

# Bébé Mamans

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## CAPRICES ET COLÈRES

FAUT-IL INTERVENIR  
OU LE LAISSER SE  
CALMER ?

## ALLAITEMENT

LES PHRASES À OUBLIER  
DÈS QUE VOUS LES  
ENTENDEZ !

## ÉCHARPE OU PORTE-BÉBÉ ?

LES DIFFÉRENTS  
TYPES DE PORTAGE



# Faites fuir ses peurs !

## DES JEUX POUR L'AIDER À LES SURMONTER

# Sommaire

## Mars 2016



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur l'obésité infantile.

#### COMBATTEZ SES PEURS !

Des jeux qui aident votre enfant à surmonter ses peurs.

#### IL A DE LA FIÈVRE

Les réponses aux questions les plus fréquentes.

#### PRÈS DE VOTRE COEUR

Choisissez parmi les différents types de portage.

#### ALIMENTATION

Un guide pratique des céréales avec et sans gluten pour bébé.

#### ALLAITEMENT

Les phrases à ne surtout pas dire...

#### TEST

Que révèle le choix du prénom ?

#### CAPRICES ET COLÈRES

Il faut faire quelque chose ou bien laisser couler ?

#### PÉDIATRE

Comment traiter la diarrhée ?

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mars.



# Bébé



Ce mois-ci, nous vous aidons à faire face aux choses qui effrayent le plus votre petit, nous vous parlons des différents modes de portage de bébé et vous expliquons comment gérer ses colères...



[bebesetmamans.com](http://bebesetmamans.com)

# Portez bébé près de votre Cœur

Le portage contre le corps est une pratique très ancienne revenue à la mode depuis quelques années. En voici tous les avantages.

**D**epuis les temps les plus reculés, les parents ont toujours porté leur bébé contre eux : cela permet à l'adulte d'avoir les mains libres et de pouvoir réaliser d'autres activités, et à bébé de profiter de sa chaleur corporelle. Même les papas s'y mettent !

## LES AVANTAGES DU PORTAGE

- 1** Bébé a un contact physique direct avec la personne qui le porte, ce qui est extrêmement rassurant pour lui.
- 2** Bébé se sent plus en sécurité : enveloppé bien au chaud, au contact de maman ou papa, il sent leur odeur, écoute leur voix et le battement de leur cœur.
- 3** L'adulte qui porte ainsi bébé est en contact direct avec son enfant et peut répondre plus rapidement à ses besoins.
- 4** C'est un mode de portage très pratique pour les parents qui, les mains libres, peuvent vaquer à leurs occupations accompagnés de leur enfant.



# BABYBJÖRN®

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

The  
WATERCOLOR  
COLLECTION\*



\*Peindre le monde à l'Aquarelle

# Les différentes formes de portage

## ÉCHARPE



C'est un tissu plus ou moins long qui enveloppe bébé et que les parents placent autour de leur corps ; on l'adapte facilement à la position désirée et à la taille de l'enfant. Elle permet une grande proximité physique, puisque le corps du bébé est toujours collé à celui de l'adulte. Il existe quelques variantes :

- **L'écharpe avec des anneaux** (facilite le système de fermeture) ;
- **La poche**, très simple d'installation et disponible en différentes tailles.

On peut utiliser l'écharpe de portage de la naissance jusqu'à environ 15 kg.

## PORTE-BÉBÉ



La forme ergonomique du porte-bébé respecte la physiologie du bébé et de l'adulte qui le porte : la plupart des modèles incluent des bretelles rembourrées et des ceintures extra-larges, ce qui permet de répartir le poids du bébé sur les épaules et sur les hanches. Les porte-bébés sont faciles à utiliser grâce à leur système de fixation, rapide et intuitif. Ils permettent de porter bébé jusque dans quatre positions : face à l'adulte, face à la route, sur la hanche ou sur le dos. Ils respectent la position naturelle du bébé et intègrent un rembourrage dans le dos et au niveau de la tête.

