

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

PREMIÈRES DENTS

LES RÉPONSES À
VOS QUESTIONS

7% de PRÉMAS

LA FRANCE AU
10ÈME RANG !

MAL À L'OREILLE OU OTITE ?

SACHEZ LE DÉTECTER

Coliques, bobo, otite...

Comment bébé ressent-il la
douleur et comment la calmer ?



Sommaire

Juin 2015



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur la constipation de bébé

10 QUESTIONS SUR LA DOULEUR

Comment soulager la douleur des tout-petits

UN JOLI SOURIRE

Réponses aux questions les plus fréquentes sur les dents des enfants

UNE MAISON PROPRE ET SÛRE

Des conseils pour une hygiène maximale

DES COULEURS QUI NOURRISSENT

Les bienfaits des fruits et légumes de saison

DOUCEMENT, MAIS SÛREMENT !

Comment encourager l'apprentissage de l'enfant tout en respectant son rythme

PÉDIATRE

L'urticaire chez l'enfant

FICHE

Mal à l'oreille ou otite ?

CHIFFRE

7% des bébés naissent prématurés

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juin



bebesetmamans.com

Bébé



Dans ce numéro, nous vous expliquons comment soulager la douleur s'il s'est fait mal, ce qu'il faut faire pour qu'il ait un joli sourire, dès tout-petit, et les bienfaits d'une éducation tranquille, sans courir !



bebesetmamans.com

La constipation

La constipation est un sujet d'inquiétude pour bien des parents et pourtant, en réalité, elle n'affecte que 3% des bébés.

1 *Quand peut-on considérer que bébé est constipé et que faire alors ?*
On considère que bébé est constipé s'il est nourri au lait en poudre et ne fait caca qu'une fois par semaine, ou bien si les selles sont très dures et supposent effort et douleur pour les expulser. Dans ce cas, vous pouvez aider votre bébé avec des massages stimulants après chaque repas. Après avoir imprégné vos mains d'un peu d'huile d'amande douce, exercez une légère pression avec vos pouces sur le ventre de bébé, en traçant un arc imaginaire allant de l'aîne droite à l'aîne gauche, en passant par-dessus le nombril. Puis faites-lui faire 2 ou 3 fois flexions des jambes sur l'abdomen afin de faciliter l'évacuation des gaz.



2 *Est-il vrai que les bébés qui sont allaités ne sont pas constipés ?*
En effet. Le lait maternel est riche en graisses et en sucres (lactose) qui agissent comme un laxatif doux et naturel. De plus, il contient des substances capables d'activer certaines hormones dans l'organisme comme la gastrine, l'insuline et la cholécystokinine dont le rôle est d'activer le mouvement des intestins. Ainsi, le transit intestinal s'opère naturellement, sans à-coups.

3 *La diversification alimentaire peut-elle entraîner une constipation ?*
Oui, c'est possible, car l'intestin du bébé n'est pas habitué aux aliments solides. Pour faciliter son transit intestinal, vous pouvez intégrer à ses purées et compotes un peu plus de légumes ou de fruits riches en fibres (courgettes, céleri, betteraves, poires, prunes, etc.), lui proposer des crèmes de tapioca et de maïs au lieu du riz, et utiliser de l'huile d'olive à l'effet lubrifiant pour assaisonner. Il est également très important de faire boire de l'eau minérale à votre bébé entre les repas.

BABYBJÖRN®



Porte-bébé We
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

Les coliques, les premières dents, une otite, un coup... Voyons comment soulager la douleur chez l'enfant.

10 questions sur la douleur

1 Les bébés ressentent-ils la douleur comme les adultes ?

Les enfants la ressentent et y sont même plus sensibles jusqu'à l'âge de 36 mois. D'où ces démonstrations intenses alors que bébé s'est fait un bleu ou a reçu un petit coup. Ce n'est pas du « cinéma », c'est biologique : votre enfant est encore, pour le moment, plus sensible à la douleur physique.



2 Comment soulager la douleur chez les plus petits ?

La première chose à faire est de calmer l'enfant : les câlins, caresses et chansons sont souvent très efficaces. Une attitude sereine de la part des parents réduit de 50% la sensation de douleur chez l'enfant. Il faut donc éviter de lui transmettre votre inquiétude.



3 Comment savoir si bébé a mal alors qu'il ne parle pas encore ?

Bébé n'étant pas encore en mesure de l'exprimer lui-même avec des mots, les pédiatres disposent d'une série d'instruments qu'ils peuvent utiliser pour établir « des échelles d'évaluation de la douleur », comme la FLACC (*Face Legs Activity Cry Consolability*) qui prend en compte 5 aspects du comportement de l'enfant en lui attribuant une note de 0 à 2.



