

Année 6 - n° 62 - Novembre 2018

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SANTÉ DE BÉBÉ

TOUT SUR SA
RESPIRATION

NOUVEAU-NÉ

TOUTES SES
CARACTÉRISTIQUES

TEST

UN NOM,
UN DESTIN... ?

Découvertes

Comment pouvez-vous stimuler bébé dans ses conquêtes ?

Sommaire

Novembre 2018



BÉBÉ

PÉDITATRE

Tout ce que vous devez savoir sur la conjonctivite.

QUAND SAURA-T-IL... ?

Les conquêtes les plus importantes de ses premiers mois.

ALLAITEMENT

Quel sport peut-on faire quand on allaite ?

LA RESPIRATION DE BÉBÉ

Que faire s'il peine à respirer ?

IL MARCHE !

Comment l'aider à faire ses premiers pas.

AIDEZ-LE À GRANDIR

Les bons stimuli au bon moment.

NOUVEAU-NÉ

Toutes ses caractéristiques.

TEST

Un destin pour chaque nom !

POUR OU CONTRE

S'habiller comme son enfant.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de novembre.



Bébé



Dans ce numéro, nous vous expliquons les caractéristiques du nouveau-né, les progrès les plus impressionnants de son développement les premiers mois et quels sports vous pouvez faire si vous donnez le sein.



La conjonctivite

La conjonctivite est le trouble ophtalmologique le plus fréquent chez les enfants. Il s'agit en général d'un trouble bénin, même s'il peut s'avérer compliqué.



Il est donc nécessaire de consulter un médecin en cas de signes d'alarme, tels qu'une perte de vision, une douleur du globe oculaire, une opacité de la cornée ou des anomalies des pupilles.

SYMPTÔMES ET TRAITEMENT

• Les symptômes de la conjonctivite sont les suivants : larmoie-

ment, sensation de picotement et sensation de brûlure. Les terminaisons nerveuses étant rares, il est donc rare que l'enfant ait mal. Cependant, la sensation de brûlure, le fait d'avoir les yeux collés le matin et pendant la journée et les démangeaisons sont généralement les symptômes qui la caractérisent. La démangeaison est le symptôme le plus courant de la conjonctivite allergique. La douleur, la sensation de corps étranger et la photophobie suggèrent une implication associée de la cornée.

• **Le type et la répartition de la rougeur oculaire guident le pédiatre et l'ophtalmologiste sur sa localisation et son extension.** Si la rougeur recouvre la région autour de la cornée, cette dernière est probablement affectée (infection, herpès, traumatisme, corps étranger, sécheresse). Dans ce cas, la douleur et la

photophobie sont fréquentes. Si la rougeur inclut l'intérieur des paupières, on peut presque en déduire qu'il s'agit d'une conjonctivite infectieuse. Sinon, il s'agit d'un processus irritant causé par la poussière, le froid, les irritants de l'air, le rayonnement solaire, etc.

• **La sécrétion aide beaucoup au diagnostic.** La conjonctivite avec écoulement purulent (pus) ou mucopurulent est caractéristique des infections bactériennes. La sécrétion mucoïde et aqueuse, bien qu'elle puisse être d'origine bactérienne, est plus caractéristique de la conjonctivite allergique ou virale.

• **Il est important d'observer l'intérieur des paupières :** s'il y a des follicules à l'intérieur de la paupière inférieure, c'est le symptôme d'une infection virale. Si elles sont situées à l'intérieur de la paupière supérieure, on penche plutôt vers une conjonctivite allergique, dans laquelle les démangeaisons sont habituellement habituelles.

• **Les traitements varient en fonction des causes possibles :** on peut ne rien faire, ou bien appliquer du froid, hydrater (larmes artificielles), mettre un collyre antibiotique (parfois à titre prophylactique), des antihistaminiques, un anti-inflammatoire, voire même opter pour une urgence ophtalmologique en cas d'atteinte cornéenne.

Des structures qui protègent l'œil

La barrière naturelle des yeux contre les agents externes nocifs est constituée d'un système de sécrétion et de drainage des larmes et de la mobilité des paupières, de la conjonctive et de l'épithélium de la cornée. Les cils et le fait de cligner des yeux sont les éléments mécaniques passifs de la défense du globe oculaire. Les larmes constituent un élément de défense important grâce à leur triple fonction : nettoyage, régulation de la température et de la surface cornéenne et action antiseptique.

BABYBJÖRN®

PORTE-BÉBÉ ONE

Physiologique, doux et confortable
De la naissance jusqu'à 3 ans

Quand sera-t-il capable de...?

C'est agréable de voir les progrès du bébé et de le voir prendre conscience petit à petit du monde qui l'entoure. Voici quelques-unes de ses petites conquêtes.

