

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## SANTÉ

Urgence ou pas  
urgence ?

## DÉVELOPPEMENT

À la conquête du pot !

## ALLAITEMENT

Que faire si bébé  
n'est pas bien ?

# DORS MON BÉBÉ

Les méthodes pour lui apprendre à bien dormir

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

4 RÉGIME VÉGÉTARIEN, ÊTES-VOUS POUR OU CONTRE ?

6 TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

12 URGENCE OU PAS URGENCE ?

16 À LA CONQUÊTE DU POT !

22 UNE FÊTE DANS LE JARDIN

26 ALLAITEMENT : QUAND BÉBÉ N'EST PAS BIEN...

30 SEXE APRÈS LA GROSSESSE : SI FAIRE L'AMOUR FAIT MAL...

34 LE CHIFFRE DU MOIS : LA CONCILIATION

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR

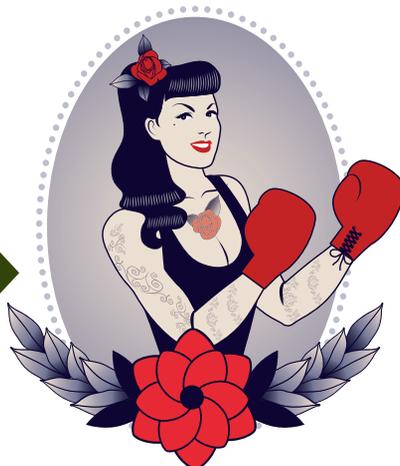


[www.facebook.com/bebesetmamans](http://www.facebook.com/bebesetmamans)



# /' BÉBÉ & ENFANTS

CE MOIS-CI, DANS BÉBÉS ET MAMANS, DÉCOUVREZ  
TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À  
BIEN DORMIR, COMMENT DÉTECTER S'IL S'AGIT D'UNE  
URGENCE OU PAS ET CE QU'IL FAUT FAIRE SI LES  
RAPPORTS SEXUELS VOUS FONT SOUFFRIR.



# ÊTES-VOUS POUR UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINNE EST LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

## Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.

**Louise**

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.

**Elise**

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

**Odette**

## Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.

**Hélène**

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.

**Jeanne**

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja qui, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.

**Dominique**



Nouvelle collection **Total Look Fusion**



suavinēx

#douce nuits

# TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

DE NOMBREUX ENFANTS ONT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL. ILS ONT DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR OU SE RÉVEILLENT FRÉQUEMMENT. VOICI QUELQUES CLÉS POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UN REPOS PAISIBLE.



Le sommeil nocturne peut être lourd à gérer pour de nombreux parents de jeunes enfants, notamment parce que, les premières semaines, bébé a besoin de téter la nuit. Par ailleurs, le sommeil des enfants est physiologiquement différent de celui des adultes : il est plus fragmenté. Pour beaucoup d'enfants, les réveils nocturnes ont tendance à durer et, souvent, s'intensifient au fil des mois avec l'augmentation de leur sensibilité aux conditions environnementales. Nous vous proposons différentes méthodes pour apprendre à votre enfant à s'endormir rapidement et à se rendormir tout seul la nuit.

**Un nouveau-né dort en moyenne 15 à 16 heures par jour.** Le premier signe d'un rythme circadien (augmentation du nombre d'heures de sommeil nocturne et allongement des périodes d'éveil le jour) apparaît dès les 2 ou 3 semaines. À 6 semaines, on observe une augmentation progressive des phases de sommeil nocturne, qui se consolident après 2 ou 3 mois. La plupart des bébés de 6 mois

dorment 4 à 6 heures d'affilée la nuit. **La première année, tous les enfants se réveillent 2 ou 3 fois la nuit.** Il y a ensuite une différence entre les enfants qui ont besoin d'aide pour se rendormir et ceux qui n'en ont pas besoin, car ils sont capables de le faire tout seuls.

## PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

Est-il possible « d'apprendre » à un enfant à bien dormir ? Bien sûr. Vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes et à apprendre les règles et les limites, bases utiles pour que bébé « prévoit » et donc gère son comportement nocturne de manière autonome.

• **Votre motivation est bien plus importante que le comportement que vous allez adopter.** Les enfants ont besoin d'un modèle cohérent et sûr, qui favorise leur confiance en eux. Dans cet article, nous passerons en revue les méthodes les plus connues pour favoriser le sommeil des enfants.



## L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

Dans les années quarante, Benjamin Spock, pédiatre américain, auteur d'un très célèbre manuel de puériculture, recommandait aux mamans de mettre leur bébé seul à dormir dans le berceau pour l'habituer à s'endormir sans aide même si, bien entendu, il était difficile de le laisser pleurer jusqu'à épuisement.

• Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis, a mis au point une variante du manuel de Spock, la « **méthode d'extinction progressive des pleurs** ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le reconforter, pour le laisser à nouveau seul... Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

Parmi les avis favorables de cette méthode figure l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), qui recommande aux parents de ne pas accourir au premier cri de l'enfant, mais de le laisser pleurer quelques minutes pour qu'il essaie de se consoler seul. **Ils conseillent également de ne pas le prendre dans les bras pour qu'il puisse se rendormir.** L'application de cette technique pour apprendre aux enfants à dormir ne les traumatise pas et n'entraîne aucun risque pour leur bien-être émotionnel à long terme indique l'AAP, faisant référence aux

résultats d'une étude australienne récente.

• **Cependant, il existe des opinions contraires, qui estiment que laisser bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme, épuisé, ou bien de le laisser pleurer à intervalles de plus en plus longs, est une thérapie de choc trop stressante pour l'enfant et pour ses parents.** Les personnes partageant ce courant de pensée rappellent que le sommeil a une valeur relationnelle forte pour l'enfant. S'endormir c'est, pour bébé, perdre le contrôle de la réalité et se séparer temporairement de sa mère, son point de référence. L'enfant doit se sentir protégé et accompagné pour se détendre et s'endormir en toute tranquillité et en confiance. Si on le laisse pleurer tout seul, il n'apprendra pas à dormir sans peur et, au contraire, apprendra à se résigner à la solitude, ce qui est inimaginable.

