

Année 6 - n° 61 - Octobre 2018

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

SOMMEIL

NOS CONSEILS
POUR QU'IL
DORME BIEN

QUESTIONS

TOUT SAVOIR SUR
LES COLIQUES
DU NOURRISSON

LANGAGE

LES DIFFÉRENTES
ÉTAPES

À chacun son style

La réaction des enfants face au pot...

Sommaire

Octobre 2018



BÉBÉ

QUESTION

Les coliques du nourrisson.

IL NE PARLE TOUJOURS PAS...

Les différentes étapes du développement du langage.

HYGIÈNE DU SIÈGE

Comment bien lui laver les fesses.

LES ENFANTS D'AUJOURD'HUI

Trop sédentaires ? Pourquoi il faut bouger !

GRIPPE

L'éviter et lutter contre.

SOMMEIL

Toutes les astuces pour l'aider à bien dormir.



BÉBÉ FACE AU POT

À chaque enfant sa réaction.

PÉDIATRE

Il a un problème aux pieds.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre.



Bébé



Ce mois-ci, nous vous expliquons ce qu'il faut savoir sur les coliques du nourrisson et comment bien lui nettoyer les fesses. Nous vous parlons également des réactions des enfants face au pot !



Les coliques du nourrisson

Bébé pleure, crie et s'agite. Rien ne le calme... Vous pouvez essayer de le soulager, mais il faut surtout faire preuve de patience : ce trouble disparaît vers l'âge de 3 mois.



1 *Que sont exactement les coliques du nourrisson et comment se manifestent-elles ?*

Les coliques du nourrisson affectent les bébés entre l'âge de trois semaines et de trois mois. La manifestation la plus connue de ce trouble sont des pleurs de douleur incessants, qui se répètent chaque jour en fin d'après-midi, généralement une heure après la dernière tétée et qui peuvent durer plusieurs heures sans interruption. Bébé a les bras et les jambes contractés ; son ventre est tendu et gonflé d'air qu'il évacue en fin de crise. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on parle de coliques : on pense que cette douleur est due à la présence d'air dans les intestins.

2 *Quelle est l'origine des coliques ?*

On ne connaît pas avec certitude leur origine. Ce trouble est probablement dû à la fatigue et à la tension nerveuse que bébé accumule pendant la journée et qui se manifeste par des douleurs en fin d'après-midi. Elles ne sont pas dues à une digestion difficile, à une intolérance au lait ou encore à ce que la maman mange avant d'allaiter.

3 *Est-il possible de soulager bébé ?*

Le traitement le plus naturel est le temps. Généralement, les coliques disparaissent spontanément vers trois mois. En attendant, on peut soulager bébé par des caresses et des câlins, notamment en le mettant sur le ventre, comme sur la photo.



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

Quand prononcera-t-il ses premiers mots ? Combien de mots devrait-il connaître à son âge ? Si chaque enfant a son propre rythme, qu'il faut toujours respecter, voici comment évaluer ses progrès.

Il ne parle
toujours pas ?



L'IMPORTANT EST DE COMMUNIQUER

Les étapes du langage sont très flexibles et varient en fonction des individus et des situations. Ainsi, il vaut mieux ne pas trop regarder le calendrier et prêter une attention particulière aux capacités d'expression manifestées par l'enfant.

- L'étape « préverbale » est très importante. Au cours de cette étape, il est possible de se faire une idée des futures compétences linguistiques d'un bébé de 6 à 12 mois, en observant son habilité à utiliser des gestes, aussi bien déictiques que démonstratifs (par exemple, quand il signale un objet à ses parents pour qu'ils le lui donnent), mais aussi des gestes représentatifs.

DE GAZOUILLEUR À ORATEUR

- L'expression vocale commence aux alentours des 5 à 10 mois (la chronologie étant très variable d'un enfant à l'autre), avec les gazouillis classiques, composés par des consonnes et des voyelles. Cette forme embryonnaire offre aussi des indications de valeur sur le futur : plus les sons sont variés et plus le langage de l'enfant sera riche quand il commencera à parler.
- Du côté des parents, le plus important n'est pas de savoir quand l'enfant commence à faire ses premiers gazouillis, mais plutôt leur qualité et leur quantité, c'est-à-dire si leur enfant gazouille souvent et avec des sons variés.





À DEUX ANS ET DEMI, AU MOINS 50 MOTS

Une fois que l'enfant passe l'étroite frontière qui sépare les vocalises des paroles réelles, la préoccupation des parents ne doit plus se centrer uniquement sur le « quand », mais aussi sur le « combien ».

- **Même dans cet aspect, les étapes continuent à être flexibles avec, bien entendu, des limites de « sécurité » :** aux alentours des 2 ans et demi, un enfant doit prononcer, même de manière imprécise, au moins 50 vocables, un objectif qu'il atteint en général, en moyenne, vers 18 mois. Il s'agit de termes concrets et dont l'usage est quotidien, tels que maman, papa, pain, chien, gâteau, ballon, oui, non, nez, bouche, etc.

- **Les parents peuvent se rendre compte d'une éventuelle carence car, à 2 ans et demi, le vocabulaire comprend généralement plus de 200 mots.** Il peut s'agir d'un « parleur en retard », qui récupèrera son retard sans aucune aide, mais un syndrome précoce d'un trouble du langage peut aussi apparaître et, dans ce cas, il

est recommandé de demander l'opinion d'un spécialiste.