4 L'information fournie est-elle fiable ?

De nombreux centres hospitaliers utilisent l'échelle « Wong Baker » composée d'émoticônes et qui consiste à montrer à l'enfant des images de visages allant de 0 (visage souriant, « aucune douleur ») à 10 (visage en pleurs, « la pire douleur possible ») en passant par le 6 (un visage triste).



5 Quelles sont les douleurs les plus fréquentes les deux premières années ?

Ce sont très certainement les douleurs liées aux traumatismes mineurs, comme une bosse sur la tête, un bleu sur la jambe... À noter aussi les douleurs liées à des infections transitoires des oreilles, du nez, de la gorge et des voies urinaires et intestinales.

6 **Comment réagir aux coliques du nourrisson ?**

Les coliques se manifestent principalement en début de soirée. Bébé alterne des pleurs et des moments où il semble plus détendu. La douleur peut être atténuée si bébé parvient à expulser des gaz ou des selles ; vous pouvez l'aider en lui faisant des petits massages circulaires sur le ventre.



7 **Comment soulager la douleur liée aux poussées dentaires ?**

Vous pouvez masser doucement les gencives de votre bébé ou lui donner à mordre un objet froid (mais non congelé). Sur prescription du pédiatre, vous pourrez aussi appliquer des gels anesthésiants ainsi que des analgésiques dans les doses indiquées.



8 **Existe-t-il des remèdes aux douleurs dans l'oreille ?**

Les pathologies de l'oreille sont très fréquentes et douloureuses chez les enfants. L'otite moyenne se déclare plus fréquemment en hiver et a une origine infectieuse, tandis qu'en été, on a plutôt des cas d'otites externes dues principalement aux baignades en piscine ou à la mer, et au vent. C'est le pédiatre qui établira le diagnostic et prescrira le médicament qui convient.



9 **Comment et quand utiliser des analgésiques ?**

Il est important, avant tout, de bien connaître la cause de la douleur. Les parents doivent expliquer au médecin les symptômes que bébé présente, quand la douleur est survenue, et les événements qui auraient pu la déclencher. Normalement, on utilise du paracétamol ou de l'ibuprofène.



10 **Les douleurs de croissance existent-elles vraiment ?**

Il s'agit de douleurs bénignes que l'enfant ressent le soir ou pendant la nuit. 10 à 20% des enfants entre 4 et 10-12 ans en souffrent. Elles se manifestent sous forme de crampes au niveau des jambes, derrière les genoux et parfois dans les bras. Ce problème se résorbe avec la croissance.

Naissance, Baptême & Anniversaire

Découvrez tous nos modèles de faire-part de naissance et baptême ainsi que nos jolies cartes d'anniversaire pour enfants !



15€ OFFERTS*
code PCBM15

J'EN PROFITE ! ▶

Planet Cards, le partenaire de **VOS ÉVÈNEMENTS HEUREUX !**



Livraison offerte



Enveloppes offertes



Fabrication 24h



Fabriqué en France

WWW.PLANET-CARDS.COM

0172 950 910 (appel gratuit) / serviceclient@planet-cards.com

*Offre valable à partir de 50€ d'achat sur les faire-part et cartes de remerciements naissance et baptême, jusqu'au 31.07.2015



Un joli Sourire

À quel âge les dents sortent-elles ? Que faire en cas de dent cassée ou de carie ?
Nos experts répondent à vos questions les plus courantes à ce sujet.

DENTITION : comment elle évolue

Ma fille de 15 mois n'a que huit dents, les incisives du haut et du bas. Ses gencives sont blanches et dures depuis déjà un certain temps, mais je ne vois aucun signe que les canines soient sur le point de percer. D'autre part, j'ai une nièce de 18 mois qui n'a encore aucune dent et cela nous préoccupe beaucoup.

Est-ce normal ?

• Compte tenu du caractère très subjectif de l'apparition des dents, les deux situations que vous décrivez se situent dans la norme. Je vous conseille de consulter un dentiste afin qu'il procède à un examen de contrôle des germes des dents qui sont sur le point de sortir et que vous soyez ainsi rassurée.



Ma fille âgée de 5 ans est déjà sur le point de perdre ses premières dents de lait, précisément les incisives inférieures, et celles du haut ne vont pas tarder non plus. N'est-ce pas un peu tôt ?

• Non, c'est normal et ses premières dents ont dû également sortir assez tôt. Certains enfants font leurs premières dents à 4 mois, tandis que d'autres ne commencent qu'à 1 an. Le même décalage peut se produire avec l'apparition des dents définitives.

BROSSAGE DES DENTS : quand et comment

À quel âge peut-on commencer à laver les dents de bébé ?

