

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## IL GRANDIT !

Tout savoir sur ses premiers mots

## UN DOUX MASSAGE

Comment masser son bébé

## LÉGUMES : BEURK !

Nos astuces pour qu'il en mange enfin !

# AVANT DE MARCHER...

Les différents types de quatre pattes !

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?
- 6 COMME UNE CARESSE
- 12 UP & DOWN : RHUME CHEZ LE BÉBÉ
- 16 NOOOON, J'EN VEUX PAS !

- 20 LA FICHE : BIEN DORMIR
- 24 PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE
- 26 SES PREMIERS MOTS
- 30 LES DIFFÉRENTS TYPES DE QUATRE PATTES

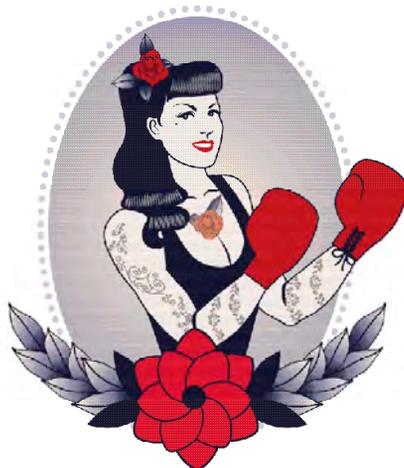




# ' BÉBÉ ' & ENFANT

DANS VOTRE MAG DE NOVEMBRE, RETROUVEZ DES ASTUCES PRATIQUES POUR QUE VOTRE BAMBIN MANGE DES LÉGUMES, MAIS AUSSI LES BONS REFLEXES EN CAS DE RHUME OU DE MAL DE VENTRE. VOTRE PETIT VA BIENTÔT MARCHER ! VOICI LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE QUATRE PATTES... ENFIN, DÉCOUVREZ DES TECHNIQUES POUR L'AIDER À MIEUX DORMIR !

OUI



NON

# ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?

DONNER NAISSANCE CHEZ SOI, DANS L'INTIMITÉ, EST UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS RÉPANDUE. MAIS QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

## Oui, parce que...

... Les mamans doivent pouvoir choisir la façon dont elles veulent donner naissance à leur bébé. En revanche, il est vrai que lorsque l'on décide d'accoucher à la maison, il faut pouvoir aussi compter sur le soutien de sages-femmes et de médecins pour s'assurer à tout moment que la naissance se déroule dans de bonnes conditions, tant pour la maman que pour le bébé.

**Marion**

... J'ai personnellement fait le choix d'accoucher à la maison car cela me semblait la solution la plus naturelle et la plus bénéfique pour le bébé. J'ai bénéficié de la présence constante de la sage-femme. J'ai aussi pu le faire parce que je n'ai souffert d'aucune complication pendant ma grossesse.

**Laetitia**

... J'ai vécu les deux expériences et me suis sentie plus tranquille en accouchant à la maison. C'était pour mon deuxième enfant, et j'ai connu là l'un des moments les plus exceptionnels et intimes de ma vie. Je le referais.

**Audrey**

## Non, parce que...

... Donner naissance est une expérience qui peut laisser un bon ou un mauvais souvenir mais qui, dans tous les cas, doit être un minimum contrôlée par des professionnels, ne serait-ce que par mesure de précaution. En ce qui me concerne, j'ai eu beaucoup de chance : j'ai dilaté très rapidement lors de mes trois accouchements, le plus long n'ayant pas duré plus de quatre heures.

**Dorothée**

... Je pense que donner naissance à un enfant à la maison comporte un grand risque. Si un problème survient, il est essentiel de disposer de matériel et du personnel qualifié pour intervenir à ce moment sensible. Je choisirais sans aucune hésitation d'accoucher à l'hôpital.

**Binra**

... Il n'y a, à mon sens, rien de plus rassurant que de pouvoir compter sur un environnement professionnel : la sage-femme, le gynécologue, les infirmières et toutes les installations dont dispose un hôpital. On ne sait jamais, mieux vaut ne pas courir de risques...

**Adriana**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& bébés hospitalisés

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

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

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

**Pampers®**  
aimerdormir&jouer

#soinsdebébé

# COMME UNE CARESSE





## GRÂCE AU MASSAGE NÉONATAL, LA MAMAN PEUT ÉTABLIR UNE COMMUNICATION PROFONDE AVEC SON BÉBÉ ET ENCOURAGER SON DÉVELOPPEMENT PSYCHOPHYSIQUE.

