

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

MÉNINGITE

SYMPTÔMES, TYPES
ET TRAITEMENT

DÉVELOPPEMENT

LES BIENFAITS DE
LA LECTURE

ALLAITEMENT

DONNER LE SEIN
APRÈS UNE CÉSARIENNE



Coliques, stress, sommeil...
SOULAGEZ-LE AVEC UN MASSAGE

Sommaire

Mai 2018



BÉBÉ

QUESTION

L'anémie infantile.

DU SEIN AU BIBERON

Tout savoir sur le lait en poudre.

NÉS POUR LIRE

Les histoires les mieux adaptées selon son âge.

HYGIÈNE IN & OUT

Un guide pratique pour assurer la propreté tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

ALLAITEMENT

Donner le sein après une césarienne.

SAGE-FEMME

Embrasser la maternité.

PRENEZ SOIN DE LUI AVEC UN MASSAGE

Comment faire un massage à bébé ?

PÉDIATRE

La méningite aiguë.

DE QUEL TYPE DE RHUME S'AGIT-IL ?

Les différences entre le rhume viral et le rhume allergique.

TEST

Ce que vos gestes disent de vous.

POUR OU CONTRE

Avoir une famille nombreuse.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai.



Bébé



Dans ce numéro, nous vous parlons des bienfaits de la lecture et des histoires chez les enfants. Nous vous expliquons également comment faire un massage pour calmer bébé et comment différencier un rhume d'une allergie.



Les carences en fer

Selon une étude récente, huit enfants sur dix souffriraient de carence en fer dès les premiers mois. Voyons comment l'éviter en équilibrant l'alimentation.

1 *Si les enfants mangent trop de viande, comme on le dit, comment se fait-il qu'ils présentent une carence en fer ?*
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous explique que pour couvrir nos besoins en fer uniquement avec de la viande, il nous faudrait en consommer des quantités exorbitantes. Or les enfants en mangent déjà beaucoup trop. Il faut donc puiser dans d'autres sources. Le fer est essentiel pour notre bon développement physique, mais aussi intellectuel, et une carence en ce minéral nous expose à des risques d'anémie, d'infections, de retard de croissance et de développement psychomoteur.

2 *Quel doit être le régime alimentaire de l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans ?*
Jusqu'à 6 mois, il n'y a aucun problème : le lait maternel contient déjà du fer sous forme « bio-disponible » et les différentes formulations de lait en poudre en sont suffisamment enrichies. Par la suite, il faut maintenir un bon équilibre entre les aliments en proposant à l'enfant aussi bien de la viande que du poisson, des légumes secs et des légumes verts riches en fer que l'on pourra assaisonner avec de la vitamine C comme le citron, par exemple.



3 *Si les parents sont végétariens, l'enfant doit-il quand même consommer de la viande et du poisson pendant les premières années ?*
Pas obligatoirement. Les légumes secs ainsi que certains autres aliments composant le régime végétarien, comme les germes de céréales et certains légumes verts, apportent suffisamment de fer. Toutefois, il faut préciser qu'un régime omnivore offre plus de possibilités de fournir à l'enfant le fer dont il a besoin. À partir de 1 an, on peut proposer à l'enfant des aliments enrichis en fer, mais toujours dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

mustela®

Je veux
du naturel

MUSTELA S'ENGAGE

95 % d'ingrédients d'origine naturelle¹

100 % de nos formules lavantes biodégradables²

100 % de nos filières végétales responsables³

Nouvelle génération
de formules



Plus d'infos sur [mustela.fr/nos-engagements](https://www.mustela.fr/nos-engagements)



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

0% PARABEN, PHTALATES,
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ
EN FRANCE

60 ANS DE RECHERCHE
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Du sein au biberon...

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour bébé. Cependant, si la maman n'est plus en mesure d'allaiter, ou si elle ne veut pas, le lait en poudre peut alors le substituer, dans la mesure du possible après l'âge de six mois.



Le lait maternel est un aliment unique car, en plus de fournir à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, bébé peut en disposer à tout moment. Cependant, dans certains cas, la maman n'allait pas. Il faut alors recourir au lait en poudre.

LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

- Presque tous les laits en poudre sont élaborés à partir de lait de vache modifié et adapté, afin de s'approcher le plus possible du lait maternel.
- Pratiquement toutes les préparations pour nourrissons sont présentées sous forme de poudre. Le lait est conservé dans une boîte contenant une cuillère en plastique qui permet d'en doser très précisément la quantité. Attention, il faut respecter scrupuleusement les proportions d'eau et de lait indiquées

par le fabricant ! Un lait trop concentré (cuillère-dose trop remplie) peut entraîner une hypernatrémie, c'est-à-dire un excès de sodium dans le sang, ce qui peut conduire à une déshydratation de l'organisme.

LAIT 2^{ÈME} ÂGE & LAIT DE CROISSANCE

- Les laits de suite (ou laits 2ème âge) sont destinés aux bébés entre six mois et un an. Facilement assimilables, ils ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge.
- Les laits de croissance contiennent une bonne quantité de protéines et sont riches en minéraux (notamment fer et calcium), vitamines et acides gras essentiels, autant d'éléments qui sont présents en petites quantités dans le lait de vache et qui sont essentiels à ce stade de forte croissance.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

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



> JE DÉCOUVRE





La lecture joue un rôle fondamental dans la relation entre les parents et leurs enfants car elle crée et développe un lien plus étroit et plus profond entre eux. Mais quels livres faut-il choisir en fonction de l'âge de l'enfant ?

