

# Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

Le magazine de la famille

## ALLAITEMENT

Tout savoir sur la montée de lait

## AMIS À 4 PATTES

Enfants et animaux : tout savoir !

## SANTÉ DE BÉBÉ

Surveillez son pipi !

# CAPRICE OU BESOIN ?

Comment savoir si c'est une régression ?

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |   |    |                                   |
|----|---|----|-----------------------------------|
| 4  | MON AVIS COMPTE : L'ALLAITEMENT S'EST-IL DÉROULÉ COMME VOUS L'AVIEZ IMAGINÉ ? | 20 | LA FIÈVRE CHEZ LE BÉBÉ            |
| 6  | TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT   | 24 | AMIS À 4 PATTES !                 |
| 12 | POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?  | 28 | PÉDIATRE : IL EST TOUJOURS MALADE |
| 14 | CAPRICE... OU BESOIN ?  | 32 | SURVEILLEZ SON PIPI               |





# BÉBÉ

**& ENFANT**

DANS VOTRE MAGAZINE DE NOVEMBRE, BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE TOUT SUR LA MONTÉE DE LAIT. NOUS VOUS PROPOSONS ÉGALEMENT QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE FACE À LA PHASE DES « POURQUOI » ET VOUS PARLONS DE LA RELATION ENTRE LES ENFANTS ET LEUR ANIMAL DOMESTIQUE. BONNE LECTURE !

OUI



NON

# L'ALLAITEMENT S'EST-IL DÉROULÉ COMME VOUS L'AVIEZ IMAGINÉ ?

NOS MAMANS NOUS RACONTENT LEUR EXPÉRIENCE SUR  
L'ALLAITEMENT : AVEZ-VOUS APPRECIÉ CETTE PÉRIODE SI UNIQUE ?

## Oui, parce que...

... C'est une expérience merveilleuse. J'adore allaiter mon bébé : ma fille a 18 mois et je l'allaiterai tant qu'elle le demandera. C'est le plus beau cadeau que je puisse lui faire.

**Africa**

... J'ai allaité mon bébé du moment où j'ai pu le tenir dans mes bras jusqu'à 17 mois, âge auquel il a alors décidé lui-même qu'il ne voulait plus prendre le sein !

C'était magnifique, mon mari m'a totalement soutenue dans cette démarche et cela n'a absolument pas été contraignant.

**Hélène**

... J'ai allaité mes deux enfants jusqu'à l'âge d'un an, c'était parfait ! Une merveilleuse expérience.

**Elise**

... Mon bébé a 11 mois et je l'allaiterai toujours. Je n'ai eu aucun problème, au contraire, ce ne sont que de magnifiques moments de paix et d'union totale. En plus, elle n'a jamais été malade ! Je continuerai donc jusqu'à ce qu'elle décide elle-même d'arrêter.

**Jessica**

## Non, parce que...

... Personne ne vous dit qu'au début ça peut faire mal, voire très mal ! Même au moment d'arrêter c'est douloureux. J'ai allaité ma fille aînée jusqu'à l'âge de 7 mois et je ferai la même chose pour sa sœur, mais cette fois au moins je sais à quoi m'attendre.

**Melissa**

... Pour moi, ce fut une expérience horrible : j'avais très mal et mon bébé n'était jamais rassasié. Une vraie catastrophe.

**Léa**

... Certains jours, j'ai vraiment eu envie d'abandonner, mais je continue : ma fille va bientôt avoir un an et je l'allaiterai toujours. Je la vois tellement heureuse que je me dis : pourquoi lui retirer ?

**Camille**

... Avec mon premier enfant, ça s'est vraiment mal passé ; avec le deuxième, ça va beaucoup mieux, même si j'accuse toujours une manque de sommeil et que cela est parfois douloureux... mais avec de la persévérance et beaucoup d'amour on oublie tous ces désagréments.

**Manon**

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



Je découvre

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

## vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#allaitement

# TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, POUR LES MAMANS QUI LE SOUHAITENT, C'EST L'ALLAITEMENT QUI DÉMARRE ! LES PREMIERS PAS NE SONT PAS TOUJOURS ÉVIDENTS. VOICI LES SECRETS DE LA MISE EN MARCHÉ DE L'ALLAITEMENT MATERNEL.



# #allaitement

**A**près la naissance, les attentions et les attentes se concentrent sur un nouvel objectif : la montée de lait. Pour certaines mères, elle s'annonce avec des signes évidents mais, pour d'autres, rien ne change. Alors, comment fonctionne la montée de lait ?

Voici comment mettre en place les bases d'un allaitement réussi.

## LES SYMPTÔMES

**Vos seins gonflent, ils sont tendus et peuvent être douloureux : ce sont les symptômes normalement associés à la montée de lait. Mais l'absence de symptômes signifie-t-elle qu'il n'y a pas de lait ?**

L'expulsion du placenta après la naissance donne le signal à l'organisme maternel que le moment est venu de produire du lait. L'organisme comprend que le bébé, initialement alimenté par le cordon ombilical, n'est plus dans le ventre de la mère et qu'il a besoin de colostrum, puis de lait, pour continuer à se nourrir. L'organisme de la mère envoie au nouveau-né une « provision » de nourriture sous forme de colostrum, en attendant de recevoir des informations plus précises sur ses besoins. Cette information, qui vient directement du bébé, établit la quantité de lait dont il a besoin à travers la fréquence des tétées.