**U**n contact doux, plein d'amour, de douceur et de chaleur. Le massage offre des sensations très intenses de bien-être et favorise cette relation d'amour entre la maman et son bébé, facilitant d'autant l'interaction et la communication entre eux deux. Le contact qui se crée n'est pas simplement physique, il est aussi émotionnel. C'est un dialogue spécial composé de regards et de tendresse. Durant neuf mois, la maman a été pour son bébé une source d'alimentation et d'amour et la « séparation » n'est pas une chose aisée. Le nouveau-né a besoin de temps pour s'adapter à la vie à l'extérieur du ventre maternel. Le massage peau contre peau permet une continuité dans les sensations que bébé a vécues dans le ventre de sa maman et répond à son désir fort de contact et de câlins. De plus, le massage possède d'importants effets positifs sur les aspects psychophysiques :

- **Il stimule la production d'hormones relaxantes**, comme les endorphines et l'ocytocine et aide bébé à évacuer les tensions accumulées dues au stress ou à de petites gênes.

- **Le massage stimule, renforce et régule** les systèmes circulatoires, respiratoires, musculaires et gastro-intestinaux.
- **Il accélère le développement du système nerveux** de bébé.
- **Il influe sur les niveaux de ACTH**, l'hormone du stress et, par conséquent, est un allié précieux dans l'équilibre du rythme éveil-sommeil.
- **Il favorise la prise de conscience de son propre corps par bébé** et la formation d'une image positive de celui-ci.

### QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE LE MASSAGE ?

Certaines mamans associent le rituel du massage avec celui du bain, caressant leur bébé lorsqu'il sort de l'eau ou lorsqu'elles lui changent la couche. D'autres mamans réservent ce rituel lors du coucher afin de relaxer bébé juste avant qu'il ne s'endorme. Mais existe-t-il un meilleur moment pour faire le

# #soinsdebébé



massage ? Et bien non, il n'existe pas de meilleur moment, car c'est bien l'alchimie entre la maman et son bébé qui détermine le moment qui sera le plus propice à ce rituel. En règle générale, bébé sera plus réceptif à vos caresses lorsqu'il est calme et tranquille. En observant votre enfant, vous apprendrez à connaître ses rythmes et ses réactions et vous pourrez ainsi détecter le meilleur moment pour lui faire un massage.

Une fois que vous aurez déterminé quel est votre moment idéal (pour lui et pour vous), essayez de respecter une certaine routine car bébé n'a pas de références spatio-temporelles et un massage quotidien l'aidera à se repérer dans la journée. De votre côté, trouvez un moment dans la journée pour pouvoir dédier ce temps à votre bébé sans être interrompue.

## CRÉER UNE AMBIANCE DOUCE ET ACCUEILLANTE

Le rendez-vous du massage doit aussi être un moment agréable pour la maman (ou le papa !). Installez-vous confortablement et relaxez votre nuque et vos épaules afin d'être dans les meilleures conditions pour masser votre petit. Vous pouvez aussi respirer de manière profonde et adopter des pensées positives durant ce moment, et expulsez les pensées négatives lorsque vous expirez. Il est conseillé d'enlever montre, bagues et autres bracelets qui pourraient gêner bébé et de vous réchauffer les mains avec, pourquoi pas, de l'huile d'amandes douces. Demandez la permission à votre bébé de le masser en le regardant dans les yeux, afin qu'il ne soit pas surpris du premier contact. Une simple phrase comme « Est-ce que je peux te faire un petit

#soinsdebébé



massage des jambes ? » en lui montrant que vous vous frottez les mains, sera suffisante. Cette demande vous rappelle que vous devez être à l'écoute de bébé et être attentif aux signaux qu'il vous envoie. N'hésitez pas à interrompre le massage si vous détectez que votre bébé n'est pas dans son assiette et ne profite pas de ce moment. L'environnement devra être tranquille, chaleureux, avec une température agréable pour que bébé n'ait pas froid.

## LA MEILLEURE POSITION POUR LE MASSAGE EST CELLE DU BERCEAU

Tout est prêt pour débiter le massage, mais quelle est la position recommandée pour maman et son bébé ? Le plus simple et agréable, est de se mettre à genoux avec bébé couché sur le dos sur un matelas face à vous (afin qu'il soit bien à l'aise). Durant le massage, il est important que vos regards se croisent afin de renforcer ce lien d'amour qui vous unit. Si bébé est encore très petit, il peut se trouver un peu incommode d'être sur le dos sans point d'appui et avoir des réactions dues aux réflexes des nouveau-nés : il peut avoir le réflexe tonique du cou (il tourne la tête vers le côté au lieu de la tourner vers l'avant), ou le réflexe de Moro qui lui fait élever les bras vers l'avant en arc-de-cercle. Pour éviter ces réactions normales et aider votre bébé (qui a une connaissance très limitée de son corps), l'idéal est de le mettre dans la position du berceau : vous à genou sur le sol, le dos appuyé contre un mur ou meuble, les jambes écartées. L'espace ainsi créé entre les genoux pourra être comblé avec une couverture et fera office de berceau pour votre bébé. Ce dernier se sentira alors entouré et protégé et se sentira plus à l'aise, ce qui l'aidera à se détendre et à profiter du massage. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, vous pouvez toujours utiliser un coussin d'allaitement fabriqué avec des matériaux naturels et conseillé pour donner le sein.

