

Bébé et Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITEMENT

10 règles à
respecter quand il
fait chaud

LE CHALEUR

Les risques, les
troubles... et les
solutions !

INTERPRÉTEZ SES PLEURS

Que cherche-t-il à
vous dire ?

GRANDIR AVEC LE SOLEIL

Les progrès de votre petit pendant l'été

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------------|
| 4 | L'AVIS DES MAMANS : DES VACANCES SANS ENFANT | 16 | INTERPRÉTEZ SES PLEURS |
| 6 | ALLAITER EN ÉTÉ : 10 RÈGLES À RESPECTER | 22 | PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE |
| 10 | IL NE VEUT PAS ALLER DORMIR... QUE FAIRE ? | 24 | UN ÉTÉ POUR GRANDIR |
| 12 | GRANDES CHALEURS : LES RISQUES | 28 | PETITS TROUBLES DE LA CHALEUR |



A woman with long dark hair, wearing a striped shirt, is holding a baby on a beach. The background is a warm, golden-yellow color, suggesting a sunset or sunrise. The entire image is framed by a white border.

BEBÉ

& ENFANT

CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ LES PETITS TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR ET COMMENT Y REMÉDIER, PROFITEZ DE L'ÉTÉ POUR FAIRE VIVRE DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES À VOTRE PETIT BOUT ET APPRENEZ À DÉCRYPTER LES PLEURS DE BÉBÉ.

OUI



NON

DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

Angèle

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

Eva

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

Geneviève

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

Océane.

Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

Melyssa

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

Alice

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

Isabelle

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

Cristiane

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

#allaiterquandilfaitchaud



A close-up, artistic photograph of a woman's back and shoulder. She is wearing a white, lace-trimmed top. The background is a soft, warm peach color. The text is overlaid on the right side of the image.

Allaiter en été : 10 règles à respecter

QUAND IL FAIT CHAUD, TOUTE ACTIVITÉ EST UN EFFORT, MÊME ALLAITER. VOICI COMMENT DONNER LE SEIN EN TOUTE SÉRÉNITÉ.

1

Installez-vous dans l'endroit le plus frais de la maison, si nécessaire avec un appareil (ventilateur ou air conditionné) faisant circuler l'air de manière uniforme et pas seulement frontale, afin de vous rafraîchir sans risquer d'attraper un torticolis ou une douleur musculaire. Si vous disposez d'un ventilateur sur pied, installez-le à au moins 2 mètres de vous ; s'il s'agit d'un autre système, orientez l'air vers le haut.

2

Quand il fait chaud, bébé a besoin de téter plus souvent que d'habitude ; les tétées seront aussi plus brèves. Ne vous inquiétez pas, c'est sa façon à lui d'étancher sa soif : en effet, la première partie du lait a une consistance plus aqueuse. Ainsi bébé s'hydrate sans trop d'effort.

#allaiterquandilfaitchaud



3

Avant la tétée, buvez chaud (un verre de lait ou un thé, par exemple). Vous n'en aurez probablement pas envie, mais cela vous aidera pourtant beaucoup car, la transpiration augmentant, la température de l'organisme s'abaisse. En effet, la fonction de la sueur est précisément de créer un mince film d'eau sur la peau, qui, en s'évaporant, refroidit la surface du corps.

5

Les jours de grosse chaleur, prenez un bain tiède avant d'allaiter (l'eau doit être à une température de 37°C). Votre organisme s'habitue ainsi à la température ambiante et vous supporterez mieux la chaleur. Si vous avez encore trop chaud pendant la tétée, appliquez une poche de glace sur vos tempes et vos poignets : vous vous sentirez tout de suite soulagée.

4

Buvez beaucoup tout au long de la journée même lorsque vous n'avez pas soif, car les liquides sont la matière première dont le corps a besoin pour fabriquer du lait. Quand il fait chaud, nous perdons une partie de ces liquides à travers la transpiration. C'est pourquoi il faut boire un peu plus que ce dont le corps a besoin afin de se prémunir contre les risques de déshydratation qui risquent d'entraîner des baisses de tension, des crampes, de l'agitation et même des malaises.