• **Beaucoup de parents qui essaient d'appliquer la méthode de l'extinction progressive des pleurs trouvent très difficile de tenir sans rien faire face aux pleurs de leur enfant.** Une étude réalisée par un groupe de neurobiologistes de l'Université d'Oxford, en Angleterre, récemment présentée à la réunion annuelle de l'*American Society for Neurosciences*, a prouvé que les pleurs d'un nouveau-né activent les centres émotionnels du cerveau humain adulte en cent millisecondes, quel que soit le sexe de l'adulte et le fait qu'il ait des enfants ou non. Répondre aux signaux de stress des enfants de notre espèce est un comportement instinctif, programmé dans notre cerveau par l'évolution. Laisser bébé pleurer est difficile et beaucoup de parents qui tentent de suivre les directives de cette méthode ne parviennent



## #douce nuits



pas à les mettre en pratique. Ils ressentent frustration et colère et ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

### LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

Aux antipodes de la méthode précédente figurent les théories de William Sears, pédiatre de l'Université de Californie à Irving (États-Unis) et auteur de nombreux manuels de puériculture, partisan des avantages du sommeil partagé pour l'enfant.

• **Sears propose aux parents de mettre bébé à dormir dans un berceau dans leur chambre ou, encore mieux, dans un berceau co-dodo**, à savoir un berceau fixé de manière stable au lit des parents. De cette façon, chacun a son propre espace indépendant, mais bébé peut sentir à tout moment la proximité physique de ses parents.

Selon le pédiatre, les enfants qui dorment ainsi s'endorment plus rapidement et, quand ils se réveillent la nuit, se rendorment généralement sans appeler leurs parents car ils trouvent directement le réconfort dans leur présence.

• **Le co-dodo peut être une solution d'urgence pour aider l'enfant à surmonter une période de nervosité** accrue ou une phase de croissance difficile, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée à la crèche, l'acquisition d'une nouvelle compétence ou une maladie temporaire.

• **Une fois les premiers mois passés, lorsque bébé parvient à tolérer la séparation physique d'avec sa mère, il est bon qu'il apprenne à dormir dans son lit** et dans sa chambre et vous devez, pour cela, encourager doucement la séparation. Parfois, ce sont les parents qui ont le plus de difficultés à abandonner le co-dodo. Malheu-

reusement, si vous continuez trop le co-dodo, vous risquez de créer des habitudes qui, plus tard, seront très difficiles à éliminer. L'enfant doit apprendre à dormir seul avant l'âge de 3 ans.

### LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

L'infirmière pédiatrique britannique Tracy Hogg a mis au point une méthode pour favoriser le sommeil de l'enfant baptisée E.A.S.Y. Pour *Eat, Activity, Sleep, You* (manger, bouger, dormir et vous) qu'elle explique dans son livre « Les secrets d'une charmeuse de bébé ». La méthode de Hogg se base sur l'observation des rythmes naturels de l'enfant et des signaux que celui-ci envoie pour communiquer ses besoins.

• **En étudiant les gestes de son bébé, ainsi que ses expressions et ses demandes**, et ce à différents moments de la journée, la maman

apprend à interpréter ses besoins et à les satisfaire rapidement avant que le bébé ne s'irrite, instaurant ainsi une marche cyclique régulière et rassurante : lui donner à manger, passer du temps à jouer avec lui et à le dorloter, le mettre dans son berceau au premier bâillement sans pour autant interrompre le contact physique, en le caressant et lui parlant doucement à l'oreille. Le but est que la maman arrive à dédier un peu de temps à son propre bien-être, pour se reposer et prendre soin d'elle et pour ne pas être trop fatiguée.

- **La caractéristique principale de la méthode E.A.S.Y. est son extrême flexibilité.** Selon Tracy Hogg, chaque enfant est différent, possède des caractéristiques innées et réagit différemment aux stimuli environnementaux. Il est donc nécessaire d'évaluer vos réponses à ses besoins et d'apprendre à connaître les préférences de votre bébé.

- **Observer bébé, apprendre à le connaître et à communiquer avec lui est le premier devoir d'une maman.** Les enfants aiment la régularité des horaires et les routines car ils ont un effet rassurant. Par conséquent, il peut être intéressant d'organiser tous les soins comme l'allaitement, le sommeil, le jeu ou le bain, en suivant toujours le même ordre et les mêmes horaires et, par conséquent, rendre le cours de la journée prévisible. Ainsi, la nuit, bébé sera plus calme et détendu et s'endormira plus facilement.

## LA MÉTHODE « CAMPING »

Bien plus qu'une méthode structurée comme les autres, c'est une stratégie pour habituer facilement bébé à la séparation nocturne



d'avec ses parents et à s'endormir seul dans son berceau sans se sentir abandonné.

- **Au début, maman ou papa « campe » à côté du berceau de l'enfant endormi :** vous le caressez ou lui prenez la main s'il a besoin d'un contact physique, ou vous lui parlez ou lui chantez une chanson. La deuxième nuit, papa ou maman reste dans la chambre, mais plus loin du berceau. Petit à petit, vous reculez, jusqu'à rester à la porte. Et vous finissez par le mettre dans le berceau et par quitter la pièce.

- **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une**

**bonne solution, à appliquer progressivement, en tenant compte des besoins et des moments de chaque enfant.** C'est le système qu'adoptent spontanément la plupart des parents pour aider leur enfant à surmonter la séparation de la nuit de manière douce et progressive. Cette méthode est à appliquer aux enfants assez âgés pour comprendre que leur maman (ou papa) ne les abandonne pas, mais qu'elle va dans la pièce voisine et qu'elle revient vite en cas de besoin. Les bébés de quelques mois ne peuvent pas comprendre ce concept. Pour eux, leur maman disparaît dans le néant au moment où elle disparaît de leur champ de vision.