## COMMENT FAIRE LE MASSAGE ?

Chaque bébé est différent et, naturellement, ces différences se feront ressentir vis-à-vis du massage. Certains bébé préféreront un contact limité avec les jambes, alors que d'autres vont adorer le contact sur le

visage. Une fois de plus, soyez attentif aux réactions de votre bébé et adaptez votre massage à ce qu'il préfère le plus.

## LES JAMBES ET LES PIEDS

Vous pouvez suivre la plante du pied avec votre pouce, depuis le talon jusqu'à la base des orteils, tout en exerçant une douce pression. Si bébé n'aime pas ce massage (la pression sur le talon peut lui rappeler la piqûre qu'il a eu à la naissance), vous devez y aller tout doucement en exerçant d'abord une légère caresse que vous accentuez petit à petit, si vous voyez que bébé se relaxe bien entendu.

## LE MASSAGE DU DOS

Le massage du dos peut être très bénéfique pour relaxer bébé et l'aider à s'endormir, tout en veillant à la position dans laquelle il dort. Si votre bébé s'endort, veillez à le retourner délicatement sur le dos afin qu'il dorme la tête vers le haut, et ce afin d'éviter le syndrome de la mort subite du nourrisson. Massez-le en évitant d'exercer une pression sur la colonne vertébrale. Faites descendre les doigts de part et d'autre de sa colonne vertébrale, en commençant par la base de la nuque et en descendant jusqu'aux jambes.

## LE MASSAGE DU VENTRE

C'est un peu plus délicat car vous devrez commencer de manière très douce et continuer uniquement si bébé montre qu'il apprécie vos caresses sur son ventre. Si c'est le cas, vous pourrez exercer une légère pression sur son ventre, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci peut être une aide s'il souffre des coliques du nourrisson ou de constipation. S'il souffre de diarrhées, le massage se fera alors dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en direction opposée à la péristaltisme intestinale.

## LE MASSAGE DU VISAGE

Si vous sentez bébé prédisposé à toutes ces caresses, vous pouvez lui masser le visage après lui avoir massé les jambes et les pieds. Vous lui masserez tout d'abord la bouche et le nez, puis les sourcils dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur du visage (très relaxant).





C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

**Déjà client ?**  
Profitez des prix Club  
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

## #quefaireetnepasfaire



- 1** Maintenez-lui le nez propre ! Laver le nez empêche l'accumulation de mucus infecté et, donc, le développement de complications bactériennes, comme la sinusite.
- 2** Il est essentiel de bien dégager le nez des enfants car ils ne peuvent pas respirer par la bouche et téter en même temps.
- 3** Appliquez-lui des pommades balsamiques à base d'ingrédients naturels sur la poitrine, le cou ou le dos. Leurs propriétés expectorantes aident à ouvrir les voies respiratoires. Attention cependant à toujours consulter votre pédiatre avant !
- 4** Humidifiez l'environnement. Vous pouvez utiliser un humidificateur ou emmener bébé dans la salle de bain et ouvrir les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse dans le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse.
- 5** Administrez des sirops et autres médicaments à l'enfant uniquement sur prescription du pédiatre. Les antipyrétiques ne sont donnés qu'en cas de fièvre.

# RHUME CHEZ LE BÉBÉ



- 1** N'utilisez pas de gouttes décongestionnantes ni de spray pour nez bouché sans ordonnance. Si la congestion nasale gêne la respiration, répétez les lavages de nez.
- 2** N'utilisez pas d'antihistaminiques, car ils n'ont aucun effet contre les virus. Évitez les anti-inflammatoires si l'enfant n'a pas de fièvre, mal à la gorge ou de douleurs musculaires.
- 3** Ne lui donnez pas d'antibiotiques car ils ne guérissent pas les infections virales ! Ce type de traitement n'est efficace que s'il s'agit d'une infection bactérienne. Et bien sûr, antibiotiques = prescription du pédiatre...
- 4** Ne lui donnez pas de médicaments contre le rhume prescrits aux adultes car ils provoquent des effets collatéraux chez les enfants.
- 5** Évitez tout contact avec des enfants ou des adultes enrhumés, ainsi qu'avec des lieux très fréquentés : écoles, grandes surfaces, etc. Ce sont dans ces endroits que la contagion est la plus importante.

