

Année 2 - n° 14 - Novembre 2014

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

SEXE ET GROSSESSE

TRÈS PEU
D'EXCEPTIONS

OPINIONS DE MAMANS

À LA MATERNITÉ :
BÉBÉ DANS LA CHAMBRE
OU À LA NURSERY?

ALLAITEMENT

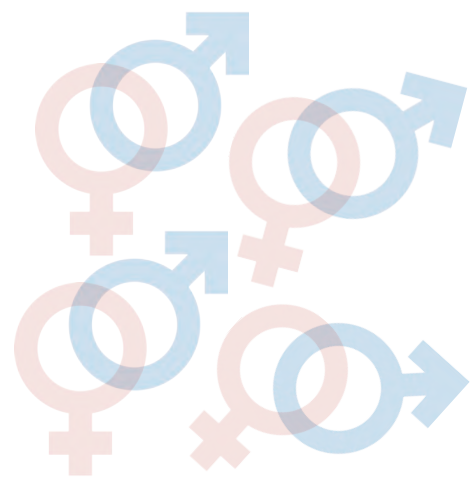
BIEN PLUS QUE
DU LAIT

Suivez le guide

Votre ventre vous dit tout !

Sommaire

Novembre 2014



MAMAN

CHIFFRES

L'incontinence à partir de 35 ans

ALLAITEMENT

Bien plus que du lait !

ÉVOLUTION DE LA GROSSESSE

Votre ventre vous dit tout

GYNÉCOLOGUE

Bébés prématurés : les dernières avancées

SEXE ET GROSSESSE

La réponse à vos questions

SAGE-FEMME

Le vaccin contre la grippe pendant la grossesse

LA SCARLATINE

Reconnaître et traiter cette maladie

RECETTE

Des propositions terrifiantes pour Halloween

OPINIONS DE MAMANS

Après l'accouchement : bébé dans votre chambre ou à la nursery ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de novembre



bebesetmamans.com

MOI



Ce mois-ci, nous répondons à vos questions sur le sexe pendant la grossesse et vous expliquons, entre autres, toutes les informations que vous donne... votre ventre !



bebesetmamans.com



des femmes de plus de 35 ans souffrent d'incontinence

L'incontinence urinaire due à un affaiblissement du plancher pelvien (muscle situé entre le pubis et le coccyx) est l'une des pathologies légères les plus répandues chez les femmes. Plus de cinq millions de femmes souffriraient dans notre pays d'incontinence urinaire.

La probabilité augmente avec l'âge : 25% des femmes âgées de plus de 35 ans en souffrent, un pourcentage qui atteint 40% à partir de 65 ans.

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

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

Les kinésithérapeutes, gynécologues et sages-femmes s'accordent sur l'importance de la pratique quotidienne d'exercices de contraction et de relaxation des muscles du plancher pelvien (méthode de Kegel)

pour prévenir ou traiter ce problème. La gymnastique abdominale hypopressive donne également de très bons résultats, de même que les techniques de rééducation, telles que le biofeedback ou la stimulation électrique fonctionnelle.



LIVRAISON OFFERTE
AVEC LE CODE : LIVRAISONBBMA

Valable jusqu'au 31/12/2014

www.enviedefraises.fr



envie de fraises

L'ALLAITEMENT

bien plus que du lait

Allaiter est le plus beau cadeau que vous pouvez faire à votre bébé dès ses premiers instants de vie. Votre lait est un concentré de précieuses substances qui l'aideront à grandir. En plus, l'allaitement est aussi très bénéfique pour vous.





UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE POUR VOTRE BÉBÉ ET POUR VOUS

Le lait maternel est le meilleur aliment possible pour le bébé. Il contient tous les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement et, en plus d'être l'aliment idéal, il apporte nombre d'avantages à la maman et à son bébé.

- **En raison de sa teneur en casomorphines, le lait maternel a un effet tranquilisant et analgésique :** la digestion du lait libère des substances semblables à la morphine, qui ont un effet sédatif et garantissent un sommeil paisible à votre bébé, et un moment de repos pour vous.
- **Les casomorphines régulent aussi la relation de l'enfant à la nourriture :** elles lui permettent de reconnaître les stimuli de la faim et de la satiété. En tétant, le bébé prend l'habitude de s'alimenter de façon appropriée et équilibrée.