Lire un compte à haute voix, raconter une histoire, chanter une berceuse, autant d'actes d'amour et d'occasions, à la fois pour l'enfant et pour ses parents, de profiter d'un moment important, vraiment spécial et inoubliable.

- **Aucun jeu, aucun produit bruyant issu de la technologie moderne, ne peuvent autant capter l'attention d'un enfant, le reconforter, le stimuler et le préparer à un sommeil tranquille, qu'une histoire lue à haute voix par maman ou papa.**
- **Un livre est très précieux du point de vue émotionnel et relationnel.** Diverses études ont montré que la lecture à voix haute joue un rôle important dans la relation entre les parents et leur enfant car elle crée et développe un lien étroit et profond entre eux. En effet, si la personne qui ouvre les portes de ce monde fantastique est la voix d'un adulte et qu'il partage avec l'enfant le plaisir de l'histoire, des moments de grande tendresse se créent alors durant lesquels l'enfant se sent en sécurité.
- **Le livre est également un outil important pour aider l'enfant à grandir :** dès son plus jeune âge, la relation à la lecture aide l'enfant à développer ses propres capacités cognitives et d'apprentissage. La première de toutes est l'apprentissage du langage.
- **À mesure que l'enfant grandit, l'habitude de lire sera également un élément important pour faciliter son adaptation au monde scolaire, pour stimuler sa relation aux études et à la culture en général, et pour cultiver sa capacité à comprendre et à apprendre.**

Nés pour lire

LE LIVRE : UN MONDE À DÉCOUVRIR

- Les enfants peuvent utiliser les livres de différentes manières, surtout durant les premières années : pour lire, les feuilleter, les toucher, les mordre... Cela ne doit pas vous inquiéter. Dès tout petit, la familiarité avec le livre se traduit par une authentique gymnastique de stimuli et de sensations très agréables.
- Il existe des livres pour chaque groupe d'âge et pas seulement en ce qui concerne leurs contenus. Faits de différents matériaux, avec les formes les plus curieuses, les livres deviennent d'authentiques « jouets » qui aident l'enfant à développer ses capacités manuelles, son attention et sa curiosité. Pour proposer le livre le plus



approprié à votre enfant, vous devez comprendre et suivre ses phases de développement psychomoteur. Et même si chaque enfant suit son propre rythme, il est possible de distinguer les phases suivantes.

DE 6 À 12 MOIS

- Vers 6 mois, bébé prend des objets entre ses mains, il suit du regard ceux qui tombent et, souvent, il les lance pour suivre leur

trajectoire et voir jusqu'où ils vont aller. Il émet également ses premières vocalises et les répète plusieurs fois, afin de s'entraîner à parler.

- Autour de 9 mois, bébé commence à répéter les premières syllabes et s'amuse à se cacher avec les adultes, qui disparaissent derrière une porte par exemple, pour réapparaître soudainement.
- Après cet âge, l'enfant apprécie plus les chansons et les berceuses. Pendant cette période, il est également attiré par les sons et s'amuse à secouer un hochet. Par conséquent, les livres qui contiennent des stimuli sonores sont très appropriés.

DE 12 À 18 MOIS

- L'année suivante, l'enfant cherche les objets cachés, commence à prononcer ses premiers mots et montre avec l'index les choses qu'il veut.

Trouvez le moment le plus approprié

Il est important de « dédier » un peu de temps chaque jour à la lecture. Cela peut être avant la sieste de l'après-midi ou bien le soir, juste avant de dormir. L'important est d'être calme et disponible. Ne soyez pas pressé ou distrait par d'autres tâches. Et si votre enfant semble agité, n'insistez pas. Mieux vaut laisser l'histoire pour une autre fois. Voici quelques conseils qui vous aideront à créer un moment approprié pour la lecture :

- **AVANT TOUT, L'ENVIRONNEMENT DOIT ÊTRE AGRÉABLE**, avec un endroit où s'asseoir confortablement avec l'enfant, qui peut s'allonger sur le côté ou s'asseoir sur vos genoux.
- **ÉTEIGNEZ LA TÉLÉVISION ET VOTRE TÉLÉPHONE**, ou toute autre source de distraction.
- **ESSAYEZ DE TOUJOURS RESPECTER LES MÊMES HEURES** afin de transformer la lecture en une routine quotidienne qui lui procure de la sécurité et le fait se sentir aimé.

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



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

- C'est le moment où il commence à apprécier les livres avec des « surprises » (fenêtres qui s'ouvrent, personnages cachés, etc.). Si vous l'aidez, il parvient même à tenir le livre avec sa main et à tourner les pages lui-même.
- Les livres qui plaisent le plus à cet âge ont des illustrations qui se réfèrent à des gestes quotidiens très simples, comme manger, dormir, se laver et jouer avec des amis.
- Vers 15 mois, l'enfant essaie de répéter les sons des animaux qui lui sont les plus familiers, comme le chien ou le chat. Il adore les livres qui émettent des sons quand on appuie sur un bouton ou en soulevant un volet.

DE 18 À 24 MOIS

- À ce stade, l'enfant acquiert une plus grande conscience de lui-même : il indique les parties de son corps, connaît beaucoup plus de mots et les combine par paires. Il essaie même de prononcer ses premières phrases simples. Il est très attiré par les histoires d'enfants comme lui, basées sur de grandes aventures.
- Le livre, à partir de ce moment, devient un compagnon de jeu, qui l'accompagne dans ses

promenades et qu'il emmène avec lui pour « le lire » à ses parents et à ses doudous préférés.

