

Bébes Mamans

Année 10 - n° 95 - Janvier 2022

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

L'ALLAITEMENT

10 points pour qu'il soit parfait

TOUX CHEZ LES ENFANTS

Comment la soulager

CAPRICE OU BESOIN ?

Céder ou ne pas céder, telle est la question ?

BÉBÉ GRANDIT

Comment l'accompagner dans ce voyage



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|---|----|--------------------------------------|
| 4 | MON AVIS COMPTE : LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ? | 16 | PÉDIATRE : IL EST TOUJOURS MALADE |
| 6 | L'ALLAITEMENT EN 10 POINTS | 18 | L'AIDER À GRANDIR |
| 12 | TOUX, COMMENT LA SOULAGER | 26 | INTRODUIRE LES FRUITS ET LES LÉGUMES |
| | | 28 | CAPRICE... OU BESOIN ? |



A photograph of a baby with its arms raised in the air, set against a teal background. The baby is wearing a light-colored onesie with a small pattern. The entire image is framed by a white border.

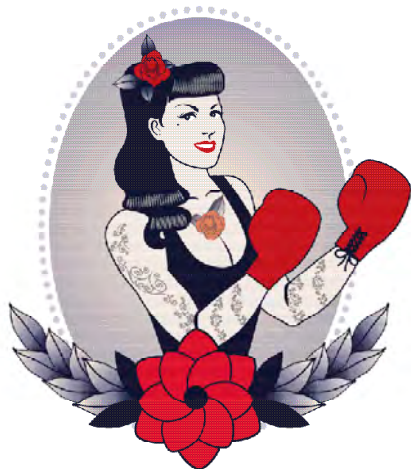
BÉBÉ

&ENFANT

EN CE MOIS DE JANVIER, NOUS COMMENÇONS L'ANNÉE EN BEAUTÉ EN VOUS DONNANT TOUTE UNE SÉRIE DE CLÉS POUR RÉUSSIR VOTRE ALLAITEMENT ET POUR AIDER VOTRE ENFANT À BIEN GRANDIR. NOUS VOUS GUIDONS ÉGALEMENT À BIEN DISTINGUER LES TYPES DE TOUX.

BÉBÉS ET MAMANS EST LÀ POUR VOUS AIDER DANS VOTRE RÔLE DE MAMAN AU QUOTIDIEN ET VOUS REMERCIE DE VOTRE FIDÉLITÉ. NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BELLE ANNÉE 2022 !

OUI



NON

LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, DE NOMBREUSES PERSONNES SE SONT TRÈS CERTAINEMENT EMPRESSÉES DE VOUS CONSEILLER SUR LA FAÇON DONT PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ. TOUS CES AVIS VOUS SONT-ILS UTILES OU PRÉFÉREZ-VOUS SUIVRE VOTRE INSTINCT ?

Oui, parce que...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les conseils de personnes qui n'ont pas d'enfant et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !

Claire

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.

Anaïs

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.

Anna

Non, parce que...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.

Eve

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.

Clarice

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfant.

Valérie

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

#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.



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

• **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 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.

7 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.

8 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.



Toux

COMMENT LA SOULAGER

VOICI UN GUIDE PRATIQUE QUI VOUS AIDERA À DISTINGUER L'ORIGINE DU TROUBLE, À IDENTIFIER LES SIGNES ANNONCIATEURS ET À CONNAÎTRE LES REMÈDES LES PLUS EFFICACES POUR SOULAGER L'INCONFORT DE VOTRE ENFANT.

1 QUELLES SONT LES CAUSES

Rhume ou autres maladies respiratoires d'origine virale : provoquant une toux due à un excès de mucus provenant du nez que l'enfant, trop petit pour se moucher, laisse couler dans la gorge. La toux devient alors la défense que le corps utilise pour empêcher les virus et les bactéries d'atteindre les bronches.

2 Inflammation du larynx : en général, elle est due à un virus. Dans ce cas, la toux a un bruit similaire à l'abolement d'un chien et peut être accompagnée de difficultés respiratoires en raison de l'inflammation et aux spasmes des cordes vocales (stridor).



3 Inflammation des bronches et des poumons : la toux est une réponse du corps pour expulser les sécrétions causées par les germes responsables de la bronchite, la pneumonie et la bronchopneumonie (généralement de nature virale).

4 Asthme : se manifeste par une contraction des bronches due, en général, à une réaction allergique. Dans ce cas, la toux représente la tentative du corps pour lutter contre la fermeture des bronches.