• Vous devez commencer dès la naissance, en utilisant une gaze humide que vous enroulerez autour de l'un de vos doigts. La surface extérieure des gencives doit, en effet, être nettoyée avant même que les premières dents ne sortent. Dès qu'elles commencent à pointer, utilisez une brosse à dents spéciale pour bébé, que vous maniez vous-même jusqu'à ce que l'enfant ait acquis suffisamment d'habileté, vers 4 ou 5 ans, pour apprendre à se brosser les dents tout seul.

Mon enfant de 4 ans et demi se lave les dents sans dentifrice (il n'aime aucune des saveurs).

Est-ce grave ?

• L'enfant ne devrait utiliser le dentifrice au fluor qu'à partir du moment où il a acquis le réflexe de déglutition et est assez mature pour ne pas avaler la pâte, soit aux alentours de 4 ans ; avant cet âge, on utilise généralement des produits sans fluor. Cependant, l'hygiène dentaire étant principalement basée sur l'action mécanique, il convient de s'assurer que le brossage se fait correctement par mouvements circulaires de la gencive vers la dent, afin d'éliminer toutes les saletés. Si l'enfant n'accepte aucun dentifrice, il ne sert à rien de lui proposer des solutions de rechange comme le bicarbonate.



Lorsqu'une dent se casse

Si les molaires sont plus sujettes aux caries, les incisives sont, elles, plus exposées aux traumatismes. Les mesures à prendre dépendent de la gravité de la lésion.

LES DENTS DE LAIT

On ne pourra pas remplacer une incisive qui tombe à la suite d'un choc puisqu'une prothèse bloquerait la sortie de la dent définitive qui a lieu en fonction de l'érosion de la dent de lait. En revanche, on pourra placer un dispositif permettant de « maintenir l'espace ». En général, on fait tout pour conserver la dent de lait à sa place, même si une nécrose la noircit ; un contrôle est réalisé tous les six mois. En cas d'abcès, on ouvre pour éliminer l'infection et on traite régulièrement avec une pâte antiseptique.

LES DENTS DÉFINITIVES

Surtout dans les premières années, quand les dents sont encore en phase de développement, le moindre dommage doit être réparé ou reconstruit car des micro-organismes nocifs pourraient s'infiltrer dans n'importe quel éclat d'émail qui se serait décollé. Le morceau cassé devra être conservé dans la salive de l'enfant, l'idéal étant qu'il le conserve dans la bouche, sans l'avaler, ou éventuellement dans du lait jusqu'à ce que le dentiste puisse le recoller avec de la résine.



auxquels les grands-parents donnaient en cachette des bonbons. C'est une erreur de penser qu'une dent de lait cariée ne porte pas à conséquence puisque, de toute façon, elle tombera. Bien au contraire, la structure des dents adjacentes en souffrant très rapidement, cela va influencer les dents définitives. Une perte précoce va jouer sur l'occlusion de la dentition définitive. Pour éviter que le problème ne s'étende aux dents définitives, il est essentiel de changer les habitudes alimentaires, en évitant les sucres (qui favorisent le développement des bactéries cariogènes, tels que les *Streptococcus Mutans*), surtout entre les repas, et en respectant une hygiène buccale très stricte.

Le bruxisme pendant le sommeil est-il mauvais pour les dents ? A-t-il une explication psychologique ?

- Presque tous les enfants grincent des dents : c'est un phénomène physiologique des dents de lait. Dans de très rares cas seulement, cela peut endommager les dents ; il convient alors de consulter un spécialiste pour traiter le problème (pédiatre ou pédopsychiatre) car le bruxisme associé à des troubles du sommeil coïncide généralement avec un moment de stress émotionnel de l'enfant. N'hésitez pas à consulter le dentiste car ce phénomène pourrait aussi être dû à un problème d'occlusion.

CARIES et autres problèmes

Ma fille de 5 ans a un problème de décalcification des dents. Voilà 2 ans qu'elle souffre continuellement de caries, toujours parfaitement soignées, et qu'elle a des taches blanches sur les dents. Aura-t-elle les mêmes problèmes avec ses dents définitives ?

- Les caries précoces se développent souvent chez les enfants qui, bébés, s'endormaient le soir avec un biberon de liquide sucré ou



OFFRE PRIVILÈGE

Ce cadeau avec
votre commande* !



LES PREMIERS JOURS

Tout ce dont vous aurez
besoin et (surtout) envie !

Retrouvez toutes nos collections sur
vertbaudet.fr



DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



-15€

dès 40€ d'achats
&
LA LIVRAISON
OFFERTE*
avec le code

2967

* voir toutes nos conditions sur
vertbaudet.fr



MEUBLES & DECO...

Puéri et linge de lit
tout mimi !



COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...



Une maison propre et sûre

Bien nettoyer la maison est fondamental pour éviter les risques d'infections et de réactions allergiques chez les enfants.