- **La limite établie de 50 mots n'est pas due au hasard :** il a été démontré que, indépendamment de la langue maternelle, en ne partant que de cette dotation minimale, un enfant est capable de combiner les mots et de former un concept plus complexe. En d'autres termes, il est capable de passer du « ballon » (je veux le ballon) au « pas manger » (je n'ai plus faim). Il s'agit d'une étape réellement importante pour acquérir l'expression grammaticale qui s'affinera progressivement entre les 3 et 5 ou 6 ans.

- **Les enfants connaissent beaucoup plus de mots qu'ils ne savent utiliser** (à 18 mois, ils en connaissent une centaine). Cependant, à mesure que l'âge scolaire approche, l'écart entre les mots qu'ils connaissent et ceux qu'ils prononcent se réduit, jusqu'à quasiment disparaître.

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

Attention si...

DE 6 À 12 MOIS Il ne communique pas à travers des gestes (comme de montrer des objets), ou bien grâce aux expressions de son visage.

À 10 MOIS Les gazouillis ne sont pas encore apparus ou bien bébé ne se manifeste que rarement et de manière très peu variée.

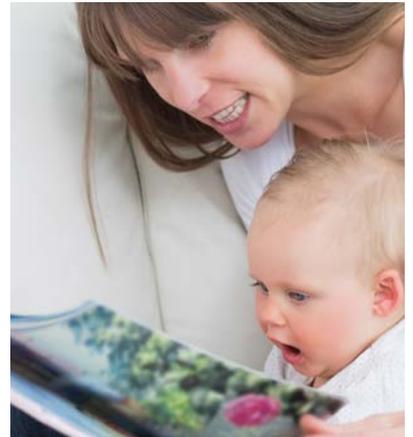
À 18 MOIS Vous avez l'impression que votre enfant peine à comprendre des mots d'usage courant.

À 1 ANS ET DEMI Le vocabulaire de votre enfant n'atteint pas 50 mots et vous utilisez encore le « langage de bébé » pour communiquer avec lui, car il peine à réagir à une conversation.

À 3 ANS Il n'arrive pas à prononcer des mots avec clarté et il peine à produire des phrases composées d'un sujet, verbe et complément direct.

LA LECTURE, UNE GRANDE AIDE

Tous les êtres humains possèdent une prédisposition génétique particulière pour le langage. Cependant, nous savons que l'agilité linguistique de l'enfant est étroitement liée aux stimuli de l'environnement dans lequel il grandit. Des études réalisées sur de vrais jumeaux (au patrimoine génétique 100% identique) et élevés dans des environnements différents, ont démontrées des capacités d'expressions différentes. Jouent en particulier des facteurs comme le statut socioculturel des parents, leur niveau d'études et la qualité du langage entre la mère et son enfant.



OUI AU « PARLER BÉBÉ », MAIS SANS EXAGÉRER

Comment parle-t-on à un bébé ? La plupart des mamans utilise un vocabulaire simplifié et caractérisé par une intonation vocale affectueuse connue sous le nom de « parler bébé ».

• **Quand le bébé est tout petit, ce type de langage représente une manière divertissante de parler avec lui sans trop le stimuler intellectuellement avec des mots compliqués.** Cependant, à un moment donné, lorsque les centres cérébraux du langage se développent et que, pour l'enfant, le mot en lui-même commence à avoir plus d'importance que l'intonation avec laquelle il est prononcé, il est nécessaire de s'habituer à appeler les choses par leur nom (par exemple, dire « chien » au lieu de « ouaf ouaf ») sinon, l'enfant n'apprendra jamais à s'exprimer correctement.

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.

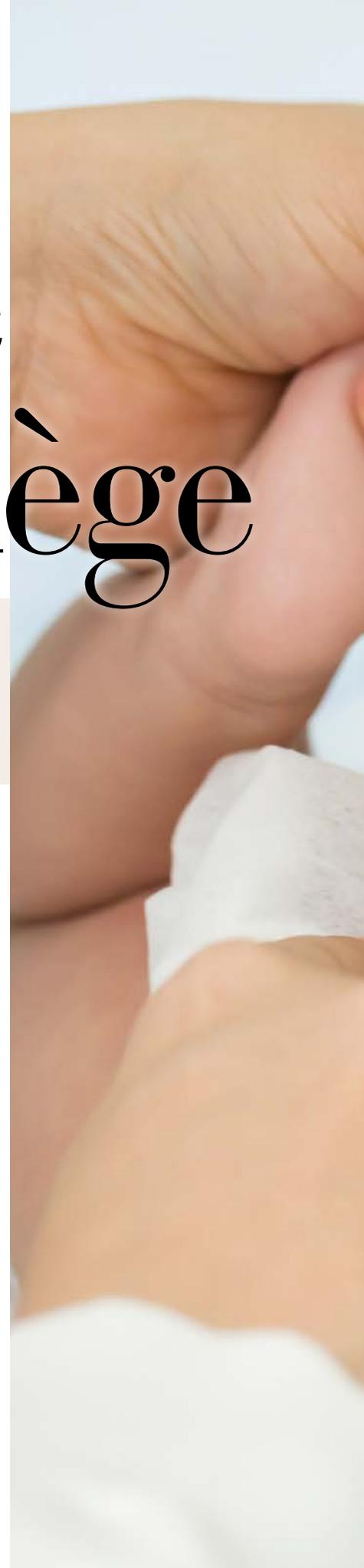
KIABI
la mode à petits prix

L'hygiène du Siège

Dans un premier temps, il est possible que vous ayez des doutes sur la façon de laver les parties intimes de votre bébé et quels produits utiliser. Voici des conseils pratiques pour vous aider !

