

# Bébés Mamans

Le magazine de la famille

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

## MÉDICAMENTS ET ALLAITEMENT

Ce qu'il faut savoir

## LE DICTIONNAIRE DU JEU

Jouer et apprendre  
de A à Z

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Comment introduire la  
viande et le poisson

# ÉMOTIONS DE BÉBÉ

Joie, peur, colère... Comment lire son visage ?

#cequevousalleztrouver



No 87  
MARS 2021

## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 VIANDE ET POISSON : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION
- 10 JOUER DE A À Z
- 16 PÉDIATRE : IL NE MARCHE TOUJOURS PAS !
- 18 MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT : CE QU'IL FAUT SAVOIR
- 22 IL N'ARRÊTE PAS DE PLEURER. QUE FAIRE ?
- 24 FACE À FACE
- 30 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



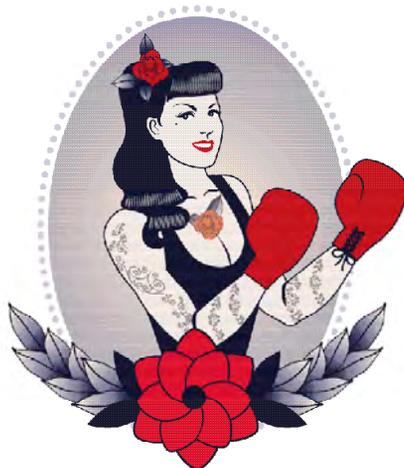
[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)



# BÉBÉ

**& ENFANT**

VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DE MARS VOUS  
GUIDE DANS L'UNIVERS DES JEUX POUR BÉBÉ : QUELS  
SONT CEUX QUI LES AIDENT À BIEN GRANDIR ? JOUER  
PROVOQUE DES ÉMOTIONS CHEZ BÉBÉ, DÉCOUVREZ  
COMMENT LIRE LA JOIE, LA PEUR, LA COLÈRE SUR LE  
VISAGE DE VOTRE PETIT ANGE ! IL PLEURE BEAUCOUP ?  
ON VOUS DIT COMMENT RÉAGIR !



# 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**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

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

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

  
**Pampers**  
aimerdormir&jouer

#nutritionbébé

A close-up photograph of a baby sitting in a white high chair. The baby has light skin and hair, is smiling broadly, and has a small amount of yellow food smeared on their chin. They are wearing a bright orange bib over a colorful striped long-sleeved shirt. To the right, a hand is holding a yellow-handled spoon, poised to feed the baby. In the bottom right corner, a yellow bowl containing a light-colored puree is visible. The background is softly blurred, showing green foliage.

# **VIANDE ET POISSON : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION**



CES ALIMENTS CONTIENNENT  
DES PROTÉINES INDISPENSABLES  
POUR L'ORGANISME DE L'ENFANT  
ET LUI APPORTENT UNE QUANTITÉ  
DE FER IDÉALE POUR QU'IL  
GRANDISSE FORT ET EN BONNE  
SANTÉ.

Vers le sixième mois, vous pouvez commencer à donner à votre petit ses premières purées avec de la viande. On recommande de commencer par des viandes blanches comme la dinde ou le poulet, car elles sont plus digestes et ont une saveur plus douce. Plus tard, on peut introduire dans son alimentation la viande rouge comme le bœuf, l'agneau ou le porc. Dans un premier temps, on peut ajouter la viande à la purée de légumes, en petite quantité et bien mixée. Lorsque l'enfant a quelques mois de plus, on peut commencer à lui donner des très petits morceaux, de plus en plus grands à mesure qu'il progresse dans sa capacité à mâcher et à avaler.

• **On introduit le poisson un peu plus tard, vers huit ou neuf mois, en raison de son pouvoir allergène élevé.** Il est important de l'introduire progressivement et de surveiller que le petit le tolère bien. Il est conseillé de commencer avec le poisson blanc (sole, merlu, lotte, etc.) car il contient moins de gras et est plus facile à digérer ; on peut ensuite lui donner des poissons bleus (thon, sardines, etc.).