6

Ayez toujours prêt à côté de vous un verre d'eau ou de jus de fruits afin d'éviter de devoir vous lever au cas où vous auriez soif. Évitez de manger des glaces ou de boire trop froid : les liquides à température ambiante sont bien absorbés mais, lorsqu'ils sont trop froids, ils séjournent plus longtemps dans l'estomac et peuvent vous déranger.



7 Ne couvrez pas bébé excessivement quand vous le mettez au sein : la couche et une chemise de coton seront amplement suffisantes. Ne vous inquiétez pas s'il transpire : la transpiration le rafraîchit naturellement sans risque. Pour que le contact soit encore plus agréable et éviter d'avoir trop chaud, vous pouvez aussi mettre une serviette de lin entre votre peau et la sienne ; les fibres naturelles absorbant particulièrement bien la transpiration, elles procurent une agréable sensation de fraîcheur pour le bébé comme pour la maman.

9 Lorsqu'il fait très chaud, vous pouvez allaiter dans des endroits un peu plus inhabituels, par exemple à l'ombre d'un arbre dans un parc ou, si vous êtes à la plage, sur la rive, les pieds dans l'eau ; vous pouvez alors rafraîchir bébé en passant vos mains mouillées sur ses pieds et ses petites jambes. N'oubliez pas de mettre un chapeau de paille à larges bords pour vous protéger ainsi que bébé, du soleil ; vous pouvez aussi mettre un chapeau ou une casquette humide (trempée dans l'eau et bien essorée) à bébé.

8 Choisissez la position la plus confortable pour allaiter. En plus de la position traditionnelle, il en existe d'autres plus commodes en été comme, par exemple, allongée de côté sur le lit ou assise dans une chaise longue avec bébé installé sur un coussin à votre droite ou à votre gauche.

10 Si vous disposez de l'air conditionné à la maison, rappelez-vous que la température doit se situer aux alentours de 24°C le jour et 26°C la nuit, des températures idéales pour vous comme pour bébé. N'orientez jamais la sortie d'air directement sur vous et ne vous placez pas trop près de l'appareil (pas à moins de deux ou trois mètres). Il vaut mieux que l'appareil se situe en hauteur, près du plafond.

Entre 1 et 3 ans, l'enfant adore découvrir le monde qui l'entoure puisque tout est amusant et extraordinairement nouveau. Il ne se lasse pas d'explorer ! Ce qui explique qu'il refuse très souvent d'aller se coucher. Comment faut-il agir dans ces cas-là ?

► **Accompagner la phase qui précède le sommeil de câlins**, de tendresse et de douceur aide

l'enfant à se calmer et rend le moment difficile durant lequel il doit se séparer des personnes et des jouets qu'il aime plus agréablement. Il peut s'avérer très utile d'établir des rituels qui peuvent être modifiés ou élaborés selon les exigences de la famille.

► **Il peut être judicieux d'établir une routine de « bonne nuit »** comme donner le bain à l'enfant, lui mettre son pyjama, lui lire une histoire, lui chanter une berceuse, etc. Le fait d'associer d'agréables habitudes à l'heure du coucher donne confiance à l'enfant et favorise un sommeil tranquille, sans crainte ni doute.

► **De plus, le bain avant le coucher** est très agréable pour l'enfant car il aide à se détendre et invite au repos.

► **Une lumière douce, le silence, une musique relaxante**, une attitude calme et sereine, parler calmement et à voix basse... sont d'autres ingrédients qui aident l'enfant à se préparer à dormir.

► **La répétition de ces routines, jour après jour**, crée une habitude et offre à l'en-

fant tranquillité et confiance car il sait ce qui va se passer à chaque instant.

► **Les caresses et les câlins sont également très importants**. Cependant, l'enfant doit apprendre à trouver lui-même les ressources pour s'endormir seul, réduisant ainsi peu à peu sa dépendance à l'égard de maman et papa.



IL NE VEUT PAS ALLER DORMIR QUE FAIRE ?

L'ARRIVÉE DE BÉBÉ, ÇA CHANGE LA VIE !



C'est pourquoi nous vous accompagnons dès maintenant !