UN BOUCLIER CONTRE LES INFECTIONS

- **Votre lait est la meilleure barrière contre les microbes et les virus :** à chaque tétée, vous apportez à votre bébé des anticorps qui le protègent contre les maladies. Vous lui fournissez également des substances de défense comme la lactoferrine et le lysozyme : la première protège son intestin et le second les muqueuses (les yeux, le nez et la bouche, par exemple).
- **Avec votre lait, l'organisme de votre bébé apprend à se défendre de manière autonome :** il contient des cellules immunitaires (*lymphocytes T*) et certains facteurs (*interleukines* et *interférons*) capables de reconnaître les virus et les bactéries.
- **En outre, en allaitant votre bébé, vous le protégez des allergies,** car le lait maternel, adapté « au petit » de l'homme, ne déclenche aucune intolérance.

PRATIQUE, ÉCONOMIQUE ET SAIN

Le lait maternel présente de nombreux avantages du point de vue pratique : on peut allaiter bébé presque n'importe où, sans avoir à chauffer le lait, et il ne coûte rien.

- **D'autre part, l'allaitement maternel présente de nombreux avantages du point de vue émotionnel :** il atténue le sentiment de séparation causé par l'accouchement et permet de se rapprocher plus rapidement de son bébé.
- **En outre, selon les statistiques, allaiter réduirait de 22% le risque de cancer du sein et de 26% le risque de cancer de l'ovaire.** Allaiter permet aussi de récupérer plus rapidement son poids et assure une garantie du capital osseux. L'allaitement limite les risques d'ostéoporose dans le futur : il renforce le squelette et réduit le risque de déminéralisation liée à la baisse brutale d'œstrogène qui survient lors de la ménopause.



Votre ventre vous PARLE

A close-up photograph of a pregnant woman's belly. She is wearing a white top and has her hands resting on her hips. A magnifying glass is placed over the word 'PARLE' in the title, focusing on the letter 'A'.

Jour après jour, votre ventre s'arrondit et devient le refuge de votre enfant, il y grandit et s'y prépare à la vie au dehors. Voici comment interpréter les « messages » que vous envoie votre ventre au fil de la grossesse.



Qu'est-ce-que la « linea nigra » ?

Elle apparaît vers la fin du premier trimestre. C'est une ligne sombre, de couleur plus ou moins brune, qui va du nombril au pubis et divise l'abdomen en deux moitiés. Elle n'a aucune signification en matière de santé pour la mère ou pour le bébé. Après l'accouchement, elle tend à disparaître spontanément, de manière progressive, en quelques mois.



Des vergetures disgracieuses ?

Pendant la grossesse, la peau du ventre est soumise à une forte tension qui peut provoquer des vergetures. Le phénomène est très variable d'une femme à l'autre et dépend du type de peau. La meilleure façon de les prévenir ? Limiter la prise de poids trop brutale et trop rapide, et nourrir la peau tous les jours.



Un ventre rond ou légèrement pointu ?

Autrefois, on croyait que la forme du ventre permettait de définir le sexe du bébé. Aujourd'hui, les sages-femmes la contrôlent toujours, mais pour déterminer la position de l'enfant ou contrôler la quantité de liquide amniotique. Si le niveau de liquide est normal, le ventre a une forme doucement arrondie.



Votre ventre est-il descendu ?

Lorsque le ventre « descend », c'est que l'accouchement approche. Cependant, chez les primipares, cela peut arriver jusqu'à quatre semaines avant l'accouchement... Le ventre descend quand l'enfant commence à se positionner en vue de l'accouchement. S'il est engagé dans le bassin, on peut sentir sa tête en posant les mains juste au-dessus du pubis.





Il vous donne des coups de pied ?