1 Est-ce qu'il faut nettoyer différemment les parties génitales des garçons et des filles? L'hygiène des parties génitales est aussi importante chez les garçons que chez les filles. Toutefois, dans le cas des petites filles, il faut nettoyer la zone avec un mouvement de l'avant vers l'arrière (c'est-à-dire de la vulve vers l'anus), et non l'inverse, afin d'éviter de transporter des bactéries de l'anus vers le vagin.

2 Est-ce que je dois le nettoyer à chaque change de couche? On change la couche du nouveau-né en moyenne six fois par jour ! Si votre bébé a fait pipi, il suffit de lui laver les fesses avec un peu d'eau. S'il a fait caca, il faut lui nettoyer les fesses avec une crème nettoyante. Les lingettes jetables sont très pratiques lorsque vous êtes en déplacement. N'oubliez pas les plis des cuisses où l'urine peut facilement stagner.





3 Faut-il nettoyer la substance blanche qui se trouve entre les grandes lèvres et les petites lèvres ?

Ce type de pâte blanchâtre présente dans les organes génitaux des petites filles quelques jours après la naissance est tout simplement un résidu du vernix (la couche de graisse qui recouvre le corps des bébés à la naissance). Il faut séparer les lèvres pour mieux laver les parties génitales, mais il n'est pas nécessaire de tenter de retirer cette substance qui sera absorbée en quelques jours.

4 Pourquoi certains bébés filles ont des pertes de sang ?

Ce phénomène se produit dans les premiers jours. La cause réside dans une baisse soudaine du taux d'œstrogènes juste après la naissance, hormones transmises par la maman à sa petite fille durant la grossesse. Ces pertes durent généralement quelques jours et disparaissent d'elles-mêmes.



5 Dois-je décalotter mon fils ?
Certains pédiatres estiment que le prépuce sert à protéger des risques d'infection du pénis et qu'il n'est pas nécessaire de décalotter le bébé. D'autres préconisent de décalotter l'enfant afin de mieux nettoyer le gland et d'éviter que les impuretés ne s'accumulent. Une solution intermédiaire consiste à nettoyer le pénis en essayant de descendre doucement la peau du prépuce sans jamais forcer, sinon vous risqueriez de provoquer de petites lésions qui, en cicatrisant, pourraient rendre encore plus difficile le décalottage.

6 Et si les parties génitales sont rouges ?
La stagnation des matières fécales et de l'urine peut provoquer des rougeurs et des irritations de la peau. Généralement, ces petits troubles sont résolus en appliquant une crème hydratante qui permet de soulager les gênes occasionnées et de créer une barrière contre les germes. Après le bain, il faut essuyer délicatement les parties génitales et les plis de la peau, sans frotter, juste en tamponnant avec une serviette douce.

7 Pourquoi, chez les petites filles, les petites lèvres peuvent-elles être «fermées» ?
L'entrée du vagin, à savoir la zone de contact entre les petites lèvres, peut être partiellement bloquée, bien que cela ne gêne pas l'écoulement de l'urine. La cause est liée aux hormones et votre pédiatre vous conseillera d'appliquer localement une crème, afin de faciliter la séparation complète des deux lèvres.

Bebes et Mamans.com 

ENTREZ DANS LA SECTION **BÉBÉS**, ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA TOILETTE DE BÉBÉ.



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

Nos enfants sont trop

Les plus petits adorent les jeux statiques, ce qui n'est pas bon pour leur santé. Et nous en sommes responsables nous, les adultes, qui ne montrons pas le bon exemple ! Il faut développer les jeux en plein air et tous les gestes du quotidien qui font appel à notre dynamique.

Si petits et déjà sédentaires ! Que ce soit à la crèche ou à la maison, nos enfants ont de moins en moins la possibilité de bouger. Pourtant, une activité physique quotidienne est tout aussi importante qu'une alimentation correcte et équilibrée pour garantir leur bonne santé d'aujourd'hui et de demain. Ce qui compte, ce n'est pas tant de faire du sport deux fois par semaine que la possibilité de bouger et de jouer librement au moins une heure par jour.