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

#miamdeslégumes



**NOOOON, J'EN VEUX PAS !**





**HORREUR, COURGETTES ET CAROTTES ! LES LÉGUMES SONT UN TERRAIN DIFFICILE. UN BON MOYEN D'ÉVITER LES DISPUTES ? CACHEZ-LES DANS DES RECETTES ORIGINALES ET DÉLICIEUSES, QUI SÉDUISENT AVANT TOUT PAR LA VUE.**



#miamdeslégumes



Faire manger des légumes aux enfants ne devrait pas être un problème, et ne vous inquiétez pas outre mesure et ne culpabilisez pas de les « déguiser ». Tout le monde sait que les légumes sont indispensables à la santé, mais si vous devez faire face à un enfant qui ne veut rien savoir, essayer de le convaincre avec des leçons sur l'alimentation (les légumes sont bons pour la santé...) ne changera rien. Le plus important est que les réserves de vitamines, de fibres et de sels minéraux atteignent leur destinataire, même si elles sont basées sur des stratagèmes pour que l'enfant en mange. Ainsi, laissez libre cours à votre imagination pour transformer ces aliments si précieux à la santé.

## VIVE LA COULEUR ORANGE !

• Vous pouvez offrir à l'enfant une belle purée orange. La carotte seule suffit, mais vous pouvez aussi

l'accompagner de lentilles rouges sans peau ou d'un mélange de haricots secs et de curcuma, qui accentuent également la couleur.

• **Votre enfant préfère le rouge ? Vous pouvez lui proposer une savoureuse purée de poivron, de tomates et de haricots secs.** Si cela fonctionne, vous pouvez prendre le chemin du fuchsia avec de la betterave. De cette façon, son attention est détournée du vert typique des légumes, que vous laisserez pour une deuxième étape, une fois que les saveurs végétales auront été introduites.

## EFFET VELOUTÉ

• En général, la purée de pommes de terre est la préférée de tous, mais que se passe-t-il si vous proposez également des courgettes, des petits pois et des épinards dans une version veloutée ? Les



robots de cuisine les plus modernes transforment même les légumes les plus imprésentables en un plat gastronomique. Savourer sa texture veloutée et semi-liquide, avec une paille large sera amusant pour l'enfant.

## CROUSTILLANT ET GOÛTU

- **Préparez une pâte avec de la pomme de terre, des carottes et des épinards**, ou avec les légumes que vous voulez, en tenant toujours compte des goûts de l'enfant.
- **Formez de petites boules et enrobez-les d'une pâte à beignet légère et douce**. Vous pouvez réaliser quelques beignets de légumes amusants, en les façonnant avec les formes que vous voulez. Quelques minutes au four et vous avez un plat pour les palais les plus exigeants.

## LA FÊTE DES SAVEURS !

- **Comme dans toute fête qui se respecte, vous pouvez réaliser un buffet de légumes, rempli de petits bonbons de légumes et d'omelettes de légumes en portions individuelles**, adaptées aux doigts de l'enfant. Les enfants aiment l'idée « d'attraper, de mordre et de s'échapper ». Les tartes aux légumes fonctionnent également. Mais qu'en est-il des cocktails ?
- **Le buffet peut être agrémenté d'un fantastique gaspacho à base de tomate, de concombre et de poivron, servi dans des verrines**. Si vous les décorez avec une tranche de citron et un parapluie en papier, vous transformerez l'événement en une summer party. Ce cocktail de gaspacho attirera l'œil et stimulera le palais.

# 4 RECETTES...

**Ingrédients pour 12 muffins :** 400g de brocoli, 250g de farine, noix de muscade râpée, 1 cc de levure, 100g d'emmental râpé, 150ml de lait, 3 œufs, sel et poivre noir moulu, huile végétale.

Faire préchauffer le four à 200°C (180°C pour un four à chaleur tournante). À l'aide d'un pinceau, graisser les moules à muffin avec l'huile.

Blanchir le brocoli dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min. Le passer sous l'eau froide, bien l'égoutter et le hacher finement. Battre les œufs et ajouter le lait. Ajouter la farine tamisée et la levure. Ajouter le fromage râpé, une pincée de sel, le poivre et la muscade râpée. Enfin, ajouter le brocoli. Bien mélanger et répartir le mélange dans les moules, en les remplissant au trois quarts. Mettre au four pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Celui-ci doit ressortir propre. Sinon, remettre au four 5 min de plus.

**CONSEIL :** Avant d'ajouter le brocoli, séparer la pâte en deux parties ou plus pour faire des muffins de saveurs différentes, en ajoutant par exemple du jambon, des tomates séchées, du roquefort, etc.