Nous passons une grande partie de la journée à la maison. Les enfants y jouent, y mangent, c'est aussi là où ils apprennent à marcher à quatre pattes. Il est donc indispensable de la maintenir parfaitement propre, notamment dans les endroits où se concentre le plus grand risque d'infections et d'allergies : le sol où nous

marchons avec nos chaussures qui arrivent de l'extérieur, les surfaces de jeu, les plans de travail où nous préparons les repas et la salle de bain. Il faut aussi entretenir les tapis, les coussins, les matelas et les canapés où les acariens prolifèrent. Pour protéger la santé de nos enfants, veillons donc à faire la chasse aux bactéries dans ces zones les plus fréquentées de la maison.





LA CUISINE

La cuisine est une pièce de la maison où nous passons beaucoup de temps. C'est là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant. Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée, notamment la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes (que l'on trouve par exemple sur la viande crue, les légumes ou les œufs non lavés) ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires. Pour nettoyer ces surfaces, mieux vaut utiliser des produits sans javel, car elles sont en contact avec des aliments que nous consommons.



LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant. C'est aussi, parfois, là où se trouvent les toilettes, que les parents utilisent plusieurs fois par jour. Il faut donc la désinfecter en profondeur, en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées. Quant à la baignoire, il faut la nettoyer après chaque utilisation, car elle est utilisée tous les jours par l'enfant.

LES SOLS

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui rampent partout, touchent les objets, les surfaces, et finalement mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut nettoyer les sols fréquemment. Tout d'abord en enlevant les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur, puis en lavant le sol avec de l'eau chaude et un détergent.

Des couleurs qui nourrissent

L'été nous apporte tout un éventail de fruits et de légumes rafraîchissants et délicieux, aux couleurs et aux saveurs variées que nous retrouvons sur les étals des marchés.



L'ABRICOT

Les enfants adorent son goût sucré. Riche en bêta-carotène, c'est le fruit idéal pour protéger la peau, la muqueuse gastro-intestinale, et pour conserver une vision parfaite.

- **L'action anti-oxydante du bêta-carotène est particulièrement intéressante dans la protection des attaques des radicaux libres** à tel point que de nombreuses études lui attribuent le pouvoir de protéger contre divers types de tumeurs.

UN CONSEIL

Choisissez plutôt des abricots à la chair juteuse et dont le noyau se détache facilement, leurs qualités nutritionnelles sont supérieures.

L'AUBERGINE

Elle contient de la solasonine et de la nasunine, deux substances qui stimulent la contraction des muscles de l'appareil digestif naturellement « paresseux » pendant la grossesse en raison du nouvel équilibre hormonal.

- **Son action digestive est renforcée par la présence de substances amères** qui favorisent la sécrétion de bile et jouent un rôle fondamental dans la réduction du taux de cholestérol.

UN CONSEIL

Consommez de préférence les aubergines avec leur peau car c'est elle qui concentre les principes actifs.



LA CAROTTE

Réservoir naturel de vitamine A, fournie sous forme de bêta-carotène. En plus de stimuler la production de mélanine (pigment protecteur qui nous fait bronzer), le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme, améliorant la vision et protégeant la peau et les muqueuses.

- **Idéale pour protéger la peau délicate des enfants du soleil** et pour prévenir l'apparition de vergetures chez la future maman.

UN CONSEIL

Les carottes qui sentent bon sont aussi celles qui contiennent le plus de bêta-carotène. Pour vérifier la fraîcheur, essayez de les plier : si elles sont flexibles, c'est qu'elles ne sont plus toutes fraîches.



LES CERISES

Les premières cerises arrivent sur les marchés en avril-mai, mais le pic de production est en juin.

- Elles sont peu caloriques (38 calories pour 100 grammes de chair) et ont une action purifiante, détoxifiante et reminéralisante grâce à leur teneur en sels minéraux.

UN CONSEIL

Pour profiter pleinement des propriétés de la cerise, choisissez des fruits pulpeux, à la peau lisse et brillante et à la queue vert clair.



LE MELON

Très riche en minéraux (potassium) et en vitamines, le melon, surtout jaune, est un complément alimentaire très naturel.

- Le melon reminéralise, tonifie, est utile pour combattre l'anémie et semble particulièrement efficace dans la prévention des accidents cardio-vasculaires et cérébraux du fait de sa teneur en adénosine, un composé aux propriétés anticoagulantes.

UN CONSEIL

Les variétés estivales à chair jaune contiennent plus de sucre et de vitamines que les variétés à chair blanche.



