

Bébés Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITEMENT

Que faire si vous devez
prendre des médicaments

CAPRICES ET COLÈRES

Intervenir au bon
moment

L'ART D'EN PROFITER

Être en harmonie
avec bébé

LES PREMIERS MOTS

Il ne parle pas, faut-il s'inquiéter ?

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

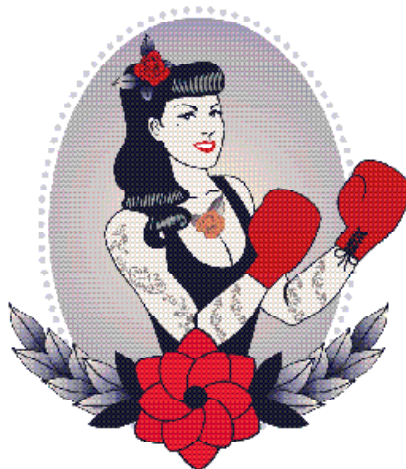
- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ? | 18 | IL NE PARLE TOUJOURS PAS ? |
| 6 | MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT | 24 | PÉDIATRE : L'IMPORTANCE DE LA VACCINATION |
| 10 | L'ALLERGIE RESPIRATOIRE | 26 | EN PLEINE FORME AVEC LES HUILES ESSENTIELLES |
| 12 | L'ART D'EN PROFITER | 32 | LA CHIFFRE DU MOIS : 45% DES MAMANS PENSENT QUE CONCILIER TRAVAIL ET VIE DE FAMILLE EST LEUR PLUS GROS DÉFI |
| 16 | LA FICHE : CAPRICES ET COLÈRES, COMMENT FAIRE ? | | |



A warm, golden-toned photograph of a woman with long dark hair smiling and holding a baby. The baby is looking towards the camera with an open mouth. The word 'BÉBÉ' is written in large, bold, white capital letters across the center. A small ampersand and the word 'ENFANTS' are written in a smaller, golden font to the right of 'BÉBÉ'.

BÉBÉ & ENFANTS

EN MAI, BÉBÉS ET MAMANS VOUS PARLE DE
L'ALLERGIE RESPIRATOIRE, VOUS EXPLIQUE COMMENT
GÉRER CAPRICES ET COLÈRES ET VOUS RAPPELLE
POURQUOI IL EST IMPORTANT DE FAIRE VACCINER SES
ENFANTS.



AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

VOUS PENSEZ QU'UN OU DEUX ENFANTS C'EST SUFFISANT, OU QU'UNE FAMILLE NOMBREUSE C'EST BEAUCOUP MIEUX ? VOYONS CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... J'ai trois filles de sept, quatre et deux ans, et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices et notamment sur le plan professionnel, mais en s'efforçant, on peut y arriver : avec de l'organisation... et beaucoup d'amour...

Catherine

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Je pars toujours du principe que si on veut, on peut. Nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles, alors pourquoi pas nous ?

Eva

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Être maman est une chose merveilleuse. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons avoir et dont nous nous sentons capables de nous occuper.

Amélie

Non parce que...

... Il faut énormément travailler pour avoir les moyens d'élever plusieurs enfants et pour que, finalement, ce soit une nounou qui s'en occupe ! Non pas que je ne veuille pas d'une famille nombreuse, mais je préfère n'avoir que deux enfants et pouvoir en profiter plutôt que de ne pas les voir parce que je dois travailler plus.

Leila

... Avec la vie que nous menons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de nous occuper de plus de deux enfants. Il faudrait arrêter de travailler et s'occuper d'eux à plein temps pour que ce soit bien.

Réjane

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de 4 ans et une petite fille de 4 mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'absorbent déjà complètement.

Dorothée

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



Je découvre

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


vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#lespremiersmois

MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT

SI LA JEUNE MAMAN A BESOIN DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS, ELLE DOIT SAVOIR QUE CERTAINS PEUVENT ÊTRE PRIS DURANT LA PHASE D'ALLAITEMENT, MAIS TOUJOURS SOUS SURVEILLANCE MÉDICALE.



Durant l'allaitement, il est possible que la jeune maman doive suivre un traitement médical et prendre des médicaments pour combattre, le plus souvent, une maladie passagère, comme peut l'être un rhume, une infection ou une bronchite. Dans d'autre cas, les médicaments peuvent être nécessaires pour contrôler une maladie chronique telle que le diabète. Ceci ne se traduit pas obligatoirement par une contre-indication à donner le sein: lorsqu'on allaite, il vaut mieux éviter l'abus de médicaments, mais ceux-ci peuvent être pris en toute tranquillité, à partir du moment où votre médecin vous a donné son feu vert.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE?

- **Prendre les médicaments après avoir donné le sein à votre bébé:** lorsque vous allaiterez à nouveau votre petit, plusieurs heures se seront écoulées et votre organisme aura eu le temps d'absorber et d'éliminer les principes actifs des médicaments.
- **Toujours consulter votre médecin avant de prendre n'importe quel médicament,** même si vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour les prendre.
- **Respecter les doses et les horaires que votre médecin vous a prescrits et suivre le traitement au pied de la lettre.**
- **Si vous suivez un traitement pour une maladie chronique, votre médecin vous indiquera si vous pouvez ou non poursuivre votre traitement tel quel, ou s'il faut l'adapter.**

EN QUELLE QUANTITÉ LES MÉDICAMENTS PASSENT-ILS DANS LE LAIT?