#prendresoindelui

# URGENCE OU PAS URGENCE ?

VOTRE ENFANT EST MALADE ?  
COMMENT SAVOIR S'IL FAUT ALLER  
AUX URGENCES ? VOICI QUELQUES  
INDICATIONS.

**P**our savoir si l'enfant est vraiment malade et a besoin d'une assistance médicale immédiate, la première règle est d'observer et d'évaluer, indépendamment des symptômes, son état de santé général. Si l'enfant a de la toux, de la diarrhée ou même de la fièvre, mais fait preuve de vitalité, réagit normalement aux stimuli, mange, boit, a bonne mine, et semble globalement plutôt bien, en général il n'y a pas urgence. Néanmoins, devant le moindre doute, il vaut mieux pécher par excès de prudence et emmener l'enfant aux urgences. Voyons les troubles les plus courants qui peuvent alarmer les parents.

## UNE FIÈVRE ÉLEVÉE

- **La fièvre est une réaction du système immunitaire à une infection en cours, virale ou bactérienne.** Ce n'est pas, en soi, une maladie, mais plutôt une fonction défensive et il ne faut pas essayer de l'éliminer complètement : il suffit de la faire baisser un peu à l'aide d'un antipyrétique approprié à l'âge de l'enfant, paracétamol ou ibuprofène, pour le soulager.
- **Une fièvre élevée peut-elle causer des dommages neurologiques ?** Pour causer des dommages neurologiques, la fièvre doit dépasser les 42°C, ce qui n'arrive pas dans les infections courantes.
- **Il n'y a donc pas à s'inquiéter, même si la fièvre est très élevée. Il convient dans ce cas d'administrer à l'enfant un antipyrétique,** de le réhydrater en lui faisant boire de l'eau ou une solution à base de sels minéraux, de le couvrir s'il a froid ou au contraire de le découvrir s'il transpire ou a trop chaud.

## VOMISSEMENTS ET DIARRHÉES

- **Ces troubles sont en général concomitants** et sont le signe d'une infection gastro-intestinale d'origine virale.
- **La conséquence la plus à craindre est la déshydratation,** d'autant plus grave que les épisodes de vomissements ou de diarrhée sont suivis et que l'enfant est jeune. Il faut consulter un médecin en urgence si un nouveau-né vomit et a plusieurs fois de la diarrhée en l'espace de quelques heures ou présente des symptômes évidents de déshydratation : l'enfant est prostré, sans réaction, sa peau et ses lèvres sont sèches, il urine peu et pleure sans verser de larmes. Un enfant plus âgé (à partir de 2 ou 3 ans) qui a de la diarrhée et vomit, mais présente une bonne condition générale, peut être soigné à la maison ; bien évidemment, si les conditions



se détériorent, il convient de consulter le pédiatre, qui prescrira éventuellement des examens.

- **Les antiémétiques et anti-diarrhéiques sont contre-indiqués pour les enfants.** Il suffit, en cas d'infection gastro-intestinale, de leur donner à boire fréquemment de l'eau ou, mieux encore, des solutions à base de sels minéraux, en vente en pharmacie. On peut aussi donner à manger à l'enfant mais uniquement ce qui lui fait envie et sans le forcer s'il n'a plus faim.

## L'ASTHME

- **L'asthme se traduit par une toux persistante, un essoufflement et une respiration sifflante.** Selon la saison, il peut être dû à des allergies ou une infection des voies respiratoires.
- **Lors de la première crise, mieux vaut consulter le pédiatre ou emmener l'enfant aux urgences afin d'être conseillé.** Ainsi, en cas de récurrence, les parents seront préparés et sauront comment agir sans paniquer. Dès l'apparition des premiers symptômes, on administre à l'enfant des bronchodilatateurs bêta-adrénergiques à inhaler. Dans les cas les plus graves, le médecin peut prescrire un traitement à base de cortisone à prendre par voie orale.

#prendresoindelui



## LES APNÉES NOCTURNES

• **Les enfants, qu'ils soient bébés ou plus grands, peuvent avoir de brèves interruptions de la respiration pendant leur sommeil**, c'est ce que l'on appelle « les apnées du sommeil » ; elles durent environ deux ou trois secondes.

• **Il s'agit de troubles physiologiques mineurs, qui ne doivent pas inquiéter les parents et qui ne nécessitent aucune intervention.** Les ronflements chez les tout-petits sont également sans gravité : ils s'expliquent par l'accumulation, dans le nez, de mucosités que l'on peut facilement retirer avec quelques gouttes de sérum physiologique ou quelques pulvérisations d'eau de mer stérilisée. En revanche, en cas d'apnées prolongées (sept secondes ou plus) il faut sans attendre appeler un médecin d'urgence.

## LES PLEURS INCONSOLABLES

• **À un moment ou à un autre, tous les parents sont confrontés aux coliques.** L'enfant pleure désespérément,

replie ses jambes sur lui-même et a le ventre un peu gonflé. On ignore encore la cause exacte de ce trouble qui apparaît en général en fin d'après-midi ou le soir et dure jusqu'à l'âge de trois ou quatre mois, avant de disparaître spontanément.

• **Cependant, ce n'est pas parce qu'un enfant pleure de cette façon qu'il souffre obligatoirement de coliques.** Il peut aussi s'agir d'une otite, d'un mal de tête ou d'une douleur intestinale autre. En cas de doute, mieux vaut appeler les urgences et surtout ne pas administrer d'analgésique à l'enfant sans connaître l'origine du trouble.

## TRAUMATISME CRÂNIEN

• **Les enfants ne sont pas comme on le dit en « caoutchouc » et il est faux d'affirmer qu'ils ne se font pas mal en tombant.** Si le traumatisme est violent ou la chute importante, il faut sans hésiter emmener l'enfant



aux urgences. Si, en revanche, le coup est léger, il suffira d'appliquer un peu de glace pour éviter un hématome, et surveiller l'enfant pendant quelques heures, les six premières heures étant déterminantes.