SÉDENTAIRES

TOUT A CHANGÉ : IL N'Y A PLUS NI ESPACE NI TEMPS

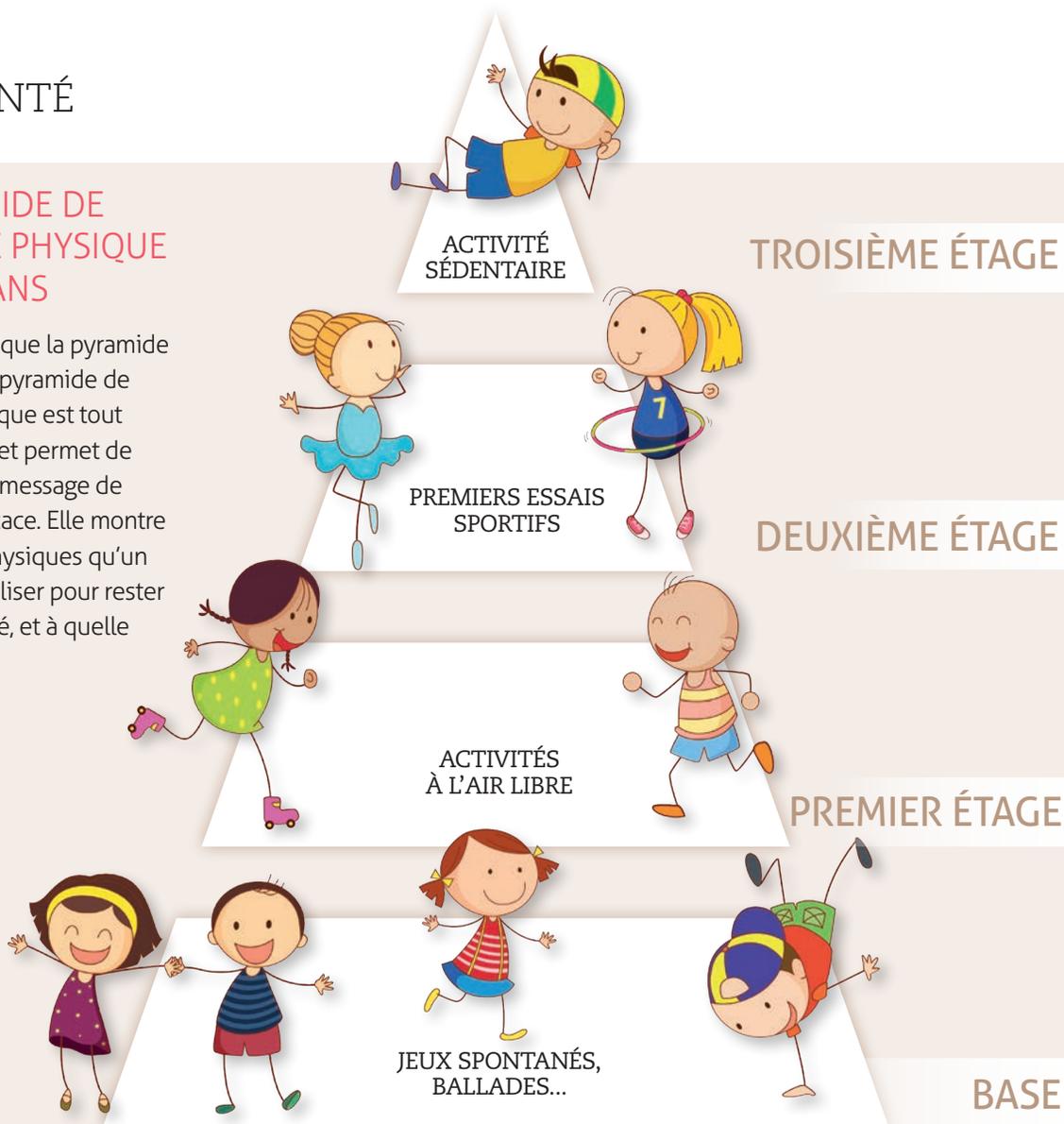
Ce n'est pas une excuse, mais il est vrai qu'aujourd'hui, l'atmosphère des grandes villes, comme des petites d'ailleurs, ne favorise pas les jeux en plein air pour les enfants. En outre, la vie de famille, de plus en plus frénétique, ne laisse plus suffisamment de temps libre pour accompagner les enfants au parc tous les jours. Du point de vue de la santé, faire de l'exercice est

tout aussi important que d'avoir une alimentation saine, puisque cela permet d'équilibrer l'apport des calories et le métabolisme. L'activation des muscles accélère le métabolisme du glucose et réduit la probabilité de développer diabète et obésité. Selon un rapport européen en date de 2012, un tiers des enfants seraient en surpoids (22% en surpoids et 10% obèses).



LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE 3 À 6 ANS

Moins connue que la pyramide alimentaire, la pyramide de l'activité physique est tout aussi parlante et permet de transmettre le message de façon très efficace. Elle montre les activités physiques qu'un enfant doit réaliser pour rester en bonne santé, et à quelle dose.



BASE. Activités à réaliser tous les jours (dès que l'occasion se présente). C'est la base de la pyramide, qui ne doit, quotidiennement, jamais manquer : aller à la crèche à pied ou en vélo, monter les escaliers et limiter l'usage de l'ascenseur, supprimer la poussette à partir de trois ans, accompagner papa et maman lorsqu'ils sortent faire les courses ou promener le chien, jouer dehors...

PREMIER ÉTAGE. Activités à réaliser fréquemment, voire plusieurs fois par semaine. Il s'agit d'activités spontanées qui augmentent la fréquence cardiaque : faire du vélo, du roller, jouer au ballon, etc... Ces jeux ont pour but d'expérimenter la fatigue, difficile à doser si on ne la teste pas et permettent, en outre, de découvrir son potentiel et ses propres limites. En augmentant la résistance du corps, elles renforcent le cœur et les poumons.

DEUXIÈME ÉTAGE. Activités moins fréquentes, à réaliser régulièrement. Il s'agit d'activités structurées qui aident les enfants à affiner leurs capacités motrices basiques, leur habileté et leur coordination : baby gym, danse, initiation sportive.

TROISIÈME ÉTAGE. Activités à limiter. L'usage de l'ordinateur, les jeux vidéo et la télévision doit être réduit au minimum.

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est, pour les enfants, une source de bien-être, d'énergie et de bonne humeur. En bref, elle devrait être leur pain quotidien. Au lieu de cela, aujourd'hui, tout semble conspirer contre la possibilité de bouger, et les enfants sont comme « piégés ». De leur côté, les adultes ont également

changé leur mode de vie et sont les premiers à ne pas donner le bon exemple. Selon des données récentes, le pourcentage de la population qui peut être définie comme sédentaire, c'est-à-dire qui ne fait aucune activité physique dans son temps libre et ne fait pas de sport, dépasse les 38%.



