièvre, car les liquides sont éliminés par la transpiration, qui est plus abondante, ainsi que par les gouttelettes émises par la respiration, qui est plus prononcée. Dans ces cas, le pipi diminue.

Que faire ?

Si vous l'allaitez, il faut mettre bébé au sein plus souvent pour qu'il prenne de courtes tétées : la première partie du flux de lait est plus liquide et sert à éteindre sa soif et à le réhydrater. Si l'enfant est déjà sevré, il faut lui donner plus de liquides. La boisson la plus adaptée pour les petits est l'eau, qui doit être de faible minéralisation et contenir certains minéraux bénéfiques pour leur organisme. Si, au bout d'une semaine après avoir pris ces mesures, l'enfant continue à faire peu pipi et ne prend pas le poids qu'il devrait, il faut consulter le pédiatre afin de déterminer s'il existe un ralentissement de la croissance. Il est également nécessaire de consulter le docteur si la miction, en plus d'être rare, est douloureuse : il pourrait s'agir d'une infection des voies urinaires (voir plus loin).

QUE FAIRE SI ÇA BRÛLE L'ENFANT QUAND IL FAIT PIFI ?

Pour se'n rendre compte :

L'enfant fait pipi très souvent, mais avec un débit réduit. En outre, la miction est douloureuse et provoque des démangeaisons. Parfois, le petit a de la fièvre.

#santédanslacouche



Les causes :

Il pourrait s'agir d'une infection de la vessie (cystite) causée par les germes qui colonisent l'intestin. S'ils augmentent (par exemple parce que le petit a eu des problèmes intestinaux, ou parce que le nettoyage de ses fesses n'est pas fait de l'avant vers l'arrière) et qu'ils deviennent agressifs, les germes peuvent atteindre les voies urinaires inférieures, provoquant une infection. Chez les enfants de moins de un an, les mêmes symptômes peuvent indiquer une légère malformation permettant un retour de l'urine depuis la vessie vers le haut et provoquant ainsi une infection des uretères, voire même des reins.

Que faire ?

Il faut consulter le pédiatre pour savoir s'il s'agit d'une infection de la vessie ou des voies urinaires supérieures. Il est également nécessaire de donner plus de liquides à l'enfant, en particulier de l'eau à forte teneur en minéraux, qu'il doit boire par petites gorgées, car elle augmente la diurèse et aide à éliminer les germes.

QUE FAIRE SI L'URINE EST PLUS SOMBRE QUE D'HABITUDE ?

Pour se'n rendre compte :

Le pipi n'a pas la couleur or jaune classique, il est plus sombre.

Les causes :

Si l'enfant a beaucoup transpiré, il se peut que les sels minéraux contenus dans l'urine soient plus concentrés et que la couleur en soit modifiée. La couleur peut également être liée à la nature des aliments consommés : une alimentation riche en betterave, par exemple, peut assombrir l'urine. Dans des cas plus rares, le pipi peut avoir une couleur plus sombre à cause de la présence de sang, un symptôme qui pourrait indiquer une infection des voies urinaires ou des reins.

Que faire ?

Vous devez donner plus à boire à l'enfant et retirer de son alimentation les aliments qui peuvent « colorer » son urine. Si, même ainsi, le pipi ne retrouve pas son aspect habituel, consultez votre pédiatre. Ce dernier prescrira une analyse d'urine pour évaluer la présence de sang. En cas d'infection des voies urinaires, un antibiotique est nécessaire. Si les reins sont touchés, l'enfant devra subir une série d'examen spécifiques.



**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 !

#lessoinessentiels



COMMENT L'AIDER À FAIRE SON ROT ?

MÊME SI CE N'EST PAS INDISPENSABLE, CERTAINS BÉBÉS ONT BESOIN DE FAIRE UN ROT POUR EXPULSER L'AIR QU'ILS ONT AVALÉ AVEC LE LAIT. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT VOUS POUVEZ AIDER VOTRE BÉBÉ.

APPUYÉ SUR VOTRE ÉPAULE

C'est la meilleure position quand bébé peine à faire son rot.

- **Maintenez-le avec le dos droit**, le ventre contre votre poitrine et la tête appuyée sur votre épaule.

UNE TAPE DANS LE DOS

Changez-le de position s'il n'arrive toujours pas à faire son rot.

- **Asseyez-le sur vos genoux en l'inclinant légèrement vers l'avant, et appuyez-le sur votre main gauche.** Faites-lui des petites tapes sur le dos avec la main droite.

ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Une autre position qui facilite la sortie de l'air...

- **Mettez-le sur le ventre et allongez-le sur vos genoux, la tête appuyée sur l'une de vos cuisses.** Mettez votre main droite sur ses fesses et, avec la gauche, faites-lui un massage sur le dos avec des mouvements lents, doux et réguliers.

ASSIS SUR VOS GENOUX

- **Quand le bébé a plus de trois mois, c'est-à-dire quand il arrive à garder le dos droit, asseyez-le sur vos cuisses dès qu'il a fini de manger**, en le tenant par les aisselles. Gardez-le dans cette position pendant quelques instants.

