

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ALLAITEMENT

Puis-je prendre des médicaments ?

DU TEMPS POUR APPRENDRE

Les enfants ont le droit d'être lents

DERMATITE ATOPIQUE

Explications complètes du pédiatre

L'AIDER À GRANDIR

Le bon équilibre pour sa croissance

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT
- 10 PÉDIATRE : DERMATITE ATOPIQUE
- 12 LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !
- 16 L'AIDER A GRANDIR
- 24 LA FICHE : LES YEUX QUI PLEURENT
- 28 UN DÉVELOPPEMENT TOUT EN DOUCEUR
- 32 IODE : DES BIENFAITS TROP PEU CONNUS
- 34 LE CHIFFRE : 25% DES FEMMES DE PLUS DE 35 ANS SOUFFRENT D'INCONTINENCE



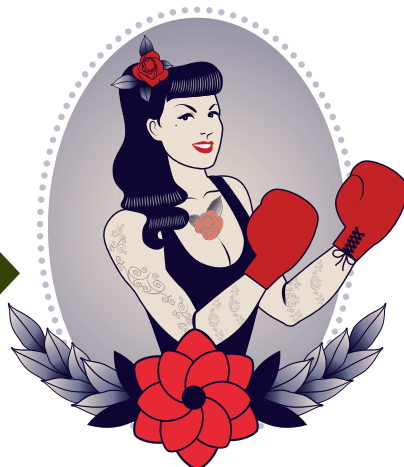


BÉBÉ

& ENFANTS

EN MARS, DANS VOTRE MAG BÉBES ET MAMANS,
DÉCOUVREZ LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR
LA PRISE DE MÉDICAMENTS PENDANT L'ALLAITEMENT,
DES CONSEILS DU PÉDIATRE POUR TRAITER LA
DERMATITE ATOPIQUE ET LES YEUX QUI PLEURENT, ET
DES INFOS PRATIQUES SUR LES PETITS POTS !

OUI



NON

AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

AVOIR UN OU DEUX ENFANTS VOUS CONVIENT-IL, OU RÊVEZ-VOUS PLUTÔT D'UNE FAMILLE NOMBREUSE ? VOICI LES AVIS DE PLUSIEURS MAMANS. ET VOUS QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Oui, parce que...

... J'ai trois filles et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices, mais avec beaucoup d'amour et d'organisation, on peut y arriver !

Julie

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Si on veut, on peut : nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles.

Cécile

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons.

Elise

... Si nous pouvions avoir des aides concrètes, j'aurais quatre ou cinq enfants. Je suis déjà bien contente d'avoir deux filles... et bientôt un troisième enfant.

Jeanne

Non, parce que...

... Quand on ne peut pas compter sur l'aide des grands-parents, il faut avoir beaucoup de moyens ou travailler beaucoup plus pour pouvoir payer une nounou. Je préfère n'avoir que deux enfants et avoir le temps de m'occuper d'eux.

Suzanne

Compte tenu de la situation économique actuelle, je n'aurais pas les moyens financiers d'entretenir plusieurs enfants. J'aimerais bien avoir trois enfants, ou plus, mais pour l'instant, je n'en ai qu'un. On verra dans trois ou quatre ans, si nous pouvons en avoir un autre.

Nathalie

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de quatre ans et une petite fille de quatre 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.

Hélène

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.


aimerdormir&jouer

#pendantl'allaitement

MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT : CE QU'IL FAUT SAVOIR

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.

#pendantl'allaitement



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.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club

19€95



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

DERMATITE ATOPIQUE

AUSSI CONNU COMME ECZÉMA ATOPIQUE, C'EST UNE AFFECTION CUTANÉE COURANTE QUI APPARAÎT GÉNÉRALEMENT APRÈS LE TROISIÈME MOIS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'ÉVITER.



La peau des nouveau-nés et des nourrissons est très fragile et, afin de la protéger, la sécrétion de sébum est abondante, d'où l'aspect luisant de la peau des bébés. De plus, l'épiderme est très mince et souffre souvent de l'action irritante des agents physiques et infectieux touchant différentes zones du corps de bébé, en particulier la zone des fesses et celle de la couche.

- **La dermatite atopique est une lésion** qui provoque des rougeurs et de fortes démangeaisons.
- **En général, elle débute au niveau du visage et affecte les joues**, sur lesquelles apparaissent des vésicules qui, si elles ne sont

pas traitées, finissent par se rompre et s'étendent.

- **Les autres zones concernées sont les mains, surtout le dos de la main, les doigts, les plis derrière les oreilles** et, plus généralement, les plis de la peau des membres de flexion tels que les coudes et les genoux. Dans ces dernières zones, la dermatite est particulièrement tenace et prend beaucoup de temps à disparaître.
- **Le développement de la dermatite atopique se fait généralement par à-coups**. La situation s'améliore lors des périodes d'ensoleillement et disparaît même en été, pour réapparaître dans les saisons les moins ensoleillées lorsque



la peau est couverte en permanence.

• **C'est une maladie qui désespère les parents de part ses caractéristiques et sa lente évolution.** Cependant, il est bon de rappeler que de 10 à 30% des enfants sont guéris dans les trois ans, tandis que 80 à 90% le sont dans les dix ans.