5 Sinusite maxillaire : chez les enfants de moins de 6 ans, les sinus frontaux ne sont pas complètement formés, alors que les mâchoires le sont. Il s'agit de deux petites cavités sur les côtés du nez qui peuvent se remplir de mucus

en cas de rhume prolongé. Dans ce cas, la toux peut être due à la présence de mucus dans la gorge, ce qui se produit en particulier lorsque l'enfant est en position horizontale pendant le repos.

6 Régurgitation : chez le nourrisson, la toux peut être due au reflux gastro-œsophagien, c'est-à-dire au mauvais fonctionnement du cardia. Il s'agit d'une valve entre l'œsophage et l'estomac qui empêche le retour à la gorge d'aliments ingérés. Dans ce cas, la toux est causée par l'irritation du larynx due au contact de sa muqueuse avec l'acide régurgité. La toux est habituellement assez longue et, si la régurgitation est inhalée et atteint les bronches, elle peut être accompagnée d'un bronchospasme ou d'une bronchopneumonie.

Comment différencier les toux

- ➔ **SÈCHE.** Douleuruse car elle irrite la gorge et gêne. Sans mucosités.
- ➔ **PRODUCTIVE.** En général, elle suit une toux sèche et se caractérise par une production abondante de mucosités.
- ➔ **CONVULSIVE.** Forme violente de toux durant laquelle a lieu une succession de quinte et suivie d'une inspiration brusque et sonore.
- ➔ **ASTHMATIQUE.** C'est une toux sèche et particulièrement gênante car, souvent, elle s'accompagne de « sifflements » et de difficultés respiratoires.
- ➔ **« DE CHIEN »** (parce qu'elle rappelle les aboiements du chien). Dans ce cas également, la toux est sèche et la gorge est irritée, deux symptômes qui peuvent entraîner une confusion avec la toux asthmatique. Elle est causée par une laryngite hypoglycœale (une inflammation du larynx, la partie de la gorge où se trouvent également les cordes vocales).



Comment traiter la toux

NETTOYEZ bien le nez de bébé et libérez-le des mucosités en cas de rhume. Il suffit de nettoyer le nez avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée et d'aspirer les mucosités avec un mouche-bébé, vendu en pharmacies.

HUMIDIFIEZ sa chambre, avec un humidificateur normal ou, si vous ne disposez pas de cet appareil, emmenez bébé dans la salle de bain et ouvrez les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse sur le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse, alors que l'air sec et chaud produit par le chauffage est contre-productif pour les membranes muqueuses.

DONNEZ-lui beaucoup de liquides pour éviter que les muqueuses ne s'assèchent trop.

NE FUMEZ PAS dans la maison, ni dans les pièces où le bébé se trouve.

NE LUI DONNEZ des sirops et autres médicaments que s'ils sont prescrits par le pédiatre.

QUAND FAUT-IL ALLER CHEZ LE PÉDIATRE

Il est conseillé d'aller immédiatement chez le pédiatre :

- **Si l'enfant respire avec difficulté**, s'il se montre apathique et léthargique (même sans tousser). S'il est pâle ou bleu autour de la bouche ou sur les ongles, cela signifie qu'il ne parvient pas à faire entrer dans ses poumons l'oxygène dont il a besoin.
 - **Si, lorsqu'il inspire, l'enfant souffre « d'affaissement »** dans la zone de la base du sternum (entre la poitrine et le ventre) et dans la veine jugulaire (gorge) et entre les côtes.
 - **S'il expulse du sang** avec les mucosités lorsqu'il tousse.
 - **S'il se plaint d'une douleur** continue dans la poitrine.
 - **S'il a ingurgité un corps étranger** (appelez immédiatement le 112).
 - **S'il a une forte fièvre**, montre un mal être et de l'agitation.
- Il y a d'autres situations pour lesquelles il n'est pas nécessaire de se rendre aux urgences, mais il est conseillé d'emmener l'enfant chez le médecin pendant les heures de visite. Par exemple, si :
- **Depuis 48 heures**, l'enfant a une température qui monte et qui descend.
 - **La toux persiste** depuis deux semaines.
 - **La toux s'accompagne de douleurs thoraciques** à certains moments.
 - **La toux continue** et l'empêche de dormir.
 - **Les quintes de toux provoquent des vomissements.**

Dans tous les cas, si le bébé a moins de 3 mois, il est toujours préférable de l'emmener chez le pédiatre.