DE 24 À 30 MOIS

- Après 2 ans, l'enfant enrichit chaque jour son vocabulaire. Il commence à connaître le monde, essaie de communiquer avec les adultes et est capable de comprendre beaucoup plus qu'il ne l'exprime.
- Pendant cette période, les histoires d'animaux dans des endroits qu'il connaît bien (supermarché, école, parc, etc.), lui plaisent beaucoup ou des histoires d'enfants qui jouent ou qui font des activités ensemble. Il aime aussi les histoires traditionnelles qui l'aident à extérioriser ses peurs et à trouver des solutions positives. Le petit chaperon rouge l'aide, par exemple, à surmonter la peur de l'obscurité et de la nuit.

DE 30 À 36 MOIS

- À mesure qu'il grandit, il devient plus autonome, y compris en ce qui concerne le choix des jeux et des livres.
- Maintenant plus que jamais, il recherche des rituels : s'il aime une histoire, il vous demandera de la lire de nombreuses fois.
- Vers 30 mois, la phase du pourquoi commence : les questions et les réponses se font plus présentes et le livre est un instrument fantastique pour lui faire découvrir beaucoup de choses.
- Il est attiré par les « histoires vraies », qui l'aident à surmonter les petites et grandes frustrations quotidiennes, mais il aime également les histoires fantastiques et d'aventures.



La Redoute

Prenez la vie du **beau côté** !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



Voici un guide pratique des mesures d'hygiène à respecter, non seulement chez vous, mais aussi en dehors de la maison, afin d'éviter infections et autres problèmes liés au contact avec des germes et des bactéries.

Hygiène

in&out



LES SOLS

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui crapahutent partout et mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut donc nettoyer les sols fréquemment.

- **Retirez d'abord les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur ou d'un balai vapeur.** Lavez ensuite le sol avec de l'eau chaude et un détergent, de préférence sans javel, qui nettoie en profondeur.

LA CUISINE

La cuisine est l'une des pièces de la maison où nous passons le plus de temps. C'est aussi là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant.

- **Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée,** notamment l'évier ; la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires ; l'intérieur du réfrigérateur, particulièrement contaminé en raison des bactéries provenant des aliments crus ; et enfin les torchons utilisés dans la cuisine et qui peuvent concentrer plus de microbes que les toilettes.

LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant.

- **Il faut donc la désinfecter en profondeur,** en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes : les experts recommandent de les nettoyer au maximum tous les deux jours. On veillera enfin à l'hygiène du bain et de la douche, qui devront être nettoyés avant et après chaque utilisation, surtout la baignoire.

Son doudou

Ami inséparable de l'enfant, le doudou est aussi un véritable nid à poussière et à acariens. Il faut donc le désinfecter souvent, soit en le lavant en machine, soit en l'enfermant dans un sac plastique et en le laissant dans le congélateur pendant au moins 24 h (consultez bien l'étiquette) pour éliminer les acariens, bactéries et autres parasites. Veillez également à bien nettoyer à l'eau chaude et au savon, ou encore avec des lingettes spécifiques, les jouets en plastique.





Et si la sucette tombe par terre ?

Si cela se produit à la maison, il suffit de passer la sucette sous l'eau chaude ; en revanche, à l'extérieur, donnez une sucette propre à l'enfant et stérilisez la sucette tombée au sol dès que vous rentrez chez vous.

AU PARC

La terre est habituellement couverte de spores qui, en contact avec notre organisme, deviennent des bactéries potentiellement pathogènes. C'est pourquoi il faut l'habituer à ne pas mettre ses mains à la bouche et à bien se les laver.

- **Au parc, s'il est en contact avec d'autres enfants et partage ses jouets, l'exposition à des agents pathogènes augmente encore.** Vous n'aurez d'autre choix que de laver et désinfecter souvent les jouets tant qu'il ne saura pas se laver les mains tout seul.

SUR LA PLAGES

Comme au parc, le sable de la plage peut contenir des spores : l'hygiène des mains est donc indispensable.

- **Afin de protéger les pieds de l'enfant des verrues et des champignons,** habituez-le à porter des sandales.
- **Essayez de choisir des plages propres** où l'eau est claire car l'eau de mer peut vite devenir un « puits » à bactéries. Le meilleur antiseptique après la baignade est de se laver à l'eau et au savon, qui serviront également à nettoyer les éventuelles petites plaies.

AU RESTAURANT

Les températures très élevées des lave-vaisselles utilisés dans les restaurants pour laver verres, assiettes et couverts éliminent tous les agents pathogènes. Si vous considérez que cela est plus sûr, vous pouvez toujours apporter les couverts de votre enfant, plus commodes pour lui.

- **Si vous utilisez la table à langer du restaurant,** n'oubliez pas de poser une serviette avant d'y allonger votre enfant, et de vous laver les mains avec un gel antiseptique spécifique, avant et après avoir changé la couche.

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

Allaitement après une césarienne

Même dans le cas d'un accouchement non vaginal, bébé doit être mis au sein immédiatement.

Il est tout à fait possible d'allaiter juste après une césarienne : il n'y a pas de différence avec un accouchement par voies naturelles. Néanmoins, le succès de l'allaitement dépend dans une large mesure de la qualité des soins offerts à la maternité. Une maman qui a subi une intervention chirurgicale a besoin de plus d'attention, et ne doit pas être séparée de son bébé.