Au début, cela ressemble à des battements d'ailes de papillon mais, au fil du temps, les mouvements sont de plus en plus perceptibles. À mi-grossesse, le bébé donne des coups de pied, fait des galipettes, suce son pouce, a le hoquet... Vers la fin de la grossesse, l'espace diminuant, les mouvements se réduisent.



Vous ressentez des contractions ?

Au cours du troisième trimestre, on note que, parfois, l'utérus se durcit. Ce sont les contractions préparatoires qui permettent à l'organisme de « s'entraîner » à l'accouchement. Normalement, la femme détecte elle-même lorsque la douleur est différente et mérite un avis médical. Il est alors conseillé de consulter la sage-femme.



Bébé est-il protégé en cas d'accident ?

Que ressent le bébé en cas de chute accidentelle ? Normalement, le liquide amniotique amortit les chocs et l'enfant ne ressent qu'un très léger impact. Il est fort probable que bébé reste immobile pendant une bonne dizaine de minutes : il s'est rendu compte que quelque chose s'était passé et a besoin de temps pour récupérer.



Quand retrouverai-je un ventre plat ?

Dix jours après la naissance, l'utérus n'est déjà plus perceptible de l'extérieur. L'usage d'une gaine n'est pas recommandé, l'utérus a besoin d'espace pour retrouver sa position naturelle. L'allaitement accélère cette récupération : la succion du bébé stimule la production d'ocytocine, l'hormone provoquant les contractions utérines.



Découvrez nos faire-part
naissance *100% personnalisés*



10€

OFFERTS*

code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE

De nombreux modèles
à découvrir dans
notre catalogue



Je commande mon
catalogue **GRATUIT**



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

*Offre valable sur la catégorie faire-part de naissance dès 40€ d'achat jusqu'au 31/03/2015.

Bébés prématurés : dernières avancées

Une nouvelle technique d'échographie permet de mesurer de façon sûre et efficace la maturité des poumons du fœtus et d'évaluer ainsi les risques d'accouchement prématuré.



Dans le monde entier, 15 millions de bébés naissent prématurément et souffrent, à des degrés divers, d'un manque de maturité des poumons, leur causant de graves problèmes respiratoires, principal motif d'admission de ces bébés dans les unités de soins intensifs et principale cause de décès. Jusqu'à présent, la seule méthode pour mesurer la maturité des poumons était une amniocentèse. Cependant, cet examen comporte un risque de rupture de la membrane (risque d'autant plus élevé que la grossesse est avancée), un risque d'infection, et n'est pas sans effet sur le bébé et sa maman (stress).

UNE TECHNIQUE SÛRE ET EFFICACE

• L'Hôpital Clinique de Barcelone a développé une technique d'avant-garde appelée *Quantus*

FLM qui permet d'évaluer et de suivre de façon efficace et en toute sécurité le degré de maturité des poumons du fœtus, afin de déterminer le moment le plus propice et le moins risqué pour un accouchement prématuré lors d'une grossesse difficile. Il s'agit d'une alternative à l'amniocentèse, une technique moins invasive et qui ne comporte aucun risque, ni pour la mère, ni pour le fœtus. Cet examen mesurant le risque en pourcentage, il permet à l'équipe médicale de décider de déclencher un accouchement ou de poursuivre la grossesse.

• Cet examen consiste en la collecte d'images du fœtus via la technique de l'échographie. Ces images sont ensuite envoyées à un serveur qui réalise une analyse quantitative de l'image et détermine ainsi le risque d'accouchement prématuré en fonction de la maturité du poumon. Le résultat est obtenu en quelques minutes et est similaire à celui fourni par les tests de laboratoire (amniocentèse).

• La précision de ce test est de 90%, ce qui est équivalent ou supérieur au test de laboratoire. Il coûte environ 70€, alors qu'il faut compter 700€ pour une amniocentèse. Cette technique a été présentée au Congrès Mondial de l'Echographie qui s'est tenu cette année à Barcelone, et montre le potentiel de toute l'application des méthodes quantitatives de l'image.

Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

Sex *info*

Être enceinte ne signifie pas renoncer aux relations sexuelles. Au contraire, cela peut être l'occasion pour le couple de renouer avec une certaine complicité.

