

Bébés et Mamans

www.bebesetmamans.com

MÊME PAS PEUR!

Vaincre la peur du noir,
de l'eau, des bruits...

QUAND ALLAITER REND TRISTE...

Pourquoi ça vous
arrive ?

BIENTÔT L'ÉTÉ!

Des plats frais et bons
pour votre santé

AU SOLEIL AVEC BÉBÉ

Conseils pour en profiter sans risque !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL, OUI OU NON ?
- 6 UNE SAISON « CHAUDE » POUR LA PEAU
- 12 PÉDIATRE : SYNDROME PIEDS-MAINS-BOUCHE
- 14 MÊME PAS PEUR ! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU
- 18 SAGE-FEMME : EST-CE QU'ALLAITER REND TRISTE ?
- 20 AMIS À 4 PATTES !
- 26 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 32 LE CHIFFRE : 25% DES ENFANTS ÂGÉS DE 0 À 3 ANS SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL



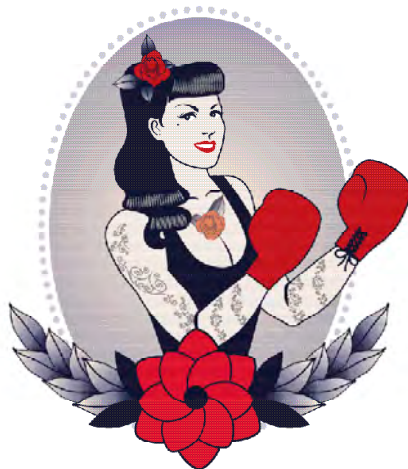


BÉBÉ

& ENFANT

DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DU MOIS DE JUIN, DÉCOUVREZ COMMENT PROFITER DU SOLEIL AVEC VOTRE ENFANT, TOUT EN PROTÉGEANT SA PEAU DOUCE ET DÉLICATE. AIDEZ-LE À DIRE ADIEU À SES PEURS AVEC DES JEUX ADAPTÉS À SES BESOINS ! ENFIN, IL VOUS RÉCLAME UN CHIEN OU UN CHAT ? VOICI CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE SAUTER LE PAS.

OUI



NON

PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

CERTAINS PARENTS HABILLENT LEURS ENFANTS COMME EUX PARCE QU'ILS TROUVENT ÇA AMUSANT, TANDIS QUE D'AUTRES TROUVENT ÇA RIDICULE. QU'EN PENSENT NOS LECTRICES ?

Oui, parce que...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements.

Samantha

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup que nous sortions habillées pareil, mais nous ne le faisons que de temps en temps.

Stéphanie

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin..

Catherine

... Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées de la même manière. Je trouve ça amusant et, après tout, ça ne fait de mal à personne.

Angélique.

Non parce que...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les goûts et les personnalités de chacun.

Véronique

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.

Marie

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.

Amélie

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.

Elisabeth

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


Pampers
aimerdormir&jouer

#protégerbébé

UNE SAISON « CHAUDE » POUR LA PEAU

EN ÉTÉ, BÉBÉ SE LIBÈRE ÉGALEMENT DES VÊTEMENTS QUI PROTÉGEAIENT JUSQU'À PRÉSENT SA PEAU DES AGENTS ATMOSPHÉRIQUES. IL EST DONC ESSENTIEL DE LUI OFFRIR UNE PROTECTION ADÉQUATE.

Avec les beaux jours, vous commencez à découvrir la peau de votre petit, et c'est bien. La peau aime l'été et elle est moins stressée qu'en hiver, quand les agressions du temps (froid et vent) et les vêtements lourds ne font que l'irriter. Mais, en cette période, vous devez aussi prendre quelques précautions, comme la protéger des rayons ultraviolets, de la sueur et des infections. Voici ce qu'il faut savoir sur la peau de bébé en été et sur les produits à utiliser pendant la plus belle et la plus chaude des saisons, pour en prendre soin et pour son bien-être.





RAYONS ULTRAVIOLETS : BÉBÉ A BESOIN D'UN BOUCLIER PROTECTEUR

Après avoir été couvert pendant tant de mois, la peau doit progressivement s'habituer au soleil. Il faut faire très attention aux parties du corps découvertes, surtout pendant les premiers jours, que ce soit lors d'une promenade en ville, à la campagne, à la plage ou à la montagne. Parmi les effets négatifs du soleil, les plus évidents sont les effets immédiats comme les érythèmes et les coups de soleil. Mais, à long terme, le cancer de la peau peut se cacher également. Les coups de soleil répétés dans l'enfance sont ceux qui exposent à un risque plus important de mélanome à l'âge adulte. La peau des enfants n'est pas en mesure de se défendre, il est donc nécessaire d'éviter que la peau ne rougisse (érythème), puisque la simple rougeur est un signe de détresse, tout autant que les brûlures au deuxième degré qui se produisent chez les nourrissons qui restent au soleil pendant une demi-heure. Ces cas peuvent d'ailleurs devenir une raison plus que valable pour aller aux urgences. Jusqu'à six mois, les enfants ne doivent jamais être laissés en maillot de bain exposés au soleil. Ils ont une peau très blanche car ils sont presque complètement dépourvus de mélanine. Par conséquent, sur la plage, ils doivent rester sous le parasol avec de la crème protectrice, car les rayons du soleil se réfléchissent aussi sur le sable. Pour les plus petits, les heures interdites sont de 11 à 17 heures, même à l'ombre et, pour les plus grands, l'exposition au soleil doit être évitée entre 12 et 16 heures, car les rayons du soleil et la chaleur sont trop intenses et la crème ne suffit pas.