## MEI TAI



Le Mei Tai est un accessoire d'origine orientale qui permet de porter bébé dans une position naturelle et optimale pour son développement. C'est un peu comme un sac à dos ergonomique que l'on ajuste avec de simples nœuds : il est composé d'un rectangle de tissu auquel sont cousues quatre larges bandes, éventuellement rembourrées, que l'on noue aux épaules et à la taille. Avec le Mei Tai, le poids du bébé est également réparti entre les hanches et les épaules, ce qui le rend très confortable pour l'adulte. On peut l'utiliser dès la naissance et jusqu'à 14 kilos environ.

M  
LES CADRES  
DE MARIE

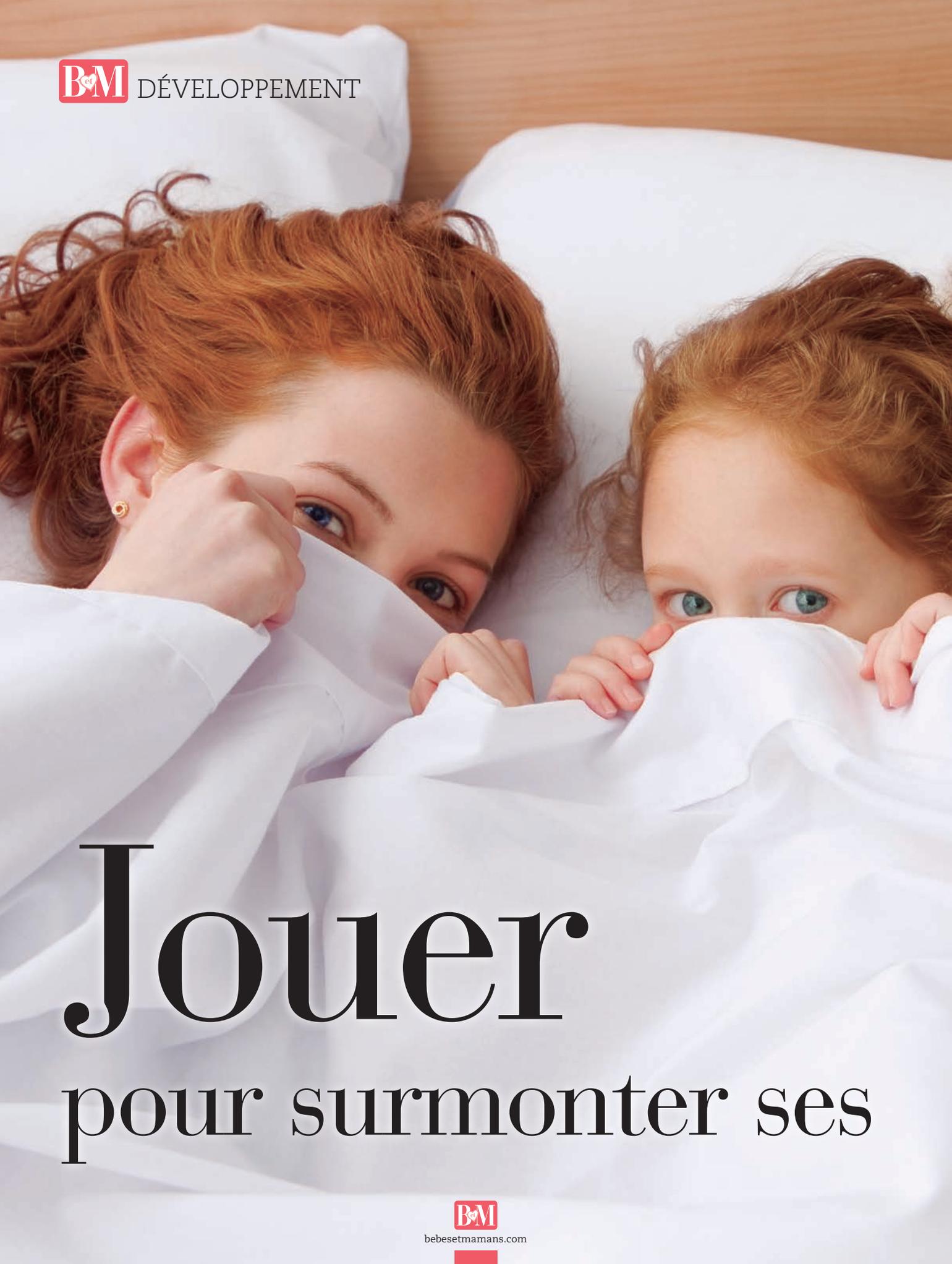
Le cadre au prénom de votre  
bout'chou en lettres décoratives

