

# Bébés et Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

## VOUS ÊTES UN PEU STRESSÉE ?

Les peurs des mamans à l'approche de l'accouchement

## TROP DE SAUTES D'HUMEUR !

Ces émotions, la faute aux hormones ?

## BABYLED WEANING

L'alimentation menée par bébé lui-même

## RENUCEZ SES DÉFENSES

Comment bien protéger son organisme

#cequevousalleztrouver



# No 130

## MARS 2025

### GROSSESSE

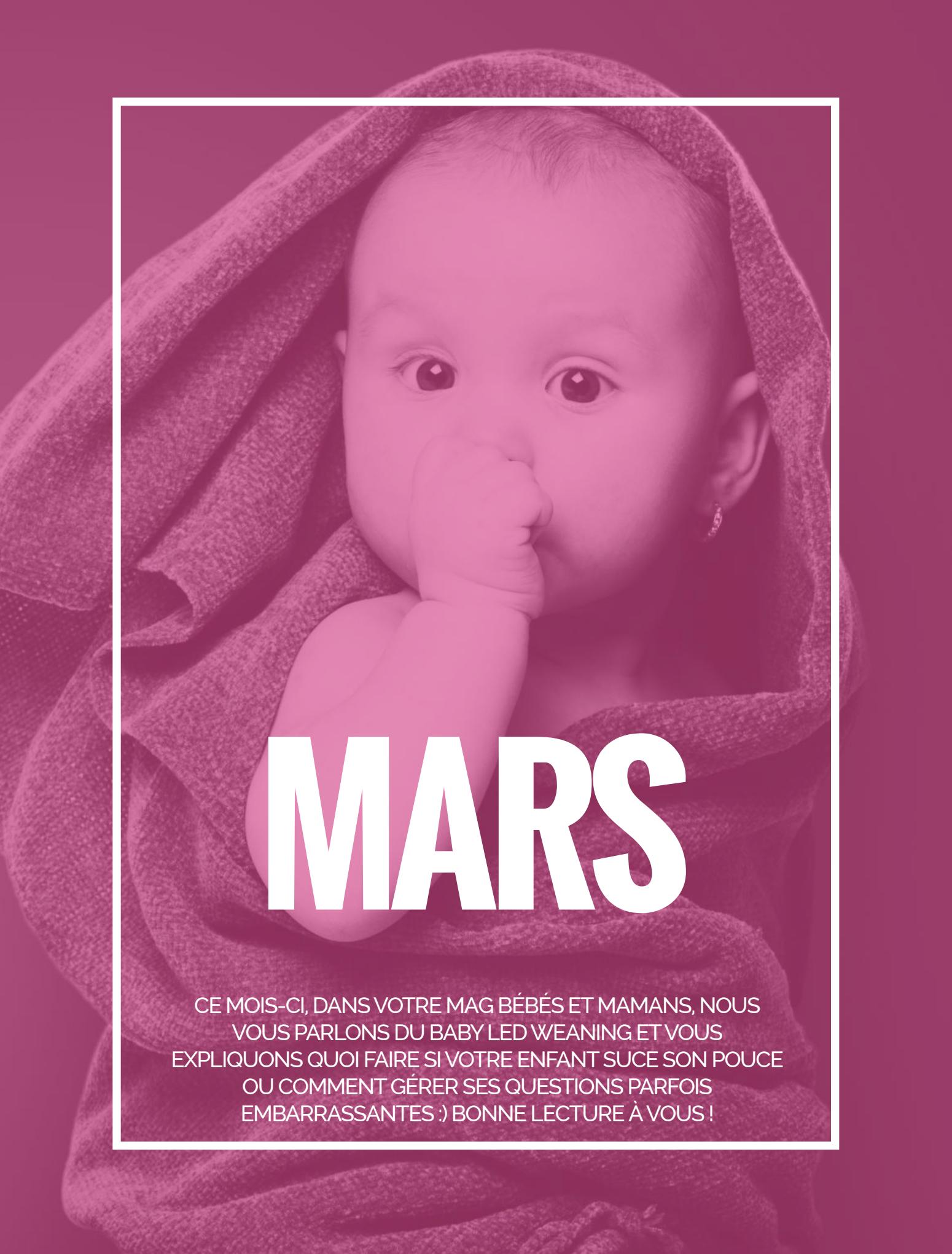
- 4 MON AVIS COMpte : AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?
- 6 VOUS AVEZ PEUR... ?
- 12 10 QUESTIONS SUR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE
- 16 TROP DE SAUTES D'HUMEUR !
- 22 SAGE-FEMME : MASTITE, NOS CONSEILS POUR L'ÉVITER

- 24 LE BABY LED WEANING OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT
- 28 IL SUCE SON POUCE : JE LE LAISSE FAIRE ?
- 30 FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES
- 36 CES QUESTIONS (TRÈS) EMBARRASSANTES DES ENFANTS ET COMMENT Y RÉPONDRE

SUIVEZ-NOUS SUR



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



# MARS

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, NOUS  
VOUS PARLONS DU BABY LED WEANING ET VOUS  
EXPLIQUONS QUOI FAIRE SI VOTRE ENFANT SUCE SON POUCE  
OU COMMENT GÉRER SES QUESTIONS PARFOIS  
EMBARRASSANTES :) BONNE LECTURE À VOUS !

#monaviscompte

OUI



NON

# AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?

LORSQU'ON EST ENCEINTE, IL ARRIVE SOUVENT QUE NOTRE ENTOURAGE NOUS TOUCHE LE VENTRE. MÊME S'IL N'Y A PAS DE MAUVAISE INTENTION, CELA PEUT ÊTRE GÊNANT ! VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS...

## Oui, parce que...

... J'aime quand on me touche le ventre parce qu'on me dit qu'il est beau et irrésistible et maintenant que j'en suis à sept mois, on sent bien le bébé bouger. J'aime partager avec d'autres personnes, en particulier ma famille et mes amis, cette sensation si spéciale.

Marie

... Que les gens puissent sentir la vie que je portais par ce geste, me paraissait beau. C'est quelque chose que j'aimais partager et cela me rendait très fière.

Talia

... J'adore tout simplement ! Les gens qui me caressent le ventre le font avec toute leur affection et leur tendresse, et j'ai même parfois l'impression qu'ils caressent mon bébé.

Anne

... Les gens qui me touchent le ventre le font avec tellement de tendresse et de délicatesse que je trouve que c'est un acte d'amour et de respect très beau.

Lea

## Non, parce que...

Je pense que c'est quelque chose de très intime. Si une personne que je connais bien me touche le ventre, cela ne me dérange pas. Par contre, si c'est quelqu'un de l'extérieur... je n'aime pas du tout !

Patricia

... Même si j'étais fière de mon ventre, je ne supportais pas qu'on me le touche, à l'exception de ma mère et de mon mari. Ce que les gens ne savent pas, c'est que ce n'est pas très hygiénique.

Audrey

... Comme beaucoup de choses, cela dépend. Si quelqu'un que je connaissais peu me le touchait, cela me dérangeait. J'avais le sentiment qu'on envahissait mon espace sans en avoir le droit.

Arielle

... Moi, je n'aime pas. Parfois, on pose la question : « Ça vous dérange si je touche votre ventre ? » Et sans même avoir le temps de répondre, la main est déjà posée sur le ventre.

Johanna

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



Je découvre

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

## vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#legrandmoment





# VOUS AVEZ PEUR... ?

TOUTES LES FUTURES MAMANS  
RESSENTENT DES CRAINTES À  
L'APPROCHE DE L'ACCOUCHEMENT.  
VOICI LES CONSEILS DES  
SPÉCIALISTES.

**L**a grossesse se passe bien, bébé grandit et il sera bientôt là. Malgré tous les conseils de votre entourage qui vous encourage à rester détendue, les doutes vous assaillent, les craintes vous envahissent. Et si mon bébé n'était pas en bonne santé ? Et s'il souffrait pendant l'accouchement ? Pas de panique ! Ces peurs, et beaucoup d'autres encore, sont normales et disparaîtront presque instantanément dès que vous tiendrez bébé dans vos bras.



#legrandmoment

## EST-CE QUE JE ME RENDRAIS COMPTE QUE LE TRAVAIL COMMENCE ?

Cette crainte conduit de nombreuses mamans à se rendre à la maternité avant la date prévue de l'accouchement.

### *Ne craignez rien...*

Les signaux de l'accouchement sont en général très clairs :

- **Les contractions deviennent régulières** : elles durent environ 40 secondes, sont espacées de 5 à 10 minutes et se produisent pendant au moins deux heures.
- **La poche des eaux**, c'est-à-dire le sac contenant le liquide amniotique dans lequel l'enfant est immergé, se rompt.
- **Le bouchon muqueux** (sécrétion visqueuse) est expulsé indiquant que le col de l'utérus est en train de se modifier.

## EST-CE QUE JE SUPPORTERAI LES CONTRACTIONS ?

- C'est l'une des plus grandes craintes des nouvelles futures mamans, notamment en raison des récits

qu'elles ont pu entendre des femmes de leur entourage, parentes ou amies. Chaque femme perçoit la douleur de façon différente. Il est vrai que celles qui accouchent en avance souffrent souvent moins, simplement parce qu'elles n'ont pas eu le temps d'y penser ; ce qui ne veut pas dire non plus qu'un accouchement rapide est forcément moins douloureux, au contraire, les contractions sont généralement plus violentes et plus rapprochées. En revanche, il est vrai qu'un travail long affaiblit considérablement la maman.

### *Ne craignez rien...*

Tant la future maman que le médecin peuvent agir pour soulager la souffrance.

- **En suivant un cours de préparation à l'accouchement** : on contrôle mieux ses peurs lorsque l'on connaît toutes les étapes du travail. Lors de ces séances, on vous apprendra des techniques de relaxation (training autogène, yoga, hypnose, etc...) qui vous aideront physiquement et psychologiquement.

- **Vers la fin de la grossesse**, le gynécologue informe la future maman des possibilités de procéder à une anesthésie péridurale pour soulager les douleurs de l'accouchement : cette intervention consiste à injecter un anesthésique liquide à un endroit précis de la colonne vertébrale.

## EST-CE QUE J'ARRIVERAI À POUSSER QUAND IL LE FAUT ?

- Cette crainte est liée à une autre, qui est que le bébé souffre lors de son passage au niveau du bassin ou que des lacérations se produisent. Elle peut avoir aussi, parfois, une composante psychologique qui serait comme un refus de faire face à ses responsabilités.