Les premiers jours après l'accouchement, surtout s'il s'agit d'un premier enfant, le corps de la mère peut souffrir de l'excès de lait. Mais, si bébé prend le sein à la demande, il tète plusieurs fois par heure et vide la poitrine efficacement et le lait arrive sans aucun changement particulier.

## L'INCONFORT

**Comment soulager l'inconfort lorsque la montée de lait provoque gonflement et douleur ?**

Il faut allaiter souvent et, avant la tétée, appliquer de l'eau chaude avec une éponge et masser doucement la poitrine pour l'assouplir. Si vous remarquez que bébé a du mal à prendre le sein parce qu'il est trop plein, vous pouvez tirer un peu de lait pour soulager la tension. Après la tétée, appliquez une compresse froide, qui aide à réduire l'inflammation.





## LA MONTÉE DE LAIT

### Quand a lieu la montée de lait ?

Si l'accouchement a été naturel, sans intervention médicale, l'enfant placé sur la poitrine de la mère à la naissance est capable de trouver le sein sans aide extérieure. Il peut alors commencer à téter les premières gouttes de colostrum. L'aspiration du colostrum stimule la montée de lait. En général, elle a lieu avant le troisième jour après l'accouchement, mais certains facteurs liés à la naissance et à la santé de la femme peuvent provoquer un retard de 24 à 48 heures : les césariennes (pas tant par le mode d'accouchement, mais parce que la mère n'a pas la possibilité de mettre le bébé au sein aussi souvent que nécessaire si elle ne reçoit pas l'aide nécessaire), le fait d'avoir pris beaucoup d'analgésiques pendant la dilatation et l'accouchement (selon certaines études, il existe une relation avec le retard de la montée de lait), le diabète et les troubles hormonaux. Dans ces cas-là, bien que la montée de lait tarde à arriver, le bébé trouve du colostrum dans les seins, qui est un véritable élixir de santé, riche en nutriments et en anticorps.

## LES CHANGEMENTS

### Si la montée de lait n'est pas annoncée avec des changements évidents, comment savoir qu'elle a eu lieu ?

L'apparence du lait change. Le colostrum a une consistance très dense et est de couleur jaune orangé, tandis que le lait est plus blanc et plus liquide. Un autre signe indubitable est le changement dans les selles du bébé. Dans les deux premiers jours, grâce à l'effet laxatif du colostrum, le nouveau-né expulse du méconium, sombre (vert olive, presque noir), dense et collant. Avec la montée de lait, pendant un ou deux jours, des selles de transition apparaissent, verdâtres. Elles sont l'intermédiaire entre le méconium et les selles des enfants nourris au sein. Dès le sixième jour, les selles, qui doivent être au nombre d'au moins 3 à 5 pendant les 24 heures, virent au jaune moutarde.

## LA FAVORISER

Peut-on faire quelque chose pour favoriser montée et production de lait ?

# #allaitement



## Comment savoir qu'on allaite bien ?

Voici les caractéristiques d'une tétée idéale :

- La mère est dans une position confortable et le visage du bébé est au niveau de la poitrine, afin qu'elle ne se penche pas en avant et que bébé ne soit pas obligé de tourner la tête.
- La mère soutient bien le corps du bébé et le cale sur son propre corps : oreille, épaule et hanche sont alignées.
- La bouche du bébé est grande ouverte et couvre une grande partie de l'aréole. Les lèvres sont orientées vers l'extérieur et détendues.
- Le bébé alterne entre succion et déglutition. On n'entend aucun son lors de la succion.

La première tétée doit être donnée dans la salle d'accouchement, lorsque le couple mère-bébé est sous l'effet des hormones de l'accouchement. Ceci favorise un bon début d'allaitement. Pendant le séjour à l'hôpital, mère et bébé doivent être ensemble 24/24h pour apprendre à se connaître et pour que le nouveau-né

puisse s'entraîner à téter, en apprenant à prendre le sein les jours où il est encore souple, avant la montée de lait.

## EST-ELLE SUFFISANTE ?

**Comment savoir si le corps produit suffisamment de lait ?**  
Pour que le sein puisse produire le lait nécessaire, l'enfant doit pouvoir téter aussi longtemps que nécessaire. Dans les premiers temps, les seins calibrent la production pour répondre aux besoins de bébé et cela ne peut se faire que si l'allaitement est exclusif, s'il est à la demande, si la succion est efficace et si la position et la prise sont correctes.

## LA DOULEUR

**Que faire si vous avez mal pendant l'allaitement ?**

Les premier ou deuxième jour après la naissance, une légère gêne peut être acceptable, mais si le malaise ne



diminue pas rapidement jusqu'à disparaître, et si vous avez mal, cela signifie que quelque chose ne fonctionne pas. Il est encore fréquent de penser que l'allaitement fait mal, mais ce n'est pas le cas. Allez voir un spécialiste compétent pour identifier la cause de la douleur et pour corriger les problèmes possibles.