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

IL EST TOUJOURS MALADE

LE NEZ QUI COULE, DE LA FIÈVRE, MAL AUX OREILLES... AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE CRÈCHE, AU GRAND DÉSESPOIR DE LEURS PARENTS, LES ENFANTS SONT SOUVENT MALADES. VOICI QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE QUI VOUS AIDERONT À DIMINUER LA FRÉQUENCE DES PROCESSUS INFECTIEUX.



Une maman se lamente : « Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie ! ». C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce

niveau est normal pour leur âge, il reste très inférieur à celui des enfants plus âgés et des adultes.

• **Ces infections répétées des voies respiratoires, en général supérieures, dans la plupart des cas virales et sans complications majeures, ne sont pas inquiétantes en soi.** Ce qui pose problème, ce sont les difficultés d'organisation familiale

lorsque l'on doit garder son enfant à la maison. On manque souvent de solutions : les grands-parents travaillent encore ou habitent loin, une baby-sitter représente une dépense pas toujours supportable pour les parents, laisser l'enfant à la garde d'une personne de confiance, famille, ami ou voisin, n'est pas toujours possible... En résumé, un simple rhume peut devenir un véritable casse-tête.

COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS

- **Les virus respiratoires se transmettent par inhalation de sécrétions respiratoires infectées, mais aussi via les mains et les objets.** Un enfant peut donc respirer un grand nombre de virus, logés dans les minuscules gouttelettes de salive éjectées. S'il se touche le nez ou la bouche, les virus y restent vivants pendant six heures. S'il touche les mains d'un autre enfant, il le contamine ; si celui-ci met à son tour ses mains à sa bouche, son nez ou ses yeux, alors la contagion se propage. Il se passe la même chose avec les objets, à la différence que sur ceux-ci, les virus ne survivent pas plus d'une heure. D'où l'importance de se laver les mains fréquemment, tant pour les personnes déjà infectées que pour les victimes potentielles de la contagion.
- **Des lavages de nez fréquents avec une solution saline ou à base d'eau de mer peuvent contribuer** à maintenir propre, et donc plus résistante, l'une des portes d'entrée de l'infection.

EST-IL PRÉFÉRABLE QUE L'ENFANT RESTE À LA MAISON ?

L'utilité de garder les enfants à la maison est toute relative et souvent difficile à organiser, car ces virus se transmettent jusqu'à plusieurs jours avant l'apparition des premiers troubles et restent actifs plusieurs jours après la guérison clinique. De façon générale, c'est l'état général de l'enfant qui vous indiquera s'il convient de l'envoyer ou pas à l'école ou à la garderie.



#grandirtouslesjours





L'aider à grandir

PARLER SOUVENT AVEC LUI, LUI CONSACRER DU TEMPS ET DE L'ATTENTION, LUI RACONTER DES HISTOIRES, LE FÉLICITER QUAND IL SE COMPORTE BIEN, LUI IMPOSER QUELQUES RÈGLES SIMPLES ET BIEN CLAIRES... NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL FAUT FAIRE POUR QUE VOTRE ENFANT SE SENTE BIEN ET GRANDISSE EN HARMONIE.

La recherche l'a confirmé : dès la naissance, les enfants sont prêts à interagir avec nous. L'époque où l'on recommandait aux mamans de veiller à ce que leur bébé ne soit pas gêné par le bruit et la lumière est révolue. Aujourd'hui, on sait que les nouveau-nés ont besoin d'être stimulés et de pouvoir échanger. Dès les premières heures, ils montrent une attirance pour les visages humains et les voix. Ils sont déjà programmés pour communiquer, une activité qui, dans les premiers mois, consiste principalement à écouter et à rechercher le regard de l'autre, mais qui remplit déjà différentes fonctions. D'abord, elle favorise la création des synapses, les connexions entre les cellules nerveuses qui se produisent lorsque nous vivons une expérience significative. Ensuite, elle permet d'éliminer l'excès de neurones dont nous disposons à la naissance, « remodelant » ainsi le cerveau et son potentiel cognitif. Enfin, la communication facilite le développement de la capacité d'autorégulation, l'empathie et le langage. Alors, comment peuvent faire les parents pour stimuler correctement leur enfant ? Nous vous présentons ici les premiers stimuli qui favorisent le développement des petits.

#grandirtouslesjours

PARLEZ-LUI

Commencez très tôt, même si votre bébé n'a que quelques jours et que vous pensez qu'il ne comprend pas encore ce que vous lui dites.

Que disent les études ?

