

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

COMPRENDRE BÉBÉ

Comment
interpréter ses
pleurs ?

BABY LED WEANING

Diversification alimentaire
menée par l'enfant

PREMIERS MOTS

Voilà comment bébé
commence à parler

MÉTHODES POUR DORMIR

Toutes les méthodes pour l'aider à s'endormir



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AVOIR DES ENFANTS, C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?
- 6 INTERPRÉTEZ SES PLEURS
- 12 PÉDIATRE : IL RONFLE BEAUCOUP
- 14 LE BABY LED WEANING OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT
- 18 SES PREMIERS MOTS
- 22 LE RHUME CHEZ LE BÉBÉ
- 24 TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR
- 31 TEST : LE BONHEUR, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?



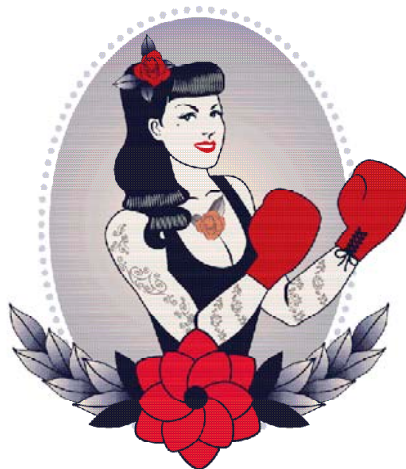


' BÉBÉ '

& ENFANT

BIENVENUE DANS VOTRE NUMÉRO DE NOVEMBRE ! CE MOIS-CI, LES PLEURS DE BÉBÉ SONT À L'HONNEUR ET NOUS VOUS AIDONS À LES INTERPRÉTER. C'EST LA SAISON DES RHUMES, DÉCOUVREZ CE QU'IL FAUT FAIRE SI BÉBÉ A LE NEZ BOUCHÉ. ENFIN, FAITES LE TEST POUR DÉCOUVRIR CE QUE LE BONHEUR VEUT VRAIMENT DIRE POUR VOUS. BONNE LECTURE !

OUI



NON

AVOIR DES ENFANTS : C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?

ON DIT PARFOIS QU'IL VAUT MIEUX DEVENIR MAMAN JEUNE QUE SUR LE TARD. QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience et on est plus en forme. J'ai 26 ans, un petit garçon de quatre ans et une petite fille d'un an.

Je ne changerais pas l'âge auquel je les ai eus. Pour moi, c'était parfait !

Christine

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux, cela m'a appris à me concentrer un peu plus, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour, ce sentiment fort et merveilleux...

J'ai 20 ans et un magnifique bébé de trois mois. J'ai hâte qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

Mélanie

... J'apprécie chaque moment. Je suis une jeune maman de 23 ans. J'ai une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore tant d'années.

Justine

Non parce que...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils.

Anne

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée. Je penserai peut-être au deuxième l'année prochaine ; cela dépend un peu de mes finances. Ce ne sera pas pour une question d'âge.

Alice

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là. C'est une expérience unique, je ne changerais rien.

Lucille

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®
aimer dormir & jouer

#pleurerpourcommuniquer



Interprétez ses pleurs

POUR UN BÉBÉ, LES PLEURS SONT UNE FORME DE LANGAGE, QUE MAMAN ET PAPA APPRENNENT À DÉCODER PETIT À PETIT POUR COMMUNIQUER AVEC LUI. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT LES INTERPRÉTER.

#pleurerpourcommuniquer



Les pleurs donnent une idée de la vitalité du bébé qui vient de naître, ils montrent que le nouveau-né est en bonne santé et qu'il est capable de se faire entendre. Même si les pleurs de bébé inquiètent ses parents, il est important qu'ils existent car ils sont l'un des systèmes les plus importants dont le bébé dispose pour communiquer et exprimer ses besoins et ses désirs.