## LES TÉTÉES

**Des tétées fréquentes et prolongées peuvent-elles fatiguer physiquement et psychologiquement la mère ?**

Durant les premières semaines, le rythme de croissance du bébé est très élevé et il est évident qu'il doit téter très souvent. C'est pourquoi, dans l'imaginaire collectif, l'allaitement est généralement associé à un effort supplémentaire pour la mère. Si vous laissez de côté l'aspect culturel, demandez-vous si cela est vrai. L'allaitement est l'une des rares occasions durant lesquelles la mère s'autorise à s'asseoir sur le canapé, à étirer ses jambes et à faire une pause. Les hormones produites pendant la tétée lui apportent

une agréable sensation soporifique et l'aident à faire face au rythme exigé pour prendre soin de bébé. Quand une mère dit que l'allaitement la fatigue, il faut qu'elle réfléchisse à ce qui la fatigue vraiment. Et, généralement, ce n'est pas l'allaitement maternel qui la fatigue le plus, mais les difficultés qu'elle peut rencontrer au quotidien : les inquiétudes concernant l'allaitement qui n'a pas démarré correctement, les attentes ou la pression sociale, et le manque d'aide.

### Qui peut vous aider à allaiter ?

En cas de doute ou de difficulté, il est important de demander de l'aide. Informez-vous pour savoir s'il existe un service de soutien à l'allaitement géré par une personne compétente comme une sage-femme.

De même, il est possible de faire appel à un expert bénévole de la Leche League France ([www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)) ou à d'autres associations de soutien à l'allaitement maternel, généralement composées de mères volontaires ayant de l'expérience et des connaissances en matière d'allaitement maternel.

#ilveuttoutsavoir



# POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?

LA CURIOSITÉ EST INNÉE CHEZ LES ENFANTS, MAIS À CERTAINES PÉRIODES, ILS NOUS BOMBARDENT LITTÉRALEMENT DE QUESTIONS. COMMENT FAUT-IL RÉAGIR ?

## POURQUOI TANT DE « POURQUOI » ?

Vers trois ans, l'enfant commence à poser à ses parents une série infinie de questions : certaines sont drôles alors que d'autres peuvent être embarrassantes ou étranges. L'enfant se comporte de cette façon car il a besoin de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux mais, en même temps, il a peur des nouveautés qui l'assaillent tous les jours. C'est pour cette raison qu'il se tourne vers des personnes de confiance, afin de comprendre ce qui se passe autour de lui et, en même temps, se sentir en sécurité. Dans de nombreux cas, le « pourquoi » est en fait un « comment », c'est-à-dire une demande d'explications non seulement formelles, mais aussi pratiques. Pour cette raison, il se peut que ses questions soient insistantes : il lui manque une information et ne sait pas comment la demander.

## COMMENT FAUT-IL SE COMPORTEUR ?

Il faut s'armer de patience et toujours être prêt à répondre aux questions de l'enfant. Des explications détaillées ne sont pas nécessaires, il a juste besoin d'un peu d'attention et de sensibilité. Le langage utilisé pour répondre doit être adapté à la capacité de compréhension l'enfant. De même, la réponse donnée à l'enfant peut être le point de départ pour éveiller ensuite sa curiosité (« À ton avis, pourquoi les roues sont-elles rondes ? »), afin de l'amener à raisonner et à tirer des conclusions.

## QUELLES SONT LES ERREURS À ÉVITER ?

Il est fondamental de ne pas banaliser les questions de l'enfant ni se moquer de lui si sa question semble ridicule aux yeux des adultes. Il ne faut pas non plus le tromper, il y a toujours un moyen de l'accompagner dans son éveil en disant la vérité, de manière simple et compréhensible. Par conséquent, il ne faut pas se plonger dans les explications trop complexes qui pourraient ennuyer l'enfant. Et si on ne connaît pas la réponse, il faut lui dire clairement et lui répondre après s'être renseigné.

# Caprice... ou besoin ?

LA SUCETTE, LE DOUDOU, LES BRAS... CERTAINS COMPORTEMENTS DE L'ENFANT PEUVENT PARFOIS APPARAÎTRE COMME UNE RÉGRESSION ALORS QUE CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS. VOYONS CE QU'EN DISENT LES SPÉCIALISTES.

Les parents aimeraient bien parfois disposer d'un manuel leur expliquant comment agir dans certaines situations, notamment lorsque leur enfant semble se comporter comme un bébé... Malheureusement, cela n'existe pas !

- **Il n'y a en effet aucune règle en la matière et chaque cas est différent.** Tout dépend du contexte et de l'état d'esprit de l'enfant au moment donné. Parfois, l'enfant se comporte d'une certaine façon, par exemple en piquant une colère, tout simplement parce qu'il n'a pas d'autre moyen d'exprimer sa fatigue, sa nervosité ou son malaise.
- **Le chemin de la croissance est ainsi continuellement parsemé d'avancées et de régressions.** Tout obstacle ou difficulté peut amener l'enfant à régresser temporairement. Il est donc essentiel que les parents fassent preuve de compréhension, en encourageant leur tout-petit (« tu peux y arriver ») et en « tolérant » ces comportements parfois extrêmes, dans un sens ou dans l'autre, du rejet à l'attachement excessif.





