

# Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## L'ÉTÉ ARRIVE!

Les aliments qui vont vous faire du bien

## ALLAITEMENT

Que faire si c'est douloureux ?

## NOUVELLES ÉTAPES

À la conquête du pot !

# ALIMENTATION DE BÉBÉ

10 secrets sur la diversification alimentaire !



#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?
- 6 LE MONDE ENTRE SES PETITES MAINS
- 10 10 SECRETS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE
- 16 À LA CONQUÊTE DU POT !
- 20 QUAND LA POITRINE DEVIENT DOULOUREUSE...
- 24 LES COLIQUES DU NOURRISSON
- 26 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 32 LE CHIFFRE : 30% DES ENFANTS SOUFFRENT D'UNE ALLERGIE





# BÉBÉ

**& ENFANT**

EN JUIN, DANS VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS, DÉCOUVREZ COMMENT VIVRE EN TOUTE TRANQUILLITÉ LES DÉBUTS DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ET LA CONQUÊTE DU POT, DE GRANDES ÉTAPES DANS LA VIE DE BÉBÉ ! DÉCOUVREZ AUSSI QUOI FAIRE SI L'ALLAITEMENT DEVIENT DOULOUREUX.

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**

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



Je découvre

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

## vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

# LE MONDE ENTRE SES PETITES MAINS

LES PETITES MIMINES DES ENFANTS SONT MERVEILLEUSES, ELLES LEURS PERMETTENT DÈS LA NAISSANCE DE FAIRE UN VOYAGE FASCINANT : LA DÉCOUVERTE DU MONDE !

## 1 MOIS

On dirait un poussin qui vient de sortir de sa coquille et il montre déjà des capacités formidables : il est capable d'attraper un doigt ou un objet que l'on pose dans sa petite main et de serrer avec force. C'est l'un des tests que le pédiatre effectue pour vérifier le tonus musculaire du nouveau-né. Le médecin met ses index dans les paumes du bébé qui les attrape et serre le poing, il le fait automatiquement et tire en douceur vers lui, si fort qu'on peut le soulever sans qu'il lâche les doigts. Ce n'est pas encore un mouvement volontaire, mais un réflexe moteur inné, appelé « réflexe de préhension », provoqué par une hypertonie, un tonus musculaire très développé qui est caractéristique du nouveau-né dès la naissance. Sa petite main fonctionne comme une pince. Pour développer la capacité de préhension en tant que mouvement intentionnel, le petit doit perdre ce réflexe et recommencer à zéro. En général, il atteint cet objectif vers 1 an.



## #lemondeàportéedemains



### 2 MOIS

Bébé commence à garder les mains ouvertes et à découvrir qu'elles peuvent être un bon moyen contact. Quand il est éveillé, il les observe avec fascination. Puis il les met à la bouche et tète ses doigts : il se transforme en un excellent outil de consolation en attendant la tétée. Mais c'est pendant la tétée au sein qu'il fait une grande découverte : pendant qu'il mange, il ne quitte pas sa maman des yeux et donne des petits coups sur sa poitrine avec les mains. Deux choses fantastiques se produisent alors : le lait coule et il sent comme sa maman est douce et lisse.



### 5 MOIS

Bébé peut maintenant attraper ses pieds avec ses deux mains et les mettre à la bouche, ce qui se transforme en un jeu très amusant. Il sait faire beaucoup plus de choses. Il peut, par exemple, attraper un jouet et le « goûter » pour découvrir sa consistance. C'est un moment important pour l'enfant puisque cela signifie qu'il passe de l'exploration de son propre corps à la découverte de la réalité extérieure. D'ailleurs, il ne fait pas que porter les objets à la bouche, il commence également à les taper, pour entendre le son qu'ils produisent et voir ce qui se passe.

## 9 MOIS

Attraper les objets est un geste consolidé. À partir de maintenant, bébé va expérimenter de manière plus fine. L'enfant, qui sait rester assis sans problème, compte également avec une vision plus nette. Tout cela fait qu'il va essayer des choses jusque-là impensables : il arrive à faire le point sur des objets éloignés ou très petits, ce qui éveille sa curiosité et son désir de les découvrir. Il sait aussi utiliser le pouce et l'index pour faire la pince, ce qui fait qu'il peut attraper les morceaux dans son assiette. Il les observe et puis ouvre la bouche pour les manger un par un.



## 12 MOIS

La grande nouveauté est que, maintenant, bébé se déplace tout seul et, à quatre pattes, il est plus rapide que l'éclair ! En outre, comme le grand explorateur qu'il est, il se prépare pour la conquête, et essaye d'aller toujours plus loin. Les jouets ? Ils se transforment en objets parfaits à lancer et à récupérer avec brio. Un obstacle sur le chemin ? Il l'esquive habilement. Bébé est découvrir également qu'un objet, ou une personne, ne disparaît pas dans le néant quand il sort de son champ de vision, mais qu'il continue à exister et peut réapparaître, parfois même s'il le demande...



#miam-miam!



# 10 secrets sur la diversification alimentaire



LA PREMIÈRE BOUILLIE EST UN MOMENT IMPORTANT POUR BÉBÉ ET MAMAN. C'EST LE DÉBUT D'UN CHEMIN QUI, EN QUELQUES MOIS, CONDUIRA L'ENFANT VERS L'AUTONOMIE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT AFFRONTER CETTE ÉTAPE EN TOUTE TRANQUILLITÉ.

#miam-miam!



1

## QUAND INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS QUE LE LAIT ?

- Si vous allaitez votre bébé, il sera prêt pour sa première bouillie vers 6 mois. Si vous lui donnez du lait en poudre, vous pourrez, en théorie, commencer à partir de 4 mois révolus.
- Mieux vaut cependant ne pas commencer avant 4 mois, car l'appareil digestif du bébé n'est pas encore préparé pour recevoir des aliments autres que le lait. Par ailleurs, l'introduction trop précoce d'aliments solides peut favoriser l'apparition d'allergies.
- En outre, en général, un enfant de moins de 4 mois ne sait pas encore coordonner correctement les mouvements de la bouche et de la langue et pourrait avoir des difficultés pour déglutir des aliments solides.

2

## QUELS SONT LES PREMIERS ALIMENTS À INTRODUIRE ?

- En général, il est recommandé de débiter par les fruits, tout simplement car leur saveur sucrée est mieux acceptée par le bébé. Cependant, rien n'empêche de débiter par des légumes (qui sont aussi faciles à digérer) aux saveurs sucrées comme les carottes, les pommes de terre ou la citrouille.
- La première bouillie peut être préparée à partir d'une purée de carottes et de pommes de terre, mixée très fin et très diluée. Les légumes peuvent être bouillis ou cuits à la vapeur, mixés, et vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour parfumer la première bouillie de bébé. Vous pourrez ensuite varier les plaisirs en ajoutant à votre purée d'autres légumes comme la citrouille ou les haricots verts.

### 3 QUELLES SONT LES PREMIÈRES CÉRÉALES POUR BÉBÉ ?

- Une fois que votre bébé montre de manière évidente qu'il raffole de vos purées de légumes, il est possible d'introduire les céréales dans son alimentation.
- Vous pouvez débiter en ajoutant des petites cuillères de crème de riz à ses purées. Après les premiers tests, vous pourrez ajouter, petit à petit, de la semoule en faible quantité. Dans tous les cas, les céréales qui contiennent du gluten, comme le blé, ne devront pas entrer dans la composition des repas de votre bébé avant que celui-ci n'ait au moins six mois, afin d'éviter tout risque d'allergies.

### 4 QUAND PEUT-ON PASSER À DEUX PURÉES PAR JOUR ?

- En général, la première bouillie est celle du midi, tant pour des raisons pratiques, que pour le fait que le rituel de l'allaitement juste avant d'aller dormir revêt un caractère spécial pour votre bébé et le tranquillise avant de se coucher. Un mois après avoir débuté la diversification alimentaire, vous pourrez passer à deux purées par jour et introduire la bouillie du soir.

### 5 LA VIANDE EST-ELLE INDISPENSABLE ?

- La viande, que l'on peut introduire à partir du 7ème mois, est un aliment excellent pour la croissance de votre bébé, mais n'est pas indispensable. Il s'agit d'une formidable source de protéines nobles (riches en acides aminés, essentiels pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas les produire seul) et apporte une quantité de fer non négligeable. Cependant, si votre enfant n'aime pas la viande, ce n'est pas la peine de vous alarmer. En effet, un régime alimentaire composé de légumes, de céréales, et complété avec des produits laitiers et plus tard avec des œufs et du poisson, garantit l'alimentation complète et équilibrée dont votre petit a besoin.

### 6 QUELS SONT LES AVANTAGES DES PETITS POTS ?

- Durant la phase d'introduction de nouveaux aliments, les petits pots industriels sont une excellente alternative. Leur composition et leur texture garantissent une facile digestion et sont totalement sûrs d'un point de vue hygiénique (les matières premières sont extrêmement contrôlées et la stérilisation et leur conservation sous vide assurent l'absence de germes nocifs).



#miam-miam!



7

## QUAND PEUT-ON DONNER DU LAIT DE VACHE ?

- Il est recommandé de passer au lait de vache à partir de trois ans. Avant cet âge, l'intestin de votre petit n'est pas complètement capable d'absorber les nutriments présents dans le lait de vache.

8

## ET SI VOTRE BÉBÉ A SOIF ?

- Lors de l'introduction de nouveaux aliments, votre bébé doit boire en abondance. Les bouillies augmentent la quantité de déchets que les reins doivent évacuer, et l'eau est un élément précieux pour cette tâche. Il est préférable de donner de l'eau minérale à votre petit, car elle contient peu de sel.

9

## QUAND PEUT-ON INTRODUIRE LE POISSON ?

- Le poisson est un excellent aliment, mais il est aussi responsable de nombreuses allergies chez les bébés. C'est pour cette raison que son introduction dans l'alimentation de votre petit ne se fera qu'à partir du 7ème mois. Vous pouvez débiter par des poissons dont les arêtes sont faciles à enlever, comme la sole ou le cabillaud.

10

## COMMENT INTRODUIRE LES ŒUFS ?

- L'œuf est un autre aliment qui comporte un risque élevé d'allergie. Ce qui génère le plus de problème est le blanc d'œuf, préférez donc le jaune dont vous mélangerez une petite cuillère avec la purée du jour. Ensuite, vous pourrez augmenter petit à petit la quantité. Lorsque votre bébé aura un an, vous pourrez lui donner le blanc d'œuf bien cuit, car la cuisson réduit les risques d'allergie et facilite sa digestion.

# LES ÉTAPES CLÉS

## OBSERVATION

Le meilleur moyen de savoir quand débiter l'introduction de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre bébé est encore d'être attentive aux signaux que celui-ci vous envoie. Savoir détecter ces signaux est bien plus facile que ce que l'on pourrait imaginer... Votre bébé montre de l'intérêt pour son environnement ? Il est curieux de tout ? Si la réponse à ces deux questions est « oui », alors vous tenez là un signal fort indiquant que votre bébé est prêt à goûter de nouvelles saveurs. Si votre bébé se montre content lorsque vous lui faites essayer des goûts nouveaux ou s'il a tendance à tout porter à la bouche, vous avez un second signal et votre bon sens de maman fera le reste.

## UNE INTRODUCTION PETIT À PETIT

Il est important d'introduire les nouveaux aliments de manière très progressive, et toujours un aliment à la fois. De cette manière, vous détecterez plus facilement les signes de possibles allergies ou certaines incompatibilités, et vous laisserez aussi à votre bébé le temps d'assimiler ces nouvelles saveurs une à une, et ainsi de les apprécier pleinement. Il assimilera d'autant plus facilement ces nouveaux goûts, et si vous vous rendez compte qu'il a un faible pour un certain type de purée, et bien faites-lui plaisir et préparez -a lui de temps en temps !

## PATIENCE, PATIENCE...

Il est formellement interdit de montrer une quelconque déception si votre petit roi rejette la purée que vous avez passé les deux dernières heures à préparer... Ça fait râler, mais c'est comme ça. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent que votre bébé refuse de goûter des produits nouveaux ou qu'il ne les aime pas. C'est votre rôle de maman de découvrir pourquoi et d'essayer de les lui faire découvrir autrement (un petit morceau de vache qui rit, un peu de crème ou une larme de lait dans la purée peuvent faire des miracles).



#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 considèrera 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.

## LE COMMUNAUTAIRE



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.

## L'ARTISTE



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.

## LE CRAINTIF



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.

#allaitementdifficile



# Quand la poitrine devient douloureuse...

VOS SEINS SONT ROUGES, CHAUDS, DOULOUREUX ET BÉBÉ A DES DIFFICULTÉS À TÉTER ? NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI POURQUOI ET COMMENT AGIR.

Les premières semaines qui suivent la naissance sont une période d'adaptation où maman et bébé apprennent à se familiariser avec les tétées, et la production de lait doit encore se réguler. Il arrive alors assez souvent que les seins fassent souffrir parce qu'ils sont obstrués ou qu'ils présentent des crevasses sur le mamelon. Allaiter n'est plus alors ce moment si agréable de détente et de complicité avec bébé, mais devient une épreuve bien douloureuse.

## CANAL OBSTRUÉ ET OBSTRUCTION MAMMAIRE

- **Lorsqu'un conduit galactophore est obstrué on note comme une crevasse ou une tache rouge sur le sein.** En touchant, la zone a tendance à se durcir, ce qui peut rendre bébé un peu nerveux quand il tète car le lait ne coule plus de façon fluide.
- **Les causes de ce blocage peuvent être multiples :** un canal qui ne se vide pas bien, une mauvaise position de bébé pendant la tétée ou un soutien-gorge trop serré, par exemple.

## #allaitemendifficile



• Il peut également se produire une **obstruction mammaire**, dans ce cas, c'est tout le sein qui est gonflé, rouge et dur. La maman a très mal et bébé a du mal à prendre le sein et à têter (précisément parce que l'aréole est trop dure).

• **Le problème trouve généralement son origine dans l'arrêt de l'allaitement à la demande**, soit parce que la jeune maman a essayé de distancer les tétées, soit parce qu'elle a introduit un substitut au sein comme la sucette, un biberon d'eau, etc... Parfois, la cause peut aussi en être un soutien-gorge qui comprime trop la poitrine ou le fait d'allaiter ou de commencer à allaiter toujours par le même sein. Enfin, si l'obstruction se produit après quelques mois, la raison peut en être la diminution de la fréquence des tétées, parce que bébé est enrhumé, qu'il se réveille moins souvent la nuit pour manger ou encore en raison de l'introduction de nouveaux aliments. Dans tous ces cas, la poitrine produisant plus de lait que bébé n'en consomme, il y a un risque d'obstruction.

## COMMENT RÉSOUDRE LE PROBLÈME ?

• **En cas d'obstruction, l'important est de drainer le sein**, la meilleure solution étant d'allaiter souvent en installant bébé de telle façon que sa langue appuie sur le point douloureux afin de faciliter l'évacuation du conduit. On recommande également de changer la position de la tétée en alternant la position traditionnelle avec celle dite du « ballon de rugby » (on prend bébé sous le bras, ses jambes étant dirigées vers le dos de sa maman).

• **Si bébé ne parvient pas à s'accrocher, il sera nécessaire de vider un peu le sein avant la tétée**, manuellement ou avec l'aide d'un tire-lait pour aspirer la zone autour de l'aréole.

• **Pour soulager l'inconfort et favoriser la production d'ocytocine** (l'hormone qui stimule la libération de lait), la maman pourra, avant et pendant la tétée, appliquer des compresses chaudes sur sa poitrine et masser doucement la zone douloureuse.

• **Si la situation ne s'améliore pas dans les 24-48 heures**, consultez la sage-femme ou le médecin.



## COMMENT RECONNAÎTRE UNE MASTITE ?

• Si la poitrine est dure, douloureuse et que vous avez de la fièvre, alors il est probable qu'une mastite soit en cours. Il s'agit d'une infection bactérienne, qui se différencie de l'obstruction mammaire car la température dépasse 38,5°C ; c'est en effet ce symptôme qui permet de diagnostiquer cette maladie par rapport à une obstruction « normale ». La mastite n'affecte habituellement qu'un seul sein, qui présente des crevasses rouges et est extrêmement douloureux.

• **Les éléments qui favorisent l'apparition d'une mastite** sont une obstruction mammaire non traitée ou la présence de crevasses qui sont une porte ouverte pour les germes.

• **Les recommandations sont les mêmes que pour l'obstruction mammaire** : des compresses chaudes, des massages et des tétées fréquentes pour prévenir la stagnation du lait. La jeune maman soit également se reposer, comme si elle avait une forte grippe. Ces mesures sont parfois suffisantes pour faire baisser la fièvre et noter une amélioration.

Si ce n'est pas le cas, consultez le médecin qui vous prescrira un traitement antibiotique compatible avec l'allaitement.

## Attention aux crevasses !

• Les crevasses sont de petites coupures, blessures ou lésions plus ou moins profondes qui apparaissent sur le mamelon et le rendent douloureux. Elles sont souvent dues à une forme de succion ou à une position incorrecte du bébé. Il est donc indispensable de toujours bien faire attention, et le cas échéant de corriger, la position de la bouche du bébé (qui doit être grande ouverte, avec les lèvres vers l'extérieur et couvrant une grande partie de l'aréole, et pas seulement le mamelon), sa posture (le corps du bébé doit faire face à celui de la mère qui ne doit pas être inclinée vers lui) et la façon dont il tète (les joues de bébé doivent se gonfler et il doit avaler silencieusement).

• Pour favoriser la guérison et soulager la douleur, gardez le plus souvent possible votre poitrine à découvert, sans soutien-gorge. Appliquer et laisser sécher quelques gouttes de votre propre lait sur le mamelon est aussi un remède très efficace car les propriétés antibactériennes du lait favorisent la guérison des plaies.

#5cléspoursonbienêtre

# LES COLIQUES DU NOURRISSON

1

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un trouble commun et bénin chez les bébés, qui survient entre le premier et le quatrième mois. Cela se résout spontanément, mais la tranquillité de toute la famille peut être affectée.

2

## CAUSES

Bien qu'elles restent floues, ces coliques pourraient être dues à une surcharge sensorielle, à une altération de la flore bactérienne intestinale ou à une allergie aux protéines de lait de vache, présentes dans le lait artificiel.

3

## TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement efficace. Veillez à ce que la situation ne s'aggrave pas et pensez qu'elles disparaissent sans laisser de séquelles.

4

## MÉDICAMENTS

Sur ordonnance médicale, on peut administrer au bébé de la siméthicone ou de la diméthicone pour éliminer les gaz intestinaux, ainsi que du bromure de cimétropium, un antispasmodique qui calme la douleur et favorise le sommeil.

5

## TENDRESSE

Le contact peau à peau, lui donner le sein pour le rassurer, supprimer les stimuli sensoriels et lui masser le ventre peuvent s'avérer très utiles.

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



Le choix  
N°1  
des  
maternités\*

Pampers

premium  
protection  
new baby

Partenaire de  
sos **préma**  
& bébés hospitalisés

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

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

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

**Pampers**  
aimerdormir&jouer

#bienmangertoutel'année



# LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

LES BESOINS NUTRITIONNELS VARIENT EN FONCTION DU CLIMAT ET DE VOTRE RYTHME DE VIE. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN VOUS ALIMENTER !

**P**our 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 nutritionnels que l'on a pendant des vacances à la plage ne sont pas les mêmes que si on est à la montagne, ou obligée de rester en ville.

## VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses mamans. 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 avec la chaleur et la pollution. 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.

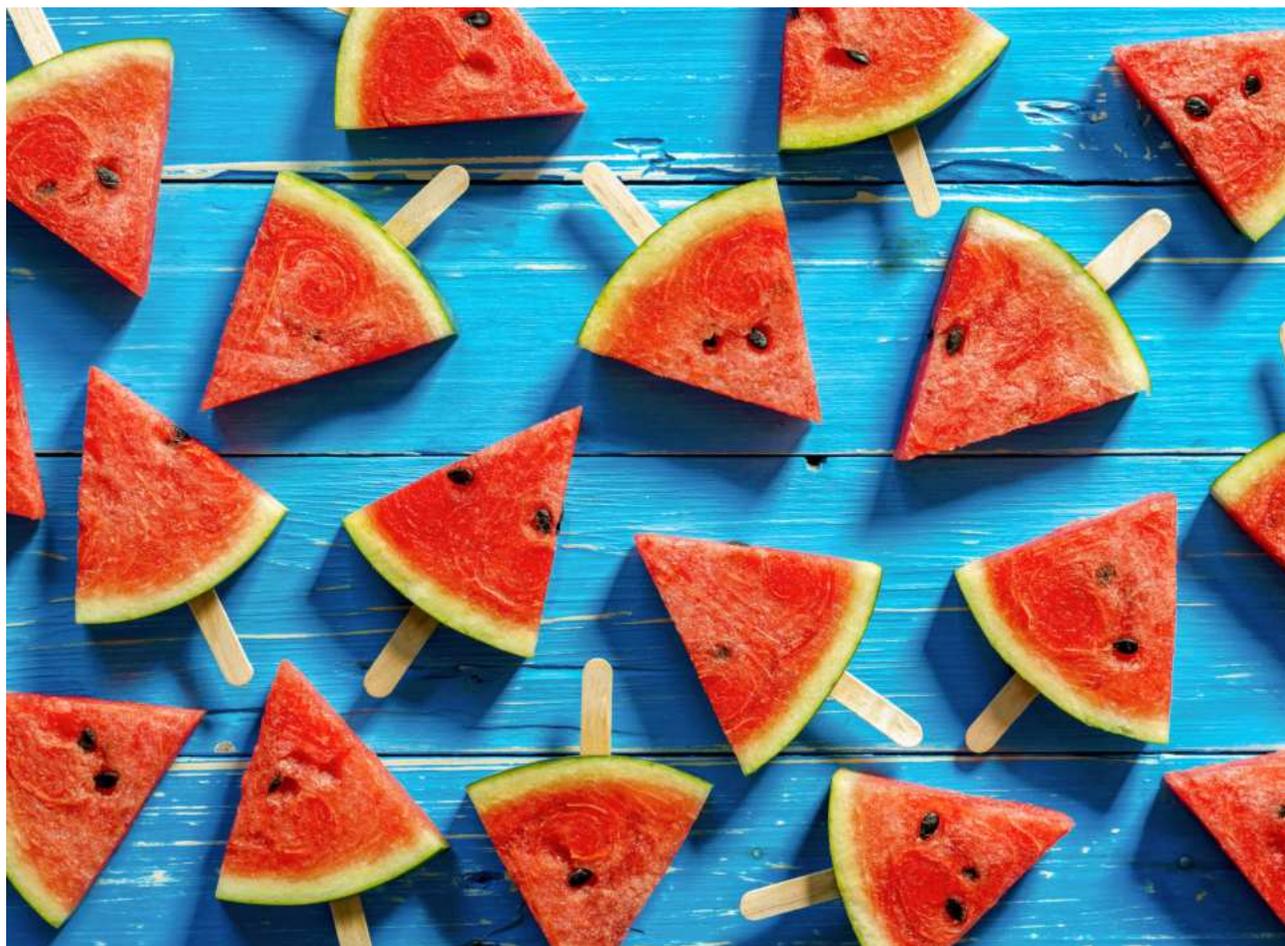
## UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **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.

# #bienmangertoutel'année



## **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 mamans qui ont une tendance à avoir une digestion plutôt difficile. 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.

# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

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

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

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

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

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# #bienmangertoutel'année

## 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 aux femmes enceintes.

### LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal pour notre santé.** Elle contient beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum, surtout pendant la grossesse. 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. Pour les femmes enceintes non immunisée contre la toxoplasmose, il faudra éviter toutes les viandes crues, et vous limiter au jambon blanc et à la mortadelle.

### LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne vaut mieux 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 pour les femmes enceintes en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse



si vous êtes enceinte. Dans ce cas, 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 garde, 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 particulièrement fréquents pendant les derniers mois de la grossesse.
- 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 tout le monde peut s'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.



**30%**

## **DES ENFANTS SOUFFRENT D'UNE ALLERGIE**

Aujourd'hui, près d'un enfant sur trois souffre d'une allergie, et ces chiffres sont en constante augmentation. Dans les années 70, les allergies touchaient 15% des enfants de notre pays et ce pourcentage a doublé, atteignant 30% de la population infantile. Mais pourquoi une telle augmentation ?

Selon les experts, ces allergies pourraient être liées à une carence en vitamine D, dont on prescrivait auparavant davantage la consommation jusqu'à l'âge d'un an. Une étude a montré que 50% des enfants présentaient cette carence, ce qui prouve bien que ce nutriment manque dans leur alimentation. De même, la fumée de tabac joue un rôle très important : le

nombre de femmes qui fument a sensiblement augmenté et l'on a constaté que leurs enfants étaient plus sujets aux allergies que ceux des mères qui ne fument pas. À cela s'ajoute le facteur pollution. En effet, on a observé que les émanations de carburant, et plus particulièrement du diesel brûlé par les moteurs de voitures avait un impact direct sur le pollen : il le modifie et le rend plus agressif et allergène.

D'autres facteurs enfin peuvent expliquer l'augmentation des maladies allergiques comme les changements dans les habitudes alimentaires et l'hygiène, ou l'augmentation du nombre d'animaux de compagnie dans les foyers.

Je prépare la naissance de  
**MON BÉBÉ**



*J'ouvre mon livret*  
**BÉBÉ** *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"  
dans votre magasin Kiabi et  
**RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS\***  
qui vous seront offerts sous forme de chèque  
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



\*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

**KIABI**  
la mode à petits prix

# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