PEUT-ÊTRE QU'IL A BESOIN D'UNE PAUSE

Observez votre bébé très attentivement : si vous voyez que, pendant la tétée, il est agité et qu'il bouge ou bien qu'il passe la langue autour du téton ou de la tétine du biberon, il est fort probable qu'il ait besoin de faire une pause pour reprendre son souffle. Parfois, il en a besoin pour faire un rot et commencer à digérer le lait qu'il vient de boire.

- **Gardez-le assis sur vos genoux et accordez-lui quelques minutes avant de le remettre au sein ou de lui redonner le biberon.** Cependant, il faut garder à l'esprit que tous les enfants n'ont pas besoin de cette interruption : pour certains, c'est une vraie frustration que de les priver du plaisir d'une tétée d'un seul trait.

#petitspieds!

Chaussures pour enfants



LE TYPE DE CHAUSSURES INFLUENCE LE DÉVELOPPEMENT DU PIED DE L'ENFANT. IL EST ESSENTIEL DE CHOISIR DE BONNES CHAUSSURES PROPOSÉES PAR DES MARQUES DE CONFIANCE.

#petitspieds

Jusqu'à ce que l'enfant ait trois ans, le pied est en constante transformation. Pour ne pas interférer avec le bon développement, il est important de choisir dès le départ des chaussures adaptées. Les chaussures des enfants doivent être souples et confortables et doivent également correspondre à la phase de croissance dans laquelle l'enfant se trouve. Des chaussures qui ne répondent pas à ces exigences peuvent provoquer des malformations importantes du pied et causer une altération de la marche qui peut faire boiter l'enfant tout au long de sa vie. Le choix de bonnes chaussures qui prennent soin et protègent les pieds de l'enfant est donc essentiel à sa santé. Voici ce qu'il faut prendre pour l'achat d'une paire de chaussures pour enfants.

DES CHAUSSURES POUR CHAQUE ÂGE

L'enfant a besoin de chaussures qui s'adaptent aux étapes successives de son développement.

- **Jusqu'à neuf mois, le rôle des chaussures est de protéger les petits pieds du froid et de l'humidité.** À cet âge, le bébé est couché la plupart du temps, il est donc conseillé de le laisser sans chaussure chaque fois que vous êtes à la maison ou lorsque la température le permet. Lors des promenades, il est recommandé de couvrir ses pieds avec des chaussons ou des chaussettes, afin qu'ils soient bien au chaud et confortables. Il est important que la semelle ne soit pas rigide, et qu'elle soit fabriquée avec le même matériau que le reste de la chaussure, de préférence en cuir, pour permettre aux pieds du bébé de respirer. De plus, il ne doit y avoir aucune couture intérieure afin d'éviter les frottements.

- **À partir de 9 mois et jusqu'à 11-14 mois, l'enfant marche généralement déjà à 4 pattes et commence à faire ses premières tentatives pour se mettre debout.** À cet âge, bébé a besoin de bonnes chaussures qui le protègent contre les coups possibles et contre le frottement avec le sol. Les chaussures pour bébés doivent ressembler à celles des premiers mois, mais elles doivent aussi avoir des renforts dans le talon et dans la pointe, afin d'éviter les frottements douloureux des petits doigts de pieds.

- **À partir de 11-14 mois, l'enfant commence à faire ses premiers pas. Ses pieds soutiennent le poids de son corps lorsqu'il marche.** Pour rester debout, l'enfant a besoin de chaussures qui lui procurent la sécurité et l'équilibre nécessaires pour marcher. C'est à ce moment que les chaussures doivent être choisies avec soin, compte tenu du fait que les petits pieds de l'enfant sont





encore hésitants et qu'ils peuvent adopter de mauvaises postures ou des postures forcées en raison de la surcharge à laquelle ils sont soumis.

- **Les chaussures pour les premiers pas doivent être souples et confortables.** Elles doivent tenir les talons de l'enfant tout en lui laissant une totale liberté de mouvement. Il est surtout essentiel que la pointe et le contrefort de la chaussure soient renforcés pour protéger les pieds d'un éventuel choc. La semelle peut être en cuir ou en caoutchouc, du moment qu'elle permet au pied de fléchir. Le chausson de la chaussure doit être large afin de ne pas comprimer le pied de l'enfant.

LES CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR

Pour choisir de bonnes chaussures, vous devez prendre en compte certaines règles simples.