### *Ne craignez rien...*

- Lors des cours de préparation, on apprend à la future maman à pousser en simulant l'accouchement.
- La sage-femme est aussi là pour fournir un soutien psychologique à la future maman.
- L'épistomie (incision pratiquée dans la dernière phase de l'expulsion) empêche certaines lacérations inévitables plus difficiles à suturer. Il n'y a aucune raison cependant pour que celles-ci affectent en quoi que ce soit la santé ou la vie sexuelle de la femme ; il s'agit juste d'un inconfort passager.

## EST-CE QUE J'ARRIVERAI À TEMPS À LA MATERNITÉ ?

Lorsque la clinique ou l'hôpital choisi pour la naissance se trouvent loin de son domicile, la maman peut craindre de ne pas arriver à temps et que bébé naîsse en chemin.

### *Ne craignez rien...*

Le travail dure en général entre six et huit heures pour le premier enfant, et environ quatre heures pour les suivants. Il est donc peu probable que la naissance se produise sur le trajet vers la maternité.

## ET SI L'ON DOIT RECOURIR À UNE VENTOUSE ?

Certaines mamans craignent que l'obstétricien ne soit obligé de recourir à la ventouse si l'accouchement se complique (l'usage des forceps a été quasi abandonné).

- Outre la ventouse, ce que craignent les mamans, c'est la manœuvre de Kristeller qui consiste en une série de pressions exercées sur le ventre, afin de faciliter la descente de l'enfant dans le canal vaginal.



### *Ne craignez rien...*

- De telles interventions sont nécessaires lorsque les poussées de la maman sont insuffisantes. Elles permettent de raccourcir la phase d'expulsion et ainsi d'atténuer la douleur de la mère et la fatigue de l'enfant. On ne les utilise que si le bébé est en parfaite santé et en mesure de le supporter. Dans le cas contraire, on a recours à la césarienne.

## ET S'IL FAUT UNE CÉSARIENNE ?

L'une des plus grandes craintes des futures mamans est qu'une intervention d'urgence soit nécessaire en raison, par exemple, d'un décollement du placenta. Sachez cependant que le personnel médical se tient toujours prêt à une telle éventualité.

### *Ne craignez rien...*

- L'intervention par césarienne s'est considérablement perfectionnée au fil des ans et les techniques actuelles permettent une extraction de l'enfant et une récupération rapides de la maman, ainsi qu'un minimum de dommages esthétiques. Si l'anesthésie vous préoccupe, sachez que l'on recourt habituellement à une péridurale qui laisse la maman éveillée et endort uniquement les centres nerveux des jambes et du bassin.

# #legrandmoment



## ET EN CAS D'HÉMORRAGIE ?

Les hémorragies sont assez rares lors de l'accouchement, mais cela peut arriver :

- **Avant de commencer le travail**, en raison d'un **placenta prævia** (placenta trop bas) ou d'un décollement placentaire qui peut se produire même si le placenta est bien positionné.
- **Après l'accouchement, dans les heures qui suivent**, si l'utérus est peu tonique et ne parvient pas à se contracter.

### *Ne craignez rien...*

- **Le personnel médical sait parfaitement comment faire face à ces situations d'urgence.** Si, dans le premier cas, il faut arriver très rapidement à l'hôpital afin de préserver la santé de la mère et de l'enfant, dans le second cas, la jeune maman étant déjà dans la salle d'accouchement, l'hémorragie est facilement contrôlable.

## VAIS-JE AIMER MON BÉBÉ DÈS QUE JE VAIS LE VOIR ?

- **Même si la grossesse et l'accouchement se sont parfaitement déroulés**, il arrive que la maman se sente un peu éloignée de son enfant. Connaître « vraiment » son

bébé demande un peu de temps et, malgré la fierté qu'elle peut ressentir, elle s'interroge : « Serai-je une bonne mère ? Réussirai-je à comprendre mon enfant ? À lui montrer tout l'amour que je ressens pour lui ? ».

### *Ne craignez rien...*

- **Dans les premières semaines qui suivent la naissance**, 80% des jeunes mamans se sentent mélancoliques, dépassées par la situation. Ce sentiment est tout à fait normal. Une fois à la maison avec bébé, tout va peu à peu rentrer dans l'ordre et la famille trouvera un équilibre. L'important est d'être patient, de se consacrer à bébé et d'éviter les ingérences extérieures pour apprendre tranquillement à se connaître.

## ET SI ON DOIT ME FAIRE UNE TRANSFUSION ?

La grande crainte de la maman dans une telle situation est de recevoir une transfusion de sang infecté :

- **La transfusion peut être nécessaire dans le cas d'un décollement du placenta** ; elle est plus improbable en cas d'hémorragie après l'accouchement.

### *Ne craignez rien...*

On ne pratique de transfusion sanguine que dans un



cas sur mille et le risque de contamination est pratiquement inexistant.

## MON ENFANT NAÎTRA-T-IL EN BONNE SANTÉ ?

• **Malgré toutes les échographies et les examens réalisés pendant la grossesse,** la future maman peut ressentir des craintes à l'approche de l'accouchement, notamment que son bébé ne soit pas en bonne santé ou qu'il souffre lors de la naissance.

### *Ne craignez rien...*

Toutes les futures mamans se posent ce genre de question au moins une fois au cours de la grossesse.

• **Les chances que tout se passe bien sont très élevées :** dans 98% des cas, l'enfant naît en bonne santé et s'adapte très rapidement à ses nouvelles conditions de vie.

## N'AYEZ PAS HONTE LORS DES VISITES

Lors des visites de contrôle chez le gynécologue, des échographies et surtout lors de l'accouchement, la femme va devoir se présenter dans son intimité quasi la

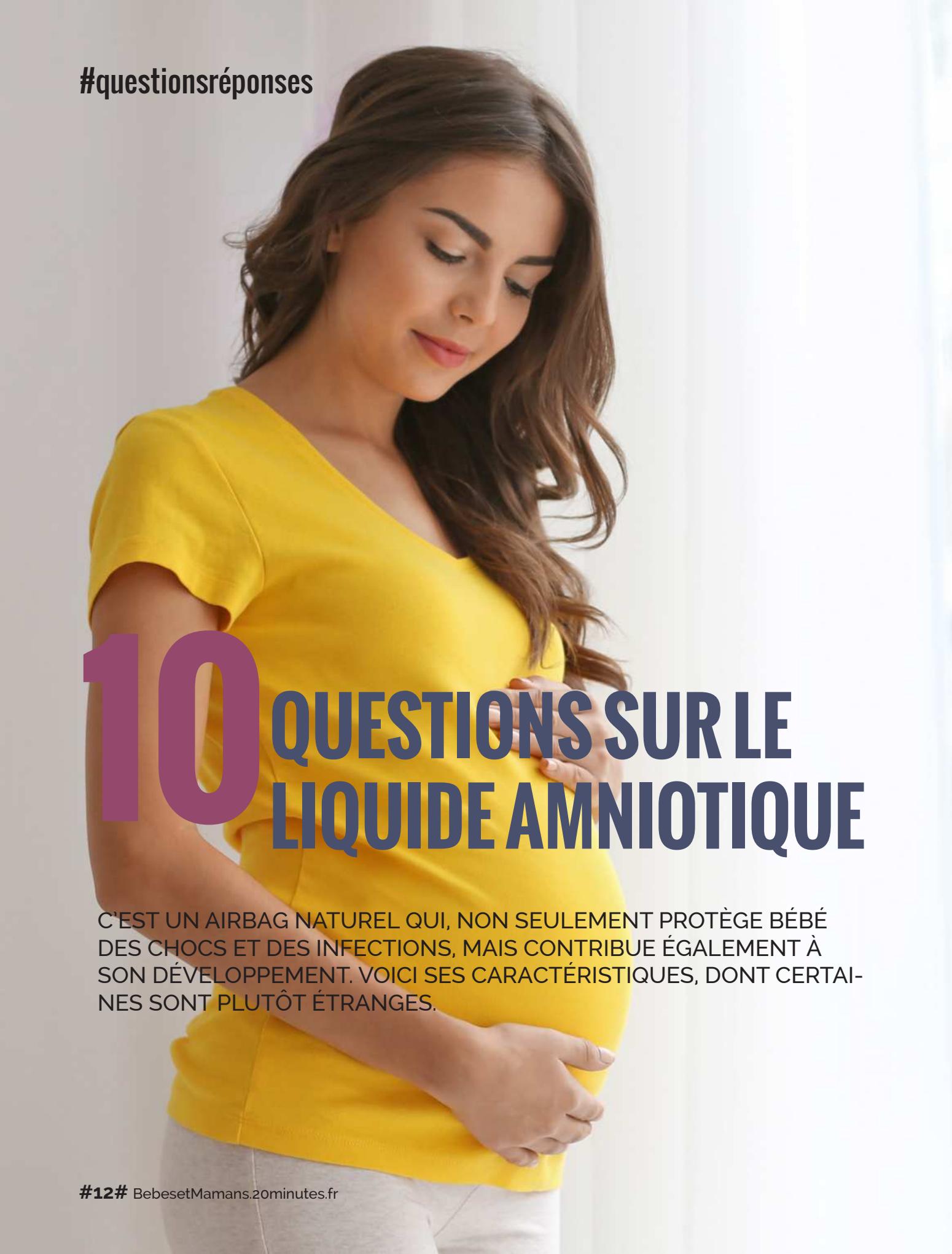
plus totale devant des personnes qui lui sont inconnues : l'une lui mettra un lavement, l'autre contrôlera la dilatation du col, etc...

S'ajoute à cela la crainte de ne pas pouvoir se contrôler au moment de pousser : des réactions naturelles mais intimes que l'on ne fait habituellement pas en public. Pensez que, pour le personnel de la salle d'accouchement, tout cela est parfaitement naturel et que les médecins et infirmières voient tous les jours des femmes dans cette situation.

## Les papas aussi peuvent avoir des craintes...

- De faire mal au bébé lors des relations sexuelles.
- De voir leur compagne souffrir pendant le travail et ne rien pouvoir faire pour soulager sa douleur.
- De ne pas être à la hauteur dans leurs nouvelles responsabilités.
- De perdre leur jeunesse en devenant parents.
- De passer au second plan, la nouvelle maman étant toute occupée avec bébé.
- De ne plus avoir de temps pour eux.
- De n'avoir que la deuxième place, après la maman, dans le cœur de l'enfant. la tension.

#questionsréponses

A pregnant woman with long brown hair, wearing a bright yellow V-neck t-shirt, is shown from the waist up. She is looking down at her pregnant belly with a gentle expression. Her hands are resting on her midsection. The background is a plain, light color.

# 10 QUESTIONS SUR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE

C'EST UN AIRBAG NATUREL QUI, NON SEULEMENT PROTÈGE BÉBÉ DES CHOCS ET DES INFECTIONS, MAIS CONTRIBUE ÉGALEMENT À SON DÉVELOPPEMENT. VOICI SES CARACTÉRISTIQUES, DONT CERTAINES SONT PLUTÔT ÉTRANGES.