SOINS DE BASE

Il existe un certain nombre de mesures pour aider à prévenir l'apparition de l'eczéma atopique :

- **Pour l'hygiène quotidienne, préférez une douche rapide à un bain.** La température de l'eau doit se situer entre 32 et 36°C.
- **Le savon, de qualité, doit être utilisé uniquement dans des zones spécifiques,** plutôt que de l'étendre sur tout le corps.
- **Il est nécessaire d'appliquer des crèmes ou des laits hydratants sur la peau** encore humide avant de quitter la douche.

- **Les nids à poussière, tels que les tapis, les moquettes, les peluches, etc.** doivent être évités.
- **Aérez votre appartement** ou votre maison quotidiennement.

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

« Notre sentiment est que nous sommes, dans de nombreux cas, face à ce qu'on pourrait appeler un eczéma urbain », indique le dermatologue R. Grimalt. Il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement de ce type d'eczéma : baigner fréquemment le bébé, dissoudre du savon liquide dans le bain pour faire des bulles, utiliser des éponges, utiliser l'eau du robinet (bactériologiquement pure, mais irritant pour la peau avec des produits chimiques), mettre le chauffage trop fort dans la maison, et la présence de zones où la poussière se concentre (peluches, tapis, etc.).

#alimentationdebébé





LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !

ILS VOUS FONT GAGNER DU TEMPS,
OFFRENT UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS
ET VOUS LES EMPORTEZ AVEC VOUS
N'IMPORTE OÙ AFIN QUE VOTRE
BÉBÉ PUISSE LES CONSOMMER
IMMÉDIATEMENT. LES PETITS
POTS SONT TRÈS PRATIQUES ET
DE QUALITÉ : PROFITEZ DE LEURS
AVANTAGES !

#alimentationdebébé



Chaque étape du développement de votre enfant représente un défi à surmonter. Et pas seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents. Avec l'allaitement maternel ou le biberon, l'alimentation du bébé est simple. Mais que se passe-t-il lorsqu'il faut introduire des aliments solides dans l'alimentation de l'enfant ?

Aliment après aliment, l'enfant découvre les saveurs, les couleurs et les textures. Les parents décident de ce que mangent leurs enfants et il est logique qu'ils aient de nombreux doutes lorsqu'ils entendent ce type de commentaires « la meilleure purée est celle préparée à la maison » ou « il n'aime pas la purée que je lui fais moi, il n'aime que les petits pots. »

Aujourd'hui, le côté pratique prédomine et la recette maison faite avec du temps et de l'amour cohabite avec les petits pots déjà préparés. Il s'agit d'une solution recommandée pour ses nombreux avantages, y compris pour sa composition et ses ingrédients, qui sont choisis selon l'âge du bébé, lui garantissant ainsi les nutriments nécessaires à chaque étape de sa vie. Vous pouvez toujours lire l'étiquette pour confirmer que la composition convient à ce que vous voulez donner à votre petit, et demander l'avis de votre pédiatre pour vous en assurer.

PAR OÙ COMMENCER

Le moment idéal pour l'introduction d'aliments solides est entre 4 et 5 mois. Si vous prolongez l'allaitement jusqu'à 6 mois, vous pouvez attendre jusque-là. À partir de 6 mois, le bébé commence à différencier les goûts acides, amers et salés, ce qui aide à comprendre pourquoi le bébé grimace devant certaines purées, même faites maison. Quand vous commencez avec des purées de fruits, de légumes, de viandes et de poissons, bébé les rejette généralement, en raison de leur goût différent de celui auquel il était habitué, le goût sucré du lait. Si vous avez tout essayé et que bébé refuse de manger vos purées, vous pouvez utiliser des aliments préparés pour bébés qui sont, en général, très appréciés, probablement en raison de la manière dont ils sont préparés et de leur texture homogénéisée idéale pour le palais de bébé.

LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Le temps est aujourd'hui plus que jamais



valorisé, surtout par les mères qui travaillent et qui apprécient la praticité des petits pots, puisqu'ils leur permettent de consacrer à leur bébé le temps qu'elles investiraient dans la cuisine. Idéalement, il est préférable de combiner les deux options : pour la mère, préparer la nourriture de son bébé est quelque chose de gratifiant, mais les petits pots permettent aussi de faire une pause sans avoir à cuisiner.

UN MONDE DE SAVEURS, DE COULEURS ET DE TEXTURES

L'un des avantages des petits pots, pas toujours connus, est l'utilisation dans leur préparation d'aliments de proximité, cuisinés avec des contrôles de sécurité et d'hygiène stricts. Sur l'étiquette, vous trouverez des informations détaillées et très précieuses en tant que consommateur sur leur préparation. Par exemple, vous pouvez trouver des petits pots préparés avec des aliments avec ou sans gluten, d'autres contenant plus ou moins de sel ou de sucre, d'autres cuisinés avec de l'huile d'olive vierge, etc. Quoi qu'il en soit, tous les petits pots ont une table de valeur nutritionnelle, ce qui est une aide précieuse pour aider la maman dans son choix. Les petits pots constituent un apport nutritionnel équilibré, à condition de les associer à une alimentation appropriée, et ils vous permettent de profiter du peu de temps dont vous disposez. Si votre enfant suit un régime spécial, vous devez consulter votre pédiatre.

