Année 7 - n° 71 -Octobre 2019

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

VIANDE ET POISSON

Comment les introduire dans son alimentation ?

LES DÉBUTS À LA CRÈCHE

Conseils pour l'aider à s'adapter

MOMENTS MAGIQUES

S'amuser en famille pour le rendre heureux

LA CHAMBRE DE SES RÊVES

Comment créer l'espace idéal pour votre petit

#cequevousalleztrouver

BÉBÉ

4 MON AVIS COMPTE : SERIEZ-VOUS PRÊTE À RÉPÉTER LE MÊME ACCOUCHEMENT ?

6 L'ADAPTATION À LA CRÈCHE

10 UN GUIDE POUR CHANGER LA COUCHE

14 VIVRE DES MOMENTS MAGIQUES AVEC VOTRE ENFANT

18 RUBRIQUE SAGE-FEMME : LA RÉCUPÉRATION DU PLANCHER PELVIEN

20 VIANDE ET POISSON : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION

24 QUAND BÉBÉ A DU MAL À FAIRE CACA

28 LA CHAMBRE DE SES RÊVES

32 RECETTES AVEC DE LA VIANDE

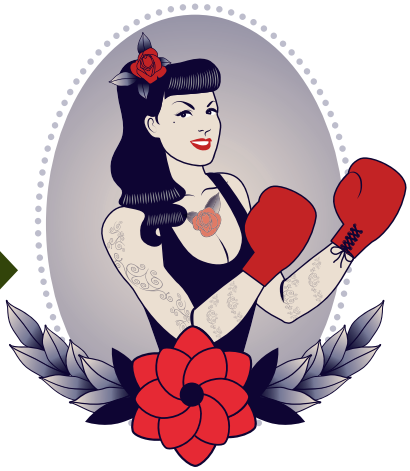
SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans

BÉBÉ & ENFANTS

CE MOIS-CI, NOUS VOUS DONNONS DES CONSEILS POUR INTRODUIRE LA VIANDE ET LE POISSON DANS L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT. NOUS VOUS GUIDONS ÉGALEMENT POUR BIEN CHANGER SA COUCHE. ET FINALEMENT, DÉCOUVREZ COMMENT LUI FAIRE UNE CHAMBRE DE RÊVE ET POURQUOI VIVRE DES MOMENTS ENSEMBLE LE REND HEUREUX !

OUI



NON

SERIEZ-VOUS PRÊTE À RÉPÉTER LE MÊME ACCOUCHEMENT ?

CERTAINES MAMANS AFFIRMENT QU'ELLES SERAIENT PRÊTES À ACCOUCHER DE NOUVEAU DE LA MÊME FAÇON, TANDIS QUE D'AUTRES NE VEULENT MÊME PAS Y PENSER. TOUS LES ACCOUCHEMENTS NE SONT PAS IDENTIQUES… ET VOUS ? SERIEZ-VOUS PRÊTE À RECOMMENCER ?

Oui, parce que…

… Mes accouchements se sont déroulés très rapidement : le premier a duré un peu plus d'une heure et demie et j'ai vraiment eu mal pendant une demi-heure ; quant au second, il n'a duré que 50 minutes et je n'ai ressenti qu'un peu d'inconfort.
Hélène

Mon accouchement a été fantastique. Les médecins me l'ont provoqué à 38 semaines parce que je perdais du poids. Un infirmier m'a aidée à pousser car bébé ne voulait pas sortir, mais tout s'est très bien passé.
Marie-Jeanne

Le travail a duré 10 heures, dont 5 heures avec la péridurale. Les médecins voulaient utiliser les ventouses, mais cela n'a pas été nécessaire puisque bébé est sorti en deux minutes avec la poussée. Si je devais avoir un autre bébé, ce serait sans péridurale ; je l'ai demandée parce que je me sentais épuisée, mais ça ne vaut pas la peine.
Vanessa

Non, parce que…

… Le travail a duré 12 heures et les médecins ont dû avoir recours aux forceps. L'expulsion a été très douloureuse malgré la péridurale. Heureusement, mon bébé est né en parfaite santé.
Valérie

… Mon accouchement a été horrible. Au bout de 32 heures couchée et avec la poche des eaux rompue, les médecins ont finalement décidé de sortir mon enfant aux forceps ; ensuite, ils ont dû le réanimer. Je ne veux pas d'autre enfant.
Marta

… Mon accouchement a été très long (24 heures) et très douloureux. Après m'avoir fait une péridurale et posé une perfusion, les médecins ont finalement pris la décision de procéder à une césarienne. Je n'ai vu mon enfant qu'au bout de trois heures et les premières semaines du post-partum ont été pour moi épouvantables.
Mathilde