- **La majorité des médicaments passent dans le lait maternel,** mais le principe actif ne représente plus qu'entre 1 et 2% de la dose prise par la maman. D'autre part, les médicaments qui sont dilués dans le lait maternel ne sont pas tous absorbés par l'intestin du bébé. Conclusion? Quand la maman prend des médicaments, une toute petite partie est transmise au bébé via le lait maternel, quantité qui, en général, ne met pas en danger sa santé ni son bien-être, et ne nécessite donc pas l'interruption de l'allaitement.
- **Les médicaments incompatibles avec l'allaitement sont assez peu nombreux.** Ceci ne signifie pas que l'on peut les prendre à la légère, bien au contraire. Les médicaments doivent toujours être pris au sérieux, même s'il s'agit d'aspirine, qui, dans de rares cas, peut provoquer des vomissements chez le bébé.

#lespremiersmois



Comment agir en cas de doute ?

Vous devez prendre des médicaments, vous allaitez votre bébé et vous ne savez pas si ceux-ci auront un effet sur votre petit? Vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant afin qu'il vous conseille sur le meilleur choix à faire? Dans ces cas, vous pouvez demander conseil auprès de votre pharmacien ou contacter les Urgences.

TROIS CHOSES À ÉVITER

- **Ne prenez pas de médicaments toutes les 5 minutes:** si vous avez de légers troubles tels qu'un mal de tête, essayez d'utiliser des remèdes plus naturels, comme de vous allonger dans une ambiance silencieuse et de baisser la lumière.
- **Ne réduisez ou n'interrompez pas un traitement prescrit par votre médecin de peur que celui-ci n'ait un impact sur votre bébé.** Surtout s'il s'agit d'antibiotiques, car vous pourriez obtenir le résultat contraire au but recherché.
- **Ne préférez pas automatiquement des produits naturels en pensant qu'ils sont inoffensifs.** Même les plantes contiennent des principes actifs qui peuvent avoir un impact sur votre bébé. Consultez toujours votre médecin avant de consommer un produit ayant un principe actif et ne vous auto-médicalisez pas.

UN USAGE MODÉRÉ ET RESPONSABLE

Quelle est l'attitude la plus correcte à adopter lorsque vous prenez des médicaments durant l'allaitement? Ne pas les éliminer complètement, mais ne pas non plus les prendre à la légère.

- **Pour soulager les douleurs diverses et variées durant l'allaitement, il est recommandé d'utiliser des anti-inflammatoires qui ne contiennent pas de stéroïdes** qui passent dans le lait en petite quantité.
- **En cas de constipation, il est préférable d'avoir recours à des remèdes naturels** qui n'affectent pas la production ni la quantité de lait maternel produit.
- **Pour finir, lorsque vous avez de la fièvre ou un rhume, préférez les produits à base de paracétamol:** ils sont efficaces et n'ont pas d'effets secondaires sur votre bébé.

EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Les peurs et les doutes les plus aigus surviennent lorsque la maman doit suivre un traitement prolongé afin de lutter contre une maladie chronique comme peut l'être le diabète, l'hypertension ou encore des maladies de la thyroïde.

- **Cependant, nous vous alarmez pas outre mesure,** car tous les traitements considérés «lourds» ne sont pas forcément incompatibles avec l'allaitement maternel.
- **Toujours sous le contrôle de votre médecin traitant, il est possible de prendre des antidépresseurs de dernière génération ou des médicaments à base de méthimazole pour lutter contre l'hyperthyroïdie.** La plupart des antibiotiques peuvent aussi être pris sans que ceux-ci ne soient nocifs pour le bébé.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimerdormir&jouer

L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT RECONNAÎTRE À TEMPS UNE RHINITE ALLERGIQUE AFIN QU'ELLE NE SE COMPLIQUE PAS EN ASTHME, AINSI QUE LES TRAITEMENTS APPROPRIÉS.



1 QUEL EST LE TRAITEMENT ?

Si elle n'est pas traitée correctement, la rhinite allergique peut se compliquer en asthme allergique. Par conséquent, en cas de doute, il est important de consulter le pédiatre. On administre des médicaments pour éliminer la gêne (corticoïdes et antihistaminiques en pulvérisation nasale), et il existe une désensibilisation thérapeutique (immunisation spécifique) qui résout définitivement l'allergie et arrête sa progression.

2 QUELS SOINS APPORTER SI L'ENFANT EN SOUFFRE ?

Si votre enfant est allergique aux poils d'animaux et que vous avez un chat, il faut éviter de le garder dans la maison. Si votre enfant est allergique aux acariens, il faut aérer souvent les pièces de la maison, exposer oreillers et matelas au soleil et mettre le chauffage à 20°C. Enfin, il faut enlever

moquettes, tapis et couettes remplies ou recouvertes de tissu (lieu de prédilection des parasites), et mettre les peluches au congélateur, le froid tuant les acariens.

3 QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

La rhinite allergique est très différente d'un rhume. L'enfant n'a pas de fièvre mais une substance aqueuse coule de son nez. Il éternue souvent plusieurs fois de suite et, dans certains cas, il a les yeux rouges et larmoyants. Son nez le chatouille et tout cela se termine généralement par une toux ou une gêne respiratoire. La rhinite allergique n'est pas causée par un virus mais par des substances inhalées qui attaquent le système immunitaire de l'enfant. Parmi les responsables, on trouve le pollen, les poils d'animaux et les déjections des acariens. Le système immunitaire prend ces substances inoffensives pour des ennemis et produit des anticorps pour les éliminer.

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

#êtreenfamille

L'ART D'EN PROFITER

ÊTRE AVEC VOTRE BÉBÉ, SIMPLEMENT PROFITER L'UN DE L'AUTRE, SANS RIEN FAIRE OU PENSER À AUTRE CHOSE... CE SONT DES MOMENTS MAGIQUES DONT VOUS GARDEREZ UN SOUVENIR INOUBLIABLE.