- **La pointe et le contrefort du talon doivent être renforcés.** La grande majorité des enfants a tendance à avoir les chevilles qui partent vers l'extérieur. Ils ont donc besoin d'avoir un contrefort qui force le talon à rester droit. Bien que ferme, le contrefort doit également être rembourré pour éviter les frottements éventuels. D'autre part, la pointe doit être large et haute pour permettre le mouvement des doigts de pied.
- **La semelle doit être fine et flexible, en particulier sur le point d'articulation des orteils avec les os du pied, autrement dit la zone où le pied fléchit lors de la marche.** De plus, il est important qu'elle soit antidérapante, pour éviter de glisser.
- **Le talon doit être droit et plat à l'intérieur,** car s'il ne l'était pas, cela obligerait l'enfant à tourner le pied vers l'intérieur. Il doit avoir une hauteur comprise entre 8 et 15 millimètres.
- **La chaussure doit être fabriquée avec des matériaux naturels, doux et respirants,** qui permettent au pied de « respirer », pour éviter la macération de la peau et les champignons.
- **Les chaussures doivent être légères, confortables et facile à mettre et à enlever.** De plus, elles doivent être bien attachées au pied, mais ne doivent pas le compresser.
- **Les chevilles doivent être libres pour permettre la flexion correcte du pied et l'extension :** une botte trop haute et trop rigide peut être nuisible au progrès de l'enfant. Donc, jusqu'à ce que l'enfant soit plus grand, vous devez éviter ce type de chaussures.
- **La taille doit être suffisante :** entre l'extrémité du pied et l'extrémité de la chaussure, il doit rester une distance de 1 à 1,5 cm, afin de permettre une certaine mobilité dans la chaussure.

#beautéenhiver



#30# BebesetMamans.com

PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET
QUELS SONT LES PRODUITS LES
PLUS ADAPTÉS ?

PEAU SÈCHE

NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

#beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments





les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

PEAU SENSIBLE

ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

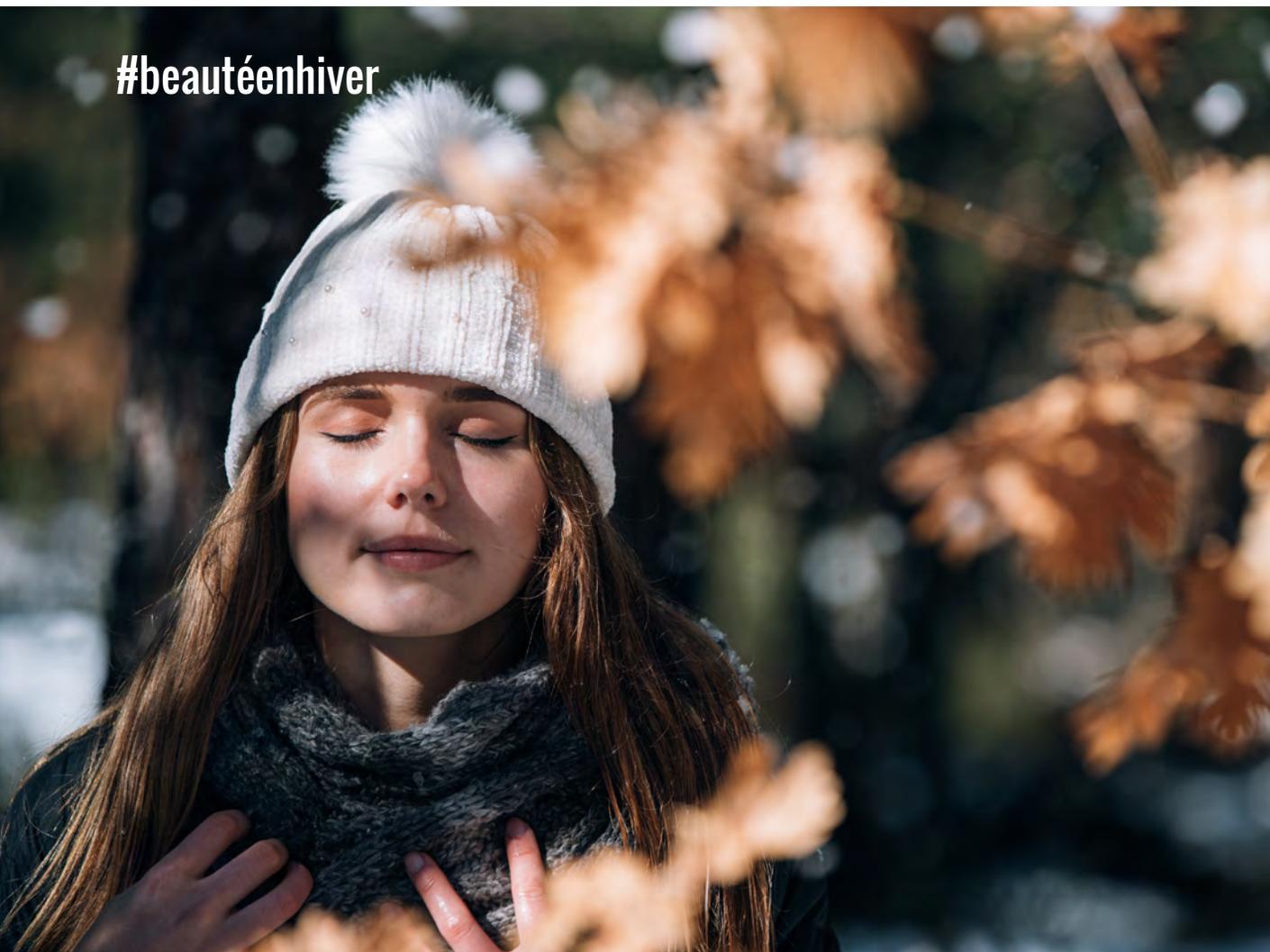
C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec

#beautéenhiver



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloë vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