• **Pour commencer, les recomposés sont la solution idéale, car ils sont finement broyés et le risque qu'ils contiennent des arêtes est moindre.** Si vous optez pour acheter le poisson, il est très important de vérifier qu'il est frais ; en cas de doute, préférez le poisson congelé : du point de vue nutritionnel, il n'a rien à envier au poisson frais et offre une plus grande garantie de sécurité hygiénique.

Aussi bien la viande que le poisson doivent être cuits à la vapeur afin de conserver tous leurs nutriments.

#nutritionbébé



## Les petits pots, une option nutritive et de qualité

Une étude réalisée par l'Université de la Foi de Valencia, en collaboration avec l'Université de Murcie en Espagne, a révélé que les petits pots industriels et les purées faites maison ont un profil nutritif similaire, adapté aux valeurs recommandées par les sociétés de nutrition. Les chercheurs ont analysé différents types de petits pots de viande (poulet, bœuf et agneau) de trois marques différentes et les ont comparés à des purées faites maison. Selon les experts, les petits pots comme des purées maison ont des taux assez similaires en matières grasses et en protéines, la seule différence résidant dans la variété des viandes utilisées et la quantité ajoutée à la purée. Les auteurs ont également évalué la teneur en sodium de ces produits et sont arrivés à la conclusion que, dans les purées maison, il y a plus de risque de dépasser les niveaux recommandés de ce nutriment en raison de la tendance des parents à ajouter du sel en fonction de leurs goûts.

Les petits pots représentent, par conséquent, un aliment nutritif et de qualité pour les enfants ainsi qu'une solution pratique et sûre, car ils ne contiennent pas de produit chimique ni contaminant, et sont soumis à un processus de stérilisation.

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

#joueretapprendre

# JOUER...

# DE A À Z

LE JEU AIDE LES ENFANTS À COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MONDE QUI LES ENTOURE, À GÉRER LEURS ÉMOTIONS, QU'ELLES SOIENT POSITIVES OU NÉGATIVES, À INTERAGIR AVEC LES AUTRES ET À MIEUX SE CONNAÎTRE EUX-MÊMES.

À califourchon sur un balai, l'enfant est un valeureux chevalier ; bras étendus, il devient un avion qui vole haut dans le ciel. Le jeu est une activité riche en symboles qui permet même aux plus petits d'explorer le monde. Montaigne disait : « Les enfants n'ont point d'affaires plus sérieuses que leurs jeux ». Découvrez, à travers ce petit dictionnaire, tout le charme du jeu.

# #joueretapprendre



## AUTONOMIE

Au cours de la première année, l'enfant explore le monde en manipulant et en mettant à la bouche tous les objets qu'il ramasse ; c'est la première forme du jeu. Il agira par la suite de façon plus consciente et autonome.

• **En prenant appui sur son action spontanée, l'adulte peut aider l'enfant dans sa progression** : si, par exemple, l'enfant adore les constructions, il devra l'aider en tenant toujours compte de ses préférences et de ses capacités.



## BAGARRES

Les bagarres permettent à l'enfant de prendre conscience du fait que nous sommes tous différents. Petits, les enfants se disputent pour les jouets, mais au fur et à mesure qu'ils grandissent ils apprennent à mieux gérer leurs différences avec leurs amis.

• **Le conflit ne doit donc pas être considéré de façon négative, mais plutôt comme un moyen pour l'enfant d'apprendre la médiation.** L'adulte ne doit intervenir que lorsqu'il est évident que les « belligérants » ne parviendront pas à résoudre par eux-mêmes leur différent. Il les aidera alors, sans toutefois prendre parti pour l'un ou l'autre.



## CURIOSITÉ

Explorer et observer attentivement le monde, à travers le jeu favorise le développement intellectuel de l'enfant. Encouragez-le à être plus curieux en l'incitant à poser des questions.

• **En apprenant à l'enfant à saisir les mille nuances de la réalité,** vous l'aidez à aller au-delà de sa première impression.