# 1

## COMMENT IL SE CRÉE PENDANT LA GROSSESSE ?

L'organisme maternel commence à produire le liquide amniotique dès le début de la grossesse. Il est constitué de plasma, la partie liquide du sang de la mère. Puis, au bout de trois ou quatre mois, la quantité de liquide produite par les reins du fœtus devient plus importante. À partir de là, le liquide amniotique est principalement constitué d'urine du fœtus, avec de petites quantités de méconium, les selles que le fœtus expulse par l'intestin. Bébé ingère en permanence une petite partie du liquide qui est absorbé par son intestin, équilibrant ainsi l'urine produite. De cette façon, bébé contrôle l'équilibre du liquide dans le sac amniotique et cela permet qu'il n'y en ait jamais ni trop, ni trop peu. Le liquide amniotique ne contient pas de nutriments. Ces derniers arrivent au fœtus par le cordon ombilical. Cependant, il contient diverses enzymes qui remplissent des fonctions importantes dans le développement du fœtus. Certaines ont des propriétés antiseptiques et le protègent des risques d'infection ; d'autres favorisent la maturation de ses poumons.

# 2

## QU'EST-CE QU'UNE AMNIOINFUSION ?

C'est le contraire d'une amniocentèse, à savoir un processus qui consiste en l'introduction de liquide dans le sac amniotique, qu'on utilise en cas d'oligoamnios sévère. Le liquide introduit dans le sac est une simple solution physiologique.

# 3

## QUEL GENRE D'INFORMATION ON OBTIENT EN ANALYSANT LA MATIÈRE EXTRAITE VIA AMNIOCENTÈSE ?

Le liquide amniotique contient des cellules fœtales qui proviennent de la peau du fœtus, de ses muqueuses intestinales, de ses reins et de ses poumons. Si on analyse un échantillon, on peut faire un examen cytogénétique et diagnostiquer d'éventuelles anomalies chromosomiques comme le syndrome de Down, ou des pathologies spécifiques d'origine génétique, comme la fibrose kystique.

# 4

## AU COURS DES NEUF MOIS, IL SE RENOUVELLE OU C'EST TOUJOURS LE MÊME ?

Il n'y a pas de remplacement depuis l'extérieur et le liquide n'est filtré que par le corps du fœtus lui-même. Cependant, le liquide ne se « salit » pas, puisque le métabolisme du fœtus est différent de celui du bébé ou d'un adulte, et son urine ne contient pas de déchets toxiques. La quantité de liquide contenue dans le sac amniotique augmente progressivement au cours de la grossesse : elle est d'environ 30 ml à la semaine 10, 350 ml à la semaine 20 et de près d'un litre à la semaine 37. À la fin de la grossesse, la quantité de liquide tend à diminuer car le placenta vieillit et le fœtus reçoit moins de substances nutritives et de liquides.

## QUEL EST SON RÔLE ?

Tout d'abord, le liquide amniotique est une barrière de protection efficace contre les chocs et évite que le fœtus n'écrase le cordon ombilical. Il contribue également à maintenir la température constante du fœtus, en plus d'agir comme une barrière contre les infections. D'autre part, pendant la grossesse, bébé reçoit l'oxygène dont il a besoin par le cordon et n'a pas besoin de respirer ; si bien que ses poumons sont comme des sacs vides et écrasés. Cependant, de temps en temps, le fœtus gonfle soudainement ses poumons qui se remplissent alors de liquide amniotique. De cette manière, il se prépare pour les futurs mouvements de respiration et, grâce à certaines enzymes contenues dans le liquide, il favorise la maturation pulmonaire.



## 6

### FAUT-IL QUE LA FEMME ENCEINTE BOIVE BEAUCOUP POUR CONSERVER LA BONNE QUANTITÉ DE LIQUIDE ?

La femme enceinte doit boire plus de liquides pour répondre aux besoins de son métabolisme modifié. Cependant, il n'y a pas de relation directe entre la quantité de liquide que la maman boit et la quantité de liquide amniotique.

## 7

### QUE SE PASSE-T-IL QUAND IL Y A TROP OU TROP PEU DE LIQUIDE ?

Une quantité excessive de liquide (polyhydramnios) peut indiquer une malformation fœtale ou une pathologie maternelle. Cela a lieu par exemple en présence de malformations du tube digestif ou de la bouche, comme un bec de lièvre, qui empêchent le petit d'ingérer le liquide et d'équilibrer celui qu'il produit par les reins. Cependant, cela peut aussi être un symptôme de diabète gestationnel, qui modifie le métabolisme du fœtus et amène ce dernier à produire une quantité d'urine anormale. À l'inverse, une quantité de liquide inférieure (oligoamnios) peut indiquer une détresse fœtale chronique, ou le résultat d'une petite rupture des membranes.

## 8

### LE GOÛT DE LA NOURRITURE QUE MANGE LA FEMME ENCEINTE PASSE-T-IL DANS LE LIQUIDE ?

Effectivement, le fœtus peut percevoir les saveurs dès les premières semaines, mais il n'a pas été démontré que l'arôme des aliments consommés par la mère influence significativement le goût du liquide amniotique. Il y a encore trop peu de données sur ce phénomène.



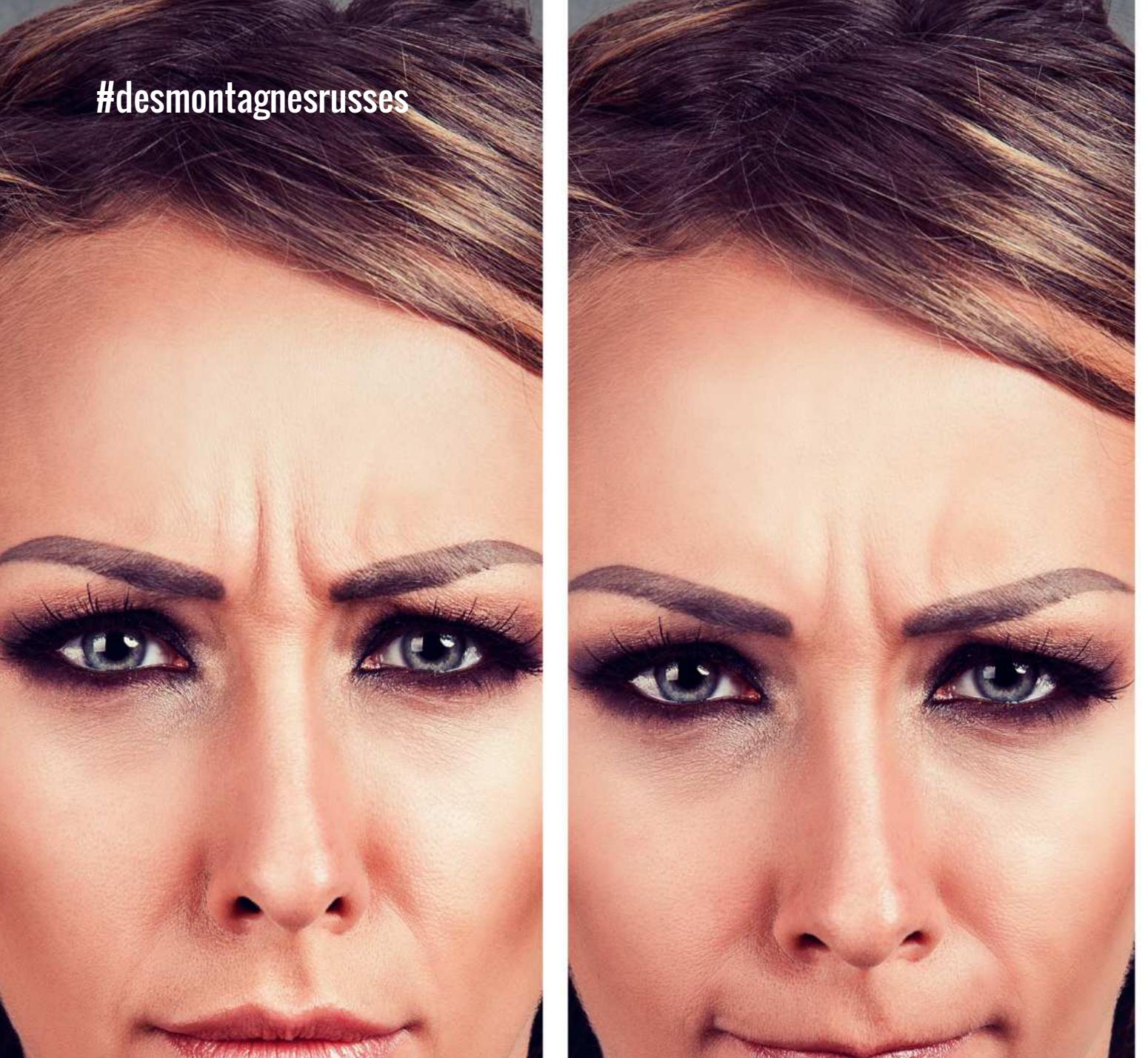
# 109

## QUE FAIRE SI LE SAC SE ROMPT ?

La rupture de la partie basse du sac amniotique provoque la sortie brutale d'une quantité considérable de liquide. En règle générale, cette rupture a lieu à la fin de la grossesse et elle déclenche la dilatation, ou lors de l'accouchement lui-même. Cependant, pendant la grossesse, une petite fissure peut se former au sommet du sac et le liquide peut en sortir lentement. Dans ce cas, la fissure peut se refermer toute seule et le liquide perdu se régénère. En outre, avec les précautions appropriées et un traitement médicamenteux pour éviter les infections et les contractions, la grossesse peut continuer.

