

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

NUTRITION BÉBÉ

De la variété pour une bonne santé !

MÊME PAS PEUR!

Comment l'aider à travers le jeu

URGENT OU PAS URGENT ?

Faut-il emmener bébé aux urgences ?

DES NUITS PLUS DOUCES

Méthodes à tester pour endormir bébé !

#cequevousalleztrouver



No 78
MAI 2020

BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?
- 6 LE GOÛT EST DANS LA VARIÉTÉ
- 10 URGENCE OU PAS URGENCE ?
- 14 MÊME PAS PEUR ! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU
- 18 POSTPARTUM : FATIGUÉE TOUT LE TEMPS, POURQUOI ?
- 22 TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR
- 28 DES COULEURS QUI NOURRISSENT
- 34 LE CHIFFRE : 7% DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



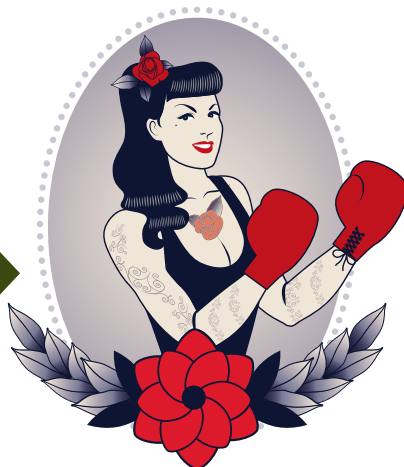
www.facebook.com/bebesetmamans



‘ BÉBÉ & ENFANT

POUR BIEN DÉMARRER CE MOIS DE MAI, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS PRÉSENTE CES ALIMENTS DÉLICIEUX, COLORÉS ET SI BON POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DE BÉBÉ ! DÉCOUVREZ AUSSI COMMENT AIDER BÉBÉ À SURMONTER SES PEURS EN JOUANT, ET DIFFÉRENTES MÉTHODES POUR L'AIDER À BIEN DORMIR !

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

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

Oui, parce que...

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

Louise

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

Elise

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

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

Odette

Non parce que...

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

Hélène

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

Jeanne

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

Dominique

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


aimerdormir&jouer

#unmondedesaveurs

LE GOÛT EST DANS LA VARIÉTÉ



À TABLE, VARIÉTÉ EST SYNONYME DE SANTÉ. LA VARIÉTÉ DES ALIMENTS DOIT ÊTRE MISE EN PLACE DURANT LES 1.000 PREMIERS JOURS, EN PROPOSANT TOUS LES JOURS DES ALIMENTS DIFFÉRENTS ET EN COMMENÇANT PAR LES LÉGUMES, AFIN DE CRÉER UNE MÉMOIRE DU GOÛT.



Bien manger débute dès les premiers mois, on pourrait même dire que cela commence dès le ventre de la maman. Les substances nutritives qu'elle passe à bébé à travers le liquide amniotique l'habituent à connaître différentes saveurs, qui lui seront familières lorsqu'il débutera la diversification alimentaire. Après la naissance, le choix n°1 est bien entendu le lait maternel qui est un grand allié de bébé sur de nombreux sujets. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement maternel exclusif au minimum durant les 6 premiers mois, sans ajouter de compléments alimentaires, ni même d'eau. Au-delà de cette période, on conseille de continuer l'allaitement maternel tant que la maman a du lait, et que bébé et maman se sentent à l'aise. Il vous faudra alors adjoindre à cette alimentation les aliments solides correspondants. Si vous avez recours à du lait artificiel, l'important est de bien le choisir, afin qu'il ait un apport limité en protéine.

Jusqu'à son troisième anniversaire, le lait de croissance est la meilleure alternative pour bébé, car ce lait est par-

faitement calibré pour apporter les éléments nécessaires à son développement psychomoteur. Il contient la juste quantité de protéines et de fer. Selon les pédiatres, aux alentours du 6ème mois, vous pourrez commencer une alimentation complémentaire, en donnant à votre enfant des aliments semi-durs et durs que vous combinerez avec du lait de croissance. On commence en général par les fruits, les légumes, la viande et les céréales, mais aussi par des produits comme les lentilles (sans la peau) qui s'intègrent progressivement dans l'alimentation de manière fluide, sans forcément respecter un schéma rigide. Les nouvelles tendances conseillent l'introduction de tous les aliments possibles, en simultané avec l'allaitement, y compris des aliments contenant du gluten. Parmi les nombreuses propriétés du lait maternel, a été découvert un facteur protecteur contre les risques d'allergies dus à l'introduction de nouveaux aliments de manière isolée. De plus, du point de vue du goût, le fait d'introduire de nouvelles saveurs et consistances alors que bébé prend encore le sein aide l'enfant à mieux accepter ces nouveaux goûts et saveurs.