## 1 VOTRE ENFANT NE VEUT PAS ABANDONNER SA TÉTINE

La tétine aide l'enfant à gérer les moments de séparation avec sa maman : elle le console. Néanmoins, plus le temps passe, plus l'enfant s'y attache. Alors comment savoir s'il s'agit d'un besoin réel ou d'une habitude dont il ne peut plus se défaire ?

- **Il convient d'abord de réfléchir à la façon dont la tétine est proposée à l'enfant.** Si on la lui offre pour le consoler chaque fois qu'il pleure, comme s'il s'agissait d'un « bouchon » anti-tristesse, il est probable que le petit s'y habitue et qu'il ne puisse plus s'en passer.

- **Mieux vaut la réserver pour l'heure du coucher (par exemple au moment de mettre l'enfant en pyjama).** Lorsque le moment viendra de s'en séparer définitivement, ne procédez pas de manière brusque et impliquez votre enfant : il pourra par exemple faire cadeau de sa tétine à une éducatrice de la crèche ou à sa petite cousine.

*Conseil : si l'enfant suce son pouce...*

Proposez à votre enfant un doudou qui lui tiendra compagnie et lui occupera les mains. Si bébé a moins d'un an, faites attention cependant à ne laisser aucune peluche dans son lit, au risque d'augmenter les probabilités de Syndrome de Mort Subite du Nourrisson.

## 2 VOTRE ENFANT EST TOUJOURS COLLÉ À VOUS

En général, aux alentours de 18 mois (parfois avant), l'enfant fait de nombreux progrès sur le plan de l'autonomie. Paradoxalement, durant cette période, il semble aussi régresser, voulant toujours être « collé » à sa maman. L'enfant commence en effet à mieux appréhender l'espace, les distances et, en même temps, à comprendre qu'il a une identité propre, différente de celle de sa maman. C'est un moment très dé-



licat qui nécessite une attention particulière de la part des parents.

- **Si l'enfant se sent rejeté (« Ne reste pas collé à moi, j'ai plein de choses à faire ! »), il risque d'insister de plus en plus jusqu'à se lamenter pour que vous l'écoutez et le preniez dans vos bras**, juste au moment où vous êtes en train de préparer le repas ou de faire quelque chose qui requiert toute votre attention.
- **En revanche, si vous prêtez attention à votre enfant, ne serait-ce que quelques minutes à ce moment, il sera plus facile de détourner son attention vers d'autres choses** : « Je reste un peu avec toi et ensuite tu retournes jouer, comme ça je peux terminer de mettre la table » ou encore « Je commence ce jeu avec toi, puis je te laisse continuer tout seul pendant que je nous prépare un bon repas ». Le fait de se sentir soutenu à cette étape est essentiel pour l'enfant dans sa conquête pacifique de l'autonomie.

**Conseil : disponibilité et souplesse**

Si vous faites preuve de patience et montrez de la confiance envers votre enfant lors de cette étape au cours de laquelle alternent les moments d'éloignement et de rapprochement, vous lui donnerez la confiance nécessaire pour affronter les épreuves auxquelles il devra faire face dans le futur.

## LES BRAS !

C'est souvent dans les moments les plus inopportuns que l'enfant réclame les bras, comme dans la rue par exemple : les adultes ne réalisent pas toujours que l'enfant ne peut pas marcher sur d'aussi longues distances qu'eux !

- **L'enfant peut être fatigué** : dans ce cas proposez-lui une pause (« on s'assoit un moment et on repart ! ») ou un compromis (« Je te prends dans les bras jusqu'au feu et après tu marches tout seul, d'accord ? »).



##céderounepascéder

- **Il peut aussi s'ennuyer.** Difficile de prétendre que l'enfant nous suive toujours de bon gré dans toutes nos activités ! Faites des petites haltes à des endroits plus agréables pour lui : le magasin de jouets, un étang où il y a des petits poissons, etc...
- **L'encourager par des objectifs amusants est une bonne manière** de l'accoutumer à faire des trajets chaque fois plus longs et de rendre plus agréable cette conquête de l'autonomie.

**Conseil : quelques petits trucs**

Pour dissuader votre enfant de toujours réclamer les bras, vous pouvez lui proposer un jeu, par exemple de marcher sur un petit muret en le tenant par la main, de regarder les chiens qui passent, ou encore de dire bonjour aux autres enfants qu'il croise.



## IL NE SE SÉPARE PAS DE SON DOUDOU !

4

Il lui confie ses secrets, le cajole et ne veut à aucun prix s'en séparer. Le doudou de votre enfant est, en termes psychologiques, un « objet transitionnel ».

- **Le doudou est une sorte de substitut de la maman** ; il fournit à votre enfant le réconfort et la confiance dont il a besoin sur le chemin de l'autonomie. Il est donc tout à fait naturel que l'enfant veuille le garder. Cela lui donne un point de référence lorsqu'il se trouve dans des endroits qui lui sont inconnus : son doudou le réconforte pendant les moments de solitude.