## DÉVELOPPEMENT

En facilitant les apprentissages, le jeu tient un rôle important dans tous les domaines du développement de l'enfant, notamment dans l'acquisition des nouvelles compétences comme apprendre à découvrir l'environnement et à affronter les problèmes.

• **Le jeu favorise également la socialisation et l'apprentissage des langues, que ce soit pour communiquer, s'exprimer ou régler une dispute.** Il aide aussi au développement moteur grâce aux jeux en plein air, mais également aux activités manuelles.





## ENNUI

Les parents craignent souvent que leurs enfants ne s'ennuient.

- **L'ennui, entendu comme l'absence d'activité « encadrée » lorsque l'on a du temps libre, permet à l'enfant de s'interroger :** « Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? ». Pour trouver une idée, l'enfant va devoir prendre le temps et faire l'effort de penser, d'explorer son environnement et de faire appel à toute sa créativité et son imagination pour trouver un nouveau jeu.

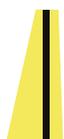


## HUMOUR

L'enfant a tendance à rire dès qu'il perçoit une situation inusuelle ou une contradiction entre les objets qu'il connaît ; cela peut aller d'un adulte se trompant de nom à une vache avec

des pantoufles...

- **Au fur et à mesure qu'il acquiert plus de vocabulaire, l'enfant va être plus sensible aux jeux de mots et à l'ironie.** Il peut néanmoins se sentir mal à l'aise s'il ne capte pas les plaisanteries de l'adulte, par exemple lorsque celui-ci se moque gentiment de lui. Les parents doivent donc faire preuve d'humour envers eux-mêmes pour « dédramatiser » un peu la situation.



## IMITER

Le mimétisme n'est pas une action prédéterminée puisque bébé n'en a pas encore les capacités cognitives.

- **Dans la pratique, à partir d'un an et demi, l'imitation est un outil important à travers lequel l'enfant développe ses émotions,** apprend les gestes du quotidien et essaye de comprendre comment les choses fonctionnent.



## JEUX VIDÉO

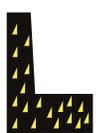
L'ordinateur et les tablettes tiennent une grande place dans nos vies et celles de nos enfants. Preuve en est la multitude de jeux vidéo et d'applications destinés aux plus petits

et visant à améliorer leur rapidité et leur dextérité.

- **Il ne s'agit ni de condamner totalement ni de mystifier ces technologies qui attisent la curiosité des enfants.** En revanche, il est fondamental que les parents aient un contrôle sur la quantité et la qualité des contenus.



# #joueretapprendre



## LIBERTÉ

L'enfant doit jouer pour le plaisir de jouer sans aucune contrainte.

- **L'apprentissage est avant tout le résultat d'une activité à laquelle l'enfant doit s'adonner avec plaisir.**



## MUSIQUE

Les comptines, les rythmes, les chansons gestuelles sont autant de formes d'expression musicale qui tiennent un rôle important dans le jeu, notamment comme accompagnement.

- **Taper avec une cuillère en bois sur une casserole est l'une des formes d'expression musicale les plus élémentaires.**



## OBJET DE TRANSITION

L'« objet de transition » est le doudou que l'enfant emporte partout avec lui. Il représente maman, lui apporte sécurité et

réconfort lorsqu'il se trouve en situation de stress. Cet objet permet d'affronter et de passer en douceur l'étape de l'autonomie.

- **Inutile d'essayer de convaincre l'enfant de se séparer de cet objet, il le fera naturellement**, de manière progressive... sachant que son « doudou » conservera toujours une place privilégiée dans sa boîte à souvenirs.



## POUPÉES

On considère traditionnellement la poupée comme un jouet pour les filles, au point que certains parents s'inquiètent lorsque leur fils en demande une.

- **Un petit garçon peut cependant être tout aussi intéressé par les poupées** : en les prenant dans ses bras, il se reconnaît et s'identifie à l'adulte. Au-delà de « jouer au papa et à la maman », il a toute la liberté de mettre en scène diverses formes d'interactions avec les personnes qui l'entourent.