JEUX POUR BÉBÉS

Les jeux pour bébés, qui sont souvent accompagnés de chansons enfantines, sont une option idéale pour interagir avec les plus petits et renforcer le lien avec eux. Les petites marionnettes, par exemple, amuseront beaucoup votre bébé.

#êteenfamille

VIVE LA MUSIQUE !

La musique interagit avec les émotions de l'enfant. Pendant que vous chantez, encouragez-le à participer en le faisant chanter avec vous et tapez dans vos mains.

Il réagira à la mélodie en bougeant. Peu importe la musique, si l'habitude est créée, c'est un cadeau qui accompagnera bébé tout au long de sa vie.

LES CHATOUILLES !

Ensemble, allongés sur le lit, le matin ou après une longue journée... Les chatouilles sont l'un des jeux préférés des enfants. C'est une façon amusante de favoriser le contact, de relâcher les tensions et de créer des moments heureux, tout en riant aux éclats. Et l'entendre éclater de rire, quel bonheur !



PROFITER DE LA NATURE

Profitez d'une journée ensoleillée pour vous promener et apprendre à votre enfant l'amour de la nature. Le chant des oiseaux, les feuilles bercées par le vent, le parfum des fleurs... La nature vous offre mille façons de mettre en pratique les sens de votre enfant et d'expérimenter ensemble un monde de sensations.

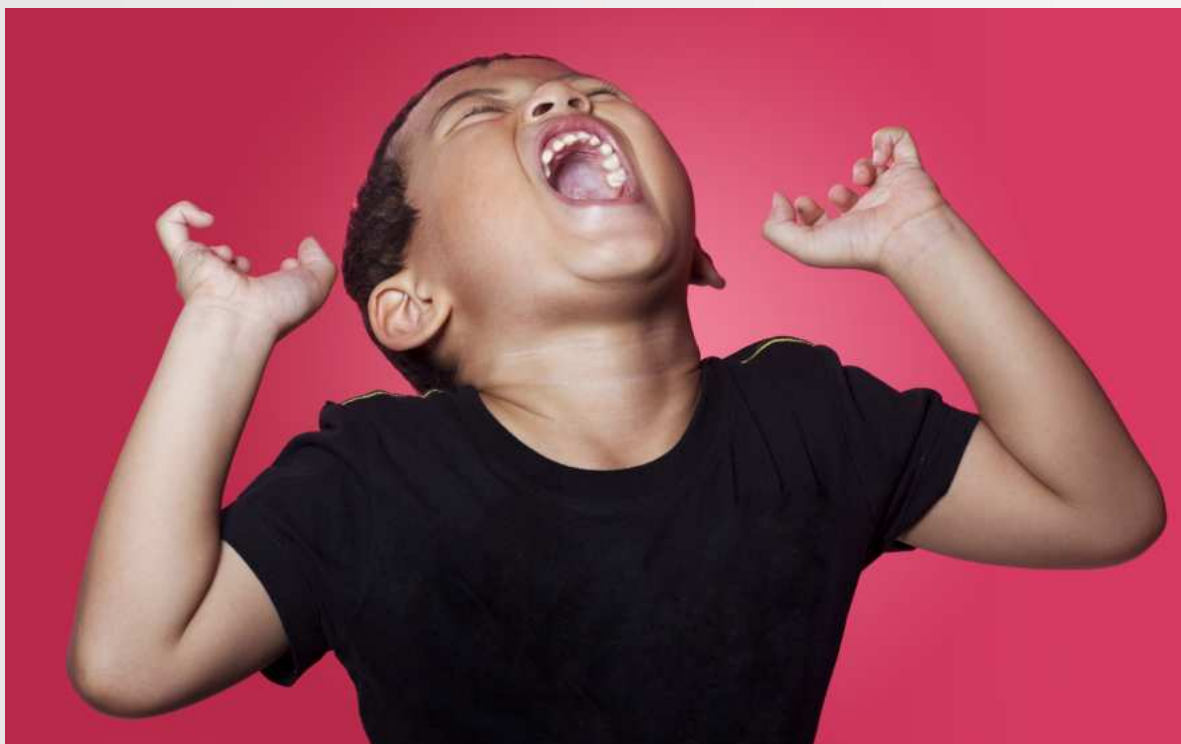


LIRE UNE HISTOIRE

Lors de la lecture, l'enfant se sent important, car c'est un moment que vous lui consacrez exclusivement. Au début, ce sera comme un jeu. Ensuite, cela deviendra une habitude indispensable qu'il vous réclamera avant d'aller dormir. Ce n'est pas grave s'il vous fait lire la même histoire tous les soirs, cela le rassure et l'aide à s'endormir.

CAPRICES ET COLÈRES : COMMENT FAIRE ?

UNE ÉTUDE RÉCENTE RÉVÈLE QU'IL NE FAUT PAS INTERVENIR IMMÉDIATEMENT POUR CALMER UN ENFANT EN COLÈRE : IL VAUT MIEUX D'ABORD LE LAISSER S'EXPRIMER ET ENSUITE LE CONSOLER.



Tous les parents se trouvent tôt ou tard confrontés à des crises de colère ou des caprices de leurs enfants : comment alors gérer la situation ? Faut-il intervenir immédiatement ou laisser l'enfant se défouler ? Essayer de le calmer ou attendre qu'il le fasse tout seul ? Une récente étude nord-américaine, publiée dans la revue *Emotion*, nous dévoile la stratégie la plus efficace. Dans la première phase de la crise, l'enfant est inconsolable, submergé par un flot d'émotions contradictoires : colère, tristesse, anxiété et en même temps besoin d'être consolé. Il vaut donc mieux « l'ignorer » jusqu'à ce qu'il soit disposé à être aidé.