Les différences dans l'apprentissage apparaissent dès la petite enfance. C'est ce que révèle une récente étude menée par l'Université de Stanford (USA) qui a comparé un groupe d'enfants en conditions d'exclusion sociale (recevant en moyenne 670 mots par jour) avec un autre groupe plus privilégié (12.000 mots par jour). Les enfants qui entendent un grand nombre de mots différents au cours de leurs premières années de vie savent plus rapidement les identifier, acquièrent un vocabulaire plus riche et apprennent à lire et à écrire plus facilement. En conclusion, en matière linguistique, les différences sociales et culturelles ont aussi des conséquences.

Que faut-il faire ?

Stimuler le langage ne coûte rien. Il suffit de parler ! Comment ? En utilisant, dans un premier temps, le langage du bébé, cette façon de parler que les adultes adoptent instinctivement pour communiquer avec des nouveau-nés et qui met l'accent sur les phonèmes vocaliques et les expressions du visage. Cette méthode facilite non seulement la compréhension des mots, mais aussi la tonalité affective et émotionnelle. Entre 9 et 12 mois, après avoir communiqué exclusivement en « face à face », l'enfant s'ouvre au monde : il montre du doigt un objet et maman le nomme. À 12 mois, il est capable de comprendre environ 50 mots, qu'il saura utiliser autour d'un an et demi, précisément parce que la compréhension précède la production.

LISEZ-LUI BEAUCOUP D'HISTOIRES

À partir de six mois, on peut proposer à bébé des premiers livres illustrés, dans un matériau et une taille appropriés (pour le bain, en tissu, etc.), avec des bords arrondis et des dessins très simples.

Que disent les études ?

Un autre élément ressort de l'étude menée par l'Université de Stanford sur les différences dans l'apprentissage : lire des histoires à haute voix et réci-





ter des poèmes est bénéfique pour l'enfant car cela favorise la connaissance, le langage, et l'apprentissage scolaire. L'enfant en retire donc un bénéfice pendant les six ou sept ans à venir. Répéter les histoires aide l'enfant à se souvenir des mots, de leur sémantique et de leur relation grammaticale. Ainsi donc, les contes ne servent pas simplement à détendre et à endormir l'enfant. La structure des histoires, même simples, lui apprend à construire des liens de causalité et des liens temporels. Les histoires permettent de se socialiser, de partager des valeurs (morales) et de stimuler l'imagination afin d'apprendre à trouver des solutions aux problèmes.

Que faut-il faire ?

Les premiers livres doivent être faciles à manipuler, d'un grand format et suffisamment illustrés pour pouvoir suivre l'histoire que maman raconte. Il ne faut pas trop stimuler l'enfant, laissez-le aller à son rythme et découvrir ce qui l'intéresse le plus en l'accompagnant dans son voyage. Dès qu'il en est capable, laissez-le tourner les pages. Rappelez-vous que votre présence est une valeur ajoutée à la lecture.

ÉCOUTEZ-LE

Il ne parle pas encore, mais il est capable de communiquer ses besoins. Prenez le temps d'observer votre enfant pour apprendre à déchiffrer ses messages et répondre à ses demandes : le consoler s'il est triste, l'encourager quand il se sent frustré, et partager ses petites joies.

Que disent les études ?

Les jeunes parents ont souvent peur de ne pas être capables d'interpréter les messages de leur bébé. Mais leur instinct est là pour les aider. Selon une étude du Département de Psychologie de l'Université de Milan Bicocca (Italie) dès qu'ils deviennent parents, les hommes et les femmes développent spontanément une faculté exceptionnelle qui leur permet d'interpréter les pleurs et les expressions du visage des nouveau-nés. Ils se révèlent mêmes capables de détecter les émotions d'un bébé qu'ils voient en photo et parviennent à identifier les différents degrés d'inconfort et de souffrance.

Que faut-il faire ?

Écouter un bébé, c'est faire attention à ses gazouillis,

#grandirtouslesjours



aux expressions de son visage, à sa façon de pleurer et de bouger. Un nouveau-né ne peut pas attendre, il a besoin d'une réponse immédiate. Cela ne signifie pas qu'il faut satisfaire ses moindres demandes indistinctement, il s'agit plutôt de lui montrer que nous faisons attention à lui. À partir de 10-12 mois, il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement ; on peut guider l'enfant par la voix : « Je suis ici ; la purée est presque prête... ». Vous lui apprenez ainsi à patienter.

RECEVEZ DES AMIS

Il est important que l'enfant ne soit pas confiné à un environnement composé uniquement de ses parents et grands-parents.