DE NOUVEAUX ALIMENTS POUR BÉBÉ : QUAND LES INTRODUIRE ?

- **Les céréales sans gluten à partir de 4-5 mois, et avec gluten à partir de 6 mois.** Elles sont riches en amidon, en polysaccharides, en minéraux et en vitamines.
- **Les fruits à partir de 4-5 mois.** Ils sont riches en vitamines et en minéraux, et sont une source d'antioxydants et de fibres.
- **La viande à partir de 6 mois et le poisson à partir de 9 mois.** Ce sont des aliments riches en protéines.
 - **Les œufs :** le jaune à partir de 10-12 mois et le blanc à partir d'1 an. L'œuf est riche en graisses, protéines et vitamines.



Les trucs et astuces

- **Lorsque vous introduisez les premières purées dans l'alimentation de bébé,** préparez-vous à rire, mais surtout soyez patiente : votre bébé a besoin de temps.
- **Choisissez une cuillère qui est agréable** (pensez que vous avez vécu la même chose).
- **Ni trop chaud ni trop froid :** votre bébé est habitué au lait maternel ou au biberon. Si la purée est trop froide ou trop chaude, il n'en voudra pas.
- **Ne remplissez pas trop la cuillère,** bébé préfère les petites quantités.
- **Ne le forcez pas :** si vous voyez qu'il ne veut pas, ne le forcez pas. En revanche, si vous vous posez des questions sur sa croissance, demandez à votre pédiatre, qui vous dira comment procéder.
- **Si vous devez garder le reste d'un petit pot dans le réfrigérateur,** rappelez-vous que ceux qui contiennent du poulet, de la viande, du poisson ou des œufs peuvent être conservés 24 heures et ceux qui contiennent des fruits, 48 heures. Il est toutefois préférable de les consommer une fois ouverts.



#grandirtouslesjours





L'aider à grandir

PARLER SOUVENT AVEC LUI, LUI CONSACRER DU TEMPS ET DE L'ATTENTION, LUI RACONTER DES HISTOIRES, LE FÉLICITER QUAND IL SE COMPORTE BIEN, LUI IMPOSER QUELQUES RÈGLES SIMPLES ET BIEN CLAIRES... NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL FAUT FAIRE POUR QUE VOTRE ENFANT SE SENTE BIEN ET GRANDISSE EN HARMONIE.

La recherche l'a confirmé : dès la naissance, les enfants sont prêts à interagir avec nous. L'époque où l'on recommandait aux mamans de veiller à ce que leur bébé ne soit pas gêné par le bruit et la lumière est révolue. Aujourd'hui, on sait que les nouveau-nés ont besoin d'être stimulés et de pouvoir échanger. Dès les premières heures, ils montrent une attirance pour les visages humains et les voix. Ils sont déjà programmés pour communiquer, une activité qui, dans les premiers mois, consiste principalement à écouter et à rechercher le regard de l'autre, mais qui remplit déjà différentes fonctions. D'abord, elle favorise la création des synapses, les connexions entre les cellules nerveuses qui se produisent lorsque nous vivons une expérience significative. Ensuite, elle permet d'éliminer l'excès de neurones dont nous disposons à la naissance, « remodelant » ainsi le cerveau et son potentiel cognitif. Enfin, la communication facilite le développement de la capacité d'autorégulation, l'empathie et le langage. Alors, comment peuvent faire les parents pour stimuler correctement leur enfant ? Nous vous présentons ici les premiers stimuli qui favorisent le développement des petits.

#grandirtouslesjours

PARLEZ-LUI

Commencez très tôt, même si votre bébé n'a que quelques jours et que vous pensez qu'il ne comprend pas encore ce que vous lui dites.

Que disent les études ?

Les différences dans l'apprentissage apparaissent dès la petite enfance. C'est ce que révèle une récente étude menée par l'Université de Stanford (USA) qui a comparé un groupe d'enfants en conditions d'exclusion sociale (recevant en moyenne 670 mots par jour) avec un autre groupe plus privilégié (12.000 mots par jour). Les enfants qui entendent un grand nombre de mots différents au cours de leurs premières années de vie savent plus rapidement les identifier, acquièrent un vocabulaire plus riche et apprennent à lire et à écrire plus facilement. En conclusion, en matière linguistique, les différences sociales et culturelles ont aussi des conséquences.

Que faut-il faire ?

Stimuler le langage ne coûte rien. Il suffit de parler ! Comment ? En utilisant, dans un premier temps, le langage du bébé, cette façon de parler que les adultes adoptent instinctivement pour communiquer avec des nouveau-nés et qui met l'accent sur les phonèmes vocaliques et les expressions du visage. Cette méthode facilite non seulement la compréhension des mots, mais aussi la tonalité affective et émotionnelle. Entre 9 et 12 mois, après avoir communiqué exclusivement en « face à face », l'enfant s'ouvre au monde : il montre du doigt un objet et maman le nomme. À 12 mois, il est capable de comprendre environ 50 mots, qu'il saura utiliser autour d'un an et demi, précisément parce que la compréhension précède la production.