AVANT SES DEUX ANS

Vous pouvez stimuler le goût de bébé en lui offrant chaque jour un légume de saison différent, cuit et écrasé à la fourchette. Au bout d'une semaine, offrez-lui de nouveau les mêmes légumes, ce qui l'habitue petit à petit à la variété des produits, fondamentale pour sa mémoire gustative et son envie d'avoir une alimentation variée dans le futur.

Si bébé refuse de manger ce que vous lui proposez, ne le forcez pas et respectez son rythme, tout en lui présentant chaque jour des produits différents. L'esprit aussi a un rôle très important et votre bébé comprend la valeur émotionnelle de la nourriture. Si vous ne donnez pas le bon exemple, bébé peut interpréter cela comme un refus. De fait, nous vous recommandons de ne pas mettre la télévision, ni d'utiliser votre portable lorsque vous donnez à manger à bébé et de profiter pleinement de ce moment avec lui. Durant ses 1.000 premiers jours, une alimentation variée et équilibrée est la base pour la santé de votre enfant. La consom-

mation excessive de produits riches en protéines et pauvres en fer provoque une augmentation des cellules adipeuses qui commencent à se remplir à partir des 3 ans de votre enfant.

La première purée

Faites bouillir des carottes, des pommes de terre et des courgettes pendant environ 20 minutes. Retirez les légumes et mixez-les. Cette purée se compose de 3 cuillères à café de votre mélange de légumes, mélangées avec environ 180 ml de bouillon (l'eau de cuisson) et 20 grammes de crème de riz, de maïs, de tapioca ou de céréales. Plus tard, si bébé le tolère, vous pourrez ajouter un demi petit pot de viande (sans sel ajouté), afin de lui apporter les protéines nécessaires et du fer. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour le goût ! Attendez quelques mois avant de recommencer.

#prendresoindelui

URGENCE...

...OU PAS URGENCE ?

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

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

UNE FIÈVRE ÉLEVÉE

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

VOMISSEMENTS ET DIARRHÉES

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



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

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

L'ASTHME

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

#prendresoindelui



LES APNÉES NOCTURNES

- **Les enfants, qu'ils soient bébés ou plus grands, peuvent avoir de brèves interruptions de la respiration pendant leur sommeil**, c'est ce que l'on appelle « les apnées du sommeil » ; elles durent environ deux ou trois secondes.
- **Il s'agit de troubles physiologiques mineurs, qui ne doivent pas inquiéter les parents et qui ne nécessitent aucune intervention.** Les ronflements chez les tout-petits sont également sans gravité : ils s'expliquent par l'accumulation, dans le nez, de mucosités que l'on peut facilement retirer avec quelques gouttes de sérum physiologique ou quelques pulvérisations d'eau de mer stérilisée. En revanche, en cas d'apnées prolongées (sept secondes ou plus) il faut sans attendre appeler un médecin d'urgence.

LES PLEURS INCONSOLABLES

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

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

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

TRAUMATISME CRÂNIEN

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



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

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

L'INTOXICATION

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

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

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

#jouerpourgrandir

MÊME PAS PEUR! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU



LA PEUR DU NOIR : DESSINER

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

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



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

LA PEUR DES ÉTRANGERS : OBSERVER

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

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

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

#jouerpourgrandir



LA PEUR DE L'EAU : ACCOMPAGNER L'ENFANT

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

LA PEUR DES BRUITS : RIRE

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

LA PEUR DES ANIMAUX : IMITER

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



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

#postpartum

FATIGUÉE TOUT LE TEMPS : POURQUOI ?

BÉBÉ EST LÀ ! TOUT DEVRAIT MAINTENANT ÊTRE MERVEILLEUX ET POURTANT, VOUS VOUS SENTEZ « À PLAT ». QUELS SONT LES EXAMENS ET LES TRAITEMENTS QUI PEUVENT VOUS AIDER ?

IL VOUS MANQUE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral indispensable pour se sentir en forme : il régule la transmission des signaux nerveux, transforme les glucides en énergie et intervient dans la synthèse de la sérotonine, l'hormone du bien-être.

DES CARENCES ALIMENTAIRES

Si notre alimentation révèle des carences en cet élément, c'est en grande partie dû à la préparation et à la cuisson des aliments. Dans tous les cas, un simple test sanguin suffit pour mettre en évidence les carences.

LE TRAITEMENT

Si les examens confirment le déficit en magnésium, consultez votre médecin. Il vous prescrira des compléments sous forme de comprimés, sachets ou ampoules à prendre en cures de 2 ou 3 mois et à renouveler, si nécessaire, au cours de l'année. Il n'y a aucune contre-indication à prendre du magnésium, un minéral qui permet également de mieux surmonter les symptômes menstruels tels que ballonnements, douleurs à la poitrine et anxiété.