• **Il ne s'agit pas d'empêcher l'enfant de dormir ou de jouer, mais de l'observer pour voir s'il a un comportement étrange** : somnolence excessive, manque d'énergie, irritabilité, difficulté à marcher et vomissements répétés. En cas de doute, il est préférable de se rendre aux urgences.

## L'INTOXICATION

• Les intoxications représentent l'un des principaux motifs de consultation dans les services d'urgence pédiatrique. Viennent en premier lieu l'ingestion de médicaments, suivie de l'ingestion de détergents et autres produits de nettoyage et substances caustiques,

et enfin les cigarettes, les plantes ou champignons vénéneux, les pesticides et les produits de jardinage. Voici quelques règles de sécurité à respecter pour prévenir de tels accidents :

- **Ne retirez pas les étiquettes** des produits et médicaments potentiellement dangereux.
- **Gardez les médicaments et produits toxiques** hors de portée des enfants.
- **Ne rangez pas de produits toxiques ou caustiques dans des bouteilles** ou des contenants autres que les originaux.
- **Si votre enfant avale ou entre en contact avec une substance dangereuse, appelez le centre anti-poison (0 825 812 822, 24 h/24).**
- **Si vous emmenez l'enfant aux urgences**, prenez également un échantillon de la substance ingérée.
- **Ne donnez pas à manger et ne faites pas vomir à un enfant** qui a ingéré une substance dangereuse.

#unenouvelleétape

# À LA CONQUÊTE DU POT !

LES ENFANTS ABORDENT LA PROPRETÉ ET L'USAGE DU POT DE DIFFÉRENTES MANIÈRES. VOICI QUELQUES ASTUCES QUI LES AIDERONT À SE FAMILIARISER AVEC CE NOUVEL OBJET.



**Q**uand on parle d'éducation des enfants, le plus important est presque toujours de faire les choses ni trop tôt ni trop tard. Cette règle s'applique également à la conquête du pot. Comme toutes les étapes importantes de son développement psycho-physique, la carte gagnante consiste à adapter les connaissances scientifiques sur le sujet au niveau de l'évolution individuelle de l'enfant et des habitudes spécifiques de l'environnement familial. Le succès de l'opération sera plus facile et plus rapide dans un environnement calme, sans excès ni rigidité. L'arrivée du beau temps est l'occasion idéale pour faire face aux bouleversements liés à l'utilisation du pot.

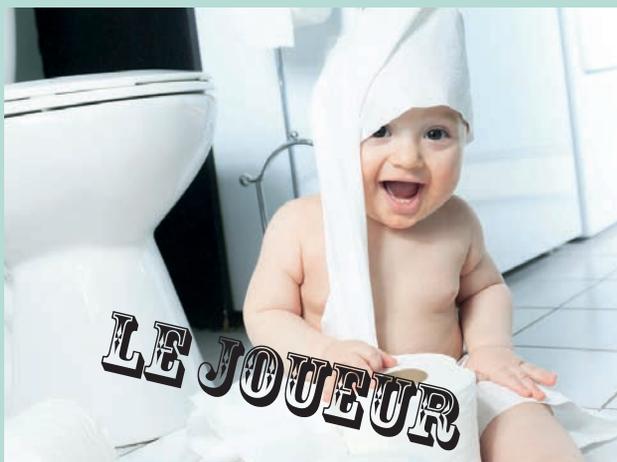
## QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

À partir de 20 mois, l'enfant est suffisamment mûr pour apprendre à contrôler les stimuli et donc, à travers la musculation volontaire, les sphincters (anal et urinaire). Il existe également d'autres signes qui nous indiquent qu'il est temps d'enlever la couche : si l'enfant est capable de monter et de descendre les escaliers, s'il sait empiler au moins trois cubes, s'il est capable de tenir un crayon ou s'il parvient à attraper de petits objets. Dans un premier temps, il considérera le pot comme un jouet, un objet inconnu à découvrir, jusqu'à ce qu'il prenne l'habitude de l'utiliser et se rende compte qu'il est tout à fait capable de contrôler ses stimuli.

## COMMENT SE COMPORTER ?

L'aspect psychologique de cette nouvelle conquête est très important car la capacité à contrôler les selles et l'urine dépend aussi de la sensation de plaisir que l'enfant va ressentir lors de la phase d'expulsion et de rétention. Au cours de cette phase, l'enfant se rend compte pour la première fois que son corps a aussi une activité interne; il se sent fier de sa capacité à produire et à contrôler son organisme. L'attitude de l'adulte est déterminante dans ce processus : il devra faire preuve de patience et de retenue sans exprimer ni triomphalisme ni dégoût devant la production tant attendue.

## LES RÉACTIONS DES ENFANTS FACE AU POT



Charles 24 mois. Il utilise le pot comme un jouet.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

L'âge de 2 ans représente la période du jeu de « je vide et je remplis ». Sortir les objets des tiroirs et les remettre en place, mettre les cailloux dans le seau et les sortir à nouveau... Charles utilise le pot de la même manière.

### COMMENT RÉAGIR ?

Au début, il est nécessaire de laisser le pot devenir un objet familier, même à travers le jeu. Plus tard, il faudra séparer les deux moments en disant à votre enfant de ne pas utiliser le pot pour autre chose que pour faire pipi ou caca.



Sarah, 21 mois. Assise sur le pot, elle se touche les parties intimes.

### ELLE LE FAIT PARCE QUE...

Tant qu'elle avait la couche, Sarah n'a pas pu facilement explorer ses parties génitales. Assise sur le pot, elle a l'occasion de le faire.

### COMMENT RÉAGIR ?

Cette curiosité ne doit pas vous choquer, ni vous scandaliser. L'important est de ne pas y participer par des rires ou des applaudissements car l'opération acquerrait alors un autre caractère que celui de la simple exploration naturelle.



Denis, 22 mois. Lorsqu'il demande le pot, c'est trop tard... il s'est fait dessus...