Premiers câlins, premiers bains, premières sorties, premiers repas...
Nos indispensables de la puériculture vont drôlement vous faciliter
la vie de parents !

Je découvre

vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents

#quellechaleur



GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

BÉBÉ NE SAIT PAS ENCORE RÉGULER SA TEMPÉRATURE. LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD ET HUMIDE, LE MIEUX POUR SON BIEN-ÊTRE ET SA SANTÉ EST DONC DE RESTER AVEC LUI DANS DES ENDROITS FRAIS ET OMBRAGÉS.

Les journées à la plage, les promenades en montagne ou dans les parcs pour ceux qui restent en ville... L'été nous permet de profiter pleinement des effets bénéfiques du soleil et de la vie en plein air. Il faut néanmoins être très prudent dès que la température de l'air commence à augmenter afin d'éviter les fameux coups de chaleur et autres insulations. Nous vous expliquons ici comment les prévenir.

DES TEMPÉRATURES PLUS ÉLEVÉES

Quand le thermomètre dépasse les 30°C, l'air devient vite irrespirable pour les grands comme pour les petits. Ceux-ci sont d'ailleurs les plus vulnérables car leur organisme n'a pas encore appris à se « thermo-réguler » correctement en fonction de la température extérieure.

- **Jusqu'à l'âge d'un an, bébé ne sait pas se thermo-réguler**, notamment parce qu'il bénéficie d'une surface d'évaporation extrêmement réduite, d'approximativement 1/9ème de celle de l'adulte. Il est donc essentiel, dès que les températures augmentent, de prendre certaines précautions.

LE COUP DE CHALEUR

- **Le coup de chaleur, dont les symptômes sont plus ou moins graves, correspond à une augmentation soudaine de la température du corps.** Trois conditions climatiques peuvent le déclencher : une température élevée, beaucoup d'humidité et une mauvaise ventilation. Une forte chaleur seule, sans humidité et dans un endroit bien ventilé, ne doit pas poser de problème ; ce sont plutôt les ambiances étouffantes de chaleur humide qui sont à craindre.

- **Les symptômes du coup de chaleur sont divers et d'intensité variable** : nausées, maux de tête, augmentation de la température corporelle (température axillaire supérieure à 37,3°C et température rectale supérieure à 37,8°C surtout chez les enfants de moins de 2 ans), crampes abdominales, évanouissements, confusion et, dans les cas les plus graves, troubles du comportement (l'enfant semble endormi). Si la température corporelle dépasse 42°C, il existe un risque de lésion neurologique, mais il s'agit d'une situation extrêmement rare.

L'INSOLATION

C'est une forme particulière du coup de chaleur et qui résulte d'une exposition directe aux rayons du soleil.

- **Les symptômes sont les mêmes**, mais s'y ajoutent des brûlures de premier ou second degré qui affectent les zones du corps qui ont été exposées au soleil.



Que faire si l'enfant ne se sent pas bien ?

- **Placez-le immédiatement dans un endroit frais et ombragé** afin de faire baisser la température du corps. Si l'enfant souffre de vertiges ou se sent sur le point de s'évanouir, allongez-le avec les pieds plus hauts que le corps. Donnez-lui également à boire, mais évitez les liquides trop froids.

- **Si l'enfant se trouve à l'intérieur, transférez-le dans une pièce plus aérée** ; si nécessaire, utilisez un ventilateur ou allumez l'air conditionné.

- **Si la température du corps dépasse 38°C**, administrez à l'enfant un antipyrétique (paracétamol ou ibuprofène).

- **Ces quelques mesures devraient rapidement améliorer la situation.** Toutefois, si les symptômes persistent et que vous remarquez des troubles du comportement, rendez-vous immédiatement aux urgences.



COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR ?

Il est tout à fait possible d'éviter les coups de chaleur et les insulations en prenant quelques mesures préventives, la première de toutes étant d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, que ce soit pour faire du sport ou pour une simple promenade.

DEHORS

Lorsqu'il fait très chaud, recherchez les endroits aérés et ombragés.

