Année 14 - n° 148 - Novembre 2026

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr



SANTÉ ENCEINTE

Que faire quand la future maman a de la fièvre

ALLAITEMENT

Tout savoir sur la montée de lait

SES PREMIERS MOTS !

Tout savoir sur un moment très spécial

INTERPRÉTER SES PLEURS

Que cherche-t-il à nous dire ?

#cequevousalleztrouver



4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT, C'EST MIEUX À LA MAISON ?
6 LA FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE
12 GYNÉCOLOGUE : CÉSARIENNE, CE QUI A CHANGÉ
14 DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS
18 TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT
24 INTERPRÉTEZ SES PLEURS
30 POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?
30 LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ
36 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans



NOVEMBRE

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, VOUS ALLEZ POUVOIR DÉCOUVRIR CE QUE PENSENT NOS MAMANS DE L'ACCOUCHEMENT À LA MAISON. NOUS VOUS AIDONS ÉGALEMENT À ESSAYER D'INTERPRÉTER LES PLEURS DE BÉBÉ. ET COMME C'EST DE SAISON, NOUS VOUS EXPLIQUONS QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES MALADE PENDANT VOTRE GROSSESSE. ALORS... BONNE LECTURE À VOUS !

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

Club vertbaudet

C’est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



10%

Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs et jeunes parents !

10%

cagnottés* jusqu’à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

Tout le programme

*voir conditions sur vertbaudet.fr



LA FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE PEUT ÊTRE SOURCE D'INQUIÉTUDE POUR DE NOMBREUSES FUTURES MAMANS. QUAND VOTRE TEMPÉRATURE DÉPASSE 37,5°C, IL EST ESSENTIEL DE COMPRENDRE LES ENJEUX POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ ET CELLE DE VOTRE BÉBÉ À NAÎTRE.



La fièvre pendant la grossesse



Une fièvre enceinte nécessite toujours une surveillance attentive, car elle peut signaler diverses infections, de la simple grippe à des pathologies plus graves comme une infection urinaire ou une listériose. Dans cet article, nous vous guidons pour identifier les signes d'alerte, comprendre les risques et adopter les bons réflexes pour gérer efficacement un épisode fiévreux pendant votre grossesse.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE VRAIE FIÈVRE ?

La fièvre se définit par une température corporelle supérieure à 37,5°C, mesurée de préférence par voie rectale ou axillaire pour plus de précision. Cette élévation thermique traduit une réaction de défense naturelle de votre organisme contre des agents pathogènes comme les virus ou les bactéries.
Pendant la grossesse, il est crucial de distinguer une vraie fièvre d'une simple sensation de chaleur, fréquente chez les futures mamans en raison des bouleversements hormonaux.
Plusieurs signes accompagnent généralement la fièvre : frissons, sueurs, fatigue intense, courbatures et parfois maux de tête. Une fièvre d'apparition brutale évoque souvent une infection virale comme la grippe, tandis qu'une fièvre progressive peut suggérer une infection bactérienne telle qu'une infection urinaire. La mesure régulière de votre température permet de suivre l'évolution et d'alerter rapidement votre médecin si nécessaire.
N'hésitez pas à tenir un carnet de température, en notant l'heure, la valeur mesurée et les symptômes associés. Ces informations seront précieuses pour votre professionnel de santé qui pourra ainsi mieux évaluer la situation et adapter sa prise en charge.

LES RISQUES DE LA FIÈVRE SELON LE TRIMESTRE DE GROSSESSE

Les conséquences de la fièvre varient considérablement selon le stade de votre grossesse. Au premier trimestre, une hyperthermie supérieure à 39,5°C pendant plus de 24 heures augmente significativement les risques de malformations congénitales, notamment des anomalies du tube neural et du système nerveux central. C'est durant cette période critique de formation des organes que le fœtus est le plus vulnérable.

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

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 ressente 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



Les études médicales montrent qu'une température maternelle élevée peut perturber le développement embryonnaire précoce, d'où l'importance d'une prise en charge rapide. Aux deuxième et troisième trimestre, les risques portent davantage sur le déclenchement d'un accouchement prématuré ou sur la transmission d'une infection materno-fœtale. Il est important de noter que c'est généralement l'infection sous-jacente, plutôt que la fièvre elle-même, qui pose le plus grand danger. Une grippe non traitée quand on est enceinte, peut entraîner des complications respiratoires graves chez la mère et affecter la croissance fœtale.