1 Peut-on faire l'amour pendant les neuf mois de la grossesse ?

Si tout va bien et que le couple en a envie, rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles, même à la fin de la grossesse. Il est même conseillé aux couples de faire l'amour lorsque la grossesse est arrivée à terme et que le col n'est pas dilaté car les prostaglandines présentes dans le liquide séminal peuvent favoriser les contractions.

2 Risque-t-on de faire mal au bébé ?

C'est l'une des principales craintes du couple, mais elle est totalement injustifiée. Le bébé est immergé dans le liquide amniotique, bien protégé de l'extérieur ; il n'y a aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc l'occasion de découvrir de nouvelles positions...



3 Est-il vrai que le désir augmente ?

Pendant la grossesse, la production d'œstrogènes augmente, provoquant une vasoconstriction plus importante au niveau vaginal qui agit positivement sur le désir sexuel de la mère. C'est surtout le cas au cours du deuxième trimestre, lorsque le corps s'est habitué aux changements spécifiques de la grossesse : la femme se sent mieux et son ventre n'a pas encore acquis un volume trop important.

4 Que faire si lui se sent gêné ?

Certains hommes continuent à voir leurs femmes belles et fascinantes, même enceinte. D'autres, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils ressentent de l'angoisse et ont même parfois peur de faire mal à l'enfant. Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse.

5 Quand faut-il s'abstenir ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : lorsque la maman a des saignements ou des contractions qui peuvent présager d'une menace de fausse-couche dans la première moitié de la grossesse, ou d'un accouchement prématuré à partir de la 24ème semaine. Le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles. D'abord, parce que le coït provoque une légère stimulation du col de l'utérus pouvant entraîner un risque de fausse-couche, à éviter à tout prix ; ensuite, parce que le liquide séminal contient des prostaglandines qui favorisent les contractions, minimales certes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

6 Et dans le cas d'une amniocentèse ?

Ce genre d'examen, assez invasif, comporte un risque, certes minime, mais réel, d'avortement spontané. C'est pour cela que les médecins recommandent de ne pas avoir de rapports sexuels au cours des 48 heures suivant l'examen. Tout redevient ensuite normal, et le couple peut de nouveau avoir des relations sexuelles.

7 Après l'accouchement, quand peut-on refaire l'amour ?

En général, on le déconseille durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales. En plus, les changements hormonaux post-partum font que la jeune maman est souvent peu disposée aux contacts rapprochés.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98 %
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soin Vergetures

Ce nouveau geste de soin
nourrit et prévient l'apparition
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour
les futures mamans, elle est composée
d'une association unique d'huiles précieuses
(Rose musquée, Baobab, Grenade)
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture
naturellement sèche et légère
en font un nouveau rituel de beauté
pour toutes les futures mamans.

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

*Amélioration de l'élasticité de la peau
et de la résistance aux étirements.
Test d'usage réalisé sous contrôle
gynécologique auprès de 42 femmes
pendant 4 semaines.

Vaccin contre la grippe

Les experts recommandent aux futures mamans de se vacciner contre la grippe, afin d'éviter les complications liées à cette maladie.



Pendant la grossesse se produit toute une série de modifications au niveau cardiovasculaire, respiratoire et immunitaire, favorisant l'augmentation du taux de morbidité chez les femmes enceintes en comparaison du reste de la population susceptible d'être contaminée par la grippe saisonnière. De plus, les femmes enceintes atteintes de la grippe nécessitent plus souvent une hospitalisation et sont plus susceptibles d'avoir des naissances prématurées ou de subir des fausses-couches. Le rapport bénéfice-risque du vaccin contre la grippe pendant la grossesse penche largement en faveur du premier, d'autant qu'à ce jour, il n'a été relevé aucun risque de malformation ou de toxicité fœtale.