Création originale !

10% de  
réduction  
avec le code **MB40**  
en contactant Marie par email  
[lescadresdemarie@yahoo.fr](mailto:lescadresdemarie@yahoo.fr)



<http://www.lescadresdemarie.fr/>



# Jouer

pour surmonter ses



Les contes, l'humour et le dessin peuvent aider votre enfant à mieux comprendre ses émotions négatives et à affronter ses peurs.



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 apparaît habituellement aux environs de deux ans et demi avec la sensation d'être dans un abîme d'où il est impossible de sortir. 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. Demandez à votre enfant de dessiner, sur une feuille blanche, les choses (objets ou personnages) qui lui font le plus peur dans le noir puis... brûlez le papier devant lui (en prenant bien sûr toutes les mesures de sécurité nécessaires) ! Par ce geste très fort et impactant, vous éliminez définitivement tous les monstres qui avaient envahi la page.



# craintes



## 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 qui lui permet de reconnaître les personnes en qui il peut avoir confiance. Vous pouvez l'aider en lui expliquant qui est la personne qui lui fait face ; celle-ci pourra ensuite tenter une approche affective en prenant bébé dans ses bras, mais en veillant à 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 le familiariser avec des mondes figuratifs différents (en lui montrant des contes illustrés de façon moins conventionnelle par exemple).



## 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 le moment de laver les cheveux dans le bain. Il suffit dans ce cas d'acclimater peu à peu l'enfant en lui proposant des jeux de bains qui le tranquilliseront (des livres plastifiés) et en le maintenant sur votre bras, de façon à lui donner confiance quand vous lui versez 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.

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**



## 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 gérables comme le bruit du sèche-cheveux 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. Imiter est quelque chose que les enfants adorent faire !
- 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 ?



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

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



**Déjà client ?**  
Profitez des prix Club  
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

# 10 questions sur la fièvre

On se pose toujours beaucoup de questions dès que sa température augmente. Voici la réponse de nos experts à vos interrogations les plus fréquentes.

## 1 Quand faut-il l'emmener chez le pédiatre ?

Consultez immédiatement s'il présente, dès les premiers jours, les symptômes suivants : respiration difficile, gonflement des ganglions lymphatiques dans le cou, manque d'appétit...

## 2 Faut-il le mettre au régime s'il a de la fièvre ?

Il n'y a aucune raison à cela, d'autant que l'enfant aura naturellement tendance à manger moins :

la baisse d'appétit fait partie du mécanisme de défense spontanée de l'organisme. Concernant la soif, offrez autant de liquide à votre enfant qu'il en exprime le besoin.

## 3 Existe-t-il un meilleur moment pour prendre la température ?

La fièvre dépend de chaque enfant et du germe (virus, bactérie...) qui la provoque. Normalement, la température a plutôt

tendance à monter en fin d'après-midi, mais il ne s'agit pas là d'une règle fixe. On conseille de prendre la température de l'enfant dès que l'on constate que quelque chose ne va pas. Les jours suivants, vous pouvez le faire deux ou trois fois au cours de la journée (matin, midi et soir). Peu importe que ce soit avant ou après le repas, avant ou après le bain, après un moment de jeu... le résultat ne changera pas de façon significative.