QUAND CONSULTER RAPIDEMENT UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Certains signaux d'alarme imposent une consultation médicale urgente. Contactez immédiatement votre médecin ou rendez-vous aux urgences si votre température dépasse 38,5°C ou si la fièvre persiste plus de 24 heures, même légère. D'autres symptômes doivent vous alerter : vomissements répétés, diarrhée importante, douleurs ou brûlures à la miction, maux de tête intenses, douleurs abdominales sévères.
Une fuite de liquide par le vagin constitue une urgence absolue, car elle peut signaler une rupture prématurée des membranes avec risque d'infection ascendante. De même, la perception d'une diminution des mouvements fœtaux ou l'apparition de contractions régulières nécessite une évaluation immédiate.
Votre médecin évaluera rapidement la cause de la fièvre grâce à un examen clinique et des analyses complémentaires si nécessaire : prise de sang, analyse d'urine, éventuellement hémocultures pour rechercher une infection bactérienne comme la listériose. Cette approche systématique permet d'identifier précisément l'origine du problème et d'adapter le traitement.

SOLUTIONS NATURELLES ET MÉDICAMENTEUSES POUR FAIRE BAISSER LA FIÈVRE

Le paracétamol reste le médicament de référence pour traiter la fièvre pendant la grossesse, mais **toujours sur prescription médicale** et à la dose minimale efficace. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène sont formellement contre-indiqués, particulièrement après 20 semaines de grossesse, en raison des risques cardiovasculaires et rénaux pour le fœtus.
Parallèlement au traitement médical, plusieurs mesures naturelles peuvent vous aider :
• **Hydratation intensive :** buvez au moins 2,5 litres de liquides par jour (eau, jus d'agrumes riches en vitamine C, bouillons de légumes).
• **Rafraîchissement corporel :** prenez une douche tiède (pas froide pour éviter le choc thermique), portez des vêtements légers en coton.
• **Application de compresses :** placez un linge humide et frais sur votre front et vos tempes.
• **Repos optimal :** allongez-vous dans une pièce fraîche et aérée, évitez les couvertures épaisses.
Les tisanes de menthe ou de camomille, légèrement sucrées au miel, peuvent apporter un réconfort tout en contribuant à l'hydratation. Le paracétamol pendant la grossesse doit toujours être utilisé selon les recommandations médicales strictes.



PRÉVENTION DES INFECTIONS RESPONSABLES DE FIÈVRE

La prévention reste votre meilleure protection contre les épisodes fiévreux durant la grossesse. Adoptez des mesures d'hygiène renforcées : lavage fréquent des mains à l'eau chaude et au savon, particulièrement après avoir touché des surfaces publiques ou avant les repas. Évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades, surtout pendant les épidémies hivernales.

Sur le plan alimentaire, respectez scrupuleusement les règles de sécurité : consommez uniquement des produits laitiers pasteurisés, évitez les viandes et poissons crus, lavez soigneusement les fruits et légumes. Ces précautions limitent considérablement les risques de listériose et de toxoplasmose, infections particulièrement dangereuses pendant la grossesse.

La vaccination antigrippale est fortement recommandée chez toutes les femmes enceintes, quel que soit le trimestre. Elle protège à la fois la mère contre les complications grippales et confère une immunité temporaire au nouveau-né dans ses premiers mois de vie. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou votre sage-femme.

EN CONCLUSION…

La fièvre pendant la grossesse mérite toute votre attention car elle peut révéler une infection pouvant potentiellement affecter votre santé et celle de votre bébé. Face à une température élevée, il est essentiel d'adopter les bons réflexes : maintenir une hydratation optimale, se reposer dans un environnement frais et ventilé, et recourir au paracétamol uniquement sur avis médical. Évitez absolument toute automédication avec des anti-inflammatoires, qui peuvent présenter des risques pour la grossesse. Les remèdes naturels, tels que les tisanes de menthe ou les compresses fraîches sur le front, peuvent compléter efficacement la prise en charge médicale. La prévention, par la vaccination antigrippale et le respect strict des règles d'hygiène, constitue vos meilleures protections contre les infections susceptibles de provoquer de la fièvre et d'affecter votre bien-être et celui de votre bébé.