- **Si votre enfant semble trop attaché à son doudou, essayez de ne pas y accorder trop d'importance.** Ainsi, par exemple, si vous êtes partis en vacances en oubliant doudou, inutile de faire demi-tour pour aller le chercher.

**Conseil : le doudou, une bonne habitude**

Permettez à votre enfant de garder son doudou auprès de lui. Des études psychologiques ont montré que les enfants qui ont eu un doudou ou un ami imaginaire ont une capacité d'introspection supérieure et savent mieux exprimer leurs sentiments.

## Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



### IL N'ACCEPTE PAS DE DORMIR EN DEHORS DE LA MAISON

5

Non seulement il refuse de faire la sieste à la crèche, mais chez papi et mamie non plus, il ne veut pas dormir... sans compter les problèmes lorsque vous sortez ! Et pourtant, ce n'est pas un caprice.

- **Si certains enfants peuvent dormir n'importe où, pour d'autres en revanche, l'heure du coucher est toujours un moment délicat.** Ils ont besoin de se sentir dans un endroit familier, qui leur est propre car, sinon, ils ne parviennent pas à se détendre et s'épuisent nerveusement sans trouver le sommeil.
- **Gronder l'enfant est dans ce cas totalement inutile.** Au contraire, mieux vaut essayer de comprendre pour trouver une solution à la situation. Par exemple, si votre enfant va souvent chez ses grands-parents, installez-lui un endroit rien que pour lui, pour dormir comme si c'était sa chambre.

#### **Conseil : des rituels à sa mesure**

Aidez-le à se créer des rituels, pas nécessairement les mêmes qu'à la maison, qui l'aideront à se tranquilliser et à s'endormir.



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

Une super communauté de  
mamans en France.

Les meilleurs spécialistes  
répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

## #quefaireetnepasfaire

# UP

- 1** Proposez beaucoup de liquides (eau, jus de fruits naturels, etc.) à votre enfant, mais sans forcer, par petites gorgées et souvent. S'il ne prend que le sein, il n'a besoin de rien d'autre.
- 2** Il est très important que le corps puisse évacuer l'accumulation de chaleur. Par conséquent, laissez votre enfant jambes et bras nus.
- 3** Aérez la pièce dans laquelle se trouve votre enfant et utilisez un humidificateur à froid pour soulager l'irritation des voies respiratoires qui accompagne souvent la fièvre.
- 4** Si sa température ne dépasse pas 38°C, consultez votre pédiatre et ne faites rien en attendant. Si sa température dépasse 38°C et que votre enfant est en mauvaise forme, un antipyrétique prescrit par le pédiatre doit être administré.
- 5** Si la température atteint les 40°C, donnez un bain à votre enfant dans de l'eau tiède afin de favoriser la dispersion de la chaleur et, par conséquent, de faire baisser la fièvre.

# FIÈVRE CHEZ LE BÉBÉ

- 1** Ne couvrez pas trop votre enfant au risque que la température corporelle n'augmente encore plus.
- 2** Ne mouillez pas votre enfant avec une éponge imbibée d'eau glacée. Il est préférable d'appliquer de l'eau tiède si cela apaise votre enfant.
- 3** Ne lui mettez pas d'eau de Cologne ou un quelconque produit alcoolisé sur le corps, car il pourrait respirer les vapeurs de cette substance et sa peau chaude pourrait absorber l'alcool.
- 4** Ne lui donnez pas d'antibiotiques si le pédiatre ne les a pas prescrits. Ces médicaments sont efficaces contre les bactéries, mais pas contre les virus qui provoquent aussi de la fièvre. L'aspirine ne doit pas non plus être administrée avant l'âge de 12 ans.
- 5** Ne forcez jamais votre enfant à manger. Il est normal qu'il perde de l'appétit lorsqu'il a de la fièvre. Son corps a besoin d'énergie pour lutter contre l'infection, pas pour digérer.

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

#lafamilles'agrandit





# Amis à 4 pattes !

TOUS LES ENFANTS VEULENT UN ANIMAL DE COMPAGNIE. MAIS AVANT DE CÉDER À CE DÉSIR, IL FAUT COMMENCER PAR BIEN ÉVALUER TOUT CE QUE CELA IMPLIQUE POUR TOUTE LA FAMILLE.

**S**i cela ne s'est pas encore produit, sachez que ce n'est qu'une question de temps. Tôt ou tard, la demande arrive sans relâche : « Maman, tu m'achètes un chien ? », « Papa, je veux un petit chat ». Il semble que cette demande fasse partie de la croissance de l'enfant. Et c'est précisément de cela qu'il s'agit ! En y réfléchissant bien, les animaux sont bien souvent les personnages principaux des contes et histoires des plus petits. Depuis toujours, les animaux fascinent et attirent tellement les enfants que le fait de vouloir un animal de compagnie est tout à fait normal.



## AVOIR UN ANIMAL : POUR OU CONTRE ?

Il faut bien y réfléchir, voire même très bien, tout en sachant que les enfants alternent des moments de crise avec des ouvertures soudaines au monde et des regards d'affection avec des gestes de répulsion. Un chiot n'est pas un jouet qu'on aime un jour et qu'on laisse de côté le lendemain parce qu'on en a assez. Un chien, un chat, un lapin ou tout autre animal a besoin de respect, de soin et d'affection, jour après jour.