BABYBJÖRN®

Soft Sprinkles

COLLECTION

L'ADAPTATION À LA CRÈCHE

QUELLES SONT LES CONDITIONS QUI PERMETTENT À VOTRE PETIT DE GRANDIR EN TOUTE SÉCURITÉ ET EN CONFIANCE DANS UN ENVIRONNEMENT DIFFÉRENT DE SA MAISON ? TVOICI QUELQUES CONSEILS POUR AIDER VOTRE ENFANT A S'ADAPTER A SES PREMIÈRES JOURNÉES À LA CRECHE

À FAIRE

• **Le premier contact avec à la crèche est fondamental**. Il faut appréhender les premiers moments très progressivement et aider l'éducatrice qui s'occupera de l'enfant à le connaître, un peu comme s'il s'agissait d'une amie de la famille qu'il va rencontrer. Ce cheminement est utile pour que l'enfant comprenne la qualité de la relation qu'il va avoir avec son éducatrice, grâce à l'attitude calme et positive de ses parents, et qu'il puisse avoir confiance en elle lorsque ses parents ne seront pas là.

• **Durant le premier contact avec les personnes en charge de la crèche**, avant même l'entrée de l'enfant, il est important que les parents expliquent l'historique de leur enfant, ses expériences de séparations antérieures, comment se présentent son environnement et ses habitudes de vie. Il est également judicieux de faire le point sur ses repas, ses jeux favoris et son sommeil.

• **Une bonne méthode pour préparer l'enfant à cette séparation future est de lui expliquer de quoi sera fait le lendemain juste avant d'aller dormir, comme s'il s'agissait d'une histoire**. Cela permet à l'enfant de se sentir serein et de savoir à l'avance que sa maman reviendra le chercher à la fin de la journée. Ainsi, lorsque maman et enfant se retrouveront, ils pourront faire beaucoup de belles choses ensemble.

• **Certaines étapes fondamentales du développement de l'enfant se déroulent sans accros si parents et éducateurs travaillent main dans la main pour aider l'enfant à les traverser.** L'introduction de nouveaux aliments en est un bon exemple, ou encore l'étape du contrôle du pipi. Durant ces moments qui peuvent être délicats, la continuité dans l'éducation et la communication constante entre les adultes qui s'occupent quotidiennement de l'enfant permettent que ces étapes soient vécues sans problème. Il n'existe malheureusement pas de recette magique qui puisse être appliquée à tous les enfants, mais bien un parcours pédagogique propre à chaque individu qu'éducateurs et parents construiront ensemble.

• **Dans les trois premières années, les enfants ont besoin de points de repère solides afin de se sentir en confiance et en sécurité.** Les routines ponctuent leur journée et doivent être respectées, car c'est grâce à ces petites certitudes quotidiennes que l'enfant construit sa confiance en lui. Il est crucial que éducateurs et parents échangent régulièrement afin de maintenir ces routines quotidiennes si importantes pour l'enfant.

À NE PAS FAIRE

• **Pour générer une sensation de continuité entre la maison et la crèche, la séparation matinale doit être la plus fluide possible**. Parfois, pour ne pas avoir à affronter les pleurs de l'enfant, on a tendance à s'éloigner rapidement, sans qu'il nous voit. C'est une erreur classique qui crée beaucoup de stress et d'insécurité pour l'enfant, car sa maman vient de disparaître d'un coup d'un seul ! Reviendra-t-elle ? Si votre enfant refuse de se séparer de vous, vous devez faire preuve d'une attitude ferme et décidée, afin qu'il affronte cette séparation en sachant qu'il vous retrouvera un peu plus tard.

• **Lorsqu'il vous allez chercher votre enfant à la crèche, ne vous limitez pas à demander s'il a bien dormi et mangé**, mais renseignez-vous également sur les activités qu'il a faites durant la journée, ce qu'il l'a amusé et avec quels enfants il joué. L'ensemble de ces informations permet à la maman de mieux comprendre l'état émotionnel de son enfant à la sortie de la crèche et d'adapter son comportement à la maison en conséquence.

• **Dès les premiers mois, les enfants savent reconnaître lorsque leur papa ou leur maman sont sûrs des décisions prises.** En cas de désaccords avec l'éducatrice de votre enfant, ne laissez pas vos émotions transparaître. Il est important que votre enfant perçoive une attitude positive et de confiance entre les adultes qui l'entourent et s'occupent de lui.

