

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ACCOUCHEMENT

Les réponses à toutes vos questions !

LE SPEED, C'EST FINI !

Pendant la grossesse, on prend son temps !

DES PETITS ACROBATES !

Les capacités motrices de bébé

UNE ALIMENTATION SAINNE

Nos astuces pour que votre enfant mange équilibré

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 PENDANT LA GROSSESSE... CHANGEZ DE RYTHME !
- 10 J'AI UNE DOUTE...
- 16 CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR
- 18 MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT
- 22 PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE
- 24 NOS ENFANTS, CES ACROBATES !
- 28 LES 10 POINTS D'UNE ALIMENTATION EQUILIBRÉE
- 32 LA FICHE : CAPRICES ET COLÈRES, COMMENT FAIRE ?
- 34 L'ART D'EN PROFITER
- 38 LE CHIFFRE DU MOIS : 70% DES COUPLES NE FONT PLUS L'AMOUR PENDANT LA GROSSESSE

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



MAI

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, NOUS VOUS DONNONS QUELQUES ASTUCES POUR APPRENDRE À VOTRE ENFANT À BIEN MANGER, AFIN DE LUI GARANTIR UNE VIE SAINTE PLUS TARD. NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT COMMENT GÉRER SES COLÈRES ET, SI VOUS ÊTES ENCEINTE, NOUS RÉPONDONS À TOUTES VOS QUESTIONS SUR L'ACCOUCHEMENT ! BONNE LECTURE À VOUS.

OUI



NON

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

Club vertbaudet

C'est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs
et jeunes parents !

10%
cagnottés*
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

*voir conditions sur vertbaudet.fr

#uneétapepourserelaxer



PENDANT LA GROSSESSE... CHANGEZ DE RYTHME !

TOUJOURS EN TRAIN DE COURIR, DE LA MAISON AU TRAVAIL... LA GROSSESSE PEUT ÊTRE UNE BONNE OCCASION DE CHANGER VOTRE STYLE DE VIE ET DE VOUS ACCORDER DES MOMENTS EXCLUSIFS. SUIVEZ NOS CONSEILS !

Si, en d'autres temps, la grossesse était vécue avec sérénité et patience, permettant au temps et à l'espace (physique et mental) de penser à l'avenir, la situation est aujourd'hui très différente. Souvent, les femmes enceintes courent. Et elles courent encore plus que la normale car elles savent qu'elles devront s'arrêter, au moins pendant un moment. Paradoxalement, au lieu d'être un moment de détente pour « reprendre son souffle », la grossesse devient une sorte de sprint final avant l'arrivée de l'enfant, accompagné d'une désorganisation de la gestion du temps et des tâches du quotidien, tant dans le domaine professionnel que dans la vie privée. Pourtant, il est important de s'arrêter un peu et de redécouvrir le plaisir d'un rythme plus lent, plus calme et plus attentif aux nouveaux besoins, afin de vivre la grossesse d'une manière plus consciente et plus pleine.

LE DOUX REPOS

Avez-vous vraiment autant de choses à faire ? Le simple fait de réaliser que vous pouvez changer peut vous faire vous sentir mieux, surtout pendant la grossesse, car c'est un moment unique, durant lequel vous pouvez expérimenter une dimension vraiment unique, celle de la « fusion ». Pendant neuf mois, la femme enceinte est « deux en un » et le meilleur moyen de vivre sereinement cet état particulier et de bien le savourer, est de s'octroyer des petits moments à ne rien faire. Au cours de ces neuf mois, vous pouvez parfaitement vous accorder ce « luxe ». D'ailleurs, c'est justement en ne fai-

sant rien que vous serez plus à même de reconnaître la valeur profonde de l'expérience que vous êtes en train de vivre.

L'IMPORTANCE DE S'ARRÊTER

Pour vous réapproprier votre grossesse, un peu de bon sens suffit. Il est particulièrement important de vous accorder plus d'attention, pour capturer les signaux qui viennent du plus profond de vous, là où s'étend une nouvelle vie, qui ne peut être ignorée. Parfois, ce qui peut vous freiner est justement ce petit être qui grandit en vous. La femme peut peut-être continuer à tout faire comme avant, mais la future mère, non. Le bébé a des besoins liés à sa croissance et à son développement. Il envoie des signaux « suggérant » à la maman que ce soir, au lieu d'aller dîner avec des amis, il serait préférable de rester au calme à la maison, à lire un livre ou écouter de la musique, allongée sur le canapé.

