

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## UNE MAIN DE FER

Tout savoir sur la discipline pour les petits

## BIEN MANGER

Le régime méditerranéen adapté aux plus petits

## ALLAITEMENT

Est-il possible après une césarienne ?

# VACANCES AVEC BÉBÉ

Votre guide de A à Z pour vous amuser !



#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

4 ALIMENTATION À LA DEMANDE : POUR OU CONTRE ?

6 VACANCES, VOTRE GUIDE DE A À Z

12 EST-IL POSSIBLE D'ALLAITER APRÈS UNE CÉSARIENNE ?

14 UP & DOWN : LA FIÈVRE CHEZ LE BÉBÉ

16 UNE MAIN DE FER ?

20 UN ÉTÉ POUR GRANDIR

24 TEST : QUEL GENRE DE PAPA EST-IL ?

26 LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

32 LE CHIFFRE DU MOIS : BÉBÉS PRÉMATURÉS







# /' /' BÉBÉ

**& ENFANTS**

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, NOUS ALLONS VOUS PARLER DE L'ALLAITEMENT EN CAS DE CÉSARIENNE, DES BIENFAITS DE L'ÉTÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DES DERNIERS CHIFFRES SUR LA PRÉMATURITÉ. ET PETIT BONUS, UN TEST POUR SAVOIR QUEL GENRE DE PAPA EST VOTRE HOMME ! ALORS PROFITEZ-EN ET BONNES VACANCES :)

OUI



NON

# ALIMENTATION À LA DEMANDE : POUR OU CONTRE ?

LE *BABY LEAD WEANING*, OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE À LA DEMANDE DE L'ENFANT, EST-IL UNE BONNE ALTERNATIVE À LA MÉTHODE TRADITIONNELLE ?

## Oui, parce que...

... Je suis les recommandations de mon pédiatre et mon fils profite bien plus de ses repas. Sinon, il ne voulait rien goûter. Il n'aime pas le poisson, alors je ne le force pas. Et, au contraire, il adore le fromage, il attrape des morceaux et les met à sa bouche tout seul.

**Rose**

... J'ai trois enfants. Pour le premier, ça me faisait peur, mais je me suis lancée avec les deux autres dès qu'ils ont eu 7 mois et j'en suis bien contente. Maintenant, ils mangent de tout sans problèmes..

**Houda**

... Je suis pour, mais je pense qu'il faut bien se renseigner, afin de savoir exactement ce qu'on peut lui donner ou pas, et ce qui peut être dangereux.

**Sarah**

... Je fais les deux. Je lui donne des légumes en purée et, en plus, quelques morceaux de fruits et légumes et le laisse choisir ce qu'il veut manger. Pour l'instant, il aime beaucoup.

**Danielle**

## Non parce que...

... J'ai l'impression qu'on veut que nos enfants sachent courir avant qu'on leur apprenne à marcher. Je pense que les bébés sont fatigués de l'effort de manger des morceaux alors qu'ils n'ont pas de dents et ne mangent pas la quantité de nourriture dont ils ont vraiment besoin. Je pense que ce n'est pas la peine de se précipiter ; ils apprendront suffisamment vite.

**Amara**

... Je n'aime pas cette méthode. Je trouve dangereux de lui donner des morceaux. À 6 ou 7 mois, les bébés sont encore trop petits pour savoir quoi faire avec la nourriture.

**Antoinette**

... Je pense que c'est une mode passagère. Il est triste de revenir à des pratiques d'il y a des siècles.

**Hélène**

... Je pense que c'est une mode passagère. Je pense que c'est revenir à des méthodes anciennes. En suivant cette logique, ne pas vacciner les enfants serait normal..

**Marta**

# Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !  
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous  
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://(re)vertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait  
gagner du temps et de l'argent aux parents !

## vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents



#guidevacances

# VACANCES, VOTRE GUIDE DE A à Z

DÉCOUVREZ DES CONSEILS POUR  
QUE VOTRE ENFANT PASSE UN ÉTÉ  
SÛR ET PLEIN D'AVENTURES EN  
COMPAGNIE DE PAPA ET MAMAN.





## ALLAITEMENT

Les bébés qu'on allaite à la demande ont tendance à faire plus de tétées pendant l'été pour compenser la perte de liquides due à l'augmentation de la transpiration.

- **La maman qui donne le sein doit s'adapter aux besoins de son enfant car le lait est sa seule source d'hydratation.** En règle générale, il ne faut pas donner d'autres liquides que le lait maternel au bébé, sauf si la chaleur est très intense et que le petit semble déshydraté. Dans ce cas, vous pouvez lui donner de l'eau entre les repas, mais sans exagérer, afin de ne pas modifier sa perception de la faim et de satiété.

## AUTONOMIE

Les vacances sont une excellente occasion pour faire des découvertes et des expériences. Les nouveautés sont de magnifiques opportunités pour que l'enfant grandisse et acquière une plus grande autonomie, à condition que les parents sachent la doser avec prudence.

- **Trop de changements simultanés peuvent confondre et énerver le petit.** Il vaut mieux y aller étape par étape et observer la réaction de l'enfant. Par exemple, quelques jours après le début des vacances, lorsque l'enfant s'est acclimaté, vous pouvez lui proposer de passer une demi-heure ou une heure par jour avec les animateurs de l'hôtel ou de la plage. Toutefois, ne le laissez pas toute une après-midi avec une baby-sitter le premier jour du séjour. Pour que l'enfant s'habitue progressivement à ranger ses affaires, vous pouvez lui faire ranger pelle, seau et jouets de plage dans le sac avant de rentrer de la plage.
- **L'autonomie dans les habitudes personnelles est également importante.** Le maillot de bain, le chapeau et les sandales peuvent être un bon entraînement pour commencer à « s'habiller » tout seul. Toutefois, ces évolutions doivent être présentées comme un jeu, sans précipiter l'enfant.



## BAINS DE MER

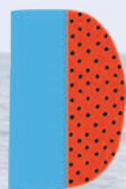
Se mouiller les pieds, puis s'immerger dans l'eau de mer, est une expérience amusante et saine, à condition de respecter certaines règles.