1

Sucer son pouce

Bébé le faisait déjà dans le ventre, à partir du début du deuxième trimestre de grossesse, à environ 14-15 semaines. Alors pourquoi, à la naissance, il ne semble plus capable de sucer son pouce ? À la naissance, bébé doit adapter chacun de ses mouvements à un environnement complètement différent de celui dans lequel il était habitué à vivre : un petit espace, sans gravité et dans une position contenue. Par conséquent, il est forcé de réapprendre les mêmes mouvements. Autour de 8 semaines, vous le verrez probablement mettre sa main à la bouche, bien que certains bébés le fassent dès les premiers jours s'ils sont positionnés d'une certaine manière, à savoir portés dans les bras de manière stable et dans une position contenue, comme s'ils étaient dans l'utérus.





2 Regarder autour de lui

À peine né, bébé est capable de se focaliser sur ce qui se présente devant ses yeux, à une distance comprise entre 20 et 40 cm, qui est aussi l'espace laissé entre son visage et celui de sa mère pendant la tétée. Il est très attiré par les visages humains, les contrastes, les couleurs vives et les figures en mouvement. Si elles sont placées à cette distance, le bébé parviendra à les fixer et à les suivre, en bougeant les yeux ou la tête.



3 Changer de position pendant son sommeil

En général, autour de 5 mois, bébé peut changer de position tout seul, en roulant sur lui-même. Pour assurer la sécurité de l'enfant pendant son sommeil et limiter les risques de syndrome de mort subite du nourrisson, il est important d'enlever tous les jouets et toutes les peluches, d'éviter d'utiliser des oreillers et des contours de lit et d'utiliser un matelas ferme.



4 Agiter un hochet

Jouer avec un hochet demande une certaine agilité. Cela nécessite une maîtrise de la coordination visuelle et motrice, en plus d'une bonne capacité à prendre les objets. L'enfant doit regarder le hochet, diriger sa main, le ramasser et le secouer pour entendre le son. Il peut commencer à le faire autour de 4 mois. Le hochet apprend aussi au bébé la notion de cause à effet, c'est-à-dire quelle conséquence pour quelle action : en secouant le hochet, un son est produit.

Merci... **CALMOSINE**
DIGESTION

3 MAMANS
SUR 4
SATISFAITES

dès le plus
jeune âge

**Bien digérer
et être apaisé**



Existe
en dosettes



- 1 Améliore le confort digestif grâce au FENOUIL.**
- 2 Calme, en particulier au niveau digestif, grâce au TILLEUL.**
- 3 Un goût agréable grâce à la FLEUR D'ORANGER.**

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL

0 810 400 003 Service 0,06 €/min
+ prix appel

www.laudavie.com

Laboratoires
LAUDAVIE

Les Plantes au service de la Famille

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



5 Sourire intentionnellement

Un nouveau-né peut sourire dès les premiers jours, mais sachez qu'il ne le fait pas consciemment. Le sourire intentionnel se produit entre le premier et le deuxième mois. Tout d'abord, bébé sourit en réponse à celui qui lui sourit et, plus tard, en tant que « proposition » quand, par exemple, il voit sa mère s'approcher. Le rire lui-même ne se produit pas avant ses 3 mois.



6 Contrôler sa tête

C'est une capacité qui varie beaucoup d'un enfant à l'autre. Elle se développe petit à petit au cours du premier mois (la plupart des nouveau-nés ont tendance à lever la tête lorsqu'ils sont sur le ventre) et se perfectionne entre 4 et 6 mois. Au bout de 8 mois, bébé est capable de maintenir la position assise de manière autonome, sans utiliser de support.



7 Prononcer son premier mot (qui veut dire quelque chose)

Autour de 3-4 mois, bébé reproduit les sons qu'il entend de sa mère ou de son père. Vers 6 mois environ, il commence la première prononciation de syllabes, appelée « lallation ». Il s'agit d'un entraînement au langage qui débouchera, autour d'un an, sur le premier mot qui veut dire quelque chose (maman ou papa en général).

Zero.Zero™

Biberon anti-colique

0,0 coliques.
0,0 confusion.

Le premier
biberon idéal
pour tous
les bébés

POCHE ANTI-COLIQUE BREVETÉE



PAS DE
BULLES D'AIR



- Bébé avale moins d'air pendant la tétée, ce qui réduit considérablement le risque de coliques et de reflux.
- L'air ne circule pas à l'intérieur de la poche, ce qui empêche une oxydation et ainsi la destruction des précieux nutriments dans le lait maternel.
- Poche en silicone semi-rigide, facile à nettoyer et à assembler.

NOUVELLE TÊTINE EN SILICONE



Recommandée par :
L'Association des
spécialistes italiens en
orthodontie.



Approuvée par :
La Société espagnole
d'odontopédiatrie.