QUAND SE FAIRE VACCINER

- On peut se faire vacciner contre la grippe à n'importe quel moment de la grossesse. Ce vaccin est aussi recommandé aux femmes qui ont l'intention de mener prochainement une grossesse, à celles qui suivent un programme de fécondation artificielle et aux jeunes mamans. Le vaccin n'est contre indiqué que dans les trois cas suivants : réaction (hypersensibilité) lors d'une vaccination antérieure contre la grippe, si la personne souffre d'une allergie aux œufs ou en cas de fièvre.
- Le meilleur traitement étant la prévention, la vaccination contre la grippe pendant la grossesse fait partie des soins prénataux et il est important que toutes les femmes enceintes en soient informées.

LES RÉACTIONS INDÉSIRABLES À SURVEILLER

- Le vaccin contre la grippe ne provoque habituellement pas d'effets secondaires graves. Cependant, en cas de symptômes tels que : difficulté à respirer, enrouement, inflammation autour des yeux ou des lèvres, urticaire, pâleur, faiblesse générale, tachycardie, nausées ou diminution des mouvements du fœtus, dans tous ces cas, il convient de consulter de toute urgence un médecin l'informant de la date et du lieu de vaccination afin qu'il puisse localiser le numéro de lot du vaccin, et vérifier si d'autres cas se sont présentés.

A. Weber

Lettres à la sage-femme

Un ventre bas

Je suis enceinte de 17 semaines et la sage-femme m'a dit que j'avais le ventre bas. Bien qu'elle m'ait assuré que ce n'était pas important, je suis inquiète car je ne sais pas si cela peut affecter mon bébé ou poser un problème pendant la grossesse ou à l'accouchement. Elle m'a conseillé une gaine ou une ceinture pour m'aider à relever le ventre. De quoi s'agit-il exactement ? Puis-je l'utiliser en toute sécurité ?

Johanna



À 17 semaines, votre bébé est encore de petite taille. Avoir le ventre bas, ou tout simplement bien « porter » son enfant est plutôt un signe encourageant montrant une bonne évolution de la grossesse. Vous pouvez utiliser une gaine pour soulager la pesanteur de la grossesse, mais elle risque de compresser légèrement votre paroi abdominale, de déclencher des contractions inutilement et de diminuer également votre retour veineux. Même si les gaines sont en plein essor, il est préférable d'assumer les jolies rondeurs de votre ventre.



Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Paestel



bebesetmamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Le retour



de la

La scarlatine est une maladie typique des mois les plus froids, donnant lieu à de petites épidémies, notamment dans les crèches. Voici comment la reconnaître et la traiter.



La scarlatine doit son nom à l'éruption rouge écarlate qui la caractérise et qui apparaît sur la peau et la langue de l'enfant. C'est une maladie infantile très contagieuse qui touche principalement les enfants en âge scolaire entre trois et dix ans. Le pic de contagion se situe entre la fin du mois d'octobre et le mois de mars, au retour du beau temps. Voyons comment reconnaître cette maladie, très fréquente, les précautions à prendre, et comment aider l'enfant à l'affronter au mieux.

scarlatine





À CAUSE D'UNE BACTÉRIE

La scarlatine est causée par le *Streptococcus pyogenes*, également connu sous le nom de *Streptocoque B - hémolytique du groupe A*. Il s'agit de la même bactérie qui provoque l'angine.

- **Elle se transmet par les voies respiratoires** : éternuer ou tousser est suffisant pour contaminer l'entourage.
- **La période d'incubation est de deux ou trois jours**, au terme desquels apparaissent les premiers symptômes. L'enfant est très contagieux pendant la phase aiguë de la maladie mais cesse de l'être dans les 24 ou 48 heures après le début du traitement antibiotique.
- **Contrairement à d'autres maladies exanthématisques infantiles comme la rougeole ou la varicelle**, on peut attraper la scarlatine plusieurs fois, même au cours du même hiver. La seule forme de prévention est d'essayer de ne pas entrer en contact avec des personnes malades.



COMMENT RECONNAÎTRE L'INFECTION

La scarlatine se manifeste généralement par une hausse brutale de la température de l'enfant, dépassant les 38,5°C. À cela s'ajoutent des symptômes caractéristiques : une éruption cutanée (exanthème), une éruption au niveau de la langue, une inflammation des ganglions lymphatiques et de la gorge, qui devient très douloureuse.