LISEZ-LUI BEAUCOUP D'HISTOIRES

À partir de six mois, on peut proposer à bébé des premiers livres illustrés, dans un matériau et une taille appropriés (pour le bain, en tissu, etc.), avec des bords arrondis et des dessins très simples.

Que disent les études ?

Un autre élément ressort de l'étude menée par l'Université de Stanford sur les différences dans l'apprentissage : lire des histoires à haute voix et réci-





ter des poèmes est bénéfique pour l'enfant car cela favorise la connaissance, le langage, et l'apprentissage scolaire. L'enfant en retire donc un bénéfice pendant les six ou sept ans à venir. Répéter les histoires aide l'enfant à se souvenir des mots, de leur sémantique et de leur relation grammaticale. Ainsi donc, les contes ne servent pas simplement à détendre et à endormir l'enfant. La structure des histoires, même simples, lui apprend à construire des liens de causalité et des liens temporels. Les histoires permettent de se socialiser, de partager des valeurs (morales) et de stimuler l'imagination afin d'apprendre à trouver des solutions aux problèmes.

Que faut-il faire ?

Les premiers livres doivent être faciles à manipuler, d'un grand format et suffisamment illustrés pour pouvoir suivre l'histoire que maman raconte. Il ne faut pas trop stimuler l'enfant, laissez-le aller à son rythme et découvrir ce qui l'intéresse le plus en l'accompagnant dans son voyage. Dès qu'il en est capable, laissez-le tourner les pages. Rappelez-vous que votre présence est une valeur ajoutée à la lecture.

ÉCOUTEZ-LE

Il ne parle pas encore, mais il est capable de communiquer ses besoins. Prenez le temps d'observer votre enfant pour apprendre à déchiffrer ses messages et répondre à ses demandes : le consoler s'il est triste, l'encourager quand il se sent frustré, et partager ses petites joies.

Que disent les études ?

Les jeunes parents ont souvent peur de ne pas être capables d'interpréter les messages de leur bébé. Mais leur instinct est là pour les aider. Selon une étude du Département de Psychologie de l'Université de Milan Bicocca (Italie) dès qu'ils deviennent parents, les hommes et les femmes développent spontanément une faculté exceptionnelle qui leur permet d'interpréter les pleurs et les expressions du visage des nouveau-nés. Ils se révèlent mêmes capables de détecter les émotions d'un bébé qu'ils voient en photo et parviennent à identifier les différents degrés d'inconfort et de souffrance.

Que faut-il faire ?

Écouter un bébé, c'est faire attention à ses gazouillis.

#grandirtouslesjours



aux expressions de son visage, à sa façon de pleurer et de bouger. Un nouveau-né ne peut pas attendre, il a besoin d'une réponse immédiate. Cela ne signifie pas qu'il faut satisfaire ses moindres demandes indistinctement, il s'agit plutôt de lui montrer que nous faisons attention à lui. À partir de 10-12 mois, il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement ; on peut guider l'enfant par la voix : « Je suis ici ; la purée est presque prête... ». Vous lui apprenez ainsi à patienter.

RECEVEZ DES AMIS

Il est important que l'enfant ne soit pas confiné à un environnement composé uniquement de ses parents et grands-parents.

Que disent les études ?

Selon une étude récente, vivre avec d'autres personnes

dans un environnement structuré stimule les zones du cerveau (les amygdales et certaines parties du cortex cérébral en relation avec elle) chargées des mécanismes de relation avec les autres.

Que faut-il faire ?

Transmettez à votre enfant le message selon lequel il est entouré d'amis à connaître, et non d'ennemis de qui se défendre. Encouragez donc les relations sociales et favorisez la crèche. Les parents peuvent s'organiser entre eux pour aller chercher leurs enfants et ainsi les habituer à être en présence d'autres adultes n'appartenant pas à la famille. Accueillez non seulement les petits camarades de vos enfants pour célébrer des anniversaires, mais aussi les adultes. Il est bon pour l'enfant de grandir dans un environnement ouvert et accueillant, sans a priori. Ce n'est que de cette façon qu'il deviendra un adulte capable d'interagir avec un monde chaque fois plus complexe, multiforme et multicultu-



rel. Les amis de ses parents forment une petite communauté d'adultes de référence sur lesquels l'enfant pourra compter en cas de besoin. Et si vous voulez vous échapper en amoureux, vous ne serez pas obligés de laisser l'enfant à ses grands-parents. Vous pouvez aussi le confier à une baby-sitter en qui vous avez toute confiance.

AIDEZ-LE À AVOIR CONFIANCE EN LUI

Félicitez-le lorsqu'il réalise un travail ou se comporte bien, et apprenez-lui à résister aux difficultés.

Que disent les études ?

Des encouragements sont toujours plus efficaces que des menaces et des sanctions, mais ils doivent toujours être dosés. Selon une étude publiée dans la

revue Scientific American, un excès de louanges ne favorise pas le développement d'une personnalité équilibrée car elle fait croire aux enfants qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils répondent aux attentes de leurs parents. Au lieu de les faire grandir en ayant confiance en eux, cela les rend plus faible.

Que faut-il faire ?