• **Une réaction à éviter est de se sentir sur la défensive, comme si vous étiez jugés par les éducatrices de la crèche sur votre manière d'élever votre enfant**. Rassurez-vous en pensant que les éducatrices pensent elles aussi que les parents jugent leur professionnalisme ! Donc match nul. L'idéal est de partager ensemble les doutes qui peuvent apparaître afin de trouver une solution pour le bien-être de l'enfant.

À LA MAISON, C'EST DIFFÉRENT

Beaucoup d'enfants ont un comportement différent à la maison et à la crèche, et cela est bien normal car l'enfant apprend vite à s'adapter à différents environnements. À la crèche, il reçoit des stimuli spécifiques, comme la présence d'autres enfants, qui déclenchent un mécanisme d'imitation. À la maison, la relation mère-enfant est de type « exclusif ». Maman ou papa prennent soin de lui à temps plein et l'enfant, conscient de cet état de fait, agit en conséquence. À la crèche, il sait que cela ne se passe pas exactement comme cela… Il doit donc apprendre à partager ses jouets, à attendre son tour pour que l'on s'occupe de lui et, chose bizarre, s'aperçoit que ses cris et pleurs ne lui amènent pas immédiatement ce qu'il veut. En somme, il découvre à la crèche la vie en communauté qu'il n'avait jamais expérimentée jusqu'à maintenant !

BebesetMamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France

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!

CHANGER LA COUCHE

VOICI UN PAS-À-PAS POUR VOUS AIDER À CHANGER LA COUCHE DE BÉBÉ, AFIN QUE CETTE TÂCHE SOIT SIMPLE COMME BONJOUR, MÊME POUR LES PARENTS LES MOINS EXPERTS !

1 LES PRÉPARATIFS

Préparez à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour changer la couche. De cette manière, vous n'aurez pas à vous déplacer et ne laisserez jamais bébé tout seul. Enlevez-lui son body et remontez-le en haut de sa poitrine.

2 ENLEVEZ LA COUCHE SALE

Séparez les adhésifs latéraux de la couche sale puis abaissez le devant de la couche, en frottant ses fesses avec s'il a fait caca pour en enlever une partie, puis laissez les fesses de bébé reposer sur la couche pliée en deux.

3 NETTOYEZ-LUI LES FESSES

Nettoyez les parties intimes et les fesses de bébé avec de l'eau et un coton ou un gant, en allant bien dans les plis, toujours d'avant en arrière pour éviter d'apporter des germes, surtout chez les petites filles. Séchez ses fesses et mettez-lui de la crème.

4 PLACEZ LA COUCHE PROPRE

Soulevez bébé par les chevilles. Glissez sous ses fesses, au niveau des reins, une couche propre, bien dépliée. Les scratchs adhésifs doivent être au niveau de son nombril. Centrez parfaitement la couche sous les fesses.

5 METTEZ LA COUCHE PROPRE

Dernière étape de l'opération délicate « je change la couche ». Passez la partie avant de la couche entre les jambes de bébé. Assurez-vous que l'avant de la couche est à la même hauteur que l'arrière avant de coller les adhésifs. La couche doit être bien lisse.

Nouvelle collection **Total Look Fusion**

suavinēx

VIVRE DES MOMENTS MAGIQUES AVEC VOTRE ENFANT

PARFOIS, NOUS VIVONS DES MOMENTS INOUBLIABLES AVEC NOS ENFANTS, DE MAGNIFIQUES SOUVENIRS. QUATRE MAMANS NOUS RACONTENT LES PLUS BEAUX MOMENTS QU'ELLES ONT PU PARTAGER AVEC LEURS ENFANTS.

UN BAIN DE MER

« Lua est née en Juillet, dans une clinique de Nice. Six jours plus tard, nous l'avons amenée à la plage pour mouiller ses petits pieds », nous raconte Paula, une maman brésilienne. « Ce sont les pédiatres qui nous l'ont conseillé ; ils nous ont dit que le contact avec l'eau est essentiel, même pour les nouveau-nés. Et dire qu'au Brésil, on ne sort pas les bébés de la maison pendant les 30 premiers jours ! Mais son premier vrai bain, ça a été dans la mer à Charm el-Cheikh, à huit mois. Elle était très heureuse ». Dans tous les cas, plus l'enfant entrera tôt en contact avec l'eau, moins il aura peur par la suite. De plus, se baigner dans la mer avec ses enfants renforce le lien : rien n'est plus beau qu'une étreinte dans l'eau. Et avec papa et maman, l'enfant apprend à ne pas avoir peur.