- **De très petites cloques au relief très rouge apparaissent sur tout le corps**. L'exanthème affecte d'abord le haut des membres (les aisselles et l'aîne) puis s'étend à tout le corps.
- **L'éruption cutanée peut durer de quelques heures à deux jours**. Une fois que les cloques apparaissent, la peau du visage et du tronc devient pâle et squameuse, comme après un coup de soleil. Les mains et les doigts de l'enfant peuvent être très fortement affectés.

Que faire en cas de contagion à la future maman ou au bébé ?

- Il peut arriver qu'une maman qui attend son deuxième enfant soit contaminée par l'aîné qui va déjà à la garderie ou à l'école. Il est très important qu'elle soit mise sous antibiotiques et suive très

scrupuleusement les instructions du médecin, notamment concernant la posologie et la durée du traitement.

- Lorsqu'un nouveau-né est contaminé, un traitement antibiotique s'impose également. Si

le bébé a moins de trois mois, il sera hospitalisé ; entre trois et six mois, le pédiatre évaluera la nécessité ou non d'une hospitalisation et, à plus de six mois, l'enfant pourra être soigné à la maison.



LE TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE EST INDISPENSABLE

Le diagnostic est établi par le médecin qui jugera ou non de l'opportunité de procéder à un prélèvement dans la gorge pour confirmer la présence du streptocoque.

- **L'infection nécessite un traitement antibiotique.** Il est important de bien suivre les instructions du pédiatre et de poursuivre le traitement le temps indiqué, même si les cloques ont disparu et que l'enfant n'a plus de fièvre. Pour agir efficacement, l'antibiotique doit être présent dans le

sang à une concentration donnée et pour une période de temps déterminée.

- **Si l'enfant a plus de 38,5°C pendant la phase aigüe de la maladie,** on peut lui donner un antipyrétique, du paracétamol ou de l'ibuprofène, aux heures et dans les quantités indiquées par le pédiatre.

- **Dès que les symptômes ont disparu et que l'enfant se sent bien, il peut retourner à l'école.** Il n'est plus contagieux dans les 48 heures suivant le début du traitement antibiotique.

La citrouille



L'automne est la meilleure saison pour profiter de ce légume très doux et savoureux qui nous est proposé à un prix tout à fait abordable.

FICHE DESCRIPTIVE

La citrouille a un profil nutritionnel très intéressant. Grâce à sa teneur élevée en eau (94%) et à sa faible concentration en sucres simples, elle rassasie pour très peu de calories (18 kcal pour 100 grammes). Elle contient également une grande quantité de sels minéraux, dont le calcium et le phosphore, et se caractérise par sa teneur en bêta-carotène, une substance que notre corps transforme en vitamine A, essentielle pour la protection de la peau et la vision.

COMMENT LA CHOISIR

Elle doit être mûre et lisse. Si vous l'achetez entière, elle doit émettre un bruit sourd lorsque vous toquez dessus. La queue doit être souple, bien attachée, et la peau propre et sans marque. Toutefois, la citrouille se vend souvent coupée en morceaux ou en tranches. Dans ce cas, il faut s'assurer que la partie coupée et exposée à l'air soit légèrement humide et que les graines soient glissantes.

FICHE NUTRITIONNELLE

QUE CONTIENNENT 100 G DE CITROUILLE

ÉNERGIE (KCAL):	18
EAU (G):	94,6
PROTÉINES (G):	1,1
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	3,5
FER (MG):	0,9
CALCIUM (MG):	20
PHOSPHORE (MG):	40
THIAMINE (MG):	0,03
NIACINE (MG):	0,5
VITAMINE A (MCG):	599
VITAMINE C (MG):	9

Quand l'introduire dans l'alimentation de l'enfant ?

Normalement, la citrouille ne pose aucun problème d'allergie, de sorte qu'on peut l'offrir au bébé dès le début du sevrage, en purée ou en crème. Par la suite, on pourra l'introduire dans la préparation de riz, pâtes ou sauces.



Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!