### IL LE FAIT PARCE QUE...

Au début, l'enfant perçoit les stimuli au moment même où il fait caca ou pipi. Il n'a pas encore appris à gérer le temps et quand il prévient, c'est déjà trop tard.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il faut juste de la patience ; la prochaine fois, il arrivera à temps ! En attendant, mettez votre enfant sur le pot après le repas et dès qu'il se réveille, lorsqu'il est susceptible d'avoir envie.



BABYBJÖRN®

**SOFT SÉLECTION**

une collection spécialement  
conçue pour ces tout premiers  
jours avec un nouveau-né.

## #unenouvelleétape



Marcos, 23 mois. Il a toujours besoin que maman soit à côté de lui lors de ses interminables séances sur le pot, souvent sans résultat.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

Il est possible que Marcos ne soit pas encore prêt à aller sur le pot car il n'a pas atteint le développement physique et psychologique nécessaire.

### COMMENT RÉAGIR ?

On peut proposer le pot comme un jeu. L'enfant comprendra seul, le moment venu, quand l'utiliser à bon escient. Il faudra alors le laisser « produire » seul ; les enfants sont eux aussi très pudiques dans ces actes si intimes.



Lydia, 20 mois. Elle a envie de toucher ses selles comme s'il s'agissait d'un jeu.

### ELLE LE FAIT PARCE QUE...

L'étape du contrôle des sphincters coïncide avec celle de la création et de la manipulation des éléments. Pour Lydia, son caca est une matière comme une autre avec laquelle elle doit pouvoir jouer, une sorte de pâte à modeler.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il est important de distraire l'attention de l'enfant face à son caca, sans l'effrayer ni le gronder, simplement en lui proposant d'autres matériaux pour jouer. Des réprimandes pourraient inhiber sa phase naturelle d'expérimentation créatrice.



Maël, 25 mois. Il veut bien aller sur les toilettes, mais dès qu'il s'y assoit, il a peur.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

La peur est la prise de conscience du danger et, en effet, pour un enfant si petit, il y a le risque de glisser et de tomber dans ce trou qui paraît si grand et qui l'effraie.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il faut donner à l'enfant les moyens de contrôler le danger : en le rassurant par votre présence ou en plaçant un réducteur sur la lunette des toilettes pour que le trou paraisse moins grand.



RED CASTLE®

# CITYLINK™

*La poussette compacte et tendance  
qui facilite la vie des parents*



- ✓ ÉVOLUTIVE 1<sup>ER</sup> ET 2<sup>ÈME</sup> ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°



Existe en coloris  
de châssis  
blanc ou noir



**0 > 36**  
mois

1 paire de moufles poussette **offerte**  
pour l'achat d'une CITYLINK™  
avec le code : **CITY**



\*Offre valable uniquement sur le site [shop.redcastle.fr](http://shop.redcastle.fr), du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

[www.redcastle.fr](http://www.redcastle.fr)



#profitezdubeauteemps

A photograph of four young girls in a garden. One girl on the left is wearing a striped shirt and white shorts, looking down. Another girl in the center has curly hair and is wearing a white dress. A girl in the foreground is wearing a white lace dress and is looking down. A girl on the right is wearing a pink shirt and white shorts, looking towards the others. The background is a lush green garden with trees.

# UNE FÊTE DANS LE JARDIN

RECETTES GOURMANDES, DOUCEURS FRUITÉES... UNE TOUCHE SPÉCIALE POUR UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT, OU TOUT SIMPLEMENT POUR CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DE LA CHALEUR ET DU BEAU TEMPS.

## UN PEU DE COULEUR... ET C'EST LA FÊTE !

Les mamans les plus expérimentées en activités manuelles peuvent confectionner des papillons, en recouvrant la forme métallique d'un papillon avec des morceaux de collants de couleur puis en le décorant avec des feutres.

Pour faire un cadeau aux invités, vous pouvez utiliser une boîte en carton blanche dans laquelle vous pouvez mettre le bulbe d'une fleur. Vous pouvez aussi y mettre des bonbons ou des chocolats. Fermez ensuite la boîte avec les papillons de fer et de nylon.

Si vous voulez servir des crêpes chaudes, préparez-les comme suggéré dans la recette à la page suivante. Avant de les servir à table, mettez-les au four à 180°C pendant quelques minutes.

Pour préparer une variante rapide de cette recette, vous pouvez remplir les biscuits avec une glace toute faite, en la mettant du côté du chocolat, pour éviter que les gâteaux ne ramollissent.



# #profitezdubeauteemps

## TARTE FLEURIE

### VOUS AVEZ BESOIN DE...

**Ingrédients pour 8 à 10 personnes :** 400 g de farine, 400 g de sucre, 4 œufs, 1 sachet de levure, 600 g ricotta, 1,5 dl de jus d'orange, 250 g de fraises, 500 g de mascarpone, 250 g de yaourt nature, 400 g de sucre glace, 3 dl de crème, des vermicelles multicolores pour décorer.



### POUR LA PRÉPARER

Fouetter le sucre, les jaunes d'œufs et la ricotta pour obtenir une crème onctueuse. Ajouter la farine et la levure tamisées et, à la fin, les blancs d'œufs montés en neige. Verser la pâte dans un moule en forme de fleur et cuire au four à 180°C pendant environ une heure. Démouler le biscuit, laisser refroidir sur une grille, couper en deux dans le sens transversal et arroser de jus d'orange.

Travailler le mascarpone avec le yaourt. Fouetter la crème avec le sucre glace et mélanger avec la crème de mascarpone. Étendre une mince couche de cette crème sur la base du gâteau, couvrir avec des fraises coupées en tranches et assembler le gâteau. Avec une spatule, couvrir le gâteau avec le reste de la crème et décorer le centre avec des vermicelles colorés. Réserver le gâteau au réfrigérateur. Avant de servir, décorer avec un papillon.

**Astuce :** Si vous n'avez pas de moule en forme de fleur, dessinez un modèle sur une feuille en carton puis découpez le biscuit de forme ronde en suivant ce modèle.