- **Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes de la journée**, c'est-à-dire entre 11h00 et 17h00. Si votre enfant a moins d'un an, ne restez pas

sur la plage pendant ce créneau horaire : le parasol n'est pas suffisant pour se protéger d'un coup de chaleur. Préférez une promenade dans la pinède ou mieux encore, restez à la maison.

- **Avec les plus grands aussi il faut faire preuve de prudence sur la plage.** En plus de leur appliquer des crèmes solaires, mouillez-leur souvent la tête et le corps, soit sous la douche, soit dans la mer.
- En ce qui concerne les vêtements, préférez les couleurs claires qui reflètent la lumière du soleil.
- **Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien hydraté** : faites le boire souvent et proposez-lui des collations de fruits pour remplacer les liquides et les sels minéraux perdus. En cas de chaleur intense, vous pouvez également lui donner des boissons isotoniques à usage pédiatrique (vendues en pharmacie).

DANS LA VOITURE

- **Si vous devez vous déplacer en voiture, faites en sorte de refroidir l'intérieur du véhicule avant que l'enfant n'y pénètre** puis installez-le dans un siège homologué, adapté à son poids et à sa taille. Pendant le voyage, vous pouvez utiliser l'air conditionné, mais en veillant toujours à éviter les variations thermiques trop brusques entre l'intérieur et l'extérieur.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture ne serait-ce que quelques minutes** : outre l'aspect sécurité, il faut savoir que l'habitacle du véhicule se réchauffe très rapidement à l'arrêt.

À LA MAISON

- **S'il fait très chaud dans la chambre de l'enfant, vous pouvez utiliser un ventilateur pour rafraîchir l'air ambiant** (attention à ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant) ; réservez l'usage de l'air conditionné pour les jours de chaleur maximale. Dans tous les cas, évitez les changements brusques de température entre l'extérieur et l'intérieur (jamais en-dessous de 23°C), et utilisez plutôt la fonction déshumidification.
- **Ne couvrez pas trop l'enfant pour lui permettre de transpirer et choisissez des vêtements légers en matières naturelles** (lin ou de coton) qui absorbent la transpiration et permettent une évaporation plus efficace.

#pleurerpourcommuniquer



Interprétez ses pleurs

POUR UN BÉBÉ, LES PLEURS SONT UNE FORME
DE LANGAGE, QUE MAMAN ET PAPA APPRENNENT
À DÉCODER PETIT À PETIT POUR COMMUNIQUER
AVEC LUI. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT
LES INTERPRÉTER.



#pleurerpourcommuniquer

Les pleurs donnent une idée de la vitalité du bébé qui vient de naître, ils montrent que le nouveau-né est en bonne santé et qu'il est capable de se faire entendre. Même si les pleurs de bébé inquiètent ses parents, il est important qu'ils existent car ils sont l'un des systèmes les plus importants dont le bébé dispose pour communiquer et exprimer ses besoins et ses désirs.

• **La tentation d'apaiser les pleurs dès que possible est très forte et, bien souvent, on essaye de calmer le bébé avant même de savoir pourquoi il pleure**, en lui mettant la tétine dans la bouche ou en le mettant au sein. Vous devez accepter l'idée qu'il vous faudra un peu de temps pour apprendre à connaître et à comprendre votre bébé. Cela veut dire que vous devez prendre bébé dans vos bras pour le regarder, l'observer et essayer de trouver ce qui lui arrive. La réponse ne va pas forcément être immédiate. Les premiers jours, les parents peuvent se sentir désorientés si leur bébé pleure en permanence. Quelques semaines peuvent être nécessaires pour bien s'imprégner de bébé et comprendre ce dont il a besoin pour être réconforté. Par contre, ce qui est évident est que les pleurs ont toujours besoin d'une réponse et de votre présence. Même si l'enfant très exigeant, il ne faut pas avoir peur de mal l'habituer.

• **Que faire si vous ne pouvez pas satisfaire les besoins de bébé sur le moment ?** Ce qui compte, c'est de ne pas vous énerver, parce que le stress n'aide pas à calmer bébé. Pour ne pas vous inquiéter outre mesure, il est bon de savoir que des pleurs intenses et prolongés n'indiquent pas une douleur. Si le petit est vraiment mal, il gémit et se plaint.

