

Année 3 - n° 20 - Mai 2015

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ALLAITEMENT

LA PERTE DE POIDS
PHYSIOLOGIQUE

NOUVEAU-NÉ

TOUT SAVOIR SUR
CE PETIT BÉBÉ

SES YEUX

LES CONTRÔLES
NÉCESSAIRES

Je t'aime,
maman!

Plein de jeux et de douceurs

Sommaire

Mai 2015



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Trois choses importantes sur le sommeil de l'enfant

I LOVE MAMAN

Des idées pour jouer avec votre bébé et passer une Fête des Mères inoubliable

ALLAITEMENT MATERNEL

Qu'est-ce que la perte de poids physiologique ?

PUÉRICULTURE

Les points importants du siège-auto

NOUVEAU-NÉ

Les caractéristiques physiques et sensorielles du bébé pendant ses premiers jours

PÉDIATRE

Souffle au coeur léger

BONNE FÊTE MAMAN !

Des idées gourmandes pour un jour très spécial

SES YEUX

Réponses aux questions les plus fréquentes

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai



Bébé



Célébrez la Fête des Mères en partageant des jeux rigolos avec votre bébé ! Nous vous expliquons également comment choisir le siège-auto de votre enfant et ce qu'il faut savoir de la perte de poids physiologique.



bebesetmamans.com

Prise de poids et sommeil

Les enfants de moins de cinq ans qui dorment peu ont tendance à prendre du poids car le manque de sommeil provoque un déséquilibre des hormones qui régulent l'appétit.

1 *Quelle relation existe-t-il exactement entre poids et sommeil ?*

Le lien de cause à effet entre manque de sommeil et risque accru d'obésité réside principalement dans les mauvaises habitudes concernant le coucher et les repas : en effet, les enfants qui se couchent tard se nourrissent, en général, aussi très mal. Il faut donc absolument corriger ces habitudes car c'est pendant la phase de sommeil justement que les hormones qui contrôlent la croissance et l'appétit se mettent en activité. D'où les risques de déséquilibre en cas de manque de sommeil.



2 *Quels sont les autres problèmes liés au manque de sommeil ?*

Chez les enfants comme chez les adultes, dormir moins d'heures que nécessaire diminue la capacité de concentration. Mais en plus d'affecter les performances scolaires, le manque de sommeil a aussi des conséquences sur la santé, dans la mesure où l'enfant, plus irritable, tombe aussi plus facilement malade car ses défenses sont plus faibles. Il est donc essentiel que les enfants respectent un horaire de sommeil régulier et bénéficient d'une alimentation équilibrée.

3 *Les petits français dorment-ils correctement ?*

Dans de nombreux cas, non. On estime que 43% des enfants ne dorment pas les 12 heures recommandées. Pour éviter cela, il est important d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes de sommeil. Pour pouvoir se reposer le nombre d'heures recommandées, les enfants doivent se coucher entre 19h30 et 20h30. Il est également essentiel d'éviter l'abus de télévision et de jeux vidéo, qui peuvent interférer dans la qualité du sommeil.

Naissance, Baptême & Anniversaire

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



15€ OFFERTS*
code PCBM15

J'EN PROFITE ! ▶

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



Livraison offerte



Enveloppes offertes



Fabrication 24h



Fabriqué en France

WWW.PLANET-CARDS.COM

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

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



J





maman

Voici quelques activités très amusantes à réaliser avec votre petit...
Pour que la Fête des Mères soit une journée inoubliable.

Aujourd'hui est un jour merveilleux... C'est la Fête des Mères ! Et je voudrais le célébrer avec ma maman en jouant avec elle ! Il n'y a rien qui me rende plus heureux que de passer un peu de temps avec ma maman : j'éclate de rire quand elle me fait des chatouilles sur le ventre, quand on fait l'avion et qu'on touche le ciel avec les mains, quand on chante ma chanson préférée et qu'elle se trompe ou quand elle m'apprend à faire des bulles dans la baignoire... Des moments inoubliables pour moi !





Faisons de la musique tous les deux

Les enfants aiment la musique, mais, par-dessus tout, ils adorent faire du bruit... Remplissez des tubes de carton avec des graines en quantités différentes pour obtenir divers sons puis secouez-les les uns après les autres...