## CRÊPES DES BOIS

### VOUS AVEZ BESOIN DE...

**Ingrédients pour 20 crêpes :** 160 g de farine, 2 œufs, 200 g de sucre, 3 dl de lait, 1/2 citron, 150 g de ricotta, 1 cuillère à soupe miel, 1 petit panier de fraises ou de framboises, 1 petit panier de myrtilles, 1/2 tasse de confiture de fraise, crème, beurre, sel.



### POUR LES PRÉPARER

Battre les œufs avec une cuillère à soupe de sucre ; incorporer le lait, la farine, une cuillère à soupe de beurre fondu, une cuillère à soupe de jus de citron et une pincée de sel. Laisser reposer la pâte pendant une heure. Dans une poêle antiadhésive de 12 à 14 cm de diamètre, faire fondre un peu de beurre et, quand elle est chaude, verser deux cuillères à soupe de pâte, en faisant tourner la poêle afin de répartir la pâte sur toute la surface. Faire cuire pendant une minute, retourner la crêpe avec une spatule et faire cuire 30 secondes. Préparer toutes les crêpes.

Travailler la ricotta avec le reste du jus de citron, le miel, 50 g de sucre et quelques cuillères à soupe de crème. Laver et sécher les fruits, les sucrer et laisser reposer pendant dix minutes. Remplir certaines crêpes de crème de ricotta, d'autres avec les fruits égouttés et le reste avec de la confiture. Rouler les crêpes et les couper en deux.

**Astuce :** Vous pouvez préparer les crêpes à l'avance, les envelopper dans un film alimentaire, et les conserver au réfrigérateur quelques jours, voire deux ou trois mois au congélateur.

## MINI TARTELETTES

VOUS AVEZ BESOIN DE...

**Ingédients pour 12 tartelettes :** 400 g de farine, 1 sachet de levure, 100 g de chocolat blanc, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de cacao amer, 4 dl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 150 g de beurre, de la confiture, 1 dl de crème, des tranches de banane et de noix de coco, du sucre glace.



### POUR LES PRÉPARER

Battre les œufs, ajouter le lait et le sucre vanillé puis la farine et la levure tamisées et enfin le sucre. Ajouter ensuite le beurre fondu sans trop travailler la pâte. Diviser la pâte en deux. Dans l'une, ajouter le cacao, et dans l'autre, le chocolat blanc râpé. Répartir la pâte dans 12 petits moules et faire cuire les tartelettes au four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes. Retirer les moules du four, démouler les tartelettes après cinq minutes et laisser refroidir. Les ouvrir un peu sur la surface et remplir de confiture. Monter la crème en chantilly et en couvrir les tartelettes, en laissant libre la partie avec la confiture. Compléter la décoration avec des tranches de banane (préalablement arrosées de jus citron pour qu'elles ne noircissent pas) ou de noix de coco. Avant de servir, saupoudrer d'un peu de sucre glace.

**Astuce :** Vous pouvez cuire directement les tartelettes dans des moules en papier au lieu de moules en métal. Elles seront très jolies et il n'y a pas besoin de les démouler avant de servir

## BISCUITS GLACÉS

VOUS AVEZ BESOIN DE...

**Ingédients pour 16 biscuits :** 2 jaunes d'œuf, 70 g de sucre, 1,5 dl de crème, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de fruits des bois, 32 gâteaux secs, 50 g de chocolat à fondre, 1/2 cuillère à café de beurre.



### POUR LES PRÉPARER

Faire bouillir le sucre avec cinq cuillères à soupe d'eau pour faire un sirop. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à consistance mousseuse et de couleur claire. Ajouter le sucre vanillé et, progressivement, le sirop. Cuire le mélange au bain-marie sans atteindre le point d'ébullition, en remuant jusqu'à ce que la crème colle à la cuillère et ait doublé de volume. Laisser refroidir en remuant de temps en temps, et ajouter les fruits mixés et la crème montée en chantilly. Étaler la crème sur une épaisseur de deux centimètres et mettre au congélateur pendant 1 à 2 heures.

Couper le chocolat et le faire fondre avec le beurre et le reste de crème. Tartiner un côté des biscuits avec le chocolat. Faire des disques avec la crème glacée et les disposer sur 16 biscuits, côté chocolat ; recouvrir avec 16 autres biscuits, la face chocolatée en contact avec la crème glacée.

**Astuce :** Comme alternative à la crème glacée, on peut congeler un yaourt aux fruits. Pour faire les disques, vous pouvez utiliser des moules du même diamètre que les gâteaux et les tremper dans l'eau chaude : le bord chaud façonnera la crème glacée.

#lespremiersmois



# QUAND BÉBÉ N'EST PAS BIEN...

SI BÉBÉ A DE LA FIÈVRE OU EST ENRHUMÉ, LES TÉTÉES PEUVENT ÊTRE UN PEU PLUS DIFFICILES. COMMENT VOUS ASSURER QU'IL A TOUT LE LAIT DONT IL A BESOIN AINSI QU'UN CHOUCROUTAGE « EXTRA » ?.

## S'IL A LE NEZ BOUCHÉ

- Prendre le sein quand il est enrhumé lui demande un **certain effort** : bébé ne respire pas bien, ce qui fait qu'il prend le sein et le lâche en permanence. Dans certains cas, il peut même refuser de téter.
- **Avant la tétée, vous pouvez nettoyer le nez de bébé avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer stérile** pour éliminer les mucosités et lui faciliter la respiration. Pendant la tétée, vous pouvez tenir bébé plus droit que d'habitude. De cette manière, comme il est un peu plus haut, il peine moins à alterner succion, déglutition et respiration. Enfin, mettre un humidificateur dans la pièce où bébé mange permet de rendre l'air moins sec.

## S'IL A MAL AUX OREILLES

Lorsque bébé tète et avale, la pression dans l'oreille se modifie. S'il a une otite, il aura encore plus mal en mangeant. Dans ce cas, il lâche le sein et pleure.