• **La tentation d'apaiser les pleurs dès que possible est très forte et, bien souvent, on essaye de calmer le bébé avant même de savoir pourquoi il pleure**, en lui mettant la tétine dans la bouche ou en le mettant au sein. Vous devez accepter l'idée qu'il vous faudra un peu de temps pour apprendre à connaître et à comprendre votre bébé. Cela veut dire que vous devez prendre bébé dans vos bras pour le regarder, l'observer et essayer de trouver ce qui lui arrive. La réponse ne va pas forcément être immédiate. Les premiers jours, les parents peuvent se sentir désorientés si leur bébé pleure en permanence. Quelques semaines peuvent être nécessaires pour bien s'imprégner de bébé et comprendre ce dont il a besoin pour être réconforté. Par contre, ce qui est évident est que les pleurs ont toujours besoin d'une réponse et de votre présence. Même si l'enfant très exigeant, il ne faut pas avoir peur de mal l'habituer.

• **Que faire si vous ne pouvez pas satisfaire les besoins de bébé sur le moment ?** Ce qui compte, c'est de ne pas vous énerver, parce que le stress n'aide pas à calmer bébé. Pour ne pas vous inquiéter outre mesure, il est bon de savoir que des pleurs intenses et prolongés n'indiquent pas une douleur. Si le petit est vraiment mal, il gémit et se plaint.



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

#pleurerpourcommuniquer



EST-CE QU'IL A FAIM ?

Les pleurs de faim sont dus à une nécessité vitale, ils sont donc soutenus, forts et intenses. Ils peuvent commencer très faiblement ou, au contraire, soudainement. Mais rapidement, le petit crie très fort. Il a les yeux fermés, pas de larme, les poings serrés sur la poitrine, et ouvre et ferme les bras.

Comment le calmer...

Il ne faut pas être stricte avec les horaires des tétées. Si bébé pleure vraiment parce qu'il a faim, il se calmera aussitôt, à moins qu'un obstacle, comme un nez bouché ou un éventuel mamelon plat, l'empêche de téter.

EST-CE QU'IL A SOMMEIL ?

Au début, c'est plus une lamentation que des pleurs : bébé est agité, il chougne et se tortille à la recherche de la position la plus confortable.

Comment le calmer...

Une fois le besoin de sommeil exprimé, certains enfants s'endorment dès qu'on les pose dans leur berceau. D'autres s'endorment plus facilement dans les bras et se remettent à pleurer s'ils ne sentent plus la chaleur de leur mère. Chanter ou bercer bébé peut être utile pour le calmer. Pour les plus difficiles, sortir faire une promenade en poussette ou en voiture peut être la solution : le mouvement est un somnifère puissant pour les plus petits.

EST-CE QU'IL EST NERVEUX ?

Bébé est inquiet, irritable, agité et pleure de façon intermittente. En général, vous vous en rendez compte en écartant les trois solutions précédentes. Bébé n'arrive pas à s'endormir à cause de la tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs sont le seul moyen dont il dispose pour évacuer cette tension.

Comment le calmer...

Parfois, il suffit de laisser bébé pleurer pendant cinq ou dix minutes pour qu'il se calme d'un seul coup. Quoiqu'il en soit, la première chose à faire est d'écarter tous les éléments qui pourraient lui causer de l'inconfort. Le froid ou la chaleur, ainsi qu'une couche sale peuvent causer des pleurs similaires.



EST-CE QU'IL A MAL AU VENTRE ?

Les pleurs dus à une douleur aiguë se caractérisent par un cri soudain et très fort. Un bon exemple est la douleur due aux vaccins : les pleurs s'atténuent immédiatement. En cas de coliques du nourrisson, le bébé se met à pleurer, devient tout rouge et replie les jambes sur son ventre.

Comment le calmer...

Si les pleurs sont dus à une douleur passagère (comme une griffure), il suffit de le prendre dans vos bras, de le caresser et de le consoler avec votre voix. Par contre, si la douleur est due aux coliques du nourrisson, pour le calmer, allongez-le sur votre bras, le ventre vers le bas, en appuyant doucement sur son ventre avec votre main.



IL RONFLE BEAUCOUP

CERTAINS ENFANTS QUI RONFLENT LA NUIT PEUVENT SOUFFRIR DU SYNDROME D'APNÉE-HYPOPNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL. NOUS VOUS EXPLIQUONS DE QUOI IL S'AGIT.