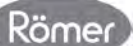


+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>



Soupe de potiron et griffes de pâte feuilletée

INGRÉDIENTS - Pour quatre personnes -

800 G DE CHAIRE DE POTIRON	4 CC DE CRÈME FRAÎCHE
1 GROSSE POMME DE TERRE	100 G DE LAIT EN POUDRE
2 TOMATES BIEN MÛRES	1 PÂTE FEUILLETÉE
400 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES	50 G DE PARMESAN
	SEL ET ORIGAN
	AMANDES EFFILÉES

PRÉPARATION

1 Faire revenir les légumes dans une casserole avec un peu d'huile. Verser le bouillon chaud et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Bien mixer.

2 Étaler la pâte feuilletée sur une plaque allant au four. Saupoudrer de parmesan et d'origan. Couper 20 bandes de 2cm de large et 10cm de long. Placer une bande horizontale et y accrocher 4 bandes verticalement (pour les « doigts ») en appuyant pour les fixer. Plier pour imiter des griffes. Garnir d'amandes effilées simulant les « ongles ».

3 Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes à 200°C. Quand les « griffes » sont bien dorées et encore chaudes, les placer sur une tasse comme si elles l'attrapaient.

4 Réchauffer la soupe, ajouter le lait en poudre et répartir dans les tasses. Verser la crème en filet en formant une spirale.



Les sucettes qui font peur

INGRÉDIENTS - Pour 14 à 16 sucettes -

1 GÂTEAU AU CHOCOLAT	POUR DÉCORER :
150 G DE SUCRE GLACE	450 G DE PASTILLES DE CHO-
75 G DE BEURRE RAMOLLI	COLAT CANDY MELTS®
1 CC D'EXTRAIT DE VANILLE	1 CRAYON D'ENCRE NOIRE
4 CS DE CRÈME	ALIMENTAIRE

PRÉPARATION

1 Émietter le gâteau dans un bol. Monter la crème fraîche refroidie en Chantilly puis ajouter le sucre glace et l'extrait de vanille.

2 Mélanger les miettes de gâteau avec la crème et le beurre puis pétrir jusqu'à consistance homogène. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

3 Former des boules avec la pâte et, dans chacune, y planter un bâtonnet pour former les sucettes.

4 Pour le glaçage : faire fondre les Candy Melts® séparément au bain marie. Retirer du feu et remuer constamment.

5 Plonger les sucettes dans le chocolat fondu en alternant les couleurs. Laisser reposer en les plaçant dans des verres hauts.

6 Attendre que les sucettes soient sèches et décorer avec des motifs de Halloween.



Cupcake de Halloween

INGRÉDIENTS - Pour 12 cupcakes -

POUR LES GÂTEAUX :	POUR LA CRÈME AU BEURRE :
3 ŒUFS	200 G DE BEURRE
225 G DE SUCRE	350 G DE SUCRE GLACE
200 G DE FARINE	1 CC DE VANILLE
6 G DE LEVURE EN POUDRE	1 CS DE LAIT
100 ML DE LAIT	COLORANT ALIMENTAIRE
125 G DE BEURRE	(NOIR ET ORANGE)

PRÉPARATION

1 Battre les œufs, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Ajouter la farine et la levure, le beurre ramolli, le lait et quelques gouttes de vanille.

2 Graisser et fariner 12 moules à cupcake. Les placer sur la lèchefrite (froide) du four. Répartir le mélange dans les moules, aux deux tiers. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

3 Mélanger le beurre avec le sucre glace, la vanille et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. Diviser le mélange en deux : colorer une partie en noir et l'autre en orange. Remplir deux douilles à pâtisserie jetables, sans embout, de ces crèmes. Couper les extrémités, placer les deux poches dans une 3ème poche à douille avec l'embout désiré.

4 Décorer les cupcakes en formant une spirale, en allant de l'extérieur vers l'intérieur, et de motifs de Halloween.

À la maternité : chambre ou nursérie ?

Après l'accouchement, pensez-vous qu'il vaut mieux garder son bébé avec soi dans la chambre ou le laisser à la nurserie pour pouvoir récupérer un peu ? Des mamans nous donnent leur avis.