Les compliments sont bénéfiques s'ils sont bien gérés, correspondent à un comportement vraiment méritoire, et ne deviennent pas une habitude. En résumé, comme toutes les choses de valeur, il faut éviter l'excès. Ils doivent être mis en relation avec le comportement et non pas avec l'enfant dans son ensemble. Il est préférable de dire : « Tu as fait un très beau dessin » plutôt que « Tu es le meilleur en dessin ». Plutôt que le résultat, c'est l'effort qu'il faut évaluer. Si vous voyez votre enfant en difficulté, n'intervenez pas immédiatement : montrez-lui que vous êtes présente, encouragez-le,

#grandirtouslesjours



mais permettez-lui de trouver lui-même la solution. Ainsi, l'enfant apprend à ne pas se laisser vaincre par les difficultés et à se rendre compte qu'il peut faire les choses seul.

BEAUCOUP DE CÂLINS

Faites-lui des bisous sur le ventre, prenez-le dans vos bras, peau contre peau et bercez-le doucement, avec des gestes tendres... Une relation naturelle qui s'établit entre la mère et le bébé dans les premières semaines de vie.

Que disent les études ?

La nécessité du contact est une question de survie biologique. Le travail de John Bowlby, publié après la Seconde Guerre mondiale, est déjà un classique. Il parle de la fragilité du système immunitaire des bébés en

orphelinats, totalement privés de tendresse et de câlins, à tel point que cela influe sur le taux de mortalité. Une autre expérience qui a fait école est celle des « singes d'Harlow ». Ainsi, on a proposé à des primates restés toute une journée sans nourriture, deux poupées : l'une en fil de fer, avec de la nourriture à l'intérieur, et l'autre en tissu, mais sans nourriture. Bien que l'alimentation soit un besoin vital, le besoin de tendresse le dépasse, même chez les singes, qui ont choisi la seconde poupée.

Que faut-il faire ?

Laissez-vous guider par votre instinct et le plaisir du contact avec votre enfant. Vous devez tous les deux prendre du plaisir à ces câlins, ces caresses, ces massages. Les baisers et les caresses de sa maman détendent le bébé lorsqu'il est énervé, ils soulagent ses coliques... Vous pouvez aussi prendre un cours de massage pour bébé et utiliser des huiles essentielles. Cependant, rappelez-vous que la valeur ajoutée pour votre enfant ce n'est pas la maîtrise d'une technique, mais le contact de votre peau, qui fait aussi d'ailleurs des miracles lors de la visite chez le pédiatre : si votre bébé vous sent proche de lui lors de l'examen médical, il ne vivra pas cette expérience comme une intrusion.

JOUEZ AVEC LUI

Le jeu est fondamental pour le développement, et c'est un droit reconnu par la Convention des Nations Unies dans les droits de l'enfance et de l'adolescence.

Que disent les études ?

Des études menées dans les kibboutz israéliens (coopératives agricoles où les enfants sont élevés par la communauté et non pas par leur famille) concluent que les personnes de référence pour les enfants ne sont pas celles avec lesquelles ils passent le plus de temps, mais celles avec lesquelles ils jouent et ont des échanges. Cela nous apprend beaucoup sur l'importance du jeu dans le développement et la construction de l'identité.

Que faut-il faire ?

Souvent, les parents craignent de ne pas avoir assez de temps pour jouer avec leurs enfants. En fait, « le temps du jeu » n'est pas organisé comme les heures de classes à l'école. Au contraire, ce qu'il faut, c'est trouver des

occasions de jouer, même dans les tâches quotidiennes. Par exemple, au moment du change, vous pouvez caresser votre bébé, jouer à cache-cache ou avec votre voix. Lorsque l'enfant grandit et devient plus autonome dans ses mouvements, laissez-le vous imiter et explorer le monde. Vous cuisinez ? Donnez à votre enfant un plat avec un peu d'eau et de la farine pour confectionner un « gâteau ». C'est l'heure du ménage ? Laissez-le vous suivre avec son chiffon. Proposez-lui des stimuli gratifiants : un enfant de moins de 18 mois ne s'ennuie pas, même si vous répétez souvent le même jeu.

POSEZ DES RÈGLES ET DES LIMITES

L'enfant en a besoin dès la naissance, entendu que vous lui montrez que vous comprenez ses difficultés, sa colère et sa frustration, et que vous êtes prête à le consoler.

Que disent les études ?

À partir d'enregistrements de l'activité cérébrale par IRM et tomographie par émission de protons (PET), il a été constaté que les enfants éduqués dans un contexte ferme mais empathique, présentent, à l'adolescence, une plus grande activation des lobes pariétaux, responsables de la production de sérotonine et d'endorphines, les hormones de la bonne humeur. À l'inverse, les enfants à qui on n'a posé ni règles ni limites, loin d'être plus détendus et heureux, présentent une plus grande activation des lobes frontaux, siège de production du cortisol, l'hormone du stress.

Que faut-il faire ?