CÉSARIENNE : CE QUI A CHANGÉ

LES TECHNIQUES ET PROTOCOLES ONT CONSIDÉRABLEMENT ÉVOLUÉ CES DERNIÈRES ANNÉES CONCERNANT LA CÉSARIENNE, QUI EST DEVENUE UNE INTERVENTION PLUS PERSONNELLE ET HUMAINE.



Si les raisons qui poussent à réaliser une césarienne sont variées, la décision médicale est régie par un unique principe : cette intervention doit permettre de réduire les problèmes qui pourraient survenir en procédant à un accouchement par voie vaginale.

• **L'une des principales raisons pour lesquelles on réalise une césarienne est la présentation de l'enfant par le siège. C'est un sujet d'étude constant**. Ainsi en février dernier, l'*American Society of Obstetrics and Gynecology* s'est penchée sur la version par manœuvre externe (VME) pour évaluer les risques qu'elle comporte pour les bébés se présentant par le siège. Cette intervention consiste en une manipulation externe sur le ventre de la femme enceinte, et par laquelle



le médecin va faire tourner le bébé en le poussant par les fesses afin qu'il se présente par la tête. Lorsque la manipulation ne donne aucun résultat, il ne faut pas insister ; si elle fonctionne, on essaye de maintenir bébé dans cette position en faisant porter une sorte de gaine à la future maman.

UNE CÉSARIENNE PLUS HUMANISÉE

• **L'attention portée aux patientes, la prise en charge et les techniques ont considérablement évolué ces dernières années**, permettant aux femmes de rester conscientes tout au long du processus.

• **Certains hôpitaux et cliniques ont mis en place des programmes plus humanisés**, à savoir des protocoles où l'aspect humain et personnel est mieux pris en compte : le conjoint de la future maman peut être présent lors de l'intervention, dans des conditions spécialement conçues pour lui ; à l'ouverture de l'utérus, on sort bébé tranquillement pour le laisser réagir spontanément ; on attend quelques instants avant de couper le cordon ombilical ; enfin on place bébé peau contre peau avec sa maman afin de renforcer le lien maternel, d'améliorer la stabilité cardiopulmonaire du bébé ainsi que les niveaux de sucre dans le sang et de mieux gérer le stress post-partum.



Des exercices pour soulager les douleurs

SIMPLES MAIS EFFICACES, CES QUELQUES EXERCICES VOUS AIDERONT À SOULAGER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE.



Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

À partir du second trimestre de grossesse, il peut arriver à la future maman d'avoir de temps en temps mal au dos. En effet, au fil des mois, le ventre prend du volume et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Certains exercices peuvent s'avérer très utiles pour soulager les maux de dos ; il faudra néanmoins les adapter si, avant votre grossesse, vous souffriez déjà de problèmes spécifiques, tels que scoliose ou lombalgies.

1. Allongée sur le sol, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine : inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Vous allez peu à peu sentir que votre colonne vertébrale s'allonge et que votre dos « s'étire », tandis que la courbure excessive des dernières vertèbres s'atténue. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.

2. Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement. Restez quelques instants ainsi puis commencez à avancer dans cette même position. Vous aurez l'impression de marcher comme un singe, mais l'effet est garanti !

3. À genoux, appuyez-vous sur une grosse balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant. Vous pouvez aussi utiliser trois coussins empilés ou une chaise avec un coussin sur le dessus. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules ; vous pouvez rester ainsi tout le temps que vous le souhaitez. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer, procurant un grand soulagement.



POUR STIMULER LA CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques (bébé grandit), mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités, tant supérieures qu'inférieures. Nous vous proposons ici quelques exercices qui pourront soulager ces douleurs.

1. Assise ou allongée sur le sol, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes. Répétez l'exercice dix fois. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant. Répétez l'exercice dix fois.

2. Debout, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage. Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important que vous vous teniez bien droite et que vous répartissiez équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

3. Un exercice simple, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » : il s'agit de marcher lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.