LA PASTÈQUE

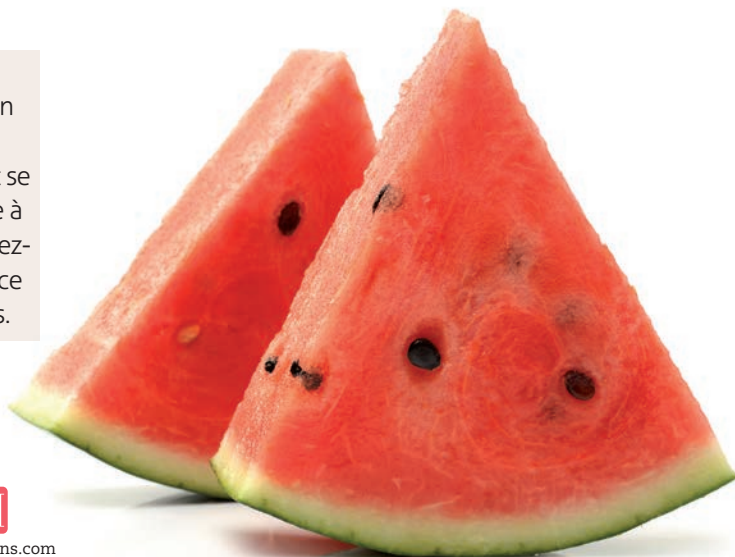
Avec une teneur en eau supérieure à 95%, la pastèque fait partie des fruits les plus rafraîchissants. Malgré sa saveur très douce, elle contient très peu de sucres et ne fournit que 15 calories aux 100 grammes.

- Elle est idéale pour les personnes qui surveillent leur poids.

Diurétique et dépurative, elle exerce une action décongestionnante sur les voies respiratoires et protectrice sur le foie.

UN CONSEIL

Consommée en fin de repas, la pastèque peut se révéler difficile à digérer ; mangez-la de préférence entre les repas.



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais





LE POIVRON

En plus de contenir une grande quantité de vitamine A, le poivron, rouge ou jaune, est aussi très riche en vitamine C (3 fois plus que l'orange).

- **Il renforce les vaisseaux sanguins, prévient les infections et permet de combattre les problèmes de fragilité capillaire** dont souffrent souvent les futures mamans. Il agit également comme un stimulant gastrique, idéal pour les enfants qui manquent d'appétit en été.

UN CONSEIL

Pour que les poivrons soient plus digestes, retirez-leur la peau en les passant au-dessus d'une flamme.

LA SALADE

La salade contient de la vitamine A, beaucoup de vitamines C, B2 et PP, et une petite quantité de calcium, de phosphore et de fer.

- La salade, très rafraîchissante, a une action légèrement laxative. Grâce à sa teneur en bromure de calcium, elle peut avoir un effet apaisant et sédatif sur les futures mamans un peu anxieuses pendant leur grossesse.

UN CONSEIL

Les parties un peu moins fraîches de la salade contiennent des nitrates, une substance qu'il vaut mieux éviter d'ingérer, notamment les enfants.



LA TOMATE

Presque sans matières grasses, elle est très peu calorique (19 calories pour 100 gr de tomate fraîche).

- **Elle contient beaucoup de vitamines A et C, et est riche en sels minéraux (potassium et calcium).** À noter, la présence de lycopène, un élément qui possède des propriétés anti-oxydantes, mais aussi de protection de la peau, des maladies cardiovasculaires et de certains types de tumeurs.

UN CONSEIL

Les tomates de couleurs vives contiennent plus de lycopène. Ce sont aussi celles qui sont le plus adaptées aux salades.



Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change



2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application



3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

Mustela[®], l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela[®]**

slow

LAISSEZ-LUI LE TEMPS DE GRANDIR

Les enfants ont le droit de prendre leur temps ! Grandir n'est pas une course contre la montre, cela nécessite calme et patience, mais aussi intuition et préparation.

La vitesse peut être un obstacle à l'apprentissage. C'est ce que soutient Gianfranco Zavalloni, un enseignant à la tête d'un projet éducatif mené à *Belo Horizonte* au Brésil. Dans son livre, « *La pedagogia del caracol* » (*La pédagogie de l'escargot*), il défend fermement un principe qui semble très décalé dans notre société : les enfants ont le droit de prendre leur temps, et même de ne rien faire. « Leur seul vrai travail devrait être de jouer. Cependant, de nombreux parents soumettent leurs enfants à un véritable marathon d'activités, passant sans transition de l'école à la natation, au cours d'anglais, de danse, de judo, etc... ». « S'agit-il de décisions prises pour le bien des enfants ou pour les entraîner à être compétitifs et faire ainsi la fierté de leurs parents ? Rentrer à la maison après l'école pour jouer dans leur chambre ou passer un moment au parc pour se défouler, suivant ainsi le rythme naturel de leur âge (y compris s'ennuyer) vaccinerait beaucoup plus efficacement les enfants contre le stress ».