Les règles doivent être peu nombreuses, mais raisonnables, cohérentes et adaptées à l'âge de l'enfant. L'éducation ne doit pas devenir un rapport de force. Au contraire, l'objectif est d'aider l'enfant à contrôler ses sautes d'humeurs et ses impulsions, à supporter la frustration, et à patienter ou même éventuellement à savoir renoncer. En d'autres termes, à transformer ses émotions. Imposer des règles ne signifie pas éduquer l'enfant dans l'austérité. Au contraire, vous devez le plus possible essayer de rire avec lui et créer une ambiance de détente à la maison. Toutes ces expériences constitueront pour lui un patrimoine émotionnel agréable auquel il pourra faire appel dans les moments de difficulté.



LES YEUX QUI PLEURENT

C'EST UN PHÉNOMÈNE COURANT CHEZ LES NOURRISSONS QUI PEUT ÊTRE CAUSÉ PAR DES AGENTS IRRITANTS OU PAR UNE OBSTRUCTION TEMPORAIRE DES CONDUITS.



Souvent, les bébés ont les yeux larmoyants, même s'ils ne pleurent pas. Les causes les plus courantes sont la conjonctivite, qui peut être d'origine bactérienne, virale ou de nature allergique, ou encore une sténose des canaux lacrymaux, c'est-à-dire l'obstruction partielle ou totale des canaux sous-cutanés qui connectent le bord de la paupière inférieure avec l'angle interne de l'œil et du nez, traversant une série de structures dont la fonction est de drainer les larmes.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

- En général, l'obstruction des conduits lacrymaux est due à l'absence de perforation d'une membrane qui se trouve dans la partie inférieure des canaux. Normalement, elle s'ouvre à la naissance, mais chez certains enfants, elle reste partiellement ou totalement fermée.
- Les conjonctivites bactériennes sont souvent provoquées par des staphylocoques, et les virales, par des adénovirus ou de l'herpès. La



contagion se fait par contact.

- **La conjonctivite allergique peut être saisonnière, associée à des allergies au pollen (de mars à mi-juin) ou non saisonnière, due principalement à des allergies aux poils de chats ou d'autres animaux.** Ces manifestations allergiques, en forte augmentation ces dernières années, sont souvent associées à une rhinite (inflammation des muqueuses nasales) et, moins fréquemment, à de l'asthme.

- **Finalement, les conjonctivites printanière sont causées par une hypersensibilité à des facteurs physiques tels que la lumière du soleil et à des irritants présents dans l'air.**

UNE BONNE PRÉVENTION

- **La conjonctivite se transmet par contact.** Par conséquent, il est nécessaire d'apprendre aux

enfants à se laver les mains soigneusement et à éviter de partager serviettes, mouchoirs et serre-têtes.

- **Les enfants présentant les symptômes de la conjonctivite virale ou bactérienne doivent rester à la maison** et ne pas aller à la crèche ou à l'école, afin d'éviter la contagion de la maladie.

- **Pour éviter la conjonctivite allergique, il est préférable de garder les portes et les fenêtres fermées les jours de pollinisation** et de passer l'aspirateur régulièrement, aussi bien à la maison que dans les lieux fréquentés par le petit, pour enlever poussière et autres allergènes.

COMMENT LES SOIGNER ?

La sténose du canal lacrymal se résout d'elle-même quelques semaines après la naissance et se prolonge rarement au-delà de 12 mois. Faire

#ficheinfo



un massage deux ou trois fois par jour dans la zone entre l'angle de l'œil et la base du nez marche bien. Par ailleurs, il faut garder le nez de l'enfant propre avec du sérum physiologique et lui nettoyer souvent les yeux avec de l'eau stérile. Si la situation ne s'améliore pas avant ses six mois, il est conseillé de consulter un spécialiste qui saura exclure d'autres causes de larmolement de l'œil comme le glaucome congénital, une maladie rare, mais qui ne doit pas être sous-estimée. Le spécialiste peut également évaluer l'opportunité d'une intervention chirurgicale toute simple afin d'éliminer l'obstruction. L'opération, effectuée sous anesthésie générale, consiste à insérer une petite sonde qui, en suivant la voie anatomique des canaux lacrymaux, ouvre le canal.

- **En cas de conjonctivite bactérienne, le traitement consiste en l'application d'un collyre antibiotique pendant 5 à 7 jours**, toujours sous prescription médicale, après évaluation de la situation et de la gravité de l'infection.

- **Le traitement de la conjonctivite virale est surtout symptomatique** et consiste généralement en l'administration d'un collyre anti-inflammatoire. Si l'infection est due à un herpès, les médicaments à base d'acyclovir sont efficaces.
- **Enfin, en cas d'allergie, on peut administrer des gouttes** et un collyre antihistaminiques.

Méfiez-vous des complications

- **La conséquence la plus fréquente de la sténose des voies lacrymales est l'apparition de la conjonctive secondaire** due à la présence de germes et à la stagnation des larmes dans le sac lacrymal. On traite ce trouble comme une conjonctivite bactérienne normale.
- **Si on les néglige, les conjonctivites virales peuvent affecter la cornée** (kérato-conjonctivite virale), avec le risque d'effets graves sur la vision.

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

#peuàpeu!