DES BESOINS QUE L'ENFANT NE SAIT PAS EXPRIMER

- **Le caprice ou l'accès de colère est, pour l'enfant, une forme « exagérée » d'exprimer un besoin** : l'adulte, lui, crie ou casse une assiette.
- **Conseil** : ne vous focalisez pas sur la crise, vous risqueriez, une fois la colère passée, d'oublier complètement les besoins réels de l'enfant. Soyez patient, restez calme et gardez de la distance afin de ne pas entrer dans une spirale.



METTRE UN NOM SUR LES ÉMOTIONS

Une fois la crise de colère passée, n'oubliez pas qu'à l'origine il y avait un besoin de l'enfant. Le mécanisme est le même que pour une dispute dans un couple : si, une fois l'altercation terminée, on n'affronte pas le vrai problème, la relation peut en souffrir.

- **Attendez donc le bon moment puis essayez de parler avec l'enfant de ce qui s'est passé.** Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires car l'enfant ne trouve pas toujours les mots justes pour décrire exactement ce qu'il ressent et en a même parfois un peu honte.
- **Aidez-le à exprimer ses émotions pour réussir à déterminer la véritable cause du caprice :** la naissance d'un petit frère qui attise sa jalousie ou une visite qui a accaparé toute l'attention de papa et maman.
- **L'enfant doit être sûr de trouver auprès de vous attention et compréhension et surtout comprendre que ses émotions,** même les plus négatives, comme l'envie ou la jalousie, sont tout à fait normales, que les adultes les ressentent eux aussi et qu'il est possible de les contrôler.

LES ACCÈS DE COLÈRE EN PUBLIC

L'enfant comprend très vite que, hors de la maison, ses parents ressentent une vive honte devant ses crises de colère et lui accordent rapidement ce qu'il veut.

- **Ne cédez pas aux caprices de votre enfant,** même si celui-ci se jette par terre et se met à crier pour attirer l'attention des personnes présentes.
- **Il ne s'agit pas de crier, mais de d'avoir un discours ferme afin de faire comprendre à l'enfant** qu'il ne détient pas le pouvoir de faire ce qu'il veut.
- **L'essentiel est d'être cohérent :** résister aujourd'hui et céder demain ne mène à rien. Une crise de colère n'est efficace pour l'enfant que si ses parents tombent dans le piège.

INTERVENIR AU BON MOMENT

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs américains ont enregistré puis analysé les crises de 1.300 enfants entre deux et trois ans.

- **Ils ont constaté que les crises suivaient un schéma précis : des cris, des hurlements, des pleurs, des lamentations et des plaintes.** Les deux premiers correspondent à la phase « ascendante », la plus intense, celle d'expression de la colère tandis que les trois derniers sont typiques de la phase « descendante », celle qui amène vers la période de calme. Les parents doivent permettre à l'enfant de surmonter rapidement la première étape de façon à ce que la crise soit gérable et qu'il soit plus facile à consoler. Le mieux est, semble-t-il, de ne rien faire, de ne pas tomber dans le « piège de la colère ». Pour éviter que la crise ne se prolonge, gardez les questions pour plus tard, quand tout sera plus calme.

#sespremiersmots



IL NE PARLE TOUJOURS PAS ?

QUAND PRONONCERA-T-IL SES PREMIERS MOTS ?
COMBIEN DE MOTS DEVRAIT-IL CONNAÎTRE À SON ÂGE ?
SI CHAQUE ENFANT A SON PROPRE RYTHME, QU'IL FAUT
TOUJOURS RESPECTER, VOICI COMMENT ÉVALUER SES
PROGRÈS.

L'IMPORTANT EST DE COMMUNIQUER

Les étapes du langage sont très flexibles et varient en fonction des individus et des situations. Ainsi, il vaut mieux ne pas trop regarder le calendrier et prêter une attention particulière aux capacités d'expression manifestées par l'enfant.

• **L'étape « préverbale » est très importante.** Au cours de cette étape, il est possible de se faire une idée des futures compétences linguistiques d'un bébé de 6 à 12 mois, en observant son habilité à utiliser des gestes, aussi bien déictiques que démonstratifs (par exemple, quand il signale un objet à ses parents pour qu'ils le lui donnent), mais aussi des gestes représentatifs.

DE GAZOUILLEUR À ORATEUR

• **L'expression vocale commence aux alentours des 5 à 10 mois (la chronologie étant très variable d'un enfant à l'autre),** avec les gazouillis classiques, composés par des consonnes et des voyelles. Cette forme embryonnaire offre aussi des indications de valeur sur le futur : plus les sons sont variés et plus le langage de l'enfant sera riche quand il commencera à parler.

• **Du côté des parents, le plus important n'est pas de savoir quand l'enfant commence à faire ses premiers gazouillis,** mais plutôt leur qualité et leur quantité, c'est-à-dire si leur enfant gazouille souvent et avec des sons variés.





À DEUX ANS ET DEMI, AU MOINS 50 MOTS

Une fois que l'enfant passe l'étroite frontière qui sépare les vocalises des paroles réelles, la préoccupation des parents ne doit plus se centrer uniquement sur le « quand », mais aussi sur le « combien ».

- **Même dans cet aspect, les étapes continuent à être flexibles avec, bien entendu, des limites de « sécurité » :** aux alentours des 2 ans et demi, un enfant doit prononcer, même de manière imprécise, au moins 50 vocables, un objectif qu'il atteint en général, en moyenne, vers 18 mois. Il s'agit de termes concrets et dont l'usage est quotidien, tels que maman, papa, pain, chien, gâteau, ballon, oui, non, nez, bouche, etc.