METTRE UN FREIN AU STRESS

- Il n'est pas nécessaire d'occuper ses moments de liberté avec toutes sortes d'activités. Au contraire, il est préférable d'aider l'enfant à se concentrer sur lui-même à travers la musique et la méditation, en inventant des histoires et en apprenant à apprécier les sensations simples.

- Certains centres spécialisés en yoga pour les tout-petits accueillent des enfants dès l'âge de deux ans et demi. Ils découvrent ainsi le yoga de façon ludique avec des positions qui demandent peu d'effort et développent la stabilité et l'immobilité. De cette manière, en plus de gagner en force et en flexibilité les enfants peuvent retrouver un certain calme (à partir de 4 ou 5 ans, certains enfants commencent à avoir une respiration anormalement rapide et deviennent aussi stressés que leurs parents...).



LE CERVEAU A BESOIN DE TEMPS

- Dans son livre « Laissez les enfants tranquilles ! », le journaliste canadien Carl Honoré se demande si les familles ne sont pas les principales responsables de l'hyperactivité et donc, en conséquence, du stress dont souffrent les enfants. Aujourd'hui, observe l'auteur, beaucoup de femmes travaillent et, pour remplacer la nounou et occuper les après-midi, les enfants enchaînent cours de natation et leçons de piano. L'organisation familiale relève alors de plus en plus d'une course contre la montre. Et pourtant, cette sur-stimulation ne rend pas les enfants plus intelligents, ni mieux préparés à faire face aux défis de la vie car le cerveau a, avant tout, besoin de repos et de calme pour analyser les souvenirs et être créatif. Cet excès d'activités peut également avoir des conséquences sur le sommeil de l'enfant qui dispose de moins en moins de temps libre pour rester tranquillement à la maison ou pour jouer dehors. Or, les petits, souligne Carl Honoré, ont besoin de ce temps de récupération pour assimiler ce qu'ils ont appris pendant la journée.



Les remèdes contre la course

- **Écoutons les enfants et observons-les.** Respecter le rythme de croissance physique, mais aussi émotionnel, de l'enfant fait partie des objectifs éducatifs des parents. Ne l'obligeons pas à grandir trop vite ; adaptons-nous tranquillement à sa progression dans l'acquisition du langage ou de la motricité et à sa façon de nouer des liens avec les autres, les enfants de son âge comme les adultes.

- **Non aux « enfants trophée » !** Ne cherchons pas à avoir des enfants qui savent beaucoup (trop) de choses et que l'on expose comme des trophées. Les effets en sont souvent dévastateurs car ces enfants se sentent alors chargés de la responsabilité de plaire à maman et papa et s'éloignent de ce qu'ils sont eux-mêmes.

- **Redonnons de la valeur à l'ennui.** Il n'est pas nécessaire d'occuper tous les après-midi des enfants ou de programmer tout leur temps libre avec des jeux et des activités. Laissons-les gérer leurs moments

« vides ». Nous leur donnons ainsi la possibilité de faire ressortir spontanément leur véritable personnalité.

- **La lenteur peut guérir.** Le rythme, la musique et la bonne répartition du temps peuvent être d'excellents outils thérapeutiques. De fait, les orthophonistes et les psychologues les utilisent pour traiter la dyslexie et les troubles du langage, qui correspondent parfois à un comportement de rejet devant l'excès de stimuli auquel les enfants et les jeunes sont soumis.

- **Apprécions le bien-être que nous procure le silence.** Se promener dans un parc avec son enfant, rester silencieux, éteindre la radio et la télévision pour écouter l'orage, etc... Autant d'expériences agréables et en même temps éducatives.

- **Le bon équilibre.** Seuls les parents peuvent savoir si une activité éveille vraiment la curiosité et l'intérêt de leur enfant ou risque de générer de l'anxiété.



LIBERTÉ ET CRÉATIVITÉ

- On devrait permettre à l'enfant de jouer librement après la crèche. Mais il ne s'agit pas de regarder la télévision car l'enfant n'aurait alors qu'un rôle passif. S'il est vrai que les neurosciences découvrent chaque jour de nouvelles capacités d'apprentissage du bébé, les parents ne doivent pas pour autant transformer toutes les expériences quotidiennes en un « voyage multi-sensoriel ». Le fait de mettre la table ne doit pas être réalisé dans le but de développer les capacités de calcul de l'enfant, cela peut simplement être une activité à partager ensemble !