Que disent les études ?

Selon une étude récente, vivre avec d'autres personnes

dans un environnement structuré stimule les zones du cerveau (les amygdales et certaines parties du cortex cérébral en relation avec elle) chargées des mécanismes de relation avec les autres.

Que faut-il faire ?

Transmettez à votre enfant le message selon lequel il est entouré d'amis à connaître, et non d'ennemis de qui se défendre. Encouragez donc les relations sociales et favorisez la crèche. Les parents peuvent s'organiser entre eux pour aller chercher leurs enfants et ainsi les habituer à être en présence d'autres adultes n'appartenant pas à la famille. Accueillez non seulement les petits camarades de vos enfants pour célébrer des anniversaires, mais aussi les adultes. Il est bon pour l'enfant de grandir dans un environnement ouvert et accueillant, sans a priori. Ce n'est que de cette façon qu'il deviendra un adulte capable d'interagir avec un monde chaque fois plus complexe, multiforme et multicultu-



rel. Les amis de ses parents forment une petite communauté d'adultes de référence sur lesquels l'enfant pourra compter en cas de besoin. Et si vous voulez vous échapper en amoureux, vous ne serez pas obligés de laisser l'enfant à ses grands-parents. Vous pouvez aussi le confier à une baby-sitter en qui vous avez toute confiance.

AIDEZ-LE À AVOIR CONFIANCE EN LUI

Félicitez-le lorsqu'il réalise un travail ou se comporte bien, et apprenez-lui à résister aux difficultés.

Que disent les études ?

Des encouragements sont toujours plus efficaces que des menaces et des sanctions, mais ils doivent toujours être dosés. Selon une étude publiée dans la

revue Scientific American, un excès de louanges ne favorise pas le développement d'une personnalité équilibrée car elle fait croire aux enfants qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils répondent aux attentes de leurs parents. Au lieu de les faire grandir en ayant confiance en eux, cela les rend plus faible.

Que faut-il faire ?

Les compliments sont bénéfiques s'ils sont bien gérés, correspondent à un comportement vraiment méritoire, et ne deviennent pas une habitude. En résumé, comme toutes les choses de valeur, il faut éviter l'excès. Ils doivent être mis en relation avec le comportement et non pas avec l'enfant dans son ensemble. Il est préférable de dire : « Tu as fait un très beau dessin » plutôt que « Tu es le meilleur en dessin ». Plutôt que le résultat, c'est l'effort qu'il faut évaluer. Si vous voyez votre enfant en difficulté, n'intervenez pas immédiatement : montrez-lui que vous êtes présente, encouragez-le,



#grandirtouslesjours

mais permettez-lui de trouver lui-même la solution. Ainsi, l'enfant apprend à ne pas se laisser vaincre par les difficultés et à se rendre compte qu'il peut faire les choses seul.

BEAUCOUP DE CÂLINS

Faites-lui des bisous sur le ventre, prenez-le dans vos bras, peau contre peau et bercez-le doucement, avec des gestes tendres... Une relation naturelle qui s'établit entre la mère et le bébé dans les premières semaines de vie.

Que disent les études ?

La nécessité du contact est une question de survie biologique. Le travail de John Bowlby, publié après la Seconde Guerre mondiale, est déjà un classique. Il parle de la fragilité du système immunitaire des bébés en

orphelinats, totalement privés de tendresse et de câlins, à tel point que cela influe sur le taux de mortalité. Une autre expérience qui a fait école est celle des « singes d'Harlow ». Ainsi, on a proposé à des primates restés toute une journée sans nourriture, deux poupées : l'une en fil de fer, avec de la nourriture à l'intérieur, et l'autre en tissu, mais sans nourriture. Bien que l'alimentation soit un besoin vital, le besoin de tendresse le dépasse, même chez les singes, qui ont choisi la seconde poupée.

Que faut-il faire ?

Laissez-vous guider par votre instinct et le plaisir du contact avec votre enfant. Vous devez tous les deux prendre du plaisir à ces câlins, ces caresses, ces massages. Les baisers et les caresses de sa maman détendent le bébé lorsqu'il est énervé, ils soulagent ses coliques... Vous pouvez aussi prendre un cours de massage pour bébé et utiliser des huiles essentielles. Cependant, rappelez-vous que la valeur ajoutée pour votre enfant ce n'est pas la maîtrise d'une technique, mais le contact de votre peau, qui fait aussi d'ailleurs des miracles lors de la visite chez le pédiatre : si votre bébé vous sent proche de lui lors de l'examen médical, il ne vivra pas cette expérience comme une intrusion.