BASÉE SUR
DES ÉTUDES
SCIENTIFIQUES

MINIMISE LA CONFUSION
ENTRE TÊTINE ET MAMELON

- Le bébé nourrit en allaitement mixte alterne entre biberon et sein sans confusion ni rejet.
- Le bébé nourrit au biberon exclusivement accepte la tétine de la manière la plus naturelle.
- Idéal dès la naissance. Convient également pour bébés prématurés avec une faible force de succion.

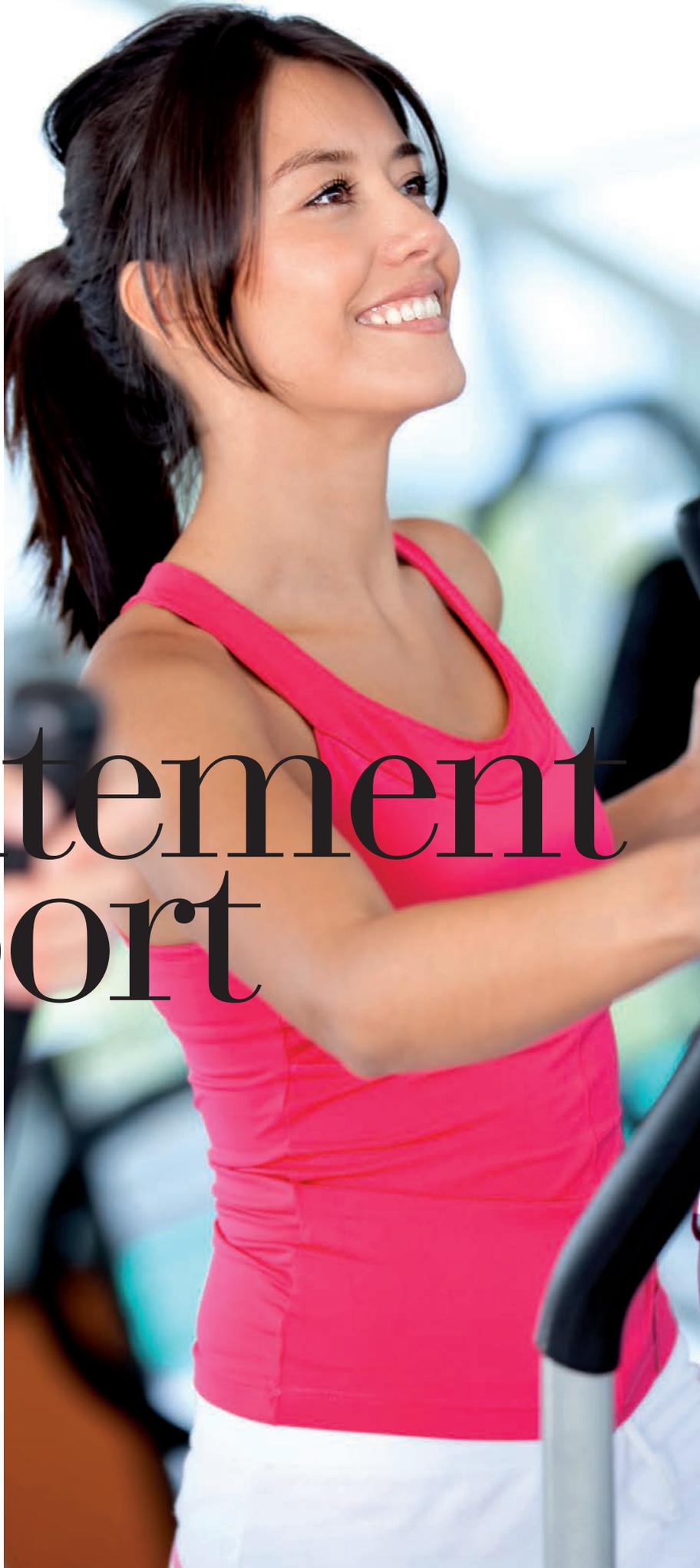


suavinēx

Il est important de pratiquer une activité physique saine, adaptée et « sur mesure » pour la maman qui allaite. Quels sont les exercices les plus appropriés ?

Allaitement & sport

L'activité physique se combine parfaitement avec l'allaitement si elle est modérée et légère : dans ce cas, l'exercice ne modifie pas la qualité du lait et ses bénéfices restent intacts. C'est ce que démontre une étude (publiée dans la revue américaine *Pediatrics*) qui a analysé la qualité du lait de jeunes mamans. Certaines faisaient 30 minutes de sport, trois fois par semaine, d'autres une fois par semaine. Les mamans les plus sportives avaient un meilleur système cardiovasculaire. Quant à la qualité du lait, elle était identique et présentait la même quantité d'anticorps.