RESPECTER SON RYTHME

- On a tendance à brûler les étapes et à entraîner les enfants dans une course vers l'âge adulte. Tant et si bien que si, autrefois, on disait pour justifier une mauvaise note, que l'enfant était distrait, aujourd'hui on dit qu'il est lent. Il faudrait entretenir l'intelligence « qui rumine » plutôt que celle « qui dévore », mais sans tomber bien entendu dans l'excès inverse et mystifier la lenteur. Car, dans la vie, il est aussi indispensable de développer l'agilité mentale, c'est-à-dire de savoir répondre et réagir immédiatement à un stimulus.

L'urticaire

Nous vous expliquons ici comment se manifeste une crise d'urticaire, quels sont les facteurs qui la déclenchent et comment il faut agir dans une telle situation.



L'urticaire correspond à une éruption cutanée de couleur rougeâtre et accompagnée de démangeaison. Les lésions, qui deviennent blanches lorsqu'on appuie dessus, sont évanescentes, c'est-à-dire qu'elles peuvent disparaître (en apparence) pour réapparaître ensuite à un autre endroit. L'urticaire peut être localisée ou généralisée et guérir en quelques minutes ou nécessiter plusieurs jours. Les lésions sont le résultat d'un épanchement de liquide (extravasation) des vaisseaux sanguins de la peau.

- Lorsque cette extravasation n'affecte que la couche superficielle de la peau, elle provoque simplement de l'urticaire.
- En revanche, si elle affecte des couches plus profondes du derme et le tissu sous-cutané, elle peut provoquer, en plus, un œdème de Quincke (ou angio-œdème) qui se caractérise par un gonflement des paupières, des lèvres, de la langue et du larynx, aux conséquences bien plus graves.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'URTICAIRES

- L'urticaire allergique peut être déclenchée par l'ingestion, le contact ou l'inoculation de certaines substances. Parmi les allergènes les plus courants, on trouve les médicaments, les aliments, les piqûres d'insectes, les parasites, le latex sous ses différentes formes (ballons, gants chirurgicaux ou de nettoyage...), les transfusions, etc.
- Parmi les formes non allergiques de l'urticaire, on trouve le dermographisme qui correspond à une réaction de la peau lorsqu'on se gratte (avec un ongle ou un bâton, par exemple) ; l'urticaire cholinergique, qui apparaît lorsque la température du corps augmente par contact avec de l'eau chaude ou par sudation ; l'urticaire au froid, en réaction à l'eau froide ou à un environnement froid ; ou encore l'urticaire solaire très fréquente en été sur les plages.

Comment agir ?

- Devant une première crise d'urticaire, il convient d'observer l'évolution des lésions et d'apaiser les démangeaisons avec une lotion à base de calamine, du talc en crème ou encore de l'eau fraîche.
- En cas de crises récurrentes et prévisibles, on administrera à l'enfant un antihistaminique en veillant à respecter très scrupuleusement les indications du pédiatre.
- En cas d'œdème de Quincke (ou œdème angioneurotique) avec gonflement des lèvres, de la langue, des paupières, etc... il faut immédiatement emmener l'enfant aux urgences.

Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

Douleur ou otite ?

Comment différencier ces deux troubles et comment agir pour éviter des lésions importantes à l'oreille.



COMMENT LES DISTINGUER

Mal à l'oreille...

Si l'enfant a de la fièvre, mal à la gorge et des difficultés à avaler, il peut s'agir d'une otalgie réflexe, c'est-à-dire d'une douleur ressentie dans l'oreille, mais due à une affection localisée dans une autre zone (amygdalite, pharyngite). Parfois également, l'enfant peut avoir mal à l'oreille parce qu'il sent qu'elle est bouchée, par exemple après un bain : il pourrait alors s'agir d'un bouchon de cérumen, qui tend à gonfler au contact de l'eau. Enfin, il ne faut jamais négliger l'hypothèse que l'enfant ait introduit un corps étranger dans son oreille.

Otite...

Si la douleur apparaît ou s'intensifie lorsque l'on tire l'oreille vers le haut ou vers le bas, il est probable qu'il s'agisse d'une otite externe, une inflammation de la pellicule de peau qui recouvre le canal auditif externe. L'otite moyenne, elle, se caractérise par une douleur de fond intense due à la pression du pus sur le tympan : elle est habituellement accompagnée de fièvre et se déclare souvent après un rhume.



Ce qu'il faut (et ne faut pas) faire

Oui En cas de présence d'un corps étranger dans l'oreille, il est impératif de se rendre aux urgences ou de consulter un ORL qui disposera des instruments nécessaires pour procéder à l'extraction. En cas de bouchon de cérumen, n'hésitez pas à consulter un spécialiste. Enfin, en cas de rhume, les lavages de nez à l'eau de mer stérilisée sont en général très efficaces. Si l'enfant a plus d'un an, qu'il n'a pas de température et qu'il ne présente aucune sécrétion au niveau du canal auditif, vous pouvez, pendant 24-48 h, lui administrer un analgésique ou un anti-inflammatoire pour voir si le trouble s'atténue et éviter ainsi la prise immédiate d'antibiotiques.