Le syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est l'interruption, pendant le sommeil, du flux d'air qui entre dans les poumons, épisode qui peut durer plus de 10 secondes et qui s'accompagne d'efforts inspiratoires persistants.

• **La cause la plus fréquente est l'élargissement chronique des amygdales et des végétations.** En conséquence, le sommeil nocturne est gravement touché : les respirations sont lourdes et bruyantes et souffrent de pauses fréquentes, suivies par des inspirations retentissantes.

LES SYMPTÔMES

• L'enfant qui souffre de SAHOS présente, la nuit, les manifestations suivantes :

ronflements (même si tous les enfants qui ronflent ne souffrent pas de SAHOS !), sommeil agité et inquiet, difficultés à respirer, réveils répétés et arrêt de la respiration (apnée). Peuvent aussi avoir lieu des mouvements continus, une augmentation de la fréquence respiratoire et des efforts pour inspirer sans qu'il n'arrive à faire rentrer de l'air.

• **La répétition de ces épisodes conduit à une altération profonde du rythme du sommeil.** La présence de terreurs nocturnes et de somnambulisme est beaucoup plus élevée chez les enfants souffrant de SAHOS. L'épisode se termine généralement par un réveil douloureux. Souvent, l'enfant est en sueur et il est habituel qu'un petit pipi lui échappe.

• **Il est également fréquent d'observer des manifestations la journée :** respiration par la bouche, bouche sèche au réveil, maux de tête le matin, déficit de l'attention, hyperactivité et problèmes de comportement.




• **Ces enfants souffrent aussi souvent de fréquentes infections des voies respiratoires supérieures,** cause d'absentéisme scolaire qui, conjuguée aux effets de la perturbation du sommeil, entraîne des difficultés d'apprentissage.

Quels traitements ?

La première ligne de traitement est l'ablation des amygdales et des végétations, mais cette approche chirurgicale n'est pas sans risque. En substitution, on propose la réduction de la taille des amygdales à travers l'application d'un laser de CO2. Cette technique, beaucoup moins invasive que la chirurgie, ne nécessite pas d'hospitalisation et présente moins de problèmes postopératoires tels que des saignements ou des douleurs après l'opération.

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

#diversificationalimentaire

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

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



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



PAS AVANT 6 MOIS

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

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

COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE

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

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

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

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

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

#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.

#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.

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} 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

#douce nuits

TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

DE NOMBREUX ENFANTS ONT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL. ILS ONT DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR OU SE RÉVEILLENT FRÉQUEMMENT. VOICI QUELQUES CLÉS POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UN REPOS PAISIBLE.



Le sommeil nocturne peut être lourd à gérer pour de nombreux parents de jeunes enfants, notamment parce que, les premières semaines, bébé a besoin de téter la nuit. Par ailleurs, le sommeil des enfants est physiologiquement différent de celui des adultes : il est plus fragmenté. Pour beaucoup d'enfants, les réveils nocturnes ont tendance à durer et, souvent, s'intensifient au fil des mois avec l'augmentation de leur sensibilité aux conditions environnementales. Nous vous proposons différentes méthodes pour apprendre à votre enfant à s'endormir rapidement et à se rendormir tout seul la nuit.

Un nouveau-né dort en moyenne 15 à 16 heures par jour. Le premier signe d'un rythme circadien (augmentation du nombre d'heures de sommeil nocturne et allongement des périodes d'éveil le jour) apparaît dès les 2 ou 3 semaines. À 6 semaines, on observe une augmentation progressive des phases de sommeil nocturne, qui se consolident après 2 ou 3 mois. La plupart des bébés de 6 mois

dorment 4 à 6 heures d'affilée la nuit. **La première année, tous les enfants se réveillent 2 ou 3 fois la nuit.** Il y a ensuite une différence entre les enfants qui ont besoin d'aide pour se rendormir et ceux qui n'en ont pas besoin, car ils sont capables de le faire tout seuls.

PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

Est-il possible « d'apprendre » à un enfant à bien dormir ? Bien sûr. Vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes et à apprendre les règles et les limites, bases utiles pour que bébé « prévoit » et donc gère son comportement nocturne de manière autonome.

