

Bébé et Mamans

Année 6 - n° 58 - Juillet 2018

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SANTÉ

SA LANGUE VOUS
"DIT" COMMENT
IL SE PORTE !

ALLAITEMENT

10 CHOSES
À SAVOIR

PSYCHOLOGUE

UN ÉCRAN NE PEUT
PAS REMPLACER
LES PARENTS



Observez son quatre pattes...

ET DÉCOUVREZ DES CHOSES SURPRENANTES

Sommaire

Juillet 2018



BÉBÉ

QUESTION

Un sommeil en toute tranquillité.

FICHE

Comment faire face à la séparation ?

QUATRE PATTES

Les différents types de quatre pattes qui existent.

ALLAITEMENT

10 choses à savoir.

QUE VOUS "DIT" SA LANGUE ?

Son aspect indique l'état de santé de l'enfant. Apprenez à interpréter les symptômes.

PETITS POTS

Pas mal d'avantages.



PSYCHOLOGUE

Un écran ne remplace pas les parents.

POUR OU CONTRE

Laissez-vous votre enfant jouer à la tablette ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet.



Bébé

A photograph of a young child, likely a toddler, sitting on a sandy beach. The child is shirtless, wearing only a white diaper, and has sand on their back and legs. They are smiling and looking towards the right. The background shows the blue ocean waves under a clear sky.

Ce mois-ci, nous vous parlons de l'impact des tablettes sur les enfants, nous vous détaillons les différents types de quatre pattes qui existent et nous vous expliquons ce que vous apprend la langue de votre enfant sur sa santé générale.



bebesetmamans.com

En toute sécurité...

Voici comment les bébés doivent dormir durant les premiers mois.

1 *Comment garantir au nouveau-né un sommeil en toute sécurité ?*

Durant la première année, il est recommandé que bébé dorme dans la même chambre que vous, mais pas dans le même lit, puisque les statistiques indiquent que partager le lit augmente le risque de mort subite du nourrisson. Vous pouvez commencer avec un berceau traditionnel, déplaçable et avec des roues, qu'on peut transporter d'une pièce à l'autre afin de surveiller bébé. Pendant les premiers jours, vous pouvez utiliser la nacelle de la poussette, à condition qu'elle soit suffisamment confortable et que la capote ne soit pas dépliée, pour favoriser la circulation de l'air et éviter la surchauffe du bébé. Pour cette même raison, le berceau ne doit pas être placé près d'un radiateur et bébé ne doit pas être trop couvert. Enfin, il est fondamental que bébé soit toujours allongé sur le dos.

2 *Les lits « co-dodo » permettent-ils au bébé de dormir en toute sécurité ?*

Oui, ils représentent l'option idéale pour avoir le bébé à vos côtés sans vous exposer aux risques du co-dodo traditionnel. Ce berceau type sidecar peut être attaché au lit au moyen de crochets. Il est conçu pour les mamans qui allaitent et qui ne souhaitent pas se lever la nuit à chaque tétée. C'est un système tellement sûr que différents



hôpitaux l'ont déjà adopté. De plus, il favoriserait l'allaitement car il facilite les tétées nocturnes. Les seules précautions à prendre sont de le monter correctement et de ne pas dépasser l'âge d'utilisation ou le poids maximum indiqué sur les instructions du fabricant.

3 *À partir de quand bébé peut-il dormir dans un lit à barreaux ?*

Dès qu'il bébé se tient assis, à environ six mois. Beaucoup de parents préfèrent l'option d'un lit à barreaux évolutif dès le début. Il est important que la distance entre les barreaux soit comprise entre 4,5 et 6 centimètres, afin que la tête de bébé ne puisse pas se coincer. Il est également conseillé de changer le matelas pour chaque enfant puisque, au fil du temps, des moisissures et des bactéries peuvent se nicher et se reproduire. Jusqu'à la fin de la première année, les contours de lit, les oreillers ou tout autre objet à l'intérieur du berceau doivent être évités pour empêcher tout risque que bébé s'étouffe.