- **L'eau doit être relativement propre.**

Pour connaître la qualité de l'eau en France, ainsi que les drapeaux des plages, vous

pouvez aller sur les sites vous pouvez aller sur les sites [sites.baignades.sante.gouv.fr](http://sites.baignades.sante.gouv.fr) ou [meteofrance.com](http://meteofrance.com). Entre autres choses, vous pouvez connaître l'état de l'eau, la température et les conditions météorologiques des différentes plages françaises. Mieux vaut que la température de l'eau ne soit pas trop froide, à savoir pas moins de 22 à 23°C.

- **Si l'enfant a moins de quatre ans, le bain ne doit pas durer plus de 15 minutes.** En outre, il est préférable d'éviter tout contact avec l'eau de mer si l'enfant a une plaie qui pourrait s'infecter. Après le bain, donnez-lui une douche à l'eau douce : pas besoin d'utiliser du savon.
- **Enfin, il faut attendre quelques heures après avoir mangé avant de se baigner,** mais cette règle ne s'applique pas si l'enfant n'a mangé qu'une collation ou une glace.



## DERMATITE

Les enfants qui souffrent de dermatite atopique vont mieux quand ils sont à la plage, à la montagne et à la campagne, bref à l'air libre.

- **Le mérite en revient à une plus grande exposition aux rayons du soleil** dont le composant ultraviolet atténue ce trouble.
- **Cependant, sur la plage, les enfants peuvent souffrir d'une dermatite de contact si le sable sur lequel ils jouent est contaminé.** Le problème se manifeste de la même manière que dans le cas de l'érythème fessier et se soigne de la même façon : des produits d'hygiène appropriés et l'application sur la peau d'une crème à effet barrière.
- **Si le problème persiste, il convient d'aller chez le médecin** car il pourrait s'agir d'une dermatite mycosique, qui nécessite l'utilisation de produits spécifiques.



## ÉPISTAXIS

L'enfant qui souffre régulièrement d'épistaxis, c'est-à-dire de saignements du nez, voit souvent ce trouble augmenter en été.

- **La chaleur provoque une dilatation des vaisseaux sanguins** et augmente la

probabilité de saignement chez les personnes prédisposées.





• **L'épistaxis est un phénomène gênant, mais pas dangereux.** Dans la plupart des cas, pour arrêter l'écoulement du sang, il suffit de pincer le nez avec les doigts pendant une dizaine de minutes, tout en maintenant la tête de l'enfant inclinée vers l'avant, afin qu'il n'inhale ou n'ingère pas de sang.

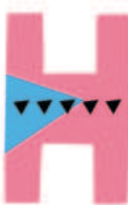


## GASTRO-ÉENTERITE

Les infections intestinales d'origine virale sont typiques des mois d'hiver et, surtout, du printemps. Elles ne sont pas particulièrement répandues en été.

• **En revanche, avec la chaleur des mois d'été,** le risque de gastro-entérite bactérienne due à une intoxication alimentaire à cause de la mauvaise conservation des aliments augmente.

• **La première règle de prévention est de laver soigneusement les fruits et les légumes.** Il est également important de conserver au réfrigérateur les aliments déjà cuits, en attendant de les servir à table, car la chaleur favorise la prolifération des bactéries.



## HÉBERGEMENT

Le mieux est d'opter pour un hébergement familial, qui propose des jeux et des animations pour enfants, où le comportement propre aux enfants ne pose pas de problème aux autres

convives. Vous pouvez également choisir un hôtel calme, offrant un service plus raffiné, et en profiter pour apprendre au petit à bien se comporter en société.

• **Il est fortement recommandé d'opter pour la première solution, si possible.** Pourquoi se compliquer la vie en créant un stress potentiel pour l'enfant et pour ses parents ? Les vacances sont censées être agréables pour tout le monde. Mieux vaut être hébergés dans un établissement plus détendu et permissif et « jouer » un soir à manger de manière bien élevée au restaurant.



## JEUX DE PLEIN AIR

Les vacances sont le moment idéal pour encourager les activités de plein air. Selon les experts, l'exercice physique récréatif, basé sur le jeu, est un outil efficace pour aider à éviter l'obésité à un âge précoce, et établir des habitudes de vie saines. Près de 20% des enfants français sont en surpoids, un trouble qui a augmenté, en partie, par l'augmentation des comportements sédentaires. Selon une étude européenne, 61% des enfants entre 11 et 15 passent plus de deux heures par jour à regarder la télévision. Les jeux dans le parc ou sur la plage, les randonnées en montagne, ou les balades avec maman et papa sont une façon amusante et efficace d'avoir un mode de vie actif dès tout petit. Toutefois, pensez à bien hydrater l'enfant car avec l'exercice, la transpiration augmente ainsi que le risque de déshydratation.



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



Le choix  
**N°1**  
des  
maternités\*

Pampers

premium  
protection  
new baby

Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

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

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

**Pampers**  
aimerdormir&jouer

# #guidevacances



## LUNETTES DE SOLEIL

Les yeux des enfants sont également plus vulnérables aux rayons du soleil que ceux des adultes. Par conséquent, il est important de les protéger contre les rayons directs et la réverbération du

sable et de l'eau.

• **Si la lumière n'est pas particulièrement forte et que l'enfant ne bouge pas beaucoup**, il peut être suffisant de lui mettre une casquette ou un chapeau à larges bords. Si la lumière est intense, vous devez lui mettre des lunettes de soleil.

• **Le choix des lunettes est important.** Ce n'est pas un jouet mais un outil qui doit répondre à certaines exigences de qualité. Il convient de veiller à ce qu'elles aient la marque CE, et les acheter chez un opticien ou dans une pharmacie, si possible. Le mieux est de choisir un produit de marque connue et, en cas de doute, de demander l'avis du pédiatre.



## MALADE EN VOITURE

Voyager en voiture peut se convertir en véritable cauchemar si l'enfant a le mal des transports. Que peuvent faire les parents pour le soulager ?

