

# Bébés et Mamans

Année 14 - n° 147 - Octobre 2026

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## NAUSÉES ET VERTIGES

Les symptômes les plus fréquents de la grossesse !

## SOS CORPS ÉTRANGER !

Des conseils importants pour la sécurité de bébé

## LE FROID EST ARRIVÉ

Tout savoir sur le rhume chez les plus petits

## LA VIE AVEC BÉBÉ

Les premières heures après l'accouchement

#cequevousalleztrouver



- 4 MON AVIS COMPTE : PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?
- 6 SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, PAS DE PANIQUE !
- 10 COMMENT LES ÉMOTIONS DE LA MAMAN INFLUENT SUR LE BÉBÉ
- 12 LES PREMIERS MOMENTS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- 18 GYNÉCOLOGUE : LA VITRIFICATION DES OVOCYTES
- 20 FONTANELLES : À QUOI SERVENT-ELLES ?
- 24 SOS CORPS ÉTRANGER
- 30 LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ
- 34 TOUTES VOS QUESTIONS SUR LE RHUME CHEZ L'ENFANT



A photograph of a woman with short dark hair, seen in profile, looking down at a baby she is holding. The baby is looking towards the camera. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The entire scene is framed by a white border.

# OCTOBRE

CE MOIS-CI, BÉBÉS ET MAMANS ÉVOQUE AVEC VOUS LES PREMIERS MOMENTS PASSÉS AVEC BÉBÉ. QUEL BONHEUR ET QUELLE MAGIE ! NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT EN QUOI CONSISTE LA VITRIFICATION DES OVOCYTES, À QUOI SERVENT LES FONTANELLES ET COMMENT FAIRE SI BÉBÉ INTRODUIT UNE BILLE DANS SON NEZ... BONNE LECTURE À VOUS !

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**

# Club vertbaudet

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



## Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs  
et jeunes parents !

**10%**  
cagnottés\*  
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

\*voir conditions sur [vertbaudet.fr](https://vertbaudet.fr)

#nonauxdouleurs



*Si vous avez  
des vertiges,  
pas de panique !*

ÉTOURDISSEMENTS SOUDAINS, SENSATION D'INCONFORT ET BOURDONNEMENT DANS LES OREILLES SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE TENSION ARTÉRIELLE BASSE. COMMENT CONTRÔLER LA SITUATION ?



Quand il fait chaud, il est très facile de s'évanouir et encore plus si vous attendez un enfant. Mais pourquoi les vertiges sont-ils plus fréquents en période de chaleur et pourquoi augmentent-ils pendant la grossesse ? Y a-t-il un moyen de les éviter ? Nos experts répondent à ces questions.

## LA CIRCULATION SANGUINE CHANGE, À CAUSE DES HORMONES

- **Au cours du premier trimestre de grossesse, la quantité de progestérone augmente.** C'est une hormone sécrétée d'abord par le corps jaune, puis par le placenta, qui exerce un effet relaxant sur les muscles lisses de l'organisme. En conséquence, la paroi des vaisseaux sanguins a également tendance à se relâcher, ce qui dilate et fait circuler le sang avec moins de force.
- **De plus, pendant la grossesse, la production des neurotransmetteurs change, ces substances qui régulent le système végétatif** (qui exécute les fonctions involontaires telles que la fréquence cardiaque) et qui sont responsables des réactions subies par l'organisme face aux différentes émotions (par exemple la peur ou la colère). Ces substances, parmi lesquelles l'adrénaline et l'acétylcholine, sont modifiées lors des premiers mois de grossesse et ont tendance à baisser la tension artérielle.

### Pendant la grossesse, une pression artérielle basse

Contrairement à ce qui se passe avec une hypertension artérielle, l'hypotension n'est pas une maladie, mais un simple trouble, très fréquent au cours du premier trimestre de la grossesse. Mais qu'est-ce que la tension ?

- **La tension est la force que le sang utilise pour circuler dans les artères et pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme.** Par conséquent, la valeur de la tension est déterminée par la force du sang dans les artères et par la résistance qu'offrent ses parois. Cette valeur est mesurée en millimètres de mercure et en deux temps.
- **La pression maximale est obtenue immédiatement après la contraction du cœur,** qui pousse avec force le sang qui circule dans les artères.
- **La pression minimum indique, au contraire, la pression au moment successif,** c'est-à-dire lorsque le cœur se détend pour pouvoir recevoir le sang « en retour ».
- **Les valeurs recommandées sont de maximum 120 et de minimum 80,** mais pour des valeurs allant jusqu'à 90-60, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

#nonauxdouleurs



## LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOËTUS

• **Au cours de la seconde moitié de la grossesse, une augmentation du trophoblaste intermédiaire a lieu.** Il s'agit du tissu qui compose le placenta qui, modifié, réduit la pression au niveau placentaire, permettant d'éviter d'éventuelles élévations qui pourraient entraîner des problèmes au fœtus.