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



#pleurerpourcommuniquer

EST-CE QU'IL A FAIM ?

Les pleurs de faim sont dus à une nécessité vitale, ils sont donc soutenus, forts et intenses. Ils peuvent commencer très faiblement ou, au contraire, soudainement. Mais rapidement, le petit crie très fort. Il a les yeux fermés, pas de larme, les poings serrés sur la poitrine, et ouvre et ferme les bras.

Comment le calmer...

Il ne faut pas être stricte avec les horaires des tétées. Si bébé pleure vraiment parce qu'il a faim, il se calmera aussitôt, à moins qu'un obstacle, comme un nez bouché ou un éventuel mamelon plat, l'empêche de téter.



EST-CE QU'IL A SOMMEIL ?

Au début, c'est plus une lamentation que des pleurs : bébé est agité, il chougne et se tortille à la recherche de la position la plus confortable.

Comment le calmer...

Une fois le besoin de sommeil exprimé, certains enfants s'endorment dès qu'on les pose dans leur berceau. D'autres s'endorment plus facilement dans les bras et se remettent à pleurer s'ils ne sentent plus la chaleur de leur mère. Chanter ou bercer bébé peut être utile pour le calmer. Pour les plus difficiles, sortir faire une promenade en poussette ou en voiture peut être la solution : le mouvement est un somnifère puissant pour les plus petits.

EST-CE QU'IL EST NERVEUX ?

Bébé est inquiet, irritable, agité et pleure de façon intermittente. En général, vous vous en rendez compte en écartant les trois solutions précédentes. Bébé n'arrive pas à s'endormir à cause de la tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs sont le seul moyen dont il dispose pour évacuer cette tension.

Comment le calmer...

Parfois, il suffit de laisser bébé pleurer pendant cinq ou dix minutes pour qu'il se calme d'un seul coup. Quoi qu'il en soit, la première chose à faire est d'écarter tous les éléments qui pourraient lui causer de l'inconfort. Le froid ou la chaleur, ainsi qu'une couche sale peuvent causer des pleurs similaires.



EST-CE QU'IL A MAL AU VENTRE ?

Les pleurs dus à une douleur aiguë se caractérisent par un cri soudain et très fort. Un bon exemple est la douleur due aux vaccins : les pleurs s'atténuent immédiatement. En cas de coliques du nourrisson, le bébé se met à pleurer, devient tout rouge et replie les jambes sur son ventre.

Comment le calmer...

Si les pleurs sont dus à une douleur passagère (comme une griffure), il suffit de le prendre dans vos bras, de le caresser et de le consoler avec votre voix. Par contre, si la douleur est due aux coliques du nourrisson, pour le calmer, allongez-le sur votre bras, le ventre vers le bas, en appuyant doucement sur son ventre avec votre main.



MON ENFANT A MAL AU VENTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT PEUT AVOIR MAL AU VENTRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE DANS CE CAS.



Le mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

LES CAUSES

• **Les maux de ventre peuvent être de deux sortes.** Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui ont une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe toutes les autres



douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

LES DOULEURS AIGÜES

- Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit **récurrente, c'est-à-dire que l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises**. Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène, et on parle alors de migraine abdominale. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.
- **Devant une douleur abdominale, surtout**

récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure. Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.

#grandirenvacances

UN ÉTÉ POUR GRANDIR

PASSER LA JOURNÉE DEHORS AVEC PAPA ET MAMAN, ET VIVRE DES SITUATIONS ET DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES : C'EST FORMIDABLE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ! CELA LUI PERMET D'ACQUÉRIR UNE PLUS GRANDE CONFIANCE ET CONNAISSANCE DE LUI-MÊME.