• **En premier lieu, l'enfant doit voyager dans son siège auto, correctement installé.** De cette manière, les gênes dues aux vibrations et aux mouvements sont atténuées. Pensez à partir en fin d'après-midi quand l'air est plus frais et que l'enfant est fatigué et susceptible de s'endormir. Vous pouvez également lui donner un repas léger avant le départ et programmer plusieurs arrêts, afin qu'il se dégourdisse les jambes.

• **Les bracelets « anti-mal-des-transport » qui se basent sur le principe de « l'acupression »** (pression sur un point d'acupuncture) peuvent aider. Dans les cas les plus complexes, le médecin peut prescrire un antihistaminique au petit qui induit le sommeil pendant le voyage.



## PHOTOTYPE

La peau des enfants, comme celle des adultes, peut être classée en fonction d'un phototype qui détermine sa vulnérabilité aux rayons UV.

• **Le phototype I correspond aux**



**personnes à peau très claire, cheveux blonds ou roux, et yeux clairs** ; le phototype II correspond aux personnes à peau claire et cheveux blonds foncés ou châains clairs ; le phototype III correspond aux peaux relativement foncées et aux cheveux châains foncés ; et le phototype IV correspond aux peaux très foncées voire noires et aux cheveux et yeux noirs.

• **Les personnes les plus à risque face aux brûlures et aux coups de soleil sont celles qui appartiennent aux deux premiers phototypes.**

Cependant, les jeunes enfants sont extrêmement vulnérables aux rayons du soleil avant leurs trois ans car leur peau est plus fine que celle des adultes. Par conséquent, il est toujours nécessaire de suivre quelques règles de base : éviter l'exposition directe au soleil chez les enfants de moins d'un an et rester à l'hôtel pendant les heures les plus chaudes de la journée. Toutes les zones de peau exposées au soleil, même les oreilles, le cou et le cou-de-pied, zones souvent négligées, doivent être protégées par un écran solaire haute protection.





## POT

L'été est la saison idéale pour les premières tentatives.

• **Si la famille est en vacances sur la plage et que l'enfant passe le plus clair de la journée en maillot de bain ou en culotte**, les éventuels « accidents » peuvent se gérer facilement. En outre, l'impression de liberté et de loisirs propres aux vacances aide à adoucir un processus qui exige un effort considérable pour l'enfant.



## REPAS D'ÉTÉ

Il est normal que, pendant l'été, les enfants aient moins d'appétit que d'habitude.

• **Quand il fait chaud, la dépense énergétique de l'organisme diminue** et tout le monde, adultes comme enfants, a besoin de moins manger. Par conséquent, il

ne faut pas vous inquiéter si votre enfant mange moins, mais tenir compte de ses besoins et lui donner des aliments frais et faciles à digérer, en réduisant les matières grasses et en augmentant les glucides, les fruits et les légumes.

## RYTHMES

Réveil, repas, sieste, bain, dodo... Il n'est pas facile d'établir une routine régulière avec un petit enfant. Et quand, enfin, le miracle se produit, les vacances arrivent et bousculent toutes les habitudes et les horaires.

• **C'est inévitable : les tâches quotidiennes changent pour les adultes et pour les enfants, et les enfants adorent les nouveautés.** Bien sûr, vous ne pourrez pas toujours respecter les horaires habituels de la sieste, du goûter ou du dodo. Vous devez l'accepter, mais ce n'est pas non plus une raison pour en finir avec toutes les habitudes consolidées et, surtout, il ne faut pas culpabiliser l'enfant. À la fin des vacances, en rentrant à la maison, il faudra ré-établir les bonnes habitudes le plus vite possible et fermement.



## SOMMEIL

Les enfants qui dorment généralement avec leurs parents peuvent-ils profiter des vacances pour apprendre à dormir seuls ?

• **Mieux vaut éviter de faire des changements sur un sujet aussi délicat**

**que le sommeil dans une période qui, en soi, est pleine de nouveautés.** Le mieux est de laisser cette étape pour le retour à la routine quotidienne. Par contre, vous pouvez mettre à profit le retour des vacances, en expliquant à l'enfant qu'il a su montrer comme il était grand et autonome, et qu'il est maintenant temps qu'il ait sa chambre à lui, comme les grands.



## TROUSSE À PHARMACIE

Emportez des pansements et un désinfectant pour les petits bobos, ainsi que l'antipyrétique habituel pour la fièvre et les douleurs habituelles, mais aussi une pommade ou une crème antihistaminique pour traiter les

éventuelles piqûres d'insectes. Si l'enfant souffre souvent d'infections bactériennes, comme, par exemple, des otites récurrentes, emportez l'antibiotique recommandé par le pédiatre et suivez bien les instructions du médicament.

• **En cas d'urgence, amenez l'enfant chez le médecin le plus proche**, ou, si l'urgence est moindre, contactez votre pédiatre.

#allaitementetcésarienne





# EST-IL POSSIBLE D'ALLAITER APRÈS UNE CÉSARIENNE ?

SI L'ACCOUCHEMENT NE SE PASSE PAS PAR VOIE NATURELLE, VOICI COMMENT METTRE BÉBÉ AU SEIN.

Il est tout à fait possible d'allaiter juste après une césarienne : il n'y a pas de différence avec un accouchement par voies naturelles. Néanmoins, le succès de l'allaitement dépend dans une large mesure de la qualité des soins offerts à la maternité. Une maman qui a subi une intervention chirurgicale a besoin de plus d'attention, et ne doit pas être séparée de son bébé.

## ALLAITEMENT APRÈS UNE CÉSARIENNE, C'EST POSSIBLE !

- **Physiologiquement, il n'y a pas de différence entre un accouchement par voie basse et une césarienne, dans la mesure où le processus de montée de lait est identique** : après la naissance de l'enfant et l'expulsion du placenta, les hormones de la grossesse diminuent de façon drastique et la prolactine augmente. Dans ce cas, pourquoi beaucoup des mamans qui ont eu une césarienne ont-elles des difficultés pour allaiter ? Simplement parce qu'elles n'ont personne près d'elles pour les conseiller et qu'elles renoncent à réclamer de l'aide.
- **Certaines maternités préfèrent aussi garder le nouveau-né en couveuse plutôt que de le laisser dans la chambre avec sa maman.** On les prive alors tous les deux du contact peau à peau et de l'allaitement à la demande, très importants dans les premières heures.