La fatigue physique habituellement ressentie pendant la grossesse est un signal qui doit vous faire réfléchir sur la nécessité de ralentir un peu. Pendant la grossesse, votre corps impose des limites qui ne doivent pas être sous-estimées car elles sont étroitement liées à votre bien-être et à celui de l'enfant.

PENSEZ AU BÉBÉ

Il y a une autre raison, tout aussi importante, pour laquelle vous devez réfléchir à l'importance de vivre la gro-

#uneétapepourserelaxer



ssesse plus sereinement. La grossesse est une période de préparation. Vous êtes sur le point d'assumer un nouveau rôle et, pour essayer de le jouer de la meilleure façon, vous lisez généralement beaucoup d'informations. Mais le plus important est de penser à l'enfant, de créer un espace (physique et surtout mental) dans lequel l'accueillir. La grossesse est un moment fondamental pour apprendre à jouer le rôle de mère. Puisque vous ne pouvez pas encore prendre soin du bébé physiquement, vous pouvez toujours prendre le temps nécessaire pour penser à lui calmement. Bien que vous ne puissiez toujours pas le voir, l'enfant est à l'intérieur de vous, et prendre le temps de lui consacrer une place privilégiée est un premier pas pour bien l'accueillir. Il aura besoin de votre regard protecteur et rassurant pour se sentir en sécurité et être capable, en grandissant, d'expérimenter la vie et de se mettre à l'épreuve, tout en sachant que vous serez toujours là pour lui.

INTERDIT DE SE SENTIR COUPABLE !

Au lieu d'être emportée par d'inutiles sentiments de culpabilité, pourquoi ne pas essayer de convertir les autres ? Il suffit juste de changer votre façon de voir les choses. Transformez-vous en une sorte de caisse de ré-

sonance. Invitez votre partenaire, votre mère ou votre meilleur(e) ami(e) à partager cette dimension. Impliquez-les dans vos nouveaux désirs, dans vos nouveaux besoins, et profitez avec eux des joies de votre nouvelle vie plus calme. Essayez, et vous verrez que cela peut vous réserver de très agréables surprises.

Le mot-clé : modération

Les rendez-vous avec le gynécologue, les cours de préparation à l'accouchement, le shopping pour le bébé... Sans aucun doute, ce sont des aspects agréables de la grossesse, mais seulement s'ils sont réalisés de manière raisonnable, afin de ne pas les transformer en sources de stress. Pour éviter que cela ne se produise, vous pouvez suivre la règle du « une fois ». Une fois par mois, la visite chez le médecin (sauf, bien sûr, dans certaines circonstances nécessitant des visites plus fréquentes), une fois par semaine, le cours de préparation à l'accouchement. Le week-end, un peu de shopping, pour choisir calmement tout ce dont vous avez besoin pour le bébé ou un peu de bricolage avec le futur papa, pour préparer sa chambre.

Occasionnellement (quand vous en avez vraiment envie et sans vous forcer), un dîner ou une séance de cinéma entre amis, pour ne pas vous sentir isolée du monde. Bref, un peu de tout, mais avec modération.

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

#questionsréponses



J'AI UN DOUTE...

À L'APPROCHE DE LA DATE DE L'ACCOUCHEMENT, IL EST NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ BEAUCOUP DE QUESTIONS. PARFOIS, LES EXPÉRIENCES ET LES OPINIONS D'AUTRES MAMANS PEUVENT GÉNÉRER PLUS DE CONFUSIONS QUE D'AIDE. NOS EXPERTS RÉPONDENT AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR CE SUJET.

1 EST-IL OBLIGATOIRE DE RASER LE PUBIS ? EST-CE QUE JE PEUX REFUSER ?

Non, raser le pubis n'est pas réalisé systématiquement pour tous les accouchements. Si vous avez besoin d'une épisiotomie (incision du périnée afin de faciliter le passage du bébé) durant l'étape finale du travail, l'incision est effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. D'ailleurs, il a été démontré que raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. Par conséquent, la future maman peut refuser qu'on lui rase le pubis.

2 EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE PEUT M'ACCOMPAGNER ?

Dans la plupart des hôpitaux, cette possibilité est prévue. La présence, lors de l'accouchement, de la mère, de la sœur ou d'une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre que l'hôpital offre cette possibilité, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous allez accoucher.