JOUEZ AVEC LUI

Le jeu est fondamental pour le développement, et c'est un droit reconnu par la Convention des Nations Unies dans les droits de l'enfance et de l'adolescence.

Que disent les études ?

Des études menées dans les kibboutz israéliens (coopératives agricoles où les enfants sont élevés par la communauté et non pas par leur famille) concluent que les personnes de référence pour les enfants ne sont pas celles avec lesquelles ils passent le plus de temps, mais celles avec lesquelles ils jouent et ont des échanges. Cela nous apprend beaucoup sur l'importance du jeu dans le développement et la construction de l'identité.

Que faut-il faire ?

Souvent, les parents craignent de ne pas avoir assez de temps pour jouer avec leurs enfants. En fait, « le temps du jeu » n'est pas organisé comme les heures de classes à l'école. Au contraire, ce qu'il faut, c'est trouver des

occasions de jouer, même dans les tâches quotidiennes. Par exemple, au moment du change, vous pouvez caresser votre bébé, jouer à cache-cache ou avec votre voix. Lorsque l'enfant grandit et devient plus autonome dans ses mouvements, laissez-le vous imiter et explorer le monde. Vous cuisinez ? Donnez à votre enfant un plat avec un peu d'eau et de la farine pour confectionner un « gâteau ». C'est l'heure du ménage ? Laissez-le vous suivre avec son chiffon. Proposez-lui des stimuli gratifiants : un enfant de moins de 18 mois ne s'ennuie pas, même si vous répétez souvent le même jeu.

POSEZ DES RÈGLES ET DES LIMITES

L'enfant en a besoin dès la naissance, entendu que vous lui montrez que vous comprenez ses difficultés, sa colère et sa frustration, et que vous êtes prête à le consoler.

Que disent les études ?

À partir d'enregistrements de l'activité cérébrale par IRM et tomographie par émission de protons (PET), il a été constaté que les enfants éduqués dans un contexte ferme mais empathique, présentent, à l'adolescence, une plus grande activation des lobes pariétaux, responsables de la production de sérotonine et d'endorphines, les hormones de la bonne humeur. À l'inverse, les enfants à qui on n'a posé ni règles ni limites, loin d'être plus détendus et heureux, présentent une plus grande activation des lobes frontaux, siège de production du cortisol, l'hormone du stress.

Que faut-il faire ?

Les règles doivent être peu nombreuses, mais raisonnables, cohérentes et adaptées à l'âge de l'enfant. L'éducation ne doit pas devenir un rapport de force. Au contraire, l'objectif est d'aider l'enfant à contrôler ses sautes d'humeurs et ses impulsions, à supporter la frustration, et à patienter ou même éventuellement à savoir renoncer. En d'autres termes, à transformer ses émotions. Imposer des règles ne signifie pas éduquer l'enfant dans l'austérité. Au contraire, vous devez le plus possible essayer de rire avec lui et créer une ambiance de détente à la maison. Toutes ces expériences constitueront pour lui un patrimoine émotionnel agréable auquel il pourra faire appel dans les moments de difficulté.



#3questions

INTRODUIRE FRUITS ET LÉGUMES

COMMENT SURMONTER
LA MÉFIANCE INITIALE DE
BÉBÉ FACE AUX FRUITS ET
LÉGUMES ?
QUE FAIRE POUR QU'IL LES
ACCEPTÉ ET LES APPRÉCIE ?





1 QUAND PEUT-ON COMMENCER À PROPOSER DES FRUITS ET DES LÉGUMES AUX ENFANTS ?

Dès que l'on commence à varier l'alimentation. C'est plus facile avec les fruits, car leur saveur douce et sucrée plaît aux enfants, d'où leur préférence également pour les légumes tels que la carotte, le potiron, la pomme de terre ou la courgette. En revanche, le bébé peut ne pas aimer les autres légumes qui peuvent lui sembler « trop amers ».

Il n'est jamais trop tôt pour commencer : dès le quatrième mois de grossesse, bébé distingue les saveurs dans le liquide amniotique. La maman peut donc progressivement habituer son bébé aux légumes de saveur plus forte à travers sa propre alimentation.