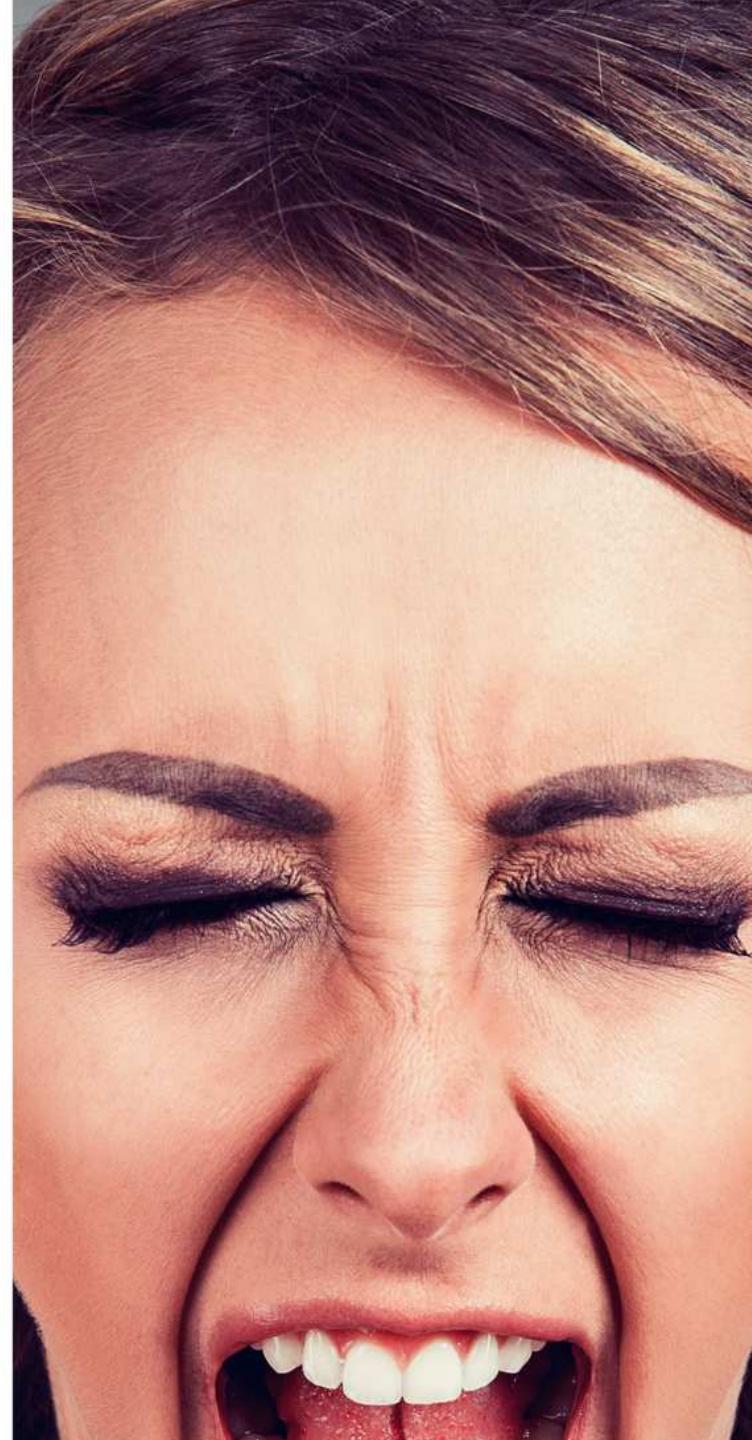
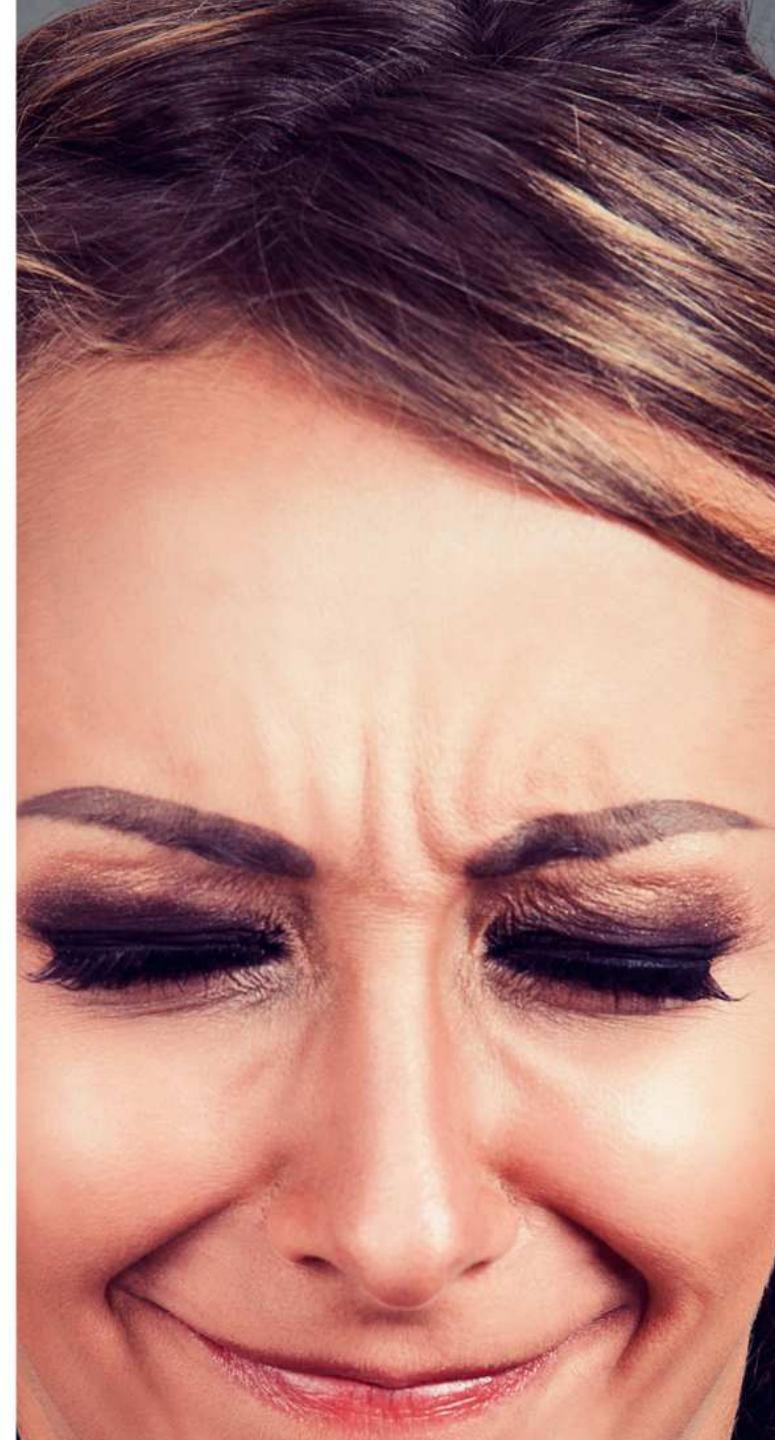
## QUE VEUT DIRE « LIQUIDE TEINTÉ » ?

Normalement, lorsque la femme enceinte perd les eaux, le liquide est transparent, d'une couleur plutôt jaune. On parle de liquide teinté lorsque la couleur est opaque, verdâtre et de consistance épaisse, en raison de la présence d'une quantité importante de méconium, expulsé par l'intestin du bébé. Un liquide teinté peut indiquer une détresse foetale aiguë car, en cas d'hypoxie (manque d'oxygène), le bébé peut perdre le contrôle de ses sphincters et expulser tout le méconium. Cependant, cette situation peut également se produire pour d'autres raisons qui n'ont rien à voir avec le bien-être foetal. Dans tous les cas, en présence de liquide teinté, vous devez aller immédiatement aux urgences afin de faire un diagnostic plus précis.



#desmontagnesrusses

**TROP DE SAUTES  
D'HUMEUR!**



LA FAUTE AUX HORMONES ET AUX CHANGEMENTS PHYSIQUES ET  
ÉMOTIONNELS TYPHIQUES DE LA GROSSESSE ! VOICI QUELQUES CONSEILS  
POUR SURMONTER CES MOMENTS DIFFICILES.

# #desmontagnesrusses!

L'idée de mettre votre bébé au monde vous rend heureuse mais, parfois, vous vous sentez submergée par des sentiments contradictoires. Outre la joie, vous ressentez aussi de l'anxiété et de la peur. Les causes ? D'une part, la confusion liée aux changements physiques causés par votre nouvelle situation hormonale et, d'autre part, une émotivité marquée, parce que vous savez que votre vie est sur le point de changer radicalement avec la naissance de votre enfant. Il est important d'apprendre à reconnaître vos émotions pour pouvoir vivre avec tout au long de la grossesse. Nous vous proposons un petit guide pour affronter et surmonter les moments les plus délicats, basé sur les recommandations des psychologues.

## 1ER TRIMESTRE : ENTRE JOIE ET PEUR

### VOS ÉMOTIONS

Les changements de votre corps le confirment : vous êtes enceinte. Cependant, l'idée qu'un bébé est en route est encore très abstraite. Il est vrai que vous vous sentez un peu plus « ronde » mais, quand vous mettez votre main sur votre ventre à la recherche d'un signe tangible de grossesse, vous le sentez bien plat et vous vous demandez si le bébé est bien là. Durant ces premiers mois, une ambivalence de sentiments est notable : bonheur et tristesse, rejet et désir, dépression et euphorie. Vous voulez faire des projets, imaginer ce que sera la vie avec votre enfant et ce que cela signifie d'avoir une famille. Vous vous demandez si ce sera un bébé en bonne santé, si vous arriverez en forme à l'accouchement ou bien encore jusqu'à quand vous pourrez combiner grossesse et travail.

### VOS PEURS

La peur la plus commune n'a rien à voir avec le manque d'amour envers son bébé, mais avec la prise de conscience du nouveau rôle qu'elle va bientôt devoir assumer. En général, la future maman a trois inquiétudes :

- 1. Ai-je pris la bonne décision ?** Parfois, il vous arrive de vous demander si vous êtes complètement certaine de vouloir un enfant et si vous avez bien réfléchi à la question.





**2. Que se passe-t-il dans mon corps ?** Vous vous regardez davantage dans le miroir et vous vous interrogez sur votre prise de poids.

**3. Serai-je une bonne mère ?** Vous craignez de ne pas savoir comment prendre soin de votre enfant et de perdre l'indépendance à laquelle vous êtes habituée.

### Il n'y a pas de règles pour surmonter l'anxiété des premiers mois de grossesse

**1. Ne vous sentez pas coupable :** la grossesse est une période de transition entre un mode de vie autonome et celui dans lequel vous devenez responsable d'une autre personne. Par conséquent, il est tout à fait normal d'avoir peur et de ne pas être totalement heureuse.

**2. Donnez-vous un peu de temps :** l'insécurité et la peur devraient s'atténuer autour du troisième mois, quand vous commencerez à vous habituer à l'idée d'avoir un enfant.

**3. Prenez soin de vous,** optez pour une alimentation équilibrée et laissez-vous emporter par la tendresse de votre partenaire.

**4. Sentez-vous désirable :** continuez à mettre des vêtements sexy, si vous le souhaitez, et continuez à vous maquiller ou à porter des accessoires, si vous avez l'habitude d'en mettre.

## 2ÈME TRIMESTRE : MAINTENANT VOUS-Y CROYEZ VRAIMENT

### VOS ÉMOTIONS

À ce stade, vous commencez à être plus consciente de l'existence du bébé. C'est déjà une présence réelle : vous sentez comme il se déplace en vous et vous l'imaginez après la naissance. Si vous êtes particulièrement imaginative, vous commencez à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans le futur. Pensez à son anniversaire ou aux premiers jours d'école.