## CHOISIR LA BONNE MATERNITÉ

- **Assurez-vous, quand vous choisissez l'hôpital ou la clinique où vous aller accoucher, que les règles sont**

**les mêmes pour toutes les mamans**, notamment la possibilité de garder bébé avec vous 24/24h. Cette pratique est d'autant plus importante dans le cas d'une césarienne, car non seulement elle permet de ne pas sauter de tétées, mais aussi parce qu'elle rétablit le lien brusquement rompu entre la mère et l'enfant.

- **Le personnel médical doit soutenir de la même manière toutes les mamans**, d'autant plus qu'on réalise aujourd'hui la césarienne avec des techniques qui permettent à la jeune maman d'être sur pied très rapidement. Il s'agit simplement, au moins pendant les 12 premières heures, qu'une personne aide la jeune accouchée à prendre son bébé ou à s'installer confortablement pour allaiter.

## UNE BONNE POSITION POUR ALLAITER

- **Pendant les 24-48 premières heures, les perfusions d'analgésique pouvant représenter une gêne pour l'allaitement**, on les place souvent sur le bras gauche pour faciliter la liberté de mouvements. Donner le sein en étant couchée n'est pas forcément très commode, mais ce n'est pas impossible. On peut placer bébé en travers de la poitrine, de façon à ce que ses pieds ne touchent pas la plaie ; ou le tourner légèrement sur le côté appuyé sur un coussin que la maman retiendra à l'intérieur de son bras sans perfusion.
- **Une mauvaise position de bébé pouvant parfois augmenter le risque de crevasses**, il est important de toujours s'assurer que bébé prend correctement le mamelon et de corriger immédiatement la position. Et n'oubliez pas : plus on allaite, plus on produit de lait !

## #quefaireetnepasfaire



- 1** Proposez beaucoup de liquides (eau, jus de fruits naturels, etc.) à votre enfant, mais sans forcer, par petites gorgées et souvent. S'il ne prend que le sein, il n'a besoin de rien d'autre.
- 2** Il est très important que le corps puisse évacuer l'accumulation de chaleur. Par conséquent, laissez votre enfant jambes et bras nus.
- 3** Aérez la pièce dans laquelle se trouve votre enfant et utilisez un humidificateur à froid pour soulager l'irritation des voies respiratoires qui accompagne souvent la fièvre.
- 4** Si sa température ne dépasse pas 38°C, consultez votre pédiatre et ne faites rien en attendant. Si sa température dépasse 38°C et que votre enfant est en mauvaise forme, un antipyrétique prescrit par le pédiatre doit être administré.
- 5** Si la température atteint les 40°C, donnez un bain à votre enfant dans de l'eau tiède afin de favoriser la dispersion de la chaleur et, par conséquent, de faire baisser la fièvre.

# FIÈVRE CHEZ LE BÉBÉ



- 1** Ne couvrez pas trop votre enfant au risque que la température corporelle n'augmente encore plus.
- 2** Ne mouillez pas votre enfant avec une éponge imbibée d'eau glacée. Il est préférable d'appliquer de l'eau tiède si cela apaise votre enfant.
- 3** Ne lui mettez pas d'eau de Cologne ou un quelconque produit alcoolisé sur le corps, car il pourrait respirer les vapeurs de cette substance et sa peau chaude pourrait absorber l'alcool.
- 4** Ne lui donnez pas d'antibiotiques si le pédiatre ne les a pas prescrits. Ces médicaments sont efficaces contre les bactéries, mais pas contre les virus qui provoquent aussi de la fièvre. L'aspirine ne doit pas non plus être administrée avant l'âge de 12 ans.
- 5** Ne forcez jamais votre enfant à manger. Il est normal qu'il perde de l'appétit lorsqu'il a de la fièvre. Son corps a besoin d'énergie pour lutter contre l'infection, pas pour digérer.



# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> 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](http://www.mangerbouger.fr)

# UNE MAIN DE FER ?


Une colère peut se déclencher à n'importe quelle heure de la journée, vous le savez bien ! Vous commencez par demander quelque chose à votre enfant, puis vous essayez de le convaincre avec une promesse (on ne sait jamais, ça peut fonctionner) et, sans vous en rendre compte, vous glissez subrepticement vers la menace. Et là... c'est le drame. En effet, cette escalade génère souvent l'énerverment des parents et les pleurs de l'enfant. Ce qu'il faut bien comprendre dès le départ, c'est que la relation éducative entre parents et enfant est asymétrique, car les parents ne sont pas au même niveau que l'enfant. Les enfants n'obéissent pas parce que nous sommes plus forts, mais parce qu'ils ont besoin de notre amour, de notre présence et de notre validation sur ce qu'ils font.

## RÈGLE NUMÉRO 1 : REDIMENSIONNER LE PROBLÈME

De temps en temps, il peut ne s'agir que de colères passagères liées au fait que votre enfant est fatigué, ou encore parce qu'il a faim ou qu'il n'a tout simplement pas envie d'être assis à table... allez savoir ! Dans d'autres situations, cependant, vous avez la désagréable impression qu'il dit non pour dire non et s'opposer à vous. Pourtant, les professionnels assurent qu'aucun enfant refuse de faire ce qu'on lui demande. Il suffit souvent que vous l'aidiez à exprimer ou à contrôler ses émotions et son ressenti pour désamorcer une situation sur le point d'exploser. La peur première de tout enfant est de ne pas plaire à son papa et à sa maman. À certains moments de la journée, les reproches que vous pouvez lui faire ajoutent du stress et de la tension, alors qu'il doit déjà essayer de gérer son propre stress dû à des situations auxquelles il a dû faire face. Il n'a alors d'autres moyens pour s'exprimer que de laisser exploser son mécontentement et vous vivez ces situations avec frustration car il refuse de faire ce que vous lui demandez. Remettez ces situations dans leur contexte, ne leur donnez pas une ampleur exagérée et gardez à l'esprit que ce sont des réactions normales de l'enfant à qui on ne peut pas demander une capacité d'autocontrôle parfaite.