## 4 Quand considère-t-on que la température est élevée et quand y a-t-il danger pour l'enfant ?

On considère que la température est élevée lorsqu'elle dépasse 38,5°C-39°C. Une température élevée est d'abord un indicateur que quelque chose ne fonctionne pas normalement dans l'organisme. Son rôle va même au-delà dans la mesure où elle rend l'environnement « hostile » aux virus et aux bactéries. Plutôt que de chercher à abaisser la fièvre à tout prix, il faut en identifier la cause.

## 5 Quel est le meilleur antipyrétique ?

Il en existe deux, plus ou moins équivalents : le paracétamol et l'ibuprofène. Ce dernier, en plus d'être un antipyrétique, est également un anti-inflammatoire ; il peut donc s'avérer un peu plus efficace lorsqu'il y a d'autres symptômes tels que maux de tête ou maux de gorge. Il est tout à fait possible de les administrer en alternance afin de pouvoir évaluer l'efficacité de chacun.



## 6 Quand administrer un antipyrétique et quand fait-il effet ?

En règle générale, on conseille d'administrer un antipyrétique lorsque la température dépasse 38,5°C ; l'effet du médicament commence, *a priori*, à se faire sentir au bout d'une demi-heure. Néanmoins, la fièvre est un symptôme et non une maladie, il n'y a donc de sens à donner un médicament que si l'enfant se sent mal. Précisons également que l'antipyrétique n'aide pas à « guérir plus vite »...

## 7 Quelle est la présentation la plus appropriée ?

Si votre enfant a des nausées ou des vomissements, il est préférable d'utiliser un suppositoire ; sinon, donnez-lui une formulation liquide à prendre par voie orale (gouttes pour les plus jeunes et sirop pour les enfants de plus d'un an) plus facile à avaler.

## 8 Les antibiotiques sont-ils utiles ?

La plupart des maladies fébriles sont d'origine virale : l'administration d'un antibiotique est donc inutile. Seul le pédiatre pourra vous en prescrire si l'enfant présente une infection d'origine bactérienne (angine ou otite).

## 9 Pourquoi l'aspirine est-elle contre indiquée ?

Chez les enfants, elle peut provoquer des effets secondaires aux conséquences très graves comme le syndrome de Reye, qui touche les organes (cerveau et foie). On déconseille l'aspirine avant 18 ans.

## 10 Doit-il rester au lit ?

Si l'enfant est très fatigué et abattu, il vaut mieux qu'il reste au lit ; mais s'il préfère jouer, ne l'en empêchez pas : cela signifie que son organisme supporte le symptôme et le garder au lit serait alors totalement inutile.

# L'obésité infantile

Le surpoids est un problème qui touche près d'un petit français sur six, entre 3 et 17 ans. Voici quelques conseils pour le combattre.



## 1 *Quels sont les points clés pour lutter contre le surpoids ?*

Pour résoudre ce problème, il est important que les parents s'inquiètent du style de vie de leur enfant dès la naissance. Les règles de base pour prévenir l'obésité sont : un allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois ; un apport en protéines contrôlé jusqu'à deux ans ; limiter la consommation de boissons sucrées ; des rations alimentaires adaptées à l'âge de l'enfant ; une utilisation limitée de la télévision et de l'ordinateur (jamais avant deux ans) ; limiter la voiture en faveur du vélo, de la marche et des transports en commun ; et, finalement, les jeux à l'air libre.

## 2 *Quel est le rôle de la famille, du pédiatre et de l'école pour résoudre ce problème ?*

Les mesures de prévention de l'obésité impliquent les institutions, les familles et les pédiatres, car toutes les parties concernées doivent intervenir si on veut obtenir des résultats positifs. Confiance mutuelle et communication sont la base de cette alliance. L'école est une institution fondamentale pour transmettre l'importance de l'alimentation et d'une vie saine, et pour veiller à ce que cette prise de conscience soit partagée par tous les enfants dans le groupe.