## COMMENT AGIR CORRECTEMENT ?

Il y a un moyen de savoir si la demande de l'enfant est née d'un désir réel. S'il veut un animal domestique, faites-le attendre. Un petit frère ou une petite sœur s'attend des mois, alors il peut en être de même avec un animal. Cela ne prend que quelques semaines, suffisamment de temps pour qu'il vous montre qu'il le veut vraiment et pour lui expliquer comment se comporter avec. Cependant, ces explications ne peuvent être données qu'à un enfant de 5 ans ou plus, lorsque celui-ci commence à avoir une bonne maîtrise de soi et une empathie concrète. Avant cet âge, c'est un peu tôt.

## 4 BONNES RAISONS D'ADOPTER UN ANIMAL DE COMPAGNIE

La science le dit assez souvent : grandir avec un animal nous rend meilleur. Cela :

**1 Développe la capacité d'empathie.** L'animal est un être différent que l'enfant voit comme similaire à lui. Grandir avec l'animal permet à l'enfant d'élargir ses compétences de communication.

**2 Rend l'enfant plus responsable.** Un animal de compagnie nécessite des soins constants. Bien que sous la supervision de maman et papa, l'idée de prendre soin d'un animal de compagnie et de le prendre en charge lui apprend à ne pas toujours avoir l'attention sur lui.

**3 Réduit le stress.** La présence d'un animal aide l'enfant à affronter des périodes difficiles, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un changement d'école, un déménagement... Le fait de choyer l'animal diminue la tension artérielle et le stress émotionnel. Il existe même la thérapie animale, appelée pet-therapy.

**4 Améliore l'organisation.** Un animal rend l'enfant plus diligent et l'aide même à améliorer les résultats à l'école. Dans certaines écoles britanniques, la figure du chien

de soutien a été introduite dans les classes, avec des résultats surprenants : les enfants sont plus ordonnés et lisent mieux.

## CHIEN DE RACE OU CROISÉ ?

Avant d'adopter un chien ou un chat, il est nécessaire de consulter un vétérinaire comportemental, un consultant de race féline ou un éducateur animalier. Cet expert sert à identifier l'animal le plus proche des caractéristiques et du style de vie de votre famille. Si vous choisissez un chien de race, vous devez savoir que bien que l'animal soit racé, cela ne signifie pas qu'il y a moins de risque pour l'enfant. Si vous préférez un chien abandonné, ne dites pas à l'enfant que « vous l'avez sauvé ». Même si ce n'est que par compassion, il pourrait céder à tous ses caprices. L'animal doit être respecté, mais aussi éduqué, tout comme les humains.

## 3 QUESTIONS À UN EXPERT

### *Mon enfant est convaincu : puis-je lui acheter un chien ?*

Oui, tant que le souhait est partagé par toute la famille. Le chien est un animal qui nécessite des sacrifices, et vous ne pouvez pas penser en adopter un et déléguer ses soins à d'autres membres de la famille. Cependant, il y a chiens et chiens. Vous aimez les Labradors ? Attention, un chiot de cette race deviendra vite un gros animal. Aurez-vous assez d'espace à la maison ?

### *Quelle est la race la plus appropriée ?*

Si l'enfant a moins de six ans, vous pouvez opter pour un petit chien qui peut être porté, comme un Maltais ou un Pinscher, par exemple. Cependant, ce n'est pas parce qu'ils sont petits qu'ils sont nécessairement inoffensifs. Tout dépend de la façon dont votre enfant le traite. Après six ans, vous pouvez envisager d'adopter un Golden Retriever ou Border Collie, par exemple.

### *Comment dois-je me comporter quand ils jouent ?*

L'interaction entre le chien et l'enfant nécessite la surveillance d'un adulte, surtout au début, lorsque l'animal arrive à la maison. Observez le jeu et apprenez à votre enfant à respecter son nouvel ami.



## QUAND UN BÉBÉ ARRIVE ET QU'IL Y A DÉJÀ UN CHIEN À LA MAISON

Cela commence à partir de la grossesse. Consulter le vétérinaire avant l'accouchement vous aidera à savoir quelles précautions prendre.

- **Astuce numéro 1** : « marquer le territoire ». Mettez le berceau et la poussette dans la pièce, afin que l'animal commence à comprendre qu'il y aura des changements à la maison. Si vous ne voulez pas que le chien entre dans la chambre de bébé, habituez-le dès le début à rester à l'écart : « Ici, tu ne peux pas entrer ! ».
- **Une fois que bébé est né, lorsque vous êtes à la maternité, le père peut faire sentir au chien les bodys utilisés par le bébé** pour qu'il se familiarise avec son nouveau compagnon de jeu. Faites de même avec ses premiers cris, que vous pouvez enregistrer avec votre mobile, pour les diffuser devant l'animal avant que le

#lafamilles'agrandit



bébé ne rentre à la maison.

• **La veille du retour à la maison, il peut être utile que le père répande des phéromones avec un spray à la maison.** Cela procurera au chien un sentiment de satisfaction et il sera plus calme quand le père franchira le seuil de la porte avec bébé dans ses bras pendant que vous câlinerez votre chien. Ensuite, revenez à la routine à quatre, sans exclure personne.