RÉUSSIR À LUI FAIRE FAIRE CE QUE VOUS SOUHAITEZ  
N'EST PAS CHOSE AISÉE : IL NE VEUT PAS MANGER, IL  
NE VEUT PAS SORTIR, IL NE VEUT PAS DORMIR...  
COMMENT AFFRONTER CES DÉSACCORDS  
RÉCURRENTS LORSQUE LA VOLONTÉ DE L'ENFANT EST  
SUPÉRIEURE À CELLE DE SON PAPA ET DE SA MAMAN ?  
PAS FACILE... VOICI QUELQUES ASTUCES !

### RÈGLE NUMÉRO 2 : INTERDIT D'ÊTRE PRESSÉ ET STRESSÉ

Parfois, votre conclusion est que les difficultés que vous rencontrez sont essentiellement dues à son caractère difficile. Parler d'un caractère obstiné, nerveux, capricieux ou rebelle chez un enfant est une réduction du problème de fond. Le caractère de votre enfant, ou plutôt sa manière de réagir à des situations, dépend en grande partie de l'environnement dans lequel il se trouve et de la relation établie avec ses parents. C'est donc sur ces éléments que vous devez vous concentrer pour changer les réactions de votre enfant. Éduquer un enfant prend du temps. Vous remarquerez que les relations de force entre votre enfant et vous-même ont tendance à se produire lorsque vous n'avez pas le temps et que vous êtes pressé (pour sortir, pour vous habiller, pour répondre à un appel...). Votre enfant ressent le stress que vous générez et il n'a d'autre choix que de faire une colère pour capter votre attention ou évacuer ce trop-plein de stress.

### RÈGLE NUMÉRO 3 : RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Lorsque vous sentez que la situation va dégénérer, y a-t-il de la marge pour éviter les cris et les scènes en public ? Évitez les explications théoriques et passons à la pratique ! Si vous voulez désamorcer la « bombe », déplacez son attention sur un autre sujet. Il veut des bonbons juste avant de manger ? Demandez-lui de faire la cuisine avec vous. Il ne veut pas aller dormir ? Préparez-lui un bain et lisez-lui une histoire sans faire référence au fait d'aller dormir ensuite. Il ne veut pas se laver les dents ? Transformez l'obligation en jeu en vous lavant les dents avec lui. Si, malheureusement il est trop tard pour éviter la crise, et bien il vous faudra la gérer ! Pour ce faire, remplacez les menaces et les reproches (« Je compte jusqu'à 3 ! » ou encore « Si tu ne fais pas ça, alors... ») par des explications tranquilles avec une voix calme qui permettra à votre enfant de reconnaître ses émotions et de ne pas monter dans les tours.



# #conseilséducation

## LE MATIN : LE TEMPS PRESSE

La journée vient de commencer et, pourtant, vous avez l'impression que vous n'avez le temps de rien. Si pour vous c'est compliqué, imaginez ce que peut ressentir votre enfant !

### QUE FAIRE ?

La solution consiste tout simplement à se lever un peu avant ! Vous allez sacrifier un peu de temps de sommeil, mais faites-nous confiance, le jeu en vaut la chandelle ! Une demi-heure suffit pour que vous ayez le temps de vous préparer et de faire les choses dans le calme. Vous noterez à peine les 30 minutes de sommeil en moins, par contre vous démarrerez la journée plus calme et avec plus de sérénité. La deuxième astuce est de faire les choses toujours dans le même ordre le matin, ce qui vous donne un rythme et l'assurance de faire tout ce que vous devez faire. Vous appliquerez le même remède à votre enfant qui, de fait, se sentira plus sûr de lui.

## LE REPAS DE MIDI : PLAISIR OU OBLIGATION ?

Midi approche à grands pas et il vous demande de grignoter alors que vous êtes encore en train de préparer le repas. De plus, il ne veut pas aller se laver les mains car il les a lavées « avant » sans bien déterminer à quoi se réfère cet « avant »... Comme vous avez déjà passé outre toutes les règles en lui donnant un morceau de pain, vous ne souhaitez pas les rompre une seconde fois en si peu de temps. Le fait que votre petit vous demande quelque chose à manger ne correspond pas franchement à une volonté de manger, mais bien à une demande. Les petites colères sont un outil de communication très puissant qui doit s'interpréter à la lueur du contexte dans lequel elles se présentent. En effet, s'il se met en colère, ce n'est pas tellement parce qu'il ne peut pas attendre cinq minutes, mais bien parce qu'il n'a pas toute l'attention qu'il souhaiterait.

### QUE FAIRE ?

Vous devez faire plus attention à lui avant même de lui demander de se laver les mains, ou encore avant même de commencer à préparer le repas. Vous pouvez lui demander de vous aider à faire la cuisine pour qu'il se sente inclus dans vos activités. Profitez-en pour discuter un peu avec lui ! Ensuite, vous pouvez l'accom-



pagner et vous laver les mains avec lui ! Cela permet de renverser une situation dans laquelle votre enfant se sent obligé de faire quelque chose, à une situation de jeu et de plaisir dans laquelle il est moteur.

## APRÈS L'ÉCOLE : QUE VEUT-IL VRAIMENT ?

Le goûter après l'école est l'un des sujets de désaccord les plus fréquents. Lorsque votre enfant vous demande quelque chose à manger, ce n'est pas réellement la nourriture qu'il veut. Il a tendance à vous demander un énorme goûter qu'il ne finit pas généralement pas... Du coup, la rencontre après l'école, qui devrait être un moment de joie, se transforme en crise ! Et vous pensez qu'il n'est pas suffisamment mature pour gérer la vie en communauté qu'est l'école, alors que c'est le stress généré par le retour à la maison qui peut être la source du problème. Les conséquences sont qu'il demande, réclame, exige et finalement finit par jeter tout ce qu'il a obtenu.