BOUGEONS !

C'est pendant la prime enfance que l'on peut inculquer des habitudes saines. Tous les enfants adorent bouger, même les plus paresseux. Le secret n'est pas de proposer des activités physiques déguisées en jeu, mais des jeux qui impliquent une activité physique. L'activité physique à travers le jeu non seulement permet de prévenir le surpoids, mais pourrait aussi améliorer la qualité de vie, le rendement scolaire, ainsi que le temps et la qualité du sommeil. À cet égard, soulignons également l'importance d'une bonne hydratation chez les élèves, non seulement pour couvrir la perte de liquide induite par l'exercice physique, mais aussi pour maintenir leur attention et leur performance en classe.

32%

des enfants âgés
de 8 à 9 ans ont
des problèmes
de surpoids et
d'obésité



Le virus de la grippe se propage facilement chez les plus petits, qui sont souvent malades, surtout quand ils vont à la crèche ou à l'école. Voici quelques conseils pour soulager votre enfant et l'aider à récupérer plus rapidement.

Avec l'arrivée du froid, la grippe refait son apparition, consignant à la maison les adultes comme les enfants. Même si elle dépend beaucoup des conditions climatiques, c'est la maladie la plus courante de l'hiver. Son pic se situe entre Noël et la fin du mois de février, quand le temps est le plus mauvais et qu'il fait froid. Les conditions de propagation du virus sont alors idéales, notamment dans les écoles, en raison du confinement des enfants dans les classes. La grippe nous prend souvent par surprise : une forte fièvre soudaine qui dure environ sept jours... Toute une semaine qu'il faut passer à la maison, afin de réduire les risques de transmission.



Mettez
la
grippe
KO



COMMENT RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Pendant les mois d'hiver, en plus de la grippe, des virus pseudo-grippaux aux symptômes semblables circulent également. Souvent, le diagnostic de la grippe se fait par association : si les symptômes surviennent à un moment de pic indiqué par le réseau de surveillance de la maladie, et que plusieurs membres de la famille sont touchés, alors il y a des chances pour qu'il s'agisse véritablement d'un cas de grippe. Il suffit, pour en être sûr, de procéder à un test spécifique qui consiste en l'analyse des sécrétions respiratoires.
- Chez les enfants de moins de 2-3 ans, la grippe peut ne se manifester que par une forte fièvre (jusqu'à 39°C) sans aucun autre symptôme respiratoire, ce qui rend le diagnostic encore plus difficile. L'enfant peut également avoir des troubles gastro-intestinaux.
- D'autres symptômes peuvent accompagner la grippe : des tremblements, de la toux, un rhume, des maux de tête, des douleurs musculaires et beaucoup de fatigue. Mais, bien souvent, l'enfant n'est pas en mesure d'expliquer lui-même, avec précision, les symptômes.

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Dans le cas d'une véritable grippe, les antibiotiques sont totalement inutiles parce qu'inefficaces contre les virus. Le principal risque de contracter la grippe, pour un enfant en bonne santé, est précisément la sur-utilisation des antibiotiques qui, en cas de doute, sont automatiquement prescrits. Les antiviraux ne sont pas non plus conseillés, sauf pour les enfants atteints de maladies chroniques risquant de se compliquer, ou pour les enfants hospitalisés pour des maladies graves.

UN ANTIPYRÉTIQUE SUFFIT

- Normalement, la grippe se traite de façon symptomatique : on donne un antipyrétique pour soulager l'inconfort de la fièvre. Paracétamol et ibuprofène ne seront donnés qu'en cas de nécessité, si la fièvre dépasse 38,5°C et/ou si l'enfant se sent mal.

- L'ibuprofène a un effet plus durable, mais, s'agissant d'un anti-inflammatoire non-stéroïdien, il peut avoir des effets secondaires au niveau gastro-intestinal s'il est pris l'estomac vide ; il ne doit pas être administré avant six mois. Le paracétamol est l'antipyrétique le plus courant : on peut le donner dès la naissance, et ses effets secondaires sur le foie ne se manifestent qu'en cas de surdosage.

- L'aspirine, en revanche, est formellement interdite car elle a été associée au syndrome de Reye, sévère complication de la grippe.

Quelques règles pour l'éviter

- 1 Bien se laver les mains et très régulièrement.
- 2 Avoir une bonne hygiène respiratoire : se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue.
- 3 Isoler les personnes atteintes d'une maladie fébrile, en particulier dans la phase initiale.
- 4 Utiliser un masque si, lorsque l'on présente des symptômes grippaux, on doit se rendre dans un établissement de santé.



Une alimentation spécifique pour récupérer

- Une fièvre élevée et prolongée provoque une diminution des liquides dans l'organisme. Il faut donc souvent proposer à boire à l'enfant (ou le sein si la maman allaite).

Des tétées fréquentes ont également un effet calmant.

- Pour apaiser la toux, on peut proposer du lait avec du miel (si l'enfant a plus de deux ans). Il est également conseillé de prendre

quotidiennement une orange pressée (moins s'il s'agit d'un enfant en bas âge), riche en vitamine C.