Vous vous demandez souvent à qui il ressemblera et quel sera caractère ? Il se peut aussi que vous ayez toujours des doutes quant à savoir si vous serez une bonne mère et attentive aux besoins de l'enfant.

# #desmontagnesrusses!

## VOS PEURS

Les peurs qui apparaissent autour du deuxième trimestre de grossesse expriment, surtout, un peu d'insécurité autour du nouveau rôle de mère :

1. **Vous craignez de faire une erreur qui pourrait nuire à l'enfant.** Vous vous demandez si votre alimentation est correcte. Vous vérifiez souvent s'il bouge et s'il va bien.
2. **Vous ne vous sentez pas sûre de vous** et vous avez tendance à vous comparer aux autres mamans pour gagner en confiance.
3. **Vous vous voyez plus ronde et « différente ».** Bien que le ventre ne soit pas encore évident, vous avez pris quelques kilos, votre taille a disparu, votre visage est plus rond et la cellulite et les vergetures ne sont pas loin.

### Un peu de tension est plus que justifié

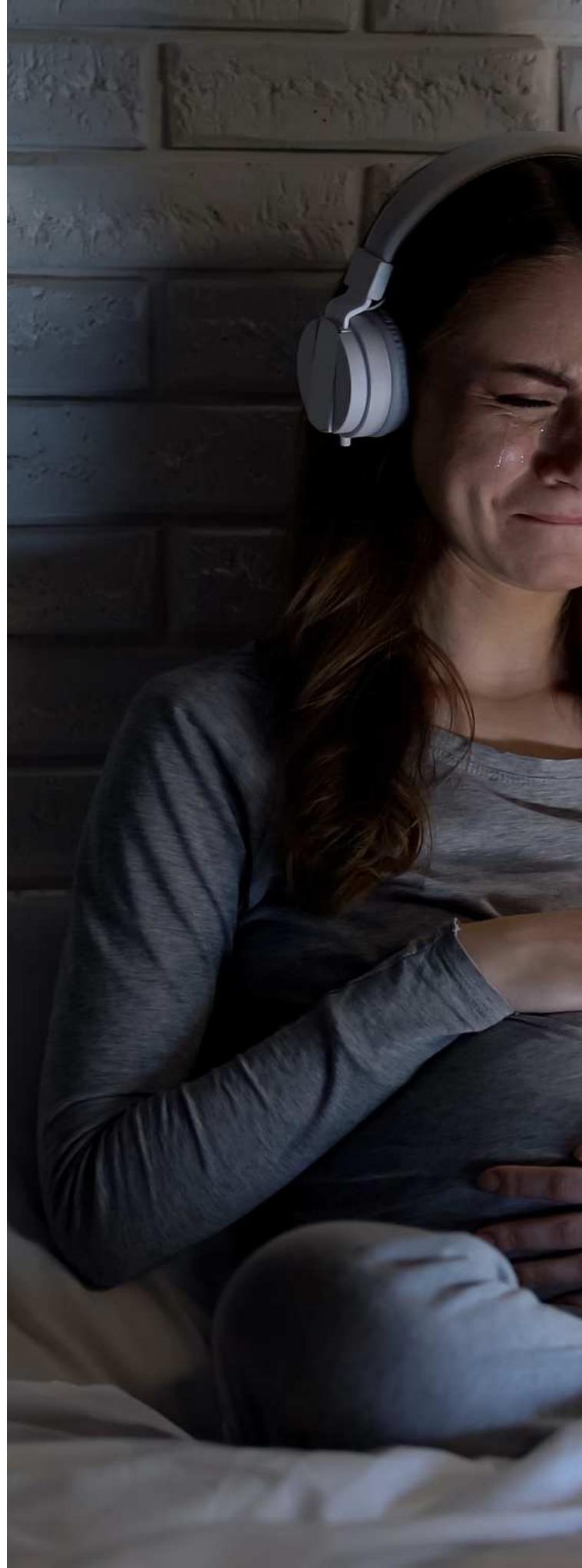
Vous devez apprendre à vivre cette étape de votre vie avec tranquillité.

1. **Faites part de vos doutes au gynécologue.** Il saura vous répondre de manière compétente et complète.
2. **Écoutez de la musique relaxante**, par exemple des morceaux de Mozart ou de Beethoven.
3. **Essayez de visualiser des scènes de la Nature (rivières, mers, montagnes ...)** qui ont toujours un effet relaxant. Promenez-vous dans la nature ou dans un parc chaque fois que vous le pouvez.

## 3ÈME TRIMESTRE : LE GRAND JOUR APPROCHE

## VOS ÉMOTIONS

Vous retombez peut-être dans la dichotomie de la joie et de la peur, comme durant les premières semaines de grossesse. L'incertitude de la date d'accouchement vous rend nerveuse. Malgré les calculs basés sur vos dernières règles, vous savez que bébé peut naître plus ou moins tard. Vous prenez plaisir à préparer sa chambre et ses vêtements. Vous avez besoin de parler avec d'autres personnes. En effet, même si vous parlez habituellement au téléphone avec vos amis et votre fa-





mille, pour les tenir au courant de vos petits problèmes quotidiens, vous avez besoin d'exprimer vos émotions les plus profondes. En parallèle de ces peurs, il vous tarde de plus en plus de rencontrer votre enfant, de le prendre dans vos bras, de lui donner le sein et de le caresser.

## VOS PEURS

Durant les dernières semaines de grossesse, le fait que bébé soit en bonne santé, et la pensée de l'accouchement, sont les deux choses qui vous préoccupent le plus.

- 1. Vous êtes nerveuse à l'idée d'accoucher.** Vous avez peur de ne pas reconnaître les contractions à temps, de ne pas pouvoir faire face à la douleur et les expériences racontées par vos amies ne vous rassurent pas.
- 2. Vous vous sentez fragile, vulnérable, avec la peur que quelque chose de mauvais vous arrive.** Vous avez peur de tomber ou de trébucher en marchant, donc vous n'osez pas sortir de chez vous.
- 3. Vous craignez que votre relation avec votre partenaire ne change.** Vous savez que toute l'attention sera concentrée sur le bébé, que vous serez tous les deux très occupés, et que votre couple risque d'en souffrir. Vous vous demandez aussi si vous pourrez retrouver votre complicité sexuelle.

## You avez besoin de temps juste pour vous

1. Essayez l'entraînement autogène ou la musique classique : la fréquence cardiaque ralentit et la respiration se calme.
2. Cultivez vos intérêts. Par exemple, si vous aimez lire ou cuisiner, intensifiez ces activités car elles vous aideront à éloigner les pensées négatives.
3. Évitez le café, le thé et le cola, car ils contiennent de la caféine et peuvent causer de l'insomnie.
4. Rédigez un journal dans lequel vous pouvez exprimer vos émotions et soulager votre anxiété. Ainsi, vous pouvez réorganiser vos pensées et vous habituerez à analyser vos humeurs en profondeur.

# MASTITE : NOS CONSEILS POUR L'ÉVITER

LA MASTITE EST UNE INFLAMMATION DE LA GLANDE MAMMAIRE, GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉE À L'ALLAITEMENT MATERNEL.



**L**a mastite est causée par la stagnation du lait maternel dans la glande mammaire, ce qui crée un environnement idéal pour le développement de bactéries. Cette stagnation se produit lorsque le lait n'est pas extrait du sein de manière efficace. Cette rétention de lait peut apparaître lorsque le bébé ne prend pas correctement le sein (ce qui génère aussi des crevasses sur le mamelon) ou qu'il ne tète pas correctement ou encore lorsque les tétées sont rares ou espacées dans le temps.

- **La mastite se manifeste par une douleur très aiguë, des signes d'inflammation** (rougeur, zone dure, œdème) et des symptômes plus généraux (fièvre supérieure à 38,5°C, frissons,

malaises, nausées, vomissements, etc). Il existe un autre type de mastite qui ne présente pas de symptômes aussi marqués et se traduit uniquement par des picotements et des crevasses. Du fait de ces symptômes peu marqués, ce type de mastite est généralement sous-estimé et sous-diagnostiquée.

## COMMENT ÉVITER LA MASTITE

- La sage-femme joue un rôle particulièrement important dans la prévention de la mastite, grâce à sa



connaissance de l'allaitement. L'allaitement doit être débuté durant la première heure après l'accouchement, et il faut s'assurer que le bébé prend bien le sein et a une posture correcte : le corps du bébé doit être tourné vers la maman « ventre contre ventre » avec la bouche grande ouverte et doit saisir le mamelon et l'aréole. Les lèvres du bébé doivent être orientées vers l'extérieur et il doit avoir les joues bien arrondies, le mouvement de succion devant s'étendre jusqu'à la mâchoire. En outre, il est conseillé de donner le sein à la demande et de terminer de donner un sein pour ensuite passer à l'autre. Ainsi, les deux seins seront correctement drainés. Vous pouvez aussi vous mettre des compresses chaudes sur les seins juste avant d'allaiter, et des compresses froides une fois que l'allaitement est terminé. De légers massages sont aussi conseillés sur les zones un peu enflées des seins, à réaliser lorsque votre bébé est en train de téter.

## LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES

• **Le traitement de la mastite se base sur trois axes :** les antibiotiques, les anti-inflammatoires et les analgésiques et la bactériothérapie (qui prend de plus en plus d'importance ces dernières années). Le lait maternel est une source précieuse de bactéries probiotiques, grâce auxquelles il est possible de mettre en place de nouvelles stratégies pour la prévention et le traitement des mastites. Selon certaines études médicales, l'administration de bactéries probiotiques saines peut être une alternative ou un traitement complémentaire des antibiotiques.

• **Si une maman qui donne le sein souffre de mastite, il n'est pas nécessaire qu'elle arrête d'allaiter son bébé.** En effet, la mastite ne génère pas obligatoirement une infection chez le bébé. Il faut simplement vider les seins pour diminuer la concentration bactérienne et soulager les gênes occasionnées.

#diversificationalimentaire

# Le Baby Led Weaning ou diversification alimentaire menée par l'enfant

NOUS VOUS EXPLIQUONS TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR CETTE MÉTHODE D'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ.