## MUFFINS AU BROCOLI



## BOULETTES DE RIZ ET LÉGUMES



**Ingrédients pour 4 personnes :** 800 ml de bouillon de légumes, 2 oignons nouveaux, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 2 carottes, 1 courgette, 20g de beurre, 400g de riz rond, sel, poivre, 80g de parmesan râpé, 2 œufs, 2 CS d'herbes hachées (persil, ciboulette), 120g de chapelure, huile végétale, une poignée de mâche, 1 yaourt nature, jus de citron.

Porter le bouillon à ébullition. Laver, nettoyer et hacher les oignons nouveaux. Éplucher l'échalote et l'ail et hacher le tout finement. Peler les carottes et les râper. Laver, nettoyer et hacher les courgettes très finement. Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire revenir l'échalote et l'ail. Ajouter le riz et le faire revenir pour qu'il soit nacré pendant 2-3 minutes. Incorporer un peu de bouillon chaud, assaisonner le riz et continuer la cuisson pendant 10 à 12 minutes, en remuant et en rajoutant du bouillon de temps en temps. Ajouter les légumes et cuire le risotto 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les grains de riz soient tendres. Retirer la casserole du feu, ajouter le parmesan et laisser refroidir.

Mélanger le yaourt avec un peu de sel et de jus de citron jusqu'à consistance homogène, puis saupoudrer de ciboulette. Mélanger les herbes et les œufs avec le riz, former des petites boules avec la pâte et les paner.

Faire frire les boulettes pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les retirer de la casserole et les égoutter sur du papier absorbant. Disposer les boulettes, les saupoudrer de parmesan et ajouter la sauce au yaourt.

# POUR TRIOMPHER!

## CALZONE DE LÉGUMES



**Ingrédients pour 4 personnes** : 1 pâte feuilletée ronde, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 1 botte d'oignons nouveaux, 100g de fromage de chèvre, une branche de romarin frais, huile d'olive, sel et poivre, 1 œuf.

Laver les légumes. Éépiner le poivron et le couper en petits cubes. Couper l'aubergine de la même manière. Peler les oignons nouveaux et les hacher finement. Faire chauffer 2 CS d'huile d'olive dans une poêle et ajouter les oignons. Les faire suer quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le poivron et l'aubergine. Faire sauter 15 min à feu moyen / doux, en remuant de temps en temps. Assaisonner avec du romarin frais haché, du sel et du poivre. Retirer et laisser refroidir. Préchauffer le four à 200°C. Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, étaler la pâte feuilletée et couvrir la moitié de la base avec les légumes. Émietter le fromage de chèvre par-dessus et plier, pour former un calzone. Scellez les bords à l'aide d'une fourchette ou en formant une bordure avec vos doigts. Badigeonnez la pâte avec l'œuf battu et faire un petit trou au milieu pour permettre à la vapeur de s'échapper. Mettre au four pendant 25 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Servir chaud, tiède ou froid.

**Ingrédients pour 4 personnes** : 300g de pommes de terre, sel, poivre, 500g de petits pois frais ou surgelés, 50g de beurre, 5 ou 6 feuilles de menthe, 1 CS de farine de maïs, 2 jaunes d'œufs, noix de muscade râpée, farine pour pâte à frire, 2 œufs pour la pâte à frire, 4-5 CS de chapelure pour la pâte à frire, huile pour friture, menthe pour la garniture.

Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Dans les 5 dernières min, ajouter les petits pois et laisser cuire. Égoutter brièvement dans une passoire, puis écraser le tout pour former une purée.

Faire fondre le beurre et le mélanger à la purée. Laver la menthe, l'essorer et la hacher en petits morceaux. Ajouter la menthe et les jaunes d'œufs à la purée, assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Bien mélanger et laisser refroidir. Utiliser deux cuillères pour façonner les beignets. Rouler les beignets dans la farine, l'œuf et la chapelure et les faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, pendant environ 2-3 min.

Retirer les beignets avec une écumoire et les placer sur du papier absorbant pendant quelques secondes pour enlever l'excès de gras. Présenter les beignets avec une sauce tomate et la menthe.

## BEIGNETS DE PETITS POIS



# BIEN DORMIR

AU DÉBUT, IL EST NORMAL QUE LE SOMMEIL DE BÉBÉ SOIT FRAGMENTÉ. NOUS VOUS DONNONS QUELQUES CONSEILS POUR LUI OFFRIR LES MEILLEURES CONDITIONS POUR SE REPOSER.