QUE FAIRE ?

Pour vous assurer la quantité requise de magnésium, il suffit de consommer quotidiennement une assiette de légumes verts, 4-5 noix, des pâtes et du pain complet.

VOUS SOUFFREZ D'ANÉMIE

Si, depuis quelques temps, vous vous sentez fatiguée et apathique, vérifiez votre taux de fer, d'autant plus si vous avez tendance à avoir des règles abondantes.

L'EXAMEN

Une analyse de sang permet de déterminer les valeurs d'hémoglobine, d'hématocrite, de fer sérique et de ferritine : ils permettent de déterminer, respectivement, la quantité et les réserves de fer dans le sang. Si ces taux sont trop bas, le médecin pourra vous prescrire, en plus d'un complément, de l'acide folique

#postpartum

et de la vitamine B12, indispensables pour fabriquer l'hémoglobine, la protéine chargée de transporter l'oxygène dans le corps. Avec moins d'oxygène, le « carburant » cellulaire, tout fonctionne au ralenti, d'où la fatigue.

LES SYMPTÔMES

Le problème n'est pas seulement physique. Des études récentes ont montré qu'une carence en fer a des conséquences sur trois fonctions cognitives : l'attention, la mémoire et l'apprentissage.

QUE FAIRE ?

Viande, œufs et légumes secs doivent entrer dans votre alimentation quotidienne. Combinez-les avec des légumes ou des fruits comme le brocoli et les agrumes qui, grâce à leur teneur en vitamine C, favorisent l'absorption du fer.

VOUS SOUFFREZ DE DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Après la grossesse, il faut bien surveiller la thyroïde car cette glande endocrine, qui régule notre métabolisme, peut alors être soumise à des déséquilibres.

LES SYMPTÔMES

Dans 10% des grossesses, au cours des 12 mois qui suivent l'accouchement, on peut souffrir d'une inflammation de la thyroïde qui entraîne d'abord un hyperfonctionnement, avec des symptômes tels que la tachycardie et l'agitation, suivie d'un hypofonctionnement qui provoque fatigue et dépression. Généralement, tant l'hyper que l'hypothyroïdie sont transitoires et disparaissent en quelques mois.

UNE FATIGUE « PHYSIOLOGIQUE »

Il peut y avoir (même si la maman n'allait pas), une augmentation de la prolactine, une hormone qui provoque de la somnolence, un manque de concentration et parfois même certains troubles tels que des maux de tête.



QUE FAIRE ?

Si les troubles persistent, consultez votre médecin qui vous prescrira des examens spécifiques à la fois de la prolactine et de la thyroïde. Une échographie peut être nécessaire pour visualiser la structure de la glande, ainsi que des analyses hématologiques permettant de doser les hormones thyroïdiennes en plus de déterminer la présence d'anticorps dirigés contre la thyroïde.

4 règles « anti-fatigue »

Une alimentation non adaptée peut être cause de fatigue. Voici 4 règles à suivre :

- Prenez 2 collations par jour de fruits et des légumes, riches en vitamines et minéraux.
- Évitez ou limitez les sucreries qui entraînent des pics d'insuline et une sensation de faim peu de temps après.
- Mangez du poisson 3 fois par semaine : il contient de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, la molécule de la vitalité.
- Insistez sur les aliments qui contiennent du sélénium, un oxydant puissant qui protège le système nerveux

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

#douce nuits

TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

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



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

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

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

PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

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

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



L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

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

• **Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis,** a mis au point une variante du manuel de Spock, la « **méthode d'extinction progressive des pleurs** ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le reconforter, pour le laisser à nouveau seul...

Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

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

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

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



#douce nuits



ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

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

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

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

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

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

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

LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

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

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

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

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

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

LA MÉTHODE « CAMPING »

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



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

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

• **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une bonne solution, à appliquer pro-**

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

#lasantédansl'assiette





Des couleurs qui nourrissent

L'ÉTÉ NOUS APPORTE TOUT UN ÉVENTAIL DE FRUITS
ET DE LÉGUMES RAFRAÎCHISSANTS ET DÉLICIEUX,
AUX COULEURS ET AUX SAVEURS VARIÉES QUE NOUS
RETROUVONS SUR LES ÉTALS DES MARCHÉS.




L'ABRICOT

Les enfants adorent son goût sucré. Riche en bêta-carotène, c'est le fruit idéal pour protéger la peau, la muqueuse gastro-intestinale, et pour conserver une vision parfaite.

- **L'action anti-oxydante du bêta-carotène est particulièrement intéressante** dans la protection des attaques des radicaux libres à tel point que de nombreuses études lui attribuent le pouvoir de protéger contre divers types de tumeurs.