**L**e Baby Led Weaning, c'est-à-dire diversification alimentaire à la demande, comme alternative à l'introduction traditionnelle de nouveaux aliments dans l'alimentation de bébé, a gagné du terrain au cours de ces dernières années. De plus en plus de parents et de professionnels sont moins stricts sur les périodes ou sur l'ordre d'introduction de nouveaux aliments et font en sorte que ce soit bébé lui-même qui les guide sur le chemin de la diversification alimentaire. Mais attention, cette méthode d'introduction de nouveaux aliments doit se faire sous la supervision du pédiatre ! De plus, bien que les restrictions et les délais d'introduction soient moins rigides, il existe quand même des indications spécifiques concernant l'introduction d'aliments tels que le lait de vache, les fruits rouges ou les fruits de mer, qui doivent être laissés pour plus tard.



## PAS AVANT 6 MOIS

• Selon les directives recommandées par l'OMS, l'introduction de nouveaux aliments ne doit pas commencer avant 6 mois. Par conséquent, vous pouvez faire les premiers tests à partir de cet âge, mais seulement si bébé est intéressé et s'il a un degré de maturité suffisant : il doit être capable de tenir assis et sans soutien et doit avoir perdu le réflexe d'extrusion, c'est-à-dire le réflexe d'expulser la nourriture hors de la bouche avec la langue.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez continuer l'allaitement maternel à la demande ou le lait artificiel. Finis les calendriers stricts sur l'introduction de nouveaux aliments, vus comme une sorte de « Bible » par les mamans jusqu'à il y a encore quelques années. Vous pouvez vous baser sur les signaux de bébé, en gardant à l'esprit que les premiers aliments solides doivent toujours être proposés en complément de l'apport en lait, qui reste l'aliment principal de bébé jusqu'à son premier anniversaire.

## COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE

• Avec la diversification alimentaire menée par l'enfant, le bébé reçoit de la nourriture sous forme de bâtonnets, afin qu'il puisse les prendre avec ses mains, les porter à sa bouche, les manipuler et les expérimenter. Finies les purées classiques et l'alimentation à la cuillère. De cette façon, bébé peut mieux identifier la

nourriture qui est devant lui, découvrir sa vraie saveur, sa texture et sa couleur, puisqu'elle n'est pas mélangée avec d'autres aliments.

• Mais quels aliments peut-on lui donner ? Il est important de donner des aliments mous et bien cuits, que l'enfant puisse facilement écraser avec la langue ou avec les gencives comme de la carotte cuite, du brocoli, du riz, de la pomme de terre. Évitez ainsi les aliments très durs, comme les olives, les noix, les pommes ou les carottes crues, car il y a un risque d'étouffement. De plus, il est important de ne pas ajouter de sel ou de sucre à la nourriture : il faut habituer bébé à la saveur naturelle des aliments et ne pas encourager une prédisposition aux aliments sucrés ou salés. Au début, donnez-lui de gros morceaux, afin qu'il puisse facilement les attraper. Plus tard, au fur et à mesure qu'il développe sa motricité fine (utilisation des doigts comme une pince), vous pourrez lui donner des morceaux plus petits.

• Selon les experts, avec cette méthode, bébé apprend à manger seul et à contrôler son appétit, puisque c'est lui qui décide de la quantité de nourriture qu'il mange (il n'est pas obligé de manger), ce qui peut aider à prévenir le surpoids infantile. De plus, l'enfant apprécie la vraie saveur et la texture de la nourriture. Il développe un intérêt sain pour la nourriture et pour la découverte de nouvelles choses, rendant son alimentation plus variée. Enfin, cette méthode facilite l'apprentissage de la mastication et le développement de la coordination œil-main.



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 ressentira 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

#lesbonneshabitudes



# IL SUCE SON POUCE: JE LE LAISSE FAIRE?

C'EST UN COMPORTEMENT TRÈS FRÉQUENT CHEZ LES ENFANTS, HABITUDE QUI LES DÉTEND ET LES CALME. CEPENDANT, SI CELA DEVIENT UNE PRATIQUE HABITUELLE QUI SE PROLONGE DANS LE TEMPS, MIEUX VAUT INTERVENIR.

## UN GESTE NATUREL POUR LES PLUS PETITS

Si l'allaitement s'est bien passé, il est peu probable que l'enfant ait besoin de recourir à d'autres formes de « compensation » orale. Quo qu'il en soit, l'habitude de mettre son pouce dans la bouche est une pratique normale et courante. C'est un acte agréable et relaxant pour l'enfant qui tend à arrêter aussi naturellement qu'il a commencé, généralement vers 3 ou 4 ans.

- Certains enfants, après avoir pleuré, sucent leur pouce pour se calmer, tandis que d'autres le font avant de s'endormir, pour se détendre. Ce sont des manières de se consoler qui, en partie, remplacent le plaisir de téter le sein, le biberon ou la tétine. L'en empêcher est contre-productif : le risque serait de mettre le petit dans une situation angoissante qui pourrait l'empêcher de s'endormir.
- Cependant, lorsque sucer son pouce devient une pratique constante et continue, qui perdure après l'entrée en maternelle, mieux vaut intervenir. Nous vous expliquons comment corriger cette habitude de manière naturelle.

## CÂLINS ET NOUVEAUX STIMULI

Pour faire en sorte que votre enfant arrête de sucer son pouce, il faut lui proposer une substitution d'une manière ou d'une autre.

- Vous pouvez utiliser des objets « palliatifs » et de « transition » comme un doudou. Avant de coucher votre enfant, vous pouvez faire un rituel ensemble, comme lui lire une histoire qui l'aide à se détendre.
- Les enfants qui ont l'habitude de sucer leur pouce cherchent souvent un peu de tendresse. Vous pouvez lui dire que sucer son pouce ne sert à rien, « viens plutôt faire des câlins à ta maman ». Il est bon de l'habituer à mettre un nom sur ses besoins les plus profonds.
- Si l'enfant reçoit un soutien positif de ses parents dans son désir de grandir, il abandonnera ses vieilles habitudes plus facilement. Par exemple, s'il aide maman à ranger sa chambre, grâce aux résultats obtenus (qui lui permettent de se sentir « plus grand »), il n'éprouvera pas toujours le besoin de sucer son pouce pour s'auto-féliciter.

## ATTENTION AUX MALFORMATIONS DU PALAIS

Existe-t-il vraiment un risque que l'enfant qui suce son pouce en permanence souffre d'une déformation du palais ?

- Les dentistes s'accordent sur le fait que, si cette pratique se prolonge au-delà de 3-4 ans, il peut exister un réel danger que la cavité buccale se déforme, avec des effets négatifs sur la dentition en résultant.

## NON AUX MÉTHODES PUNITIVES

- Avant, on mettait un produit amère sur le pouce de l'enfant pour l'empêcher de le sucer. Mais téter est une pratique qui calme et détend les enfants, il ne faut donc jamais les forcer à arrêter.
- L'enfant qui suce son pouce, un autre doigt, ou une partie de la main, le fait indépendamment de la sensation de faim. Dans son imaginaire, c'est comme s'il revivait le contact satisfaisant et rassurant avec le sein maternel.

#protégezsesdéfenses

# FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES

DÉCOUVREZ CE QUI RENFORCE LES DÉFENSES DE VOTRE ENFANT, CE QUI LES AIDE, MÊME S'IL FAUT PRENDRE CERTAINES PRÉCAUTIONS, ET CE QUI LES AFFAIBLIT.

**S**i votre enfant est souvent tombé malade cet hiver, l'idée de renforcer ses défenses n'est pas absurde. Le printemps permet d'aller jouer dehors et de prendre le soleil. Deux facteurs qui, à eux seuls, peuvent stimuler le système immunitaire, affaibli par l'hiver. Les traitements classiques de « boost » printanier sont passés de mode car les spécialistes les considèrent comme peu efficaces (sauf s'il y a une carence marquée). Ce qu'on cherche maintenant est d'aider au bien-être général de l'organisme en tant que base de défenses plus fortes. Mais quelles sont les mesures réellement efficaces à cet égard ? Existe-t-il un mode de vie qui permet de créer un équilibre conduisant à un renforcement général du système immunitaire ? Nous vous expliquons les mesures qui fonctionnent vraiment, celles qui sont encore sujet à débat, celles qu'il faut appliquer avec prudence, et les facteurs qui sont clairement à risque.





FEU VERT À...

## L'ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est riche en substances qui empêchent les infections dès les premiers jours. Il contient des anticorps maternels (qui passent directement à l'enfant) et des protéines comme la lactoferrine (qui fait passer les infections de 20 à 6% chez les bébés nés prématurément).

### Souvenez-vous

L'effet protecteur du lait maternel procure un « souvenir » à l'organisme, souvenir qui perdure dans le temps. On a par exemple démontré un risque plus faible d'obésité chez les enfants allaités (en raison de la plus faible teneur en protéines et d'un meilleur contrôle de l'appétit) et de diabète.

## UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

L'alimentation de l'enfant doit apporter des vitamines (A, C et E) et des minéraux (sélénium et zinc), pour défendre les cellules du « stress oxydatif » causé par les infections. Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être variée et de qualité. Les principaux nutriments doivent provenir d'aliments frais, de préférence de saison et locaux, voire bio...

### Souvenez-vous

Il faut appliquer la règle des « cinq par jour ». Cinq portions de fruits et légumes par jour et de « cinq couleurs » car à chaque couleur correspondent des substances spécifiques à l'action protectrice, préventive et curative. La gamme

jaune-orange, en particulier, permet de renforcer le système immunitaire.

## FAIRE DU SPORT EN PLEIN AIR

L'exercice physique « réveille » l'organisme : il augmente le renouvellement cellulaire et fait mieux fonctionner les systèmes lymphatique, vasculaire et immunitaire. Par conséquent, il est important que votre enfant puisse se dépenser librement tous les jours.

### Souvenez-vous

Pour éviter le stress des changements de température, habillez votre enfant par « couches » : un passage brutal du chaud au froid bloque le mécanisme de « nettoyage » des voies respiratoires permettant d'expulser le mucosités.

## CÂLINS ET BONNE HUMEUR

Les baisers et les câlins activent la production d'endorphines qui stimulent le système immunitaire. De même, la bonne humeur et la capacité de rire réduisent la production d'hormones de stress comme le cortisol, et permettent la production de cellules NK (Natural Killer ou « tueuses naturelles »), importantes pour stimuler le système immunitaire.

### Souvenez-vous

Le massage produit également un état de bien-être psychophysique et émotionnel et stimule toutes les fonctions vitales : respiration, circulation, système nerveux et défenses immunitaires.

# #protégezsesdéfenses



## OUI, AVEC PRUDENCE...

### LES ANIMAUX DOMESTIQUES

Selon une récente étude finlandaise (publiée l'an dernier dans la revue *Pediatrics*), la cohabitation avec des chiens et des chats diminue de plus d'un tiers le risque de développer des infections ou des allergies. Mais il faut que cette cohabitation se fasse dans la première année. On a enregistré une diminution de 44% des risques d'infection chez les nourrissons qui avaient passé leurs 12 premiers mois avec un chien ou un chat, et de 29% l'utilisation d'antibiotiques. Cependant, on ne peut pas affirmer que le contact avec les animaux renforce réellement la réaction immunitaire. La littérature scientifique prône des avantages et des inconvénients sur le rôle qu'ont les animaux sur les infections chez les enfants.