• **Votre motivation est bien plus importante que le comportement que vous allez adopter.** Les enfants ont besoin d'un modèle cohérent et sûr, qui favorise leur confiance en eux. Dans cet article, nous passerons en revue les méthodes les plus connues pour favoriser le sommeil des enfants.



L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

Dans les années quarante, Benjamin Spock, pédiatre américain, auteur d'un très célèbre manuel de puériculture, recommandait aux mamans de mettre leur bébé seul à dormir dans le berceau pour l'habituer à s'endormir sans aide même si, bien entendu, il était difficile de le laisser pleurer jusqu'à épuisement.

• Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis, a mis au point une variante du manuel de Spock, la « **méthode d'extinction progressive des pleurs** ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le reconforter, pour le laisser à nouveau seul... Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

Parmi les avis favorables de cette méthode figure l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), qui recommande aux parents de ne pas accourir au premier cri de l'enfant, mais de le laisser pleurer quelques minutes pour qu'il essaie de se consoler seul. **Ils conseillent également de ne pas le prendre dans les bras pour qu'il puisse se rendormir.** L'application de cette technique pour apprendre aux enfants à dormir ne les traumatise pas et n'entraîne aucun risque pour leur bien-être émotionnel à long terme indique l'AAP, faisant référence aux

résultats d'une étude australienne récente.

• **Cependant, il existe des opinions contraires, qui estiment que laisser bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme, épuisé, ou bien de le laisser pleurer à intervalles de plus en plus longs, est une thérapie de choc trop stressante pour l'enfant et pour ses parents.** Les personnes partageant ce courant de pensée rappellent que le sommeil a une valeur relationnelle forte pour l'enfant. S'endormir c'est, pour bébé, perdre le contrôle de la réalité et se séparer temporairement de sa mère, son point de référence. L'enfant doit se sentir protégé et accompagné pour se détendre et s'endormir en toute tranquillité et en confiance. Si on le laisse pleurer tout seul, il n'apprendra pas à dormir sans peur et, au contraire, apprendra à se résigner à la solitude, ce qui est inimaginable.

• **Beaucoup de parents qui essaient d'appliquer la méthode de l'extinction progressive des pleurs trouvent très difficile de tenir sans rien faire face aux pleurs de leur enfant.** Une étude réalisée par un groupe de neurobiologistes de l'Université d'Oxford, en Angleterre, récemment présentée à la réunion annuelle de l'*American Society for Neurosciences*, a prouvé que les pleurs d'un nouveau-né activent les centres émotionnels du cerveau humain adulte en cent millisecondes, quel que soit le sexe de l'adulte et le fait qu'il ait des enfants ou non. Répondre aux signaux de stress des enfants de notre espèce est un comportement instinctif, programmé dans notre cerveau par l'évolution. Laisser bébé pleurer est difficile et beaucoup de parents qui tentent de suivre les directives de cette méthode ne parviennent



#douce nuits



pas à les mettre en pratique. Ils ressentent frustration et colère et ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

Aux antipodes de la méthode précédente figurent les théories de William Sears, pédiatre de l'Université de Californie à Irving (États-Unis) et auteur de nombreux manuels de puériculture, partisan des avantages du sommeil partagé pour l'enfant.

• **Sears propose aux parents de mettre bébé à dormir dans un berceau dans leur chambre ou, encore mieux, dans un berceau co-dodo**, à savoir un berceau fixé de manière stable au lit des parents. De cette façon, chacun a son propre espace indépendant, mais bébé peut sentir à tout moment la proximité physique de ses parents.

Selon le pédiatre, les enfants qui dorment ainsi s'endorment plus rapidement et, quand ils se réveillent la nuit, se rendorment généralement sans appeler leurs parents car ils trouvent directement le réconfort dans leur présence.

• **Le co-dodo peut être une solution d'urgence pour aider l'enfant à surmonter une période de nervosité** accrue ou une phase de croissance difficile, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée à la crèche, l'acquisition d'une nouvelle compétence ou une maladie temporaire.