J'apprends à voler avec maman

Un classique : maman maintient son bébé sous les bras et le ventre comme s'il était un avion, et le fait voler. Il est bien entendu essentiel d'imiter le bruit de l'avion et qu'il y ait de temps en temps des trous d'air !



On fait des bulles ?

Provoquez une tempête de bulles avec une paille que vous plongez dans l'eau du bain. Puis invitez votre enfant à essayer ; il n'y parviendra peut-être pas, mais cela le fera très certainement beaucoup rire. Faites-lui ensuite des chatouilles sur tout le corps avec les bulles.



Jouons avec les mots

Lorsque l'enfant commence à maîtriser le langage, amusez-vous avec lui à changer les mots et à en inventer d'autres ! Donnez l'exemple en insérant des erreurs dans une phrase. Vous pouvez aussi le faire avec une chanson, les enfants adorent ce jeu !



Des chatouilles toute la journée !

Approchez tout doucement votre main de votre enfant, comme si c'était une petite bête, puis faites-la monter sur son ventre, en chantonnant : « C'est la p'tite bête qui monte, qui monte, qui monte... et qui fait guiliguili !!! ». Continuez sur le bras ou les fesses : il va adorer.



On fait des marionnettes ?

Choisissez des vieilles chaussettes sur lesquelles vous allez dessiner des visages. avec des feutres. Puis enfiler les chaussettes sur vos mains et commencez à mimer des scènes de tous les jours. L'enfant reconnaîtra tout de suite la situation et éclatera de rire !

Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change



2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application



3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

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

Il perd du poids : parfois, c'est normal

La perte de poids physiologique est un phénomène commun à tous les nouveau-nés. Il n'y a pas à s'inquiéter : la récupération se fait généralement dans les dix jours qui suivent.

Votre bébé a perdu du poids au cours des 3 ou 4 jours suivants sa naissance ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Cela arrive à tous les nouveau-nés et correspond au processus d'adaptation de l'organisme à la vie hors de l'utérus maternel.





CARACTÉRISTIQUES DE LA PERTE DE POIDS PHYSIOLOGIQUE

- Ce phénomène, défini comme « physiologique », correspond à une perte de poids de 5 à 8% par rapport au poids de naissance. Un nouveau-né pesant en moyenne 3-3,5 kg, la perte de poids s'élève à 150-200 gr et le bébé les récupère dans les 10 jours qui suivent.
- Cette perte physiologique est la conséquence d'une série de phénomènes se produisant juste après la naissance, comme l'élimination de la première urine et du méconium (les premières selles, de couleur noir-vertâtre et qui se trouvent dans la dernière partie de l'intestin).
- Au début très fluide, le lait devient plus riche par la suite, lors de la montée de lait qui a lieu dans les trois à cinq jours suivant la naissance.



OUI AUX TÉTÉES FRÉQUENTES

La perte physiologique étant un phénomène tout à fait naturel, preuve que les reins et l'intestin du bébé fonctionnent parfaitement, il est important de vivre cette étape en toute sérénité. Voici donc comment agir au cours des premiers jours :

- **Mettez bébé au sein dès que possible.** Le mécanisme naturel de succion permet de déclencher la lactation et d'accélérer la montée de lait, assurant ainsi l'apport nutritionnel dont bébé a besoin pour récupérer son poids.
- **Réalisez des tétées fréquentes :** plus bébé tète, plus le sein travaille et plus la production de lait augmente.
- **Si nécessaire, réveillez bébé pour le mettre au sein,** afin de maintenir un intervalle régulier entre les tétées.



NON À LA DOUBLE PESÉE

- **Ne sous évaluez pas les propriétés nutritives du colostrum** (premier lait à sortir et précieux concentré de protéines) et mettez bébé au sein immédiatement.
- **Une fois la maison, ne tombez pas dans la tentation de peser votre bébé avant et après la tétée :** la double pesée ne fait que générer une angoisse inutile. La croissance du bébé doit être évaluée selon d'autres signaux : la production d'au-moins cinq urines par jour et le fait que bébé s'endorme satisfait après la tétée.
- **Si votre bébé produit moins de 5 urines par jour ou qu'il pleure de façon très insistante et sans larme, consultez le pédiatre :** ces signes pourraient indiquer une déshydratation et le fait que le bébé continue à perdre du poids.



Voyager *en toute*

Les systèmes de retenue pour enfants (sièges auto) permettent de voyager en voiture en toute sécurité. Leur utilisation est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant ait 10 ans.