## PREMIERS AMIS

Jouer avec d'autres enfants, est essentiel au développement de l'enfant.

- **Passer du temps avec d'autres permet à l'enfant de se socialiser**, mais également d'apprendre à se mesurer à eux « d'égal à égal », de comprendre le sens de la limite, d'entrer dans des phases de jeu plus longues, ainsi que de gérer les premiers conflits, de s'exprimer et de partager.



## QUANTITÉ

Si on donne trop de jouets en même temps à l'enfant, il risque de ne plus savoir où donner de la tête et finira par les oublier dans un coin.

- **Expliquez à votre entourage que, pour Noël, il est préférable que votre enfant n'ouvre pas tous ses jouets le même jour**, justement pour lui permettre de profiter pleinement et calmement de chacun. Il les appréciera d'autant plus.



## TOUT PEUT DEVENIR TOUT

Le jeu est une activité symbolique qui permet à l'enfant de découvrir les différentes fonctions des objets qu'il peut manipuler librement ou transformer : « tout peut devenir tout ».

- **Une feuille peut se transformer en avion, une banane peut devenir un téléphone pour faire comme papa et maman, un balai peut être utilisé comme un cheval pour jouer aux chevaliers**, etc...



## UNIVERSEL

Tous les enfants du monde ont le droit de jouer, droit qui est d'ailleurs inscrit dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Enfant (Nations Unies) et est l'essence même de l'enfance.

- **On a trouvé des jouets dans les vestiges archéologiques des civilisations les plus anciennes**. Au-delà des différences culturelles, l'idée suivant laquelle consacrer du temps au jeu est un droit fondamental de l'enfance, est parfaitement consolidée.



#rubriquepédiatre

# IL NE MARCHE TOUJOURS PAS !

TOUS LES ENFANTS NE SE DÉVELOPPENT PAS AU MÊME RYTHME. QUAND PARLE-T-ON D'UN DÉVELOPPEMENT NORMAL ET QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ? DÉCOUVREZ TOUT CELA DANS CET ARTICLE.



**S**upposons qu'une mère soit inquiète parce que son petit garçon de 13 mois ne marche toujours pas. Elle le compare à sa sœur aînée, âgée de quatre ans, qui marchait correctement à cet âge et qui avait commencé à faire ses premiers pas à 11 mois, voire plus tôt.

## SAVOIR DIAGNOSTIQUER QUE TOUT EST NORMAL

• **Lors de l'examen, on observe un enfant d'apparence normale, éveillé et enjoué.** C'est un enfant bien surveillé par le pédiatre, tant du point de vue nutritionnel que des vaccins.



• **Concernant son développement psychomoteur, l'enfant a franchi toutes les étapes dans la normalité.** Lors de la consultation, il se tient debout les mains

posées sur une chaise, il se laisse tomber sur les fesses s'il est fatigué et fait le tour de la pièce à quatre pattes. En résumé, le diagnostic est normal.

## Ne le comparez pas avec d'autres enfants

L'évolution d'un enfant ne doit jamais être comparée à celle de ses frères et sœurs ni à celle d'autres enfants, tout en sachant qu'un développement plus rapide n'est pas synonyme d'une plus grande intelligence. Souvent, lorsque les nourrissons sont fortement stimulés, le processus de développement habituel est accéléré, ce qui signifie que ces enfants atteindront leurs capacités plus tôt, mais cela ne signifie pas qu'ils seront plus intelligents.

Ces commentaires ne veulent pas dire que les bébés ne doivent pas être stimulés, bien au contraire. Avoir une relation proche avec son enfant, l'allaiter, lui parler, chanter et jouer avec lui l'aidera non seulement dans son développement psychomoteur, mais satisfera également son besoin d'amour et de curiosité et contribuera à maintenir un lien d'union avec la mère et le père, qui durera le reste de sa vie.