## QUE PEUT FAIRE L'ENFANT POUR L'ANIMAL DE COMPAGNIE ?

Vous devez décider, en fonction de l'âge de votre enfant et de la situation familiale.

• **Jusqu'à 4 ans, l'enfant est encore un peu trop petit pour s'occuper d'un animal.** Votre présence à tout moment dans la relation est essentielle, vous ne devez donc pas attribuer de responsabilité à l'enfant car il n'est pas préparé d'un point de vue psychologique. Dans le cas d'un chien, par exemple, il pourrait lui tirer

la queue. Pour l'enfant, ce n'est qu'un jeu, mais l'animal ne le sait pas et pourrait mal réagir et le blesser.

• **À partir de 5 ans, que ce soit un chien, un chat, une tortue ou un hamster, laissez-le prendre soin de lui, le nourrir ou lui donner à boire, sans pour autant qu'il en soit totalement responsable.** Vous êtes responsable ! Si c'est un perroquet ou un poisson, il est préférable que vous en preniez soin vous car l'enfant pourrait le laisser s'échapper de la cage ou renverser l'aquarium.

• **Il est préférable qu'il ne s'occupe pas de l'hygiène de l'animal.** Tant à la maison qu'à l'extérieur, l'enfant ne doit jamais s'occuper des selles de son compagnon de jeu car ils pourraient être un moyen de propagation d'infections, même si l'animal est vacciné.

• **À l'air libre. Aller au parc ou être à l'air libre avec le chien est l'une des plus belles expériences pour un enfant.** Il veut le tenir en laisse ? Vous le laisserez faire dès qu'il sera en âge de la faire, c'est-à-dire dès 6 ans. Et ne faites pas de concessions, comme le laisser seul avec d'autres chiens.

# 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

# IL EST TOUJOURS MALADE

LE NEZ QUI COULE, DE LA FIÈVRE, MAL AUX OREILLES... AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE CRÈCHE, AU GRAND DÉSESPOIR DE LEURS PARENTS, LES ENFANTS SONT SOUVENT MALADES. VOICI QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE QUI VOUS AIDERONT À DIMINUER LA FRÉQUENCE DES PROCESSUS INFECTIEUX.



**U**ne maman se lamente : « Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie ! ». C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce

**U**ne maman se lamente : « Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie ! ». C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce

**U**ne maman se lamente : « Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie ! ». C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce niveau est normal pour leur âge, il reste très inférieur à celui des enfants plus âgés et des adultes.

• **Ces infections répétées des voies respiratoires, en général supérieures, dans la plupart des cas virales et sans complications majeures, ne sont pas inquiétantes en soi.** Ce qui pose problème, ce sont les difficultés d'organisation familiale lorsque l'on doit garder son enfant à la maison. On manque souvent de solutions : les grands-parents travaillent encore ou habitent loin, une baby-sitter représente une dépense pas toujours supportable pour les parents, laisser l'enfant à la garde d'une personne de confiance, famille, ami ou voisin, n'est pas toujours possible... En résumé, un simple rhume peut devenir un véritable casse-tête.

## COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS

• **Les virus respiratoires se transmettent par inhalation de sécrétions respiratoires infectées, mais aussi via les mains et les objets.** Un enfant peut donc respirer un grand nombre de virus, logés dans les minuscules gouttelettes de salive éjectées. S'il se touche le nez ou la bouche, les virus y restent vivants pendant six heures. S'il touche les mains d'un autre enfant, il le contamine ; si celui-ci met à son tour ses mains à sa bouche, son nez ou ses yeux, alors la contagion se propage. Il se passe la même chose avec les objets, à la différence que sur ceux-ci, les virus ne survivent pas plus d'une heure. D'où l'importance de se laver les mains fréquemment, tant pour les personnes déjà infectées que pour les victimes potentielles de la contagion.

• **Des lavages de nez fréquents avec une solution saline ou à base d'eau de mer**



#santédanslacouche

# SURVEILLEZ SON PIPI

SI L'URINE EST ABONDANTE ET QUE BÉBÉ FAIT PIPI RÉGULIÈREMENT, CELA VEUT DIRE QUE TOUT VA BIEN. DANS LE CAS CONTRAIRE, IL FAUT IDENTIFIER DÈS QUE POSSIBLE CE QUI NE VA PAS ET LE SIGNALER AU PÉDIATRE.





# QUE FAIRE SI...

## ... L'URINE EST TRÈS ABONDANTE

### POUR S'EN RENDRE COMPTE

L'enfant fait pipi plus souvent et en plus grande quantité que d'habitude.

### LES CAUSES

S'il s'agit d'un incident isolé, cela peut indiquer que bébé a bu plus que d'habitude : peut-être qu'il a mangé un aliment salé, ce qui augmente la soif, ou bien qu'il a mangé un aliment à effet diurétique (comme la pastèque). Si cela se produit en hiver, après une promenade dehors, cela peut venir du froid : l'enfant transpire moins et l'urine est plus abondante.