COMMENT CHOISIR

Actuellement, la réglementation européenne en vigueur pour régir l'utilisation des systèmes de retenue pour enfants est la R44/04. Elle classe les sièges auto en cinq groupes, en fonction du poids de l'enfant : groupe 0 (coques pour bébés jusqu'à 10 kilos), groupe 0+ (sièges pour bébés jusqu'à 13 kilos), groupe 1 (sièges pour enfants entre 9 et 18 kilos), groupes 2 et 3 (sièges et rehausseurs pour enfants entre 15 et 36 kilos).

UTILISATION

- Installez le siège dans le véhicule en suivant les instructions du fabricant.
- Placez le siège au milieu de la banquette arrière, afin d'éviter les effets d'un choc latéral.
- Jusqu'à 15 mois, installez l'enfant dos à la route.
- Adaptez le siège à la croissance de l'enfant (ajustez harnais, appui-tête, etc.).
- Ne placez jamais un siège auto devant un airbag frontal, sauf si vous l'avez au préalable désactivé.



Photo: Joie

Les sièges auto doivent être pourvus d'une étiquette ou de l'information garantissant qu'ils répondent aux normes de sécurité les plus strictes.

sécurité

ISOFIX, QUÉSACO ?

La plupart des véhicules sont maintenant équipés du système Isofix, conçu pour l'installation des sièges auto qui en disposent. Ce système comprend deux points de fixation rigides, vissés ou soudés dans la carrosserie et un troisième point d'ancrage constitué d'un dispositif anti-rotation qui réduit le déplacement de la tête lors de l'impact. Le siège auto reste fixé au véhicule, remplaçant ainsi les ceintures de sécurité.

Ce qu'il faut contrôler

- ① Il est important que la tête de l'enfant ne dépasse pas du dossier et que le siège corresponde parfaitement à sa taille : ni trop étroit, ni trop large, afin que l'enfant ne soit pas ballotté à l'intérieur.
- ② L'appui-tête doit être rembourré et, dans le cas où le siège convienne pour différents groupes, il doit être réglable en hauteur pour suivre la croissance de l'enfant. Certains sièges sont aussi réglables en largeur.
- ③ Certains modèles sont inclinables, offrant ainsi plus de confort à l'enfant.
- ④ Le harnais de retenue doit être facile à régler pour s'ajuster à la morphologie de l'enfant ; il doit aussi être pourvu de rembourrages de protection.
- ⑤ Le siège et le dossier doivent avoir une forme anatomiques et disposer de renforts latéraux pour une meilleure protection en cas de choc.



Photo: Britax Römer



bebesetmamans.com

POURQUOI NE PAS LE RÉUTILISER

✓ LE SIÈGE AUTO N'OFFRE PLUS LA MÊME GARANTIE DE SÉCURITÉ APRÈS UN ACCIDENT

En effet, bien que cela ne soit pas forcément visible à l'œil nu, le siège peut présenter des microfissures provoquées par le choc. Mieux vaut remplacer un siège auto qui a subi un accident à une vitesse supérieure à 15 km/h.

✓ LE HARNAIS S'USE

Le harnais retient correctement l'enfant tant qu'il est bien tendu et placé sur l'épaule. Cependant, l'utilisation prolongée, le frottement contre des éléments métalliques et le nettoyage avec des produits abrasifs sont autant d'éléments qui favorisent son usure. Lors d'un accident, les enfants, en raison de leur petite taille, sont plus susceptibles que les adultes d'être projetés vers l'avant. Leur faiblesse musculaire et la délicatesse de leurs organes les exposent à un risque plus élevé de blessures.

✓ LE DISPOSITIF PEUT ÊTRE INCOMPLET

Au fil du temps, il peut arriver que l'on perde des pièces du siège auto ; cela signifie que, s'il est donné ou revendu, le produit risque d'être incomplet. En outre, l'absence de manuel peut conduire à installer le siège de façon erronée, ne garantissant plus son efficacité en matière de sécurité.

✓ IL NE RESPECTE PLUS LA NORME EN VIGUEUR

Il est très important de voyager avec un système de retenue conforme à la réglementation de sécurité en vigueur. Tous les sièges doivent porter une étiquette ou une infographie (généralement au dos) précisant, entre autres, le numéro d'identification de l'homologation.

✓ LES PROGRÈS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Les systèmes de retenue pour enfants évoluent avec le temps, pour assurer une protection maximale. Chaque année, de nouveaux sièges sont commercialisés, répondant aux dernières avancées en matière de sécurité. Utiliser un siège auto de dernière génération est donc un gage de sécurité.



Photo: BeSafe (Mimame)

✓ LES MATIÈRES PLASTIQUES SE DÉGRADENT

Les sièges auto sont en plastique, une matière aux propriétés spécifiques qui offre une réponse optimale en matière de sécurité. Mais le plastique est aussi un matériau qui vieillit vite, surtout s'il est exposé au soleil ou à des amplitudes de température et d'humidité. À l'usage, les sièges auto peuvent donc, peu à peu, devenir moins sûrs qu'à l'achat.

Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

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

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



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

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



Tout savoir sur le nouveau-né

Quelles sont ses caractéristiques physiques et les capacités sensorielles du bébé les premières semaines ? Nous vous expliquons tout !

LE VISAGE : UNE PALETTE DE COULEURS

La peau du visage du nouveau-né est très délicate et souvent rougeâtre. Elle présente parfois des petits boutons blancs, résultats de l'accumulation de cellules épidermiques stagnantes à l'entrée d'un follicule, ou encore des croûtes de lait, minuscules morceaux de peau jaunâtres ressemblant à des pellicules et dus à une prédisposition génétique et à la difficulté à métaboliser un certain nombre d'hormones provenant de la mère.



LES OREILLES : DÉJÀ EN ALERTE !

Il arrive que certains bébés naissent avec une oreille pliée, conséquence du passage par la voie vaginale. Ne vous affolez pas, très vite, l'oreille reprendra sa forme normale. Quoi qu'il en soit, votre bébé entend bien, il reconnaît clairement les sons et les bruits qui lui arrivent depuis le dernier trimestre de grossesse. Il s'est habitué au son de la voix de sa maman, et la reconnaît sans difficulté.

LES YEUX : BÉBÉ VOIT CE QU'IL A BESOIN DE VOIR

Le nouveau-né a une capacité visuelle en accord avec ses besoins du moment. Il arrive à faire le point sur des objets qui se trouvent à environ 30 cm de lui, comme le visage de sa maman pendant l'allaitement. Les nouveau-nés ont souvent les yeux bleus ou gris-bleu, mais la couleur des yeux des petits bébés n'est pas encore la couleur définitive. En règle générale, l'iris aura tendance à se pigmenter et à s'obscurcir sur une période de 6 à 8 mois.

LES PLEURS : UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

En général, le bébé pleure de quatre façons différentes, suivant ce qu'il souhaite exprimer : la faim avec des pleurs forts et intenses ; le besoin de dormir, par une sorte de lamentation ; la nervosité, avec des pleurs par intermittence ; et enfin la douleur, qui commence par un cri puissant et soudain. Concernant ce dernier point, au cours des premiers mois, la douleur est souvent due à des coliques et les pleurs s'accompagnent d'une flexion des jambes sur le ventre.



LES FONTANELLES : FONDAMENTALES POUR L'ACCOUCHEMENT !

Elles sont constituées de six petites zones molles présentes sur la tête du nouveau-né, situées à des points au niveau desquels les os du crâne ne sont pas encore soudés. Grâce à leur élasticité, la tête de votre bébé a pu légèrement se déformer et passer le long de la voie vaginale. La fontanelle principale est située sur la partie supérieure avant du crâne et mesure environ 2 cm. Bien qu'il faille traiter les fontanelles avec délicatesse, elles ne sont pas aussi fragiles qu'on le pense. La manipulation de votre bébé durant le bain ne comporte aucun risque.

LES MAINS : PRÊTES POUR TOUCHER À TOUT

Parmi les cinq sens que possède chaque être humain, celui du toucher est le plus développé chez un nouveau-né, car bébé a pu s'entraîner dans le ventre de sa maman, en jouant avec le cordon ombilical ou en suçant son pouce pour certains ! Si vous touchez avec le doigt le centre de la paume de la main de bébé, celui-ci s'y accrochera dans un mouvement réflexe. Ses ongles, bien qu'ils soient très fins, peuvent être très long et poussent très vite.

LE MOIGNON DU CORDON OMBILICAL : À GARDER BIEN SEC

Le ventre d'un nouveau-né est très arrondi. Au centre du ventre se situe le reste du cordon ombilical, qui doit rester au sec afin de guérir et de sécher le plus rapidement possible. C'est pour cela qu'il est important, si le temps le permet bien entendu, de laisser le ventre de bébé à l'air de temps en temps. En général, le reste de cordon ombilical (aussi appelé moignon) tombe tout seul entre 3 et 7 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombera quelques jours plus tard. La cicatrice qui sera ainsi laissée s'appelle le nombril !

LES PIEDS : IL EST NORMAL QU'ILS SOIENT FROIDS

Bien souvent, les pieds de bébé (voire aussi ses mains) sont froids, mais cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela est dû au fait que l'appareil circulatoire n'est pas encore bien « rodé » et que la circulation sanguine dans les extrémités du corps est un peu ralentie. Si vous mettez votre bébé en position droite avec les pieds appuyés au sol, il donnera l'impression d'essayer de marcher : c'est ce qu'on appelle le réflexe de marche.

LES ORGANES GÉNITAUX : DE GRANDE TAILLE ET UN PEU ROUGES

À cause des hormones que la maman transmet à son bébé durant la grossesse et pendant la naissance, la vulve pour les petites filles et les testicules pour les petits garçons, sont un peu plus grands, en proportion, que le reste du corps. De plus, les parties génitales du bébé peuvent être rouges, ceci étant dû à l'affluence de sang dans cette zone. Il s'agit de phénomènes complètement normaux qui ne doivent pas vous inquiéter et qui disparaîtront au fur et à mesure que le corps de bébé se développera.

Souffle au cœur léger

C'est une pathologie qui, de par son nom, peut affoler les parents, mais qui est en réalité tout à fait bénigne et assez fréquente chez les enfants.



Le cœur est divisé en deux parties séparées par une cloison formée de deux couches et qui, à la naissance, se ferme. Chacune de ces deux cavités est à son tour divisée en deux autres, les oreillettes et les ventricules, qui communiquent par des sortes de soupapes. Celles-ci s'ouvrent pour laisser passer le sang de l'oreillette au ventricule, et se referment immédiatement après, pour éviter qu'il ne reflue du ventricule vers l'oreillette. C'est le bruit produit par ces soupapes que le médecin entend au stéthoscope : ce sont les battements cardiaques.

QU'EST-CE QUE LE SOUFFLE AU CŒUR ?

- Il peut arriver que l'une des soupapes soit plus étroite que la normale ou qu'elle ne soit pas complètement fermée. Il se peut aussi que la cloison qui sépare les deux moitiés du cœur ne soit pas, elle non plus, complètement soudée à la naissance. Ces circonstances, ainsi que d'autres maladies, peuvent être la cause de souffles

pathologiques, c'est-à-dire de perturbation au niveau du cœur.

- Il peut aussi arriver que le cœur soit parfaitement formé, ne présentant aucun défaut, ni rétrécissement, ni problème au niveau de la fermeture des soupapes, mais que l'on entende malgré tout un murmure, comme un « bouf ». Il s'agit bien d'un bruit qui sort de l'ordinaire et que l'on n'entend pas dans un cœur « normal ». D'ailleurs, il arrive souvent que l'on entende ce murmure dans des circonstances particulières (lorsque l'enfant a de la fièvre ou qu'il est étendu sur la table d'examen, le bruit disparaissant lorsqu'on l'assoit). Dans ce cas, comme dans certains autres que le pédiatre saura identifier, il s'agit non pas d'une pathologie grave, mais de ce que l'on appelle un léger souffle au cœur qui, comme son nom l'indique, est un trouble bénin. Cependant, par sécurité, le médecin pourra demander confirmation du diagnostic à un cardiologue pédiatrique.

L'important est de diagnostiquer le souffle au cœur

Votre enfant pourra-t-il mener une vie normale lorsqu'il atteindra l'âge adulte ? Bien sûr !

L'important est de diagnostiquer le souffle au cœur, même lorsqu'il est léger. Ainsi, vous vous éviterez que ce ne soit un autre médecin que votre pédiatre habituel ou le médecin scolaire qui vous informe de ce trouble et vous pourrez toujours dire que vous le savez.

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

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



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

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



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

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

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



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

BONNE Fête, MAMAN !

Pour qu'en ce jour si spécial,
maman soit la reine de la
fête, voici quelques recettes
gourmandes, faciles à préparer et
à la portée des papas (débutants
ou experts) et des petits chefs en
herbe.