## À CHACUN SON MOMENT

• **Ce concept de « normal » n'est pas synonyme d'habituel.** Le fait que les enfants, commencent généralement à marcher seuls après un an, ne signifie pas que d'autres ne peuvent pas le faire avant ou après. Le docteur R.S. Illingworth, spécialiste en développement psychomoteur, a déclaré avec humour qu'il était normal qu'un enfant commence à marcher à 1 an, plus ou moins six mois, sous-entendu que la normalité s'inclut dans un large éventail.

• **Ce serait différent si cet enfant dépassait ces limites.** Le pédiatre sait très bien quels sont les âges limites au cours desquels les différentes réalisations du développement doivent être atteintes. Par exemple, on ne considérera pas un développement psychomoteur comme normal si, après 3 mois, un bébé ne tient pas bien sa tête ou, si à 9 mois, il ne s'assied pas avec confiance.

#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.



#pendantl'allaitement

**D**urant 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 prescrit 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.

## 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.



## 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.



# IL N'ARRÊTE PAS DE PLEURER QUE FAIRE ?

Les pleurs mettent les parents en état d'alerte, mais cela indique également que bébé est capable de se faire entendre. Nous vous aidons à interpréter ce « langage ».

► **Il a faim ?** Ces pleurs sont soutenus, forts et intenses. Cela peut commencer faiblement, ou soudainement, mais bébé finit toujours par pleurer fort. Il ferme également les yeux et les poings,

ouvre et ferme les bras. Donnez-lui le sein ou le biberon et il

se calmera immédiatement, sauf en cas de nez bouché ou d'une autre raison empêchant bébé de téter.

► **Il a sommeil ?** Au début, bébé gémit. Il est agité et cherche la position la plus confortable. Pour le calmer, réconfortez-le, bercez-le ou chantez-lui une berceuse.

► **Il a mal au ventre ?** En cas de douleurs aiguës, bébé émet un cri fort et soudain, comme par exemple après un vaccin, qui s'atténue généralement immédiatement. Par contre, en cas de colique, bébé pleure, rougit et fléchit les jambes vers le ventre. Pour le calmer, si les pleurs sont causés par une douleur passagère, il suffit de le prendre dans vos bras et de le réconforter. Si la douleur est due à une colique, tenez-le dans vos bras, sur le ventre, en appuyant doucement avec votre main.

► **Il est nerveux ?** Bébé est agité, irritable et pleure par intermittence. Il n'arrive pas à s'endormir, peut-être à cause d'une tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs l'aident à relâcher cette tension. Parfois, il pleure pendant 5 à 10 minutes puis se calme brusquement.



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

#expressionsdebébé

face  
à face



QU'EXPRIMENT  
LE VISAGE ET LES  
EXPRESSIONS DE  
BÉBÉ ? SES YEUX, SON  
SOURIRE, SA FAÇON  
DE RETROUSSER  
SON PETIT NEZ...  
TOUS LES GESTES  
DE BÉBÉ RÉVÈLENT  
SES ÉMOTIONS.  
DÉCOUVREZ CE QUE  
VOTRE BÉBÉ EXPRIME,  
SELON L'EXPRESSION  
DE SON VISAGE.

**D**e la curiosité, de la joie, de la colère : les bébés aussi ressentent ces émotions et les communiquent par le sourire, les pleurs et les expressions du visage. Un langage universel qui devrait, en théorie, être commun à toute l'humanité. Au lieu de cela, une étude internationale menée à l'Université de Glasgow a démontré que les différentes cultures et environnements géographiques peuvent donner lieu à des interprétations variées des émotions de base que sont le bonheur, la peur, la surprise, la colère, la tristesse et le dégoût. Savons-nous interpréter les expressions des bébés ? Ferme-t-il les yeux parce qu'il a sommeil ou parce que la lumière ou le vent le dérange ? Nous vous décryptons ici les expressions les plus courantes des bébés.



## LA CURIOSITÉ

Des yeux grands ouverts, un regard qui suit ce qui a éveillé sa curiosité et des lèvres entrouvertes. Bébé est fasciné par un objet ou par une lumière. Mais ne vous y fiez pas, cela peut l'ennuyer à n'importe quel moment. Selon les psychologues évolutionnistes de l'Université de Berkeley (USA), si on montre à un bébé une série d'images de visages heureux, son intérêt va décliner pour à nouveau s'éveiller à la vue d'un visage triste. On doit stimuler l'intérêt de l'enfant, car c'est avec des actions simples et répétées telles que lancer des objets au sol, qu'il apprendra des séquences logiques comme celle de cause à effets.