**V**oilà un sujet qui intéresse énormément les nouveaux parents qui doivent faire face aux difficultés que leur bébé rencontre pour s'endormir, à ses réveils fréquents et aux tétées nocturnes. Quelles sont les caractéristiques du sommeil de bébé et comment répondre au mieux à ses besoins, en tenant aussi compte du repos de papa et maman ?

## DES RÉVEILS FRÉQUENTS

• Dans les premiers mois, le rythme veille-sommeil de bébé est d'environ trois-quatre

heures. Les phases de sommeil et d'éveil alternent pendant 24 heures, sans différences substantielles entre le jour et la nuit. Peu à peu, les phases de sommeil ont tendance à se « regrouper » : l'enfant fait quelques siestes pendant la journée et dort plus pendant la nuit.

• **La mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil nocturne, commence à être produite à partir de trois mois et atteint son niveau optimal à quatre ou cinq ans.** Par conséquent, dans les premières années, il est normal que l'enfant ne dorme pas comme un adulte : ce sont les étapes de son développement neurologique qui



déterminent ces rythmes, qui se basent sur les besoins de l'organisme en développement.

• **Bien qu'il existe quelques exceptions, en général, à un an, les enfants se réveillent encore deux ou trois fois par nuit.** La durée de chaque réveil se réduit progressivement pour ne plus durer que quelques secondes.

## AIDEZ-LE À DORMIR

En général, les bébés qui prennent le sein n'ont besoin que d'une tétée pour s'endormir. Le lait maternel contient des endorphines, des substances qui induisent un état de bien-être et de détente qui favorise le sommeil de bébé, tandis que la prolactine et l'ocytocine aident la maman à s'endormir rapidement. Mais que faire lorsque l'enfant est plus grand ?

• **Dans les deux ou trois premières années,**

**l'enfant a besoin de se calmer par la présence et le contact physique de sa maman ou son papa pour s'endormir le soir et quand il se réveille la nuit.** C'est un besoin naturel, lié à l'angoisse de la séparation qui se résout spontanément vers trois ans. D'ailleurs, la réponse de la maman à ce besoin aide les enfants à grandir en étant plus sûrs d'eux.

## DANS LA CHAMBRE AVEC PAPA ET MAMAN

La solution la plus commode pour les tétées de nuit est d'allaiter le bébé directement dans le lit matrimonial. En ce sens, les berceaux qui se fixent sur le lit des parents sont une option très pratique. Jusqu'à deux ans, l'enfant ne doit pas dormir sur les canapés, les fauteuils ou les lits d'eau afin d'éviter tout risque d'étouffement.



### Combien d'heures dort un bébé ?

- Comme pour évaluer la croissance, il existe des percentiles de référence qui indiquent quelles sont les valeurs acceptables de la durée du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant. Toutefois, il existe une forte variabilité individuelle : pendant le premier mois, par exemple, un nouveau-né dort en moyenne 14-15 heures par jour, mais il y a des bébés qui ne dorment que neuf heures alors que d'autres dorment 20 heures, sans pour autant sortir de la « normalité ». Cette variabilité se réduit progressivement quand l'enfant grandit, de sorte que, vers quatre ans, tous les enfants dorment en moyenne 9 à 14 heures.
- En plus de l'âge, le besoin de sommeil est également déterminé par une **prédisposition génétique** : certains enfants ont besoin de beaucoup de repos pour être bien, tandis que d'autres n'ont besoin de dormir que quelques heures.
- Alors, comment savoir si un enfant a suffisamment dormi ? Il suffit d'observer attentivement ses habitudes et son comportement. Les heures de sommeil nécessaires à l'enfant sont celles qui lui permettent d'être calme et de se concentrer normalement sur ses activités quotidiennes. Cela n'a aucun sens de se conformer à des paramètres rigides qui peuvent ne pas convenir à tous les enfants.

# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

#rubriquepédiatre

# MON ENFANT A MAL AU VENTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT PEUT AVOIR MAL AU VENTRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE DANS CE CAS.



**L**e mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

## LES CAUSES

• **Les maux de ventre peuvent être de deux sortes.** Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui ont une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe toutes les autres



douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

**récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure.** Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

## LES DOULEURS AIGÜES

- Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit récurrente, c'est-à-dire que l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises. Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène, et on parle alors de migraine abdominale. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.
- **Devant une douleur abdominale, surtout**

## LES DOULEURS RÉCURRENTES

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.

#apprendreàparler

# SES PREMIERS MOTS

VOYONS, ÉTAPE PAR ÉTAPE,  
COMMENT ÉVOLUE LE  
LANGAGE DE L'ENFANT ET  
QUELS SONT LES SIGNES  
QUI VOUS PERMETTENT  
D'IDENTIFIER D'ÉVENTUELS  
PROBLÈMES À CE NIVEAU.



Tous les enfants naissent avec la capacité de s'exprimer : ils reçoivent les signaux linguistiques que les autres leur envoient et y réagissent. Dans cet échange de « signes », maman est l'interlocuteur privilégié. Quand le bébé était dans son ventre, il a appris à reconnaître sa voix et à bouger au rythme de ses mots. Par ailleurs, dès les premières semaines, le bébé commence à développer son propre code de communication que ses parents peuvent inscrire dans un cahier spécial afin d'en suivre l'évolution. Avec cet outil très simple, ils pourront mieux se rendre compte des progrès et des difficultés de l'enfant. Voici plus en détails, de la naissance à trois ans, les étapes qui mènent à la conquête du langage.

# #apprendreàparler

## DE 0 À 6 MOIS

### LE LANGAGE PRÉ-INTENTIONNEL

Dès sa naissance, le bébé commence à communiquer. Comment ? À travers les pleurs, les soupirs, les mouvements de la bouche et tous les sons et gargouillis qu'il émet. Ces formes de « langage » lui permettent d'attirer l'attention des adultes, d'exprimer son humeur ou de manifester un besoin comme le sommeil ou la faim.

- **Pendant les quatre premiers mois, bébé apprend à réagir à la voix de sa maman qu'il reconnaît et préfère à toutes les autres.** Il la fixe du regard, lui sourit et se met à gazouiller. De quatre à six mois, bébé commence aussi à s'intéresser aux objets.

- **Pendant cette étape, il est bon que la maman parle calmement et sur un ton affectueux à son bébé afin de capter son attention et d'interagir avec lui.** Il ne faut pas s'inquiéter si bébé ne possède pas encore un grand répertoire de vocalises, mais il faut être particulièrement attentif s'il ne sourit pas, ne produit aucun son, ou ne réagit pas quand sa maman lui parle.

## DE 6 À 12 MOIS

### LA COMMUNICATION INTENTIONNELLE

Au cours de cette période, le bébé commence à faire des gestes qui indiquent clairement ses intentions de communiquer : il secoue la tête pour dire non ou signale du doigt un objet qu'il veut. Apparaissent également des gestes symboliques comme faire signe de la main pour dire au revoir. Ces actes, pris dans leur ensemble, ont la même valeur que des mots.

- **À cet âge, le bébé réagit quand il entend son nom,** il imite les sons des animaux et ceux produits par certains objets (le « vroum-vroum » de la voiture, le « miaou » du chat ou le « ouaf-ouaf » du chien, etc...). Cette étape se caractérise par la répétition des syllabes. Le bébé est maintenant capable de comprendre environ 50 mots d'usage courant ainsi que des ordres simples.

- **À ce stade de son développement, il faut accorder une attention particulière à certains signes :** si le bébé ne réalise pas certains gestes de communication, s'il ne comprend pas des ordres simples tels



que « donne-moi ce jouet », « dis au-revoir » ou « donne-moi la main » et n'émet aucune syllabe, alors il convient de consulter un spécialiste.

## DE 12 À 18 MOIS

### LA PHASE LINGUISTIQUE 1

L'enfant commence à utiliser des mots pour les mettre en relation avec des objets. Par exemple, il serre fort son ballon contre lui en disant « C'est à moi ». C'est aussi l'âge où il aime « faire comme les grands » : par exemple parler au téléphone ou cuisiner. L'enfant sait aussi dire son prénom et demande le nom des choses.



## DE 18 À 24 MOIS

### LA PHASE LINGUISTIQUE 2

L'étape du « pourquoi » va amener l'enfant à développer rapidement son vocabulaire qui va s'enrichir, en quelques mois de 250 à 300 mots. Il apprendra à en utiliser deux ou trois à la fois pour exprimer sa pensée.

- **À cet âge, l'enfant commence à composer des phrases avec des mots qui se suivent.** La syntaxe s'enrichit grâce à l'utilisation de verbes, d'adjectifs et de déterminants. Il est important de lui fournir des occasions de stimuler son expression, mais toujours de manière naturelle et spontanée : par exemple en jouant avec lui, en lui lisant un conte, etc...
- **Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant ne prononce pas certains sons,** comme le « s » ou le « r » ou des groupes de consonnes comme le « pr », le « ch » ou le « str ». Il est aussi normal qu'il inverse l'ordre de certaines syllabes (« Pestacle » au lieu de « Spectacle » par exemple).
- **Par contre, il faut faire attention si l'enfant omet de nombreux phonèmes** ou prononce les mots de manière incompréhensible.

## DE 24 À 32 MOIS

### LA PHASE DE CONCLUSION

À cet âge, l'enfant utilise déjà des noms, des verbes, des déterminants et des pronoms dans un ordre logique pour former des phrases comme : « Je prends mon doudou et je lui donne le biberon ».