## QUE FAIRE ?

Le secret est de passer un petit moment ensemble pour se relaxer, en évitant de suivre un horaire et des obligations stricts. Il est normal qu'après avoir passé une journée d'obligations à l'école, votre enfant ait besoin de trouver un peu de calme, de liberté et surtout d'attention, alors qu'il a dû partager cette attention avec les autres enfants de sa classe durant la journée. S'il n'arrive pas à obtenir ce calme et cette attention, il exprimera sa frustration par des caprices et des colères. Raconter une histoire dans sa chambre est un bon moyen de lui donner du baume au cœur et un bain avec maman est fantastique pour recharger les batteries !

## DORMIR : QUE C'EST DUR DE SE SÉPARER !

Votre petit est très fatigué mais ne veut pas aller au lit... ou seulement dans le vôtre. Le sujet du sommeil est un grand classique des crises familiales ! Les enfants ne veulent pas aller dormir car ils ne supportent pas la

séparation prolongée d'avec leurs parents. Mais comment les adultes vivent-ils la séparation nocturne ? Ne sommes-nous pas les premiers à dormir avec notre conjoint ? La souffrance que peut ressentir un enfant qui ne veut pas aller dormir dénote une complexité émotionnelle qu'il doit gérer qui va bien plus loin que la seule colère pour embêter papa et maman. Dans cette situation, une épreuve de force peut faire craquer n'importe quel adulte fatigué. Les cris et les pleurs vont faire craquer maman qui se sent coupable d'avoir laissé seul son enfant et qui projette à travers lui son propre besoin de proximité avec une autre personne.

## QUE FAIRE ?

Le seul chemin possible est de comprendre et accepter les sentiments et émotions que peut ressentir votre enfant et de les vivre avec lui avec le plus de complicité possible. Il sera ensuite possible de remplacer le dormir ensemble par une histoire ou un câlin, qui lui permettent de retrouver cette union tout en acceptant de dormir seul dans son lit. Ceci permet de le convaincre que la séparation du soir n'est que temporaire et n'efface pas la relation qui vous unit. Si vous comprenez cela, vous pourrez transmettre cette tranquillité à votre enfant et les caprices disparaîtront comme par magie !

## LE WEEK-END DE TOUTES LES CRISES !

Pendant toute la semaine, on attend impatiemment qu'arrive le week-end et, finalement, c'est la crise qui vous laisse encore plus fatigués et énervés qu'avant ! La raison est très simple : il existe mille choses à faire... aller faire les courses, aller voir les grands-parents et faire toutes les gestions administratives que vous n'avez pas pu faire pendant la semaine ! Et c'est justement à ce moment que votre enfant refuse de sortir aller faire un tour ou, au contraire, ne veut plus rentrer à la maison !

## QUE FAIRE ?

N'oubliez pas que le besoin de remplir le week-end d'activités diverses et variées n'est la volonté que des adultes et pas de l'enfant ! Il est important de prendre cela en compte lorsque vous programmez ce que vous allez faire le week-end. Vous pouvez par exemple le laisser avec papa et gérer la paperasse qui ne peut pas attendre, puis consacrer le reste de la journée à une seule activité, comme une ballade ou un musée. N'oubliez pas que votre enfant a besoin de vous, de votre présence pendant le week-end afin de recharger les batteries pour la semaine à venir !




#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.





**E**n 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 inquiet, 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 pos-

sible 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 encoura-





gé 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.





#faitesletest

# QUEL GENRE DE PAPA EST-IL ?

# TEST

VOTRE PARTENAIRE VOUS LAISSE VOUS OCCUPER DES ENFANTS, IL IMPOSE TOUJOURS SES RÈGLES OU, AU CONTRAIRE, IL VOUS AIDE AUTANT QU'IL LE PEUT ? DÉCOUVREZ QUEL GENRE DE PAPA IL EST GRÂCE À NOTRE TEST !



**1 Combien de temps maximum votre partenaire peut-il passer avec votre enfant sans vous demander de l'aide ?**

A>Une heure - allez à la Q2

B>Une journée entière - allez à la Q3

**2 Au début, le plus difficile a été de lui apprendre...**

A>À changer une couche - allez à la Q4

B>À ne pas courir vers le bébé au premier cri - allez à la Q5

**3 Lorsque vous lui confiez votre enfant et que vous lui expliquez le « mode d'emploi », votre partenaire...**

A>Prend des notes mentalement - allez à la Q6

B>Prend la porte immédiatement - allez à Q5

**4 Vous lui confiez vos préoccupations à propos de l'esprit rebelle de votre enfant et lui vous répond calmement :**

A>« Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt. » (Einstein) - allez à la Q7

B>« Ce n'est pas mauvais d'être optimiste. On pourra toujours pleurer plus tard. » (L.S. de Lima) - allez à la Q8

**5 Et quand il joue avec votre progéniture... ?**

A>Il s'amuse - allez à la Q7

B>Il fait en sorte que l'enfant s'amuse - allez à la Q9 7.

**6 Son talent est d'expliquer les choses...**

A>Avec un exemple - allez à la Q9

B>Avec un raisonnement - allez à la Q8

**7 Vous dînez dehors et votre enfant commence à mal se comporter. Il...**

A>Le calme en un regard - allez à la Q10

B>Attire son attention avec une blague - allez à la Q11

**8 Vous êtes sur le point de partir en week-end et il est temps de charger la voiture. C'est lui qui accomplit cette tâche ingrate...**

A>En soufflant nerveusement - allez à la Q11

B>Avant même que vous ne lui ayez demandé - allez à la Q12

**9 Votre partenaire vous écoute immédiatement si vous lui demandez...**

A>D'aller acheter du pain - allez à la Q10

B>D'aider le petit à ranger sa chambre - allez à la Q12

**10 À votre avis, il est meilleur à :**

A>Punir - Profil B

B>Pardonner - Profil A

**11 À la question : « Papa, tu me l'achètes ? » Il répond habituellement :**

A>Demande à maman - Profil A

B>Oui, mais ne le dis pas à maman - Profil C

**12 À votre avis, à quel principe éducatif votre mari peut-il être identifié ?**

A>Détermination et

compréhension - Profil C

B>Amour et discipline - Profil B

## PROFIL A : ABSENT

Votre partenaire est un expert dans l'esquive de ses obligations. De manière intelligente, il vous délègue la partie la plus épuisante de la gestion des enfants. Il est avec eux seulement quand il s'agit de jouer et de s'amuser et il vous donne l'excuse que, de cette façon, vous avez bien mérité de vous reposer. Au final, il sait très bien sortir de scène quand il faut donner le bain, à manger ou mettre l'enfant au lit. Pourtant, vous ne pouvez pas forcément vous plaindre car, au final, vous l'avez peut-être habitué à avoir une femme complaisante.