En vacances, certes, mais à « l'école » de l'autonomie. Cela semble être une contradiction, mais c'est parce que les vacances (quand le temps s'allonge et que nous ne sommes pas opprimés par la routine et la précipitation) sont le meilleur moment pour enseigner à nos enfants à être plus indépendants. Les vacances d'été sont l'occasion idéale pour laisser à nos enfants plus de temps et de liberté (même aux plus petits), et pour les encourager à faire de nouvelles expériences, toujours sous l'œil vigilant de papa et maman ! Il ne s'agit pas seulement d'encourager les enfants pour qu'ils acquièrent de nouvelles aptitudes pratiques, mais également à les aider à développer une meilleure autonomie psychologique. Pour cela, il est essentiel que maman et papa leur transmettent beaucoup de sécurité.

UNE SURVEILLANCE SPÉCIALE

Le premier stimulus pour qu'il acquière une plus grande autonomie est de laisser l'enfant jouer dehors le plus possible. Cela a de nombreux avantages, y compris sur l'aspect psychologique : les enfants sont curieux, ils adorent regarder autour d'eux, explorer l'environnement qui les entoure, rencontrer de nouveaux enfants et surtout, jouer.

- **Le jeu signifie, principalement, créativité et initiative.**

C'est pour cette raison qu'il est un formidable accélérateur du développement de l'autonomie. En vacances, les enfants peuvent s'éloigner de quelques mètres pour faire, par exemple, un château de sable, ou pour explorer et découvrir l'environnement qui les entoure. Dans ces moments, vous pouvez commencer à leur donner plus de liberté, tout en leur donnant des indications très spécifiques.

- **Il peut être utile de dessiner avec l'enfant les limites qu'il ne doit pas franchir et lui demander de ne pas les dépasser.** Vous pouvez, par exemple, dessiner un cercle dans le sable ou, si vous êtes à la montagne, délimiter un petit terrain avec des feuilles et des brindilles. Vous pouvez aussi explorer l'environnement avec votre enfant, et lui montrer les endroits les plus dangereux, comme un chemin irrégulier ou un creux sur la plage où il pourrait tomber.

- **De cette manière, l'enfant s'habitue à vérifier la situation tout seul et apprend à anticiper les conséquences de son comportement.** La possibilité de contrôler les événements et, si possible, de les conditionner, donne au petit un sentiment de force et de « pouvoir » qui enrichit



son estime de soi et son autonomie. Inversement, si on lui impose trop d'interdictions et qu'on se montre trop inquiets, en répétant sans cesse des phrases comme « attention, tu vas te faire mal », l'enfant apprendra que le monde est un endroit dangereux.

• **La facilité avec laquelle un enfant conquiert son autonomie dépend grandement de l'attitude plus ou moins protectrice des adultes.** Si papa ou maman pensent que leur enfant a toujours besoin d'aide, il grandira avec peu de confiance en lui. L'idée qu'il n'est pas capable de se débrouiller tout seul se transmet d'une autre manière : en voulant qu'il fasse des choses trop compliquées pour son âge ou en intervenant toujours pour le défendre quand il se dispute avec un autre enfant.

LE BEAU TEMPS PEUT AIDER À ENLEVER LA COUCHE

Pour habituer l'enfant au pot, il faut commencer dans le calme. L'été est une saison idéale car la chaleur est une bonne excuse pour habituer le petit à ne pas avoir

de couche pendant la journée. Les premières fois, il est possible qu'il ne veuille pas du pot, ou qu'il ne reste assis que quelques secondes et « s'enfuie » rapidement. C'est tout à fait normal : pour lui, c'est une grande nouveauté, et il peut même avoir un peu peur. Mieux vaut ne pas insister et ne montrer aucune déception pour éviter de lui transmettre un sentiment d'insécurité.

PETITS ARTISTES

La recherche, la découverte, la curiosité et l'aventure sont les ingrédients principaux des vacances des enfants. Comment pouvez-vous les aider à atteindre leurs buts ? La meilleure façon est de manipuler avec le petit les objets-trésors qu'il a accumulés au cours de ses explorations.

• **Coquillages, sable, pierres, brindilles ou fleurs sont le butin de ses expéditions** : un « trophée » qui mérite d'être apprécié et valorisé. Avec ces « bouts de monde », vous pouvez réaliser des compositions très créatives. Il suffit d'avoir à portée de main de la colle et du carton, voire



même des crayons de couleurs et des feutres. De cette façon, l'enfant revit ses expériences et se sent encouragé à explorer le monde. Il recherchera alors, sur la plage, le coquillage qui lui manque ou, se baladant sur les sentiers de montagne, il découvrira que c'est justement « cette » pomme de pin dont il avait besoin pour terminer son œuvre.