3 EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER ÉVEILLÉE PENDANT LA CÉSARIENNE ?

De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie). De plus, on évite ainsi que le fœtus ne reçoive les principes actifs des produits anesthésiques avant la naissance, ce qui facilite son adaptation à la vie extra-utérine. Enfin, ce type d'anesthésie permet de ne pas altérer la relation entre la mère et le bébé, avec tous les avantages que cela comporte pour le début de l'allaitement.

4 EN CAS DE CÉSARIENNE, EST-CE QUE MON PARTENAIRE PEUT ÊTRE PRÉSENT ?

Dans la plupart des hôpitaux, la réponse est « non ». Seuls quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même. Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si l'on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

5 PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

En général, non. La restriction concernant la consommation de liquides et de solides pendant le travail est une routine de soins qui a pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique si jamais il devait y avoir une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, à l'heure actuelle, l'anesthésie générale obstétrique a cédé la place à des techniques neuro-axiales (par exemple, la péridurale) qui sont habituellement utilisées lors de l'accouchement et les césariennes. En outre, certaines directives, comme celles de l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent l'absorption de liquides par voie orale durant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.



6 AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT, EST-CE QU'IL ARRIVE DE FAIRE CACA ?

Oui, et il n'y a pas de problème, même du point de vue de l'hygiène. Pendant de nombreuses années, on a administré des produits laxatifs avant le travail afin de réduire l'expulsion de selles en pensant que cela laisserait plus de place pour la naissance du bébé. Cependant, les dernières recommandations sont de ne pas donner de produits laxatifs de manière systématique aux futures mamans. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

7 EST-IL OBLIGATOIRE DE RESTER SUR LE LIT D'ACCOUCHEMENT PENDANT LA PHASE D'EXPULSION ?

Non, ce n'est pas obligatoire, sauf si cette position est nécessaire, comme dans le cas d'une intervention pour une épisiotomie ou l'utilisation de la ventouse. Normalement, la future maman doit avoir la possibilité d'accoucher dans la position qui lui est la plus naturelle.

8 EST-CE QUE JE PEUX DEMANDER LA PÉRIDURALE À LA DERNIÈRE MINUTE ?

À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. Si, durant la grossesse, il n'y a pas eu de rendez-vous préalable avec l'anesthésiste, celui-ci réalisera une évaluation sur place et demandera des tests analytiques si nécessaire. Gardez à l'esprit que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il est donc nécessaire d'évaluer le temps restant pour la naissance car, entre la pose de la péridurale et son effet, il faut environ 30 minutes. Si le personnel médical voit que la péridurale n'aura pas le temps de faire effet avant la naissance du bébé, il vous l'indiquera et il ne vous restera plus qu'à serrer les dents.

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



9 EXISTE-T-IL UN MOYEN DE SE PRÉPARER POUR ÉVITER UNE ÉPISIOTOMIE ?

Bien qu'il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée lors de l'accouchement, le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures au niveau du périnée. Il est recommandé ne pas réaliser systématiquement une épisiotomie lors de l'accouchement, mais seulement lorsqu'il existe un besoin clinique détecté par le personnel médical.

10 COMBIEN DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE EST EXPULSÉ LE PLACENTA ? EST-CE DOULOUREUX ?

Normalement, le placenta est expulsé rapidement ; on parle de « délivrance » et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Mais le temps d'attente pour la délivrance du placenta peut être comprise entre 30 et 60 minutes et dépend du jugement clinique des professionnels. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes.

11 QUAND LE BÉBÉ DOIT-IL TÉTER POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

Les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'UNICEF recommandent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé immédiatement après la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la maman arrive à lui donner le sein. Dans tous les hôpitaux et maternités, la maman reçoit l'aide du personnel médical pour donner le sein à son petit. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps, auquel s'ajoutera le temps nécessaire pour le laver et l'habiller. À la suite de ces différentes étapes, et si la maman se sent prête, on mettra le bébé au sein de sa maman.



LORS D'UN ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, EST-CE QU'IL Y A UN RISQUE HYGIÉNIQUE POUR LE BÉBÉ CAR CELUI-CI ENTRE EN CONTACT AVEC UN LIQUIDE NON STÉRILE ?

Dans un accouchement par voie naturelle, il n'est pas nécessaire que l'environnement soit stérile, à la différence d'une césarienne qui, comme c'est une opération chirurgicale, doit se réaliser dans une salle d'opération stérile. Une baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient une moyenne de 600 litres d'eau. Par conséquent, la dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangerosité de cette pratique.

SI LA MAMAN DÉCIDE D'AVOIR RECOURS À LA PÉRIDURALE, EST-CE QUE CELA POSE PROBLÈME EN CAS DE CÉSARIENNE ?

Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est la situation idéale car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps et en parfaite condition. Lorsque le risque de césarienne est avéré, il est conseillé de placer le cathéter péridural lors de la dilatation, de manière à pouvoir réaliser la césarienne plus rapidement.

EST-IL VRAI QUE, AVEC LA PÉRIDURALE, L'UTILISATION D'UNE SONDE VÉSICALE EST SYSTÉMATIQUE ?

Absolument pas. Si la péridurale est administrée durant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, à moins que la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. Le produit analgésique « n'endort » pas le fonctionnement des intestins et de la vessie, mais bloque le signal de la douleur. En revanche, la sonde est effectivement placée dans la vessie lors d'une césarienne car il s'agit d'une opération abdominale qui provoque l'inhibition du péristaltisme (qui évite les défécations spontanées). La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.

CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

DANS QUELS CAS EST-ELLE INDICQUÉE ? PEUT-ELLE SE PRATIQUER PLUSIEURS FOIS ? QUELLES TECHNIQUES CHIRURGICALES SONT UTILISÉES AUJOURD'HUI ? NOUS CLARIFIONS VOS DOUTES SUR CE SUJET.



La césarienne est l'intervention chirurgicale qui a sauvé le plus de femmes et d'enfants dans le monde. On la pratiquait dans l'Antiquité dans des cas extrêmes, avec l'intention de sauver la vie du bébé lorsque la mère était décédée. Dans l'ère moderne de la médecine, et après la connaissance de différentes méthodes d'anesthésie, la césarienne était pratiquée avec certains risques, dont le plus fréquent était l'infection possible des plaies chirurgicales réalisées lors de l'intervention.

À mesure que les techniques chirurgicales se sont modifiées et que leurs risques ont diminué, la pratique de la césarienne a augmenté et a été établie comme un substitut à de nombreuses interventions qui se pratiquaient en obstétrique et qui, aujourd'hui, présentent

plus de risques pour la mère et le bébé, comme l'inversion de la position du fœtus ou l'utilisation d'instruments comme les forceps, puis la ventouse ou pour éviter les déchirures vaginales, du rectum ou de l'utérus en essayant d'extraire le bébé par voie vaginale.

QUAND EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

• Les principales césariennes, à savoir celles décidées avant le début du travail, concernent les disproportions materno-fœtale, le placenta prævia, le décollement prématuré du placenta, des positions irrégulières du fœtus, par exemple, s'il se présente par le siège ou est en situation transversale, ainsi qu'en cas de césariennes



antérieures pour lesquelles la cause indiquée se répète dans cette nouvelle grossesse.

- **Les césariennes secondaires sont celles qui sont décidées au cours de l'accouchement**, sont indiquées en cas de détresse fœtale, de disproportion relative entre le fœtus et la mère, de travail prolongé sans évolution ou de menace de rupture utérine.

QUELLES TECHNIQUES SONT UTILISÉES ?

Les procédures chirurgicales utilisées pendant la césarienne ont évolué au cours des années grâce à l'utilisation de nouvelles méthodes d'anesthésie.

- **La technique la plus utilisée aujourd'hui est l'intrapéritonéale supracervicale**, réalisée sur

le segment inférieur utérin, avec une section transversale arquée de l'abdomen et de l'utérus. Une autre technique est la césarienne extra-péritonéale abdominale et la coupe du segment inférieur après libération du péritoine.


- **Si la césarienne a été effectuée correctement, elle peut être répétée plusieurs fois** chez les femmes qui souhaitent avoir plus d'enfants et qui présentent des problèmes de récurrence tels que ceux exposés, qui nécessitent la même solution lors de l'accouchement.

- **En revanche, les femmes qui ont eu cette opération pour des raisons spécifiques qui ne se reproduisent pas** dans leur nouvelle grossesse peuvent accoucher par voie vaginale sans problème. C'est une décision qui doit être appréciée entre la femme et le médecin qui l'assiste.

#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.



♡ Bébés & Maman's ♡

MON ENFANT A MAL AU VENTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT PEUT AVOIR MAL AU VENTRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE DANS CE CAS.



Le mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

LES CAUSES

• **Les maux de ventre peuvent être de deux sortes.** Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui ont une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe



toutes les autres douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

LES DOULEURS AIGÜES

• **Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit récurrente, c'est-à-dire que l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises.** Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène, et on parle alors de migraine abdominale. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.