- Les jours de fièvre, l'enfant manque généralement d'appétit et absorbe moins de vitamines et de minéraux. Son corps en a cependant besoin. Il faut donc reconstituer les réserves avec une alimentation saine : des bouillons, riches en minéraux ; des fruits et légumes, en raison de leur teneur en vitamines et oligo-éléments ; du lait, des œufs, des yaourts et du fromage qui sont des aliments complets et énergétiques pouvant fournir l'apport en protéines dont l'enfant a besoin.





QUE FAIRE SI L'ENFANT NE GUÉRIT PAS ?

- Seule une minorité des processus grippaux évoluent vers une complication telle que pneumonie ou otite moyenne aiguë. Si, au bout de 4 ou 5 jours, la fièvre ne descend pas et a tendance à se maintenir au-dessus de 39°C, cela signifie qu'il y a eu une surinfection bactérienne qui nécessite des antibiotiques. De même, si les symptômes semblent empirer, il faut consulter le pédiatre.
- Lorsque l'enfant a de la fièvre et une toux persistante, on peut soupçonner une pneumonie. Il faudra alors l'emmener chez le pédiatre qui, s'il entend des anomalies à l'auscultation, pourra confirmer le diagnostic.
- Enfin, rappelons que si un bébé de moins de trois mois a de la fièvre, il faut rapidement consulter le pédiatre ou l'emmener aux urgences où il sera, en toute probabilité, hospitalisé. En effet, dans ce cas, le risque d'infection bactérienne est plus élevé et le pronostic plus grave.

UNE SEMAINE À LA MAISON

Pour mettre l'enfant à l'abri des complications associées à cette maladie, il faut respecter le temps de convalescence. Le virus étant très contagieux, cette précaution sert également à protéger l'entourage : on estime que chaque patient contamine environ quatre personnes !

- Il est démontré que, chez l'enfant, le virus disparaît en 7 à 10 jours, ce qui est un peu plus que chez l'adulte. Durant toute cette période, l'enfant est très contagieux.
- Il ne faut pas se précipiter pour renvoyer l'enfant à la crèche ou à l'école. Il doit boire souvent, mais il ne faut pas le forcer à manger ; il n'y a aucune autre précaution particulière à prendre.



Aidez-le à dormir

La chaleur, les bruits soudains, les changements d'environnement et d'horaires... Beaucoup de facteurs perturbent le sommeil du bébé. Voici quelques suggestions pour limiter leur impact.



Sur le long chemin vers un sommeil paisible de l'enfant, de nombreux facteurs interviennent et doivent être pris avec patience, comme la nature du bébé, son âge, l'environnement familial, les bonnes ou mauvaises habitudes et les facteurs extérieurs. Nous essayons de vous donner les meilleurs conseils pour que votre bébé dorme paisiblement, en dépit des diverses situations comme la chaleur, le bruit, les déplacements...



La chaleur

Quand il fait chaud, il faut habiller bébé de la manière la plus légère possible. Même s'il a les mains et les pieds froids, ce qui compte, c'est que sa poitrine soit au chaud. Dans le cas des plus petits, un body et une couche sont suffisants. N'oubliez pas que certains dorment mieux s'ils se sentent contenus. Mettez bébé dans une gigoteuse qui lui donnera le sentiment de confinement dont il est si friand.

Les grands changements

Dans la vie d'un enfant, tous les objectifs tels que le sevrage, le retrait de la couche ou l'abandon de la tétine génèrent inévitablement un peu de stress. Par conséquent, le sommeil de bébé peut être plus irrégulier, léger et agité. Au cours de ces étapes, il faut prendre en compte le fait que les réveils nocturnes peuvent être plus fréquents. N'oubliez pas non plus que ces changements doivent se faire lorsque l'enfant est prêt à les affronter, sinon, ils sont inutiles.

Les heures de sommeil

- Les 3 premiers mois, bébé mange et dort. Il fait de nombreuses siestes de 3 à 4 heures dans la journée.
- À partir de 4 mois, bébé commence à concentrer ses heures de sommeil la nuit et, le jour, il fait environ trois siestes : une le matin (d'une heure), une autre après déjeuner (d'environ 2 heures) et une dernière en fin d'après-midi (la plus courte, d'environ 3/4 d'heure).
- À partir de 8 mois, bébé fait 2 siestes : une le matin (d'une heure) et une autre après déjeuner (d'environ 2 heures). La nuit, il dort près de 11 heures.
- Entre 1 et 3 ans : l'enfant dort une moyenne de 12 à 13 heures par jour : 10 heures la nuit et 2 heures après manger.



Pour les câlins
c'est vous,

...et pour tout le reste
c'est lui

Garantie
À VIE*



POUR MAMAN, POUR BÉBÉ,
POUR TOUTE LA FAMILLE
LE VÉRITABLE COMPAGNON
DE TOUS LES JOURS

A découvrir en images

Découvrir



OFFRE NUTRIBABY(+)

*10% de remise pour l'achat
d'un nutribaby(+) avec le code**

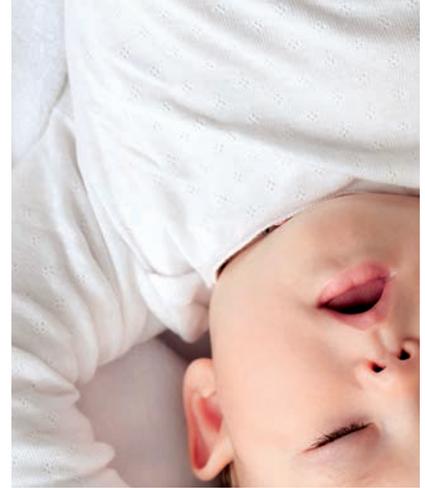
NUTRIBM

sur www.babymoov.com

*Expire le 31 juillet 2018. Code applicable pour l'achat d'une unité sur www.babymoov.com. Une seule participation par personne et par code.