Pour les câlins
c'est vous,

...et pour tout le reste
c'est lui

Garantie
À VIE*



POUR MAMAN, POUR BÉBÉ,
POUR TOUTE LA FAMILLE
LE VÉRITABLE COMPAGNON
DE TOUS LES JOURS

Découvrir

A découvrir en images



OFFRE NUTRIBABY(+)

*10% de remise pour l'achat
d'un nutribaby(+) avec le code**

NUTRIBM

sur www.babymoov.com

* Expire le 31 juillet 2018. Code applicable pour l'achat d'une unité sur www.babymoov.com. Une seule participation par personne et par code.

*Garantie soumise à conditions.
Activation et renseignements : www.service-babymoov.com

www.babymoov.com



Comment vaincre la peur de la séparation ?

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à affronter avec sérénité les premières séparations d'avec ses parents.



Tous les matins, avant que maman parte travailler, bébé est en larmes et c'est un vrai supplice... Au final, vous n'avez pas d'autre choix que de laisser votre petit aux bons soins de la crèche ou de la nounou, même si vous préféreriez rester avec votre bébé. Par ailleurs, à l'entendre pleurer, la tentation de le prendre dans vos bras est très forte, sans parler de la culpabilité que vous pouvez ressentir... Comment faire pour affronter la séparation et quelles attitudes adopter pour vivre cette situation le mieux possible ?

Les plus petits ont besoin de continuité

Jusqu'à 12-18 mois, il faut éviter que l'enfant ne souffre de séparations soudaines d'avec ses personnes de référence. Vous pouvez le confier à sa mamie, à une nounou ou à la crèche, à condition que ce soit toujours les mêmes personnes qui s'occupent de lui. La présence de personnes qui alternent sans cesse pourrait déstabiliser l'enfant.

Il faut y aller petit à petit

- Il est normal que bébé pleure lors des premières séparations. En tant que parents, vous ne devez pas rester insensibles aux pleurs de votre enfant, mais vous devez l'aider à se séparer de vous progressivement.
- Il est important d'expliquer à votre enfant que vous allez revenir bientôt, afin de le rassurer et de l'aider à surmonter son anxiété. Offrez-lui des points de repère clairs : s'il sait que sa maman va venir le chercher après manger, il lui sera plus facile de se préparer pour son retour.
- Avant de vous séparer, vous pouvez lui offrir un objet pour le rassurer et l'amuser. Un doudou aide souvent l'enfant à affronter la séparation avec sérénité.



Le rôle des parents dans la séparation

Le résultat de la séparation entre les parents et leur bébé dépend grandement de comment eux-mêmes vivent la séparation. S'ils se montrent sereins, l'enfant le sera aussi. Par conséquent, il faut se demander si le refus de l'enfant de se séparer de nous ne dépendrait pas, en fait, de notre difficulté à nous séparer de lui...

Les attitudes à éviter

- Il ne faut pas avoir recours à des punitions, menaces ou promesses de cadeaux pour qu'il reste à la crèche ou avec la nounou. Faites-lui des câlins et montrez-lui votre amour pour l'aider à faire face aux premières séparations.
- Il ne faut jamais mentir ou se séparer de l'enfant en cachette, sans l'avoir préparé à l'avance à la séparation. En plus d'être un comportement peu éducatif, la principale conséquence de la tromperie des adultes est la perte de confiance de l'enfant.
- Dans votre relation, n'adoptez pas de comportements anxieux ou nerveux par manque de préparation ou par distraction. L'enfant ne sentira pas qu'il peut compter sur une base affective solide et, au moment de la séparation, il n'aura pas confiance et aura peur.

Dis-moi comment tu marches à quatre pattes et je te dirai qui tu es... Si vous regardez comment votre petit se déplace à quatre-pattes, vous pouvez découvrir beaucoup de choses à son sujet. Nous vous expliquons certains des quatre-pattes les plus courants.

Les différents types de quatre pattes

ASSIS

En général, les enfants qui ont commencé à se balancer sur le ventre continuent leur aventure dans la position assise avec une jambe droite et l'autre pliée, et rampent sur leurs fesses bien protégées par la couche. Ce style est héréditaire. En effet, 40% des enfants qui se déplacent de cette façon ont un papa ou une maman qui l'a également fait à son époque... Ce sont des enfants qui commencent généralement à marcher plus tard, vers 18 mois.