## PROFIL B : COMMANDANT

En théorie, il est parfaitement préparé à jouer son rôle de chef de famille et il est déterminé à enseigner aux enfants les meilleures règles éducatives du monde. Dommage que toute la partie pratique vous soit

généreusement laissée ! Il assure la subsistance de la famille avec magnanimité et, par conséquent, il manque de temps. Et c'est durant le week-end qu'il se consacre avec passion et rigueur au contrôle de la situation, provoquant souvent le chaos...

## PROFIL C : AIDANT

Il est toujours présent corps et âme dans l'organisation familiale et partage, presque avec la même intensité que vous, les tâches quotidiennes et la recherche du moyen le plus efficace pour éduquer vos enfants. Souvent, il est même plus capable que vous de calmer l'impétuosité des enfants avec des techniques de divertissement dignes d'un animateur. Pardonnez-lui si, de temps en temps, il devient le complice secret de vos progénitures et s'il les incite à transgresser les règles essentielles dont vous êtes le fidèle gardien. Il est né pour être un vrai papa !



# LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

CE MODÈLE DONT TOUT LE MONDE S'INSPIRE A CONNU QUELQUES MODIFICATIONS. VOYONS COMMENT L'ADAPTER AUX PLUS PETITS.



La nouvelle pyramide alimentaire de ce que l'on appelle, le régime méditerranéen moderne, s'articule de la façon suivante : les aliments qui composent un repas se situent à la base puis, dans les étages supérieurs, on trouve le reste des aliments nécessaires pour compléter l'alimentation, répartis selon la fréquence de consommation recommandée, quotidienne ou hebdomadaire. À la base de la pyramide, on trouve donc les céréales, les fruits et les légumes, c'est-à-dire les aliments d'origine végétale qui constituent le fondement d'une alimentation saine, et, tout au sommet (à consommer avec modération), la charcuterie, la viande et les sucreries. Il est également essentiel de retrouver certains comportements et certaines valeurs qui complètent cette notion de bien-être comme l'activité physique, la convivialité des repas partagés, prendre l'habitude de boire de l'eau et également développer la consommation des produits locaux et de saison.

Cette pyramide est destinée à toutes les personnes entre 18 et 65 ans, et s'articule pour la première fois en fonction de la composition des repas principaux et de la fréquence de consommation des différentes catégories d'aliments. Malgré ces modifications, il s'agit d'un modèle à considérer dès la prime enfance.



# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN MODERNE

## Consommation journalière :

- **2-4 rations de lait et PRODUITS LAITIERS** (de préférence pauvres en matières grasses).
- **3-4 rations d'HUILE D'OLIVE.**
- **HERBES AROMATIQUES, ÉPICES, AIL ET OIGNON** (pour réduire la consommation de sel).



## À tous les repas :

- **1-2 rations** de FRUITS.
- **Au moins 2 rations** de LÉGUMES.
- **1-2 rations de PAIN, PÂTES, RIZ, SEMOULE** et autres céréales (de préférence des céréales complètes).

## Consommation hebdomadaire :

- **Max. 2 rations de SUCRÉ**, 2 rations de VIANDE, 1 ration de CHARCUTERIE.
- **1-2 rations de VOLAILLE**, 2 rations ou plus de poisson, coquillages & crustacés.
- **2-4 rations d'OEUFS**, 2 rations ou plus de LÉGUMES SECS.

... et boire beaucoup d'eau !



## RÉGIME MÉDITÉRANÉEN ET CROISSANCE

### CONSEILS POUR DES REPAS RÉUSSIS



#### BOIRE BEAUCOUP D'EAU

- **Pendant la diversification alimentaire** : avec l'augmentation de la densité des purées et l'introduction d'aliments de plus en plus secs, il est nécessaire d'inciter le bébé à boire, même pendant le repas. Il ne faut pas oublier que le bébé ne ressent pas la soif, il peut donc avoir besoin de boire même s'il ne réclame pas. D'où l'importance de lui proposer de l'eau fréquemment, afin d'éviter tout risque de déshydratation. L'eau minérale est la meilleure option, en raison de sa faible teneur en nitrates (maximum 5-6 mg/litre) et en sodium (qui doit être inférieure à 25 mg/dl).
- **Pendant la croissance** : le corps a toujours besoin d'être hydraté. Le plus grand risque alors est de remplacer l'eau, la boisson la plus saine et la plus naturelle, par d'autres, peut-être plus attrayantes mais beaucoup

moins bonnes pour la santé, comme, par exemple, les sodas.

#### LES CÉRÉALES : UNE SOURCE D'ÉNERGIE

- **Pendant la diversification alimentaire** : les céréales contenant du gluten ne doivent pas être introduites avant l'âge de six mois. Les farines sont très importantes dès les premières bouillies ; on commencera par de la farine de riz, de maïs, le tapioca puis la semoule de blé. À partir de 11-12 mois, on pourra passer à des aliments plus complexes tels que les pâtes. Si la pyramide recommande, pour les adultes, la consommation de farines complètes, on préférera pour les bébés, les pâtes raffinées, jusqu'à la totale maturation de l'intestin (à l'âge d'un an).



- **Pendant la croissance** : en général, les enfants acceptent très bien les céréales et leurs dérivés ; les pâtes sont d'ailleurs l'un de leurs aliments favoris.