www.babymoov.com





Le bruit

Ce qui peut troubler le sommeil de l'enfant n'est pas tant un bruit constant qu'un bruit soudain, c'est-à-dire la transition entre le silence et le bruit, ou vice versa. N'oubliez pas que, dès la vie intra-utérine, quand les organes auditifs commencent à se développer, l'enfant est bombardé de stimuli, depuis les battements du cœur de sa maman jusqu'aux mouvements de ses intestins ou à sa voix. Faites dormir bébé dans une chambre qui ne donne pas sur la rue et amortissez les bruits avec des rideaux (le son est formé d'ondes sonores qui, si elles sont fragmentées par un obstacle, perdent de la puissance).

Les changements de rythme

De nouveaux lieux, des habitudes et des rythmes différents... En ballade, la routine à laquelle l'enfant est habitué se rompt, ce qui peut rendre ses nuits plus mouvementées. Pour l'aider à s'adapter, essayez de lui faire faire une sieste après déjeuner, pour qu'il soit plus alerte en fin d'après-midi et dans la soirée.

L'alimentation

Nous savons tous que, pour bien se reposer, il faut manger léger et, surtout, ne pas dîner trop tard. Cette règle s'applique également aux enfants. L'heure idéale pour dîner est entre 19 et 20 heures. Évitez les protéines animales, en particulier la viande et les œufs, qui nécessitent une longue période de digestion et stimulent le métabolisme des glandes surrénales et de la thyroïde, ce qui favorise l'insomnie. Préférez les céréales intégrales, les féculents et des aliments tels que le lait ou le yaourt qui contiennent du tryptophane, un précurseur de la sérotonine, une hormone qui régule le sommeil et l'humeur. Enfin, évitez les boissons qui contiennent des stimulants qui ne sont pas propices au sommeil !



**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 !

Les enfants abordent la propreté et l'usage du pot de différentes manières. Voici quelques astuces qui les aideront à se familiariser avec ce nouvel objet.

Propreté



Bébé face au pot



1 QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

À partir de 20 mois, l'enfant est suffisamment mûr pour apprendre à contrôler les stimuli et donc les sphincters (anal et urinaire). Il existe d'autres signes qui indiquent qu'il est temps d'enlever la couche, comme être capable de monter et de descendre les escaliers. Au début, il considèrera le pot comme un jouet, un objet inconnu à découvrir, jusqu'à ce qu'il prenne l'habitude de l'utiliser.

2 QUEL COMPORTEMENT ADOPTER ?

Au cours de cette phase, l'enfant se rend compte pour la première fois que son corps a aussi une activité interne ; il se sent fier de sa capacité à produire et à contrôler son organisme. L'attitude de l'adulte est déterminante : il faut faire preuve de patience et de retenue, sans exprimer ni triomphalisme ni dégoût devant la production tant attendue.

3 PROPRETÉ NOCTURNE

Le contrôle absolu des sphincters a lieu aux alentours de 5 ou 6 ans, lorsque la dernière étape, celle de la propreté nocturne, est définitivement acquise. Nous produisons, la nuit, une hormone antidiurétique qui aide notre corps à ne pas ressentir la stimulation de l'urine ; le pipi au lit est donc souvent une production du matin, quand l'enfant vient de se réveiller.

Les différents comportements



L'EXPLORATEUR

Sophie, 21 mois

Assise sur le pot, elle se touche la vulve.

Elle le fait parce que...

Tant qu'elle avait la couche, Sarah n'a pas pu facilement explorer ses parties génitales. Assise sur le pot, elle a l'occasion de le faire.

Comment réagir ?

Cette curiosité ne doit pas vous choquer ni vous scandaliser. L'important est de ne pas y participer par des applaudissements car l'opération acquerrait alors un autre caractère que celui de la simple exploration naturelle.



L'ARTISTE

Mathieu, 20 mois

Elle a envie de toucher ses selles comme s'il s'agissait d'un jeu.

Elle le fait parce que...

L'étape du contrôle des sphincters coïncide avec celle de la création et de la manipulation. Le caca est une matière comme une autre avec laquelle on doit pouvoir jouer, comme la pâte à modeler.

Comment réagir ?

Il est important de distraire l'attention de l'enfant, sans l'effrayer ni le gronder, car cela pourrait inhiber sa phase naturelle d'expérimentation.



LE RETARDATEUR

Ayelle, 22 mois

Lorsqu'il demande le pot, c'est trop tard... il a déjà fait !

Il le fait parce que...

Au début, l'enfant perçoit les stimuli au moment même où il fait caca ou pipi. Il n'a pas encore appris à gérer le temps et, quand il prévient, c'est déjà trop tard.

Comment réagir ?

Il faut juste de la patience, la prochaine fois, il arrivera à temps ! En attendant, mettez l'enfant sur le pot après le repas et dès qu'il se réveille, lorsqu'il est susceptible d'avoir envie.

face au pot



LE PARTAGEUR

Clothilde, 23 mois

Il a besoin que maman soit avec lui lors de ses interminables séances sur le pot, souvent sans résultat.

Il le fait parce que...