## LA MÉFIANCE

Le bébé est accroché à sa mère, il est un peu tendu et a le regard fixe. À six mois, il ne sourit plus à tout le monde et si un étranger le regarde un peu trop intensément, bébé risque de se mettre à pleurer. Il est préférable d'attendre que ce soit l'enfant qui porte le premier un regard sur vous. La méfiance ne doit pas être sous-estimée : c'est un signe de maturité qui signifie que l'enfant a perçu une intrusion dans sa vie privée et y répond par de la suspicion. Si la relation avec cette personne étrangère est amenée à perdurer, la maman peut garder son enfant près d'elle le temps nécessaire pour lui de s'adapter.



## LA COLÈRE

Bébé est raide, les muscles tendus et les yeux fortement serrés, ses pleurs sont aigus. Pourquoi ? Bébé ne parvient pas à attraper quelque chose, il essaye d'avancer mais recule, il ne veut pas qu'on l'habille ou qu'on le change, il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il contrôle parfaitement habituellement, comme boire son biberon en entier, par exemple. La colère jaillit lorsqu'il y a blocage au niveau de « l'intention de l'action ». On ne doit pas laisser seul un enfant qui éprouve de la colère en pensant que, tôt ou tard, il se calmera.



## LA JOIE

Le visage de bébé s'illumine, il sourit et, brusquement, éclate de rire. Mais qu'est-ce qui déclenche ce rire ? Une étude menée par l'Université du Minnesota (USA) sur dix enfants âgés de quatre à douze mois a constaté que la majorité des bébés rient à des stimuli plus forts, tandis que le reste réagit à des situations inattendues. On a invité les mamans des petits protagonistes de l'expérience à réaliser 33 actions amusantes différentes, allant du classique jeu de « Coucou » au hennissement d'un cheval. Mais pourquoi, à quatre mois, n'a-t-on pas le sens de l'humour ? Parce qu'il correspond à la limite de l'attendu et de l'imprévu et qu'à cet âge, la frontière entre les deux sensations n'est pas encore bien définie.