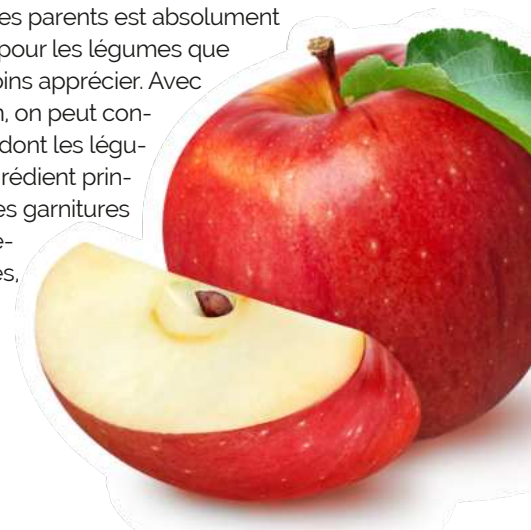
- **Attention** : les biscottes, les gressins et le pain ne sont pas des compléments mais une alternative aux pâtes ou au riz.

## LES FRUITS ET LÉGUMES : DES ALIMENTS SAINS

- **Pendant la diversification alimentaire** : à partir de l'âge de 6 mois, on peut introduire la carotte, la pomme de terre, la courgette ainsi que la pomme et la banane. Ensuite, au fur et à mesure, on proposera des légumes comportant plus de risques d'allergies, comme la tomate (à partir de 10-11 mois) et les agrumes jusqu'aux légumes secs (à partir de 11 mois) en s'assurant de bien les écraser

(en purée).

- **Pendant la croissance** : il est essentiel d'habituer les enfants à s'orienter vers les fruits, pour satisfaire leur attraction instinctive pour la saveur sucrée. En ce sens, l'exemple des parents est absolument essentiel, de même pour les légumes que l'on a tendance à moins apprécier. Avec un peu d'imagination, on peut confectionner des plats dont les légumes constituent l'ingrédient principal : des sauces, des garnitures mais aussi des boulettes, des tartes salées, etc.





# #alimentationdespetits

## LES ALIMENTS À CONSOMMER AU QUOTIDIEN

### LES HERBES AROMATIQUES, LES ÉPICES ET L'AIL

- **Pendant la diversification alimentaire** : pendant cette période, il est préférable d'éviter l'utilisation des épices. On peut commencer à introduire les herbes fraîches (basilic, marjolaine, thym, etc.) à partir de dix mois en petites quantités.
- **Pendant la croissance** : jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, évitez les épices piquantes (toujours à utiliser avec parcimonie, même par la suite) ; les herbes aromatiques, en revanche, sont très importantes pour donner de la saveur aux plats et réduire l'utilisation du sel.

### LES PRODUITS LAITIERS

- **Pendant la diversification alimentaire** : le lait de vache ne doit pas être introduit avant l'âge de un an. Jusque-là, on donnera à l'enfant un lait adapté (de continuation ou de croissance, selon l'âge de l'enfant), et on peut continuer le lait adapté éventuellement jusqu'à ses 3 ans. Il existe également des desserts laitiers spécialement conçus pour les bébés.
- **Pendant la croissance** : le lait est un aliment important qui doit être consommé, de préférence, au petit déjeuner. La quantité recommandée est d'une à deux tasses par jour, selon que l'enfant prenne ou non d'autres produits laitiers pendant la journée. Le yaourt, de préférence sans sucre, est une alternative tout à fait valable.

### L'HUILE D'OLIVE

- **Pendant la diversification alimentaire** : un apport en matières grasses est essentiel dans l'alimentation d'un enfant. On pourra donc ajouter aux premières purées une cuillère à soupe d'huile, toujours d'olive vierge extra (riche en acides gras essentiels et mono-insaturés et qui n'a pas été diluée avec d'autres huiles de moindre qualité).
- **Pendant la croissance** : l'huile d'olive vierge extra a un rôle de premier plan dans le régime méditerranéen. Grâce à sa teneur en antioxydants et en substances anti-inflammatoires, elle aide à prévenir les maladies cardiovasculaires ainsi que le diabète et l'arthrite.







## LES ALIMENTS À CONSOMMER DE FAÇON HEBDOMADAIRE

### LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

- **Pendant la diversification alimentaire** : on a toujours tendance à surestimer les besoins en protéines. Jusqu'à l'âge d'un an, il suffit qu'elles représentent 7 à 8% du total des calories quotidiennes. Ce qui équivaut à une ration par jour, en alternant, de viande de volaille (deux fois par semaine), de poisson (deux fois), de viande rouge (une fois), d'œufs (une fois, à partir de 11 mois et en commençant par le jaune) et de légumes secs (deux fois, à partir de l'âge de 12 mois). Avant 10 mois, le fromage permet de compléter la ration de protéines, en remplacement des œufs et des légumes secs.
- **Pendant la croissance** : à partir d'un an, on peut suivre le modèle proposé aux adultes dans la pyramide.



### LES SUCRERIES

- **Pendant la diversification alimentaire** : pas besoin d'ajouter du sucre ou du miel aux bouillies et collations du bébé ; le sucre des fruits est sans aucun doute le meilleur qui soit.
- **Pendant la croissance** : il faut limiter au maximum la consommation de sucreries. Si la pyramide indique que les adultes ne doivent pas consommer plus de deux portions par semaine, on autorise aux enfants un aliment sucré par jour (par exemple, au goûter, l'enfant peut prendre un gâteau, des biscuits, etc.).







# 7%

## DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37<sup>ème</sup> semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes.

• Selon le rapport EuroPeristat\* sur les enfants nés prématurés en Europe, le taux de naissances prématurées en France (parmi toutes les naissances vivantes) est de 6,9%, soit presque une naissance sur 14, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2010 (le taux était alors de 6,6%). Ce taux varie de 5,3% à 11,3% en Europe. Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive.

Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage

de survie des bébés prématurés a considérablement augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

\* [https://www.europeristat.com/images/EPHR\\_2015\\_2019\\_French\\_press\\_release.pdf](https://www.europeristat.com/images/EPHR_2015_2019_French_press_release.pdf)

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



# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