- **Les parents peuvent se rendre compte d'une éventuelle carence car, à 2 ans et demi, le vocabulaire comprend généralement plus de 200 mots.** Il peut s'agir d'un « parleur en retard », qui récupèrera son retard sans aucune aide, mais un syndrome précoce d'un trouble du langage peut aussi apparaître et, dans ce cas, il est recommandé de demander l'opinion d'un spécialiste.

- **La limite établie de 50 mots n'est pas due au hasard : il a été démontré que, indépendamment de la langue maternelle, en ne partant que de cette dotation minimale, un enfant est capable de combiner les mots et**

de former un concept plus complexe. En d'autres termes, il est capable de passer du « ballon » (je veux le ballon) au « pas manger » (je n'ai plus faim). Il s'agit d'une étape réellement importante pour acquérir l'expression grammaticale qui s'affinera progressivement entre les 3 et 5 ou 6 ans.

- **Les enfants connaissent beaucoup plus de mots qu'ils ne savent utiliser** (à 18 mois, ils en connaissent une centaine). Cependant, à mesure que l'âge scolaire approche, l'écart entre les mots qu'ils connaissent et ceux qu'ils prononcent se réduit, jusqu'à quasiment disparaître.

LA LECTURE, UNE GRANDE AIDE

Tous les êtres humains possèdent une prédisposition génétique particulière pour le langage. Cependant, nous savons que l'agilité linguistique de l'enfant est étroitement liée aux stimuli de l'environnement dans lequel il grandit. Des études réalisées sur de vrais jumeaux (au patrimoine génétique 100% identique) et élevés dans des environnements différents, ont démontrées des capacités d'expressions différentes. Jouent en particulier des facteurs comme le statut socioculturel des parents, leur niveau d'études et la qualité du langage entre la mère et son enfant.

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

#sespremiersmots



OUI AU « PARLER BÉBÉ », MAIS SANS EXAGÉRER

Comment parle-t-on à un bébé ? La plupart des mamans utilise un vocabulaire simplifié et caractérisé par une intonation vocale affectueuse connue sous le nom de « parler bébé ».

• **Quand le bébé est tout petit, ce type de langage représente une manière divertissante de parler avec lui sans trop le stimuler intellectuellement avec des mots compliqués.** Cependant, à un moment donné, lorsque les centres cérébraux du langage se développent et que, pour l'enfant, le mot en lui-même commence à avoir plus d'importance que l'intonation avec laquelle il est prononcé, il est nécessaire de s'habituer à appeler les choses par leur nom (par exemple, dire « chien » au lieu de « ouaf ouaf ») sinon, l'enfant n'apprendra jamais à s'exprimer correctement.

Attention si...

DE 6 À 12 MOIS Il ne communique pas à travers des gestes (comme de montrer des objets), ou bien grâce aux expressions de son visage.

À 10 MOIS Les gazouillis ne sont pas encore apparus ou bien bébé ne se manifeste que rarement et de manière très peu variée.

À 18 MOIS Vous avez l'impression que votre enfant peine à comprendre des mots d'usage courant.

À 1 ANS ET DEMI Le vocabulaire de votre enfant n'atteint pas 50 mots et vous utilisez encore le « langage de bébé » pour communiquer avec lui, car il peine à réagir à une conversation.

À 3 ANS Il n'arrive pas à prononcer des mots avec clarté et il peine à produire des phrases composées d'un sujet, verbe et complément direct.





♡ Bébés & Mamans ♡

L'IMPORTANCE DE LA VACCINATION

NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI IL EST IMPORTANT DE VACCINER LES ENFANTS ET DE SUIVRE LE CALENDRIER DE VACCINATION.



Nos grands-parents, qui se souviennent de la gravité des maladies qu'on ne voit plus aujourd'hui, n'avaient pas de souci à faire vacciner leurs enfants quand les vaccins permettant de les éviter sont apparus, sur la base que la vaccination est la meilleure stratégie de prévention pour la santé publique. Lorsqu'un enfant non vacciné contracte l'une de ces maladies sous sa forme la plus sévère, alors que le vaccin existe, on se demande si on a bien fait de ne pas le faire vacciner. Les vaccins, comme toutes les interventions

médicales, ont des effets bénéfiques ; pourtant, ils peuvent aussi déclencher des réactions, qu'elles soient locales ou générales, parfois sévères, mais jamais le risque de la vaccination ne sera supérieur à celui de souffrir de la maladie.

Il est important de suivre le calendrier de vaccination, pour les enfants comme pour les adultes, car l'effet des vaccins peut diminuer. D'autre part, une personne vaccinée peut contracter le micro-organisme responsable de la maladie sans pour autant tomber malade car elle est protégée, mais elle peut propager le germe à d'autres personnes non vaccinées, ou dont les vaccins ne sont pas à jour.

LES VACCINS LES PLUS BOUDÉS

L'augmentation du nombre de familles qui refusent l'administration des vaccins prévus dans les programmes de vaccination préoccupe les sociétés scientifiques pédiatriques internationales. Si la France reste un pays européen avec une forte couverture vaccinale, la quantité de personnes non vaccinées ou avec une vaccination incomplète est de plus en plus importante.