TOUTES LES MAMANS ONT DU LAIT

- Physiologiquement, il n'y a pas de différence entre un accouchement par voie basse et une césarienne, dans la mesure où le processus de montée de lait est identique : après la naissance de l'enfant et l'expulsion du placenta, les hormones de la grossesse diminuent de façon drastique et la prolactine augmente. Dans ce cas, pourquoi beaucoup des mamans qui ont eu une césarienne ont-elles des difficultés pour allaiter ? Simplement parce qu'elles n'ont personne près d'elles pour les conseiller et qu'elles renoncent à réclamer de l'aide.
- Certaines maternités préfèrent aussi garder le nouveau-né en couveuse plutôt que de le laisser dans la chambre avec sa maman. On les prive alors tous les deux du contact peau à peau et de l'allaitement à la demande, très importants dans les premières heures.

CHOISIR LA BONNE MATERNITÉ

- Assurez-vous, quand vous choisissez l'hôpital ou la clinique où vous aller accoucher, que les règles sont les mêmes pour toutes les mamans, notamment la possibilité de garder bébé avec vous 24/24h. Cette pratique est d'autant plus importante dans le cas d'une césarienne, car non seulement elle permet de ne pas sauter de tétées, mais aussi parce qu'elle rétablit le lien brusquement rompu entre la mère et l'enfant.
- **Le personnel médical doit soutenir de la même manière toutes les mamans**, d'autant plus qu'on réalise aujourd'hui la césarienne avec des techniques qui permettent à la jeune maman d'être sur pied très rapidement. Il s'agit simplement, au moins pendant les 12 premières heures, qu'une personne aide la jeune accouchée à prendre son bébé ou à s'installer confortablement pour allaiter.

UNE BONNE POSITION POUR ALLAITER

- Pendant les 24-48 premières heures, les perfusions d'analgésique pouvant représenter une gêne pour l'allaitement, on les place souvent sur le bras gauche pour faciliter la liberté de mouvements. Donner le sein en étant couchée n'est pas forcément très commode, mais ce n'est pas impossible. On peut placer bébé en travers de la poitrine, de façon à ce que ses pieds ne touchent pas la plaie ; ou le tourner légèrement sur le côté appuyé sur un coussin que la maman retiendra à l'intérieur de son bras sans perfusion.
- **Une mauvaise position de bébé pouvant parfois augmenter le risque de crevasses**, il est important de toujours s'assurer que bébé prend correctement le mamelon et de corriger immédiatement la position. Et n'oubliez pas : plus on allaite, plus on produit de lait !



Embrasser la maternité

Être mère est un acte d'amour inconditionnel et de connaissance de soi qui permet à la femme de se connecter à son essence féminine la plus pure.



Beaucoup de femmes envisagent la possibilité d'avoir un enfant, voire plusieurs. Peut-être êtes-vous en train de vivre ce moment, créant en vous-mêmes ce merveilleux projet de vie. Aujourd'hui, dans notre pays, les femmes

peuvent planifier cette grande aventure et décider avec qui, quand et où. Mais la maternité est-elle une expérience enrichissante pour toutes les femmes ? Qu'apporte-t-elle vraiment ? La réponse dépendra fondamentalement de la façon dont elle veut être vécue.



QUE SIGNIFIE ÊTRE MÈRE ?

- **La maternité est une invitation à entrer dans un espace de connaissance intérieure**, un espace où la femme trouve ses forces et ses faiblesses, sans jugement et sans étiquettes, en laissant de côté les stéréotypes et les préjugés pour retrouver sa propre identité. Un chemin qui lui permet de chercher, d'essayer et d'écouter ses propres signaux, ceux qui émanent de son corps, de ses émotions et de ses sentiments. Une écoute silencieuse de ses propres besoins et de ceux de ses enfants. La maternité permet de se connecter avec ce côté féminin, où les femmes prennent soin les unes des autres, s'aiment et s'encouragent, en assumant une grossesse avec une confiance totale en leur essence de « co-créatrice ».

- **La maternité représente l'engagement le plus fidèle que la femme peut avoir avec un autre être.** Une relation qui ne comprend pas l'égoïsme ou les intérêts. C'est un acte généreux de responsabilité pour que le nouvel être ait tout ce dont il a besoin pour son développement physique et émotionnel. Une relation puissante, où l'amour inconditionnel se déploie de toutes ses forces. Deux projets

de vie qui se rejoignent et qui se reconnaissent comme deux êtres indépendants, complets, uniques et spéciaux, qui avancent pour leur développement et leur épanouissement.

- **Être mère ne commence ni par la naissance d'un nouvel être humain, ni par la grossesse**, mais bel et bien par le moment où l'on décide librement de sauter le pas pour l'être. Ainsi, libérée des peurs et des attentes, chaque femme a la grande chance d'embrasser consciemment la maternité de manière consciente et connectée à sa propre nature féminine.



Câlinez-le avec un massage

Le massage est excellent pour renforcer votre relation avec votre bébé. Il favorise également la relaxation et permet de soulager certaines affections mineures telles que les coliques.





CRÉER L'AMBIANCE ADÉQUATE

Quel est le meilleur moment ?

- **Il n'y a aucune règle**, chaque maman doit « capter » les signes que lui envoie son bébé pour identifier le moment de la journée qui s'y prête le mieux. Vous pouvez profiter de l'heure du bain, du change ou du coucher. L'important est que bébé soit calme et n'ait pas faim.
- **Il faut aussi créer une ambiance adéquate**. D'abord en éliminant les distractions et les bruits de fond (télé, téléphone, portables) pour ne pas être interrompus. L'environnement doit être accueillant et tranquille, l'éclairage doux et la température agréable, afin que bébé n'ait ni trop chaud ni trop froid lorsque vous lui retirez ses vêtements.