MONTER À CHEVAL

« Violette a cinq ans et elle est déjà montée à poney », raconte sa maman Sandra. « Elle a adoré cela ! Nous avons passé une merveilleuse journée tous ensemble en pleine nature ». Monter à cheval est tout à fait bénéfique pour l'enfant qui apprend ainsi à établir une relation harmonieuse, presque spirituelle avec un autre vivant.

UN CHIOT

« Mateo grandit avec deux chiens, Duda, un bâtard que nous avons adopté dans un chenil, et Titico, un Yorkshire. Le petit les adore ; il leur fait des câlins et leur parle. Ils ont tellement confiance que Duda lui vole même leurs biscuits » nous explique Noelia, la maman de Mateo. Les experts le savent : les enfants qui grandissent avec un chiot apprennent à prendre soin d'un autre être vivant, à le respecter et à s'adapter à son rythme, ce qui les rend plus de patients. En outre, selon une étude allemande, un animal de compagnie réduit le risque de développer des allergies. Il ne faut pas oublier qu'adopter un chiot est une grande responsabilité pour tous les membres du foyer. Il est important d'en parler

pour s'assurer que toute la famille est prête à s'engager à prendre soin du chien pendant tout sa vie ! Si vous êtes sûre que vous pouvez vous habituer aux changements que le chien apportera à la maison et en prendre soin, saviez-vous qu'il y a tellement de chiens qui ont besoin d'une famille et attendent que quelqu'un les adopte !

FAIRE DU VÉLO ENSEMBLE

Dans certaines villes européennes, on circule beaucoup en vélo et de nombreux parents se promènent ainsi avec leurs enfants. Le vélo est une excellente activité pour les enfants, car ils s'amusent tout en pratiquant une activité physique à l'air libre. Alors, pourquoi ne pas les habituer tout petits aux joies du deux roues ?
« Notre fille Claudia, a commencé à aller sur le vélo dès l'âge de sept mois » avoue sa maman, Marie, toute fière. « C'est-à-dire dès qu'elle a commencé à se tenir droite. Bien sûr, elle portait un casque : il faut être prudent ! La petite était ravie. Elle y a pris tellement de plaisir que, maintenant, elle ne quitte plus son vélo ». Voilà la nouvelle génération des petits cyclistes écologistes ! Mais, surtout, partager une passion commune est une excellente façon de renforcer le lien parents-enfants.

VOYAGER

« Contrairement à certains de nos amis, nous n'aimons pas du tout aller en vacances sans nos enfants. Nous sommes des globe-trotters et avons commencé à voyager en avion très tôt avec Lua », nous explique Paula. « Au cours de sa première année, nous l'avons emmenée en France, à Charm-El-Sheikh, à New York et au Brésil voir ma famille. Elle aime beaucoup voyager en avion. Elle adore regarder les nuages, le ciel et les villes vues d'en haut. Nous n'avons jamais eu de problèmes pendant les vols ». Voyager en avion est une expérience très excitante. La seule précaution à prendre lorsque l'on voyage avec un bébé est de lui faire boire au biberon au décollage et à l'atterrissage, afin d'éviter la gêne du changement de pression.

LA RÉCUPÉRATION DU PLANCHER PELVIEN

LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT AFFAIBLISSENT ÉNORMÉMENT LE PLANCHER PELVIEN ; IL EST DONC TRÈS IMPORTANT DE LE RENFORCER DÈS LA PÉRIODE DU POST-PARTUM EN PRATIQUANT CERTAINS EXERCICES.

L'une des structures qui souffrent le plus pendant la grossesse et l'accouchement est le plancher pelvien, un groupe de muscles et de ligaments qui soutiennent l'utérus, le vagin et le rectum. L'affaiblissement de ce muscle expose la femme, à plus ou moins long terme, à des problèmes d'incontinence urinaire ou de prolapsus, c'est-à-dire à un déplacement des parois vaginales et des organes voisins (l'utérus, la vessie ou le rectum, selon la zone touchée).

• **On n'insistera jamais assez sur l'importance de renforcer le plancher pelvien pendant la période du post-partum.** Il existe pour cela les exercices de Kegel, qui consistent à effectuer des contractions volontaires du périnée. Ces exercices exigent, au début en tout cas, un peu de concentration pour être sûre de les réaliser correctement et de ne pas contracter en même temps l'abdomen,

les cuisses ou les fesses. Cela vous paraîtra peut-être laborieux au début mais avec un peu de pratique vous les trouverez finalement très simples. L'idéal est d'alterner des contractions rapides et des contractions espacées (serrer cinq secondes et se détendre dix secondes). Vous pourrez commencer par des séries de 10 de chaque exercice, quatre fois par jour, pour augmenter ensuite progressivement le nombre de mouvements. Veillez en outre à contracter le plancher pelvien chaque fois que vous soulevez un objet lourd, que vous toussez ou que vous éternuez.