LA TOUPIE

Comme c'est le cas dans le ventre où le fœtus se déplace de manière circulaire en faisant levier sur le ventre et en balançant le haut du corps ou bien les jambes, certains enfants, lorsqu'ils commencent à se déplacer de manière autonome, essayent de bouger à la manière d'une toupie. Le ventre posé sur le sol, ils bougent les bras, puis les jambes, selon une trajectoire circulaire. En général, les enfants qui commencent à se déplacer selon cette technique ne choisiront pas la position classique du quatre pattes lors de leur prochaine étape dans le développement moteur.



LE CRAWL

Si votre enfant était dans l'eau, on pourrait parler d'un mouvement de style « libre ». Environ 2% des enfants commencent à se déplacer en rampant sur le ventre et en amenant d'abord leurs bras puis leurs jambes. Cette intuition les mènera bientôt à effectuer le même mouvement avec le ventre surélevé et à se déplacer à quatre pattes. Un exploit remarquable qui les mènera rapidement au but qu'ils désirent atteindre.



LE SERPENT

Comme s'il s'agissait d'un serpent, mais sur le dos, l'enfant rampe en arrière en faisant onduler le bassin puis les épaules, décrivant ainsi une trajectoire en forme de S. Les cas sont encore moins fréquents que le précédent (seulement 1% des enfants), mais ils précèdent une position plus fonctionnelle.



LE BALLON

L'enfant commence à tourner sur lui-même, comme un ballon, en s'aidant avec les jambes et les bras. Très vite, il se rend compte qu'il est beaucoup plus pratique et plus rapide de ramper vers l'avant. Après avoir rampé, il se mettra à marcher à quatre pattes...



BABYBJÖRN®

Slow down.
Snuggle up.

Le porte-bébé Mini
- idéal pour nouveau-nés



www.babybjorn.com

10 choses à savoir...

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.

Faut-il s'y préparer pendant la grossesse ?

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

Si la maman sait, 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, mastite...) 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.



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 ou la pesée.

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.



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 tètent goulûment et rapidement ; d'autres ont besoin de plus de temps. Faites confiance à votre enfant, dès qu'il se sentira rassasié, il lâchera spontanément le sein et/ou s'endormira.

Est-il normal d'avoir mal au cours des premiers jours ?

- 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, surtout si c'est le premier enfant, mais si la sensation persiste, il faut consulter et traiter sans tarder.
- **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 ?

- 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 : c'est plutôt le protocole prévu à la maternité qui peut poser problème, si la mère et l'enfant sont séparés.
- Il est vrai, cependant, qu'après une césarienne la jeune maman a besoin d'un peu plus d'aide, 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.
- Ne regardez pas votre montre et ne craignez surtout pas de donner trop souvent le sein à bébé, faites-lui confiance !

Et si bébé prend trop de poids ?

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



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



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.
- 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.

9
10

Est-il préférable d'éviter la sucette et le biberon ?

- Les 4 à 6 premières semaines permettent à bébé de se familiariser avec l'allaitement et au corps de réguler la quantité de lait à produire. Il est très important d'éviter toute interférence du type sucette ou biberon qui pourrait perturber le processus. L'allaitement est basé sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus bébé tète, plus la poitrine produit de lait. Pour que tout fonctionne correctement, il est important que l'allaitement soit exclusif et à la demande. Enfin, bébé peut se sentir perturbé par la différence entre la succion d'une tétine artificielle et celle, naturelle, du mamelon.

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

Sa langue

vous « dit » comment il va...

Pâle, rouge ou blanchâtre... Son aspect révèle souvent l'état de santé de l'enfant. Cependant, il faut savoir interpréter les symptômes, afin de ne pas s'alarmer inutilement.

IL S'AGIT DE TROUBLES PASSAGERS SI...

... ELLE EST RECOUVERTE D'UNE COUCHE BLANCHÂTRE

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

La langue est sèche et recouverte d'une couche blanchâtre.

CAUSES

Il est possible que ce soit juste une caractéristique physique même si, la plupart du temps, ce symptôme est dû à une altération de la quantité et de la composition de la salive, ce qui se produit lorsque l'enfant prend des antibiotiques, a de la fièvre ou a un rhume. S'il a le nez bouché et qu'il respire par la bouche, la production de salive est réduite, la langue sèche plus facilement et les bactéries qui colonisent la bouche prolifèrent, produisant cette couche blanche. Ce même symptôme peut se manifester lorsque l'enfant ne se lave pas les dents correctement ou pas assez fréquemment puisque cela permet aux germes buccaux de se développer librement.