COMMENT SE PRÉPARER POUR LE MASSAGE

Vous devez retirer bagues et bracelets qui pourraient blesser bébé ; appliquez ensuite un peu d'huile sur vos mains et allongez bébé sur le dos, face à vous.

- **Ce massage, destiné à cajoler et détendre bébé, peut être réalisé en créant une sorte de nid** : asseyez-vous sur le sol, le dos appuyé contre le mur, les genoux fléchis et la plante des pieds se touchant. L'espace créé entre vos jambes forme un nid pour accueillir bébé qui se sent alors bien protégé. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, utilisez un coussin d'allaitement en forme de « U ».
- **Avant de commencer, demandez la permission à bébé**. Ainsi, il apprendra à associer le rituel à cette phrase.



COMMENT PROCÉDER ?

On commence le massage par les pieds, puis on monte le long des jambes pour terminer tout doucement sur le visage.

- **Les pieds.** Avec votre pouce, exercez une légère pression sur la plante du pied, en commençant par le talon et en allant peu à peu vers les orteils. Puis caressez le dessus du pied, des orteils vers la cheville, comme si vous enfiliez une chaussette.
- **Les jambes.** Avec vos mains, caressez la jambe de bébé de la cheville vers les cuisses.
- **Le visage.** Avec vos index, partez du centre de la lèvre supérieure et allez doucement vers l'extérieur de la bouche. Faites de même sur la lèvre inférieure.



SOULAGER LE MAL DE VENTRE

- Si bébé a des difficultés pour faire caca ou sortir des gaz, faites-lui des petits massages sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez très doucement puis, si vous voyez qu'il apprécie, vous pouvez appuyer un peu plus. Si bébé a de la diarrhée, massez dans le sens inverse.
- En cas de coliques, en plus de ce massage, prenez les pieds de bébé et faites-lui fléchir les genoux par mouvements délicats vers le ventre ; puis appuyez légèrement et réalisez un mouvement circulaire ; enfin, étirez ses jambes. On conseille de masser son ventre 2 fois par jour, en dehors des « crises », pendant au moins 2 semaines.

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

Méningite aiguë

Dans cet article, nous vous expliquons quels sont les symptômes caractéristiques de cette infection, quelles sont les méningites les plus graves et la façon dont vous pouvez empêcher leur propagation.



Le nom méningite est attribué à une infection aiguë des méninges, les membranes qui recouvrent et protègent le système nerveux central et la moelle épinière. Les symptômes se composent généralement de forts maux de tête,

d'une forte fièvre, d'une raideur des muscles du cou et du buste et, parfois, de vomissements. Selon le germe responsable, cette infection peut conduire à une septicémie, une complication très grave incluant l'apparition de petites taches sur la peau (pétéchies).

L'apparition de tous ces symptômes vous indique clairement que vous devez vous rendre dans un service d'urgence pédiatrique au plus vite.

- À tout âge, les causes de la méningite peuvent être virales ou bactériennes. La méningite virale n'est généralement pas grave, même si les symptômes peuvent être impressionnants. La maladie passe en une à deux semaines et ne laisse aucune séquelle. Les choses sont différentes dans le cas d'une méningite d'origine bactérienne, y compris celle causée par la *Neisseria meningitidis* (méningocoque), le *Haemophilus influenzae B* (Hib) et le *Streptococcus pneumoniae* (pneumocoque). L'infection est alors beaucoup plus grave et nécessite une attention immédiate, car elle progresse rapidement, incluant un risque évident

pour la vie de l'enfant. La méningite causée par des bactéries *listeria* se produit rarement chez les enfants qui ont un bon système immunitaire.

QUELS VACCINS EXISTE-T-IL ?

L'objectif des vaccins est d'introduire dans l'organisme des anticorps spécifiques, à savoir une immunité active, du même type que celle qui se développe lorsqu'on souffre de la maladie. Cette immunité active n'est pas définitive, mais elle dure longtemps.

- Dans le cas de la méningite, il existe plusieurs vaccins différents : le vaccin contre l'*Haemophilus influenzae B* (Hib), le vaccin contre le méningocoque B, le vaccin contre le méningocoque C et le vaccin pneumococcique. La sécurité et l'efficacité de ces vaccins sont élevées. Les réactions à ces vaccins ont été observées dans de très rares cas. Elles ont été légères, transitoires et n'ont pas eu de graves conséquences sur les enfants.
- Le vaccin anti *Haemophilus influenzae B* (HIB) est plus con-

Les vaccins ne protègent pas contre tous les types de méningite

Chacun de ces vaccins protège uniquement contre la méningite causée par le germe correspondant. Ce serait une erreur de penser qu'après avoir reçu ces vaccins, les enfants sont protégés de cette maladie puisque la cause peut être un autre germe que le Hib, le pneumocoque ou le méningocoque B ou C. À l'heure actuelle, dans le cadre de la méningite à méningocoque, les souches infectieuses les plus fréquentes sont les B et C. Il est important d'en avoir conscience, car des familles peuvent être convaincues à tort que leur enfant, une fois vacciné, est totalement protégé de tout type de méningites.



nu sous le nom de « vaccin de la méningite ». C'est ce germe qui est responsable de certaines méningites chez les enfants de moins de 2 ans.