• **Outre les exercices de Kegel, on propose aujourd'hui des techniques dites hypo-pressives qui aident à augmenter la tonicité des muscles du plancher pelvien et de l'abdomen**. Ces techniques, si elles sont enseignées par des professionnels qualifiés, fournissent d'excellents résultats.

EXERCICES DE POST-PARTUM AVEC BÉBÉ

Souvent, après l'accouchement, on a tendance à faire moins de sport notamment parce que l'on consacre beaucoup de temps aux soins de bébé. L'activité physique est pourtant extrêmement importante pendant cette période. Pour encourager les jeunes mamans à assister aux cours de récupération post-partum, de plus en plus de centres leur permettent de venir avec leur bébé.

VIANDE ET POISSON :

COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION

CES ALIMENTS CONTIENNENT DES PROTÉINES INDISPENSABLES POUR L'ORGANISME DE L'ENFANT ET LUI APPORTENT UNE QUANTITÉ DE FER IDÉALE POUR QU'IL GRANDISSE FORT ET EN BONNE SANTÉ.

Vers le sixième mois, vous pouvez commencer à donner à votre petit ses premières purées avec de la viande. On recommande de commencer par des viandes blanches comme la dinde ou le poulet, car elles sont plus digestes et ont une saveur plus douce. Plus tard, on peut introduire dans son alimentation la viande rouge comme le bœuf, l'agneau ou le porc. Dans un premier temps, on peut ajouter la viande à la purée de légumes, en petite quantité et bien mixée. Lorsque l'enfant a quelques mois de plus, on peut commencer à lui donner des très petits morceaux, de plus en plus grands à mesure qu'il progresse dans sa capacité à mâcher et à avaler.

• **On introduit le poisson un peu plus tard, vers huit ou neuf mois, en raison de son pouvoir allergène élevé.** Il est important de l'introduire progressivement et de surveiller que le petit le tolère bien. Il est conseillé de commencer avec le poisson blanc (sole, merlu, lotte, etc.) car il contient moins de gras et est plus facile à digérer ; on peut ensuite lui donner des poissons bleus (thon, sardines, etc.).

• **Pour commencer, les recomposés sont la solution idéale, car ils sont finement broyés et le risque qu'ils contiennent des arêtes est moindre.** Si vous optez pour acheter le poisson, il est très important de vérifier qu'il est frais ; en cas de doute, préférez le poisson congelé : du point de vue nutritionnel, il n'a rien à envier au poisson frais et offre une plus grande garantie de sécurité hygiénique.

Aussi bien la viande que le poisson doivent être cuits à la vapeur afin de conserver tous leurs nutriments.

Les petits pots, une option nutritive et de qualité

Une étude réalisée par l'Université de la Foi de Valencia, en collaboration avec l'Université de Murcie en Espagne, a révélé que les petits pots industriels et les purées faites maison ont un profil nutritif similaire, adapté aux valeurs recommandées par les sociétés de nutrition. Les chercheurs ont analysé différents types de petits pots de viande (poulet, bœuf et agneau) de trois marques différentes et les ont comparés à des purées faites maison. Selon les experts, les petits pots comme des purées maison ont des taux assez similaires en matières grasses et en protéines, la seule différence résidant dans la variété des viandes utilisées et la quantité ajoutée à la purée. Les auteurs ont également évalué la teneur en sodium de ces produits et sont arrivés à la conclusion que, dans les purées maison, il y a plus de risque de dépasser les niveaux recommandés de ce nutriment en raison de la tendance des parents à ajouter du sel en fonction de leurs goûts.

Les petits pots représentent, par conséquent, un aliment nutritif et de qualité pour les enfants ainsi qu'une solution pratique et sûre, car ils ne contiennent pas de produit chimique ni contaminant, et sont soumis à un processus de stérilisation.

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.
Le choix N°1 des maternités*
Pampers
premium protection
new baby
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

QUAND BÉBÉ A DU MAL À FAIRE CACA

TOUS LES BÉBÉS PEUVENT AVOIR DES DIFFICULTÉS POUR FAIRE LEURS BESOINS. CEPENDANT, DANS LA PLUPART DES CAS, CE SONT DES SITUATIONS TEMPORAIRES.