Cookies glacés

INGRÉDIENTS : 300 g de pâte sablée, pépites de chocolat, glace aux myrtilles et glace à la vanille.

Étalez la pâte sablée. Parsemez de pépites de chocolat et pliez la pâte ; vous devez obtenir une pâte d'environ 5 mm d'épaisseur. Découpez les cookies à l'aide d'un emporte-pièce, placez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 12-15 minutes. Laissez les cookies refroidir. Garnissez ensuite la moitié d'entre eux d'une boule de glace puis recouvrez avec les cookies restants. Servez immédiatement.



Cupcakes roses

INGRÉDIENTS : 150 g de farine, 1 CC de levure chimique, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 2 œufs, 1 dl de lait, 1 blanc d'œuf, 250 g de sucre glace, 1 CC de sirop de framboise et 12 bonbons en sucre roses (type Dragibus).

Préparez la pâte en mélangeant le beurre et le sucre, puis ajoutez la farine tamisée avec la levure, les œufs et le lait. Mélangez bien puis répartissez dans 12 moules à muffins. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille. Pour la décoration, montez les blancs d'œufs en neige en ajoutant progressivement le sucre glace. Incorporez lentement le sirop de framboise jusqu'à obtenir une couleur homogène. Couvrez-en les cupcakes puis décorez d'un bonbon au centre. Laissez sécher avant de servir.



Milkshake gourmand

INGRÉDIENTS : 250 g de yaourt à la framboise, 1 CS de sirop de framboise, sucre, lait, 2 framboises, feuilles de mélisse, glace pilée et cacao doux.

Posez deux verres dans la glace pilée puis mettez-les au congélateur. Fouettez yaourt, sirop et sucre, suivant votre goût. Ajoutez du lait sans cesser de battre jusqu'à obtenir la consistance désirée. Versez un peu de sirop dans le fond des verres, puis ajoutez le mélange obtenu. À l'aide d'une poche à douille contenant le sirop de framboise, dessinez un cœur à la surface du milk-shake. Garnir avec les framboises, les feuilles de mélisse et le cacao.



Tarte chantilly, fraises et framboises

INGRÉDIENTS : 3 bases fines de génoise ou de biscuit de Savoie, 5 dl de crème fraîche, 100 g de sucre glace vanillé, 3-4 barquettes de fraises, 2 barquettes de framboises, cristaux et roses en sucre rose.

Montez la crème fraîche liquide en chantilly avec le sucre glace et recouvrez-en les trois bases de génoise. Lavez et séchez les fraises et les framboises ; ôtez les tiges vertes. Coupez les fraises en deux. Répartissez les fruits sur les trois bases couvertes de crème fouettée, en disposant les fraises pointe vers le haut sur deux d'entre elles. Superposez les 3 biscuits ainsi obtenus et complétez la décoration avec les cristaux et les roses en sucre.

Le 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!

SES YEUX : C'est vrai que...?



Vous trouverez dans cet article tout ce que vous devez savoir à propos de la vue de votre enfant.

Est-il possible de diagnostiquer un strabisme avant l'âge de un an ?

Oui. Il existe même une forme de strabisme qui survient au cours des six premiers mois. Cependant, de manière générale, il n'y a pas de raison de s'inquiéter si bébé a tendance à loucher avant cet âge car ses muscles oculaires ne sont pas encore totalement développés.

• **En revanche, passés 5 mois, si bébé présente un strabisme, consultez l'ophtalmologiste.**

Dans le cas où un seul œil converge vers le nez, le problème pourra être résolu par le port de lunettes, en couvrant l'autre œil (celui qui fonctionne normalement) ou, à partir de 3 ans, en recourant à la chirurgie.

Les enfants doivent-ils porter des lunettes de soleil dès leur plus jeune âge ?

Jusqu'à un an, il suffit de mettre au bébé un chapeau et de fixer un parasol sur la poussette.

• **En revanche, dès que l'enfant commence à jouer dans le sable ou sur l'herbe, il devient indispensable de lui mettre des lunettes pour prévenir les infections, comme la conjonctivite.**

• **Achetez des lunettes munies de filtres et présentant le logo CE.** Pour vous aider à choisir, n'hésitez pas à demander conseil à un opticien. Les verres foncés, ainsi que le marron, le gris et le vert offrent la meilleure protection.