- Le vaccin contre le pneumocoque protège non seulement de la méningite causée par ce germe, mais aussi d'autres infections de pneumocoques, comme dans de nombreux cas d'otite moyenne aiguë et de pneumonie.
- Le vaccin contre le méningo-

coque B protège contre la méningite causée par la souche B du méningocoque et le vaccin contre le méningocoque C, issue de la souche C du méningocoque.

- Aujourd'hui, la plupart de ces vaccins sont inclus dans le calendrier de vaccination.

Avec l'administration de ces vaccins, on fait un pas de géant vers l'éradication de la méningite bactérienne qui, rappelons-le, est la plus grave.

Quel genre de rhume a-t-il ?

Nez bouché, éternuements en série et parfois un peu de fièvre. Rien de grave, ces symptômes sont très fréquents.

Le rhume est l'infection la plus courante au monde. Chaque année, et en toutes saisons, il touche aussi bien les enfants que les adultes. En moyenne, durant les premières années, un enfant connaît entre 6 à 8 épisodes par an, dont 1 par mois entre septembre et avril, contre 2 à 4 pour un adulte. Cependant, lorsque des séries d'éternuements surviennent, il est naturel de se demander s'il s'agit d'un rhume d'origine virale, que l'enfant aurait pu attraper à la crèche, ou s'il a une composante allergique. De plus, si l'enfant présente d'autres symptômes, comme une conjonctivite, il est possible que ce soit la poussière de la maison, les poils d'animaux, le pollen ou éventuellement la pollution qui soient en cause. Voici un guide sur l'infection saisonnière la plus « énigmatique ».





DISTINGUER RHUMES VIRAL ET ALLERGIQUE

À première vue, le rhume est très reconnaissable par ses symptômes de nez bouché, mal de gorge, toux, éternuements et, parfois, un peu de fièvre. Ces signes apparaissent dans les deux ou trois jours après l'infection. Le rhume classique est une rhinopharyngite infectieuse aiguë, causée le plus souvent par un rhinovirus, qui guérit en quelques jours seulement. Dans la dernière partie de l'hiver, le rhume viral est le plus commun, surtout chez les enfants qui vont à la crèche, ou si un membre de la famille a un rhume. Cependant, avec l'arrivée du printemps, les allergènes (plantes vivaces, acariens, poils de chat) sont d'autant plus présents. En cas de rhume d'origine allergique, il n'y a pas de fièvre, on observe de nombreux éternuements suivis, une rhinorrhée aqueuse et claire et, souvent, une conjonctivite. Le virus dure habituellement une semaine, alors que l'allergique peut durer des mois.

POUSSIÈRE & POLLEN

Le problème est que les deux formes (virale et allergique) peuvent coexister, créant encore plus de confusion. D'ailleurs, l'enfant allergique souffre plus souvent de rhumes viraux que les autres. Selon une étude européenne réalisée en Italie auprès d'un échantillon de 300 enfants âgés de 3 à 5 ans, l'incidence des allergies respiratoires est de 20%. 11% souffrent d'asthme et le reste de rhinite et de conjonctivite. Les symptômes d'allergie peuvent se produire même avant 3 ans. Les enfants atteints d'eczéma, par exemple, ou de dermatite atopique, peuvent être sensibles aux acariens très tôt puisqu'ils deviennent allergiques à la poussière par des lésions cutanées. Par conséquent, il n'est pas impossible que le rhume puisse être causé par des composants de la poussière, des poils d'animaux ou du pollen printanier chez les plus petits. Si vous soupçonnez que cela puisse être le cas, il faut faire un test allergologique.

LA POLLUTION SOUVENT EN CAUSE

La pollution peut déclencher ou aggraver les deux types de rhume. L'exposition à des contaminants environnementaux peut modifier la réponse des cellules T régulatrices (un sous-type spécialisé en lymphocytes T capables de supprimer l'activation du système immunitaire), favorisant les infections virales. Le rôle de la pollution dans les allergies respiratoires est tout aussi important puisqu'une irritation constante des muqueuses favorise le contact avec les allergènes, ainsi qu'une sensibilisation allergique. Le rhume viral peut également présenter des complications, favorisées indirectement par la pollution. Il s'agit d'infections secondaires d'origine bactérienne (la classique otite moyenne aiguë), qui provoquent une aggravation des symptômes et de la fièvre. En revanche, le rhume d'origine allergique est généralement associé à des allergies respiratoires plus graves, comme l'asthme.





Les traitements adaptés

Les médicaments utilisés pour les adultes, tels que les mucolytiques et les décongestionnants, sont contre-indiqués pour les enfants. De plus, il est important de distinguer les deux formes de rhume, virale ou allergique, car les traitements sont différents. En revanche, elles ont en commun l'intérêt du lavage nasal avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée, toujours fortement recommandé.

- **Pour le rhume viral, vous pouvez recourir à des sprays nasaux.** En cas de fièvre ou de malaise, on peut administrer des antipyrétiques.
- **Pour le rhume allergique, on prescrit généralement des antihistaminiques ou des sprays nasaux à base de stéroïdes (après 3 ans).** Chez les enfants allergiques aux acariens, il est conseillé de prendre des précautions environnementales, comme un nettoyage en profondeur de la maison, à faire en l'absence de l'enfant, avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA. Dans sa chambre, mieux vaut éviter les rideaux, les tapis, les peluches et tout objet décoratif qui peuvent accumuler de la poussière. Optez pour un lit en métal ou un stratifié en plastique, et évitez les lits superposés et les têtes de lit capitonnées. Le matelas et l'oreiller doivent être couverts de draps spéciaux anti-acariens. Si l'enfant est allergique aux acariens ou au pollen, une immunothérapie spécifique (le « vaccin thérapeutique » de l'allergie) peut être recommandée. Elle doit être répétée à une fréquence régulière, en administrant des doses croissantes de l'allergène qui provoque la réaction. En général, cela provoque une réponse du système immunitaire qui permet une amélioration des symptômes allergiques.