Il n'est pas rare que les enfants, même s'ils sont très jeunes, souffrent de constipation, surtout lorsqu'ils sont nourris avec du lait en poudre. Ce n'est que dans de très rares cas que ce trouble peut être le symptôme d'un problème plus grave, tel que le mégacôlon ou l'hypothyroïdie congénitale. Généralement, l'intestin est tout simplement paresseux pour des raisons fonctionnelles et quelques recommandations suffisent pour que cette situation ne devienne pas un problème tenace et agaçant pour l'enfant et sa famille.

COMMENT RECONNAÎTRE LE PROBLÈME

Pendant les premières semaines de bébé, s'il prend le sein, ses selles sont généralement semi-liquides, même s'il les retient pendant quelques jours. Cela est peut-être dû au type de lactose contenu dans le lait maternel. Par contre, si le nourrisson prend du lait en poudre, ses selles peuvent être plus dures, même s'il ne s'est écoulé qu'un jour depuis l'évacuation précédente. Pour des raisons qui ne sont pas encore claires, le lait artificiel favorise le durcissement des selles.
On dit que bébé est constipé non seulement lorsqu'un intervalle de deux jours ou plus s'écoule entre deux selles, mais aussi lorsque l'action d'évacuer lui provoque un mal-être qui a pour conséquence qu'il se retient.

SI LE PROBLÈME EST DÛ À UN DYSFONCTIONNEMENT

La constipation est le symptôme de problèmes plus graves dans de très rares cas, tels que le mégacôlon congénital ou l'hypothyroïdie, qui consiste en une carence d'hormone thyroïdienne. On arrive à diagnostiquer ce dernier dysfonctionnement très tôt grâce à l'examen néonatal pratiqué immédiatement après la naissance. Le traitement consiste en l'administration de l'hormone thyroïdienne.
Le mégacôlon congénital (ou maladie de Hirschsprung) peut être d'origine héréditaire et implique une très grande difficulté, voire l'impossibilité d'aller à la selle. La raison de ce dysfonctionnement est qu'une partie du côlon ne se contracte pas normalement en raison de l'absence de certaines cellules nerveuses dans la couche musculaire, empêchant l'expulsion des selles. Ce problème est généralement diagnostiqué durant les premiers jours ou mois du bébé et nécessite un traitement chirurgical.

QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE

Certaines molécules (comme la maltodextrine et le lactulose), si elles sont ajoutées à l'alimentation de l'enfant en quantité suffisante, peuvent faciliter l'évacuation. Ces substances ne sont pas digérées par l'intestin et, grâce à un mécanisme osmotique, elles retiennent l'eau pour ramollir les selles. Par conséquent, le pédiatre peut suggérer d'introduire dans l'alimentation du bébé du malt en poudre très fine ou du lactulose, un sucre artificiel. De plus, certains médicaments à base d'hydroxyde d'aluminium et de magnésium peuvent ramollir les selles. Ces médicaments doivent être administrés sous la supervision d'un pédiatre car ils doivent être utilisés sur le long terme pour faire effet. Ils ne provoquent pas de dépendance.
Souvent, on conseille de donner beaucoup de fruits et légumes à un enfant constipé. Par conséquent, vous pouvez en proposer à votre enfant, mais il ne faut pas insister pour qu'il les mange à tout prix. En revanche, les laxatifs sont contre-indiqués car ils irritent le côlon et provoquent une addiction.

Saviez vous que...

Si la constipation survient chez un enfant d'environ 2 ans, durant la période où, habituellement, il devient propre, cela peut être le symptôme d'une rébellion contre ses parents qui tentent de l'habituer au pot. Pour résoudre le problème, il faut être certain que la rétention des selles ne peut pas causer de blocage intestinal et qu'il est donc possible d'intervenir sans utiliser de moyens coercitifs. Il est bon de ne jamais parler du problème avec l'enfant ou devant lui. Il suffit de lui administrer des substances qui ramollissent les selles et d'attendre qu'il surmonte le problème.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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

› JE DÉCOUVRE

La chambre de ses rêves

DÈS SES PREMIERS JOURS, BÉBÉ A BESOIN D'UN COIN À LUI POUR DORMIR. VOICI CE QUE VOUS DEVEZ PRENDRE EN COMPTE POUR ORGANISER SON ENVIRONNEMENT ET LUI ASSURER UN SOMMEIL EN TOUTE SÉCURITÉ.