## 3 *La prévention est-elle possible sans la participation de toute la famille ?*

Un mode de vie sain doit impliquer toute la famille et ne peut être imposé qu'au seul enfant. L'intervention doit être programmée dans le long terme car un enfant obèse ou en surpoids a de grandes chances de devenir un adulte obèse, avec l'apparition ultérieure de maladies graves telles que le diabète, le syndrome métabolique, l'hypertension et d'autres maladies cardio-vasculaires. Toute la famille doit être impliquée dans une éducation alimentaire thérapeutique et moderne, sans imposer ni punir.

LA BOUTIQUE EN LIGNE LA PLUS COMPLÈTE POUR BÉBÉS ET MAMANS

SHOP Bebes  Mamans  
by **bebitus**

VOTRE COMMANDE CHEZ VOUS EN 48 / 72 H

[shop.bebesetmamans.com](http://shop.bebesetmamans.com)

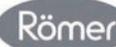
LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

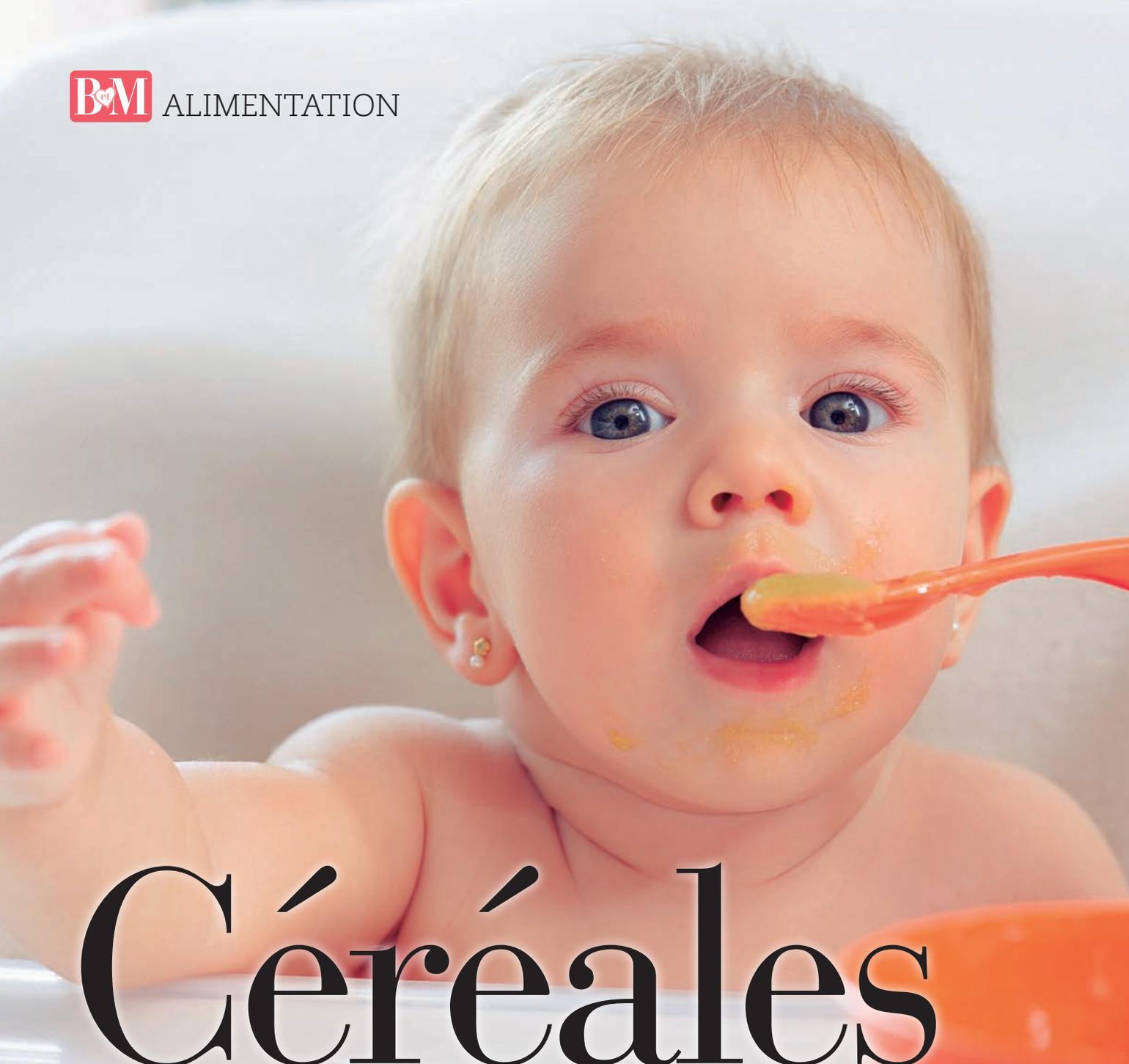
**5€**

de RÉDUCTION  
sur les COUCHES  
pour toujours



+ de  
**13.000**  
PRODUITS  
des MEILLEURES  
MARQUES





# Céréales pour bébé

Les céréales sont l'un des premiers aliments solides que l'on introduit dans l'alimentation du nourrisson. Elles sont une source d'énergie par excellence, mais il en existe de nombreuses variétés.

# SANS GLUTEN

## LE RIZ



**Le riz** est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation du bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Le riz peut être proposé

au bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie cœliaque.

## LE MILLET



**Le millet** est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie,

de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

## LE MAÏS



**Le maïs** est une importante source de glucides et il fournit des vitamines B et des carotènes, idéal en été. Il a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

On peut commencer à en

donner au bébé à partir de 6 mois (farine, semoule, flocons). Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie cœliaque, car il ne contient pas de gluten.

# AVEC GLUTEN

## L'ÉPEAUTRE



**L'épeautre** a des nutriments facilement assimilables par le corps car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Par conséquent, elle génère moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Bien qu'en plus petite

quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de six mois. Vous pouvez commencer à en proposer au bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

## L'AVOINE



**L'avoine** est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore

et le calcium et est riche en fibres.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité.

## LE BLÉ



**Le blé** est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation. Il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Le blé peut être donné à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, comme les autres céréales contenant du gluten.

Le lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



**CLIQUEZ ICI!**

# Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

## Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !



## Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



## Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



## Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, le bébé ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.

## Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.





COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU  
COIN DES MAMANS !?

## Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement  
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

**CLIQUEZ ICI!**

# Un nom, un destin ?

Le choix du prénom de leur enfant reflète bien des émotions et des attentes de la part des futurs parents. Faites notre test et découvrez le profil de votre enfant...

**1.** « On l'appellera... » La décision a été prise :

**A** > Entre votre partenaire et vous-même – Q3

**B** > En consultant la famille et les amis – Q2

**2.** Quel point vous a demandé le plus de réflexion pour choisir le prénom ?

**A** > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q5

**B** > Le fait que le prénom ait une personnalité, qu'il soit court, qu'il ait un diminutif... – Q4

**3.** Avant de prendre votre décision...

**A** > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q6

**B** > Vous aviez une liste de possibilités – Q5

**4.** Vous avez fait votre choix et une personne qui vous est chère critique votre décision ?

**A** > Cela vous touche, mais vous ne changez pas d'avis – Q7

**B** > Vous y repensez – Q8

**5.** Après avoir déclaré votre enfant à la mairie, vous découvrez que le prénom que vous avez choisi est extrêmement courant...

**A** > Il pourra toujours utiliser son deuxième prénom ou un diminutif – Q7

**B** > Vous vous en mordez les doigts, vous auriez dû choisir autre chose – Q9

**6.** Vous avez écarté les prénoms...

**A** > Entièrement inventés – Q8

**B** > Difficiles à écrire ou à prononcer – Q9

**7.** Vous espérez que votre enfant sera...

**A** > Une personne qui sait ce qu'elle veut et qui fera tout pour l'obtenir – Profil A

**B** > Heureux et saura profiter de la vie – Q10

**8.** Votre enfant c'est :

**A** > La réalisation d'un rêve partagé – Q10

**B** > Un cadeau du ciel – Q11





**9.** Que doivent apporter les parents pour que leur enfant grandisse heureux et confiant ?

**A** > Amour, générosité et respect – Profil B

**B** > Amour, créativité et confiance – Profil C

**10.** Vous n'aimeriez pas...

**A** > En faire trop pour vos enfants – Profil B

**B** > Regretter de ne pas en avoir fait assez – Profil A

**11.** Que pensez-vous de l'éducation ?

**A** > « Les esprits créatifs ont toujours été connus pour survivre à n'importe quelle mauvaise formation » (Anna Freud) – Profil C

**B** > « Oserais-je exposer ici la plus grande, la plus importante, la plus utile règle de toute l'éducation ? Ce n'est pas de gagner du temps, c'est d'en perdre » (Jean-Jacques Rousseau) – Profil B

## Votre enfant sera...

### PROFIL A: UN LEADER

Vous avez choisi un prénom classique pour votre enfant, peut-être celui d'une star que vous admirez ou d'un être cher. Vous montrez ainsi que vous allez tout faire pour bien le préparer à la vie qui l'attend et à la réussite que vous avez toujours poursuivie. Vouloir transmettre ses valeurs et ses expériences est naturel mais gardez à l'esprit que votre enfant pourra peut-être aussi faire quelque chose de différent, voire l'inverse de ce que vous attendiez. Rappelez-vous que les enfants préfèrent presque toujours trouver eux-mêmes leur chemin dans la vie.

### PROFIL B: LUI-MÊME

Vous avez choisi, pour votre bébé, un prénom avec du caractère, dynamique, dont il sera fier, mais surtout qui lui permettra de se distinguer des autres. Votre projet parental est très noble : votre enfant pourra compter sur vous et vous allez faire votre possible pour qu'il soit heureux et qu'il ait confiance en lui. Mais attention, pour y arriver, pour se construire des racines profondes et savoir faire des choix, votre enfant a aussi besoin qu'on lui dise « non », d'une critique constructive et intelligente et de vos encouragements.

### PROFIL C: CRÉATIF

Vous avez donné à votre enfant un prénom original et hors du commun pour qu'il écrive lui-même son destin. Courageux et non conformistes, vous avez décidé d'éduquer votre enfant dans une liberté totale. C'est une tâche difficile, vous ne devrez jamais baisser la garde, vous devrez être ouverts aux nouveautés, mais également savoir affronter les erreurs inévitables d'un enfant qui se prépare à être libre. Êtes-vous prêt ? Vouloir élever un enfant en lui permettant de réaliser ses rêves vous demandera d'être flexible et prêt à courir !

# Caprices et colères : comment gérer ?

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.



**T**ous 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.
- **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.**

## Intervenir au bon moment

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

- **Les crises suivent un schéma précis :** cris, hurlements, pleurs, lamentations et 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. Vous devez 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 de ne rien faire, de ne pas tomber dans le « piège de la colère ».

## Les accès de colère en public

L'enfant comprend très vite que, face à une colère hors de la maison, ses parents lui accordent rapidement ce qu'il veut.

- **Ne cédez pas à ses caprices,** même s'il se jette par terre et se met à hurler.
- **Il ne s'agit pas de crier,** mais d'avoir un discours ferme afin de lui faire comprendre qu'il n'a 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.



# Il a la diarrhée

Nous vous proposons ici quelques conseils alimentaires qui vous aideront à combattre la diarrhée de votre enfant et à éviter qu'il se déshydrate.



**L**a diarrhée aiguë se caractérise par une augmentation du nombre des selles et une diminution de leur consistance ; elle s'accompagne de douleurs intestinales qui s'expriment sous la forme de coliques et de crampes : bébé est agité, il pleure et perd l'appétit. Les vomissements indiquent une infection gastrique ; on parle alors de gastro-entérite.

• **Les causes de la diarrhée peuvent être multiples et plus ou moins graves :**

- L'infection virale est la plus fréquente du fait de la facilité de contagion, en particulier dans les crèches ;

- Le trouble digestif est un phénomène accidentel ;

- Les bactéries : aux précédents symptômes peuvent s'ajouter, dans ce cas, une forte fièvre et des selles contenant des traces de sang ou de pus.