- **Si vous pensez que votre bébé a mal aux oreilles, il faut l'amener chez le pédiatre** pour qu'il l'examine et lui prescrive un traitement si nécessaire. En attendant, comment lui donner le sein sans augmenter son inconfort ?
- **Il faut varier les positions**, en adoptant celles qui réduisent la pression dans l'oreille et permettent à l'enfant de manger plus. Par exemple, en vous inclinant légèrement en arrière et en mettant bébé ventre contre ventre.

## #lespremiersmois



### Si le bébé mange déjà d'autres aliments...

Les enfants qui ont commencé la diversification alimentaire perdent l'appétit s'ils sont malades ; ils rejettent les purées et ne veulent que le sein.

- **Le lait maternel est idéal si l'enfant n'est pas bien** : il est riche, complet, facile à digérer et rapidement assimilable. Grâce à lui, bébé reçoit nourriture, hydratation et réserves d'anticorps, sans forcer son système digestif.

### S'IL A DE LA FIÈVRE

- **En cas de fièvre, il peut être intéressant d'allaiter l'enfant plus souvent** pour lui assurer une bonne hydratation. En général, quand bébé a soif, il ne tète que quelques minutes, le temps nécessaire pour boire le lait du début de la tétée qui est plus liquide et plus sucré.
- **Lorsque bébé est malade, le rythme de l'allaitement peut s'intensifier**, ce qui est normal puisque, avec le sein et dans les bras de sa maman, il se sent au chaud, au calme et bercé.
- **Si les pauses entre les tétées s'allongent parce que bébé dort plus à cause de la fièvre, comment faire ?** Vous pouvez lui proposer le sein plus souvent, ou vous tirer le lait et le lui donner avec une cuillère.

### ASSUREZ-VOUS QU'IL VA BIEN

Quand les tétées sont plus courtes que la normale, comment savoir si bébé a pris suffisamment de lait pour assurer un développement et une croissance adéquats ?

- **Vérifiez que bébé mouille au moins cinq ou six couches par jour**. L'urine doit également être claire et sans odeur, ce qui indique une bonne hydratation.
- **Il est normal que la prise de poids ralentisse**. C'est comme si l'énergie apportée par le lait servait pour que l'organisme lutte contre la maladie. Toutefois, si bébé perd du poids et que vous avez la sensation que la situation n'est pas normale, il faut prendre RDV chez le pédiatre.

### Trucs sur la tétée

Voici quelques idées quand bébé a du mal à prendre le sein et à manger.

- **Donnez le sein en bougeant**, avec bébé dans les bras ou dans le porte-bébé. Le mouvement a un effet relaxant qui prédispose l'enfant à téter.
- **Donnez le sein quand il est sur le point de dormir** : bébé accepte mieux la tétée.
- **Faites des tétées plus courtes, mais plus fréquentes**, si bébé est gêné parce qu'il a le nez bouché ou mal à l'oreille.

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



**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.

Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Pampers**  
aimer dormir & jouer

#seretrouver

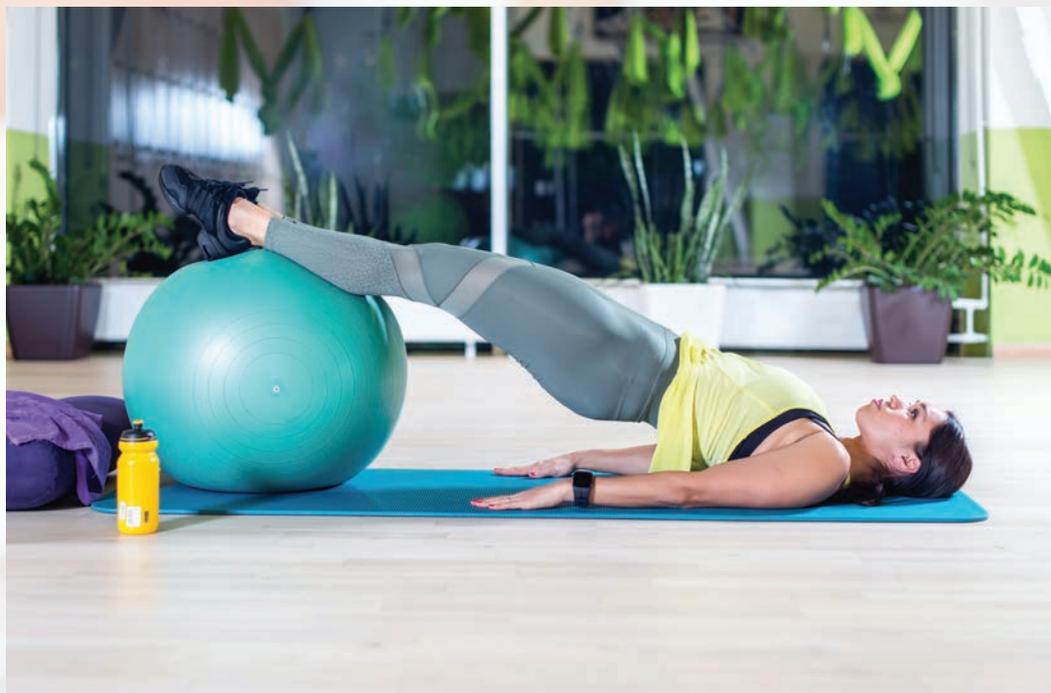
**SI FAIRE L'AMOUR  
FAIT MAL...**

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, LA DOULEUR LORS DES RAPPORTS SEXUELS EST UN PROBLÈME FRÉQUENT. SI LA DOULEUR PERSISTE, MÊME APRÈS QUARANTE JOURS, IL EST PRÉFÉRABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN QUI VOUS AIDERA À TROUVER LA CAUSE DU PROBLÈME.

## 1 PRÉPARER LE PLANCHER PELVIEN

Prévenir ce désagrément est possible dès la grossesse, tout d'abord en essayant de réduire le risque de déchirure pouvant survenir lors de l'accouchement. Comment ? En préparant le plancher pelvien à affronter l'effort auquel il sera soumis lors de l'accouchement.