Un conseil : Choisissez plutôt des abricots à la chair juteuse et dont le noyau se détache facilement, leurs qualités nutritionnelles sont supérieures.



L'AUBERGINE

Elle contient de la solasonine et de la nasunine, deux substances qui stimulent la contraction des muscles de l'appareil digestif naturellement « paresseux » pendant la grossesse en raison du nouvel équilibre hormonal.

- **Son action digestive est renforcée par la présence de substances amères** qui favorisent la sécrétion de bile et jouent un rôle fondamental dans la réduction du taux de cholestérol.

Un conseil : Consommez de préférence les aubergines avec leur peau car c'est elle qui concentre les principes actifs.



LA CAROTTE

Réservoir naturel de vitamine A, fournie sous forme de bêta-carotène. En plus de stimuler la production de mélanine (pigment protecteur qui nous fait bronzer), le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme, améliorant la vision et protégeant la peau et les muqueuses.

- **Idéale pour protéger la peau délicate des enfants du soleil** et pour prévenir l'apparition de vergetures chez la future maman.

Un conseil : Les carottes qui sentent bon sont aussi celles qui contiennent le plus de bêta-carotène. Pour vérifier la fraîcheur, essayez de les plier : si elles sont flexibles, c'est qu'elles ne sont plus toutes fraîches.



LES CERISES

Les premières cerises arrivent sur les marchés en avril-mai, mais le pic de production est en juin.

- **Elles sont peu caloriques** (38 calories pour 100 grammes de chair) et ont une action purifiante, détoxifiante et reminéralisante grâce à leur teneur en sels minéraux.

Un conseil : Pour profiter pleinement des propriétés de la cerise, choisissez des fruits pulpeux, à la peau lisse et brillante et à la queue vert clair.



LE MELON

Très riche en minéraux (potassium) et en vitamines, le melon, surtout jaune, est un complément alimentaire très naturel.

- **Le melon reminéralise, tonifie, est utile pour combattre l'anémie** et semble particulièrement efficace dans la prévention des accidents cardio-vasculaires et cérébraux du fait de sa teneur en adénosiné, un composé aux propriétés anticoagulantes.

Un conseil : Les variétés estivales à chair jaune contiennent plus de sucre et de vitamines que les variétés à chair blanche.



LA PASTÈQUE

Avec une teneur en eau supérieure à 95%, la pastèque fait partie des fruits les plus rafraîchissants. Malgré sa saveur très douce, elle contient très peu de sucres et ne fournit que 15 calories aux 100 grammes.

- **Elle est idéale pour les personnes qui surveillent leur poids.** Diurétique et dépurative, elle exerce une action décongestionnante sur les voies respiratoires et protectrice sur le foie.

Un conseil : Consommée en fin de repas, la pastèque peut se révéler difficile à digérer ; mangez-la de préférence entre les repas.

LE POIVRON

En plus de contenir une grande quantité de vitamine A, le poivron, rouge ou jaune, est aussi très riche en vitamine C (3 fois plus que l'orange).

• **Il renforce les vaisseaux sanguins, prévient les infections et permet de combattre les problèmes de fragilité capillaire** dont souffrent souvent les futures mamans. Il agit également comme un stimulant gastrique, idéal pour les enfants qui manquent d'appétit en été.

Un conseil : Pour que les poivrons soient plus digestes, retirez-leur la peau en les passant au-dessus d'une flamme.

LA SALADE

La salade contient de la vitamine A, beaucoup de vitamines C, B2 et PP, et une petite quantité de calcium, de phosphore et de fer.

• **La salade, très rafraîchissante, a une action légèrement laxative.** Grâce à sa teneur en bromure de calcium, elle peut avoir un effet apaisant et sédatif sur les futures mamans un peu anxieuses pendant leur grossesse.

Un conseil : Les parties un peu moins fraîches de la salade contiennent des nitrates, une substance qu'il vaut mieux éviter d'ingérer, notamment les enfants.

LA TOMATE

Presque sans matières grasses, elle est très peu calorique (19 calories pour 100 gr de tomate fraîche).

• **Elle contient beaucoup de vitamines A et C, et est riche en sels minéraux** (potassium et calcium). À noter, la présence de lycopène, un élément qui possède des propriétés anti-oxydantes, mais aussi de protection de la peau, des maladies cardiovasculaires et de certains types de tumeurs.

Un conseil : Les tomates de couleurs vives contiennent plus de lycopène. Ce sont aussi celles qui sont le plus adaptées aux salades.

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



DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37^{ème} semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes.

• Selon le rapport Euro-Peristat* sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 10^{ème} rang (sur 29 pays), avec 6,6% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 15, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2003. Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive.

Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage de survie des bébés prématurés a considérablement

augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

* https://www.europeristat.com/images/2018_11_26_CP_SantPri-natFrUE2015_V2.pdf



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