DE 0 À 9 MOIS

• **Durant les premiers mois, plus qu'une chambre pour lui seul, l'enfant a besoin d'un endroit où dormir**. La chambre des parents est parfaite, surtout pour des questions pratiques. Le lieu où l'enfant va dormir doit toujours être le même, de jour comme de nuit. Les changements de chambre en continu ne sont pas bons. Les nouveau-nés ont besoin d'une routine, car ils doivent percevoir l'environnement comme prévisible et donc rassurant.
• **De même, il est essentiel de suivre les règles pour prévenir le SMSN (Syndrome de Mort Subite du Nourrisson**). Bébé doit dormir sur le dos, dans son berceau, et non pas dans le lit des parents, dans une gigoteuse pour bébés et sans peluches. Dans la pièce, il ne doit faire ni trop froid, ni trop chaud. La nuit, la température idéale est de 18°C et la journée de 20°C.

DE 9 À 18 MOIS

À 9-12 mois, il est temps de déplacer bébé dans son propre espace.
• **La chambre doit donner à l'enfant la possibilité d'explorer sans que sa sécurité ne soit mise en danger.** Mettez des protections spéciales dans les prises de courant. Enlevez les surfaces de verre instables, ainsi que les lampes sur pied et tout objet que l'enfant pourrait se renverser dessus. En revanche, oui à ses jouets préférés, en veillant à ce qu'ils soient adaptés à son âge : cubes de construction, hochets, livres en tissu et en plastique… Il est bon de les laisser à portée de main pour favoriser son autonomie.
• **En général, le sol ne doit pas être trop dur pour amortir les chutes éventuelles.** Cependant, ne le recouvrez pas de tapis ou de moquette, qui attirent la poussière et les acariens. Le matériau idéal est le bois. Pour les murs, il est préférable d'opter pour des couleurs claires, car elles donnent plus d'espace.

4 règles pour bien dormir

1. Mettez bébé sur le dos. Cette position réduit le risque de mort subite de 49%. Il doit dormir sur un matelas rigide et respirant, sans oreiller ni tissu plastifié pouvant nuire à la ventilation.

2. Éloignez bébé de la fumée de tabac. Fumer pendant la grossesse et en présence de l'enfant double le risque de mort subite.

3. La pièce dans laquelle l'enfant dort doit être à une température fraîche, située entre 18 et 20 degrés. Ne le couvrez pas trop et placez pas son lit à côté d'un radiateur.

4. Mettez bébé à dormir près de vous, mais dans son berceau. Lorsque bébé est en contact direct avec ses parents, il ne peut pas évacuer la chaleur et peut se faire écraser.

DE 18 MOIS À 2 ANS

• **Après 1 an et demi, l'enfant développe sa capacité de représentation.** Par conséquent consacrez un coin où il pourra effectuer des jeux symboliques dans sa chambre. Ce sont des jeux d'imitation (basés sur le classique « on fait comme… »). Voie libre donc aux costumes, aux malles… Les objets qui se prêtent à des utilisations multiples et variées sont les meilleurs.
• **Que faire s'il doit partager la chambre avec son frère ou sa sœur ? Il n'y a pas de problème, puisque cela**

peut devenir une expérience éducative. L'important est que chaque enfant ait son propre espace. Il est bon d'avoir une armoire par enfant, afin qu'il puisse se différencier du reste des membres de la famille et construire sa propre identité.

À PARTIR DE 2 ANS

• **À cet âge, les goûts et préférences des enfants commencent à être définis et vous pouvez commencer à leur demander directement ce qu'ils veulent dans leur chambre.** Par exemple, de quelle couleur veulent-ils les murs, même de la manière la plus imaginative : un ciel avec des nuages, un pré avec des vaches, des dragons et des princesses… C'est aussi un moyen de renouveler la décoration sans avoir à changer les meubles.
• **La possibilité de « camper » dans la chambre est également très attrayante pour l'enfant.** Juste un vieux drap posé sur une corde pour faire une tente, indienne ou bédouine, selon les goûts du moment.
• **Ici, bien protégés, l'enfant peut jouer ou feuilleter un livre.** Il peut également créer son propre livre avec l'aide de ses parents : découpez des images dans des magazines, pour rappeler les expériences quotidiennes : les objets de la maison, les vacances et les lieux de sa ville. Ce sont des objets que l'enfant peut garder dans ses tiroirs, parcourir ou les montrer à ses petits camarades avec fierté.

Quelle liberté faut-il accorder à l'enfant dans sa chambre ?

Le laisseriez-vous dessiner sur les murs de sa chambre ? Certains parents le permettent, mais il peut être difficile d'expliquer à l'enfant qu'il peut le faire là et pas dans le reste de la maison. Il vaut mieux expliquer que les murs ne sont pas faits pour dessiner et lui offrir une alternative. Vous pouvez prendre un rouleau de papier et l'étaler sur le sol pour qu'il puisse dessiner autant qu'il le souhaite. Pour peindre sans abîmer, il suffit de protéger le sol avec un vieux rideau de douche en plastique et de lui mettre de vieux vêtements qui ne seront plus utilisés.