PROBIOTIQUES ET VITAMINE D À LA RESCOUSSE

On étudie actuellement de nouvelles techniques de prévention pour lutter contre les deux types de rhume, comme les probiotiques et la vitamine D.

Les probiotiques agissent comme régulateurs de la

réponse immunitaire, à la fois sur la capacité anti-infectieux et anti-allergique. Certains probiotiques combattent les germes pathogènes et bloquent la libération de toxines bactériennes. En cas d'allergies, ils stimulent les

lymphocytes T régulateurs, favorisant la tolérance immunologique. Les probiotiques ne sont pas tous identiques. Certains ont des propriétés anti-infectieuses et d'autres anti-allergiques. Les dernières recherches montrent qu'en plus de prévenir, ils peuvent également réduire la symptomatologie, tant en cas d'allergie qu'en cas de rhume viral. Le pédiatre peut les prescrire sous forme de dosettes, de capsules ou de gouttes, administrées par voie orale, tous les jours pendant un ou plusieurs mois. Quant à la vitamine D, on la considère depuis longtemps comme faisant partie de la famille des immunomodulateurs. Elle influence la production de cytokines pro-inflammatoires et la synthèse des peptides antimicrobiens par les cellules du système immunitaire inné. Il existe une corrélation directe entre la carence en vitamine D des enfants et les infections respiratoires récurrentes, la respiration sifflante et l'asthme allergique. Dans tous ces cas, le pédiatre peut prescrire un supplément, considéré aujourd'hui comme un traitement à part entière.

**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 !

Ce que vos gestes disent de vous

Les expressions du visage, le ton de la voix, les gestes... Une forme de langage qui ne ment jamais. Faites ce test pour découvrir qui vous êtes vraiment !

1. Vous rencontrez une personne qui vous est chère et que vous n'aviez pas vue depuis longtemps. Vous...

A > La saluez avec un grand sourire – Q2

B > L'étreignez – Q3

2. Votre mère vous fait une remarque qui ne vous plaît pas. Vous l'écoutez...

A > En croisant les bras – Q5

B > En regardant le plafond – Q4

3. Vous écrivez quelque chose que vous n'arrivez pas à dire à voix haute...

A > Vous vous grattez la tête – Q6

B > Vous mâchouillez votre stylo – Q5

4. Vous expliquez à votre compagnon un sentiment un peu complexe, il vous regarde l'air perplexe...

A > Vous vous arrêtez de parler et froncez les sourcils – Q8

B > Vous continuez à parler en élevant un peu la voix – Q7

5. Vous êtes assise sur le canapé et, brusquement, votre enfant saute sur vous et vous fait mal...

A > Vous criez et le repoussez instinctivement – Q9

B > Vous encaissez le coup puis vous le réprimandez – Q8

6. Qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

A > Rougir de honte – Q9

B > Rougir de plaisir – Q7

7. Une amie vous raconte ses « histoires » et cela vous ennueie un peu. Pendant ce temps...

A > Vous vous balancez d'un pied sur l'autre – Q10

B > Vous vous rongez un ongle – Q11

8. Lorsque vous marchez avec un groupe d'amis, vous êtes...

A > À la tête du groupe – Q10

B > Derrière le groupe, avec la dernière personne – Q11

9. Lorsque vous n'avez pas envie de faire quelque chose, mais que vous le faites quand même, généralement, vous avez...

A > Mal à la tête – Q12

B > Mal au ventre – Q11



10. Vous savez que votre réponse ne va pas lui plaire. Où sont vos mains ?

A > L'une est cachée et l'autre appuyée sur votre bouche – **PROFIL B**

B > Entre vos jambes, bien entrelacées – **PROFIL A**

11. Vous êtes à votre bureau et la collègue avec laquelle vous êtes en train de parler appuie ses coudes sur votre bureau...

A > Vous vous appuyez au dossier de votre siège – **PROFIL A**

B > Vous vous installez comme elle – **PROFIL C**

12. Vous avez organisé un dîner, et vous avez envie que tout le monde s'en aille...

A > Vous vous levez et commencez à débarrasser – **PROFIL B**

B > Vous ne cessez de bâiller – **PROFIL C**

A. Ce que vous ne voulez pas montrer

Vous êtes sensible et réservée. Vous cachez souvent votre malaise et taisez ce que vous aimeriez et pourriez dire, mais que vous gardez. Vous ne supportez pas la curiosité des autres, que vous considérez comme une intrusion dans votre espace privé, et évitez soigneusement de vous mêler de leurs affaires. Peut-être ne réalisez-vous pas que si les autres ne savent pas ce que vous ressentez vraiment, ils ne peuvent vous accepter telle que vous êtes...

B. Plus que ce que vous ne voudriez montrer

Vous êtes une personne disponible, généreuse et savez exprimer de façon positive les sentiments, même les plus gênants. Cependant, le jugement des autres vous fait peur, et vous cachez souvent vos émotions les plus intimes et les plus délicates. Si quelqu'un remarque que vous n'êtes pas à l'aise et vous demande pourquoi, vous vous cachez derrière un sourire impénétrable qui n'invite pas à aller plus loin. Ayez plus confiance en vous, ne craignez pas de montrer votre cœur.