• **En général, on rapporte ces objets à la maison à la fin des vacances.** Ces créations se transforment en souvenirs très précieux à accrocher dans sa chambre, ou à offrir aux grands-parents.

QUELQUES CONSEILS POUR L'AIDER À GRANDIR

Pendant les vacances, les enfants peuvent atteindre les premières étapes de leur autonomie, dès deux ans et demi. Par exemple, ils peuvent se laver tout seuls le visage et les dents, se peigner, s'habiller ou mettre leurs sandales.

• **Pour simplifier ces tâches, préférez des pantalons et des jupes avec un élastique** à la taille et des chaussures à Velcro.

• **Le mieux est de se mettre derrière l'enfant**, afin que les mains de l'adulte puissent saisir et guider celles de l'enfant. Il aura l'impression de faire les choses presque tout seul, et aura envie d'essayer à nouveau.

• **Cette action, que nous, adultes, faisons automatiquement**, il nous faut l'apprendre à l'enfant en une séquence de mouvements, afin qu'il puisse les répéter correctement. Plus tard, il n'y aura plus qu'à aider l'enfant en restant près de lui, en l'encourageant et lui expliquant les mouvements qu'il doit faire.



#attentionàl'été!

Petits troubles de la chaleur



EN ÉTÉ, LES TEMPÉRATURES ÉLEVÉES ET
L'HUMIDITÉ PEUVENT CAUSER DE PETITS
TROUBLES BIEN GÊNANTS POUR L'ENFANT.
NOUS VOUS AIDONS ICI À LES RECONNAÎTRE
ET VOUS EXPLIQUONS COMMENT LES
SOIGNER.

#attentionàl'été!



Pendant les vacances, la chaleur et l'exposition aux rayons du soleil peuvent être à l'origine de certains troubles chez l'enfant. Bénins, mais bien désagréables, souvent source d'inquiétude chez les parents, on peut cependant les soigner rapidement en prenant quelques précautions. Voici un guide pratique pour vous aider à les reconnaître et à les traiter.

QUE FAIRE S'IL... A LA DIARRHÉE ET VOMIT

LES SYMPTÔMES

Ses selles sont liquides et fréquentes, et parfois il vomit.

LES CAUSES

En été, les conditions météorologiques favorisent la prolifération des microbes, notamment dans les aliments, mais aussi dans le sable où, en raison de la

concentration de population en un même lieu, se nichent de nombreux germes d'origine intestinale (*Escherichia coli*). La conséquence en est de fréquentes gastro-entérites, dont certaines, comme celles dues à la salmonelle, se propagent très facilement.

LE TRAITEMENT

En cas de diarrhée, il convient de prévenir le risque de déshydratation en donnant à boire à l'enfant, fréquemment et par petites gorgées, de l'eau ou, si les selles sont nombreuses, une solution électrolytique (vendue en pharmacie). Il faut éviter les médicaments stoppant la diarrhée, car celle-ci permet d'évacuer les microbes de l'organisme. Si l'enfant vomit, mieux vaut le faire jeûner une demi-journée, en ne lui donnant que des liquides. Si vous n'observez aucune amélioration et remarquez la présence de mucosités, de sang ou de pus dans les selles, consultez immédiatement le médecin ; il vous prescrira très probablement une analyse de selle afin de déterminer les microbes responsables de la maladie.



... A LES YEUX IRRITÉS ET LARMOYANTS

LES SYMPTÔMES

Les yeux de l'enfant sont rouges et gonflés, surtout après la baignade ou une exposition au soleil.

LES CAUSES

L'irritation est généralement due à la lumière intense qui enflamme les muqueuses, ou à des corps étrangers, comme la poussière, qui peuvent pénétrer dans les yeux. Le chlore des piscines ainsi que l'eau de mer peuvent également affecter les personnes sensibles, surtout celles qui ont la peau claire.