Oui car...

... Je serais très angoissée de ne pas avoir mon bébé avec moi. Je pense que, même bien avant la naissance, les mamans ressentent le besoin de protéger constamment leur bébé.

Anaïs

... J'ai vécu les deux expériences et j'ai vraiment préféré avoir mon bébé avec moi. Là où j'ai accouché de mon aîné, on ne permettait pas aux mamans de garder leur bébé dans la chambre. En plus, on ne se repose pas vraiment lorsqu'on le laisse à la nurserie car on se demande comment il est là-bas, tout seul, sans sa maman.

Monique

... Les premiers moments ensemble, les premières nuits à la maternité, seule avec mon bébé, éveillé ou endormi... Ce sont des moments de paix que j'ai pu vivre avec mes deux enfants.

Mayalène

Non car...

... J'ai appris que si je ne suis pas bien, mes enfants ne le sont pas non plus. J'ai gardé les deux premiers avec moi dans la chambre, mais pour le troisième, j'ai demandé à ce qu'il reste à la nurserie car j'étais épuisée.

Maïté

... Comme j'ai eu une césarienne, la première nuit on m'a gardée en observation, ce qui m'a permis de me reposer. Le lendemain, j'avais vraiment très envie de voir mon bébé. Le papa aussi a apprécié de pouvoir rentrer se reposer à la maison après deux jours intenses à l'hôpital pour la naissance.

Gloria

... J'avais besoin de me reposer. La première nuit, j'ai demandé à ce que mon fils reste à la nurserie. Le lendemain, j'ai pu m'occuper de lui sans stress ni anxiété.

Christine



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Un mois plein d'imprévus et d'amitiés. Il affronte les peurs qui freinaient jusque-là son enthousiasme. À partir du 16, Vénus le comble de joie et lui donne envie d'apprendre.

Il se concentre mieux s'il ne se sent pas tout seul, même si ce n'est qu'en compagnie de son doudou. Mars et Pluton lui donnent de l'énergie dans toutes ses activités. Il se montre téméraire et déterminé.

À partir du 8, il perd souvent patience, trouvant les mots, mais pas toujours la bonne façon de demander les choses, ni d'exprimer ses sentiments. À partir du 16, il est plus sensible et attentif.

Affectueux, gentil et heureux : très stable d'un point de vue émotionnel. Mars lui suggère des activités nécessitant peu d'effort. Aidez-le en lui donnant des aliments qui renforcent ses muscles.

Il veut faire les choses tout seul et étendre son espace dans la maison. Il vous faut beaucoup de tact pour remettre de l'ordre car il est extrêmement sensible et se met à pleurer très facilement.

Encouragez-le dans des activités qu'il réussit car il a besoin d'être félicité par les adultes et les enfants de son âge. Il cherche à être le protagoniste et donne l'exemple, même à ses frères et sœurs plus âgés.

Il s'exalte pour tout ce qui se passe au sein de la famille. Au contact des adultes, il comprend peu à peu le rôle de chacun. Aidez-le à distinguer les limites.

Il se dessine ou se reconnaît sur les photos. Les plus petits seront contents de pouvoir nommer les différentes parties du corps. Jusqu'au 22, il brille par son intelligence.

À partir du 16, il s'intéresse plus particulièrement aux sons, aux couleurs et aux mouvements, à travers la danse par exemple. Il apprécie une musique de fond pour réaliser ses activités quotidiennes.

Il se montre fort jusqu'à, sans le vouloir, paraître arrogant. Sous l'influence de Mars et de Pluton, il avance de manière déterminée. Il sait parfaitement gérer cet excès d'énergie.

Tout va mieux à partir du 16 ; il est plus paisible. Il appréhende la famille comme une équipe et en accepte les règles de vie. Par la suite, il suffit d'un coup d'œil de votre part pour qu'il s'en souvienne.

Mercure et Mars lui donnent un équilibre énergétique. Il ne se démonte pas face aux efforts et montre beaucoup de confiance en lui. Saturne lui offre de la constance et l'aide à surmonter les frustrations.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