La cause peut être plus sérieuse si l'enfant fait pipi plus souvent que d'habitude (s'il commence à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes par exemple), s'il boit plus que la normale et s'il a soudain plus d'appétit. Dans ce cas, le petit pourrait avoir un diabète sucré ou un diabète insipide. Dans le premier cas, son organisme ne brûle pas le sucre comme il devrait ; tandis que dans le second cas, l'enfant souffre d'un déficit de production de vasopressine, une hormone antidiurétique qui contrôle l'élimination et la réabsorption des liquides corporels.

### QUE FAIRE

S'il s'agit d'un phénomène isolé, il ne faut rien faire de particulier. Par contre, il faut consulter le pédiatre si vous pensez qu'il peut s'agir de diabète : le médecin évaluera s'il faut faire des examens spécifiques pour valider le diagnostic.

## ... IL NE FAIT PRESQUE PAS PIFI

### POUR S'EN RENDRE COMPTE

Aussi bien la quantité que la fréquence de la miction diminuent, par rapport à ce qu'il fait habituellement au cours d'une journée. Il ne parvient pas à réaliser les cinq pipis classiques en 24 heures qui sont considérés comme un signe de bonne santé, ou bien il ne fait que quelques gouttelettes d'urine, laissant la couche presque sèche.

# #santédanslacouche

## LES CAUSES

Il est possible que l'enfant ait pris le sein moins de temps que nécessaire ou, s'il est déjà sevré, qu'il n'ait pas beaucoup bu. Par conséquent, il est normal qu'il fasse moins pipi. Il ne faut pas s'inquiéter de la rareté de l'urine s'il fait très chaud ou bien si l'enfant a de la fièvre, car les liquides sont éliminés par la transpiration, qui est plus abondante, ainsi que par les gouttelettes émises par la respiration, qui est plus prononcée. Dans ces cas, le pipi diminue.

## QUE FAIRE

Si vous l'allaitez, il faut mettre bébé au sein plus souvent pour qu'il prenne de courtes tétées : la première partie du flux de lait est plus liquide et sert à éteindre sa soif et à le réhydrater. Si l'enfant est déjà sevré, il faut lui donner plus de liquides. La boisson la plus adaptée pour les petits est l'eau, qui doit être de faible minéralisation et contenir certains minéraux bénéfiques pour leur organisme. Si, au bout d'une semaine après avoir pris ces mesures, l'enfant continue à faire peu pipi et ne prend pas le poids qu'il devrait, il faut consulter le pédiatre afin de déterminer s'il existe un ralentissement de la croissance. Il est également nécessaire de consulter le docteur si la miction, en plus d'être rare, est douloureuse : il pourrait s'agir d'une infection des voies urinaires (voir plus loin).

## ... ÇA BRÛLE L'ENFANT QUAND IL FAIT PIPÍ

## POUR S'EN RENDRE COMPTE

L'enfant fait pipi très souvent, mais avec un débit réduit. En outre, la miction est douloureuse et provoque des démangeaisons. Parfois, le petit a de la fièvre.

## LES CAUSES

Il pourrait s'agir d'une infection de la vessie (cystite) causée par les germes qui colonisent l'intestin. S'ils augmentent (par exemple parce que le petit a eu des problèmes intestinaux, ou parce que le nettoyage de ses fesses n'est pas fait de l'avant vers l'arrière) et qu'ils deviennent agressifs, les germes peuvent atteindre les





voies urinaires inférieures, provoquant une infection. Chez les enfants de moins de un an, les mêmes symptômes peuvent indiquer une légère malformation permettant un retour de l'urine depuis la vessie vers le haut et provoquant ainsi une infection des uretères, voire même des reins.

## QUE FAIRE

Il faut consulter le pédiatre pour savoir s'il s'agit d'une infection de la vessie ou des voies urinaires supérieures. Il est également nécessaire de donner plus de liquides à l'enfant, en particulier de l'eau à forte teneur en minéraux, qu'il doit boire par petites gorgées, car elle augmente la diurèse et aide à éliminer les germes.

## ... L'URINE EST PLUS SOMBRE QUE D'HABITUDE

### POUR S'EN RENDRE COMPTE

Le pipi n'a pas la couleur or jaune classique, il est plus sombre.

### LES CAUSES

Si l'enfant a beaucoup transpiré, il se peut que les sels minéraux contenus dans l'urine soient plus concentrés et que la couleur en soit modifiée. La couleur peut également être liée à la nature des aliments consommés : une alimentation riche en betterave, par exemple, peut assombrir l'urine. Dans des cas plus rares, le pipi peut avoir une couleur plus sombre à cause de la présence de sang, un symptôme qui pourrait indiquer une infection des voies urinaires ou des reins.

## QUE FAIRE

Vous devez donner plus à boire à l'enfant et retirer de son alimentation les aliments qui peuvent « colorer » son urine. Si, même ainsi, le pipi ne retrouve pas son aspect habituel, consultez votre pédiatre. Ce dernier prescrira une analyse d'urine pour évaluer la présence de sang. En cas d'infection des voies urinaires, un antibiotique est nécessaire. Si les reins sont touchés, l'enfant devra subir une série d'examens spécifiques.



# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