Un
développement
tout en
douceur



LES ENFANTS ONT LE DROIT DE PRENDRE LEUR TEMPS ! GRANDIR N'EST PAS UNE COURSE CONTRE LA MONTRE, CELA NÉCESSITE DU CALME ET DE LA PATIENCE, EN PLUS DE L'INTUITION ET DE LA PRÉPARATION.

La vitesse peut être un obstacle à l'apprentissage. C'est en tout cas ce que soutient Gianfranco Zavalloni, enseignant, ancien président et désormais à la tête d'un projet éducatif mené à Belo Horizonte, Brésil. Dans son livre, « La pedagogia del caracol » (*La pédagogie de l'escargot*), il défend fermement un principe qui semble très décalé dans notre société : les enfants ont le droit de prendre leur temps, et même de ne rien faire, en dehors des heures scolaires.

« Le seul vrai travail des enfants devrait être de jouer. Cependant, de nombreux parents soumettent leurs enfants à un véritable marathon d'activités, passant sans transition de l'école à la natation, au cours d'anglais, de danse, de judo, etc... », se lamente Zavalloni. L'expert interroge encore : « S'agit-il de décisions prises pour le bien des enfants ou pour les entraîner à être compétitifs et faire ainsi la fierté de leurs parents ? Rentrer à la maison après l'école pour jouer dans leur chambre ou passer un moment au parc pour se défouler, suivant ainsi le rythme naturel de leur âge (y compris s'ennuyer) vaccinerait beaucoup plus efficacement les enfants contre le stress ».

METTRE UN FREIN À L'ANXIÉTÉ

- **Il n'est pas nécessaire d'occuper nos moments de liberté avec toutes sortes d'activités.** Au contraire, il est préférable d'aider l'enfant à se concentrer sur lui-même à travers la musique et la méditation, en inventant des histoires et en apprenant à apprécier les sensations simples.
- **Certains centres spécialisés en yoga pour les tout-petits accueillent des enfants dès l'âge de deux ans et demi.** Ils découvrent ainsi de façon ludique la discipline orientale avec des positions qui demandent peu d'effort et développent la stabilité

#peuàpeu!



et l'immobilité. De cette manière, en plus de gagner en force et en flexibilité (idéal pendant la période de développement) les enfants peuvent retrouver un certain calme, car il faut savoir qu'à partir de quatre ou cinq ans, certains enfants commencent à avoir une respiration anormalement rapide et deviennent aussi stressés que leurs parents.

LE CERVEAU A BESOIN DE TEMPS

• Dans son livre « Laissez les enfants tranquilles ! », le journaliste canadien Carl Honoré se demande si les familles ne sont pas justement les principales responsables de l'hyperactivité et donc, en conséquence, de l'anxiété dont souffrent les enfants. Aujourd'hui, observe l'auteur, beaucoup de femmes travaillent ; ainsi, pour remplacer la nounou et occuper les après-midi, les enfants enchaînent les cours de natation et les leçons de piano. Ajoutons que dans de nombreux cas, le choix des activités extra-scolaires est dicté par le désir des parents

que leur enfant se démarque par rapport aux autres, qu'il sorte du lot. L'organisation familiale relève alors de plus en plus d'une course contre la montre. Et pourtant, cette sur-stimulation ne rend pas les enfants plus intelligents ni mieux préparés à faire face aux défis de la vie car le cerveau a avant tout besoin de repos et de calme pour analyser les souvenirs et être créatif. Cet excès d'activités peut également avoir des conséquences sur le sommeil de l'enfant qui dispose de moins en moins de temps libre pour rester tranquillement à la maison ou pour jouer dehors. Or, les petits, souligne Carl Honoré, ont besoin de ce temps de récupération pour assimiler ce qu'ils ont appris pendant la journée.

LIBERTÉ ET CRÉATIVITÉ

• On devrait permettre à l'enfant de pouvoir jouer librement après la crèche. Mais attention, il ne s'agit pas de regarder la télévision ou de jouer à la console car l'enfant n'aurait alors qu'un rôle passif. S'il est

vrai que les neurosciences découvrent chaque jour de nouvelles capacités d'apprentissage du bébé, les parents ne doivent pas pour autant transformer toutes les expériences quotidiennes en un « voyage multi-sensoriel ». Comme l'a rappelé Carl Honoré, le fait de mettre la table ne doit pas être uniquement réalisé dans le but de développer les capacités de calcul de l'enfant ; mettre la table peut aussi être simplement une activité à partager ensemble.

RESPECTER SON RYTHME

• **Aujourd'hui, on a tendance à brûler les étapes et à entraîner les enfants dans une course vers l'âge adulte.** L'école y a d'ailleurs sa responsabilité. Tant et si bien que si autrefois on disait, pour justifier une mauvaise note, que l'enfant était distrait, aujourd'hui on dit qu'il est lent. Il faudrait entretenir l'intelligence « qui rumine » plutôt que celle « qui dévore », mais sans tomber bien entendu dans l'excès inverse et mystifier la lenteur. Car, dans la vie, il est aussi indispensable de développer l'agilité mentale, c'est-à-dire de savoir répondre et réagir immédiatement à un stimulus.