Les bienfaits de l'activité physique

Vous donnez le sein à votre bébé et souhaitez vous remettre en forme dès que possible après l'accouchement ? Évitez de suivre un régime hypocalorique : vous avez besoin de tous les nutriments que seule une alimentation équilibrée peut vous fournir, apportant 400 à 500 calories de plus par jour afin de produire du lait pour votre bébé. Vous pouvez faire une activité physique en toute confiance dès les premières semaines après la naissance, si votre gynécologue vous donne son accord.

• **N'oubliez pas que l'activité physique ne doit jamais être excessive et doit s'adapter à la maman qui allaite.**

OUI

- Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).
- Commencez dès que possible à renforcer les pectoraux.
- Choisissez des activités aérobiques, mais douces : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

NON

- Dites « non » à des activités trop trépidantes : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.
- Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie (tennis, running). Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.
- Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie. Attendez quelques mois avant de recommencer.





La respiration du bébé présente des caractéristiques particulières qu'il convient que les parents connaissent afin de ne pas s'inquiéter pour des phénomènes qui sont, en fait, tout à fait normaux. Nos experts répondent à vos questions les plus fréquentes.

Tout sur sa respiration

Quelles sont les particularités de la respiration du bébé ?

La respiration du bébé est plus rapide que celle de l'adulte ; elle peut atteindre 55 à 60 mouvements respiratoires par minute. Cela est dû au fait que les poumons sont plus petits. Sa respiration est irrégulière, mais au fil du temps, le système respiratoire va ralentir et se réguler. Enfin, sa respiration est bruyante. Elle est avant tout nasale, or les cavités sont, à cet âge, encore très petites et la moindre mucosité suffit à créer un obstacle au passage de l'air inspiré, d'où les bruits que l'on peut parfois entendre.

Que faire si des mucosités gênent la respiration ?

Il faut faire un lavage nasal en utilisant un produit à base d'eau de mer stérile ou de sérum physiologique.

Comment nettoyer son nez ?

Installez bébé sur le dos, la tête tournée du côté opposé à la narine que vous allez laver. Insérez le bout de la dosette de sérum physiologique dans la narine supérieure. Les mucosités vont sortir par l'autre narine. En principe, quelques gouttes de liquide suffisent pour dégager la cavité nasale des mucosités qui l'encombrent. Pour que le lavage soit plus confortable, vous pouvez aussi réchauffer la dosette en la plaçant deux secondes sous l'eau chaude.

Bébé éternue souvent. Est-ce normal ?

Éternuer est une réaction spontanée qui sert à libérer les voies respiratoires. Vous aurez cependant remarqué que bébé éternue parfois à des moments très spécifiques (quand on le déshabille, chez le pédiatre...). L'éternuement est, dans ce cas, le signal d'une difficulté d'adaptation : bébé vous fait savoir qu'il n'est pas à l'aise et qu'il a besoin d'être



consolé. Il suffit qu'il entende votre voix ou sente votre main sur lui pour retrouver son calme.

Comment s'assurer que bébé n'ait pas de problème pendant son sommeil ?

Pour réduire les risques du syndrome de mort subite du nourrisson, respectez les trois

recommandations suivantes :

- Faites dormir bébé sur le dos.
- Ne fumez pas dans la maison.
- Veillez à ce que la température de la pièce où il dort ne soit pas trop élevée (18-20°C). S'il fait très chaud, évitez de trop couvrir bébé.

Et ne laissez rien dans le lit qui puisse compliquer sa respiration.



Les premiers

Il s'agit d'une étape importante pour l'enfant qui nécessite beaucoup de patience et de constance. Comment devez-vous agir ?



PAS de bébé



Ce qu'il faut faire

• **Vers 8-10 mois, les essais commencent.** Bébé se met debout en se tenant à tout ce qu'il trouve à portée de main : canapé, fauteuil, lit... Une fois qu'il maîtrise la position verticale, il commence à se déplacer latéralement, toujours en s'agrippant à quelque chose. Il gagne ainsi en coordination et en équilibre. C'est le moment de le laisser faire ses expériences en l'encourageant et en se montrant fier de ses progrès. Il doit pouvoir exercer sa curiosité naturelle et marcher vers ce qui l'attire, sans trop d'inhibition ou d'anxiété.

• **Lorsque bébé se met debout tout seul, il peut avoir des difficultés à se rasseoir.** Les moins téméraires restent immobiles et crient pour attirer l'attention de leur maman.

• **Maintenant qu'il réussit à se déplacer plus librement, il faut éliminer tous les dangers potentiels l'entourant.** Il s'agit de créer un environnement qui le stimule, tout en faisant attention aux dangers potentiels.

• **S'il est important de créer un espace sécurisé, en protégeant par exemple les parties saillantes des meubles à l'aide de protections adaptées, il ne s'agit pas d'éviter tous les obstacles.** Il est bon que l'enfant apprenne à faire face et à surmonter ses premières difficultés. Félicitez-le quand il y parvient tout seul et soutenez-le sans dramatiser quand il perd l'équilibre.



