

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

ALLAITEMENT

Montée de lait, comment ça marche ?

PSYCHOLOGIE

L'estime de soi chez l'enfant

SURVEILLANCE

Tout savoir sur la respiration de bébé

SOS CORPS ÉTRANGER !

Que faire s'il s'introduit un objet dans la gorge ?

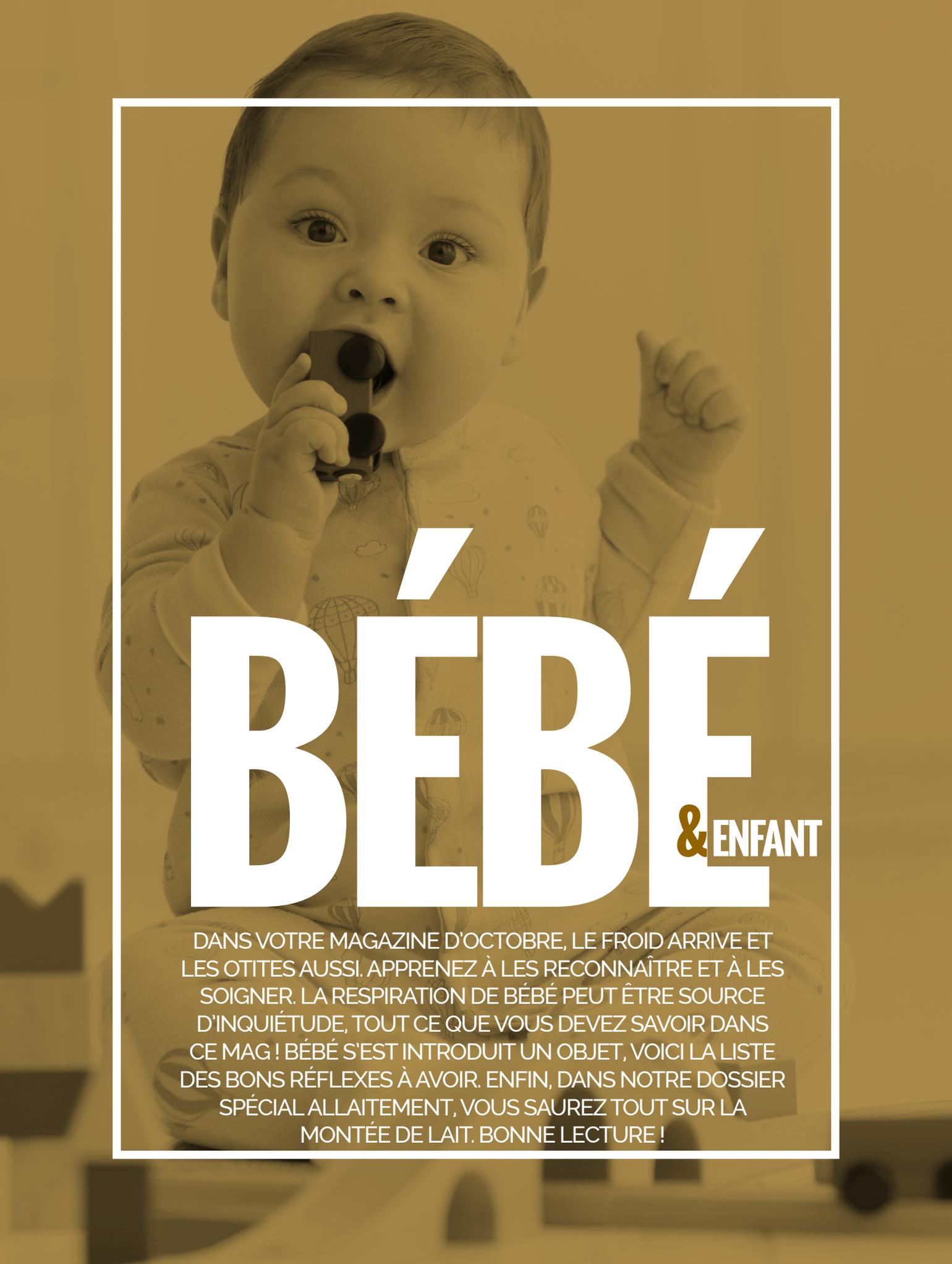
#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?
- 6 LA RESPIRATION DE BÉBÉ
- 10 TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT
- 16 PÉDIATRE : IL A UNE OTITE
- 18 SOS CORPS ÉTRANGER
- 24 C'EST MOI, LE MEILLEUR !
- 28 LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : 95% DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

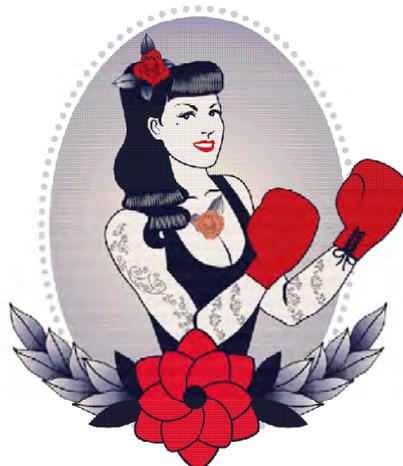




BÉBÉ & ENFANT

DANS VOTRE MAGAZINE D'OCTOBRE, LE FROID ARRIVE ET LES OTITES AUSSI. APPRENEZ À LES RECONNAÎTRE ET À LES SOIGNER. LA RESPIRATION DE BÉBÉ PEUT ÊTRE SOURCE D'INQUIÉTUDE, TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR DANS CE MAG ! BÉBÉ S'EST INTRODUIT UN OBJET, VOICI LA LISTE DES BONS RÉFLEXES À AVOIR. ENFIN, DANS NOTRE DOSSIER SPÉCIAL ALLAITEMENT, VOUS SAUREZ TOUT SUR LA MONTÉE DE LAIT. BONNE LECTURE !

OUI



NON

PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?

POUR S'ORGANISER, LE MIEUX EST DE TRAVAILLER EN ÉQUIPE, MAIS PAPA EST-IL ASSEZ IMPLIQUÉ DANS LES SOINS DE BÉBÉ ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Les enfants sont aussi bien au papa qu'à la maman. Bien que nous, mamans, nous occupons inévitablement plus de nos bébés, il est appréciable que le papa participe activement aux soins et à l'éducation de l'enfant.

Olivia

... Le père doit prendre soin du bébé autant que la mère. Quand est arrivé le moment du retour au travail, mon mari a pris les choses en main pour que je puisse me reposer.

Emilie

... Mon mari vit la grossesse presque comme moi. Il est impliqué dans tout et je crois que, quand le bébé naîtra dans quelques semaines, il sera autant capable, ou plus que moi, de s'occuper de notre bébé.

Sarah

... Depuis la grossesse, il a tellement pris soin de nous ! Il prend soin de ma fille autant que de moi. Il est génial !

Elizabeth

Non, parce que...

... Mon partenaire n'est pas beaucoup impliqué parce qu'il dit que s'il prend le bébé, s'il lui donne le bain ou s'il lui change la couche, il va lui faire mal. C'est dommage car le bébé est très heureux quand son papa le prend dans ses bras.

Anna

... Dans mon cas, nous sommes une équipe de deux : mon fils et moi. Mon partenaire pense qu'il en fait déjà beaucoup en donnant le biberon ou en changeant la couche. Heureusement, j'ai ma mère qui m'aide.

Jessica

... Au début, il était très impliqué avec le bébé, mais maintenant qu'il a 2 ans, je m'en occupe plus que lui. Nous en avons discuté plusieurs fois mais en vain.

Naomi

... Dans mon cas, mon mari s'occupe du bébé normalement. C'est-à-dire ni trop ni pas assez.

Nathalie

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.


aimerdormir&jouer

#santédebébé

Tout sur sa
respiration



LA RESPIRATION DU BÉBÉ PRÉSENTE DES CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES QUE LES PARENTS DEVRAIENT CONNAÎTRE AFIN DE NE PAS S'INQUIÉTER POUR DES PHÉNOMÈNES QUI SONT, EN RÉALITÉ, TOUT À FAIT NORMAUX. NOS EXPERTS RÉPONDENT À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

#santédebébé



QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DE LA RESPIRATION DU BÉBÉ ?

La respiration du bébé est plus rapide que celle de l'adulte ; elle peut atteindre 55 à 60 mouvements respiratoires par minute. Cela est dû au fait que les poumons sont plus petits. Sa respiration est irrégulière, mais au fil du temps, le système respiratoire va ralentir et se réguler. Enfin, sa respiration est bruyante. Elle est avant tout nasale, or les cavités sont, à cet âge, encore très petites et la moindre mucosité suffit à créer un obstacle au passage de l'air inspiré, d'où les bruits que l'on peut parfois entendre.

QUE FAIRE SI DES MUCOSITÉS GÊNENT LA RESPIRATION ?

Il faut faire un lavage nasal en utilisant un produit à base d'eau de mer stérile ou de sérum physiologique.

COMMENT NETTOYER SON NEZ ?

Installez bébé sur le dos, la tête tournée du côté opposé à la narine que vous allez laver. Insérez le bout de la dosette de sérum physiologique dans la narine supérieure. Les mucosités vont sortir par l'autre narine. En principe, quelques gouttes de liquide suffisent pour dégager la cavité nasale des mucosités qui l'encombrent. Pour que le lavage soit plus confortable,

vous pouvez aussi réchauffer la dosette en la plaçant deux secondes sous l'eau chaude.

BÉBÉ ÉTERNUE SOUVENT. EST-CE NORMAL ?

Éternuer est une réaction spontanée qui sert à libérer les voies respiratoires. Vous aurez cependant remarqué que bébé éternue parfois à des moments très spécifiques (quand on le déshabille, chez le pédiatre...). L'éternuement est, dans ce cas, le signal d'une difficulté d'adaptation :

bébé vous fait savoir qu'il n'est pas à l'aise et qu'il a besoin d'être consolé. Il suffit qu'il entende votre voix ou sente votre main sur lui pour retrouver son calme.

COMMENT S'ASSURER QUE BÉBÉ N'AIT PAS DE PROBLÈME PENDANT SON SOMMEIL ?

Pour réduire les risques du syndrome de mort subite du nourrisson, respectez les trois recommandations suivantes :

- **Faites dormir bébé sur le dos.**
- **Ne fumez pas dans la maison.**
- **Veillez à ce que la température de la pièce où il dort ne soit pas trop élevée (18-20°C).** S'il fait très chaud, évitez de trop couvrir bébé. Et ne laissez rien dans le lit qui puisse compliquer sa respiration !



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

#allaitement

TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT

APRÈS L'ACCOUCHEMENT
COMMENCE L'ALLAITEMENT, QUI
DOIT ÊTRE BIEN FAIT POUR GARANTIR
AU BÉBÉ LES NUTRIMENTS DONT IL
A BESOIN. VOICI LES SECRETS DE LA
MISE EN MARCHÉ 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 ?

#allaitement



Comment savoir qu'on allaite bien ?

Voici les caractéristiques d'une tétée idéale :

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

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

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

EST-ELLE SUFFISANTE ?

Comment savoir si le corps produit suffisamment de lait ?

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

LA DOULEUR

Que faire si vous avez mal pendant l'allaitement ? Les premier ou deuxième jour après la naissance, une légère gêne peut être acceptable, mais si la malaise ne



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

LES TÉTÉES

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

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

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

Qui peut vous aider à allaiter ?

En cas de doute ou de difficulté, il est important de demander de l'aide. Informez-vous pour savoir s'il existe un service de soutien à l'allaitement géré par une personne compétente comme une sage-femme. De même, il est possible de faire appel à un expert bénévole de la Leche League France (www.lllfrance.org) 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.

IL A UNE OTITE

SI, APRÈS UN RHUME, DES DOULEURS À L'OREILLE APPARAISSENT ET QU'UN LIQUIDE S'EN ÉPANCHE, ON PARLE D'OTITE MOYENNE AIGUË. À QUOI CORRESPOND CE TROUBLE ?



Imaginons un bébé de deux mois et demi qui n'est pas en forme, mais sans qu'on sache pourquoi. Cela fait une journée qu'il ne mange pas bien et qu'il ne dort plus autant que d'habitude. Il commence à téter avec enthousiasme et, après deux minutes, il lâche le sein (ou le biberon) en pleurant. Il n'a pas de fièvre, mais un petit rhume depuis plusieurs jours.

• **Le pédiatre constate les symptômes d'un rhume, en particulier la présence de mucosités dans la gorge et dans le nez du bébé.** En regardant à l'intérieur de l'oreille, il voit comme les tympans sont bombés des

deux côtés, indiquant la présence d'une sécrétion dans l'oreille moyenne. Il diagnostique une otite moyenne aiguë à l'enfant, qu'il soumet alors à un traitement antimicrobien et analgésique, et il demande à le revoir au bout de dix jours pour évaluer la guérison.

LES SYMPTÔMES

- **L'otite moyenne est une inflammation de la muqueuse des cavités de l'oreille moyenne.** Elle arrive très rapidement, en raison de l'interaction de divers facteurs tels que le mauvais fonctionnement de la trompe d'Eustache (canal qui relie l'oreille moyenne au pharynx et dont la tâche est la ventilation de l'oreille moyenne), l'arrivée de germes de l'extérieur ou de la gorge de l'enfant, et un déficit immunitaire typique chez les bébés.
- **Les symptômes de l'otite surviennent fréquemment à la fin d'un rhume,** au long duquel un mal d'oreilles dû à l'obstruction transitoire de la trompe d'Eustache peut apparaître. Le symptôme le plus constant est la douleur, généralement intense, et essentiellement nocturne.
- **L'otite peut également se manifester spontanément ;** dans ce cas, l'enfant est grincheux, se frotte les oreilles, secoue la tête et refuse la nourriture. D'autres fois, il n'a mal que quand il déglutit, il se met donc au sein avec appétit, mais, dès qu'il a couvert ses besoins, il s'en sépare en pleurant.
- **L'otorrhée (écoulement de liquide séreux de l'oreille moyenne) est un autre symptôme** qui, en soi, indique la présence d'une infection de l'oreille moyenne.

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

#sécuritébébé

SOS CORPS ÉTRANGER

LES ENFANTS SONT TOUJOURS TRÈS ATTIRÉS PAR LES PETITS OBJETS QU'ILS METTENT PARFOIS DANS LEUR BOUCHE, LEUR NEZ OU LEURS OREILLES. NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE SI CELA VOUS ARRIVE.



#sécuritébébé



OBJET DANS SON NEZ

Il n'est pas toujours facile de s'apercevoir que bébé a introduit quelque chose dans son nez, surtout si vous ne l'avez pas vu faire. Il continue à respirer normalement par l'autre narine laissée libre. Cependant, des mucosités jaunâtres (preuve d'une légère infection) s'écoulant du nez peuvent vous le faire suspecter.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- **Le plus simple est bien évidemment d'éviter** que l'enfant ne joue avec de très petits objets.
- **Si le mal est fait**, emmenez immédiatement l'enfant aux urgences pour que les médecins puissent intervenir le plus tôt possible.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **Extraire un corps étranger du nez peut s'avérer plus compliqué qu'il n'y paraît et vous risquez de l'enfoncer encore plus profondément.** L'objet peut alors passer

directement dans les bronches et entraîner des dommages tels qu'une pneumonie d'aspiration et une infection des bronches. Plutôt que de tenter d'extirper l'objet, conduisez l'enfant aux urgences où les médecins disposent d'instruments spécifiques.

OBJET DANS SA GORGE

Une étude réalisée par des médecins urgentistes a révélé que les plus petits sont particulièrement attirés par les petites pièces de monnaie.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- **Si le corps étranger n'obstrue pas totalement les voies respiratoires et que l'enfant peut pleurer**, tousser et parler, nul besoin de procéder à une quelconque manœuvre de dégagement qui pourrait aggraver la situation. Rassurez l'enfant et encouragez-le à tousser. Parfois, l'objet se trouve juste à l'entrée de la gorge et on peut facilement l'extraire avec le doigt. En revanche,



s'il est bloqué, conduisez directement l'enfant aux urgences.

• **Si le corps étranger obstrue complètement les voies respiratoires**, ne permettant plus le passage de l'air (l'enfant devient rouge et montre des signes de suffocation) il faut réaliser une manœuvre spécifique qui, en augmentant la pression à l'intérieur du thorax, provoque une toux artificielle permettant l'expulsion du corps étranger.

- **Si l'enfant a moins de deux ans** : asseyez-vous, placez-le sur votre avant-bras, la tête légèrement vers le bas et maintenue par votre main. Puis donnez-lui 1 à 5 tapes dans le dos, entre les omoplates avec la main ouverte. Si ce n'est pas suffisant, mettez l'enfant sur le dos et effectuez 5 compressions sternales en posant deux doigts sur la moitié inférieure du sternum, jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé.

- **Si l'enfant a plus de deux ans** : installez-le sur vos genoux, sur le ventre, puis donnez-lui 5 tapes dans le dos, entre les omoplates. Si le corps étranger n'a pas été expulsé, vous pouvez utiliser la manœuvre de Heimlich : placez-vous derrière l'enfant, passez vos bras sous ses aisselles puis enserrez-le à la taille, entre la poitrine et le ventre. Appuyez une main (poing

ouvert ou fermé) au-dessus du nombril, au niveau de l'ouverture de l'estomac, et l'autre au-dessus de la première. Donnez ensuite un coup sec vers l'intérieur et vers le haut. Répétez la manœuvre 5 fois de façon déterminée, jusqu'à ce que l'objet soit délogé.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **La manœuvre de Heimlich** ne doit pas être réalisée sur un enfant de moins de 2 ans.
- **Évitez d'introduire un doigt aveuglément dans sa bouche** : si l'objet n'est pas totalement visible, vous pourriez provoquer encore plus de dommages.

OBJET DANS SON OREILLE

Là encore, il est difficile de savoir quand un enfant a introduit un objet dans son oreille. Il risque surtout de commencer à entendre de moins en moins bien d'une oreille et, graduellement, sans s'en rendre compte, de s'y habituer.

#sécuritébébé



CE QU'IL FAUT FAIRE

- Si l'objet inséré est petit, vous pouvez essayer de le faire sortir par un lavage auditif de la manière suivante : tournez la tête de l'enfant de telle sorte que l'oreille restée libre se situe vers le bas ; puis versez lentement une solution saline dans l'oreille contenant le corps étranger. Tournez ensuite de nouveau la tête de l'enfant pour vérifier si l'objet est sorti. Pendant toute l'opération, l'enfant doit garder la bouche ouverte afin d'équilibrer la pression créée dans l'oreille.
- Lorsque l'intrus est un insecte, l'enfant souffre d'acouphènes, c'est-à-dire qu'il entend en permanence un sifflement intense et insupportable. La première chose à faire est d'instiller dans l'oreille quelques gouttes d'alcool à faible graduation, puis d'essayer d'enlever l'insecte. Si l'enfant est trop agité pour réaliser cette opération, mieux vaut le conduire aux urgences dès que possible.
- L'otorhinolaryngologiste (ORL) examinera l'oreille avec un otoscope afin de bien localiser l'objet, puis il le retirera à l'aide de pinces spéciales pour ne pas endommager le tympan.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Si, après quelques essais, vous ne parvenez pas à extraire l'objet qui est entré dans l'oreille, n'hésitez pas à consulter un médecin : vous éviterez ainsi d'endommager gravement le tympan.
- N'introduisez pas de médicaments sous forme de gouttes dans l'oreille : en effet, si le tympan est endommagé, le médicament pourrait encore aggraver la situation.

OBJECTIF : LA PRÉVENTION

- Ne pas donner aux enfants de moins de 2 ans des aliments de petite taille (fruits secs par exemple), contenant un noyau (comme les olives) ou pouvant se fragmenter en gros morceaux durs (sucette).
- Surveillez toujours votre enfant lorsqu'il mange.
- Choisissez des jouets portant l'indication CE ainsi que l'âge recommandé pour leur utilisation.
- N'offrez pas à votre enfant des jouets comportant des petites pièces (inférieures à trois centimètres).

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

#moi jaipas besoindemamie





C'EST MOI, LE MEILLEUR !!

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR
QUE VOTRE ENFANT SE SENTE
SÛR DE LUI, AIMÉ ET ACCEPTÉ.

Au cours de ses premières années, l'enfant commence à se forger une identité propre qui le transformera en un être unique et singulier, avec une manière bien à lui d'être, de penser, de faire, de ressentir et de se comporter. En parallèle, il commence à avoir une série de convictions et de sentiments avec lesquels, peu à peu, il se construit une idée de lui-même.

La reconnaissance apportée par ses parents lui fait ressentir qu'il est une personne digne d'estime et de respect, alors que le manque de considération et d'affection peut favoriser le développement d'une image négative de lui-même. Si l'enfant ne se sent pas préparé à répondre aux attentes qu'on a de lui, il développera un sentiment d'infériorité et d'incapacité. Par conséquent, que devez-vous faire pour que votre enfant se sente sûr de lui, qu'il ait confiance en ses propres capacités et qu'il se sente aimé et accepté pour ce qu'il est ?

#moijaipasbesoindemamie



COMMENT SE CONSTRUIT L'ESTIME DE SOI

La première étape consiste à essayer de comprendre la manière dont l'enfant voit le monde au cours des différentes étapes de son développement. « Comprendre ce concept est fondamental », explique Carl Rogers, expert américain en communication entre parents et enfants, « car cela va influencer le degré de satisfaction ou de déception que ressentiront les parents en fonction des attentes qu'ils ont à l'égard de leur enfant, selon si elles sont satisfaites ou non ».

Créer des situations dans lesquelles l'enfant peut réussir, lui donner de l'attention même s'il n'en demande pas, le féliciter plus que le blâmer et l'encourager plutôt que de le punir sont d'autres comportements que les experts recommandent pour donner à l'enfant plus de confiance en lui.

CRÉEZ DES SITUATIONS POUR QU'IL RÉUSSISSE

Des études récentes ont montré que l'on apprend plus en expérimentant le succès que l'échec. Les enfants

ont besoin de savoir qu'ils sont « compétents », c'est-à-dire qu'ils peuvent réussir dans ce qu'ils font. Pour ce faire, les parents doivent présenter à l'enfant des objectifs réalistes, sans attendre qu'il se comporte comme un adulte. En outre, les tâches ne doivent pas être génériques ou trop complexes : par exemple, « range ta chambre »

est un objectif générique qui peut donner l'impression à certains enfants d'avoir échoué avant même de commencer. Il est préférable de dire « avant d'aller dormir, je voudrais que tu ranges tes chaussures, s'il-te-plaît » ou « quand tu enlèves tes vêtements, s'ils sont sales, mets-les dans le panier à linge sale, s'il-te-plaît ».

S'il le faut, donnez un coup de main à votre enfant pour supprimer les obstacles susceptibles de créer des difficultés et offrez-lui le soutien nécessaire pour qu'il réussisse ce que vous lui demandez, tout en le laissant agir seul.

MOTIVEZ-LE, AU LIEU DE LE PUNIR

Dans certains cas, le manque d'exécution du devoir assigné entraîne une sanction : « Tu es privé de tablette pendant une



semaine », « Tu n'iras pas à l'anniversaire de ton copain ». Si parfois, il est tentant de réagir ainsi, le psychologue américain Bruno Bettelheim écrit que : « Tout geste de parents dont l'intention est de punir, même légèrement, suscite du ressentiment, et plus la punition est sévère, plus l'indignation de l'enfant est grande. Bien évidemment, personne ne veut imiter une autre personne envers qui elle éprouve du ressentiment ». Cette méthode s'avère donc très contre-productive et peut générer beaucoup de frustration chez l'enfant.

Les récompenses et les éloges motivent plus que par les menaces et les punitions, quelle que soit la personne. Par conséquent, vous aidez davantage votre enfant à se sentir plus compétent si vous le récompensez dès qu'il atteint l'objectif proposé, tout en limitant la récompense dans le temps. En effet, même si son impact sur l'enfant est bien plus important, cette dernière ne doit pas être une condition pour bien faire les choses.

Il est également important que vous soyez le fan numéro 1 de votre enfant. Vous devez lui transmettre vos encouragements, votre certitude sur sa capacité à réussir et la confiance que vous avez en lui, sans pour autant fermer les yeux sur les fautes qu'il peut faire.

Mais attention, la force de l'exemple est fondamentale. Pour transmettre à votre enfant un sentiment d'estime de

soi, vous devez être les premiers à avoir et à renvoyer une image positive de vous-mêmes, sans vous sous-estimer continuellement ou vous croire incompetents, malchanceux ou ignorants. Les parents étant source d'inspiration pour les enfants, mieux vaut leur donner le bon exemple, ce qui encrera chez eux le positivisme et la confiance dont ils ont besoin pour acquérir une bonne estime de soi.

Plus de compliments et moins de reproches !

Les compliments gratuits et inattendus sont ceux qui procurent le plus de plaisir et ceux qui stimulent le plus. L'enfant perçoit alors qu'il est aimé et chéri sans conditions ni tentatives d'éducation, et rien ne renforce plus ce que les psychologues appellent la notion de compétence que ces compliments gratuits.

Par conséquent, il est recommandé de souvent faire des « compliments surprises » à son enfant. Lorsque vous entrez dans sa chambre, essayez de fermer les yeux devant les pièces du puzzle éparpillées sur le sol et exprimez au contraire votre admiration sur la façon dont il a rangé ses crayons par couleur...

La règle est simple : au lieu de faire des reproches à votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de mal, essayez le plus possible de le féliciter pour les choses qu'il fait bien.

#énergiepourlespetits





LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ

LES CÉRÉALES SONT L'UN DES PREMIERS ALIMENTS SOLIDES QUE L'ON INTRODUIT DANS L'ALIMENTATION DU NOURRISSON. ELLES SONT UNE SOURCE D'ÉNERGIE PAR EXCELLENCE, ET IL EN EXISTE DE NOMBREUSES VARIÉTÉS



#énergiepourlespetits

SANS GLUTEN

LE RIZ

Le riz est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation du bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

Quand l'introduire ?

Le riz peut être proposé au bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie coéliquae.

LE MILLET



Le millet est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie, de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines du groupe B.

Quand l'introduire ?

Le millet est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

LE MAÏS



La composition chimique du maïs n'est pas très différente de celle du blé, mais sa valeur nutritive est plus faible, aussi bien en quantité qu'en qualité des protéines qu'il contient. Cependant, c'est une importante source de glucides, et il fournit des vitamines B et des carotènes, le rendant parfait pour l'été. Le maïs a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

Quand l'introduire ?

On peut commencer à le donner au bébé à partir de 6 mois sous la forme de bouillie de farine, semoules ou flocons. Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, il est donc très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie coéliquae, car il ne contient pas de gluten.

AVEC GLUTEN

L'ÉPEAUTRE

L'épeautre a des nutriments facilement assimilables par le corps car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Par conséquent, elle génère moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

Quand l'introduire ?

Bien qu'en plus petite quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de six mois. Vous pouvez commencer à en proposer à bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

L'AVOINE

L'avoine est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore et le calcium et est riche en fibres.

Quand l'introduire ?

L'avoine est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité. Vous pouvez mixer les flocons d'avoine et les mélanger avec du lait chaud et un peu de compote pour un petit-déjeuner savoureux !

LE BLÉ

Le blé est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation. Il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

Quand l'introduire ?

Le blé peut être donné à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, comme les autres céréales contenant du gluten.



#lechiffredumois



95%

DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

La plus grande crainte des mamans pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et durant le post-partum, est que leur bébé ait un problème de santé. C'est la principale conclusion d'une étude intitulée « Les peurs des mères pendant la grossesse, l'accouchement et durant la période post-partum » et menée par la Fédération Espagnole des Sages-Femmes (FAME) après une enquête auprès de plus de 800 mamans entre 25 et 45 ans.

Les participantes ont ainsi estimé à 8 sur 10 la crainte pour la santé de leur bébé pendant la grossesse. La deuxième préoccupation des mères pendant la grossesse et l'accouchement est la peur de

perdre leur bébé et la troisième d'avoir un accouchement compliqué. Pendant la période post-partum, les deux premières craintes se maintiennent, avec cependant un degré d'inquiétude bien moindre. La troisième crainte est l'impossibilité de se reposer suffisamment. L'enquête a également révélé que 63% des mères s'informent sur internet, en particulier sur les blogs et les sites Web de professionnels de santé, ainsi que sur des magazines et auprès d'entreprises spécialisées. Cependant, lorsqu'il s'agit de répondre à des questions précises ou de demander conseil, 60,5% des mères s'adressent à leur sage-femme, dont elles soulignent le professionnalisme, la confiance et la proximité.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