QUE FAIRE

Il faut que l'enfant se brosse les dents régulièrement après chaque repas. S'il est très petit, aidez-le en lui apprenant à utiliser la brosse à dents et rappelez-lui de la passer doucement sur la surface de la langue.

... ELLE RESSEMBLE À UNE CARTE GÉOGRAPHIQUE

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Des taches rouges apparaissent sur toute la surface de la langue et elles se distinguent nettement sur la couleur du fond de la bouche. Souvent, elles se superposent les unes sur les autres, donnant à la langue l'apparence d'une carte géographique.

CAUSES

Bien que l'on sache qu'elles peuvent durer quelques semaines, les causes de cette altération sont inconnues. Les médecins la définissent comme un « érythème migrateur » car, au fil des jours, les taches « se déplacent » d'une région de la langue à l'autre. Cependant, il n'y a pas besoin de s'inquiéter : ce trouble n'indique aucun problème de santé.

QUE FAIRE

L'enfant n'a pas de traitement à suivre car l'irritation se résorbe spontanément avec le temps.

... ELLE PRÉSENTE DES AMPOULES

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Sur la langue trois ou quatre petites cloques sans liquide apparaissent, entourées d'un halo rougeâtre et recouvertes d'une membrane blanche. Ce sont de petites lésions appelées « aphtes communs » pour les distinguer des aphtes épizootiques causés par un virus.

CAUSES

Bien que le trouble se manifeste surtout si l'enfant est fatigué, qu'il traverse une phase de stress, ou quand il est en convalescence après une maladie, les causes ne sont pas très connues.

QUE FAIRE

Aucun traitement n'est nécessaire. Si les lésions sont douloureuses, appliquez un rince-bouche désinfectant qui ne pique pas et qui a une légère efficacité analgésique. Si les aphtes apparaissent de manière répétée, consultez votre pédiatre. Il peut parfois suspecter une carence en acide folique ou en fer et, par conséquent, une légère anémie.



VOUS DEVEZ CONSULTER VOTRE PÉDIATRE SI...

... ELLE EST PÂLE

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

La langue est pâle, surtout sur les bords et le fond.

CAUSES

Ce symptôme, facilement reconnaissable, peut indiquer que l'enfant manque d'hémoglobine (la substance qui donne la couleur caractéristique des globules rouges) et souffre par conséquent d'une légère anémie. La présence de la maladie est plus probable si l'enfant montre également des signes de fatigue.

QUE FAIRE

Le pédiatre prescrira à l'enfant une simple analyse de sang (par exemple, un hémogramme), afin d'établir avec précision l'origine de la maladie. Si l'analyse confirme la suspicion d'anémie, le médecin prescrira un traitement à base de compléments de fer par voie orale.

... LES TACHES BLANCHES S'ÉTENDENT AUSSI AUX JOUES

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Des taches blanches apparaissent sur la langue et à l'intérieur des joues, avec une consistance semblable à celle de la ricotta.

CAUSES

C'est ce qu'on appelle le muguet, une infection causée par un champignon qui vit normalement dans les membranes muqueuses (*Candida albicans*). Il peut arriver qu'il se multiplie anormalement. C'est un trouble fréquent, surtout dans les premiers mois du bébé.

QUE FAIRE

On prescrit des médicaments (sous forme de spray ou de gel) qui contiennent des substances antifongiques. Ils doivent être appliqués avec soin sur les lésions, avec une gaze stérile ou directement sur la sucette, quatre fois par jour, pendant au moins trois ou quatre jours.

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

... IL Y A APPARITION D'APHTES ET INFLAMMATIONS DES GENCIVES

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

De petites plaies se forment sur la langue (et également à l'intérieur des joues). En peu de temps, les gencives commencent également à s'irriter et à rougir. L'enfant refuse de manger, à cause de la douleur provoquée par la mastication.

CAUSES

Les symptômes indiquent la présence d'une gingivostomatite aphteuse, une infection causée par le virus de l'herpès, virus qui reste dormant, même après guérison, mais peut se réveiller à tout moment (en particulier dans des situations de stress ou de fatigue).