2 COMMENT FAIRE LORSQUE L'ENFANT EST DÉJÀ CAPABLE D'EXPRIMER SES PRÉFÉRENCES ?

L'important est de donner l'exemple, car l'enfant apprend par mimétisme : à table, il doit manger les mêmes plats que les adultes. Vous pouvez également le faire participer à la préparation des repas, en lui permettant ainsi de manipuler les aliments, de les goûter et de jouer avec. Proposez à l'enfant les légumes en début de repas, lorsqu'il a faim, et jouez avec les couleurs et les textures comme, par exemple, le croquant de la carotte crue.

3 ET S'IL REFUSE CERTAINS ALIMENTS ?

Il ne faut jamais forcer ou faire un pacte avec l'enfant (comme terminer les légumes pour avoir un dessert) car vous pourriez le convaincre ainsi de la nature punitive des fruits et légumes. Il vaut mieux réessayer en lui présentant le même aliment une nouvelle fois quelques jours plus tard, peut-être préparé différemment : une boule de glace pour accompagner le fruit, les légumes qu'il aime moins sous forme de purée... Enfin, il est important de choisir des fruits et légumes de saison, ce qui permet de varier tout au long de l'année, de découvrir de nouvelles saveurs et de profiter de toutes leurs vitamines.

Caprice... ou besoin ?

LA SUCETTE, LE DOUDOU, LES BRAS... CERTAINS COMPORTEMENTS DE L'ENFANT PEUVENT PARFOIS APPARAÎTRE COMME UNE RÉGRESSION ALORS QUE CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS. VOYONS CE QU'EN DISENT LES SPÉCIALISTES.

Les parents aimeraient bien parfois disposer d'un manuel leur expliquant comment agir dans certaines situations, notamment lorsque leur enfant semble se comporter comme un bébé... Malheureusement, cela n'existe pas !

- **Il n'y a en effet aucune règle en la matière et chaque cas est différent.** Tout dépend du contexte et de l'état d'esprit de l'enfant au moment donné. Parfois, l'enfant se comporte d'une certaine façon, par exemple en piquant une colère, tout simplement parce qu'il n'a pas d'autre moyen d'exprimer sa fatigue, sa nervosité ou son malaise.
- **Le chemin de la croissance est ainsi continuellement parsemé d'avancées et de régressions.** Tout obstacle ou difficulté peut amener l'enfant à régresser temporairement. Il est donc essentiel que les parents fassent preuve de compréhension, en encourageant leur tout-petit (« tu peux y arriver ») et en « tolérant » ces comportements parfois extrêmes, dans un sens ou dans l'autre, du rejet à l'attachement excessif.





VOTRE ENFANT NE VEUT PAS ABANDONNER SA TÉTINE

La tétine aide l'enfant à gérer les moments de séparation avec sa maman : elle le console. Néanmoins, plus le temps passe, plus l'enfant s'y attache. Alors comment savoir s'il s'agit d'un besoin réel ou d'une habitude dont il ne peut plus se défaire ?

- **Il convient d'abord de réfléchir à la façon dont la tétine est proposée à l'enfant.** Si on la lui offre pour le consoler chaque fois qu'il pleure, comme s'il s'agissait d'un « bouchon » anti-tristesse, il est probable que le petit s'y habitue et qu'il ne puisse plus s'en passer.

- **Mieux vaut la réserver pour l'heure du coucher (par exemple au moment de mettre l'enfant en pyjama).** Lorsque le moment viendra de s'en séparer définitivement, ne procédez pas de manière brusque et impliquez votre enfant : il pourra par exemple faire cadeau de sa tétine à une éducatrice de la crèche ou à sa petite cousine.

Conseil : si l'enfant suce son pouce...

Proposez à votre enfant un doudou qui lui tiendra compagnie et lui occupera les mains. Si bébé a moins d'un an, faites attention cependant à ne laisser aucune peluche dans son lit, au risque d'augmenter les probabilités de Syndrome de Mort Subite du Nourrisson.

VOTRE ENFANT EST TOUJOURS COLLÉ À VOUS

En général, aux alentours de 18 mois (parfois avant), l'enfant fait de nombreux progrès sur le plan de l'autonomie. Paradoxalement, durant cette période, il semble aussi régresser, voulant toujours être « collé » à sa maman. L'enfant commence en effet à mieux appréhender l'espace, les distances et, en même temps, à comprendre qu'il a une identité propre, différente



de celle de sa maman. C'est un moment très délicat qui nécessite une attention particulière de la part des parents.