- **Pendant la grossesse, il est important que la femme apprenne à connaître ses muscles périnéaux**, c'est-à-dire ceux qui entourent le vagin et l'anus et qu'elle s'entraîne à les détendre et à les étirer volontairement, tout en apprenant également la bonne façon de pousser, qu'elle devra mettre en pratique lors de l'accouchement, au moment de l'expulsion.
- **Cette action préventive peut ensuite être renforcée par une série de massages et d'étirements dans la zone du périnée.** Votre sage-femme peut vous l'enseigner durant les mois précédant l'accouchement, afin de détendre la région et de faciliter la relaxation. Enfin (ici entre en jeu la responsabilité du personnel de santé), il est souhaitable de limiter l'utilisation de l'épisiotomie aux cas pour lesquels elle est vraiment nécessaire.



## #seretrouver

### 2 COMMENT SOULAGER LA GÊNE ?

Si, malgré toutes ces précautions, les rapports sexuels après les quarante jours sont toujours douloureux, comment résoudre le problème ?

• Il est essentiel de respecter une hygiène intime optimale en utilisant des savons qui respectent le pH de la région génitale et en effectuant des massages avec des gels ou des crèmes lubrifiants qui réduisent l'inflammation et favorisent l'élasticité de la muqueuse. Comme, dans ce type de troubles, entre aussi en jeu l'aspect psychologique (par exemple la peur que la cicatrice ne s'ouvre ou, simplement, la peur de souffrir pendant la pénétration), mieux vaut parler à quelqu'un du sujet. Ne sous-estimez pas le problème et ne vous résignez pas à la souffrance. Demandez de l'aide à une personne compétente comme votre gynécologue ou votre sage-femme pour y faire face et le résoudre.



### 3 ET SI CE N'ÉTAIT PAS LIÉ À L'APRÈS GROSSESSE ?

Au-delà des troubles pouvant survenir au cours de la période post-partum, ressentir de la douleur pendant les rapports sexuels est un problème assez courant, qui affecte environ 20% des femmes et qui peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie aussi bien de la femme, qui peut être confrontée à des sautes d'humeur et au sentiment d'être « mal », qu'à son conjoint qui peut passer par une phase de baisse du désir sexuel et de tension dans la relation.



## 4 PARFOIS, LA DOULEUR EST SUPERFICIELLE...

- **Derrière la dyspareunie superficielle, on peut trouver une infection fongique ou bactérienne vulvo-vaginale.** Dans ce cas, la douleur est accompagnée de démangeaisons et de picotements. Ce phénomène se résout généralement avec un traitement antifongique ou antibiotique. D'autres fois, le désordre peut être dû à une maladie dermatologique vulvaire, également traitée avec des médicaments. Le lichen scléreux, par exemple, est une dermatite d'origine allergique qui provoque une sécheresse de la muqueuse vulvo-vaginale.
- **Une douleur plus aigüe et persistante peut être due à une vulvodynie,** qui consiste en une hypersensibilité des terminaisons nerveuses du vagin. Dans ce cas, il est nécessaire de « rééduquer » la fonctionnalité de ces terminaisons avec différentes méthodes appliquées dans des centres spécialisés.

## 5 ... ET PARFOIS ELLE EST PLUS PROFONDE

La dyspareunie profonde peut être liée à n'importe quelle maladie qui affecte un organe du bassin : l'utérus, les ovaires, la vessie, les intestins et le rectum.

- **Souvent, derrière ce symptôme, se cache une endométriose,** une maladie caractérisée par la présence de l'endomètre, la muqueuse qui recouvre normalement l'intérieur de l'utérus, à des endroits anormaux. Si la formation de l'endomètre se trouve dans un ligament près de l'utérus, il est normal que la femme ressent une douleur.
- **Ce type de dyspareunie peut également être causé par des problèmes aux ovaires** (tels que les kystes ovariens) ou par des maladies inflammatoires de la vessie (syndrome de la vessie douloureuse) ou de l'intestin (syndrome du côlon irritable).



# 45%

## **DES MAMANS PENSENT QUE CONCILIER TRAVAIL ET VIE DE FAMILLE EST « LEUR PLUS GROS DÉFI »**

Selon une étude réalisée par Coaching Club, près de la moitié des mères de famille ont le sentiment de ne pas pouvoir tout gérer et pensent qu'il est impossible de concilier travail et vie de famille. **Après avoir eu un enfant, ce sont souvent les femmes qui réduisent leur temps de travail pour s'occuper de leur bébé (31%)** et beaucoup choisissent de faire une pause professionnelle avec un congé parental (37%). Selon la même étude, 90% des mères qui décident de prendre un congé parental le font car elles pensent que c'est la meilleure solution pour leur enfant et qu'il est plus important d'accorder du temps à l'éducation de leurs enfants que de gagner de l'argent, malgré l'inquiétude constante pour finir le mois. Ce souci quotidien d'être com-

pétente au travail, de s'occuper des enfants, de faire les courses, le ménage, etc. provoque, selon l'étude, « de brusques changements d'humeur chez les femmes, des sentiments de culpabilité, d'instabilité et d'incertitude ». En découle donc **une anxiété et un stress qui augmentent en fonction des responsabilités et des tâches de chaque femme que sa famille et la société elle-même lui ont attribué tout au long de l'histoire.** L'étude conclut également que les femmes ont des charges disproportionnées par rapport aux hommes au niveau des tâches faciles à se répartir, même si les mentalités ont grandement évolué et que les papas sont bien plus présents aujourd'hui. La participation du père est essentielle pour parvenir à une égalité effective.



C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Des prix réduits  
**sur tout, tout de suite,**  
sans exception,  
promis !  
En magasin  
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



### Déjà client ?

Profitez des prix Club  
pendant un an.

### Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,  
bénéficiez tout de suite  
des prix Club !  
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