Il s'agit, dans la plupart des cas, de processus limités qui guérissent spontanément, en quelques jours.

## UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

• Chez le bébé nourri au sein, il n'est ni utile, ni recommandé de suspendre les tétées. Si l'enfant a déjà commencé la diversification alimentaire, on peut lui donner du riz, des carottes, des pommes, des bananes et du citron. D'une manière générale, plutôt que d'adopter un régime astringent qui risque d'entraîner une constipation et donc un allongement du retour à un fonctionnement normal des intestins, mieux vaut supprimer, pendant quelques jours, les aliments laxatifs.

• Si bébé est nourri au lait en poudre, on conseille de l'éliminer pendant au moins 24 heures, voire plus si la diarrhée se prolonge. En effet, la diarrhée touchant la muqueuse intestinale, elle élimine également les enzymes qui permettent la digestion du lactose, conduisant ainsi à une intolérance passagère de cette substance.

## La déshydratation

Avec les selles molles et fréquentes, l'enfant perd de l'eau et des sels minéraux, ce qui se répercute rapidement sur son état général et peut conduire à la déshydratation. Le premier signe de la déshydratation est l'assèchement des muqueuses : on la détecte en observant la langue de l'enfant qui devient râpeuse, un peu comme celle d'un chat. Le médecin prescrira d'abord une solution de réhydratation puis, par la suite, lorsque l'enfant recommencera à manger normalement, il récupèrera dans l'alimentation tous les sels minéraux perdus.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Se sentant piégé, il cherche à échapper aux diverses règles et limites que vous tentez de lui imposer. Grâce à l'influence de Mars, ses coups de génie et son courage sont récompensés par de belles victoires.

Un mois bien meilleur que le précédent. Il fait preuve de fantaisie dans son comportement, ce qui le rend plus optimiste et joyeux. Il est sympathique, bien dans sa peau et recherche le contact.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est souvent un peu désorienté, ne comprenant pas bien ce qu'on lui dit ou ce qu'il voit. Aidez-le à traiter l'information qu'il reçoit et à comprendre ses émotions.

Mercury et le Soleil développent son intérêt pour les dessins animés et les contes qui lui permettent d'apprendre de nouvelles expressions, même dans d'autres langues.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars en Sagittaire, le rend audacieux : il s'aventure dans de nouveaux jeux et activités comme faire du vélo sans les roulettes. Il évolue en toute confiance et montre une préférence pour les chaussures voyantes.

Il y a du mouvement dans la maison ! Avec Mars en opposition, il cherche le contact physique... ce qui peut déboucher sur des discussions animées.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Courageux et plein de force, il parvient néanmoins à se contrôler car il se sent plus responsable : sa façon de s'exprimer et son comportement sont d'ailleurs la preuve de ses progrès.

Ayant de grandes connaissances, rien ne l'étonne et il a tendance à « prêcher le faux pour savoir le vrai ». Mercury le tempère tout de même un peu avec des comportements sans malice.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, il ressent une attirance pour ses ancêtres, grands-parents ou arrière-grands-parents. Il prend en exemple des personnes fortes et combattives pour se sentir lui-même plus puissant.

Les planètes favorisent le développement conceptuel, et notamment les différences dans l'utilisation des adjectifs comme joli, bien, vrai ou faux. Sous l'action de Jupiter et de Vénus, il sait apprécier ce qu'il a.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il a, ce mois-ci, de nombreuses planètes en sa faveur. Cet état de grâce promet bonheur et enthousiasme. Il s'entend bien avec ses frères et sœurs. Les bébés se montrent très éveillés et curieux.

Il fait preuve de ténacité, bien décidé à ne pas faiblir et à franchir tous les obstacles pour se faire respecter et ne pas perdre son tour dans le jeu. La beauté et la bonté le fascinent.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

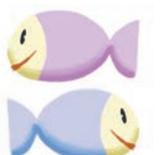
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