- **Si l'enfant se sent rejeté (« Ne reste pas collé à moi, j'ai plein de choses à faire ! »), il risque d'insister de plus en plus jusqu'à se lamenter pour que vous l'écoutez et le preniez dans vos bras**, juste au moment où vous êtes en train de préparer le repas ou de faire quelque chose qui requiert toute votre attention.
- **En revanche, si vous prêtez attention à votre enfant, ne serait-ce que quelques minutes à ce moment, il sera plus facile de détourner son attention vers d'autres choses** : « Je reste un peu avec toi et ensuite tu retournes jouer, comme ça je peux terminer de mettre la table » ou encore « Je commence ce jeu avec toi, puis je te laisse continuer tout seul pendant que je nous prépare un bon repas ». Le fait de se sentir soutenu à cette étape est essentiel pour l'enfant dans sa conquête pacifique de l'autonomie.

Conseil : disponibilité et souplesse

Si vous faites preuve de patience et montrez de la confiance envers votre enfant lors de cette étape au cours de laquelle alternent les moments d'éloignement et de rapprochement, vous lui donnerez la confiance nécessaire pour affronter les épreuves auxquelles il devra faire face dans le futur.

LES BRAS !

C'est souvent dans les moments les plus inopportuns que l'enfant réclame les bras, comme dans la rue par exemple : les adultes ne réalisent pas toujours que l'enfant ne peut pas marcher sur d'aussi longues distances qu'eux !

- **L'enfant peut être fatigué** : dans ce cas proposez-lui une pause (« on s'assoit un moment et on repart ! ») ou un compromis (« Je te prends dans les bras jusqu'au



##céderounepascéder

feu et après tu marches tout seul, d'accord ? »).

- **Il peut aussi s'ennuyer.** Difficile de prétendre que l'enfant nous suive toujours de bon gré dans toutes nos activités ! Faites des petites haltes à des endroits plus agréables pour lui : le magasin de jouets, un étang ou il y a des petits poissons, etc...

- **L'encourager par des objectifs amusants est une bonne manière** de l'accoutumer à faire des trajets chaque fois plus longs et de rendre plus agréable cette conquête de l'autonomie.

Conseil : quelques petits trucs

Pour dissuader votre enfant de toujours réclamer les bras, vous pouvez lui proposer un jeu, par exemple de marcher sur un petit muret en le tenant par la main, de regarder les chiens qui passent, ou encore de dire bonjour aux autres enfants qu'il croise.

IL NE SE SÉPARE PAS DE SON DOUDOU !

4

Il lui confie ses secrets, le cajole et ne veut à aucun prix s'en séparer. Le doudou de votre enfant est, en termes psychologiques, un « objet transitionnel ».

- **Le doudou est une sorte de substitut de la maman ;** il fournit à votre enfant le réconfort et la confiance dont il a besoin sur le chemin de l'autonomie. Il est donc tout à fait naturel que l'enfant veuille le garder. Cela lui donne un point de référence lorsqu'il se trouve dans des endroits qui lui sont inconnus : son doudou le réconforte pendant les moments de solitude.

- **Si votre enfant semble trop attaché à son doudou, essayez de ne pas y accorder trop d'importance.**

Ainsi, par exemple, si vous êtes partis en vacances en oubliant doudou, inutile de faire demi-tour pour aller le chercher.

Conseil : le doudou, une bonne habitude

Permettez à votre enfant de garder son doudou auprès de lui. Des études psychologiques ont montré que les enfants qui ont eu un doudou ou un ami imaginaire ont une capacité d'introspection supérieure et savent mieux exprimer leurs sentiments.





IL N'ACCEPTE PAS DE DORMIR EN DEHORS DE LA MAISON

5

Non seulement il refuse de faire la sieste à la crèche, mais chez papi et mamie non plus, il ne veut pas dormir... sans compter les problèmes lorsque vous sortez ! Et pourtant, ce n'est pas un caprice.

- **Si certains enfants peuvent dormir n'importe où, pour d'autres en revanche, l'heure du coucher est toujours un moment délicat.** Ils ont besoin de se sentir dans un endroit familier, qui leur est propre car, sinon, ils ne parviennent pas à se détendre et s'épuisent nerveusement sans trouver le sommeil.

- **Gronder l'enfant est dans ce cas totalement inutile.** Au contraire, mieux vaut essayer de comprendre pour trouver une solution à la situation. Par exemple, si votre enfant va souvent chez ses grands-parents, installez-lui un endroit rien que pour lui, pour dormir comme si c'était sa chambre.

Conseil : des rituels à sa mesure

Aidez-le à se créer des rituels, pas nécessairement les mêmes qu'à la maison, qui l'aideront à se tranquilliser et à s'endormir.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