QUE FAIRE

L'infection se résorbe d'elle-même en 7 jours environ, mais le pédiatre peut recourir à un antiviral, afin d'accélérer la guérison. Pour réduire la douleur et l'irritation, on utilise un anti-inflammatoire et un rince-bouche avec un léger effet analgésique. Au cours de l'évolution de la maladie, il faut donner à l'enfant des aliments liquides et frais avec une paille, afin de ne pas irriter la bouche.

... IL A DES AMPOULES QUI S'ÉTENDENT AUX MAINS ET AUX PIEDS

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Des cloques se forment sur la langue et à l'intérieur des joues qui, en peu de temps, s'étendent jusqu'aux paumes des mains.

CAUSES

Cette maladie est connue sous le nom de « pied-main-bouche ». Dans ce cas, les responsables sont des virus (coxsackies), qui sont transmis par voie oro-fécale (c'est-à-dire en entrant en contact avec les excréments de personnes infectées), ou bien par des gouttelettes de salive.



QUE FAIRE

Il n'y a pas d'antiviraux spécifiques pour faciliter la guérison de cette maladie. Il faut attendre environ 5 jours pour donner au corps le temps d'activer les défenses nécessaires pour affaiblir le virus.

... ELLE A UNE COULEUR SIMILAIRE À LA FRAISE OU LA FRAMBOISE

COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Les papilles rouges ressortent sur le fond blanchâtre de l'épithélium et la langue ressemble à un fruit des bois d'une couleur intense.

CAUSES

C'est le premier symptôme de la scarlatine, une maladie exanthématique. Normalement, elle se manifeste par de la fièvre, des maux de gorge et des vomissements, mais surtout par des taches rouges qui recouvrent rapidement tout le corps (à l'exception de la zone entre le nez et la bouche, formant de manière évidente, une sorte de masque blanc).

QUE FAIRE

En présence de ces symptômes, il est nécessaire de consulter le médecin, qui prescrira des antibiotiques spécifiques pour mettre fin au streptocoque bêta-hémolytique, la bactérie responsable de l'infection. Les médicaments doivent être administrés pendant 10 jours et, s'ils sont accompagnés d'antipyrétiques, cela aidera à réduire la fièvre.

**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 !

LES PETITS POTS : profitez de leurs avantages !

Ils vous font gagner du temps, offrent une variété de saveurs et vous les emportez avec vous n'importe où afin que votre bébé puisse les consommer immédiatement. Les petits pots sont très pratiques et de qualité : profitez de leurs avantages !

Chaque étape du développement de votre enfant représente un défi à surmonter. Avec l'allaitement maternel ou le biberon, l'alimentation du bébé est simple. Mais que se passe-t-il lorsqu'il faut introduire des aliments solides ? Aliment après aliment, l'enfant découvre les saveurs, les couleurs et les textures. Aujourd'hui, le côté pratique prédomine et la recette maison faite avec du temps et de l'amour cohabite avec les petits pots déjà préparés.

PAR OÙ COMMENCER

Le moment idéal pour l'introduction d'aliments solides est entre 4 et 5 mois. Si vous prolongez l'allaitement jusqu'à 6 mois, vous pouvez attendre jusque-là. À partir de 6 mois, bébé commence à différencier les goûts acides, amers et salés, ce qui aide à comprendre pourquoi il grimace devant certaines purées, même faites maison. Quand vous commencez avec des purées de fruits, de légumes, de viandes et de poissons, bébé les rejette généralement, en raison de leur goût différent de celui auquel il était habitué, le goût sucré du lait.

Si vous avez tout essayé et que bébé refuse de manger vos purées, vous pouvez vous tourner vers les petits pots pour bébés qui sont, en général, très appréciés, probablement en raison de la manière dont ils sont préparés et de leur texture homogénéisée idéale pour le palais de bébé.

Quand introduire les aliments

- **Les céréales sans gluten à partir de 4-5 mois, et avec gluten à partir de 6 mois.** Elles sont riches en amidon, en polysaccharides, en minéraux et en vitamines.
- **Les fruits à partir de 4-5 mois.** Ils sont riches en vitamines et en minéraux, et sont une source d'antioxydants et de fibres.
- **La viande à partir de 6 mois et le poisson à partir de 9 mois.** Ce sont des aliments riches en protéines.
- **Les œufs : le jaune à partir de 10-12 mois et le blanc à partir d'1 an.** L'œuf est riche en graisses, protéines et vitamines.

LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Le temps est aujourd'hui plus que jamais valorisé, surtout par les mères qui travaillent et qui apprécient la praticité des petits pots, puisqu'ils leur permettent de consacrer à leur bébé le temps qu'elles investiraient dans la cuisine.

Idéalement, il est préférable de combiner les deux options : pour la mère, préparer la nourriture de son bébé est quelque chose de gratifiant, mais les petits pots permettent aussi de faire une pause sans avoir à cuisiner.

UN MONDE DE SAVEURS, DE COULEURS ET DE TEXTURES

L'un des avantages des petits pots, pas toujours connus, est l'utilisation dans leur préparation d'aliments de proxi-





mité, cuisinés avec des contrôles de sécurité et d'hygiène stricts. Sur l'étiquette, vous trouverez des informations détaillées et très précieuses sur leur préparation. Par exemple, vous pouvez trouver des petits pots préparés avec des aliments avec ou sans gluten, d'autres contenant plus ou moins de sel ou de sucre, d'autres cuisinés avec de l'huile d'olive vierge, etc. Quoi qu'il en soit, tous les petits pots ont une table de valeur nutritionnelle, ce qui est une aide précieuse pour aider la maman dans son choix.

Les petits pots constituent un apport nutritionnel équilibré, à condition de les associer à une alimentation appropriée, et ils

vous permettent de profiter du peu de temps dont vous disposez. Si votre enfant suit un régime spécial, vous devez consulter votre pédiatre.

TRUCS ET ASTUCES

- **Lorsque vous introduisez les premières purées dans l'alimentation de bébé,** préparez-vous à rire, mais surtout soyez patiente : votre bébé a besoin de temps.
- **Choisissez une cuillère agréable.**
- **Ni trop chaud ni trop froid :** votre bébé est habitué au lait maternel ou au biberon. Si la purée est trop froide ou trop chaude, il n'en voudra pas.
- **Ne remplissez pas trop la cuillère,** bébé préfère les petites quantités.
- **Ne le forcez pas :** si vous voyez qu'il ne veut pas, ne le forcez pas. En revanche, si vous vous posez des questions sur sa croissance, demandez à votre pédiatre, qui vous dira comment procéder.
- **Si vous devez garder le reste d'un petit pot au réfrigérateur,** rappelez-vous que ceux qui contiennent de la viande, du poisson ou des œufs peuvent être conservés 24 heures et ceux qui contiennent des fruits, 48 heures. Il est toutefois préférable de les consommer dès qu'ils sont ouverts.



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

Les écrans ne remplaceront jamais...

les PARENTS

Le constat est effarant :
de plus en plus de parents
viennent consulter pour leur
bébé ou leur enfant au profil
atypique.



Les cliniciens constatent des problématiques éducatives qui sont le reflet de notre société. Actuellement, les écrans sont omniprésents dans nos vies et viennent remplir des fonctions, au même titre que l'intelligence artificielle vient combler les efforts que nous pouvions déployer il y a quelques années. La technologie n'est pas un mal, mais jusqu'à quel point ?

- Aujourd'hui, plus besoin de savoir accorder un verbe, plus besoin d'attendre les résultats d'un examen par courrier ; les distances sont réduites, le silence combattu et l'attente est synonyme d'agacement.

L'électronique fait tout à notre place !

- **Le problème de l'exposition aux écrans est simple : notre société a inondé nos vies d'écrans et les parents se retrouvent confrontés au dilemme : dois-je accepter ou résister ?** Résister, mais à quel prix et jusqu'à quand ?

« Monsieur vous devriez voir mon enfant piquer une colère et tout casser le soir quand on lui reprend sa tablette ! Mettez-vous à notre place ! ».

- **Les écrans ne sont pas mauvais en soi, quoique...** Il est désormais recommandé par l'Etat, via le nouveau carnet de santé, d'éviter le contact avec les écrans avant les trois ans de l'enfant.