• **Devant une douleur abdominale, surtout récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure.** Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.

Nos enfants, ces acrobates !

IL EST INDÉNIABLE QU'EN MATIÈRE DE GYMNASTIQUE, LES PLUS PETITS SONT DES CHAMPIONS, CAPABLES D'ACQUÉRIR EN QUELQUES MOIS TOUT UN ARSENAL DE CAPACITÉS MOTRICES QUI LES CONDUIRONT À LA PLEINE AUTONOMIE.

Au cours des deux premières années, l'enfant acquiert toute une gamme de compétences psychomotrices. Capable, dès la naissance, de répondre par des mouvements spontanés à certains stimuli externes, il apprend ensuite très rapidement à développer des réactions volontaires, comme contrôler son port de tête, se tenir assis, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout, marcher seul et ainsi de suite jusqu'au contrôle total de son corps.

En deux ans, l'enfant va devenir un véritable gymnaste, capable de grimper, d'escalader des obstacles, de courir et même, avec un peu d'aide, de faire ses premières galipettes. Pour lui permettre d'atteindre aisément ces objectifs, il suffit de mettre l'enfant dans les conditions adéquates, notamment en lui permettant de faire ses expériences en toute liberté et en l'encourageant à aller de l'avant, bien évidemment dans un environnement exempt d'obstacle et de danger. Voici quelques-uns des progrès les plus importants des enfants au cours de leurs premiers mois de vie.



« LA POSITION DU COBRA »

À 4-5 mois, bébé est capable de maintenir sa tête droite assez longtemps et de la tourner en direction d'où provient une voix. Lorsqu'il est sur le ventre, il parvient à soulever le torse à la force des avant-bras ou des mains, simulant ainsi « la position du cobra », un classique du yoga.