Ce qu'il ne faut pas faire

• **Il est important de laisser bébé se déplacer avec une certaine liberté dès son plus jeune âge.** Si vous le freinez trop, il peut devenir passif, manquer d'assurance et de confiance dans le monde extérieur, qu'il peut percevoir comme une source de dangers.

• **Les chutes sont tout à fait normales.** Lorsque cela se produit, au lieu d'accourir en lui demandant

s'il s'est fait mal, encouragez-le à essayer de nouveau : cela lui fait gagner en confiance sans éveiller de craintes inutiles.

• **Ne vous laissez pas vaincre par l'anxiété.** N'hésitez pas à demander l'aide des autres, notamment du papa, dont le rôle est précisément de favoriser l'éloignement de l'enfant, afin d'explorer le monde extérieur.





C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

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



> JE DÉCOUVRE

Aidez-le



à

grandir

Parler souvent avec lui, lui raconter des histoires, le féliciter quand il se comporte bien, lui poser des règles, peu, mais qu'elles soient claires... Voici ce qu'il faut faire pour que votre enfant se sente bien et grandisse en harmonie.



Dès la naissance, les enfants sont prêts à interagir avec nous. Dès les premières heures, les nouveau-nés montrent une attirance pour les visages humains et les voix. Ils sont déjà programmés pour communiquer, une activité qui, dans les premiers mois, consiste principalement à écouter et à rechercher le regard de l'autre, mais qui remplit déjà différentes fonctions. D'abord, elle favorise la création des synap-

ses, les connexions entre les cellules nerveuses qui se produisent lorsque nous vivons une expérience significative. Ensuite, elle permet d'éliminer l'excès de neurones dont nous disposons à la naissance, « remodelant » ainsi le cerveau et son potentiel cognitif. Enfin, la communication facilite le développement de la capacité d'autorégulation, l'empathie et le langage... Nous vous présentons ici les premiers stimuli qui favorisent le développement des petits.



PARLEZ-LUI

Commencez très tôt, dès les premiers jours.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Les différences dans l'apprentissage apparaissent dès la petite enfance. Selon une étude menée par l'*Université de Stanford*, les enfants qui entendent un grand nombre de mots différents dans leurs premières années savent plus rapidement les identifier, acquièrent un vocabulaire plus riche et apprennent à lire et à écrire plus facilement.

Que faut-il faire ?

Il suffit de parler ! En utilisant, dans un premier temps, le langage du bébé, cette façon de parler qu'on adopte instinctivement pour communiquer avec des nouveau-nés et qui met l'accent sur les phonèmes vocaliques et les expressions du visage. Cette méthode facilite la compréhension des mots, mais aussi la tonalité affective et émotionnelle. Entre 9 et 12 mois, l'enfant s'ouvre au monde : il montre du doigt un objet et sa maman le nomme. À 12 mois, il est capable de comprendre environ 50 mots.



LISEZ-LUI BEAUCOUP D'HISTOIRES

À partir de 6 mois, on peut proposer à bébé ses premiers livres avec des bords arrondis et des dessins très simples.

histoires, même simples, lui apprend à construire des liens de causalité et des liens temporels.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Un autre élément ressort de l'étude menée par l'*Université de Stanford* sur les différences dans l'apprentissage : lire des histoires à haute voix et réciter des poèmes est bénéfique pour l'enfant car cela favorise la connaissance, le langage, et l'apprentissage scolaire. Répéter les histoires l'aide à se souvenir des mots, de leur sémantique et de leur relation grammaticale. La structure des

Que faut-il faire ?

Les premiers livres doivent être faciles à manipuler, d'un grand format et suffisamment illustrés pour pouvoir suivre l'histoire que maman raconte. Laissez-le aller à son rythme et découvrir ce qui l'intéresse.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimerdormir&jouer

ÉCOUTEZ-LE

Il ne parle pas encore, mais il est capable de communiquer ses besoins. Observez votre bébé pour apprendre à déchiffrer ses messages et le consoler s'il est triste, l'encourager quand il se sent frustré, et partager ses petites joies.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude du Département de Psychologie de l'Université de Milan Bicocca dès qu'on devient parents, on développe spontanément une faculté exceptionnelle qui permet d'interpréter les pleurs et les expressions du visage des nouveau-nés. On serait même capable de détecter les émotions d'un bébé sur une photo et d'identifier ses différents degrés d'inconfort et de souffrance.

Que faut-il faire ?

Écouter un bébé, c'est faire attention à ses gazouillis, aux expressions de son visage, à sa façon de pleurer et de bouger. À partir de 10-12 mois, il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement ; on peut guider l'enfant par la voix : « Je suis ici ; la purée est presque prête... ». Vous lui apprenez ainsi à patienter.