Une enquête auprès des pédiatres européens a montré que le rejet de l'ensemble des vaccins est rare. Mais le rejet de certains vaccins en particulier est très fréquent. Les vaccins les plus rejetés sont le ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole) et l'hépatite B. Le vaccin contre le papillomavirus pose, quant à lui, la controverse. Les principales raisons pour

lesquelles les familles rejettent ces vaccins sont multiples : peur des effets secondaires, peur que tant de vaccins surcharge le système immunitaire du bébé, foi et confiance dans les médecines alternatives, impression qu'il est préférable de souffrir de la maladie que de l'éviter, peur que les vaccins soient responsables de l'autisme et fausse croyance selon laquelle il n'y a aucun risque de contracter les maladies contre lesquelles protègent les vaccins.

Il existe aussi des collectifs anti-vaccins dont les arguments sont variés et pourraient être résumés en « avec l'obligation des vaccins, on viole les droits individuels, les vaccins ne sont pas sûrs et sont dangereux, les maladies dont ils protègent sont bénignes, ils ne sont pas efficaces, ils peuvent rendre malade, il existe de meilleures alternatives, ce sont des inventions des gouvernements et des professionnels servant les intérêts économiques des fabricants ».

La plupart des familles qui rejettent certains vaccins ne font pas partie de mouvements anti-vaccins, ce sont des personnes qui se renseignent et se documentent, qui cherchent des informations via des canaux que notre société propose comme Internet et ses réseaux sociaux, où l'on trouve souvent l'information et son contraire ! Parfois, ces informations sont contradictoires, comme lors de la pandémie de grippe A de 2009.

La vaccination offre une protection à la personne qui reçoit le vaccin, mais c'est aussi un acte solidaire. Si tout le monde est vacciné, on augmente la protection de toute la communauté, même pour ceux qui, en raison de leur âge ou d'une maladie dont ils souffrent, ne peuvent pas être vaccinés. Le fait de ne pas se faire vacciner est un acte peu solidaire, puisque l'enfant non vacciné est relativement protégé grâce au pourcentage élevé de personnes vaccinées, sans risque de souffrir d'effets secondaires ou de complications dues au vaccin.



Informations importantes

Entre 2008 et 2016, plus de 24.000 cas de rougeole ont été déclarés en France ; plus de 1.500 personnes ont présenté des complications graves et 10 sont mortes. En 2016 l'épidémie a diminué, mais elle semble augmenter en 2017. 85% des personnes atteintes n'étaient pas vaccinées.

<http://invs.santepubliquefrance.fr/Dossiers-thematiques/Maladies-infectieuses/Maladies-a-prevention-vaccinale/Rougeole/Points-d-actualites/Archives/Epidemie-de-rougeole-en-France.-Actualisation-des-donnees-de-surveillance-au-22-mai-2017>

EN PLEINE FORME AVEC... LES HUILES ESSENTIELLES

CE SONT DES EXTRAITS DE PLANTES, DES REMÈDES PRÉCIEUX QUI ATTÉNUENT DE NOMBREUX TROUBLES ET PROBLÈMES ESTHÉTIQUES. CEPENDANT, PENDANT LA GROSSESSE, VOUS DEVEZ LES CHOISIR AVEC PRÉCAUTION.

Les huiles essentielles plaisent car, en versant quelques gouttes dans un diffuseur d'arômes, elles laissent un agréable parfum dans l'air : floral, agrumes, relaxant, sensuel... améliorant immédiatement, l'atmosphère. **Mais les huiles essentielles ne sont pas simplement des parfums.** Ce sont des remèdes à proprement parler qui, s'ils sont utilisés pour des massages ou d'autres petits rituels de beauté, peuvent influencer le système nerveux et le reste des fonctions du corps, en aidant à atténuer divers troubles et problèmes esthétiques. **C'est pour-quoi, elles doivent être utilisées avec précaution, en particulier lorsqu'on attend un bébé.**

COMMENT AGISSENT-ELLES DANS L'ORGANISME ?

Les huiles essentielles sont des mélanges complexes de substances phytochimiques, généralement volatiles, extraites de plantes,

notamment de fleurs, feuilles, fruits, écorces, peaux, graines, racines et résines, à travers des procédures longues et compliquées, telles que le pressage, la distillation à la vapeur ou l'extraction par solvant.

Elles sont composées de substances qui se trouvent dans la peau, de faible poids moléculaire, caractéristiques qui permettent à l'huile essentielle de pénétrer facilement dans l'épiderme, jusqu'à atteindre le derme, et entrer en peu de temps dans le système lymphatique et sanguin, jusqu'à atteindre les organes.

Une fois arrivée à destination, l'huile essentielle est bioactive, c'est-à-dire qu'elle stimule les fonctions naturelles du corps. Elle est également sélective, c'est-à-dire qu'elle n'agit que là où elle est nécessaire et remplit différentes fonctions : antibactériennes, spasmodiques, expectorantes, sédatives ou anesthésiques.

Si elle a une odeur, l'huile essentielle peut aussi agir dans le système limbique, le centre de nos émotions, déclenchant la production de différents neurotransmetteurs, tels que les endorphines, la sérotonine, l'adrénaline, la noradrénaline et l'énképhaline qui, à leur tour, déclenchent une réaction dans notre corps et dans la sphère psychique, suscitant des souvenirs et des sensations, tout en modifiant l'humeur et l'énergie vitale de la personne.

COMMENT LES UTILISER CORRECTEMENT ?

Il est possible de réaliser de véritables traitements osmologiques, à base de parfums, en versant 10-15 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du diffuseur ambiant et en ravivant l'arôme avec 2-3 gouttes supplémentaires lorsqu'il diminue. Elles peuvent également être utilisées pour traiter des troubles et des problèmes esthétiques corporels.