POURQUOI LAISSER LES ENFANTS DEVANT LES ÉCRANS LUMINEUX

La majorité du temps, avec une tablette, on imagine que l'enfant s'occupe, qu'il se calme et, effectivement, c'est le cas. Le problème est donc la fonction que l'écran va avoir : un calmant, un antistress, un outil qui comble le silence et l'ennui... En revanche, un sentiment d'angoisse peut surgir en l'absence de cette activité addictive, la concentration peut devenir difficile et des réactions d'agitation et d'hyperactivité peuvent apparaître si le produit n'est plus là... Qui n'a pas déjà vu une maman se faire arracher son téléphone par son enfant dans la poussette ? Avez-vous déjà observé l'excitation de l'enfant quand il voit l'écran ? L'apaisement et l'hyperconcentration au moment où on lui donne l'objet ?

- En Grande Bretagne, en 2013, 70% des parents lisaient une histoire à leurs enfants. En 2017, ce chiffre a baissé à 50% en faveur de la télévision et d'Internet, par manque de temps, par fatigue ou par facilité.



LES CONSÉQUENCES DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS

Il existerait un lien clair entre une exposition aux écrans importante et des difficultés attentionnelles ultérieures. Plusieurs travaux ont aussi trouvé une corrélation entre le retard de langage et le temps passé devant la télévision.

1 Appauvrissement du lexique

Entre 8 et 16 mois, chaque heure quotidienne de vidéos se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10%. Ce constat peut s'expliquer par le fait que les échanges entre les membres de la famille sont moins importants, l'enfant est moins sollicité, il parle moins et il entend moins de mots.

Troubles du sommeil

L'usage intensif et précoce des écrans est associé à une augmentation des troubles du sommeil. En effet, les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end vont au lit plus tard et dorment moins. Les jeunes enfants devant les écrans ne sont plus à l'écoute de leur corps ni des différents signaux qui leur indiquent qu'il faut aller se coucher. La sédentarité accroît le problème et l'exposition à la lumière des écrans modifie la sécrétion de mélatonine, modifiant ainsi l'alternance veille/



sommeil et bousculant l'horloge biologique. Plusieurs chercheurs établissent un lien entre la consommation d'écran et l'augmentation exponentielle du nombre de myopes dans le monde, ceci étant dû à la lecture de près sur les écrans et à un manque d'exposition à la lumière naturelle.

Risque d'obésité

On considère également qu'un enfant qui reste au moins 5 heures par jour devant un écran a 43% de risque d'obésité en plus par rapport aux enfants qui n'en utilisent pas. En cause, la sédentarité et la consommation simultanée de boissons et d'aliments sucrés. Les troubles posturaux sont aussi courants et les ostéopathes en verraient apparemment de plus en plus. Ceci s'expliquerait par une désorganisation de la biomécanique du rachis, entraînant des céphalées, des douleurs d'épaules, de cervicales, de lombaires...

LA TÉLÉVISION NE REMPLACE PAS LES PARENTS

Les écrans ne peuvent pas remplacer la présence de l'autre. La télévision ne permet pas le développement de l'apprentissage des situations en société ou encore la régulation des comportements apportée par la présence de

l'autre. C'est pourquoi il faut pouvoir réguler cette consommation afin de ne pas participer à la création du sentiment de peur face au silence et à l'ennui.

LAISSEZ VOS ENFANTS S'ENNUYER !

L'ennui doit pouvoir être une source de création et non d'angoisse. La présence des parents reste fondamentale et la télévision n'éduquera pas à votre place. Les adultes ne doivent pas craindre l'ennui et encore moins obtenir le calme en allumant la télévision. Cela ne ferait que créer un matelas de problèmes plus compliqués à gérer par la suite.

Alors, afin de rendre les écrans ludiques, pourquoi ne pas créer des temps ou des zones d'utilisation des écrans ? Pourquoi ne pas prendre le temps de discuter après un visionnage en famille de ce qui a été vu ?

Servez-vous des écrans, mais ne les laissez pas prendre le pouvoir dans votre famille.



Maximilien Bachelart, Dr en psychologie, psychothérapeute, travaille en cabinet privé en Seine-et-Marne (Gastins) et service judiciaire d'Assistance Educative auprès des familles.

www.maximilienbachelart.com



bebesetmamans.com

La tablette : pour ou contre ?