Les remèdes contre la course

- **Écoutons les enfants et observons-les.** Respecter le rythme de croissance physique, mais aussi émotionnel, de l'enfant fait partie des objectifs éducatifs des parents. Ne l'obligeons pas à grandir trop vite ; adaptons-nous tranquillement à sa progression dans l'acquisition du langage ou de la motricité et à sa façon de nouer des liens avec les autres, les enfants de son âge comme les adultes.
- **Non aux « enfants trophée » !** Ne cherchons pas à avoir des enfants qui savent beaucoup (trop) de choses et que l'on expose comme des trophées. Les effets en sont souvent dévastateurs car ces enfants se sentent alors chargés de la responsabilité de plaire à maman et papa et s'éloignent de ce qu'ils sont eux-mêmes.
- **Redonnons de la valeur à l'ennui.** Il n'est pas nécessaire d'occuper tous les après-midi des enfants ou de programmer tout leur temps libre avec des jeux et des activités. Laissons-les gérer leurs moments « vides ». Nous leur donnerons ainsi la possibilité de faire ressortir spontanément leur véritable personnalité.
- **La lenteur peut guérir.** Le rythme, la musique et la bonne répartition du temps peuvent être d'excellents outils thérapeutiques. De fait, les orthophonistes et les psychologues les utilisent pour traiter la dyslexie et les troubles du langage, qui correspondent parfois à un comportement de rejet devant l'excès de stimuli auquel les enfants et les jeunes sont soumis.
- **Apprécions le bien-être que nous procure le silence.** Se promener dans un parc avec son enfant, rester silencieux, éteindre la radio et la télévision pour écouter l'orage, etc... Autant d'expériences agréables et en même temps éducatives.
- **Le bon équilibre.** Seuls les parents peuvent savoir si une activité éveille vraiment la curiosité et l'intérêt de leur enfant ou risque de générer de l'anxiété.

#bonpourlasanté



IODE : DES BIENFAITS TROP PEU CONNUS

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI EN QUOI IL EST IMPORTANT POUR NOTRE SANTÉ, PHYSIQUE ET MENTALE, DE MAINTENIR UN BON NIVEAU D'IODE.

1 LES SPÉCIALISTES SOULIGNENT L'IMPORTANCE DE L'IODE DANS L'ALIMENTATION DES ENFANTS. POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

L'iode est fondamental pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde, un organe vital dans le développement psychique, intellectuel et moteur. Plus le manque est précoce, plus le dommage peut être grave : ainsi, une carence en iode pendant la grossesse peut entraîner un déficit neurologique chez le bébé et donc un retard du langage, des difficultés d'apprentissage et un léger tremblement dans les extrémités. On a démontré que les enfants des femmes présentant un bas niveau d'hormones thyroïdiennes pendant la grossesse sont plus susceptibles d'avoir un QI plus bas que ceux nés de mères ayant un niveau d'hormones thyroïdiennes plus élevé.

2 EST-ON SUFFISAMMENT INFORMÉ ?

Malheureusement, non. Bien que son utilisation soit recommandée et qu'il n'ait aucun effet négatif, même pour les personnes souffrant de troubles de la thyroïde, la consommation de sel iodé reste peu mise en avant. 5 grammes de sel iodé par jour sont suffisants et n'entraînent aucun risque d'hypertension.

3 LA POPULATION FRANÇAISE PRÉSENTE-T-ELLE UN RISQUE DE CARENCE EN IODE ? ET QUELS SONT LES ALIMENTS QUI EN CONTIENNENT ?

La France fait partie des pays où l'on souffre d'une légère carence en iode*. Il est donc nécessaire de consommer des aliments qui en contiennent comme les poissons de mer, les crustacés, les mollusques et les algues. On peut à tous les âges consommer du sel iodé ou des suppléments en iode, mais cela est d'autant plus recommandé pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

* Source :

Fond Français pour l'Alimentation et la Santé - Résumé p.72

<http://www.alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/dossier-scient-13.pdf>



DES FEMMES DE PLUS DE 35 ANS SOUFFRENT D'INCON- TINENCE

L'incontinence urinaire due à un affaiblissement du plancher pelvien (muscle situé entre le pubis et le coccyx) est l'une des pathologies légères les plus répandues chez les femmes. Plus de cinq millions de femmes souffriraient dans notre pays d'incontinence urinaire. La probabilité augmente avec l'âge : 25% des femmes âgées de plus de 35 ans en souffrent, un pourcentage qui atteint 40% à partir de 65 ans.

L'incontinence urinaire se caractérise par la perte involontaire d'urine ; elle peut se produire lorsque l'on étourdit, lorsqu'on rit ou lors d'un effort physique. Avoir accouché par voie basse, une constipation chronique, le surpoids, la pratique

d'un sport de contact, la course à pied, l'aérobic ou le step, tousser fréquemment pour des personnes souffrant d'asthme ou des fumeurs, autant de facteurs qui peuvent y prédisposer...

Les kinésithérapeutes, gynécologues et sages-femmes s'accordent sur l'importance de la pratique quotidienne d'exercices de contraction et de relaxation des muscles du plancher pelvien (méthode de Kegel) pour prévenir ou traiter ce problème. La gymnastique abdominale hypopressive donne également de très bons résultats, de même que les techniques de rééducation, telles que le *biofeedback* ou la stimulation électrique fonctionnelle.

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

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