RECEVEZ DES AMIS

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

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude récente, vivre avec d'autres personnes dans un environnement structuré stimule les zones du cerveau (les amygdales et certaines parties du cortex cérébral en relation avec elle) chargées des mécanismes de relation avec les autres.



Que faut-il faire ?

Transmettez à votre enfant le message selon lequel il est entouré d'amis à connaître, et non d'ennemis de qui se défendre. Encouragez les relations sociales et favorisez la crèche. Les parents peuvent s'organiser entre eux pour aller chercher leurs enfants et ainsi les habituer à être en présence d'autres adultes n'appartenant pas à la famille. Accueillez non seulement les petits camarades de vos enfants pour célébrer des anniversaires, mais aussi les adultes. Il est bon pour l'enfant de grandir dans un environnement ouvert et accueillant, sans *a priori*. Ce n'est que de cette façon qu'il deviendra un adulte capable d'interagir avec un monde chaque fois plus complexe, multiforme et multiculturel. Les amis de ses parents forment une petite communauté d'adultes de référence sur lesquels l'enfant pourra compter en cas de besoin. Et si vous voulez vous échapper en amoureux, vous ne serez pas obligés de laisser l'enfant à ses grands-parents. Vous pouvez aussi le confier à une baby-sitter en qui vous avez toute confiance.

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

AIDEZ-LE À AVOIR CONFIANCE EN LUI

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

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des encouragements sont toujours plus efficaces que des menaces, mais il faut les doser. Selon une étude publiée dans le *Scientific American*, un excès de louanges fait croire aux enfants qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils répondent aux attentes de leurs parents.

Que faut-il faire ?

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



BEAUCOUP DE CÂLINS

Faites-lui des bisous, prenez-le dans vos bras, bercez-le, ayez des gestes tendres...

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

La nécessité du contact est une question de survie biologique. Le travail de *John Bowlby*, publié après la Seconde Guerre mondiale, est déjà un classique. Il parle de la fragilité du système immunitaire des bébés en orphelinats, totalement privés de tendresse et de câlins, à tel point que cela influe sur le taux de mortalité.

Que faut-il faire ?

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



JOUEZ AVEC LUI

Le jeu est fondamental pour le développement, et c'est un droit reconnu par l'ONU aux droits de l'enfance et de l'adolescence.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des études menées dans les kibboutz israéliens (coopératives agricoles où les enfants sont élevés par la communauté) concluent que les personnes de référence pour les enfants ne sont pas celles avec lesquelles ils passent le plus de temps, mais celles avec lesquelles ils jouent et ont des échanges.

Que faut-il faire ?

Souvent, on a peur de ne pas avoir assez de temps pour jouer avec nos enfants. En fait, le « temps du jeu » n'est pas organisé comme les heures de classes. Ce qu'il faut, c'est trouver des occasions de jouer, même dans les tâches quotidiennes. Par exemple, au moment du change, vous pouvez jouer à cache-cache avec vos mains. Lorsque l'enfant grandit et devient plus autonome, laissez-le vous imiter. C'est l'heure du ménage ? Laissez-le vous suivre avec son chiffon. Un enfant de moins de 18 mois ne s'ennuie pas, même si vous répétez souvent le même jeu.

POSEZ DES RÈGLES ET DES LIMITES

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

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

À partir d'enregistrements de l'activité cérébrale par IRM et tomographie par émission de protons (PET), on a constaté que les enfants éduqués dans un contexte ferme,

mais empathique, présentent, à l'adolescence, une plus grande activation des lobes pariétaux, responsables de la production de sérotonine et d'endorphines, les hormones de la bonne humeur. À l'inverse, les enfants à qui on n'a posé ni règles ni limites, loin d'être plus détendus et heureux, présentent une plus grande activation des lobes frontaux, siège de production du cortisol, l'hormone du stress.

Que faut-il faire ?

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



Tout savoir sur le nouveau-né

Quelles sont ses caractéristiques physiques et les capacités sensorielles du bébé les premières semaines ? Nous vous expliquons tout !

LE VISAGE : UNE PALETTE DE COULEURS

La peau du visage du nouveau-né est très délicate et souvent rougeâtre. Elle présente parfois des petits boutons blancs, résultats de l'accumulation de cellules épidermiques stagnantes à l'entrée d'un follicule, ou encore des croûtes de lait, minuscules morceaux de peau jaunâtres ressemblant à des pellicules et dus à une prédisposition génétique et à la difficulté à métaboliser un certain nombre d'hormones provenant de la mère.

LES PLEURS : UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

En général, le bébé pleure de quatre façons différentes, suivant ce qu'il souhaite exprimer : la faim avec des pleurs forts et intenses ; le besoin de dormir, par une sorte de lamentation ; la nervosité, avec des pleurs par intermittence ; et enfin la douleur, qui commence par un cri puissant et soudain. Concernant ce dernier point, au cours des premiers mois, la douleur est souvent due à des coliques et les pleurs s'accompagnent d'une flexion des jambes sur le ventre.