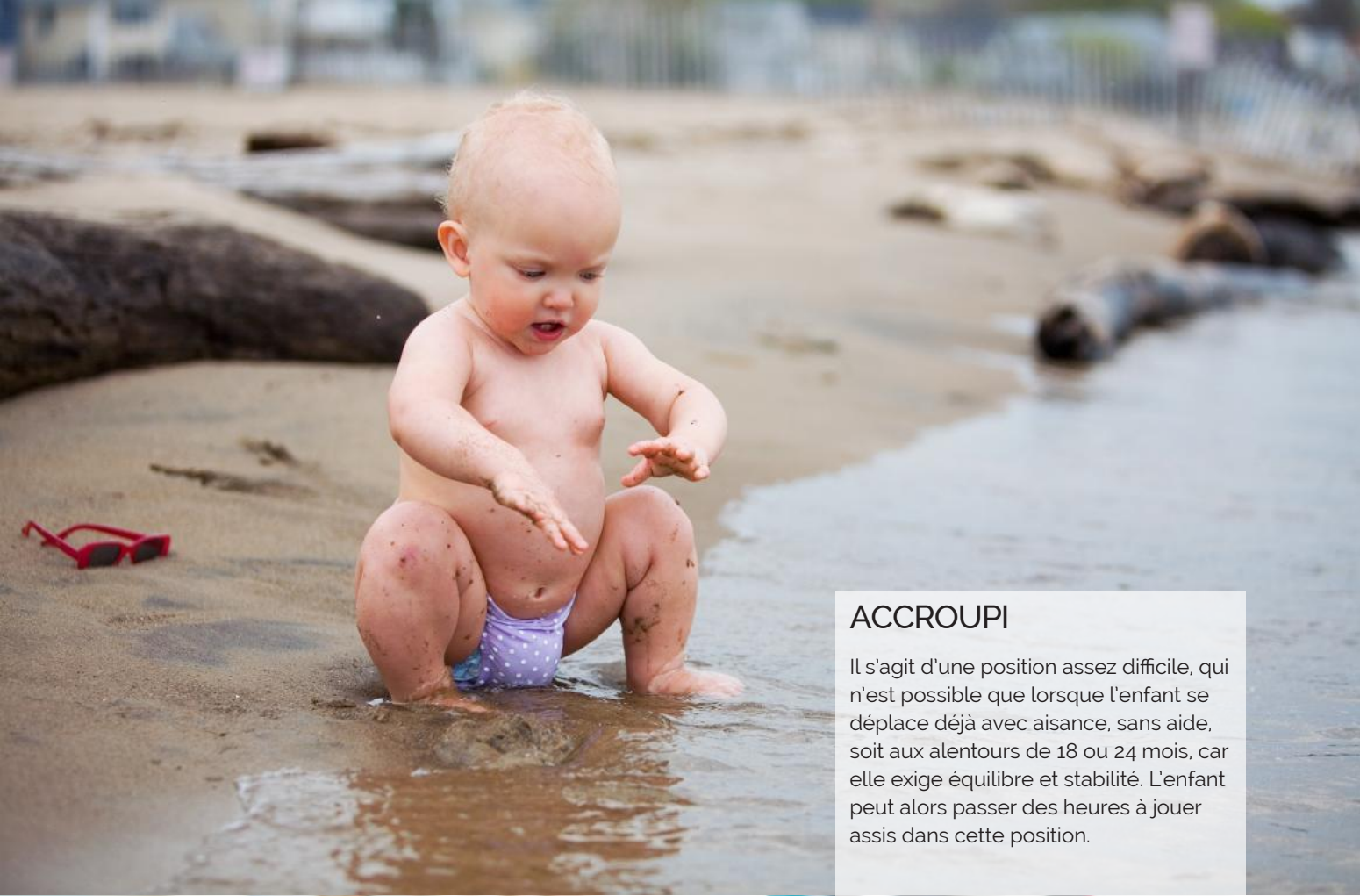
#bébébouge

LE CONTORSIONNISTE

L'enfant adore, à cet âge également, attraper ses pieds avec ses mains et porter ses orteils à sa bouche, faisant preuve une fois encore d'une incroyable flexibilité. C'est un moyen pour lui d'explorer la partie inférieure de son corps et, de ce fait, de mieux l'appréhender pour mieux se déplacer.

ET SI ON FAISAIT DES POMPES ?

À partir de 7-9 mois, bébé commence à se déplacer de façon un peu plus autonome. Certains avancent à quatre pattes, d'autres sur les fesses ou encore sur le ventre. Ses jambes sont plus fortes et il fait ses premières tentatives pour se tenir debout, essayant de redresser son corps en prenant appui sur ses mains.



ACCROUPI

Il s'agit d'une position assez difficile, qui n'est possible que lorsque l'enfant se déplace déjà avec aisance, sans aide, soit aux alentours de 18 ou 24 mois, car elle exige équilibre et stabilité. L'enfant peut alors passer des heures à jouer assis dans cette position.




LA ROULADE

Si les enfants ne la contrôlent vraiment qu'à partir de 4 ou 5 ans, les premières tentatives peuvent avoir lieu dès l'âge de 18 mois avec l'aide de papa et maman : placez votre avant-bras sous l'abdomen de l'enfant penché en avant, puis faites-lui poser les mains sur le sol. Soulevez ses jambes et accompagnez le mouvement de chute en plaçant votre main sous sa nuque pour la protéger. La position à l'envers avec les jambes en l'air et la tête en bas permettra à bébé d'appréhender l'espace d'une nouvelle manière et de développer son sens de l'équilibre.

#unealimentationéquilibrée

Les 10 points d'une alimentation équilibrée





VOICI LES 10 POINTS LES PLUS IMPORTANTS POUR UNE
BONNE ÉDUCATION ALIMENTAIRE.
ILS CONSTITUENT LES BASES INDISPENSABLES POUR
INSTAURER DE SAINES HABITUDES DÈS LE PLUS JEUNE
ÂGE ET FAVORISER UNE RELATION ÉQUILIBRÉE AVEC LA
NOURRITURE TOUT AU LONG DE LA VIE.

#unealimentationéquilibrée

Ce décalogue a pour but de sensibiliser les parents à l'importance d'une alimentation équilibrée dès les premiers mois du bébé pour éviter les risques majeurs dans l'avenir.

En France, près d'un enfant sur 6 est en surpoids en raison de mauvaises habitudes alimentaires, de manque de temps ou de manque de connaissance. Il est donc indispensable d'informer les parents des règles d'une alimentation adéquate pour leurs enfants afin de réduire l'augmentation de l'obésité infantile.

Ci-dessous, nous vous expliquons les principaux points de ce décalogue !

1. NE PAS ABUSER DES VELOUTÉS ET DES PURÉES

Aux alentours d'un an, le bébé doit commencer à mâcher des aliments mous pour qu'il puisse les écraser avec les gencives. Carottes ou pommes de terre bouillies en petits morceaux, banane mûre écrasée à la fourchette, riz blanc... Cela sera bénéfique à sa dentition et à sa santé digestive.