## CONSEILS ANTI-VERTIGE

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

- **Consommer beaucoup de fruits et légumes**, car ils garantissent à l'organisme un apport équilibré en sels minéraux, indispensables pour élever la pression sanguine.
- **Les compléments de fer et de potassium sont conseillés pendant la deuxième moitié de la grossesse**, car ils compensent les pertes de ces éléments, utiles pour le développement du fœtus. Naturellement, c'est le gynécologue qui doit les prescrire.
- **Éviter les médicaments destinés à élever la tension**, car ils sont contre-indiqués pendant la grossesse et ne

sont pas nécessaires, puisque la diminution de la tension n'est pas une maladie, mais seulement un trouble.

- **Attention avec les changements soudains de posture.** Le matin, avant de vous lever, il est préférable que vous restiez assise quelques minutes dans votre lit avant de passer progressivement de la position horizontale à la position verticale.

## AVEC LA CHALEUR, LES RISQUES AUGMENTENT

- **Lorsque la chaleur se ressent, les troubles liés à la diminution de la tension sont plus fréquents.** Ce phénomène est dû aux températures élevées, qui sont souvent accompagnées d'une forte humidité (en particulier dans les villes), qui empêche la transpiration et provoque la dilatation des vaisseaux sanguins (vasodilatation), donnant lieu à des variations consécutives de tension.
- **Il se peut aussi que, si la femme enceinte se lève rapidement**, ou passe rapidement d'une position couchée à une position assise, le cerveau reçoive soudainement moins de sang et moins d'oxygène. En conséquence, des évanouissements peuvent se produire.



## QUAND LA TENSION BAISSSE, LES DÉSAGREMENTS COMMENCENT

Voici les premiers symptômes typiques d'une baisse de tension :

- **Fatigue.**
- **Mal de tête.**
- **Sueurs froides.**
- **Troubles de la vue** (sensation de voir flou).
- **Baisse de l'audition** et bourdonnement dans les oreilles.
- **Tendance à bâiller.**
- **Pâleur du visage.**
- **Diminution soudaine de la fréquence cardiaque.**

Vous avez ensuite l'impression que vous allez vous évanouir, mais vous ne perdez pas connaissance. Cependant, ne vous inquiétez pas, la situation se résout généralement toute seule en très peu de temps, et presque toujours sans conséquence. Il suffit de vous allonger sur le sol et de mettre vos jambes en l'air, de sorte que le flux sanguin arrive vers le cerveau plus rapidement. Dès réception d'une plus grande quantité d'oxygène, le corps se remet à fonctionner normalement et naturellement, retrouvant son équilibre vital.

## Contrôler la tension

Si vous savez que vous avez une pression artérielle basse, vérifiez-la régulièrement en vous rendant chez le médecin, à la pharmacie ou en la prenant vous-même à l'aide d'un tensiomètre.

### 1. LES TENSIONNÈTRES AU MERCURE

Ce sont ceux que les médecins utilisent habituellement. Ils sont les plus précis, mais nécessitent des connaissances. Pour obtenir des valeurs correctes, il faut savoir les utiliser de la bonne manière. Ils sont composés d'un brassard, qu'on place au-dessus du coude, d'une poire en caoutchouc pour l'introduction d'air et d'un appareil par lequel le mercure glisse, avec un système de lecture soit en forme de colonne, soit en forme d'horloge.

### 2. LES DISPOSITIFS NUMÉRIQUES

Ils sont beaucoup plus faciles à utiliser, même à la maison. Ils sont constitués de brassards reliés à une base informatisée qui enregistre les valeurs de la pression et les transmet à un écran qui permet de les lire facilement.

Attention : la tension doit toujours être prise en position assise.

#lienmamanetbébé



# COMMENT LES ÉMOTIONS DE LA MAMAN INFLUENT SUR LE BÉBÉ

LES ÉMOTIONS DE LA MÈRE PEUVENT AFFECTER LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DU BÉBÉ DÈS LES PREMIERS MOIS DE LA GROSSESSE. UNE SAGE-FEMME NOUS EXPLIQUE POURQUOI ET COMMENT FAIRE POUR TRANSMETTRE DES SENSATIONS POSITIVES AU BÉBÉ.

**D**e nombreuses références historiques mentionnent l'influence de la vie intra-utérine sur le développement de l'individu. Ainsi, dans des écrits très anciens de la liturgie juive, on parle de « l'Ange de l'oubli » qui laisserait sa marque sur tous les êtres humains : ce petit renfoncement que nous avons sous le nez, au-dessus de la lèvre supérieure serait la marque de son passage... « Pour nous faire oublier tout ce qui se passe avant la naissance ». De la même façon, les chinois considèrent depuis plus de 1.000 ans que le psychisme maternel a une influence sur le développement du fœtus.

## L'INFLUENCE DE LA MÈRE

Différentes études montrent que ce que le fœtus ressent et perçoit dans l'utérus conditionne ses attitudes et le comportement qu'il aura face à lui-même. Suivant les messages qu'il recevra pendant son séjour dans l'utérus maternel, le bébé se verra et se percevra comme quelqu'un d'heureux ou de triste, d'agressif ou de docile, sûr de lui ou anxieux. La mère est la principale source de ces messages.

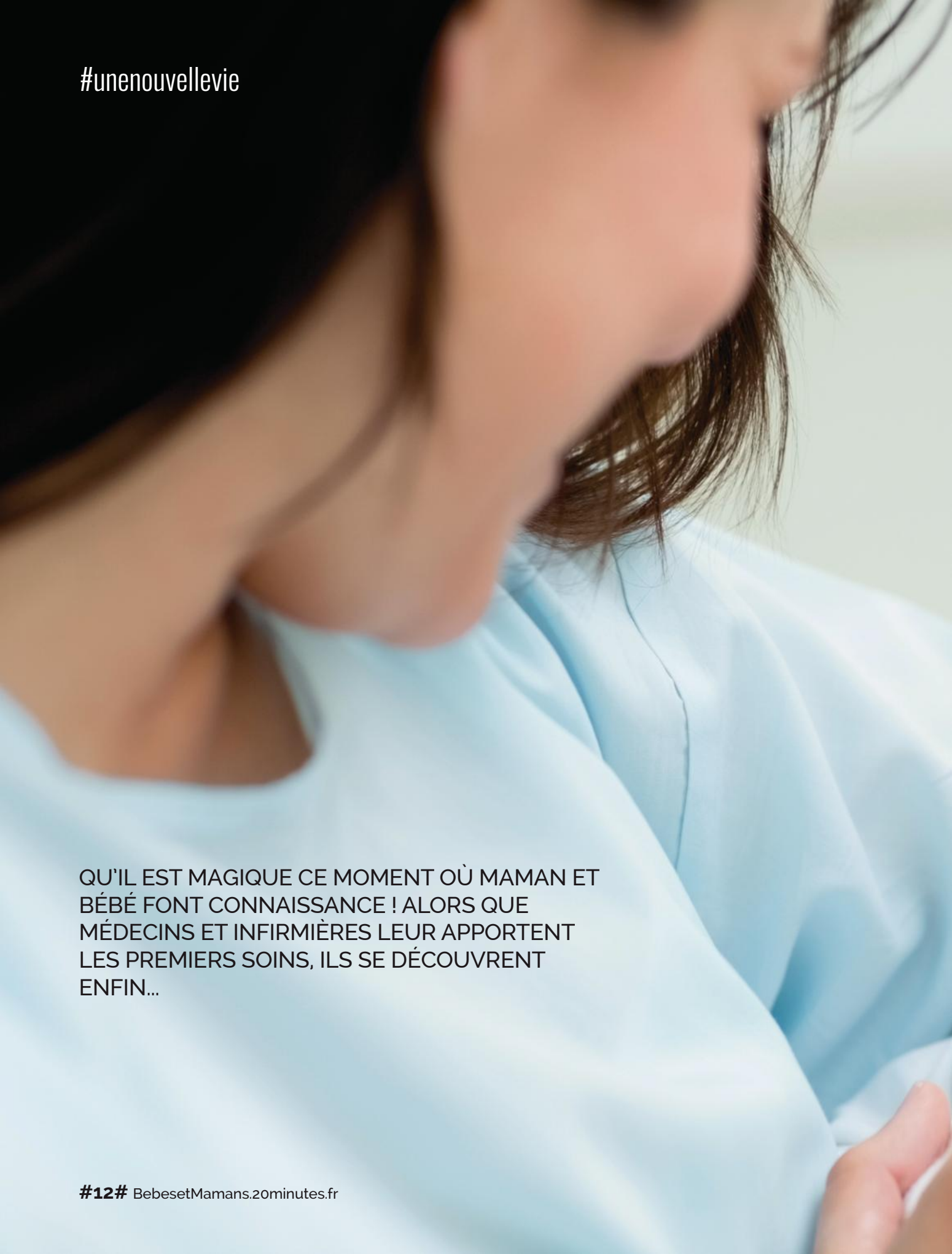
Les émotions que ressent la maman (la gaieté, la joie, etc.) peuvent contribuer de manière assez significative au développement affectif du bébé.

Freud a écrit : « Il existe entre la vie intra-utérine et la petite enfance une continuité que l'acte de naissance aussi drastique soit-il ne peut effacer ». N'ayez donc pas peur de communiquer avec votre bébé, vous l'aidez ainsi à bien se développer.

## UNE EXPÉRIENCE QUI SE CONSTRUIT À TRAVERS LES SENS

La richesse de la vie fœtale démarre avec le développement du premier sens, le toucher, à 7 semaines et demie de grossesse. Différents auteurs soulignent également la maturation précoce du système auditif du fœtus, une base importante du développement psychique. On sait, en outre, qu'il existe des échanges entre le fœtus et le liquide amniotique, l'utérus, les sons et les changements hormonaux et qu'il répond à tous leurs stimuli. Ces activités sont essentielles pour le bon développement du cerveau.

Les émotions de la mère peuvent affecter le développement psychologique du bébé dès les premiers mois de la grossesse. Une sage-femme nous explique pourquoi et comment faire pour transmettre des sensations positives au bébé.



#unenouvellevie

QU'IL EST MAGIQUE CE MOMENT OÙ MAMAN ET  
BÉBÉ FONT CONNAISSANCE ! ALORS QUE  
MÉDECINS ET INFIRMIÈRES LEUR APPORTENT  
LES PREMIERS SOINS, ILS SE DÉCOUVRENT  
ENFIN...

# *Les premiers moments après l'accouchement*





## UNE HEURE APRÈS

### BÉBÉ...

Quelques minutes après la naissance, la sage-femme s'assure de la santé du bébé : rythme cardiaque, pulsation du cordon ombilical, couleur de la peau, tonus musculaire et respiration. C'est ce que l'on appelle le score Apgar, du nom du médecin américain qui l'inventa en 1952. Puis on coupe le cordon ombilical. L'OMS recommande un clampage tardif du cordon pour permettre au bébé de recevoir des globules rouges, riches en fer, en provenance du placenta. Si bébé présente des difficultés à expulser le liquide et les mucosités contenues dans ses voies respiratoires, la sage-femme pourra l'aider avec une sonde souple et mince.

### ... MAMAN

Une fois bébé sorti, la maman doit expulser le placenta. Dans les 10 ou 15 minutes qui suivent la naissance, elle ressent de nouvelles contractions qui vont entraîner son décollement et son expulsion. La

sage-femme l'examine pour s'assurer qu'il est entier et qu'aucun fragment n'est resté dans la cavité utérine ; si c'est le cas, elle retire manuellement ce qui n'a pas été évacué. Elle examine et nettoie ensuite la cavité utérine puis suture, le cas échéant et sous sédation, l'épisiotomie. Une fois le placenta expulsé, l'utérus se contracte et prend une forme sphérique (le globe de sécurité utérin) permettant ainsi l'occlusion des vaisseaux sanguins et donc le contrôle de l'hémorragie.

## JUSQU'À DEUX HEURES APRÈS

### BÉBÉ...

Après avoir laissé bébé sur le ventre de sa maman pendant quelques instants, la sage-femme le reprend pour le laver, en collaboration avec le papa. Elle en profite également pour le peser, le mesurer et contrôler ses réflexes afin de s'assurer qu'il n'y a aucun problème d'ordre neurologique. Puis c'est au

Faites qu'il ne sente que  
votre amour à chaque instant.



Partenaire de  
**sospréma**  
& 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®**  
aimer dormir & jouer



#unenouvellevie

tour du pédiatre d'examiner l'enfant en commençant par la manœuvre d'Ortolani : bébé sur le dos, le médecin soulève ses jambes, les écarte et leur applique un léger mouvement de rotation pour s'assurer qu'il n'y a aucune luxation de la hanche. Après quoi il lui administre, par voie intramusculaire, une dose de vitamine K, pour prévenir les risques d'hémorragie, et un collyre antibiotique pour éviter l'infection due au contact avec des bactéries pathogènes présentes dans les muqueuses de la voie vaginale.

### ... MAMAN

Dans sa chambre, la nouvelle maman est gardée en observation pendant quelques heures. Le gynécologue contrôle régulièrement son état de santé général, prend sa tension et vérifie le tonus musculaire de l'utérus par palpation de l'abdomen. Sauf saignements anormaux, il ne procède à aucune exploration vaginale. Si le pédiatre considère qu'il est en bonne santé et ne nécessite pas un séjour en couveuse, bébé est amené à sa maman qui, avec l'aide de la puéricultrice, va pouvoir l'allaiter.

## AU BOUT DE 48 HEURES

### BÉBÉ...

Pour un accouchement par voie basse, la durée moyenne du séjour à l'hôpital est d'environ 3 jours. Le contact continu entre la maman et son bébé est très important dans les premiers jours car il permet d'établir une relation de confiance et de commencer l'allaitement dans les meilleures conditions. Ce n'est cependant pas une obligation : la maman doit décider elle-même ce qui lui convient, sans se sentir influencée. Le pédiatre examine le bébé, au moins une fois par 24 heures, et le pèse pour évaluer la perte physiologique de poids.

### ... MAMAN

On examine la jeune maman plusieurs fois par jour ; il s'agit en général d'une auscultation rapide : pression artérielle, contrôle des pertes de sang et état de contraction de l'utérus. En cas de suspicion d'anémie, on



procède à une prise de sang pour analyse. On contrôle également la poitrine pour surveiller la montée de lait.

l'auscultation suivante aura lieu à la fin du post-partum, soit environ un mois après l'accouchement.

## AVANT LA SORTIE

### BÉBÉ...

La période de convalescence terminée, si bébé et maman se portent bien, ils peuvent rentrer à la maison. Avant de partir, on prélève à bébé, sur le talon, un petit échantillon de sang. Ce test permet de diagnostiquer très tôt certaines maladies rares, mais très graves comme la fibrose kystique ou l'hypothyroïdie congénitale qui doivent être traitées très précocement pour éviter de graves dommages.

### ... MAMAN

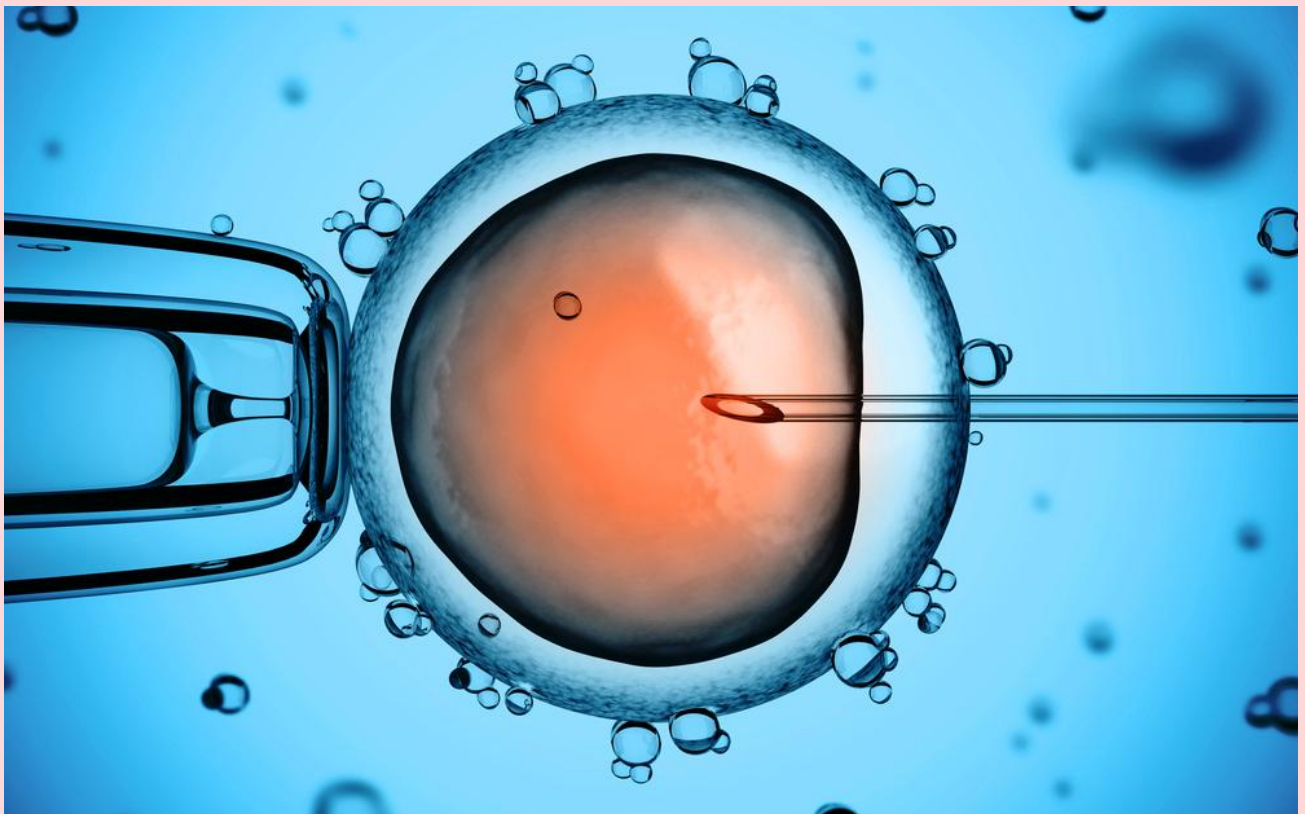
Le médecin examine une dernière fois la maman avant de la laisser rentrer chez elle ; il s'assure ainsi que la cicatrisation se fait correctement et que les pertes de sang sont normales. Si tout va bien,

### Que se passe-t-il en cas de césarienne ?

- **Dès la naissance**, la sage-femme examine le bébé et, à l'aide d'une petite sonde, aspire le liquide présent dans les voies respiratoires.
- **Ensuite**, le gynécologue termine l'intervention en procédant à l'extraction du placenta.
  - Après une anesthésie, la récupération complète de la partie inférieure du corps a lieu 6 ou 7 heures après la dernière injection de liquide anesthésique. La jeune maman reste cependant allongée 24 h, le temps pour elle de se reposer et de récupérer de l'intervention. Le jour suivant, elle peut se lever avec un peu d'aide. Rien n'empêche de mettre bébé au sein alors que la maman est encore au lit. En l'absence de saignements ou de signes d'infection, on peut laisser pendant 2 ou 3 jours le pansement posé lors de l'intervention sur la zone d'incision. Les points de suture se résorbent tout seuls, il n'est pas nécessaire de les retirer.

# LA VITRIFICATION DES OVOCYTES

CETTE TECHNIQUE PERMET DE CONGELER LES OVULES DE LA FEMME TANT QU'ELLE EST FERTILE, ET DONC, EN PRÉSERVANT SA CAPACITÉ DE REPRODUCTION, DE DEVENIR MAMAN DANS L'AVENIR.



La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. C'est le temps qui lui est permis pour se reproduire. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle soit dans l'obligation de retarder son désir de maternité, que ce soit pour des raisons

personnelles, professionnelles ou même médicales (par exemple en cas de traitements contre le cancer). Il s'agit de la vitrification des ovocytes.

## EN QUOI CONSISTE CETTE TECHNIQUE ?

- Cette technique commence par une stimulation ovarienne induite grâce à un traitement hormonal



**et qui permet**, au cours d'un cycle ovarien, de développer plusieurs ovocytes dans le but d'en extraire, dans le meilleur des cas, 10 à 18. Cette étape dure environ 12 jours.

- **On extrait ensuite les ovocytes matures par ponction ovarienne, sous anesthésie et guidage échographique.** Cette intervention dure approximativement 20 minutes seulement. Les ovocytes prélevés sont ensuite expédiés rapidement au laboratoire où ils sont stockés dans l'azote liquide à une température extrêmement basse de  $-196^{\circ}\text{C}$ . Ce processus doit être réalisé très rapidement, avec l'ajout de cryo-protecteurs spécifiques, pour qu'il n'y ait pas de cristaux qui se forment à l'intérieur des ovocytes, ce qui les rendrait totalement inutilisables.

- **Les ovocytes sont ainsi conservés dans une banque en attendant que la femme ne décide de démarrer une grossesse** : ils sont alors décongelés pour commencer un processus normal de féconda-

tion in vitro (FIV). Si cette vitrification a lieu avant 35 ans, les ovocytes seront de meilleure qualité.

## COMBIEN COÛTE UNE VITRIFICATION D'OVOCYTES ?

En France, la vitrification des ovocytes pour des raisons personnelles n'est pas autorisée, ce qui est le cas dans certains pays comme l'Espagne ou la Belgique. Elle est par contre autorisée depuis 2011 pour les femmes risquant de devenir stériles après traitement d'un cancer ou souffrant de certaines maladies génétiques.

Dans les centres privés européens proposant cette technique, l'extraction et le stockage des ovocytes au cours des cinq premières années est d'environ, selon les centres, de 3,500 euros. Le coût de conservation annuelle s'élève par la suite, à peu près, à 300 euros. La facture peut alors s'élever à 5 ou 6.000 euros.

#particularitésdebébé

# Fontanelles : à quoi servent-elles ?

LES FONTANELLES SONT FORMÉES PAR DES MEMBRANES SOUPLES ET RÉSISTANTES QUI PROTÈGENT LES OS DU CRÂNE ET LEUR PERMETTENT DE SE DÉVELOPPER COMPLÈTEMENT.



## INDISPENSABLES POUR LA CROISSANCE

- **Le crâne de l'enfant se forme grâce à l'ossification de 110 groupes de cellules.** Beaucoup d'entre elles s'unissent pendant la vie intra-utérine, alors que, à la naissance, les groupes distincts de cellules ne sont plus qu'au nombre de 45. Ces noyaux d'ossification formeront les os du crâne adulte : un os frontal, deux os pariétaux, deux temporaux sur les côtés et l'os occipital à l'arrière de la tête.

- **Le processus de développement de la boîte crânienne a lieu en grande partie après la naissance, pendant la première année de l'enfant.** À la naissance, les os du bébé sont plus mous que ceux d'un adulte et, entre les os, il y a des espaces vides, appelés fontanelles. Dans ces espaces, il n'y a pas d'os qui protège le cerveau, mais une membrane fibreuse, flexible et résistante.

- **Les fontanelles principales sont la fontanelle antérieure, également appelée bregmatique ou grande fontanelle, et la fontanelle postérieure, lambdoïde ou petite fontanelle.** La fontanelle antérieure se trouve sur la partie supérieure de la tête. C'est la plus grande des deux et elle a une forme de losange. La fontanelle postérieure, située entre les os occipitaux et pariétaux, est plus petite et a une forme triangulaire.

- **La fonction des fontanelles est de permettre le développement des os du crâne de l'enfant jusqu'à atteindre la taille de celui d'un adulte.** Elles constituent un mécanisme de protection important en cas de traumatisme crânien puisque, en raison de leur élasticité, elles atténuent le choc et empêchent une éventuelle fracture des os. Pour cette raison, le crâne des jeunes enfants supporte mieux les traumatismes que les adultes.

- **À la naissance, lorsque le passage à travers le vagin comprime la tête de l'enfant,** la présence de la fontanelle permet un léger chevauchement des os, sans que le cerveau du bébé ne souffre d'une quelconque lésion.

## LES CONTRÔLES DU PÉDIATRE

Au fil du temps, alors que les os du crâne se soudent entre eux, les fontanelles se referment.

- **La petite fontanelle disparaît en premier.**

Normalement, les os se soudent entre 6 et 8 semaines, après quoi il n'est plus possible de la sentir au toucher.





Cependant, très souvent, elle est déjà fermée à la naissance.

• **La fontanelle antérieure se ferme autour de 18 mois.**

**Au cours des visites de contrôle réalisées durant la première année du bébé,** le pédiatre mesure la circonférence de la tête et les deux diamètres de la fontanelle antérieure, en prenant soin de noter ces mesures sur le carnet de santé de l'enfant.

• **La fermeture précoce ou tardive de la fontanelle antérieure indique un problème de santé.** Si elles sont soudées avant l'heure, par exemple à 6 mois, cela peut représenter un problème pour le développement du crâne. Ce type de situation s'appelle la craniosténose et nécessite une intervention chirurgicale. La fermeture tardive, elle, peut être un symptôme de certaines maladies ou situations de carence, par exemple un déficit en vitamine D, nécessaire à la calcification des os.

• **En dehors de la taille, l'état de la fontanelle antérieure, c'est-à-dire sa présentation au toucher, indique également l'état de santé de l'enfant.**

Normalement, le tissu fibreux qui protège la fontanelle est souple, légèrement enfoncé par rapport au reste de la voûte crânienne et bat faiblement. On note que la fontanelle est enfoncée lorsque le bébé est déshydraté, une situation qui peut survenir quand il fait très chaud ou si l'enfant a de la fièvre. En revanche, une fontanelle qui dépasse du crâne et qui est dure au toucher peut être le symptôme d'un problème de santé.

### La petite tête de bébé doit être traitée avec soin, mais sans appréhension excessive

- Un bébé doit toujours être manipulé avec soin. Les fontanelles sont un point plus délicat que les autres, mais ne nécessitent pas un soin excessif.
- Vous pouvez manipuler la zone doucement lors du bain de bébé : lui laver les cheveux, les peigner et éliminer les éventuelles croûtes de lait à l'aide de produits adaptés.
- Lorsque bébé commence à faire du quatre pattes et, plus tard, lorsqu'il se lève pour commencer à marcher, il n'est pas nécessaire de mettre une protection sur la fontanelle afin d'éviter les risques en cas de chute, puisque la présence de fontanelles fait que le crâne de l'enfant résiste mieux aux traumatismes que celui d'un adulte.



#sécuritédebébé

# 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.





## 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.



## 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).

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

#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 coeliaque.

### 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 coeliaque, 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.



#maladiesd'hiver

# TOUTES VOS QUESTIONS SUR LE RHUME CHEZ BÉBÉ



LES BÉBÉS ET LES JEUNES ENFANTS SONT SOUVENT  
SUJETS AUX INFECTIONS RESPIRATOIRES, SURTOUT  
S'ILS VONT À LA CRÈCHE. VOICI LES QUESTIONS LES  
PLUS FRÉQUENTES CONCERNANT LE RHUME, LA  
TOUX ET LES MUCOSITÉS CHEZ LES TOUT-PETITS.

## #maladiesd'hiver

**L**est en permanence malade ! Voilà une phrase que l'on entend fréquemment dans les familles avec des tout-petits. En effet, avec la rentrée scolaire et l'arrivée de l'automne, les rhumes sont souvent au rendez-vous. Mais pourquoi les enfants tombent-ils malades aussi souvent ? Et que faire si l'enfant a beaucoup de mucus ou ne cesse de tousser, ou bien si de la fièvre apparaît ?

Nous répondons aux questions les plus courantes des parents sur le rhume, les mucosités, la toux et les autres infections respiratoires fréquentes chez les bébés et les jeunes enfants.

### QU'EST-CE QU'UN RHUME ET QUELS EN SONT LES SYMPTÔMES ?

Un rhume est une infection des voies respiratoires supérieures, généralement causée par des virus, qui s'accompagne souvent de toux, de mucosités, et parfois de fièvre et de malaise. Il peut entraîner une perte d'appétit chez les enfants, qui cessent alors de manger.

### POURQUOI LES ENFANTS ATTRAPENT-ILS DES RHUMES SI FRÉQUEMMENT ?

Tout simplement parce qu'ils n'ont pas encore traversé toutes les infections que les adultes ont déjà surmontées. Ils ont donc besoin de développer leurs défenses immunitaires pour fabriquer ces anticorps qui protègent contre certaines maladies.

Cela s'explique aussi par le "modus operandi" des enfants : ils sont toujours très proches les uns des autres, se touchent beaucoup, mettent leurs mains dans la bouche et partagent leur salive, etc.

### COMMENT SE TRANSMETTENT LES RHUMES ?

Les rhumes peuvent se transmettre de différentes manières :

- **Si on tousse ou éternue** près d'une autre personne.
- **Par les restes de salive ou de mucus** déposés sur un objet comme un jouet.
- **Par les selles** : le petit se gratte dans la zone des fesses, puis il touche un objet qu'un autre enfant met dans sa bouche. Il est très fréquent que les gastro-entérites se transmettent ainsi, tout comme les oxyures, plus connus sous le nom de vers intestinaux...



### LES ENFANTS PEUVENT-ILS ATTRAPER UN RHUME S'IL FAIT FROID OU S'ILS VONT PIEDS-NUS ?

C'est un mythe qu'il convient de dissiper. Les enfants ne vont pas tomber davantage malade s'ils marchent pieds nus ou lorsqu'il fait froid dehors.

Il est vrai que, parfois, lorsqu'il fait très froid, l'enfant peut avoir une rhinite : son nez devient rouge et il a des mucosités. Cela signifie que son nez fonctionne moins bien. Par conséquent, si un autre enfant infecté par un virus éternue ou tousse près de lui, il est plus facile qu'il soit contaminé.

Mais si l'enfant est au parc et qu'il est bien couvert, et qu'il n'y a pas d'autres enfants autour, il ne va pas automatiquement attraper un rhume, même s'il fait très froid.

### COMMENT LAVER LE NEZ ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

Les lavages nasaux doivent être réalisés à la demande, c'est-à-dire chaque fois que bébé en a besoin. Au cours des premiers mois de vie, les bébés ne respirent que par le nez, il est donc important qu'il soit dégagé de mucus.



Il est particulièrement recommandé de faire un lavage nasal avant chaque repas et avant que bébé ne s'endorme, car s'il ne peut pas respirer correctement, il ne mangera pas bien et ne dormira pas bien.