#### Souvenez-vous

Si, vous avez déjà un animal ou si vous voulez en adopter un, il est nécessaire d'adopter des mesures de prévention. Il n'y a pas de contre-indications, sauf dans des cas particuliers et pour certaines allergies spécifiques. À vérifier avec votre pédiatre donc !

### L'HYGIÈNE À TOUT PRIX

La littérature scientifique est également divisée à cet égard. La moindre exposition aux virus et aux bactéries modifierait le développement du système immunitaire. Cela expliquerait aussi l'épidémie d'allergies actuelle. Cependant, la théorie de l'hygiène, du moins en ce qui concerne les allergies, semble être dépassée et, n'a pas été confirmée. S'il est vrai qu'une hygiène excessive, a rendu la population moins résistante aux infections, il est aussi vrai qu'elle représente une grande réussite car elle a permis aux personnes les plus faibles du point de vue constitutionnel de survivre. Certes, vivre dans un environnement sain et prendre soin de son hygiène personnelle ne doit pas être remis en question. Cependant, il ne faut pas exagérer : se laver trois fois par jour est tout à fait excessif.

#### Souvenez-vous

Se laver souvent les mains avec du savon, chaque fois que vous rentrez chez vous, et toujours avant de manger, est l'arme de prévention la plus puissante contre les infections.

### LA VIE EN COMMUNAUTÉ

Aller à la crèche signifie être toujours dans la « ligne de mire ». Il n'y a pas d'accord unanime sur le fait qu'elle peut représenter un entraînement pour l'organisme, en effet, les défenses ne peuvent pas mûrir précocement, même si on les stimulent beaucoup. L'enfant souffrant de nombreuses infections accumule rapidement une plus grande expérience immunitaire. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il a un système immunitaire plus fort, seulement avec plus de mémoire. Comment savoir si cela vaut la peine ? Pour décider, vous devez évaluer la gravité des épisodes avec le pédiatre, et pas seulement la quantité.

#### Souvenez-vous

En cas d'infections des voies respiratoires supérieures (pharyngite, otite et laryngotrachéite), avec de la toux et de la fièvre, d'une durée « normale » de 3 à 7 jours et sans complications, il suffit d'avoir un peu de patience. L'année suivante, l'enfant sera moins malade et, en deux ou trois ans, pas plus de 2 à 4 fois tout au long de l'année scolaire.

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

# #protégezsesdéfenses



DITES NON À...

## LA POLLUTION

Les études menées sur le sujet dans différents pays européens ont amplement démontré la relation entre pollution et troubles respiratoires, en particulier l'asthme. Dans les régions métropolitaines, les enfants montrent une augmentation de ces pathologies : les enfants de moins de deux ans ont tendance à souffrir de bronchites récurrentes, de bronchiolite et de pneumonie ; entre 6 et 7 ans, et entre 13 et 14 ans, bronchite et rhume sont récurrents sur des périodes de plus de deux mois, ainsi que les crises d'asthme, particulièrement graves chez les personnes concernées. La présence de poussières fines

(PM10) provoque un état d'irritation permanente des muqueuses, en particulier chez les enfants qui, ayant proportionnellement de plus petits poumons, respirent plus et à une hauteur plus proche des pots d'échappement. L'effet sur le système immunitaire est direct dans ce cas. Les muqueuses sont la première ligne de défense et, quand elles sont tenues en échec, elles ne peuvent pas protéger correctement le corps contre les virus et les bactéries.

### Souvenez-vous

Les substances toxiques ne sont pas seulement inhalées, mais aussi ingérées, comme dans le cas des pesticides. Quand elles atteignent l'intestin, elles modifient la

production normale des immunoglobulines sécrétaires locales et déterminent les inflammations qui affectent le développement des défenses immunitaires générales. Par conséquent, il faut être très prudent et éviter de manger des aliments contaminés, si vous pensez qu'ils pourraient l'être.

## SAUTER LA CONVALESCENCE

Chaque fois que l'enfant est malade, il faut laisser au corps le temps de récupérer complètement avant de revenir à la routine. La convalescence doit être considérée comme une

partie intégrante du traitement, afin d'éviter qu'un épisode infectieux soit le prélude d'un autre. Après la disparition des symptômes, il est nécessaire de passer « deux jours sans fièvre ». Mais c'est aussi une question d'attention. Avec la perte d'appétit causée par la fièvre et son mal-être général, l'enfant a introduit moins de vitamines et de minéraux que d'habitude dans son organisme, mais il en a consommé plus, il faut donc les réintroduire dans l'organisme avec une alimentation riche en liquides et en vitamines, mais sans le forcer.

#### Souvenez-vous

Les « rechutes » sont extrêmement rares. Lorsque l'enfant retourne à la crèche trop tôt et retombe malade peu de temps après, c'est à cause d'un autre virus qui a trouvé la « porte ouverte ».

## LE MANQUE DE SOMMEIL

Il existe une corrélation précise entre le sommeil et l'efficacité du système immunitaire. Certaines études ont même montré combien l'efficacité d'un vaccin peut diminuer à cause du manque de sommeil. Même en tenant compte du rythme de vie frénétique d'aujourd'hui, vous devez faire en sorte que, pendant la petite enfance, votre enfant aille au lit avant vingt heures, afin de lui assurer un nombre suffisant d'heures sommeil.

#### Souvenez-vous

Pour être bien, votre enfant doit bien manger, bien s'hydrater, dormir au moins dix heures par nuit, faire la sieste et, si possible, aller à la selle tous les jours.



## L'organisme est une « forteresse »

L'organisme est un mécanisme complexe et sophistiqué qui nous protège contre l'agression d'agents infectieux comme les virus et les bactéries : il se base sur le fonctionnement en « réseau » de différentes armes de défense, innées et acquises. Il arrive à maturation à 8 ans, mais atteint généralement un bon niveau vers 5 ans.

### Immunité innée

C'est la première ligne de défense ; elle se trouve dans la salive et les muco-sites. Nous naissions avec : un patrimoine de cellules parmi lesquelles se trouvent les macrophages et les Natural Killer, qui attaquent les intrus sans même les identifier. Et si cela ne suffit pas, l'immunité acquise intervient.

### Immunité acquise

Elle se construit au fil du temps et se base sur la production d'anticorps spécifiques pour chaque germe avec lequel elle entre en contact. Les lymphocytes sont les chefs d'orchestre de ce système, alors que les anticorps (également appelés immunoglobulines) sont des protéines spéciales qui se lient ou adhèrent à l'ennemi pour l'éliminer. Elles se répartissent en cinq groupes, selon les fonctions exercées (parmi elles, les plus importantes sont IgA, qui protègent les muqueuses des germes).

#apprendreàsocialiser

Ces questions (très) embarrassantes des enfants et comment y répondre



# COMMENT RÉPONDRE QUAND VOTRE ENFANT POSE UNE QUESTION (TRÈS) EMBARRASSANTE EN PUBLIC ? DÉCOUVREZ POURQUOI LES ENFANTS POSENT CES QUESTIONS SANS FILTRE ET COMMENT Y RÉPONDRE AVEC BIENVEILLANCE, HUMOUR ET SANS PANIQUE !

**L**es enfants ont ce superpouvoir redoutable : poser les questions les plus directes, les plus sincères... et souvent les plus embarrassantes. «Pourquoi toi, tu as des seins et pas papa ?». «Est-ce que moi aussi je vais mourir un jour ?» Pas de filtre, pas de retenue, juste une curiosité brute qui s'exprime au moment où on s'y attend le moins. Et forcément, en plein supermarché, dans le métro ou en dîner de famille, ça peut vite devenir un grand moment de solitude pour les parents.

Mais pourquoi posent-ils ces questions sans gêne ? Tout simplement parce qu'ils découvrent le monde. Ils observent, ils comparent, ils essaient de comprendre ce qui leur semble étrange ou différent. Et comme ils n'ont pas encore intégré toutes les conventions sociales des adultes, ils demandent... tout haut. Face à ces interrogations, on peut être tenté d'esquiver, de gronder (« Ne dis pas ça ! »), ou de changer de sujet dans un soupir gêné. Pourtant, ces questions méritent qu'on y réponde avec sincérité et douceur. Parce qu'en réalité, derrière chaque « question qui met mal à l'aise », il y a une vraie curiosité qui, bien accompagnée, aide l'enfant à grandir. Alors, comment réagir quand votre petit de trois ans vous demande avec toute l'innocence du monde pourquoi papi a de grosses oreilles ? On vous donne des clés pour répondre sans rougir (et sans exploser de rire devant votre enfant).

## POURQUOI LES ENFANTS POSENT-ILS DES QUESTIONS EMBARRASSANTES ?

- **Parce qu'ils ne connaissent pas encore les filtres sociaux.** Les notions de « politesse » et de « ce qui ne se dit pas » ne sont pas innées. Pour un tout-petit, demander pourquoi mamie a autant de rides ou pourquoi le voisin est en fauteuil roulant, c'est aussi

naturel que de demander pourquoi le ciel est bleu. Loin de vouloir blesser ou juger, ils veulent simplement comprendre.

- **Parce qu'ils apprennent en posant des questions.** Un enfant, c'est une usine à « Pourquoi ? ». C'est comme ça qu'il construit son monde et donne du sens à tout ce qui l'entoure. À ses yeux, tout est source de questionnement : les différences physiques, les comportements des adultes, les tabous dont il ignore l'existence... Pour lui, chaque question est une nouvelle pièce du puzzle.

- **Parce qu'ils répètent ce qu'ils entendent.** Les enfants ont une capacité étonnante à absorber les conversations des adultes, même (et surtout) quand on pense qu'ils ne nous écoutent pas. Une phrase entendue au détour d'un repas, une remarque à la télé, une discussion entre parents... et voilà qu'ils vous ressortent tout ça en pleine rue, d'une voix forte et assurée.

- **Parce qu'ils testent les réactions des adultes.** Vers 3-4 ans, les enfants commencent à comprendre que certaines questions provoquent des réactions fortes chez les adultes. Cela peut les amuser ou les intriguer. Si maman rougit ou éclate de rire quand on parle de zizi, ça devient forcément un sujet intéressant à explorer !