LES OREILLES : DÉJÀ EN ALERTE !

Il arrive que certains bébés naissent avec une oreille pliée, conséquence du passage par la voie vaginale. Ne vous affolez pas, très vite, l'oreille reprendra sa forme normale. Quoi qu'il en soit, votre bébé entend bien, il reconnaît clairement les sons et les bruits qui lui arrivent depuis le dernier trimestre de grossesse. Il s'est habitué au son de la voix de sa maman, et la reconnaît sans difficulté.

LES YEUX : BÉBÉ VOIT CE QU'IL A BESOIN DE VOIR

Le nouveau-né a une capacité visuelle en accord avec ses besoins du moment. Il arrive à faire le point sur des objets qui se trouvent à environ 30 cm de lui, comme le visage de sa maman pendant l'allaitement. Les nouveau-nés ont souvent les yeux bleus ou gris-bleu, mais la couleur des yeux des petits bébés n'est pas encore la couleur définitive. En règle générale, l'iris aura tendance à se pigmenter et à s'obscurcir sur une période de 6 à 8 mois.



LES FONTANELLES : FONDAMENTALES POUR L'ACCOUCHEMENT !

Elles sont constituées de six petites zones molles présentes sur la tête du nouveau-né, situées à des points au niveau desquels les os du crâne ne sont pas encore soudés. Grâce à leur élasticité, la tête de votre bébé a pu légèrement se déformer et passer le long de la voie vaginale. La fontanelle principale est située sur la partie supérieure avant du crâne et mesure environ 2 cm. Bien qu'il faille traiter les fontanelles avec délicatesse, elles ne sont pas aussi fragiles qu'on le pense. La manipulation de votre bébé durant le bain ne comporte aucun risque.

LES MAINS : PRÊTES POUR TOUCHER À TOUT

Parmi les cinq sens que possède chaque être humain, celui du toucher est le plus développé chez un nouveau-né, car bébé a pu s'entraîner dans le ventre de sa maman, en jouant avec le cordon ombilical ou en suçant son pouce pour certains ! Si vous touchez avec le doigt le centre de la paume de la main de bébé, celui-ci s'y accrochera dans un mouvement réflexe. Ses ongles, bien qu'ils soient très fins, peuvent être très long et poussent très vite.

LE MOIGNON DU CORDON OMBILICAL : À GARDER BIEN SEC

Le ventre d'un nouveau-né est très arrondi. Au centre du ventre se situe le reste du cordon ombilical, qui doit rester au sec afin de guérir et de sécher le plus rapidement possible. C'est pour cela qu'il est important, si le temps le permet bien entendu, de laisser le ventre de bébé à l'air de temps en temps. En général, le reste de cordon ombilical (aussi appelé moignon) tombe tout seul entre 3 et 7 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombera quelques jours plus tard. La cicatrice qui sera ainsi laissée s'appelle le nombril !

LES PIEDS : IL EST NORMAL QU'ILS SOIENT FROIDS

Bien souvent, les pieds de bébé (voire aussi ses mains) sont froids, mais cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela est dû au fait que l'appareil circulatoire n'est pas encore bien « rodé » et que la circulation sanguine dans les extrémités du corps est un peu ralentie.

Si vous mettez votre bébé en position droite avec les pieds appuyés au sol, il donnera l'impression d'essayer de marcher : c'est ce qu'on appelle le réflexe de marche.

LES ORGANES GÉNITAUX : DE GRANDE TAILLE ET UN PEU ROUGES

À cause des hormones que la maman transmet à son bébé durant la grossesse et pendant la naissance, la vulve pour les petites filles et les testicules pour les petits garçons, sont un peu plus grands, en proportion, que le reste du corps. De plus, les parties génitales du bébé peuvent être rouges, ceci étant dû à l'affluence de sang dans cette zone. Il s'agit de phénomènes complètement normaux qui ne doivent pas vous inquiéter et qui disparaîtront au fur et à mesure que le corps de bébé se développera.

Un nom, un destin ?

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

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

A > Entre votre partenaire et vous-même – Q3

B > En consultant la famille et les amis – Q2

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

A > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q5

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

3. Avant de prendre votre décision...

A > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q6

B > Vous aviez une liste de possibilités – Q5

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

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

B > Vous y repensez – Q8

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

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

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

6. Vous avez écarté les prénoms...

A > Entièrement inventés – Q8

B > Difficiles à écrire ou à prononcer – Q9

7. Vous espérez que votre enfant sera...

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

B > Heureux et saura profiter de la vie – Q10

8. Pour vous, votre enfant n'est autre que...

A > La réalisation d'un rêve partagé – Q10

B > Un cadeau du ciel – Q11

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

A > Amour, générosité et respect – Profil B

B > Amour, créativité et confiance – Profil C

10. Vous n'aimeriez pas...

A > En faire trop pour vos enfants – Profil B

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

11. Pour vous, qu'évoque la notion d'éducation ?

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

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





Votre enfant sera...