C. Moins que ce que vous souhaiteriez montrer

Vous êtes courageuse, ne mâchez pas vos mots et êtes prête à défendre votre point de vue jusqu'au bout. Malgré tous vos efforts pour ne pas cacher vos sentiments, il arrive que les réponses des autres vous laissent perplexe. Peut-être ne réalisez-vous pas que la passion que vous mettez dans ce que vous faites peut être prise comme une attaque personnelle, provoquant des réactions inattendues. Essayez d'être parfois moins explicite et laissez les autres vous découvrir peu à peu.

Famille nombreuse

N'avez-vous toujours voulu qu'un seul enfant ou aimeriez-vous en avoir trois, voire plus ? Nos mamans nous donnent leur point de vue.



Oui car...

... Quand on s'est mariés, notre objectif était d'avoir 2 enfants et maintenant... nous en avons 4 ! Mes deux filles et les jumeaux sont une grande source joie à la maison. Je finis certes la journée fatiguée, mais ça vaut le coup. Avoir plusieurs enfants est fantastique et il faut profiter d'eux à chaque seconde.

Nelly

... Je suis pour la famille nombreuse. J'ai trois belles princesses et un bébé de 10 mois. Ma vie est maintenant remplie de bonheur, de rires et il y a tellement à partager avec eux.

Erika

... Je voulais avoir 2 enfants et quand je suis tombée enceinte de ma troisième, je me suis mise à pleurer. Mais honnêtement, c'est la meilleure chose qui nous soit arrivée !

Rebecca

... J'ai 3 enfants, de 3, 2 et 1 an, et c'est de la folie ! Une folie merveilleuse que je ne changerais pour rien au monde .

Stéphanie

Non car...

... À mon avis, 2 enfants c'est bien, puisque les temps ont changé. Avant, les enfants pouvaient s'amuser sans problème. Maintenant, les maisons sont plus petites, les parents travaillent...

Sandra

... Aujourd'hui, on est conditionnés par beaucoup de choses quand on veut des enfants. Compte tenu de ma situation, je reste avec ma princesse pour pouvoir lui donner tout ce dont elle a besoin.

Jessica

... J'aimerais avoir d'autres enfants, mais dans mon cas, les finances ne me le permettent pas. Je préfère n'en avoir qu'un seul qui ne manquera jamais de rien, que plusieurs avec qui il faudra faire face aux difficultés économiques.

Claudine

... L'équilibre famille/travail n'existe pas. Si c'est pour qu'ils soient toute la journée à la crèche, mieux vaut ne pas en avoir.

Virginie



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

La Nouvelle Lune du 15 mai remplit le petit Bélier d'enthousiasme et encourage sa créativité : il est très actif, et a plein d'idées rigolotes pour jouer avec ses petits camarades.

En mai, mois de grande abondance florale, la « Lune des fleurs » illumine le petit Taureau de toute sa tendresse et son affection puisque ce signe est lié à la Terre-Mère et aux cycles de la Nature.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Le Soleil entre dans le signe des Gémeaux le 22, accompagné de moments de grand bien-être. Ce mois est très joyeux pour le petit Gémeaux qui s'adapte au maximum à la joie printanière.

Plutôt calme, le petit Cancer se montre très créatif ce mois-ci et veut vous faire participer à ses jeux et dessins. Passez du temps avec lui et profitez de ces moments magiques.



CANCER

(22/06 au 22/07)



LION

(23/07 au 23/08)

À partir de la mi-mai, le petit Lion est influencé par l'énergie de la planète Mars, qui peut générer des crises de colère ou d'impatience et des difficultés avec ses parents. Ayez beaucoup de patience !

En raison de l'influence combinée de Mars et de Saturne, le petit Vierge peut être un peu maussade. Ne vous inquiétez pas, et quand il aura envie de communiquer, accueillez-le à bras ouverts.



VIERGE

(24/08 au 22/09)



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Mai est un mois très heureux pour votre le petit Balance : il profite de moments tendres avec les siens et invente de nouveaux jeux qui ravissent tout le monde. Vénus le rend particulièrement créatif.

Le 1er mai est le festival païen de Walpurgis, ou des sorcières. Comme le Scorpion est l'un des signes les plus ésotériques du zodiaque, l'énergie émise ces jours-ci insufflé à votre enfant intuition et magie.



SCORPION

(23/10 au 22/11)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Ce mois de mai, Jupiter, régent du Sagittaire, est plus brillant qu'à aucun autre moment de l'année, ce qui fait que votre enfant jouit d'un optimisme exubérant et d'un amour pour l'aventure.

La Pleine Lune de mai, symbole de générosité, d'abondance et de fertilité, donne au petit Capricorne une dose supplémentaire d'intuition et d'acuité intellectuelle. Il pose d'innombrables questions !



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)

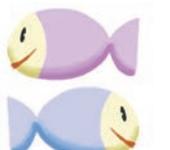


VERSEAU

(21/01 au 19/02)

La pluie d'Aquarides, née des particules de poussière de la comète Halley, donne de l'énergie supplémentaire au petit Verseau, qui se montre très affectueux, souriant et joueur.

Le passage de Neptune par le signe des Poissons rend votre enfant encore plus sensible au respect des lois de la correspondance et de la rétribution universelles, qu'il possède déjà par nature.



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