POUR DORMIR

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé ; c'est pour cela qu'elle se réveille souvent à l'aube. Comment remédier à cette « pseudo-insomnie » ? Le premier conseil que l'on donne aux femmes enceintes est de se coucher plus tôt (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et de rattraper le sommeil perdu dans la matinée ou en début d'après-midi. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel (riche en minéraux), un excellent moyen pour se détendre et dégonfler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un cous-



sin sous la nuque et les jambes en appui sur une chaise, de telle façon que le tronc, les cuisses et les jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant. L'idéal est ensuite que, allongée sur le côté, votre partenaire vous fasse un massage : c'est le meilleur moyen pour faire venir le sommeil.

POUR ÉVITER LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses affectant principalement les mollets et qui sont dues, d'abord, à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire. Voici quelques exercices qui vous aideront à les éviter :

1. Debout, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire. Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Restez quelques instants dans cette position puis répétez le mouvement avec l'autre jambe, en amenant votre pied gauche vers l'avant et en étirant le mollet droit.

2. Dans la même position de départ, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière : vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.

3. Le troisième exercice correspond un peu à la démarche d'un danseur : élevez votre jambe droite vers l'avant, pointe du pied tendue tout en levant le bras gauche pour faire contre-poids, tandis que l'autre pied reste posé sur le sol, puis commencez à marcher : avancez en prenant appui sur la pointe de votre pied droit et amenez la jambe gauche vers l'avant en avançant cette fois le bras droit. Puis appuyez le talon droit sur le sol et élevez la pointe du pied gauche. Continuez à marcher ainsi, comme si vous étiez sur des ressorts, en écoutant une musique douce dont vous pourrez suivre le rythme.

4. Assise sur le sol, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aine, permettant une circulation jusqu'au bassin.



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 MARCHE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL.



#allaitement

Après 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 ?



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 sup-plémentaire 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) 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.

#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.





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.

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



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. Quoi qu'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.



#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 COMPORTER ?

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.

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.

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

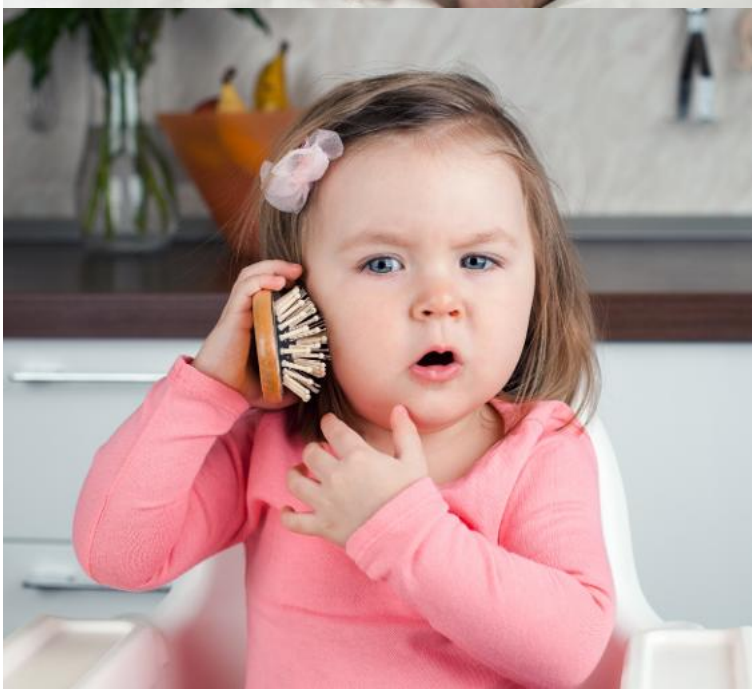
LA COMMUNICATION INTENTIONNELLE

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.





• 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.

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 ».

• 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.

#faitesletest

TEST



EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.



7 Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?
A > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
B > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
C > Une pizza au jambon et au fromage.

8 Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?
A > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
B > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignotte dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
C > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?
A > De l'huile d'olive vierge.
B > N'importe quelle huile de graine.
C > De l'huile d'arachide.



10 Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?
A > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
B > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
C > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?
A > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
B > Un sandwich au jambon.
C > Un yaourt aux fruits.

12 Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?
A > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
B > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
C > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il

VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

BebesetMamans.com



CLIQUEZ ICI !

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