Oui car...

... Je laisse mes filles jouer avec la tablette deux jours par semaine. Elles jouent à des jeux éducatifs : écriture, énigmes... Je suis pour, mais je pense que l'utilisation doit être responsable et doit se faire avec modération.

Jasmine

... Les nouvelles technologies sont une réalité et nous devons apprendre à vivre avec elles, je pense alors qu'il est normal que les enfants jouent avec la tablette. C'est un nouveau support qui leur permet de jouer et d'apprendre.

Rose

... Aujourd'hui, tous les enfants jouent avec la tablette et je pense que ce n'est ni bon ni mauvais qu'ils le fassent. C'est une autre façon de s'amuser qui n'existait pas auparavant. Je suis pour, tant que les parents contrôlent.

Marie

... Je les laisse faire le week-end, mais quelques heures seulement. Il n'est pas question qu'ils passent leur journée devant l'écran.

Laura

Non car...

... Je suis d'accord avec de nombreux spécialistes et psychologues pour enfants qui disent que les tablettes sont un simple divertissement que les parents donnent à leurs enfants pour avoir la paix un moment et que ça les occupe.

Jasmine

... S'ils ne sont pas assez matures pour certaines choses, ils ne le sont pas non plus pour utiliser ces appareils électroniques. Il y a un risque qu'ils deviennent dépendants et les enfants doivent jouer avec des jouets.

Ariane

... Je suis contre les jeux sur la tablette jusqu'à ce qu'ils soient un peu plus âgés. J'ai commencé à laisser mon fils jouer à 8 ans, en étant stricte sur le temps et le type de jeux. Quand ils sont petits, ils doivent jouer avec d'autres choses.

Sylvie

... Je ne suis pas forcément en faveur, mais si elle est utilisée avec modération, c'est bien.

Marine



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Il ressent le besoin de s'auto-affirmer et d'être leader et n'accepte pas facilement un non pour réponse, bien que, généralement, il montre du plaisir et prend les choses avec humour.

Il adore essayer de nouveaux goûts et, selon son âge, il veut faire la cuisine avec vous. Le petit Taureau est un signe sybarite qui sait apprécier la bonne nourriture.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Enthousiaste face aux jeux qui impliquent la coopération, il apprend beaucoup de ses petits camarades et développe ses compétences d'observation, de coordination et sociales.

Le petit Cancer est un signe très affectueux, il fait preuve de solidarité et de protection avec ses petits compagnons. Rêveur, il s' imagine des aventures extraordinaires dans des mondes imaginaires...



LION

(23/07 au 23/08)

Le petit Lion est un signe passionné et capricieux : ces mêmes qualités qui lui donnent beaucoup d'enthousiasme peuvent aussi lui causer des problèmes car il est souvent dominant et cela peut créer des conflits.

L'éclipse totale de la Lune a une influence positive sur le petit Vierge, elle lui apporte plus de perspicacité et d'introspection. Il adore écouter des histoires fantaisistes mais belles.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Grâce aux influences de Jupiter, Mars et Vénus, votre petit Balance s'ouvre encore plus au monde et est particulièrement réceptif à la belle énergie qui en résulte. Il a beaucoup de succès parmi ses amis.

Signe très passionné, il devient facilement « incontrôlable » s'il se sent trahi. Essayez de lui expliquer qu'il ne faut pas toujours prendre les choses trop à cœur et apprenez-lui à gérer ses émotions.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Il adore jouer dehors avec ses amis. Il se sent heureux et vivant au contact de la nature. Le petit Sagittaire est un signe extraverti, optimiste et effusif ; faire du sport l'aide à évacuer son énergie.

Il est amical et serviable. Il aime aider à de petites activités domestiques. Ne le grondez pas s'il fait une bêtise, il perdrait son enthousiasme à « travailler » avec vous.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Votre petit Verseau a une grande intuition et une grande attirance pour le spirituel, coloriez des mandalas avec lui : une activité qui vous apportera sérénité et concentration à tous deux.

Le petit Poissons est imaginatif, empathique, artistique et rêveur. Vous pouvez participer à un atelier de Mindfulness pour l'aider à se concentrer, à se calmer et à rester concentré.



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 et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