Non En cas de douleur, il ne faut pas mettre de goutte dans l'oreille de l'enfant : si le tympan est touché, elles pourraient aggraver la situation. Il ne faut pas non plus doucher ou baigner l'enfant car les éventuels germes présents dans l'eau pourraient pénétrer dans son oreille. S'il y a un corps étranger dans l'oreille, n'utilisez pas de pince ou autre instrument pour le retirer, vous pourriez endommager le tympan. Enfin, en cas de formation d'un bouchon de cerumen, évitez l'usage des cotons-tiges qui pourraient enfoncer le bouchon encore un peu plus loin dans le canal auditif.

Comment prévenir l'otite

Lorsqu'un enfant souffre d'otites à répétition, il faut éliminer tous les facteurs prédisposant aux infections nasales : éviter la piscine et la crèche (si possible), suivre un régime alimentaire approprié en cas d'intolérance alimentaire, évaluer l'état des adénoïdes et ne pas fumer en présence de l'enfant. Les opinions des spécialistes et des chercheurs divergent encore à ce jour quant à l'action du vaccin contre le pneumocoque dans la prévention des otites récurrentes. Pour les enfants plus âgés, à partir de 2-3 ans, on peut avoir recours au vaccin contre la grippe. Si, malgré ces mesures, l'enfant continue à contracter des otites, on pourra être amené à utiliser un traitement antibiotique, sur prescription médicale.



Quand consulter un médecin

- Si la douleur réapparaît une fois passé l'effet de l'analgésique, ou si la fièvre dépasse 38°C, alors il faut consulter le médecin qui déterminera le traitement le plus approprié.
- Si votre enfant a moins de 12 mois, il est également conseillé de consulter un spécialiste.
- Enfin, il faut contacter un spécialiste si vous observez un épanchement car cela signifie qu'il y a une inflammation de l'oreille externe ou moyenne.



7%

des bébés naissent prématurés chaque année

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37ème semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes. Selon le rapport Euro-Peristat* sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 10ème rang (sur 29 pays), avec 6,6% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 15, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2003. 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.

* http://www.europeristat.com/images/EURO-PERISTAT_Communique%C3%A9%20France-1.pdf



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

BM HOROSCOPE

Mercure et Mars le tiennent actif et occupé ; il se décide rapidement. Vénus et Jupiter ont une bonne influence, lui inculquant la patience ainsi que le respect des règles et des espaces. Il va à son rythme.

Il prépare avec intelligence des phrases qui sauront vous attendrir. À partir du 21, il est plus sociable et autonome et prend plaisir à jouer et à écouter des histoires de princes et de princesses.

Il « recharge rapidement ses batteries », parle et gesticule sans cesse. Intéressez-vous à lui car il ne va pas s'arrêter pour réfléchir. Il vous accompagne volontiers dans vos activités pratiques.

Pendant les 20 premiers jours du mois, il préfère rester près de vous, pour vous raconter ses rêves. À la fin du mois, Mars et le Soleil l'encouragent à être plus déterminé ; il s'impose alors avec enthousiasme.

Énergique et prêt à la répartie, il ne se laisse pas faire. À la maison en revanche, il se plie à votre autorité et, si vous le lui demandez, se met d'accord avec ses frères et sœurs pour vous obéir.

Attention ce mois-ci aux allergies et petits problèmes intestinaux. Conservez une certaine routine car les changements peuvent le rendre nerveux et le faire réagir de manière exagérée.

Il se montre amical, affectueux et sait se tenir. Il se consacre avec succès à des activités artistiques et reçoit nombre de compliments. Il est très populaire auprès de ses amis, ce qui le rend très heureux.

Attiré par le mystère et les émotions fortes, il choisit des activités en conséquence. À partir du 21, il devient plus raisonnable et cherche des activités relaxantes.

Mercure le rend plus agité ; il ne supporte aucun ordre. Cependant, Vénus et Jupiter favorisent son bon appétit, son désir de se faire de nouveaux camarades de jeu et les démonstrations d'affection.

Pratiquement invisible et silencieux, il se déplace comme un chat. Après la nouvelle lune du 16, si on l'importune, il réagit brusquement et sur un ton réaffirmant sa volonté.

Il s'adapte rapidement aux changements. Il suit avec attention les conversations, surtout s'il entend parler d'amour, de fées et de super-héros.

Il se montre réservé et a peur de parler. Aidez-le en lui soufflant les mots et en lui expliquant comment il doit se comporter. La deuxième moitié du mois est dynamique, pleine de bonne humeur et de rire.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



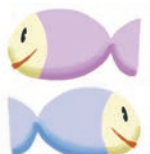
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