2. NE PAS EXAGÉRER LA TAILLE DES PORTIONS

Bien que nous vivions dans un monde aux proportions XXL, pendant l'enfance, il faut tenir compte de la taille, du poids, du sexe et de l'activité physique des petits afin d'adapter les quantités alimentaires. Il est très important de se rappeler que ce sont des enfants et qu'ils n'ont pas besoin des mêmes quantités que les adultes.

3. ATTENTION AU SEL !

Tout comme les graisses et le sucre, le sel est aussi un problème dans l'enfance. De plus en plus d'enfants souffrent d'hypertension due à l'obésité. Une grande partie de ce sodium est cachée dans les aliments préparés, les charcuteries, les conserves et même les bonbons et les produits sucrés tels que les petits gâteaux secs et les céréales. Il faut en contrôler la consommation et les quantités ajoutées



lors de la cuisson. Les épices peuvent constituer une bonne alternative.

4. QUATRE REPAS PAR JOUR

La meilleure façon d'obtenir un apport nutritionnel sain et équilibré est de faire 4 repas par jour. Chacun a son importance, il ne faut donc pas les sauter ni les négliger. Les enfants ne doivent pas quitter la maison sans avoir pris un petit déjeuner. Ils ne doivent pas non plus sauter le goûter, ou encore aller au lit en n'ayant avalé qu'un verre de lait.

5. FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS

Impliquer les enfants dans les tâches quotidiennes comme la cuisine, mettre la table ou faire les courses est une bonne façon de leur inculquer de bonnes habitudes et de leur enseigner les propriétés des



aliments, leur origine et pourquoi il est important d'avoir une alimentation saine.

6. LAISSER UNE PETITE PLACE POUR LE DESSERT

Le dessert est le moment idéal pour introduire le fruit. Pour les laitages, préférez les présentations les plus simples comme le fromage ou les yaourts et gardez les préparations sucrées plus élaborées pour des occasions spéciales.

7. À BOIRE : DE L'EAU !

L'eau doit toujours être la boisson privilégiée, car elle est essentielle à l'hydratation. Elle ne doit pas être remplacée par des sodas, des boissons gazeuses ou des jus, qui sont souvent trop sucrés, et doivent être réservés pour des occasions spéciales.

8. ATTENTION AU GRIGNOTAGE

Grignoter entre les repas augmente le risque de surpoids et d'obésité, car on a tendance à ingérer plus de calories que nécessaire, à manger sans faim et à choisir des snacks, des bonbons et autres aliments à faible valeur nutritionnelle. Cette habitude appauvrit et déséquilibre l'alimentation. Pour calmer la faim, préférez un fruit en morceaux, une poignée de fruits secs, des bâtonnets de légumes, des tomates cerise ou des tranches de mandarines.

9. LA VARIÉTÉ

Varié les aliments, les nutriments, les préparations, les textures est une excellente habitude pour ne pas souffrir de carences et apprendre aux enfants que manger sainement n'est pas synonyme d'ennui. On peut mélanger des légumes de couleurs différentes, essayer d'autres variétés de riz, de céréales ou introduire des fruits plus insolites de temps en temps. Il y a une infinité de combinaisons possibles...