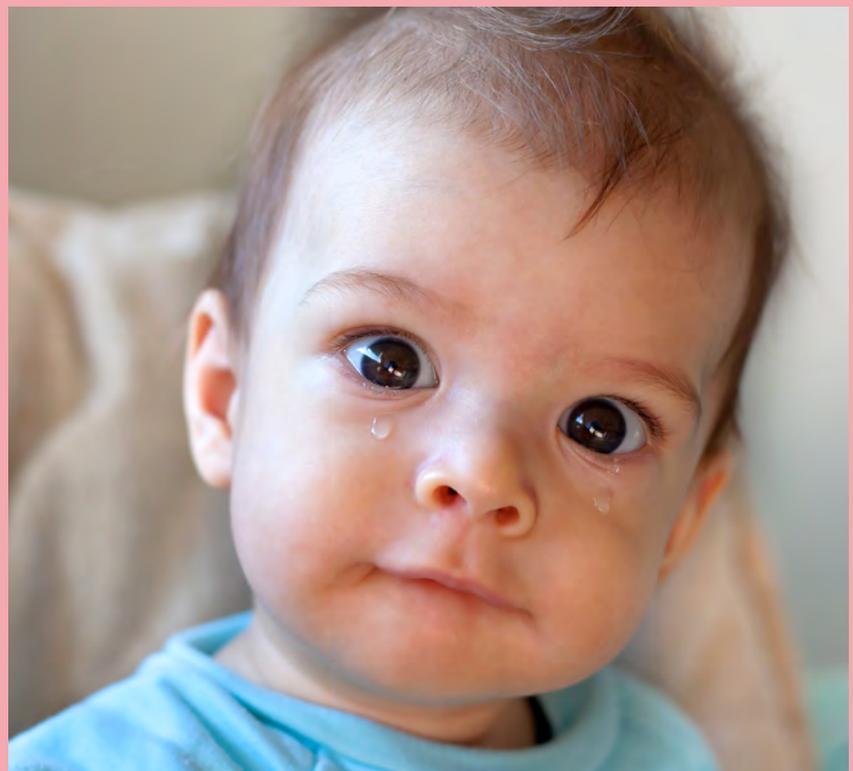


## LA PEUR

Bébé peut rester immobile ou se mettre à pleurer jusqu'à en trembler. À partir de quatre mois environ, lorsque les zones du cerveau qui régissent les émotions sont enfin définies, avoir peur devient inévitable et physiologique. Mais il faut attendre le huitième mois pour que le visage de l'enfant exprime plus que de l'incertitude. Selon certains chercheurs, la peur est alimentée par la peur elle-même ; par conséquent, il faut, pour la ressentir, l'avoir déjà vécue, imprimée dans la mémoire et, plus tard, de nouveau l'expérimenter. En outre, il a été démontré que lorsque l'expérience de la peur est renouvelée, son intensité augmente.

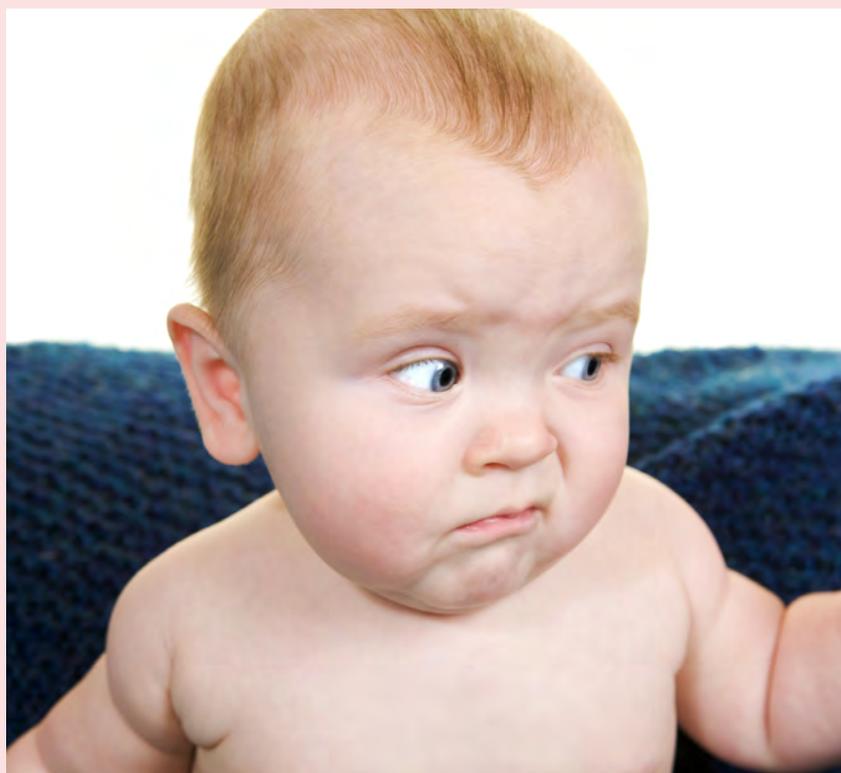
## LA TRISTESSE

Même les bébés les plus jeunes peuvent se sentir tristes. Ils expriment ce sentiment par des pleurs, bien sûr, mais parfois même leur corps entier paraît relâché et ils reconnaissent la tristesse sur le visage des autres. Des chercheurs de l'Université de Berkeley (USA) ont réalisé l'expérience suivante : après avoir montré à des bébés de moins de neuf mois l'image d'un visage heureux et celle d'un autre visage triste, ils ont découvert que leur regard reste fixé plus longtemps sur celui qui reflète leur propre humeur du moment.