• **Une fois les premiers mois passés, lorsque bébé parvient à tolérer la séparation physique d'avec sa mère, il est bon qu'il apprenne à dormir dans son lit** et dans sa chambre et vous devez, pour cela, encourager doucement la séparation. Parfois, ce sont les parents qui ont le plus de difficultés à abandonner le co-dodo. Malheu-

reusement, si vous continuez trop le co-dodo, vous risquez de créer des habitudes qui, plus tard, seront très difficiles à éliminer. L'enfant doit apprendre à dormir seul avant l'âge de 3 ans.

LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

L'infirmière pédiatrique britannique Tracy Hogg a mis au point une méthode pour favoriser le sommeil de l'enfant baptisée E.A.S.Y. Pour *Eat, Activity, Sleep, You* (manger, bouger, dormir et vous) qu'elle explique dans son livre « Les secrets d'une charmeuse de bébé ». La méthode de Hogg se base sur l'observation des rythmes naturels de l'enfant et des signaux que celui-ci envoie pour communiquer ses besoins.

• **En étudiant les gestes de son bébé, ainsi que ses expressions et ses demandes**, et ce à différents moments de la journée, la maman

apprend à interpréter ses besoins et à les satisfaire rapidement avant que le bébé ne s'irrite, instaurant ainsi une marche cyclique régulière et rassurante : lui donner à manger, passer du temps à jouer avec lui et à le dorloter, le mettre dans son berceau au premier bâillement sans pour autant interrompre le contact physique, en le caressant et lui parlant doucement à l'oreille. Le but est que la maman arrive à dédier un peu de temps à son propre bien-être, pour se reposer et prendre soin d'elle et pour ne pas être trop fatiguée.

• **La caractéristique principale de la méthode E.A.S.Y. est son extrême flexibilité.** Selon Tracy Hogg, chaque enfant est différent, possède des caractéristiques innées et réagit différemment aux stimuli environnementaux. Il est donc nécessaire d'évaluer vos réponses à ses besoins et d'apprendre à connaître les préférences de votre bébé.

• **Observer bébé, apprendre à le connaître et à communiquer avec lui est le premier devoir d'une maman.** Les enfants aiment la régularité des horaires et les routines car ils ont un effet rassurant. Par conséquent, il peut être intéressant d'organiser tous les soins comme l'allaitement, le sommeil, le jeu ou le bain, en suivant toujours le même ordre et les mêmes horaires et, par conséquent, rendre le cours de la journée prévisible. Ainsi, la nuit, bébé sera plus calme et détendu et s'endormira plus facilement.

LA MÉTHODE « CAMPING »

Bien plus qu'une méthode structurée comme les autres, c'est une stratégie pour habituer facilement bébé à la séparation nocturne



d'avec ses parents et à s'endormir seul dans son berceau sans se sentir abandonné.

• **Au début, maman ou papa « campe » à côté du berceau de l'enfant endormi :** vous le caressez ou lui prenez la main s'il a besoin d'un contact physique, ou vous lui parlez ou lui chantez une chanson. La deuxième nuit, papa ou maman reste dans la chambre, mais plus loin du berceau. Petit à petit, vous reculez, jusqu'à rester à la porte. Et vous finissez par le mettre dans le berceau et par quitter la pièce.

• **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une**

bonne solution, à appliquer progressivement, en tenant compte des besoins et des moments de chaque enfant. C'est le système qu'adoptent spontanément la plupart des parents pour aider leur enfant à surmonter la séparation de la nuit de manière douce et progressive. Cette méthode est à appliquer aux enfants assez âgés pour comprendre que leur maman (ou papa) ne les abandonne pas, mais qu'elle va dans la pièce voisine et qu'elle revient vite en cas de besoin. Les bébés de quelques mois ne peuvent pas comprendre ce concept. Pour eux, leur maman disparaît dans le néant au moment où elle disparaît de leur champ de vision.

#faitesletest

TEST

LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.



1 Quelle phrase vous identifie le mieux ?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

2 La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

3 Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.

B > Le désir érotique - aller à la question 6.

4 Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

5 Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

6 Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

7 L'objectif que vous mettez le plus de temps à atteindre...

A > Récupérer ligne - aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

8 Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

9 Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point...

A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.

B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

10 Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B

B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

11 À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...

A > Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A

B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

12 On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.

A > Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B

B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

#faitesletest

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Êtes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de

partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