10. DONNER L'EXEMPLE

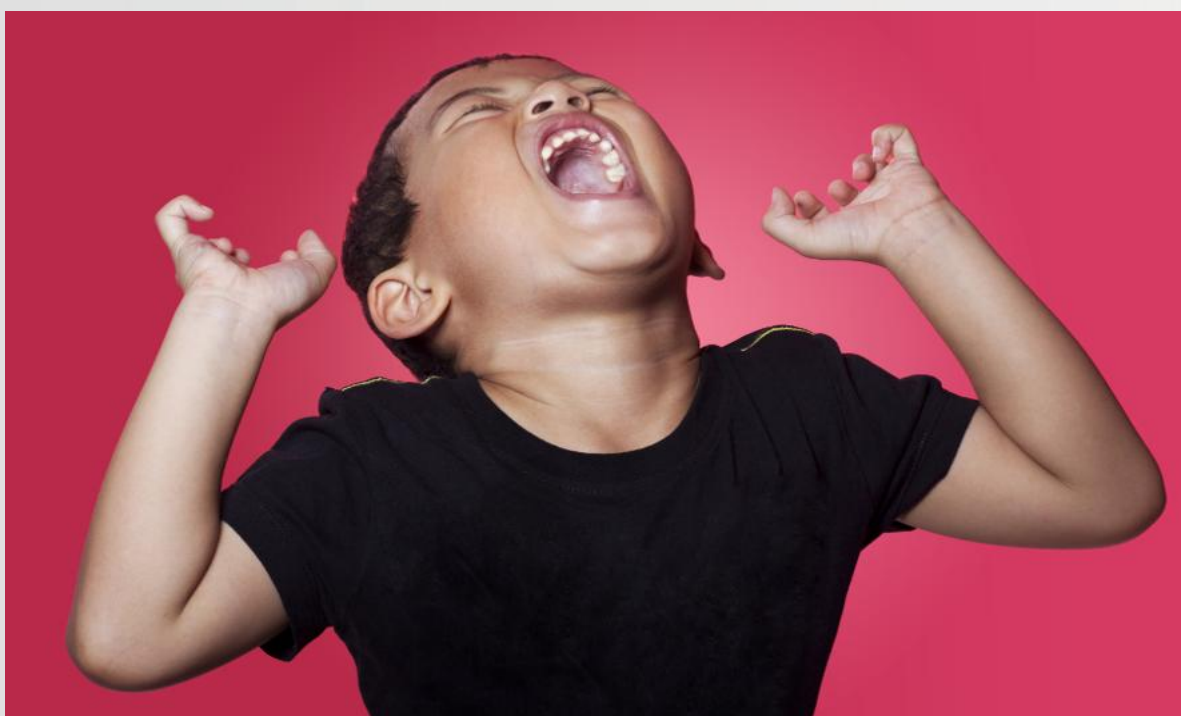
Les parents sont le principal modèle des enfants, ils sont leur miroir. Si vous quittez la maison sans petit déjeuner, que vous ne goûtez pas de nouveaux aliments ou ne mangez jamais de poisson, par exemple, eux non plus ne le feront pas. Il est très important de s'assurer que le menu est le même pour tous (en adaptant bien évidemment les rations) et, lorsque ce n'est pas le cas, expliquez-leur pourquoi.

Adopter de bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance est essentiel pour poser les bases d'une vie saine et équilibrée. En suivant ces dix conseils simples mais fondamentaux, vous aiderez vos enfants à développer une relation positive avec la nourriture, à découvrir le plaisir de bien manger et à prendre soin de leur santé jour après jour. Ces habitudes les accompagneront tout au long de leur vie, leur permettant de grandir en pleine forme et d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Rappelez-vous : l'éducation alimentaire commence à la maison, par de petits gestes quotidiens... et par l'exemple !

#lafiche

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 manière parfois « exagérée » d'exprimer un besoin ou une frustration qu'il ne parvient pas à communiquer autrement. L'enfant utilise la crise comme un moyen de faire face à ses émotions.
- **Conseil** : ne vous focalisez pas uniquement sur la crise elle-même. Vous risquez d'oublier les véritables besoins qui se cachent derrière ce comportement. Faites preuve de patience, restez calme et gardez une certaine distance émotionnelle pour ne pas vous laisser emporter dans une spirale négative.



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 accaparée 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 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.

#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.

#êtreenfamille

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.



DES COUPLES NE FONT PLUS L'AMOUR PENDANT LA GROSSESSE

Plus de 70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse, selon les résultats d'une enquête réalisée par Sex Place via son site web. **La peur de faire mal au bébé est la raison principale avancée par les futures mamans et 40% des femmes enceintes indiquent avoir une baisse de leur libido et donc de leur envie de faire l'amour**, du fait des changements physiques que vit leur corps.

Il est très important de maintenir une activité sexuelle durant la grossesse, sauf si, bien sûr, la santé générale de la future maman ou celle de bébé ne le permet pas. Il a été démontré que les couples s'en trouvent plus heureux et affrontent avec plus de sérénité la grossesse et la naissance de bébé. De plus, si vous entretenez la flamme avec votre partenaire pendant la gros-

sesse, il sera d'autant plus aisé de reprendre une activité sexuelle « normale » après votre accouchement.

L'une des problématiques que doivent affronter les futures mamans concerne les positions à proprement parler, car toutes ne peuvent plus être utilisées durant la grossesse pour des raisons évidentes. En effet, l'augmentation du volume du ventre vous oblige à adapter vos positions sexuelles tout au long de la grossesse. Les experts recommandent des positions qui vous permettent de trouver du plaisir bien entendu, mais tout en ayant une pénétration qui ne soit pas trop profonde et qui ne nécessite pas de s'appuyer sur votre ventre. Il est également recommandé d'utiliser des coussins pour éviter des gênes sur certaines parties du corps comme les lombaires et les cervicales.

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