LE TRAITEMENT

Si le problème est récurrent, on peut administrer le soir un collyre vasoconstricteur (sur ordonnance du

pédiatre) et lui faire porter des lunettes de soleil et un chapeau. Il s'agit dans tous les cas d'un trouble bénin qui se résout après une nuit de repos.

... A MAL À L'OREILLE

LES SYMPTÔMES

Il ressent des démangeaisons et a la sensation d'avoir l'oreille bouchée après avoir passé toute la journée dans l'eau. Il ne présente aucun signe d'infection catarrhale, toux ou enrouement.

LES CAUSES

Il s'agit d'une otite externe qui affecte l'enfant lorsqu'il reste très longtemps dans l'eau. Le conduit auditif étant toujours humide, toutes les conditions sont réunies pour favoriser la prolifération des bactéries et des champignons.



#attention à l'été!

LES CAUSES

Il faut bien distinguer la déshydratation proprement dite, qui est accompagnée d'une perte de poids supérieure à 5% et nécessite une intervention médicale d'urgence, de ce que l'on pourrait qualifier de déshydratation « légère » liée à un épisode de diarrhée ou de forte transpiration en raison des températures élevées.

LE TRAITEMENT

S'il fait très chaud, donnez plus souvent à boire à l'enfant, notamment si vous trouvez dans un climat sec et venteux, où l'on transpire moins, mais où le corps a tout autant besoin de liquides. Faites le boire, même s'il ne semble pas souffrir de la chaleur. Si vous avez des doutes et pensez qu'il est déshydraté, emmenez-le immédiatement aux urgences.

... A DES LÉSIONS QUI NE SE SOIGNENT PAS

LES SYMPTÔMES

Son visage et son corps présentent des taches rouges qui ne sèchent pas. La peau reste à vif et les lésions sont purulentes ou dégagent un liquide séreux.

LES CAUSES

Il s'agit d'impétigo, un trouble très courant en été lorsque la peau est plus délicate : la fine couche composée de graisse et de protéines qui la protège est affectée par l'agression d'agents tels que les rayons UV, le sable, les saletés ou encore la sueur, ce qui crée un environnement humide propice aux infections. L'impétigo se développe presque toujours dans les zones où les défenses sont déjà affaiblies comme piqûre d'insecte, eczéma ou brûlure.

LE TRAITEMENT

Si la zone touchée n'est pas très importante, il suffira de désinfecter et d'appliquer un antibiotique local. En revanche, si elle est plus étendue, il faudra recourir à un

LE TRAITEMENT

Si l'infection s'est déjà développée, le pédiatre vous prescrira un antibiotique local. Si l'enfant est sujet aux otites, le mieux est de lui mettre des bouchons à chaque fois qu'il doit aller à l'eau. Veillez également à bien lui sécher les oreilles dès qu'il sort du bain.

... EST DÉSHYDRATÉ ET APATHIQUE

LES SYMPTÔMES

L'enfant a la langue sèche et les yeux entourés d'un halo bleu foncé. Il est aussi endormi, apathique et urine très peu pendant la journée.



traitement antibiotique par voie orale (prescrit par le pédiatre) combiné à l'application d'un antiseptique local.

16h, il peut souffrir d'un érythème solaire (coup de soleil) dû à l'action des rayons ultraviolets.

... A LA PEAU IRRITÉE ET ROUGE

LES SYMPTÔMES

La peau est chaude, enflammée et des cloques peuvent parfois se former. L'enfant ressent comme des brûlures et des démangeaisons.

LES CAUSES

Si l'enfant a été exposé au soleil sans protection, ou pendant les heures chaudes de la journée, entre 11h et

LE TRAITEMENT

Pour soulager la peau, appliquez sur la zone touchée une crème apaisante et rafraîchissante. Si la brûlure est légère et limitée, une lotion après-solaire, plusieurs fois par jour, peut être suffisante. En revanche, si la démangeaison est intense, consultez le médecin qui vous prescrira une pommade ou une crème spécifique. Dans tous les cas, l'enfant ne devra pas être exposé au soleil tant que l'érythème n'est pas guéri.



Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