MALGRÉ TOUT, LE SOLEIL EST BON

Et non, le soleil n'est pas que nocif ! Dans certains cas, il est même thérapeutique pour la peau, sans parler de ses effets positifs sur tout le corps avec la production de vitamine D et ses effets positifs sur l'aspect psychologique, pour la bonne humeur.

- **Combiné à l'eau de mer, le soleil peut être une panacée pour la dermatite atopique**, une maladie inflammatoire de la peau très fréquente chez les enfants, à tel point que les dermatologues les considèrent comme une thérapie à proprement parler. La peau atopique

est « par constitution » plus poreuse et perd de sa composante en eau, elle est sèche et se fissure plus facilement. Par conséquent, elle est plus exposée aux allergènes de natures différentes, ainsi qu'aux agents infectieux. Les rayons ultraviolets du soleil la désinfectent, en réduisant la charge bactérienne et arrivent à mener une action antibactérienne sur de nombreuses dermatites. Si l'action du soleil est combinée à celle du sel que contient l'eau de mer, les effets sont encore plus efficaces.

Quelles précautions faut-il prendre ? Pour marcher sur le sable et nager dans la mer, il est nécessaire que la peau de l'enfant soit préparée, puisqu'une peau particulièrement abîmée pourrait se surinfecter.

PRODUITS À UTILISER POUR LES ENFANTS : CRÈME SOLAIRE INDICE 50+

Les dermatologues ne doutent pas de la protection solaire : l'indice de protection approprié pour tous les enfants, sans distinction (jusqu'à 8-9 ans, voire jusqu'à la puberté), est de 50+. Mais ce n'est pas suffisant, les crèmes doivent aussi avoir un filtre physique.

• **Il faut lire attentivement l'étiquette et rechercher des composants spécifiques pour les différents âges des enfants.** Le filtre physique est composé de minéraux, tels que l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane, qui forment une barrière qui empêche les rayons du soleil d'atteindre la peau, comme s'il s'agissait d'une couche de vêtements. En revanche, le filtre chimique absorbe l'énergie solaire en la transformant, de sorte qu'elle n'endommage pas la peau mais, à cause de cette activité biochimique, il a été spéculé qu'elle pourrait interférer avec le système endocrinien. Le principal défaut des filtres physiques est leur consistance pâteuse, ce qui les rend difficiles à appliquer. Cependant, aujourd'hui, il existe des formules sous forme de lait ou de spray de bonne qualité.

• **La crème doit être appliquée avant de quitter la maison et doit être réappliquée après deux heures d'exposition**, même indirecte, ainsi qu'après la baignade. Ces mêmes recommandations sont valables pour les produits waterproof et pour les temps nuageux. Enfin, dans l'après-midi, après une exposition au soleil, il faut toujours appliquer une crème hydratante. Il n'est pas nécessaire d'acheter un après-soleil spécifique puisque votre crème hydratante habituelle suffira.



#protégerbébé



IL FAIT CHAUD ET HUMIDE ? LES BOUTONS DE CHALEUR, OU SUDAMIAS, FONT LEUR APPARITION

Lorsqu'il y a une chaleur humide, les boutons de chaleur ne sont jamais bien loin.

• **Il s'agit d'une irritation gênante de la peau due à la stagnation de la transpiration qui survient, surtout pendant le sommeil.** La chaleur persistante réduit son évaporation et provoque des érythèmes de chaleur, surtout chez les petits qui transpirent beaucoup. Ils se manifestent de façon ponctuelle sur le buste, principalement, mais aussi dans les plis du cou, sur les jambes et les bras. Pour les prévenir, faites dormir bébé découvert, utilisez un déshumidificateur pour l'atmosphère de la pièce et donnez-lui des bains régulièrement pour calmer l'irritation. Entre un bain et un autre, il est conseillé d'appliquer une solution physiologique avec de la gaze ou une éponge. Cette solution peut être fabriquée à la maison avec de l'eau légèrement salée, à condition de respecter les proportions d'eau et de sel (9 grammes de chlorure de sodium par litre d'eau). De même, toutes les

huiles et les crèmes très grasses doivent être évitées. Au contraire, mieux vaut opter pour des crèmes apaisantes très fluides, comme les émulsions « à l'eau », qui ont également une action anti-inflammatoire. Ces produits ne contiennent pas de médicaments, mais des substances telles que l'acide glycyrrhétinique, de l'extrait d'aloé vera et d'autres ingrédients d'origine naturelle.

• **La chaleur intense peut également provoquer l'aggravation d'une dermatite déjà présente au niveau du postérieur.** Si cela se produit, pendant quelques jours, il est préférable de suspendre l'application des pâtes contenant de l'oxyde de zinc et de laisser les fesses du bébé à l'air aussi longtemps que possible. L'éosine, une solution désinfectante appliquée avec du coton trois fois par jour, est également un remède efficace.

MÉFIEZ-VOUS DES INFECTIONS CONTAGIEUSES

En été, la peau a également un plus grand contact avec l'environnement extérieur. Les vêtements légers



et le fait de marcher pieds nus ou en tongs augmentent la probabilité de souffrir de traumatismes et d'agressions provenant d'agents externes, de virus et même de bactéries.

• **Une grande exposition estivale multiplie les chances de souffrir d'impétigo, une infection qui se développe sur de petites plaies présentes sur la peau, et même sur une simple piqûre d'insecte.** L'impétigo est causé par des bactéries telles que le staphylocoque doré ou le streptocoque, qui provoquent une infection superficielle avec des lésions sous la forme de croûtes jaunâtres ou de petites vésicules. Il s'agit, non seulement d'une infection très contagieuse pour les enfants, mais aussi auto inoculable très rapidement. Pour contrôler sa propagation, les lésions doivent être recouvertes de gaze ou de bandages. Le pédiatre vous prescrira une pommade ou une crème antibiotique. C'est un traitement local auquel, selon les cas, un antibiotique est ajouté par voie systémique, si les lésions ne s'améliorent pas.

• **De plus, en été, les infections au molluscum contagiosum sont fréquentes.** Elles sont transmises par contact direct entre les enfants qui portent peu de

vêtements ou avec les serviettes. Elles se manifestent par de minuscules papules de quelques millimètres, en relief, un peu brillantes et, parfois, « ombiliquées », causées par le virus du même nom. En soi, l'infection à molluscum n'est pas contagieuse, mais les lésions se multiplient si vous n'intervenez pas pour les éliminer. L'élimination des papules se fait à la main, une à une, avec un instrument chirurgical en forme de cuillère. Un travail qui est généralement effectué par un dermatologue. Il existe, comme alternative, un traitement « maison », à base d'hydroxyde de potassium, pour « brûler » les petites excroissances. Cependant, ce n'est pas un traitement facile à appliquer, il ne peut pas être utilisé sur le visage et le pédiatre doit être consulté avant de l'utiliser.

• **Une dernière suggestion de prévention mais non des moindres, surtout en été :** il est recommandé d'avoir des ongles courts. S'ils sont longs, entre les piqûres d'insectes, la chaleur et la sudamina, ils peuvent devenir un important vecteur d'infection. Vous avez maintenant toutes les clés en main pour profiter de la chaleur de l'été auprès de votre bébé, tout en prenant soin de son bien-être et de sa peau !

SYNDROME PIEDS-MAINS-BOUCHE

IL S'AGIT D'UNE MALADIE QUI AFFECTE PLUTÔT LES ENFANTS DE MOINS DE CINQ ANS. ELLE EST EN GÉNÉRAL BÉNIGNE ET NE NÉCESSITE PAS DE TRAITEMENT PARTICULIER.



Dernièrement, on traite souvent, chez les bébés et les jeunes enfants, une maladie éruptive connue sous le nom de syndrome pieds-mains-bouche. Il s'agit d'une infection virale causée par des entérovirus dont les plus fréquents sont, entre autres, le Coxsackie A16 et l'Entérovirus 71. Cette maladie, très contagieuse, affecte principalement les enfants d'âge préscolaire, pouvant provoquer de véritables épidémies.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

• Il se manifeste par de la fièvre et l'apparition de vésicules dans la bouche, sur la langue, les paumes des mains et la plante des pieds ; elles peuvent s'avérer douloureuses si on appuie dessus. Il s'agit de petites cloques ovales de 2-3 mm ressemblant fort à celles de la varicelle. L'éruption dure quelques jours et disparaît spontanément sans traitement. Parfois, les vésicules n'apparaissent qu'à certains endroits ; d'autres fois, elles peuvent s'étendre à d'autres

zones (comme les fesses). Les symptômes peuvent aussi faire penser à d'autres maladies exanthémateuses, sans doute en raison d'un virus plus virulent ou d'autres sérotypes de ces germes. Ces cas plutôt atypiques ne nécessitent pas non plus de traitement.

• **La période d'incubation (délai entre l'infection et l'apparition des symptômes) est de trois à sept jours.** La maladie se transmet par contact direct via les sécrétions du nez et de la gorge, la salive, le liquide contenu dans les cloques ou les excréments d'une personne infectée. C'est au cours de la première semaine que la contagion est la plus importante.

QUELLE EST L'ÉVOLUTION ?

À part soulager les symptômes, il n'existe pas de traitement spécifique pour soigner cette infection. L'enfant se rétablit habituellement en cinq ou sept jours. La fièvre et la fatigue disparaissent dans les trois ou quatre jours et les ulcères de la bouche en une semaine. Pour les vésicules des mains et des pieds, cela peut prendre parfois plus de dix jours.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

#jouerpourgrandir

MÊME PAS PEUR! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU



LA PEUR DU NOIR : DESSINER

· **La peur de l'obscurité est une angoisse ancestrale pour l'être humain et une crainte très répandue chez les enfants** ; elle peut se manifester de différentes manières. Elle apparaît habituellement aux environs de deux ans et demi avec la sensation d'être dans un abîme d'où il est impossible de sortir (surtout chez les plus jeunes). Quand l'enfant est un peu plus grand, il imagine que d'hideuses créatures peuplent les ténèbres et donc l'obscurité de sa chambre. Comment intervenir ? La littérature pour enfants est riche en publications qui permettent d'affronter ensemble ces craintes. Il existe cependant encore une autre

façon de dépasser cette peur : en la représentant. Nous vous proposons une activité qui pourrait aider votre enfant à se débarrasser de sa peur. Demandez-lui de dessiner sur une feuille blanche, les choses (objets ou personnages) qui lui font le plus peur dans le noir puis... aidez-le à faire disparaître ce papier ! Plusieurs solutions possibles : brûlez le papier devant lui (en prenant bien sûr toutes les mesures de sécurité nécessaires), proposez-lui de déchirer le papier en petits morceaux puis de le jeter à la poubelle... Par ce geste très fort et impactant, vous éliminez définitivement tous les monstres qui avaient envahi la page.



LES CONTES, L'HUMOUR ET LE DESSIN PEUVENT AIDER VOTRE ENFANT À MIEUX COMPRENDRE SES ÉMOTIONS NÉGATIVES ET À AFFRONTER SES PEURS.

LA PEUR DES ÉTRANGERS : OBSERVER

• **La peur des étrangers apparaît autour de huit ou neuf mois**, lorsque l'enfant commence à distinguer les visages et à faire la différence entre ceux qui lui sont familiers et ceux qui lui sont inconnus. C'est une étape cruciale et absolument indispensable de son développement, une sorte de « gymnastique sociale » qui permet à bébé de reconnaître les personnes en qui il peut avoir confiance. Vous pouvez l'aider en lui expliquant de façon très naturelle, par des mots ou des gestes, qui est la personne qui lui fait face ; celle-ci

pourra, dans un deuxième temps, tenter une approche affective en prenant bébé dans ses bras, mais en veillant toujours à bien respecter sa réaction et sans jamais rien imposer.

• **L'autre crainte est la peur de la différence**. Les enfants sont parfois effrayés par les personnes ou les situations qui ne leur semblent pas « normales » (des personnes déguisées par exemple). L'astuce est de familiariser l'enfant tout petit, avec des mondes figuratifs différents, par exemple en lui montrant des contes illustrés de façon moins conventionnelle, comme les contes africains ou asiatiques par exemple.

#jouerpourgrandir



LA PEUR DE L'EAU : ACCOMPAGNER L'ENFANT

• **L'eau est un élément particulier** : il peut rappeler de très bons souvenirs à l'enfant comme quand il était dans le ventre de sa mère, ou une expérience très désagréable, comme parfois le moment de laver les cheveux dans le bain. Il suffit dans ce cas, d'acclimater peu à peu l'enfant à cet environnement, par exemple en lui proposant des jeux de bains qui le tranquilliseront (comme des livres plastifiés) et en le maintenant sur votre bras, de façon à lui donner confiance au moment de lui verser très délicatement l'eau sur la tête. La peur de l'eau telle qu'elle est ressentie pendant des cours de natation est très différente. Le mieux, dans ce cas, est d'inscrire l'enfant dès que possible aux bébés nageurs : dans vos bras, il se sentira rassuré.

LA PEUR DES BRUITS : RIRE

• **Un autre élément susceptible de perturber l'enfant dans son monde normalement assez calme, sont les bruits soudains.** Certains bruits gênants sont forts mais gérables comme le bruit du sèche-cheveux (qui peut même être relaxant) ou celui du tonnerre. Dans ce dernier cas, si l'enfant a peur, n'hésitez pas, si c'est nécessaire, à le serrer dans vos bras pour le rassurer. Puis parlez-en, en expliquant par exemple à l'enfant le fonctionnement de l'orage, l'alternance des éclairs et du tonnerre ou encore en comptant ensemble le nombre de secondes qui s'écoulent entre deux détonations. L'autre façon de surmonter la peur est le rire. Riez ensemble du tonnerre en imitant son bruit comme si vous vous moquiez de lui ! N'oubliez pas cependant que le pire bruit pour un enfant est le ton de voix que prennent ses parents lorsqu'ils se disputent...

LA PEUR DES ANIMAUX : IMITER

• **Certains enfants ont très peur des animaux, notamment des chiens de grande taille qui peuvent leur sembler agressifs.** Les contes mettant en scène des animaux sont bien évidemment très utiles, mais ce n'est pas la seule stratégie possible : vous pouvez aussi demander à votre enfant de se mettre à la place de l'animal et de vous raconter ce qu'il ferait s'il était un chien ou un chat. Attention cependant : l'animal de compagnie, même s'il est un ami pour l'enfant, reste toujours un animal. Ainsi, par exemple, ne laissez pas à votre enfant seul la responsabilité de nourrir l'animal qui pourrait avoir une réaction inattendue.

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

EST-CE QU'ALLAITER REND TRISTE?

DÉCOUVREZ EN QUOI CONSISTE LE RÉFLEXE D'ÉJECTION DU LAIT DYSPHORIQUE, QUI REND LA MÈRE TRISTE, MAIS UNIQUEMENT QUAND ELLE COMMENCE À ALLAITER.



De plus en plus de mères disent que, durant les premiers instants de l'allaitement, elles ressentent un mélange de tristesse et de solitude, qui disparaît rapidement. La plupart d'entre elles ne disent rien de peur d'être perçues comme de mauvaises mères. Ce problème peu connu a un nom et est relativement facile à traiter. Il est appelé réflexe d'éjection du lait dysphorique (RED) et est dû à la stimulation de la libération du lait qui provoque une chute abrupte de la

dopamine, l'hormone du bonheur.

• **Il est possible que cela ne se soit pas produit pour vos aînés. Ce trouble se caractérise par un sentiment de tristesse juste avant que le lait ne sorte et que le bébé ne commence à téter.** Cela dure très peu de secondes, mais elles se répètent continuellement tout au long de la journée à chaque nouvelle tétée et peuvent même amener des mamans à envisager d'arrêter l'allaitement maternel.

• **La durée dépend de chaque femme.** La plupart des mères remarquent l'apparition du RED dans les deux premières semaines de l'allaitement et sa disparition avant que bébé ait 3 mois. D'autres mères constatent que le RED devient moins sévère et se dissipe lentement à mesure que le bébé grandit, jusqu'à réaliser qu'elles ne l'ont plus. Pour d'autres, ce phénomène reste jusqu'au sevrage, quel que soit l'âge du bébé.

• **Vous pouvez le confondre avec la dépression post-partum, bien qu'il n'ait rien à voir.** Rappelez-vous que vous ne vous sentez triste qu'à un moment précis : au début de chaque tétée. Le reste de la journée, vous vous sentez bien, comme d'habitude, heureuse et profitant de votre famille. La dépression post-partum est un problème psychologique, alors que le RED est un problème physiologique dû à la dopamine.

QUE FAIRE POUR NE PAS SE SENTIR COMME ÇA ?

Comme ce trouble est dû à une chute de dopamine, appelée aussi l'hormone du bonheur, vous devez manger des aliments qui augmentent le niveau de cette hormone et changer certaines habitudes de votre quotidien :

- **Les aliments recommandés** : œufs, dinde, poulet, lait, yogourt faible en gras, avoine, germe de blé, poisson, arachides, chocolat amer, amandes et avocat.
- **Prenez des compléments** d'Omégas-3.
- **Dites adieu à la caféine** pendant un moment.
- **Essayez d'être toujours bien hydratée.**
- **Diminuez le stress** de votre vie.

En suivant ces recommandations, vous devriez vous sentir mieux. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule, que vous avez de nombreux professionnels à vos côtés, comme la sage-femme qui est là pour vous encourager à continuer dans le monde fascinant de l'allaitement maternel.



#lafamillegrandit





Amis à 4 pattes !

TOUS LES ENFANTS VEULENT UN ANIMAL DE COMPAGNIE. MAIS AVANT DE CÉDER À CE DÉSIR, IL FAUT COMMENCER PAR BIEN ÉVALUER TOUT CE QUE CELA IMPLIQUE POUR TOUTE LA FAMILLE.

Si cela ne s'est pas encore produit, sachez que ce n'est qu'une question de temps. Tôt ou tard, la demande arrive sans relâche : « Maman, tu m'achètes un chien ? », « Papa, je veux un petit chat ». Il semble que cette demande fasse partie de la croissance de l'enfant. Et c'est précisément de cela qu'il s'agit ! En y réfléchissant bien, les animaux sont bien souvent les personnages principaux des contes et histoires des plus petits. Depuis toujours, les animaux fascinent et attirent tellement les enfants que le fait de vouloir un animal de compagnie est tout à fait normal.

#lafamillegrandit



AVOIR UN ANIMAL : POUR OU CONTRE ?

Il faut bien y réfléchir, voire même très bien, tout en sachant que les enfants alternent des moments de crise avec des ouvertures soudaines au monde et des regards d'affection avec des gestes de répulsion. Un chiot n'est pas un jouet qu'on aime un jour et qu'on laisse de côté le lendemain parce qu'on en a assez. Un chien, un chat, un lapin ou tout autre animal a besoin de respect, de soin et d'affection, jour après jour.

COMMENT AGIR CORRECTEMENT ?

Il y a un moyen de savoir si la demande de l'enfant est née d'un désir réel. S'il veut un animal domestique, faites-le attendre. Un petit frère ou une petite sœur s'attend des mois, alors il peut en être de même avec un animal. Cela ne prend que quelques semaines, suffisamment de temps pour qu'il vous montre qu'il le veut vraiment et pour lui expliquer comment se comporter avec. Cependant, ces explications ne peuvent être données qu'à un enfant de 5 ans ou plus, lorsque celui-ci commence à avoir une bonne maîtrise de soi et une empathie concrète. Avant cet âge, c'est un peu tôt.

4 BONNES RAISONS D'ADOPTER UN ANIMAL DE COMPAGNIE

La science le dit assez souvent : grandir avec un animal nous rend meilleur. Cela :

Développe la capacité d'empathie. L'animal est un être différent que l'enfant voit comme similaire à lui. Grandir avec l'animal permet à l'enfant d'élargir ses compétences de communication.

Rend l'enfant plus responsable. Un animal de compagnie nécessite des soins constants. Bien que sous la supervision de maman et papa, l'idée de prendre soin d'un animal de compagnie et de le prendre en charge lui apprend à ne pas toujours avoir l'attention sur lui.

Réduit le stress. La présence d'un animal aide l'enfant à affronter des périodes difficiles, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un changement d'école, un déménagement... Le fait de choyer l'animal diminue la tension artérielle et le stress émotionnel. Il existe même la thérapie animale, appelée pet-therapy.

Améliore l'organisation. Un animal rend l'enfant plus diligent et l'aide même à améliorer les résultats à l'école.

Dans certaines écoles britanniques, la figure du chien de soutien a été introduite dans les classes, avec des résultats surprenants : les enfants sont plus ordonnés et lisent mieux.

CHIEN DE RACE OU CROISÉ ?

Avant d'adopter un chien ou un chat, il est nécessaire de consulter un vétérinaire comportemental, un consultant de race féline ou un éducateur animalier. Cet expert sert à identifier l'animal le plus proche des caractéristiques et du style de vie de votre famille. Si vous choisissez un chien de race, vous devez savoir que bien que l'animal soit racé, cela ne signifie pas qu'il y a moins de risque pour l'enfant. Si vous préférez un chien abandonné, ne dites pas à l'enfant que « vous l'avez sauvé ». Même si ce n'est que par compassion, il pourrait céder à tous ses caprices. L'animal doit être respecté, mais aussi éduqué, tout comme les humains.

3 QUESTIONS À UN EXPERT

Mon enfant est convaincu : puis-je lui acheter un chien ?

Oui, tant que le souhait est partagé par toute la famille. Le chien est un animal qui nécessite des sacrifices, et vous ne pouvez pas penser en adopter un et déléguer ses soins à d'autres membres de la famille. Cependant, il y a chiens et chiens. Vous aimez les Labradors ? Attention, un chiot de cette race deviendra vite un gros animal. Aurez-vous assez d'espace à la maison ?

Quelle est la race la plus appropriée ?

Si l'enfant a moins de six ans, vous pouvez opter pour un petit chien qui peut être porté, comme un Maltais ou un Pinscher, par exemple. Cependant, ce n'est pas parce qu'ils sont petits qu'ils sont nécessairement inoffensifs. Tout dépend de la façon dont votre enfant le traite. Après six ans, vous pouvez envisager d'adopter un Golden Retriever ou Border Collie, par exemple.

Comment dois-je me comporter quand ils jouent ?

L'interaction entre le chien et l'enfant nécessite la surveillance d'un adulte, surtout au début, lorsque l'animal arrive à la maison. Observez le jeu et apprenez à votre enfant à respecter son nouvel ami.



QUAND UN BÉBÉ ARRIVE ET QU'IL Y A DÉJÀ UN CHIEN À LA MAISON

Cela commence à partir de la grossesse. Consulter le vétérinaire avant l'accouchement vous aidera à savoir quelles précautions prendre.

- **Astuce numéro 1** : « marquer le territoire ». Mettez le berceau et la poussette dans la pièce, afin que l'animal commence à comprendre qu'il y aura des changements à la maison. Si vous ne voulez pas que le chien entre dans la chambre de bébé, habituez-le dès le début à rester à l'écart : « Ici, tu ne peux pas entrer ! ».
- **Une fois que bébé est né, lorsque vous êtes à la maternité, le père peut faire sentir au chien les bodys utilisés par le bébé** pour qu'il se familiarise avec son nouveau compagnon de jeu. Faites de même avec ses premiers cris, que vous pouvez enregistrer avec votre

#lafamillegrandit



mobile, pour les diffuser devant l'animal avant que le bébé ne rentre à la maison.

• **La veille du retour à la maison, il peut être utile que le père répande des phéromones avec un spray à la maison.** Cela procurera au chien un sentiment de satisfaction et il sera plus calme quand le père franchira le seuil de la porte avec bébé dans ses bras pendant que vous câlinerez votre chien. Ensuite, revenez à la routine à quatre, sans exclure personne.

QUE PEUT FAIRE L'ENFANT POUR L'ANIMAL DE COMPAGNIE ?

Vous devez décider, en fonction de l'âge de votre enfant et de la situation familiale.

• **Jusqu'à 4 ans, l'enfant est encore un peu trop petit pour s'occuper d'un animal.** Votre présence à tout moment dans la relation est essentielle, vous ne devez donc pas attribuer de responsabilité à l'enfant car il n'est pas préparé d'un point de vue psychologique.

Dans le cas d'un chien, par exemple, il pourrait lui tirer la queue. Pour l'enfant, ce n'est qu'un jeu, mais l'animal ne le sait pas et pourrait mal réagir et le blesser.

• **À partir de 5 ans, que ce soit un chien, un chat, une tortue ou un hamster, laissez-le prendre soin de lui, le nourrir ou lui donner à boire, sans pour autant qu'il en soit totalement responsable.** Vous êtes responsable ! Si c'est un perroquet ou un poisson, il est préférable que vous en preniez soin vous car l'enfant pourrait le laisser s'échapper de la cage ou renverser l'aquarium.

• **Il est préférable qu'il ne s'occupe pas de l'hygiène de l'animal.** Tant à la maison qu'à l'extérieur, l'enfant ne doit jamais s'occuper des selles de son compagnon de jeu car ils pourraient être un moyen de propagation d'infections, même si l'animal est vacciné.

• **À l'air libre. Aller au parc ou être à l'air libre avec le chien est l'une des plus belles expériences pour un enfant.** Il veut le tenir en laisse ? Vous le laisserez faire dès qu'il sera en âge de la faire, c'est-à-dire dès 6 ans. Et ne faites pas de concessions, comme le laisser seul avec d'autres chiens.

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients
100% d'origine
naturelle







essayer c'est
GRANDIR

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**

- 
-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
 -  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
 -  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

#bienmangertoutelannée



LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAIN ET ADAPTÉE À VOTRE RYTHME DE VIE EN ÉTÉ, QUE VOUS SOYEZ EN VILLE, EN MONTAGNE OU À LA MER !

Pour se maintenir à bonne température lorsqu'il fait chaud, le corps a tendance à brûler moins de calories et à augmenter la production de transpiration. Cet effort nécessite de manger moins et de boire beaucoup, en choisissant des aliments riches en sels minéraux, pour récupérer ceux que l'on perd en transpirant. Cela dit, les besoins ne sont pas les mêmes suivant que vous passiez vos vacances à la plage, à la montagne ou est obligée de rester en ville.

VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses d'entre vous. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal par la grosseur elle-même. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

- **Les carottes, les abricots, le melon et tous les fruits et les légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table.** Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.
- **La tomate bien rouge est également excellente**

du fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.

- **Pour continuer avec les légumes de saison, n'oublions pas les aubergines,** dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres antioxydants importants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.
- **De ce point de vue, les myrtilles aussi sont une formidable source d'anthocyanes** mais, en plus, elles contiennent de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures. Consommées en jus, elles sont idéales pour calmer la soif.

UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **Si les tomates et les carottes sont deux produits bronzants naturels très efficaces, ils le sont encore plus assaisonnés d'une bonne huile d'olive extra-vierge** qui, grâce à sa teneur en vitamine E, protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide ainsi à fixer le bronzage et, grâce à ses acides gras polyinsaturés, empêche la peau de sécher et de se desquamer.

DES LÉGUMES COMME APÉRITIF

- **En plus des vitamines et des antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur.** Il est donc intéressant de commencer le repas par une bonne salade ou un plat de crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduit le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant la saison chaude.

#bienmangertoutelannée



DU POISSON, AUTANT QUE VOUS VOULEZ !

• **Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Oméga-3**, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs. Il faut pour cela, naturellement, bien le cuisiner, en évitant les fritures et en privilégiant les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, en papillote, au four, au grill ou encore en croûte de sel.

TOUJOURS BEAUCOUP DE FRUITS

• **L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants** en été en raison de leur teneur en broméline et en papaine, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les futures mamans dont la digestion est plutôt difficile pendant la grossesse. Si

l'ananas et la papaye sont parfaits pour finir le repas, les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée (avant le repas ou en collation), car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps. Tous les fruits sont valables à une exception près : la noix de coco. On vous la proposera souvent sur la plage, mais sachez que c'est une véritable bombe calorique : 100 grammes de chair fournissent près de 400 calories.

BOIRE, BOIRE ET ENCORE BOIRE

• **Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides**, surtout s'il fait chaud et très humide, en le répartissant comme suit : 75 à 80% en boissons et 20 à 25% en aliments. Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau (eau, jus de fruits, infusions, boissons gazeuses, soupes, bouillons, etc.) sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.

#bienmangertoutelannée

À LA MONTAGNE OU À LA CAMPAGNE, FAITES PREUVE DE MODÉRATION

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés si vous souhaitez rester en forme.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal pour la santé.** Elle contient en effet beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs qu'il faudrait mieux limiter. En résumé, vous pouvez consommer de la charcuterie, mais modérément, à raison de deux fois par semaine au maximum et en choisissant les morceaux les plus maigres, comme le filet de porc ou le jambon. Vous pouvez donc vous faire plaisir, mais l'idéal est de le faire avec modération, en réservant la charcuterie pour de petits moments de plaisir.

LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas en abuser car lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques, les benzopyrènes. Il est possible, cependant, de limiter les risques en prenant certaines précautions.

- **Faire mariner la viande dans un mélange d'huile,** de vin blanc et d'herbes aromatiques réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.
- **Éviter de consommer les parties noires et brûlées.**
- **Disposer la grille à côté des braises** plutôt qu'au-dessus.

ATTENTION AUX FROMAGES « ARTISANAUX »

• **Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne.** Certes savoureux et pratique, il n'a cependant pas que des avantages car il est aussi très calorique puisqu'il contient beaucoup de graisses et de sel. Vous devrez faire en outre très attention aux fromages artisanaux, vendus directement à la ferme. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent néanmoins représenter un danger pendant la grossesse en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse pendant



la grossesse. Préférez donc les produits pasteurisés et vendus préemballés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

• **Après toutes ces mises en gardes, voici de quoi vous régaler :** myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, les fruits des bois sont particulièrement sains.



- Les myrtilles sont très riches en anthocyanes, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire qui peuvent être fréquents dans différentes étapes de vie des femmes.
- Les mûres contribuent à l'absorption des sucres (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

SI VOUS RESTEZ EN VILLE

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive... l'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

DES GLAÇONS ? NON MERCI !

• Nous l'avons déjà dit, il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux par la transpiration, en ville notamment, où la sensation d'étouffement est encore plus intense. Attention cependant à ne jamais consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de congestion et de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse (on note alors un sentiment de fraîcheur), se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

OUI AUX SALADES !

• On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour les plats uniques, frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz (de préférence complet). Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés qui apportent des fibres (elles favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

LES GLACES, MODÉRÉMENT

• À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion... et en plus, elle nourrit, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème glacée. Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques. Enfin, si la chaleur a tendance à vous couper l'appétit, une glace peut compléter un repas plutôt léger.

ET POUR FINIR... LA PASTÈQUE !

• Déguster un morceau de pastèque à la terrasse d'un café ou d'un restaurant, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville... un plaisir que vous pouvez vous offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres (100 grammes de chair ne fournissent que 16 calories). Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.



DES ENFANTS ÂGÉS DE 0 À 3 ANS SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL

Jouer, regarder la télévision... Si cela ne tenait qu'à lui, votre enfant n'irait jamais au lit ! C'est ainsi que l'heure du coucher est devenu dans de nombreux foyers une lutte quotidienne et que les enfants vont au lit de plus en plus tard. On estime qu'un enfant sur quatre ne dort pas le nombre d'heures nécessaires à son âge. Ce qui conduit à des difficultés à s'endormir, des réveils fréquents au cours de la nuit et encore de nouvelles difficultés pour se rendormir.

Les troubles du sommeil trouvent souvent leur explication dans le mode de vie familiale : par exemple, laisser la télévision allumée le soir incite les enfants à rester éveillés.

Il est normal que l'enfant cherche à être plus autonome au fur et à mesure qu'il grandit et qu'il ait envie de veiller un peu plus tard. Cependant, si le problème devient incontrôlable, mieux vaut consulter un spécialiste qui vous donnera toutes les pistes pour retrouver un sommeil salubre.

Pour bien dormir, les experts conseillent :

- **D'établir une routine du coucher** : par exemple, donner le bain, mettre le pyjama, lire une histoire, etc.
- **Créer une atmosphère appropriée qui invite à la détente** : une ambiance calme, un éclairage doux, une bonne température...
- **Coucher toujours l'enfant** à la même heure.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