Quant à la méthode à suivre, il n'existe pas de preuve scientifique précise, mais plutôt des avis d'experts. Il est recommandé, surtout durant les deux premières années de vie, d'utiliser 2 ml de sérum physiologique par narine, en plaçant le bébé selon son âge : assis sur vous (légèrement incliné vers l'avant), allongé sur le ventre ou sur le côté.

Vous instillez le sérum avec une seringue adaptée dans une narine, sans pression excessive, mais de manière décidée ; vous laissez l'enfant respirer un peu, puis vous répétez l'opération avec l'autre narine.

## PEUT-ON UTILISER UN ASPIRATEUR NASAL ? ET DONNER DES MÉDICAMENTS ?

Il est recommandé d'utiliser les aspirateurs nasaux uniquement de manière ponctuelle, si le nez de l'enfant est vraiment bouché et qu'il ne parvient pas à respirer, en particulier durant les premiers mois de vie. Cependant, en général, cette pratique doit être

évitée, car elle peut irriter la muqueuse nasale et provoquer des douleurs auriculaires en raison de la pression d'aspiration. Chez les enfants de moins de six ans, les traitements comme les sirops, les mucolytiques ou les antitussifs ne sont pas recommandés en raison de leurs possibles effets secondaires : hallucinations, nausées, vomissements...

## QUE SE PASSE-T-IL SI MON ENFANT A DES MUCOSITÉS VERTES OU TRÈS ÉPAISSES ?

L'apparence du mucus donne des informations sur la durée de la maladie. Pendant les premiers jours du rhume, le mucus est plus liquide. Par la suite, il devient jaune, puis vert, et lorsque l'enfant commence à guérir, le mucus peut redevenir légèrement liquide. Cela est dû à une réaction chimique : les défenses, en éliminant les virus, libèrent une substance contenant du fer, ce qui donne au mucus cette couleur sombre.

## EXISTE-T-IL DES REMÈDES EFFICACES CONTRE LA TOUX ?

Lorsque l'enfant a de la toux, la seule chose que l'on peut faire est de veiller à ce qu'il soit à l'aise. Selon le type de toux, on peut suspecter certains troubles. Par exemple, si pendant la journée l'enfant va bien, mais qu'il tousse la nuit ou lorsqu'il court, cela peut être un signe de bronchite ou d'asthme, auquel cas il pourrait être nécessaire d'administrer des bronchodilatateurs (sur avis médical). Si l'enfant ne tousse que lorsqu'il est couché le soir, surtout s'il s'agit d'une toux sèche, on peut penser qu'il y a un écoulement nasal postérieur : le mucus du nez coule vers l'arrière et provoque des démangeaisons dans la gorge, ce qui le pousse à tousser. Dans ce cas, la toux s'améliore généralement si on incline légèrement l'enfant, en utilisant un cale-bébé ou en mettant un coussin sous le matelas du lit (pas avant deux ans), tout en veillant à ce que la tête de l'enfant ne soit pas trop inclinée en avant. Dans certains cas, on peut aussi suspecter une sinusite qui, chez les jeunes enfants, peut se manifester simplement par une toux ou un mucus qui dure longtemps. Chez les enfants plus grands, cela peut se traduire par une quantité de mucus plus importante, souvent d'un seul côté du nez, ou lorsqu'il y a aussi une fièvre persistante.



### DANS QUELS CAS L'UTILISATION D'ANTIBIOTIQUES EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

En général, les rhumes sont causés par des virus, contre lesquels les antibiotiques ne sont pas efficaces. Lorsque des bactéries sont présentes, on parle de surinfection, c'est-à-dire que la bactérie profite de la zone déjà endommagée, où les virus ont affaibli les défenses naturelles, pour se multiplier et infecter davantage la zone. C'est le cas de l'otite, une complication fréquente des rhumes, pour laquelle un antibiotique peut être prescrit.

### QUAND CONSULTER LE PÉDIATRE ?

Il est important de consulter un pédiatre dans les cas suivants :

- **Lorsque l'enfant tousse et a des mucosités** depuis plus de dix jours.
- **Si les infections respiratoires surviennent fréquemment** : il est normal que les enfants aient entre 12 et 15 infections respiratoires, surtout lors de leur première année à la crèche. Si le nombre d'infections dépasse 15,

il est nécessaire de consulter.

- **Lorsque des infections bactériennes récurrentes se produisent, par exemple des otites ou des pharyngites.** Parfois, il est nécessaire de vérifier la présence d'autres maladies, comme une anémie, qui pourraient rendre l'enfant plus susceptible aux infections.

### FAUT-IL TOUJOURS DONNER UN ANTIPYRÉTIQUE POUR LA FIÈVRE ?

Toujours sur avis médical :

- **Si l'enfant est irritable, pleure constamment,** semble avoir mal quelque part, on lui donne un antipyrétique, même si sa température n'est que de 37,5°C.
- **En revanche, si l'enfant a 39°C,** mais qu'il se sent bien, il n'est pas nécessaire de lui donner de médicament.
- **À partir de 40-40,5°C,** on recommande d'administrer un antipyrétique pour éviter que la température ne monte davantage.

Quant au choix du médicament, la première option est généralement le paracétamol. Cependant, si l'enfant le refuse, on peut lui administrer de l'ibuprofène, mais toujours avec un peu de nourriture.

# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients  
100 % d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Bébés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