Il n'est peut-être pas encore prêt à aller sur le pot car il n'a pas atteint le développement physique et psychologique nécessaire.

Comment réagir ?

On peut proposer le pot comme un jeu. Il comprendra seul, le moment venu, quand l'utiliser à bon escient. Il faudra alors le laisser « produire » seul ; les enfants sont eux aussi très pudiques dans ces actes si intimes.

LE PEUREUX

Téo, 25 mois

Elle veut bien aller sur les toilettes, mais dès qu'elle s'y assoit, elle a peur.

Elle le fait parce que...

La peur est la prise de conscience du danger et, en effet, pour un enfant si petit, il y a le risque de glisser et de tomber dans ce trou qui paraît si grand et qui l'effraie.

Comment réagir ?

Il faut donner à l'enfant les moyens de contrôler le danger : en le rassurant par votre présence ou en plaçant un réducteur pour que le trou paraisse moins grand.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans



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

Une super communauté de plus de 100.000 mamans.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Problèmes aux pieds

Quelles sont les déformations les plus courantes et comment les résoudre ?



Lors de l'examen de routine des deux semaines, j'ai pu constater une déformation des deux pieds d'un bébé, qui consistait en une déviation vers l'intérieur de l'avant-pied, ce qui leur avait fait prendre une courbe concave dirigée vers la ligne médiane. La déformation se corrigeait avec une légère pression des doigts, et se reproduisait en lâchant le pied. Il s'agissait d'un pied métatarse avec varus congénital réductible, dont le pronostic pouvait être classé comme léger, et qui ne nécessitait que des examens de surveillance.

- Lorsque la déformation est légère, il faut juste éviter que les positions dans le berceau n'accroissent cette déviation et il faut faire des exercices passifs tous les jours, qui consistent à répéter à plusieurs reprises la manœuvre pratiquée en consultation pour récupérer momentanément la position normale du pied.
- Ça aurait été autre chose si la déformation ne s'était pas annulée par cette simple manœuvre, ou si d'autres déviations associées étaient apparues, comme un équin (pied dirigé vers le bas), auquel cas le diagnostic aurait été un pied bot congénital. Ce trouble aurait nécessité des soins spécialisés immédiats après la naissance, comme mettre des bandages ou des attelles qui auraient aidé le pied à récupérer progressivement sa position normale, ce qui peut parfois ne pas fonctionner et nécessiter une opération chirurgicale.

LE PIED BOT CONGÉNITAL

- En général, il ne s'agit pas d'un problème héréditaire ; il est plutôt dû à une mauvaise position dans l'utérus pendant la grossesse. Le manque d'espace dans les derniers mois, ou une situation concrète, comme une présentation en siège, peuvent faire pression sur le pied de l'enfant, le forçant à acquiescer cette mauvaise position. Les tendons et les muscles sont étirés de manière excessive, provoquant une déformation du pied qui se tourne vers l'intérieur et forme un angle avec le talon. C'est pour cela que l'on parle de « congénital », parce qu'il apparaît à la naissance.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

L'influence de Mars rend le petit Bélier plus joyeux et plus confiant. Il a les idées plus claires et plus ouvertes. Écoutez-le, ses réponses imprévisibles et sages vont vous surprendre.

Il adore contempler des phénomènes naturels comme la pluie ou le scintillement des étoiles dans le ciel... Le petit Taureau est un signe de terre enracinée et très connecté à la Mère Nature.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Montrez-vous ferme : il ne s'agit pas de le gronder sans cesse, mais plutôt de le faire moins et avec autorité. Établissez des règles avec affection, où le respect est l'élément clef.

Il veut capter l'attention de sa famille et être le centre de l'attention. Il pose des questions astucieuses et fait des déclarations qui vous surprennent. Il se sent très attaché à la figure de sa grand-mère.



LION

(23/07 au 23/08)

Grâce à un foyer astrologique puissant, le petit Lion est motivé pour apprendre et accepte d'écouter à l'école. Soutenez-le et aidez-le avec ses devoirs.

Heureux, il est ouvert et réceptif et son bien-être augmente s'il reçoit un soutien adéquat de sa famille ; il a besoin de limites fermes, mais pleines d'affection. Il aime jouer avec ses petits camarades.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Entourez-le de toute la joie et des bonnes vibrations possibles ! La vie passe vite et les beaux moments en famille permettent de les valoriser au maximum. Faites de son anniversaire une journée inoubliable.

Il est très attentif aux *inputs* de son environnement et au déroulé des nouveaux événements. L'influence de la Lune stimule sa psyché profonde et sa créativité. Il aime écouter des histoires mystérieuses.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Grâce à l'influence de Venus, il a bon appétit et dort bien. La douce Lune le rend particulièrement imaginaire. Essayez de stimuler son goût pour la lecture en lui lisant beaucoup d'histoires.

Heureux et joyeux, il a besoin de bouger pour canaliser son énergie débordante. Jouez avec lui, ne le grondez pas trop et laissez-le jouer souvent dehors.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Ce mois-ci, il casse tous les schémas. Ne soyez pas surpris s'il manifeste des attitudes et des comportements transgressifs et originaux. Peut-être est-il un pionnier qui ouvre de nouvelles voies aux autres...

Il est possible que surgissent des tensions à cause de l'influence guerrière de la planète Mars... Le petit Poisson est très sensible et soucieux des autres. Essayez de le laisser en dehors des conflits.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



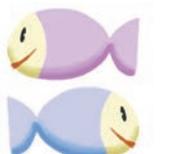
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