• **Assurez-vous aussi que la monture soit dans un matériau léger et résistant.**



L'hypermétropie peut-elle se résoudre spontanément ou faut-il la corriger ?

Tout dépend de la sévérité du trouble et de la présence ou non de strabisme. L'hypermétropie peut en être un élément déclencheur : lorsque l'enfant concentre sa vision sur une image, il met en marche un mécanisme de convergence de l'œil.

• Il est donc préférable de corriger l'hypermétropie avec des lunettes.

S'il n'y a aucun problème, l'enfant peut-il arriver à une vision parfaite avant l'âge de trois ans ?

Oui car, à cet âge, la vision de l'enfant a atteint sa maturité et est comparable à celle de l'adulte. Ce processus a commencé dès les premiers jours de vie, lorsque le bébé ne voyait encore que des ombres ; puis, progressivement, il a commencé à distinguer le contour du visage maternel.

• La vision centrale (pas seulement les silhouettes) s'acquiert vers l'âge de un an, ce qui coïncide avec l'extension du champ visuel. Puis elle se stabilise peu à peu ; l'enfant reconnaît les objets et réussit à les nommer : le lien entre l'œil et le cerveau commence à s'établir. À trois ans, l'acuité visuelle de l'enfant a atteint 100%.

À quel âge doit-on procéder aux premiers contrôles de la vue ?

• On recommande de réaliser un premier contrôle vers l'âge de un an, puis de procéder ensuite à des examens réguliers. Toutefois, en cas d'antécédents familiaux (problèmes de réfraction, amblyopie ou autres maladies oculaires), il est préférable de consulter avant. Par la suite, même en l'absence de problèmes, on conseille une visite entre trois et quatre ans, lorsque l'enfant commence à aller à l'école.



des moins de 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 devenue, 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.
- De créer une atmosphère appropriée qui invite à la détente : une ambiance calme, un éclairage doux, une bonne température...
- De coucher toujours l'enfant à la même heure.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMÉAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Il s'intéresse aux autres enfants : il a envie de jouer avec ses frères et sœurs, avec ses petits camarades. À partir du 7, il est plus affectueux et obéissant.

Sous l'influence de Mars, il se sent plein de vie et heureux. Il se plie aux horaires des repas et mange les quantités qu'on lui propose sans rechigner. La nouvelle Lune et Vénus lui procurent un sommeil paisible.

Sous l'influence conjuguée de diverses planètes, il se sent libéré, se montre énergique et ne cesse de parler. À partir du 19, la tendance est inversée : il est plus réfléchi et approfondit les relations.

À partir du 7, Vénus le rend de bonne humeur et affectueux ; son visage respire la joie et la sérénité. Il exprime cependant sa contrariété si le menu ne lui plaît pas.

Un climat de tension et des hauts et des bas en ce début de mois : il se montre jaloux et envieux. À partir du 12, il recharge les batteries, respecte l'espace de chacun et sait éviter les situations dangereuses.

Attention à son alimentation et à la façon de le couvrir. Ne le forcez pas, vous risqueriez de perturber son transit intestinal. La pilule magique : beaucoup d'amour ! À partir du 7, il déborde de vitalité.

Faisant preuve d'intelligence et de beaucoup d'énergie, il entreprend tout avec enthousiasme. Il se montre gentil, mais avec Vénus en opposition, il aura aussi besoin de beaucoup d'affection.

Il est impressionné et attiré par certains objets aux couleurs vives et aux matériaux inhabituels. Vénus et Neptune stimulent sa créativité manuelle. Il a besoin de câlins.

Les planètes en opposition invitent à des jeux calmes, sans confrontation ni défi. À partir du 12, il préfère la contemplation à l'activité physique. Protégez-le du soleil et du bruit.

Il se montre constant, tenace et cherche à tenir ses promesses. Dans la seconde moitié du mois, il est plus sociable : il cherche la compagnie des autres enfants et préfère les jeux qui nécessitent un effort.

Avide d'émotions et de fantaisie, il fait de grands efforts pour parler et vous raconte de drôles d'histoires. Il est en forme : il fait des progrès et grandit.

C'est un spectateur attentif et intéressé de tout ce qui l'entoure ; il apprend différentes manières de se comporter. Venus renforce son sens de l'esthétique : il se regarde dans le miroir et choisit ses vêtements.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