PROFIL A : UN LEADER

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

PROFIL B : LUI-MÊME

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

PROFIL C : CRÉATIF

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



S'habiller comme ses enfants...

Certains parents habillent leurs enfants comme eux parce qu'ils trouvent ça amusant, tandis que d'autres trouvent ça ridicule. Qu'en pensent nos lectrices ?



Oui car...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements. Chaque famille est libre de faire ce qu'elle veut !

Samantha

... Quand l'enfant est petit, c'est une chose très mignonne à faire lors d'une occasion spéciale, comme le réveillon du Nouvel An, un anniversaire...

Anna

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup, mais nous ne le faisons que de temps en temps.

Stéphanie

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin.

Catherine

Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées pareil. C'est drôle et après tout, ça ne fait de mal à personne !

Angelique

Non car...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les personnalités de chacun.

Véronique

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.

Marie

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.

Amélie

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.

Elisabeth

... Cela ne me semble pas mauvais si cela est fait occasionnellement, mais je pense qu'il n'est pas nécessaire de s'habiller comme les autres.

Marion

BÉLIER**(21/03 au 20/04)**

Heureux, joueur et intelligent, il développe de grandes compétences en matière de stratégie et de travail d'équipe, tout en gardant une personnalité charismatique.

**TAUREAU****(21/04 au 20/05)**

Calme et détendu, il développe pleinement ses capacités créatrices. Il est sociable, même s'il se montre parfois solitaire et introspectif car il ne veut pas qu'on interrompe le fil de ses pensées.

**GÉMEAUX****(21/05 au 21/06)**

Lucide et curieux, il veut en savoir plus et pose beaucoup de questions. Essayez de raisonner avec lui de manière mature. Il aime jouer avec ses petits camarades et a le sens de l'humour.

**CANCER****(22/06 au 22/07)**

Il est parfois un peu dispersé. Soyez patiente, couvrez-le d'affection et jouez avec lui afin qu'il se sente en sécurité et réconforté. Il fera peut-être des colères si on ne l'écoute pas.

**LION****(23/07 au 23/08)**

En général, il est affectueux avec ses parents et ses frères et sœurs. S'il se montre trop impulsif, soyez patiente et aidez-le à canaliser sa colossale énergie de manière plus appropriée.

**VIERGE****(24/08 au 22/09)**

Il est plus agité que d'habitude et se plaint souvent. Restez calme et patiente, tout finit par passer... Méfiez-vous des petits accidents : veillez à ce qu'il agisse avec prudence et ne se fasse pas mal.

**BALANCE****(23/09 au 22/10)**

Affectueux et charmeur, il fait preuve d'une grande éloquence et se montre responsable. Selon son âge, il peut être attiré par le théâtre et la lecture. Il sait convaincre les gens par sa grâce et son savoir-faire.

**SCORPION****(23/10 au 22/11)**

Couvrez-le de nombreux câlins et baisers, en particulier le jour de son anniversaire. Le tendre contact physique avec votre enfant est essentiel pour lui transmettre paix, sécurité et confiance.

**SAGITTAIRE****(23/11 au 21/12)**

Joyeux et heureux avec ses nouveaux jeux et activités, il aime voir d'autres environnements et faire des voyages ou des excursions. La nouvelle Lune du 7 rend le petit Sagittaire plus énergique.

**CAPRICORNE****(22/12 au 20/01)**

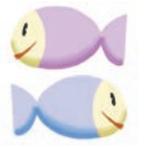
Il se montre sociable, mais selon son humeur : le Capricorne est un signe très tenace qui ne s'écarte pas facilement de ses objectifs. Il veut voyager, s'ouvrir aux autres et s'exprime de manière pratique et efficace.

**VERSEAU****(21/01 au 19/02)**

Ne sous-estimez pas son intelligence et essayez de répondre correctement aux questions qu'il vous pose. Il est important de lui expliquer pourquoi il peut faire certaines choses et pas d'autres.

**POISSON****(20/02 au 20/03)**

Il peut se montrer inquiet car il a le sentiment qu'il doit trouver sa place et il va la réclamer. Il risque d'être frustré s'il n'arrive pas à attirer votre attention. Dans ce cas, soyez patiente et entourez-le d'affection.



Le mois des SCORPIONS !

Passionnés, ils vivent la vie de manière entière. Leur forte sensibilité émotionnelle en font des être très sensibles et souvent perspicaces. Ils marchent à l'intuition, aiment découvrir la vérité et se donnent à fond dans ce qu'ils entreprennent.



Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