- **La maman peut aider son enfant à enrichir son vocabulaire en lui expliquant les mots qu'il ne comprend pas, en répétant ceux qu'il ne prononce pas correctement et en lui donnant des exemples corrects.** Pour l'encourager à parler, vous pouvez lui lire des contes ou lui raconter des histoires, qui l'aideront à affiner ses pensées et à utiliser correctement les mots.
- **Tant que l'enfant communique et se fait comprendre, il ne faut pas se préoccuper outre mesure s'il ne prononce qu'un nombre limité de mots :** il peut se montrer un peu paresseux au début et devenir une véritable pipelette plus tard. Par contre, s'il ne dit absolument rien, mieux vaut consulter le pédiatre qui évaluera l'opportunité ou non d'une visite chez un spécialiste du langage.

- **Pour favoriser la consolidation de ses capacités linguistiques, il est essentiel que l'enfant puisse interagir avec d'autres enfants.** Le dessin, l'expression graphique et l'habitude de dialoguer en famille l'aident également à affiner sa capacité à communiquer.
- **Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant montre un petit retard de prononciation** associé à certains phonèmes complexes comme le « gl » ou le « pr » qu'il acquerra plus tard.
- **Par contre, il faut faire attention si son vocabulaire ne s'enrichit pas** et s'il ne développe pas la capacité de construire des phrases toutes simples comme « Donne-moi la balle », par exemple. Dans ce cas, il convient de consulter un spécialiste du langage.

#lemondeàportéedemains

# Les différents types de quatre pattes

NOUS VOUS DÉTAILLONS QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE QUATRE-PATTES DES BÉBÉS. DE LA POSITION CLASSIQUE, CARACTÉRISÉE PAR UN DÉPLACEMENT SUR LES MAINS ET LES GENOUX, AUX POSITIONS LES PLUS INSOLITES.

Dis-moi comment tu marches à quatre-pattes et je te dirai qui tu es... Si vous regardez comment votre petit se déplace à quatre-pattes, vous pouvez découvrir beaucoup de choses à son sujet. Nous vous expliquons certains des quatre-pattes les plus courants.



## #lemondeàportéedemains



### LA TOUPIE

Comme c'est le cas dans le ventre où le fœtus se déplace de manière circulaire en faisant levier sur le ventre et en balançant le haut du corps ou bien les jambes, certains enfants, lorsqu'ils sont confrontés à leurs premières tentatives de déplacement autonome, essaient de bouger à la manière d'une toupie. Le ventre posé sur le sol, ils bougent les bras, puis les jambes, selon une trajectoire circulaire.

En général, les enfants qui commencent à se déplacer selon cette technique ne choisiront pas la position classique du quatre-pattes lors de leur prochaine étape dans le développement moteur.



### LE CRAWL

Si votre enfant était dans l'eau, on pourrait parler d'un mouvement de style « libre ». Environ 2% des enfants commencent à se déplacer en rampant sur le ventre et en amenant d'abord leurs bras puis leurs jambes. Cette intuition les mènera bientôt à effectuer le même mouvement avec le ventre surélevé et à se déplacer à quatre pattes. Un exploit remarquable qui les mènera rapidement au but qu'ils désirent atteindre.

## ASSIS

En général, les enfants qui ont commencé à se balancer sur le ventre continuent leur aventure dans la position assise avec une jambe droite et l'autre pliée, et rampent sur leurs fesses bien protégées par la couche. Ce style est héréditaire. En effet, 40% des enfants qui se déplacent de cette façon ont un papa ou une maman qui l'a également fait à son époque... Ce sont des enfants qui commencent généralement à marcher plus tard, vers 18 mois.



## LE BALLON

L'enfant commence à tourner sur lui-même, comme un ballon, en s'aidant avec les jambes et les bras. Très vite, il se rendra compte qu'il est beaucoup plus pratique et plus rapide de ramper vers l'avant. Après avoir rampé, il se mettra à marcher à quatre pattes.



## LE SERPENT

Comme s'il s'agissait d'un serpent, mais sur le dos, l'enfant rampe en arrière en faisant onduler le bassin puis les épaules, décrivant ainsi une trajectoire en forme de S. Les cas sont encore moins fréquents que le précédent (seulement 1% des enfants), mais ils précèdent une position plus fonctionnelle.



## LE PONT

La position du pont est une position dans laquelle l'enfant se cambre sur le dos et, avec le ventre vers le haut, « saute » vers l'avant en s'aidant avec les jambes et les bras. Cette technique ne survient que dans 1% des cas et est bientôt remplacée par un mouvement moins difficile.





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