## LA SURPRISE

Des yeux grands ouverts, les sourcils levés et la bouche ouverte. Cette émotion peut se transformer en peur ou en sensation agréable. À cet âge, l'enfant sait qu'une boîte est un objet solide, mais il va être surpris si elle s'ouvre soudainement et qu'apparaît un clown sur un ressort. Les chercheurs qui étudient le comportement des bébés ont remarqué que si c'est la maman qui montre la boîte, le rythme cardiaque du bébé ralentit légèrement. En revanche, si c'est un inconnu qui le fait, le rythme cardiaque s'accélère. L'énergie neuronale peut alors suivre des chemins différents : soit des éclats de rire, soit des pleurs dus à une grosse frayeur.



## LE DÉGOÛT

Au contact d'une nouvelle saveur, les enfants réagissent de la même manière que les adultes. C'est ce qu'a démontré Jacob Steiner, de l'Université hébraïque de Jérusalem, qui a découvert qu'en laissant tomber quelques gouttes d'eau sucrée sur la langue des bébés, un petit sourire apparaît sur leurs lèvres qu'ils lèchent. En revanche, avec l'acide citrique, ils ont des frissons ; avec le goût salé, l'expression du visage ne change pas. Comment cela s'explique-t-il ? L'expression du visage ne représente pas toujours une perception consciente et si bébé n'aime pas la bouillie, c'est sans doute que son goût commence à se former.

#faitesletest

TEST

# EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINTE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

## 1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

**A** > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

**B** > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

**C** > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

## 2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

**A** > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

**B** > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

**C** > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

## 3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

**A** > Une fois.

**B** > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

**C** > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

## 4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

**A** > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

**B** > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

**C** > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

## 5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

**A** > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

**B** > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

**C** > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

## 6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

**A** > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

**B** > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

**C** > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

## #faitesletest

**7** Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?

- A** > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
- B** > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
- C** > Une pizza au jambon et au fromage.

**8** Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?

- A** > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
- B** > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignote dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
- C** > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

**9** D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?

- A** > De l'huile d'olive vierge.
- B** > N'importe quelle huile de graine.
- C** > De l'huile d'arachide.



**10** Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?

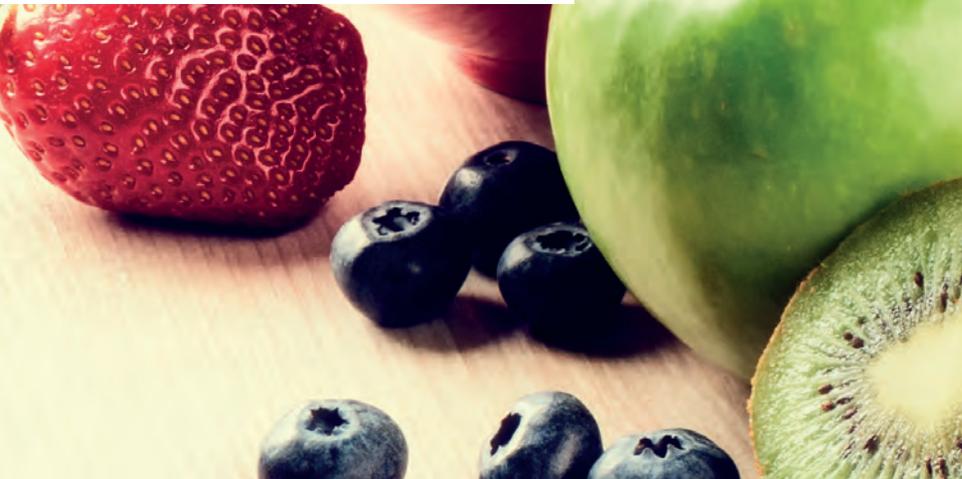
- A** > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
- B** > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
- C** > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

**11** L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?

- A** > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
- B** > Un sandwich au jambon.
- C** > Un yaourt aux fruits.

**12** Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?

- A** > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
- B** > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
- C** > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.



## VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

### De 18 à 24 points

#### DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

### De 12 à 17 points

#### UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

### De 0 à 11 points

#### AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

CLIQUEZ ICI !

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