- **Parce qu'ils découvrent la diversité du monde.** Pourquoi certaines personnes sont grandes et d'autres petites ? Pourquoi on ne parle pas tous la même langue ? Pourquoi certaines mamans ont un ventre tout rond et d'autres pas ? Toutes ces différences intriguent les enfants, et leurs questions sont une manière de mieux comprendre leur environnement. En résumé, si les enfants posent des questions qui nous mettent mal à l'aise, ce n'est jamais par malice ou pour embarrasser les adultes. C'est simplement leur manière d'apprendre et d'explorer le monde, avec toute la spontanéité qui les caractérise.

# #apprendreàsocialiser

## 8 QUESTIONS EMBARRASSANTES (ET COMMENT Y RÉPONDRE AVEC CALME ET HUMOUR !)

Les enfants ont un don pour poser les bonnes questions... au mauvais moment. Et comme ils n'ont pas encore appris la diplomatie, leurs interrogations sont souvent d'une franchise désarmante. Voici 10 exemples de ces fameuses questions gênantes, avec quelques pistes pour y répondre sans panique (et sans avoir envie de disparaître sous terre).

### « Pourquoi le monsieur est gros ? »

👉 Comment répondre ?

Plutôt que de chuchoter un « Chut, ça ne se dit pas ! » (qui risque de renforcer la curiosité de l'enfant), on peut répondre simplement :

- ➡ « Les corps sont tous différents. Il y a des personnes grandes, petites, minces, rondes... et c'est normal ! »
- ➡ « On ne juge pas une personne à son apparence, tu sais. Ce qui compte, c'est ce qu'elle est à l'intérieur. » Si l'enfant insiste : « Son corps est comme ça, et ce n'est ni bien ni mal, c'est juste lui. »

### « Pourquoi toi, tu as des seins et pas papa ? »

👉 Comment répondre ?

Une explication simple, sans entrer dans des détails trop techniques :

- ➡ « Parce que les corps des filles et des garçons sont différents, et que moi, en tant que femme, j'ai une poitrine. Ça fait partie de mon corps. »
- ➡ Si l'enfant demande à quoi ça sert : « Les seins permettent, entre autres, de nourrir les bébés, mais ils font aussi simplement partie du corps d'une femme. »

### « Comment on fait les bébés ? »

👉 Comment répondre ?

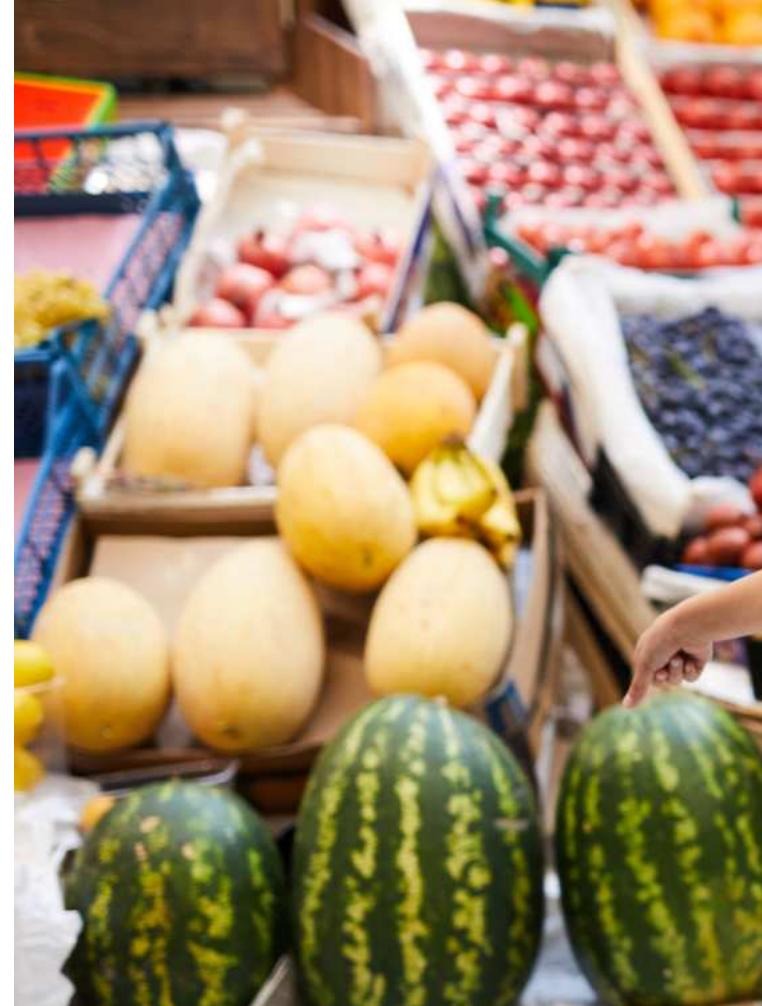
Le niveau de détail dépend de l'âge, mais il vaut mieux éviter les histoires de cigognes, qui pourraient semer la confusion plus tard.

- ➡ Pour un tout-petit : « Un bébé grandit dans le ventre de sa maman et sort quand il est prêt. »
- ➡ Pour un enfant un peu plus grand : « Pour faire un bébé, il faut une graine de papa et une graine de maman. Elles se rencontrent dans le ventre de la maman et forment un tout petit bébé qui grandit petit à petit. »

### « Pourquoi toi, tu bois du vin et pas moi ? »

👉 Comment répondre ?

- ➡ « Parce que c'est une boisson faite pour les adultes. Comme toi, tu as des choses qui sont juste pour les enfants, comme le chocolat chaud ou les bonbons ! »



### « Pourquoi mamie a la peau toute froissée ? »

👉 Comment répondre ?

- ➡ « Parce que quand on grandit, notre corps change. La peau devient plus douce et fine, et elle fait des plis. Mais mamie, elle est toujours la même à l'intérieur, même si elle est plus âgée que toi. »

### « Pourquoi il faut mettre une culotte ? »

👉 Comment répondre ?

- ➡ « Parce que ça protège ton corps et c'est plus confortable. »
- ➡ « On porte des vêtements pour être à l'aise et pour respecter l'intimité de chacun. »

### « Pourquoi tu dis qu'on n'a pas d'argent et après tu achètes du chocolat ? »

👉 Comment répondre ?

- ➡ « Parce qu'on doit faire attention à comment on dépense notre argent. On ne peut pas tout acheter, alors on choisit ce qui est important pour nous. »
- ➡ « Le chocolat, c'est un petit plaisir qu'on s'offre de temps en temps ! »

### « Pourquoi tu cries sur papa ? »

👉 Comment répondre ?

- ➡ « Parfois, les adultes ne sont pas d'accord et ils discutent. Mais ça ne veut pas dire qu'on ne s'aime pas. »



➡ «Les émotions, ça arrive à tout le monde. On peut être énervé, mais après, on s'explique et on se calme. »

En général, mieux vaut toujours répondre avec bienveillance et adapter son langage à l'âge de l'enfant. Évitez également de réagir avec gêne ou colère, pour éviter de créer un tabou là où il n'y en a pas.

## COMMENT GÉRER CES SITUATIONS SANS PANIQUER ?

Quand une question embarrassante fuse en pleine conversation, notre premier réflexe est souvent de rougir, de détourner le regard, voire d'expédier la réponse en espérant que personne n'a entendu. Pourtant, ces moments sont l'occasion parfaite d'accompagner la curiosité de l'enfant et de lui apprendre des valeurs essentielles, comme la bienveillance et le respect des autres. Voici quelques conseils pour répondre sans stress.

• **Rester calme et naturel.** La première règle d'or : garder son sang-froid. Plus on réagit avec gêne ou malaise, plus l'enfant sent qu'il touche un sujet « sensible »... et plus il risque d'y revenir ! Par exemple, si votre enfant crie dans le bus : « Pourquoi la dame a une grosse voix ? », inutile de s'affoler. Un simple : « Parce que les voix sont différentes d'une personne à l'autre, comme les cheveux ou les yeux ! » dit avec assurance suffit à clore le sujet.

• **Ne pas esquiver la question.** Les enfants sentent quand on botte en touche, et cela peut les frustrer encore plus. Si on répond : « Ce n'est pas une question pour les enfants » ou : « On en parlera plus tard », l'enfant comprend surtout qu'il y a un mystère... et il reviendra à la charge !

• **Adapter la réponse à l'âge de l'enfant.** Une réponse trop détaillée peut être incompréhensible pour un tout-petit, tandis qu'une réponse trop vague risque de laisser l'enfant insatisfait. Il faut trouver un équilibre en donnant juste ce qu'il faut d'informations. Par exemple, pour : « Comment on fait les bébés ? », un enfant de 3 ans peut comprendre « qu'une graine de papa et une graine de maman se rencontrent », tandis qu'un enfant de 6 ans pourra entendre parler des spermatozoïdes et de l'ovule.

• **Éviter de se moquer ou de gronder.** L'enfant ne pose pas sa question pour mettre son parent dans l'embarras, mais par curiosité sincère. Si on se moque de lui ou qu'on le gronde (« Ça ne se dit pas ! », « Tais-toi ! »), il risque d'associer sa curiosité à un sentiment de honte, ce qui n'est pas idéal pour son développement. Par exemple, si un enfant demande : « Pourquoi mamie a des grosses fesses ? », mieux vaut répondre calmement sur la diversité des corps plutôt que de le réprimander.

• **Lui apprendre la bienveillance et la discrétion.** Il est important d'expliquer à l'enfant que certains sujets peuvent être abordés en privé pour éviter de mettre les autres mal à l'aise. Par exemple : « Si tu te poses une question sur quelqu'un, tu peux me la poser à l'oreille ou attendre qu'on soit à la maison. Certaines choses se demandent en privé pour ne pas blesser les gens. »

• **Reformuler pour lui montrer comment poser ses questions différemment.** Si la formulation de la question est maladroite ou brutale, on peut répéter la phrase en la rendant plus délicate. L'enfant intégrera peu à peu cette façon plus douce de s'exprimer. Par exemple, s'il dit : « Pourquoi le monsieur est moche ? », on peut reformuler : « Tu veux savoir pourquoi les gens ont des visages différents ? C'est une bonne question ! »

• **Accepter de ne pas toujours avoir la réponse.** Parfois, la question est si inattendue qu'on ne sait même pas quoi dire. Et c'est ok ! Plutôt que d'inventer une réponse farfelue ou d'éviter le sujet, on peut simplement dire : « C'est une très bonne question, je ne sais pas trop... Mais on peut essayer de chercher ensemble ! »

Les questions embarrassantes des enfants sont en réalité une belle opportunité d'apprentissage. Plutôt que de les voir comme des pièges, il vaut mieux les accueillir avec humour et patience. Chaque question permet à l'enfant de mieux comprendre le monde, et chaque réponse est une occasion de lui transmettre des valeurs essentielles : la bienveillance, la curiosité et le respect des autres.

# Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