À l'exception de la lavande, la camomille et l'arbre à thé, les huiles essentielles pures ne peuvent pas être appliquées directement sur la peau, car elles peuvent provoquer des irritations, des allergies et des taches. Par conséquent, elles doivent être diluées dans d'autres corps gras, ou non gras, appelés vecteurs. Ces substances peuvent être :

- **Des huiles végétales** (jojoba, amandes douces, olive, sésame, calendula, hypericum, noisettes, etc.), qui sont utilisées pour masser. La quantité standard est d'un millilitre d'huile essentielle (20 à 30 gouttes) dilué dans 100 millilitres d'huile de massage.

- **Baumes et crèmes à bases neutres** (vendues en pharmacie ou chez les herboristes) : on ajoute 2 à 10 gouttes d'huile essentielle pour 100 millilitres de produit, puis on mélange. Vous pouvez aussi élaborer un baume maison, en faisant fondre au bain-marie 25 à 35 grammes de beurre de karité, puis en ajoutant 15 à 25 ml de votre huile végétale préférée, puis 15-20 gouttes d'huile essentielle. Ensuite, on laisse le produit se solidifier pendant quelques heures avant de l'utiliser.

- **Shampooing ou gel douche à base neutre** : la dose standard est toujours de 1 ml d'huile essentielle (20 à 30 gouttes) diluée dans 100 ml de produit.

- **Sel** (marin, Himalaya, Mer Morte ou bicarbonate de sodium), pour les bains d'eau chaude, bains de siège, bains de pieds ou bains de mains. La posologie est de 20 à 40 gouttes d'huile essentielle par kilo de sel. Pour faire des bains de vapeur, il faut mélanger 2 à 8 gouttes d'huile essentielle avec 1 cuillère à soupe de sel de mer ou de bicarbonate de sodium par litre d'eau.

- **Argile** (blanche ou verte), pour la fabrication de masques visages ou capillaires : 2 à 5 gouttes d'huile essentielle par cuillère à soupe de poudre, à mélanger à de l'eau. L'utilisation orale génère une controverse. Si on en abuse, cela peut avoir de graves effets toxiques pour le foie.

LES 4 PARFUMS SANS DANGER POUR LES MAMANS ET LES ENFANTS

Parmi les quelques 90 huiles essentielles offertes par la nature, seules 30 sont contre-indiquées pendant la grossesse. Le reste des parfums, s'ils sont dilués dans les quantités appropriées et sont bien utilisés, n'ont pas d'effets secondaires. Cependant, pour être totalement tranquille pendant les neuf mois de la grossesse, il est conseillé de n'utiliser que quatre huiles essentielles : mandarine, rose, camomille et lavande. Leurs rayons d'actions sont si complets et polyvalents qu'il est inutile de recourir à d'autres essences.



1 LA MANDARINE

L'huile essentielle de mandarine (*Citrus nobilis - reticulata*) existe dans les variantes rouge et verte, mais la plus indiquée pendant la grossesse et pour le bébé est la première. C'est un parfum doux et « joyeux » qui a beaucoup de succès parce qu'il rappelle, inconsciemment, la maison, la famille et les agrumes que l'on mange habituellement en hiver. C'est une essence qui « embrasse » et qui a une forte composante maternelle. Par conséquent, elle est conseillée pour les futures mamans, ainsi que pour le bébé, qui reconnaîtra l'arôme qu'il a découvert au cours du deuxième trimestre de grossesse, lorsque son odorat commençait à se développer.

POUR LA MAMAN : elle est indiquée pour les massages vasoconstricteurs et drainants contre la rétention d'eau et, grâce à ses propriétés tonifiantes, pour prévenir les vergetures pendant la grossesse. C'est aussi une huile astringente et dermopurifiante, qui peut être ajoutée à la crème pour une application sur les peaux acnéiques et les peaux ternes, ou dans le shampooing, si vous avez les cheveux gras.

POUR L'ENFANT : elle peut être diluée dans une huile de massage. C'est une essence qui favorise la détente, l'échange et le jeu avec maman.



LA ROSE

Sa fleur représente la féminité, la femme dans presque tous ses aspects, et son essence travaille la sensualité féminine, unissant le sacré et le profane, l'innocence et la séduction. La rose est la fleur parfaite, vénérée à la fois par la mythologie et par l'Église. D'un côté, elle est liée à Vénus, déesse de l'amour, de la beauté et de la fertilité et de l'autre, elle est apparentée à la Vierge Marie et représente une femme de forte spiritualité.

POUR LA MAMAN : c'est une huile indiquée pour surmonter les traumatismes liés à la sexualité, le sexe vécu comme quelque

chose de sale, les menstruations douloureuses et irrégulières, la dépression pendant la grossesse et le post-partum, la ménopause et l'infertilité. En outre, elle purifie et renforce l'utérus. Les experts en la matière la conseillent même en salle de dilatation, pour masser le dos et le ventre de la mère, car elle est légèrement analgésique et aide à distendre les ligaments. En ce qui concerne les cosmétiques, il s'agit d'une huile antirhumatismale pour la peau, elle assouplit les traits du visage et est un excellent anti-rides. Cependant, vous devez faire attention à la qualité du produit que vous utilisez. L'huile

essentielle de rose est très chère : 1 ml d'extrait 100% naturel coûte entre 35 et 60 euros. Par conséquent, méfiez-vous de ceux qui vendent une bouteille de 10 ml à un prix très bas. Pour l'utiliser sans gaspiller, il est conseillé de verser une ampoule de 1 ml dans 30 ml d'huile de jojoba et de l'utiliser au fur et à mesure.

POUR L'ENFANT : il est bon de l'utiliser après le bain. Pour préparer une huile de massage, versez une ou deux gouttes d'essence de rose et une ou deux gouttes d'essence de camomille romaine dans 100 ml d'huile d'amande.

LA CAMOMILLE

Il peut s'agir de camomille commune ou bleue (*matricaria chamomilla* ou *matricaria recutita*), ou de camomille romaine (*anthemis nobilis*). Le mot « matricaria » dérive de la matrice latine, qui signifie utérus. Selon d'autres hypothèses, il proviendrait de *mater*, mère. La camomille est donc la plante la plus étroitement liée au sens de la maternité. Son parfum exerce un effet bénéfique dans la psyché, infusant la protection et la chaleur d'une étreinte maternelle.

POUR LA MAMAN : étant donné que ses phytoéléments fonctionnent directement dans l'estomac et dans le foie, l'huile essentielle de camomille est idéale, appliquée au moyen d'un massage,

pour soulager les problèmes digestifs de la grossesse, ainsi que pour calmer la colère, l'anxiété, les émotions « du ventre » et les problèmes psychosomatiques difficiles à « digérer ». Grâce à la présence d'azulène, une substance anti-inflammatoire, elle est indiquée dans les cas d'acné rosacée et de couperose, de dermatite et de psoriasis. En outre, elle élimine les tensions musculaires, calme les démangeaisons et les brûlures et peut traiter différents problèmes de l'utérus et de menstruations, ainsi que la ménopause, en particulier si elle est mal vécue. Elle est également indiquée en cas de *candida*, en l'utilisant pour des bains vaginaux avec de l'eau distillée et de

l'argile blanche, **toujours après avoir consulté le gynécologue**. Pour toutes ces qualités, la camomille était considérée, dans le passé, comme « le remède de la femme » et Hippocrate, profitant de ses propriétés légèrement hypnotiques, la conseillait comme remède contre les douleurs de l'accouchement.

POUR L'ENFANT : elle relaxe, favorise le sommeil et calme les douleurs de coliques et les problèmes intestinaux, tels que diarrhée ou constipation. L'essence de camomille peut être utilisée à l'état pur, en appliquant une goutte sur le nombril. Associée à l'huile de calendula, elle est efficace dans le traitement de l'érythème fessier.



LA LAVANDE

Il en existe trois variétés : la lavande authentique (*lavandula officinalis*), la lavande fine (*lavandula angustifolia*) et le lavandin super (*lavandula hybrida*), mais la plus indiquée pendant la grossesse et chez l'enfant est l'authentique, la plus chère, mais la seule qui puisse être utilisée sur la peau à l'état pur. Elle peut également être appliquée sur les brûlures et les piqûres d'insectes.

Le terme « lavande » est un dérivé du verbe latin *lavare*. C'est donc une essence capable « d'effacer » les états négatifs. Elle donne un sentiment de propreté et de clarté, éloigne les peurs et les mauvaises pensées, rassure et rééquilibre les états d'anxiété et de dépression. En outre, elle fait baisser les tensions hautes.

POUR LA MAMAN : elle est efficace contre les maux de tête, mais ne doit pas être appliquée directement sur les tempes. Il suffit de verser des gouttelettes sur le bout des doigts, de les sentir puis de passer les doigts à la racine des cheveux, tout en massant. Les cheveux sont un excellent canal de transmission des principes actifs de l'huile dans notre corps. Ajouter quelques gouttes dans de l'eau chaude pour faire quelques inhalations peut soulager les symptômes du rhume, de la bronchite et de la sinusite, car elle fluidifie le mucus. Un bain de pieds fait le soir en ajoutant de l'huile de lavande à l'eau peut aider à combattre l'insomnie. Dans les bains de siège, elle sert à combattre la cystite et soulage les menstruations douloureuses une fois que le cycle menstruel a repris. En cosmétique, ajouter quelques gouttes à une crème en fait un magnifique traitement anti-rides. Ajoutée à une



huile de massage, elle est efficace contre la cellulite dure, tandis que, diluée dans un shampoing, cela la transforme en shampoing antipelliculaire, régulateur de sébum et

efficace contre la perte de cheveux.

POUR L'ENFANT : l'ajout de trois gouttes dans 30 ml d'huile de massage favorise son sommeil nocturne.







45%

DES MAMANS PENSENT QUE CONCILIER TRAVAIL ET VIE DE FAMILLE EST « LEUR PLUS GROS DÉFI »

Selon une étude réalisée par Coaching Club, près de la moitié des mères de famille ont le sentiment de ne pas pouvoir tout gérer et pensent qu'il est impossible de concilier travail et vie de famille. **Après avoir eu un enfant, ce sont souvent les femmes qui réduisent leur temps de travail pour s'occuper de leur bébé (31%)** et beaucoup choisissent de faire une pause professionnelle avec un congé parental (37%). Selon la même étude, 90% des mères qui décident de prendre un congé parental le font car elles pensent que c'est la meilleure solution pour leur enfant et qu'il est plus important d'accorder du temps à l'éducation de leurs enfants que de gagner de l'argent, malgré l'inquiétude constante pour finir le mois. Ce souci quotidien d'être com-

pétente au travail, de s'occuper des enfants, de faire les courses, le ménage, etc. provoque, selon l'étude, « de brusques changements d'humeur chez les femmes, des sentiments de culpabilité, d'instabilité et d'incertitude ». En découle donc **une anxiété et un stress qui augmentent en fonction des responsabilités et des tâches de chaque femme que sa famille et la société elle-même lui ont attribué tout au long de l'histoire.** L'étude conclut également que les femmes ont des charges disproportionnées par rapport aux hommes au niveau des tâches faciles à se répartir, même si les mentalités ont grandement évolué et que les papas sont bien plus présents aujourd'hui. La participation du père est essentielle pour parvenir à une égalité effective.

**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 !

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