Une autre règle fondamentale est l'ordre. Avant de se tourner vers un nouveau jeu, l'enfant doit ranger celui qu'il n'utilise plus, pour faire de la place (à la fois dans sa chambre et dans son esprit) pour la nouvelle activité. S'il est entouré de trop de stimuli, l'enfant passera d'une activité à une autre sans n'en finir aucune, ce qui peut le prédisposer à des troubles d'apprentissage et à un déficit d'attention.

RECETTES AVEC DE LA VIANDE

VOUS MANQUEZ PARFOIS D'INSPIRATION POUR CUISINER DES PLATS SIMPLES QUI VONT PLAIRE À TOUTE LA FAMILLE ? VOICI 3 RECETTES FACILES À BASE DE VIANDE QU'ILS VONT ADORER !

BOULETTES DE VIANDE

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingrédients pour 4 personnes : 200 g de riz long grain, 1 courgette, 1 grosse carotte, 2 tranches de pain de mie, 1 petit oignon, 1 noix de beurre, 400 g de viande hachée, 1 œuf, 2 cuillères à soupe de chapelure, 4 cuillères à soupe d'huile végétale, sel, poivre et noix de muscade fraîchement râpee.

POUR LES PRÉPARER

Mettre le riz dans environ 400 ml d'eau légèrement salée. Laisser bouillir pendant environ 20 minutes à feu doux. Laver la courgette et la carotte et les coupez en cubes d'environ 1 cm. Ajouter les morceaux de carotte au riz 10 minutes avant la fin de la cuisson puis la courgette dans les cinq dernières minutes.

Pour préparer les boulettes de viande, faire tremper le pain de mie dans un peu d'eau. Éplucher l'oignon et le hacher finement puis le faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit transparent, retirer du feu, mettre dans un saladier et bien mélanger avec la viande hachée, l'œuf et le pain de mie écrasé. Si la pâte est trop molle, ajouter de la chapelure. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade, puis, avec les mains mouillées, former des boules.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les boulettes de viande à feu moyen pendant environ 10 minutes. Présenter dans des assiettes avec le riz et servir.

RAGOÛT DE VEAU AU MIEL ET AU CUMIN

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de bœuf à ragoût, 600 g de petites carottes, 1 tranche épaisse de lard, 3 cuillères à soupe de miel, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de vin blanc, 1 branche de thym, persil, sel et poivre.

POUR LE PRÉPARER

Couper la viande en morceaux et l'assaisonner de poivre et de cumin. Verser l'huile dans un faitout et faire dorer la viande à feu vif sur tous les côtés.

Retirer la viande et, dans le même faitout, faire revenir l'oignon et l'ail finement hachés. Quand ils commencent à brunir, ajouter le lard coupé en petits morceaux et faire revenir quelques minutes.

Ajouter la viande puis le vin blanc, le miel et le thym et bien mélanger. Couvrir d'eau chaude, couvrir le faitout et laisser mijoter pendant deux heures.

Pendant ce temps, peler les carottes en laissant la queue le cas échéant et les nettoyer. Ajouter les carottes au faitout 30 minutes avant la fin de la cuisson avec le persil haché. Servir le ragoût bien chaud.

ESCALOPES DE VEAU, BACON ET SAUGE

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingrédients pour 4 personnes : 8 escalopes de veau, 8 tranches de bacon, 1 dl de bouillon de viande, 1 dl de crème liquide, farine, 1 cuillère à café d'amandes grillées, huile d'olive, sauge fraîche, sel et poivre.

POUR LES PRÉPARER

Mettre les escalopes de veau sur le plan de travail, les recouvrir de papier cellophane et les écraser avec un rouleau à pâtisserie. Assaisonner avec du sel et du poivre, et les saupoudrer légèrement de farine.

Faire frire le bacon dans une poêle sans huile jusqu'à ce qu'il soit doré et réserver.

Dans la même poêle, faire revenir la viande selon le goût de chacun, la retirer et poser dessus un brin de sauge, une tranche de bacon et les faire tenir avec un cure-dent. Verser dans la poêle le bouillon de bœuf et faire réduire pendant 10 minutes.

Ajouter la crème et laisser réduire et épaissir. Remettre la viande dans la poêle et cuire le tout quelques minutes. Parsemer d'amandes effilées et servir sur un lit de pâtes.

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

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !