Année 6 - n° 60 - Septembre 2018

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

RÉGURGITATION
CAUSES ET
REMÈDES EFFICACES

SOMMEIL
AMÉNAGER SA CHAMBRE
SELON SON ÂGE

FONTANELLES
SOUPLES ET POURTANT
SOLIDES !

Love & Food

Aidez-le à établir une reliation saine avec la nourriture

Sommaire
Septembre 2018

BÉBÉ

QUESTION
Bébés prématurés.

CHAUSSURES POUR PETITS
Un guide pratique pour choisir les chaussures les mieux adaptées à votre enfant.

FONTANELLES
Tout ce que vous devez savoir.

LOVE & FOOD
Nos conseils pour instaurer une relation saine avec la nourriture.

RÉGURGITATION
Que peut-on faire ?

CHAMBRE DE BÉBÉ
Comment l'agencer en fonction de son âge ?

IL GRANDIT
Son agenda de la première année.

PUÉRICULTURE
Bien choisir la baignoire.

POUR OU CONTRE
Le régime végétalien.

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de septembre.

Bébé

Ce mois-ci, nous vous expliquons comment choisir les chaussures de bébé, nous vous aidons à comprendre à quoi servent les fontanelles et à lui apprendre à bien manger, dès tout petit.

Bébés prématurés

Quand ils naissent, ils sont plus petits et plus fragiles que les autres bébés, mais, par la suite, ils récupèrent et deviennent plus forts. Il est cependant important de prendre quelques précautions et de suivre de près leur développement.

1 *Quels sont les principaux risques ?*
À court terme, les principaux facteurs à contrôler pour assurer la santé du bébé sont l'adaptation cardiorespiratoire et la stabilité cérébrale. À moyen terme, il faut évaluer soigneusement l'état du système digestif et des organes de la vision de l'enfant. Plus tard, dans le long terme, il faut contrôler ses systèmes neurologique, respiratoire et nutritionnel.

2 *Quels contrôles effectuer ?*
Une fois sorti de l'hôpital, un bébé légèrement prématuré (né entre les semaines 35 et 37 de grossesse) est surveillé par le pédiatre. Dans un premier temps, les visites sont mensuelles. Ensuite, elles sont plus espacées dans le temps. Si bébé est prématuré et de très faible poids, l'équipe de surveillance se compose de plusieurs spécialistes qui effectuent les contrôles nécessaires pour assurer le bien-être du bébé.

3 *Comment agir pendant l'allaitement et le sevrage ?*
Les prématurés ont besoin d'une plus grande quantité de lait pour répondre à leurs besoins nutritionnels. On conseille des tétées plus fréquentes et moindres en quantité afin d'éviter que bébé ne prenne trop de lait en une seule fois. Le sevrage doit commencer à un âge établi par le pédiatre, en tenant compte de la date théorique de la naissance, si elle avait eu lieu au moment prévu.

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

Chaussures pour enfants

Le type de chaussures influence le développement du pied de l'enfant : il est essentiel de choisir de bonnes chaussures !

Jusqu'à ce que l'enfant ait trois ans, le pied est en constante transformation. Pour ne pas interférer avec le bon développement, il est important de choisir dès le départ des chaussures adaptées. Les chaussures doivent être souples et confortables et doivent également correspondre à la phase de croissance dans laquelle l'enfant se trouve. Des chaussures qui ne répondent pas à ces exigences peuvent provoquer des malformations importantes du pied et causer une altération de la marche qui peut faire boiter l'enfant tout au long de sa vie. Le choix de bonnes chaussures qui prennent soin et protègent les pieds de l'enfant est donc essentiel à sa santé.

DES CHAUSSURES POUR CHAQUE ÂGE

L'enfant a besoin de chaussures qui s'adaptent aux étapes successives de son développement.

• **Jusqu'à neuf mois, le rôle des chaussures est de protéger ses petits pieds du froid et de l'humidité.** À cet âge, le bébé est couché la plupart du temps, il est donc conseillé de le laisser sans chaussure chaque fois que vous êtes à la maison ou lorsque la température le permet. Lors des promenades, couvrez ses pieds avec des chaussons ou des chaussettes, afin qu'ils soient bien au chaud et confortables. Il est important que la semelle ne soit pas rigide et qu'elle soit fabriquée avec le même matériau que le reste de la chaussure, de préférence en cuir, pour permettre aux pieds de respirer. De plus, il ne doit y avoir aucune couture intérieure afin d'éviter les frottements.

• **À partir de 9 mois et jusqu'à 11-14 mois, l'enfant marche généralement à 4 pattes et commence à faire ses premières tentatives pour se mettre debout.** À cet âge, bébé a besoin de bonnes chaussures qui le protègent contre les coups possibles et contre le frottement avec le sol. Les chaussures doivent ressembler à celles des premiers mois, mais elles doivent aussi avoir des renforts dans le talon et dans la pointe, afin d'éviter les frottements des orteils.

• **À partir de 11-14 mois, l'enfant commence à faire ses premiers pas.** Ses pieds soutiennent le poids de son corps lorsqu'il marche. Pour rester debout, l'enfant a besoin de chaussures qui lui procurent la sécurité et l'équilibre nécessaires pour marcher. C'est à ce moment que les chaussures doivent être choisies avec soin, compte tenu du fait que les pieds de l'enfant sont encore hésitants et qu'ils peuvent adopter de mauvaises postures ou des postures forcées en raison de la surcharge à laquelle ils sont soumis.

• **Les chaussures pour les premiers pas doivent être souples et confortables.** Elles doivent tenir les talons de l'enfant tout en lui laissant une totale liberté de mouvement. Il est surtout essentiel que la pointe et le contrefort de la chaussure soient renforcés pour protéger les pieds d'un éventuel choc. La semelle peut être en cuir ou en caoutchouc, du moment qu'elle permet au pied de fléchir. Le chausson de la chaussure doit être large afin de ne pas comprimer le pied de l'enfant.

LES CRITÈRES POUR BIEN CHOISIR

Pour choisir de bonnes chaussures, vous devez prendre en compte certaines règles simples.

• **La pointe et le contrefort du talon doivent être renforcés.** La grande majorité des enfants a tendance à avoir les chevilles qui partent vers l'extérieur. Ils ont donc besoin d'avoir un contrefort qui force le talon à rester droit. Bien que ferme, le contrefort doit également être rembourré pour éviter les frottements éventuels. D'autre part, la pointe doit être large et haute pour permettre le mouvement des doigts de pied.

• **La semelle doit être fine et flexible, en particulier sur le point d'articulation des orteils avec les os du pied, autrement dit la zone où le pied fléchit lors de la marche.** De plus, il est important qu'elle soit antidérapante, pour éviter de glisser.

• **Le talon doit être droit et plat à l'intérieur,** car s'il ne l'était pas, cela obligerait l'enfant à tourner le pied vers l'intérieur. Il doit avoir une hauteur comprise entre 8 et 15 millimètres.

• **La chaussure doit être fabriquée avec des matériaux naturels, doux et respirants,** qui permettent au pied de « respirer », pour éviter la macération de la peau et les champignons.

• **Les chaussures doivent être légères, confortables et facile à mettre et à enlever.** Elles doivent être bien attachées au pied, mais ne doivent pas le compresser.

• **Les chevilles doivent être libres pour permettre la flexion correcte du pied et l'extension :** une botte trop haute et trop rigide peut être nuisible au progrès de l'enfant.

• **La taille doit être suffisante :** entre l'extrémité du pied et l'extrémité de la chaussure, il doit rester une distance de 1 à 1,5 cm, afin de permettre une certaine mobilité dans la chaussure.

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 ce qu'il atteigne 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.

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

Le choix N°1 des maternités*

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

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.

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.

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, 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.

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

Love&Food

Savoir séparer les émotions de la nourriture est essentiel pour que les enfants établissent une relation saine avec les repas.

Même si cela peut paraître étrange, peu d'enfants mangent uniquement parce qu'ils ont faim. Face à l'assiette, l'ennui, la solitude, la recherche du réconfort, un sentiment de culpabilité peuvent être des motivations pour manger… Cela peut arriver aux petits enfants et aux plus grands. Une fois conscients de la situation, vous pouvez essayer d'identifier les mécanismes qui conduisent les enfants à donner à la nourriture une valeur émotionnelle. Ce qui est connu sous le nom de « faim émotionnelle » (en anglais, *emotional eating*) peut inciter à ingérer plus d'aliments avec un contenu calorique élevé et une faible valeur nutritionnelle que nécessaire.

Le stimulus de la faim, ce grand inconnu

Idéalement, il faudrait manger lorsque nous avons faim et arrêter de manger lorsque nous sommes rassasiés. Mais les enfants d'aujourd'hui sont-ils en mesure de le faire ?

• **Pour les enfants, la faim est devenue une inconnue.** Les parents sont tellement inquiets pour leur avenir qu'ils leur offrent sans cesse quelque chose à manger. Il faut changer cette manière de faire pour leur permettre de ressentir le plaisir d'avoir faim après avoir joué et couru tout l'après-midi.

• **Jusqu'à l'âge de 5 ans, les enfants peuvent se réguler eux-mêmes si les parents n'interviennent pas trop à l'avance et s'ils ne les forcent pas à finir leur assiette.** Faites confiance à leurs signaux sans crainte. Sinon, il leur sera difficile de faire la distinction entre la faim et la satiété.

• **Pour aider les enfants à identifier la sensation de faim, il suffit de respecter les horaires et les rythmes des principaux repas,** en leur proposant des choses qui ne peuvent pas changer : s'il ne finit pas son dîner, il n'y a pas de verre de lait avant de dormir.

JE TE MANGERAIS DE BISOUS

La nourriture est liée à l'amour, dès la première rencontre avec le sein de la mère. Par conséquent, il est normal que se nourrir et nourrir soient des actes liés aux émotions.

• **Bien sûr, nourrir son bébé est l'instinct primaire de toutes les mamans et c'est bien normal !** Cependant, depuis cette première et fondamentale association, d'autres mécanismes moins sains peuvent être instaurés, avec toutes les bonnes intentions du monde.

• **Bébé ne pleure pas toujours à cause de la faim et pourtant, souvent, on répond automatiquement en lui offrant du lait.** Si l'enfant reçoit presque toujours de la nourriture en réponse à sa demande de câlins, il est inévitable qu'il mette en relation une chose et l'autre. Rappelez-vous que la nourriture est aussi une communication : dès le plus jeune âge, bébé ouvre et ferme la bouche, une manière ancestrale de dire oui ou non, d'accepter ou de refuser.

LA PASSION POUR LA NOURRITURE

Aujourd'hui, les parents sont beaucoup plus attentifs à l'alimentation de leurs enfants et, si quelque chose ne fonctionne pas comme prévu, ils s'inquiètent et pensent que leur enfant est malade ou ne va pas bien.

• **Cependant, chaque personne a un type d'appétit différent, qui doit être respecté.** À 1 an ou à 2 ans, les purées peuvent devenir un terrain de désaccord. Ou bien, l'enfant peut se

La nourriture ne doit pas être...

UN RÉCONFORT. « Tu t'es fait mal ? Tiens, prends un bonbon ! ». La nourriture offerte comme consolation ou comme antidote à l'ennui ou au stress est la plus typique des associations. Elle agit également contre la solitude, de sorte que la nourriture devient pour l'enfant un substitut de la mère.

UNE RECOMPENSE. Manger une glace après une bonne balade ou l'associer à une bonne note à un examen. « Si tu manges tout, tu auras un dessert » : un autre grand classique qui donne une valeur de récompense à quelque chose de sucré.

UN INSTRUMENT DE CHANTAGE. « Si tu ne manges pas tout, maman sera triste ! ». Le chantage est une arme à double tranchant : l'enfant comprend très vite de quoi il s'agit puis l'utilise à son avantage, par exemple en arrêtant de manger pour protester.

voir obliger de manger une pomme simplement parce que c'est un aliment sain, comme si c'était médicament.

• **Les spécialistes conseillent aux parents de toujours gérer l'alimentation à deux,** en commençant par l'introduction des premiers aliments autres que le lait, précisément pour éviter ces déséquilibres. En bref, le père et la mère doivent être ensemble afin d'équilibrer les peurs et les décisions extrêmes.

ATTENTION AUX ÉMOTIONS À TABLE

Une relation sereine avec la nourriture se construit jour après jour, en essayant de ne pas toujours associer la même émotion avec certains types de nourriture, par exemple l'association de la joie et de l'ambiance festive avec la nourriture « junk » ou d'utiliser des gâteaux pour avoir le silence. Il est important d'offrir à l'enfant un éventail d'alternatives.

• **Il n'y a rien de mal à donner une glace de temps en temps, mais elle ne doit pas devenir la seule forme de réconfort.** Il faut apprendre à reconnaître ce mécanisme, le même qui se cache derrière les achats à effet antidépresseur et il faut leur accorder une alternative : une jolie promenade, rejoindre des amis, jouer au parc, etc. Si vous essayez de ne pas relier les émotions à la nourriture, vous ferez le premier pas pour éviter que votre enfant ne devienne un petit « mangeur émotionnel ».

Les expériences extraordinaires : La 1ère 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

blédina

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

test

MAINTENANT, FAITES NOTRE TEST

Répondez aux questions du test, vérifiez votre score et lisez les conseils associés à votre profil.

1. Lorsque votre enfant vous dit qu'il veut « manger » quelque chose, que répondez-vous ?
A > Tu as vraiment faim ou quelque chose te tracasse ?
B > Comment tu peux avoir faim, on vient de sortir de table ?
C > Bien sûr, tu peux manger quelque chose (une collation saine).

2. Combien de fois au cours de la semaine dernière votre enfant vous a-t-il vu manger quelque chose directement dans le paquet ou dans le réfrigérateur ?
A > Jamais.
B > Une ou deux fois.
C > Trois fois ou plus.

3. Supposons que la classe de votre enfant organise souvent des goûters avec des aliments peu sains. Le laissez-vous y participer ?
A > Oui, mais je m'assure qu'il n'en mange pas trop.
B > Oui, et cela ne me dérange pas.
C > Non, je suggère une sélection d'aliments plus sains, ou il n'y participera plus.

4. Que faites-vous après l'école, quand vous allez le chercher ? Vous lui faites des câlins et des bisous, puis…
A > … vous lui demandez si sa journée s'est bien passée.
B > … vous l'emmenez au parc.
C > … vous lui demandez s'il a mangé et vous lui donnez son goûter.

5. À quelle fréquence laissez-vous votre enfant manger devant la télévision ?
A > Tous les jours ou presque.
B > Quelques fois par semaine.
C > Une fois par semaine ou moins.

6. À quelle fréquence prononcez-vous des phrases telles que : « Si tu es sage, je te donnerais un bonbon » ou « Tu ne m'as pas écouté, tu seras privé de dessert ».
A > Fréquemment.
B > De temps en temps.
C > Jamais.

7. Votre enfant a-t-il déjà associé une émotion à une demande de nourriture, telle que : « Je suis très triste maman, tu peux me donner un gâteau ? » ?
A > Occasionnellement.
B > Oui, souvent.
C > Il ne l'a pas encore fait.

QUESTION	POINTS
1	A=4; B=1; C=1
2	A=4; B=2; C=1
3	A=2; B=1; C=4
4	A=3; B=3; C=0
5	A=0; B=1; C=3
6	A=0; B=1; C=3
7	A=1; B=0; C=6

DE 16 À 27 POINTS
Vous êtes attentive

Cela dépend beaucoup de l'âge de l'enfant, mais vous instaurez déjà une relation saine avec la nourriture. Il est également possible que vous ayez eu des divergences avec des grands-parents « trop permissifs » ou avec d'autres mamans lors de fêtes d'anniversaires, par exemple. Il suffit de proposer des solutions de goûters alternatives, telles que des fruits de toutes les couleurs. Mais vous ne devez en aucun cas exagérer. La négativité est inutile et, de temps en temps, les règles peuvent être transgressées, comme avec le chocolat de Pâques, par exemple. La nourriture représente également une forme d'existence, de tradition culturelle et familiale. Continuez comme ça, mais sans tomber dans l'extrême.

DE 6 À 15 POINTS
Vous êtes sur le bon chemin

Vous laissez votre enfant se consoler avec un petit gâteau, ou vous le récompensez comme ça, sans voir d'autres alternatives ? Pourtant, il y en existe beaucoup :
donner à l'enfant un paquet de gâteaux industriels ou lui préparer un goûter sain. Pour savoir s'il a vraiment faim entre les repas, offrez-lui quelque chose de moins appétissant qu'un gâteau ou que quelque chose de sucré, comme des crudités. S'il les refuse, c'est qu'il a demandé de la nourriture par ennui. Continuez à vous intéresser à ces questions.

MOINS DE 5 POINTS
Attention...

Si, jusqu'à maintenant, vous ne l'aviez pas remarqué, il n'est pas trop tard pour commencer à faire attention. Être plus prudent ne signifie pas accabler les enfants, mais éviter de « leur remplir le ventre » automatiquement. Ce comportement pourrait d'ailleurs induire l'enfant en erreur. Si cela se produit, vous devez aider l'enfant à
« se détacher » de la demande de nourriture quand il a besoin d'amour ou d'attention. Mais comment faire ? Si votre enfant fait une colère ou est tombé au parc, ne lui donnez pas immédiatement de la nourriture pour le calmer. À la place, offrez-lui de l'affection, de l'attention et la possibilité de jouer avec lui. S'il est plus âgé et qu'il a tendance à manger en dehors des heures de repas, demandez-lui s'il est triste et pourquoi. Une fois découvert, il n'y aura plus de « mauvaises habitudes ».

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!

Regurgitation: que faire ?

Pour certains bébés, la régurgitation est quasiment un « rituel » après chaque tétée. Nous vous en expliquons les causes ainsi que ce que vous pouvez faire pour éviter ce problème.

Quelles sont les causes ?

Il s'agit d'un phénomène physiologique qui ne doit pas vous préoccuper.
On pense que cela est dû à un développement incomplet des cardias, des petites valves situées entre l'œsophage et l'estomac et qui régulent le passage des aliments. Le premier mois, 90% des nouveau-nés souffrent de régurgitation et ce phénomène tend à diminuer au bout de trois à quatre mois, jusqu'à disparaître complètement avant que bébé ne fête ses 1 an.

Après la tétée, quand commence la régurgitation ?

Il n'y a pas de règles fixes. Parfois, bébé régurgite immédiatement après la tétée et, d'autres fois, il régurgite un peu plus tard. Il peut régurgiter de temps en temps ou à toutes les tétées. De la même manière, bébé peut régurgiter un peu de lait ou des quantités considérables.

Si le bébé régurgite beaucoup, est-ce que je dois continuer la tétée ?

La quantité régurgitée peut paraître importante, mais la plupart du temps les aliments régurgités ne correspondent qu'à peu de grammes et sont en plus mélangés à de la salive et des mucosités. La quantité d'aliments ingérée n'est donc pas trop altérée. Dans tous les cas, si bébé a ces problèmes, il vaut mieux lui donner peu à manger et plus souvent.

Ce trouble affecte-t-il plus les bébés alimentés au sein ou au biberon ?

Ce phénomène affecte tous les types d'alimentation. Il est donc important de rappeler aux mamans de ne pas arrêter d'allaiter ni de changer la marque de leur lait infantile. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un problème de digestibilité du lait, mais d'immaturité physiologique du système digestif du bébé.

La régurgitation peut-elle être évitée ?

Si le trouble est constant et particulièrement dérangeant, il est possible d'intervenir. Si la maman se rend compte que le bébé a tendance à téter avec trop de vigueur, elle peut essayer de faire en sorte que son enfant n'ait pas trop faim au moment des tétées. Il prendra moins de lait en une seule tétée.
Après manger, il est aussi recommandé de maintenir bébé en position verticale pendant quelques minutes, afin de faciliter l'expulsion de l'air avalé pendant la tétée.
Vous pouvez aussi faire en sorte que votre enfant vide complètement un sein avant d'en changer. Le lait qu'il boit à la fin, quand le sein est presque vide, est plus épais et ne monte pas jusqu'à l'œsophage avec autant de facilité.

Au contraire, si l'enfant prend le biberon, il est important de respecter scrupuleusement les quantités pour la préparation. Vous ne devez jamais tasser le lait dans la cuiller-doseur mais la niveler avec un couteau, afin de vous assurer qu'il n'y ait pas trop de lait.

Faut-il prendre des précautions particulières avant de le coucher ?

Si le bébé régurgite souvent, même longtemps après la tétée, vous pouvez surélever un peu le matelas de son berceau ou le dossier de sa poussette, afin que sa tête soit un peu relevée. Une inclinaison de 30° est suffisante.
En ce qui concerne la position, certaines mamans préfèrent mettre leur bébé sur le côté. Elles sont alors plus tranquilles dans le cas d'une régurgitation importante et ont moins peur que le lait n'arrive dans les voies respiratoires. Dans ce cas, vous devez mettre un petit coussin ou bien un drap roulé, afin d'aider votre bébé à garder la position latérale et éviter qu'il ne roule sur le ventre. Cependant, la position avec la tête relevée devrait être suffisante pour éviter ce risque.

Comment savoir s'il ne s'agit pas de vomi ?

Les vomissements sont beaucoup moins fréquents que la régurgitation et consistent en une émission violente de lait partiellement digéré, d'aspect similaire au lait caillé et avec une odeur acide. En général, bébé vomit à cause de quelque chose de particulier. Il se peut qu'il ait trop mangé ou bien qu'il ait attrapé froid. S'il s'agit d'un cas isolé et si l'enfant ne montre pas de signes de douleur, vous n'avez pas à vous inquiéter.

La chambre

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 ses rêves

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.

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 ne 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 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.

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.

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 et 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.

L'agenda de sa 1ère année

Au cours des 12 premiers mois, l'enfant fait des progrès spectaculaires en un temps record. Tant et si bien que chaque jour est marqué par de nouvelles découvertes et conquêtes. Voici un calendrier qui vous aidera à connaître les étapes les plus importantes du développement de bébé.

POIDS

0-3 MOIS

Normalement, bébé prend 25 à 30 g par jour (soit 700 à 800 g par mois), à partir de la récupération de la perte physiologique, et jusqu'au troisième mois. Les bébés nourris exclusivement au sein prennent, eux, jusqu'à 500 g par mois.

4-6 MOIS

Pendant cette période, la prise de poids de bébé est de 20 à 25 g par jour (550 à 700 g par mois). Au quatrième mois, bébé ne prend que 10 à 15 g par jour (300 à 400 g par mois) et à la fin du cinquième mois, il a doublé son poids de naissance.

7-9 MOIS

La prise de poids de bébé souffre une diminution significative ; elle ne dépasse pas les 15 à 20 g par jour (environ 400 à 500 g par mois). Pendant cette période, la croissance ne dépend plus uniquement de la quantité de nourriture ingérée, mais aussi de l'activité de l'enfant : plus il bouge, plus sa dépense calorique est grande.

10-12 MOIS

De dix mois à un an, la prise de poids est de 700 à 800 g mois. Vers 12 mois, les petits garçons pèsent en moyenne 10,2 kg, tandis que les petites filles pèsent 9,8 kg (avec une marge de plus ou moins 2 kg). La différence de poids entre des enfants de même âge peut être grande car le poids ne dépend pas uniquement de l'alimentation, mais aussi de l'activité physique et de facteurs héréditaires. En bref, ne vous inquiétez pas si votre enfant s'éloigne de ces valeurs. Ce qui compte, c'est que sa croissance soit régulière et que la relation entre le poids et la taille soit correcte.

Les tables utilisées par les pédiatres

• **Les pédiatres utilisent des tables spéciales, appelées « percentiles » ou « courbes de croissance » qui leur permettent de contrôler le développement de l'enfant.** Ces tables ont été élaborées il y a près de 40 ans, sur la base d'une population d'enfants qui prenaient le sein et le biberon. Les bébés allaités ont tendance à grossir un peu moins de ceux nourris au lait en poudre car ces derniers sont souvent plus caloriques. Pour cette raison, l'Organisation Mondiale de la Santé travaille à l'élaboration de nouvelles courbes, basées uniquement sur des nourrissons allaités, car cela devrait être le paramètre utilisé pour faire les contrôles.

• **Le but de ces tables est de vérifier si le développement de bébé est régulier :** la courbe de la croissance doit rester constante au fil des mois, sans sauts brusques vers le haut ou vers le bas. Dans le cas contraire, il est important de consulter le pédiatre.

Garantie
À VIE*

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

A découvrir en images

POUR MAMAN, POUR BÉBÉ,
POUR TOUTE LA FAMILLE

LE VÉRITABLE COMPAGNON
DE TOUS LES JOURS

Découvrir

babymoov

OFFRE NUTRIBABY(+)

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

NUTRIBM

sur www.babymoov.com

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

*Garantie soumise à conditions.
Activation et renseignements : www.service-babymoov.com

www.babymoov.com

YouTube

TAILLE

0-3 MOIS

Le bébé prend généralement 5 cm le 1er mois, 2 ou 3 cm le 2ème et 2 cm le 3ème. Par conséquent, le bébé grandit d'environ 9 ou 10 cm au premier trimestre.

4-6 MOIS

Au 2ème trimestre, le bébé doit prendre au moins 2 cm par mois, pour atteindre une moyenne de 68 cm si c'est un garçon, et 66 cm si c'est une fille. Mais ne vous inquiétez pas si ce n'est pas le cas de votre bébé : une différence de 3 ou 4 cm vers le haut ou vers le bas par rapport aux valeurs moyennes est considérée comme tout à fait normal, à condition que le développement soit régulier et constant.

7-9 MOIS

Au troisième trimestre, la croissance commence à ralentir, et continue sur un rythme de 1 ou 2 cm par mois jusqu'aux 1 an. Les garçons ont tendance à plus grandir que les filles, en raison de la présence accrue d'hormones mâles dans leur organisme (en particulier la testostérone).

10-12 MOIS

En moyenne, à 1 an, les garçons mesurent 76 cm et les filles, 74. Donc, indépendamment de leur sexe, les enfants prennent en moyenne de 24 à 25 cm en 12 mois (environ 50% de leur taille à la naissance). La situation est différente chez les nourrissons prématurés : bien souvent, ils ont besoin de quelques mois (parfois même plus d'un an) pour atteindre la taille des enfants nés à terme.

En ce qui concerne le périmètre crânien, un développement remarquable se produit également : la mesure jugée appropriée est de 34 à 36 cm à la naissance, pour passer à 46 à 48 cm à 1 an.

Comment calculer sa taille adulte

Une formule mathématique toute simple peut vous aider à avoir une idée de la taille adulte de votre enfant. Gardez à l'esprit que, à l'âge adulte, la différence de stature entre les hommes et les femmes est d'environ 13 cm. La taille des garçons se calcule en additionnant celles du père et de la mère (en cm), en ajoutant 13 cm, puis en divisant par deux. En ajoutant 8 cm au résultat, vous obtenez la taille maximale de l'enfant, et en enlevant 8 cm, vous obtenez sa taille minimale. Dans le cas des filles, faites la même opération, mais au lieu d'ajouter 13 cm à la somme des tailles des parents, vous devez ôter 13 cm.

Bébés et Mamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !

- Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
- Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
- Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

PROGRÈS

0-3 MOIS

À travers les pleurs, l'enfant exprime ses besoins : faim, sommeil, douleur, envie de câlins, etc. Au fil des semaines, il commence à regarder les gens, à agiter ses bras et ses jambes, et arrête de pleurer quand il entend la voix de sa maman. Commence ensuite la période des vocalises, des babillages et des sourires, avec lesquels bébé exprime son implication émotionnelle. À 3 mois, bébé peut tenir sa tête et, si on le met sur le ventre, il appuie sur ses bras. Il est également capable de tenir un petit objet avec sa main. Il commence aussi à se découvrir par le jeu : ses mains se transforment en un véritable passe-temps et sa bouche l'aide à découvrir le goût et la forme des choses.

4-6 MOIS

Bébé est capable de rester assis, même s'il a encore besoin d'un point d'appui. Vers six mois, il reste assis tout seul, mais il est normal qu'il tombe, surtout quand il est fatigué. Il est également capable de tenir des objets, de les passer d'une main à l'autre et de coordonner les mouvements de ses bras, afin d'atteindre l'objectif sur lequel il a posé son regard.

7-9 MOIS

Quand bébé est assis, il se penche en avant et sur les côtés sans perdre l'équilibre, pour attraper quelque chose qui l'intéresse. Il sait prendre un petit objet dans sa main et le tenir avec l'index et le pouce. La coordination œil-main est de plus en plus précise. Il est également capable de soulever deux objets en même temps, et de prendre son biberon tout seul. À neuf mois, plus de la moitié des enfants arrivent à se lever tout seuls et à se déplacer en se tenant.

10-12 MOIS

Les mouvements sont de plus en plus perfectionnés : bébé explore les objets en les secouant ou en les jetant au sol ; il les introduit dans un récipient, puis les sort ; il ouvre et ferme les portes, les tiroirs, les boîtes. Il apprend à feuilleter les pages d'un livre et met sa cuillère à la bouche tout seul. Certains enfants marchent déjà, tandis que d'autres le font avec l'aide d'un adulte.

CERVEAU

0-3 MOIS

Les fibres nerveuses motrices sont les premières à atteindre la maturité (elles se recouvrent de myéline). C'est un processus qui se termine avant les 24 premiers mois et se produit de manière ordonnée, depuis la tête jusqu'aux extrémités du corps. Pour cette raison, le nouveau-né commence à développer en premier lieu les activités liées aux muscles de la tête, comme téter, pleurer et tourner la tête (de 0 à 2 mois). Puis, vers 3 mois, les muscles des bras et des mains s'activent, lui permettant de toucher un objet et de l'attraper. Simultanément, ses capacités sensorielles se développent : à 1 mois, bébé observe avec attention le visage de sa maman quand il tète, il suit des yeux un objet en mouvement et, quand il entend un bruit, il tourne la tête dans la direction d'où il provient.

4-6 MOIS

À mesure que le processus de myélinisation des fibres nerveuses descend, les mouvements du tronc, des bras, des mains et des doigts deviennent plus précis. L'enfant apprend à rester assis et est capable de se tourner quand il entend la voix de sa maman.

7-8 MOIS

Les mouvements des jambes se perfectionnent : l'enfant commence à marcher à 4 pattes et à se mettre debout en s'appuyant sur quelque chose. Il est capable de distinguer clairement les couleurs. Il arrive également à distinguer des objets et des personnes au loin.

10-12 MOIS

La myélinisation des muscles des jambes est achevée et bébé commence à marcher. Les fibres motrices sont les premières à mûrir, tandis que celles linguistiques et cognitives ont besoin de beaucoup plus de temps. L'enfant est capable de prononcer ses premiers mots vers 1 an, et élabore des phrases vers 21-24 mois.

BebesetMamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION BÉBÉS, ET TROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE PETIT.

bebesetmamans.com

Photo: Stokke

Un bain de

Voici quels sont les critères essentiels que doivent avoir la baignoire et la table à langer pour que le bain soit un moment sûr et relaxant pour bébé.

UNE LARGE GAMME

Il existe une large gamme de produits pour le bain qui répondent à tous les besoins. Ainsi, vous pouvez trouver des baignoires individuelles, qui s'adaptent à la baignoire de la maison, au plateau de la douche et même à n'importe quel lavabo ou évier standard. Certaines sont pliables ou gonflables, vous permettant ainsi de les ranger facilement. Il y a aussi les produits combinés comme les baignoires-tables à langer et les meubles baignoires, dans lesquels la baignoire et la table à langer sont intégrées dans le même produit. Vous pouvez également trouver des tables à langer individuelles, pliantes, avec des pieds ou en meubles, avec des tiroirs ou des étagères.

LA BAIGNOIRE

Il est préférable que la baignoire soit en polypropylène (matière thermoplastique résistante qui garantit l'hygiène), afin qu'elle ne se déforme pas au fil du temps et que sa structure reste stable. La forme doit être anatomique, car cela facilite la position assise de l'enfant et antidérapante, empêchant ainsi l'enfant de glisser sous l'eau. Il est préférable que la baignoire ait un trou dans le fond relié à un tuyau de vidange. Le bouchon et le tuyau doivent être hermétiques pour éviter les pertes d'eau.

LA TABLE À LANGER

La table à langer est constituée d'un petit matelas, généralement en mousse et muni d'une housse lavable, douce et résistante. Certains ont même une ceinture de sécurité. S'il s'agit d'une table à langer avec des pieds ou d'un meuble, il est important de vous assurer que la structure est bien stable. Si la surface de la table à langer est rabattable, elle doit comporter un frein qui empêche le glissement et la chute accidentelle de la surface de change.

Ce qu'il faut vérifier

1. La table à langer pliable, les accessoires amovibles (bacs de stockage, porte-serviettes, etc.) et les tiroirs doivent pouvoir être facilement manipulés, même d'une seule main.
2. Si la baignoire est soutenue par une structure, assurez-vous qu'elle est bien stable (essayez-la avec une forte secousse) et que ses pieds sont antidérapants.
3. Le matelas à langer ne doit pas glisser.
4. Toutes les parties de la structure qui composent la baignoire et la table à langer, y compris les surfaces d'appui, doivent être lavables et facilement accessibles pour le nettoyage.

   Si vous optez pour une table à langer ou un meuble muni de roues, vérifiez qu'elles tournent bien et qu'elles ne se coincent pas. Il faut également vérifier que le frein bloque efficacement le mouvement du meuble.

Photo: Inglesina

bien-être

Régime végétalien : pour ou contre ?

Le régime végétalien implique, non seulement la consommation de certains produits, mais aussi un contexte idéologique important. Pensez-vous que ce soit une alimentation complète pour bébé ?

Oui car...

... Aujourd'hui, la façon dont nous traitons les animaux pour répondre à nos besoins est totalement immorale. De plus, il existe toutes sortes d'alternatives aux produits d'origine animale qui peuvent fournir à notre corps tout ce dont nous avons besoin sans avoir à les faire souffrir.

Sonia

... Elle peut l'être, à condition que cela se fasse de manière responsable et en ayant toutes les informations pour que l'enfant grandisse correctement.

Blanche

... Si, dans notre pays, nous ne comprenons pas comment d'autres pays peuvent manger du chien, pourquoi mangeons-nous du lapin ? Nous devons repenser tout le système.

Adeline

... Le bébé doit se nourrir de lait maternel et doit avoir la possibilité de bénéficier d'une alimentation équilibrée sans viande ni poisson, une fois la diversification commencée.

Pauline

... Bien sûr, un régime végétalien est tout à fait adéquat et nécessaire. Je vais d'ailleurs l'inculquer à mes enfants.

Audrey

Non car...

... Le régime végétalien n'est ni sain ni complet. L'étape de développement et de croissance est très importante et elle signifie manger de tout. Je suis totalement contre une alimentation végétalienne et encore plus si elle est destinée aux plus petits. Même s'il y a des alternatives, ce ne sera jamais la même chose qu'avec de la viande ou du poisson.

Marilou

... Cette alimentation ne convient pas aux enfants, car ils doivent manger de tout. Quand ils seront plus grands, ils décideront de ce qu'ils voudront manger, mais pendant leur croissance, ils doivent manger de tout.

Maïté

... Un enfant doit bien manger, avec des aliments variés, nutritifs et équilibrés. Une fois qu'ils en auront l'âge légal, ils feront ce qu'ils voudront.

Yassina

... Je pense que c'est contre nature. Les humains sont des animaux et, comme beaucoup d'autres, nous mangeons de la viande. Le problème réside dans le système, dans la manière dont on élève et tue les animaux.

Lorène

... Il y a un manque d'études et d'analyses sur les conséquences de ce type d'alimentation chez les enfants et sur leur croissance.

Marina

Le mois des VIERGES !

Le petit Vierge aime être propre et qu'on s'occupe de lui, il se révèle pragmatique dès le début. Les petits Vierges sont des enfants calmes et réservés. Ils n'aiment pas les jeux violents ou la compagnie bruyante. Ils font des efforts pour atteindre leurs objectifs et bien faire les choses.

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Grâce aux influences du Soleil, de Mars et de Mercure, le petit Bélier est sûr de lui et a la confiance nécessaire pour réaliser ses objectifs, développant de manière exponentielle ses capacités cognitives.

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

Coquin, il fait de petites blagues à ses proches et s'amuse avec ses petits frères et sœurs. Il a besoin de se détendre et de dépenser son énergie au grand air. Faites-lui profiter de la nature autant que possible.

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

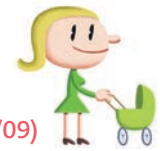
Votre enfant est très réceptif et sensible. Emmenez-le chaque fois que vous le pouvez dans la nature, pour qu'il se détende et qu'il se connecte à l'environnement. Les paysages bucoliques l'aident à se calmer.

CANCER
(22/06 au 22/07)

Avec le retour à l'école, il se sent à l'aise avec ses camarades de jeu, avec qui il se montre enjoué et affectueux. Le Cancer est un signe très maternel : il aime prendre soin des autres et les protéger.

LION
(23/07 au 23/08)

Assurez-vous qu'il joue avec ses amis, autant que possible, dans une ambiance joyeuse et une énergie positive, à l'abri du bruit et de la pollution. À la maison, l'harmonie familiale règne.

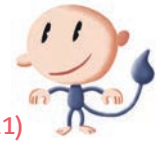


VIERGE
(24/08 au 22/09)

L'automne lui apporte une sagesse accrue et le désir d'observer la nature d'un point de vue scientifique. Les influences de la planète Mercure favorisent cette curiosité intellectuelle.

BALANCE
(23/09 au 22/10)

La Pleine Lune du 25 lui est bénéfique en lui donnant force, confiance en soi et clarté dans ses objectifs. Grâce aux influences de Mercure, il est intéressé par la communication dans différentes langues.



SCORPION
(23/10 au 22/11)

Il est heureux et perspicace. Soyez affectueux avec lui mais, pour éviter d'avoir un enfant sans limites, ne lui dites pas oui à tout. Dans les jeux avec ses amis, il doit apprendre à harmoniser et à coopérer.

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Vif et très curieux, il aime explorer les éléments de son environnement et s'interroge sur mille choses : « Pourquoi cela fonctionne-t-il comme ça ? ». Aidez-le à découvrir avec calme et affection.

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

Content et enthousiaste, stimulez autant que possible son goût pour les différentes activités. Il vous accompagne volontiers dans les taches de la maison. Prêtez-lui attention et donnez-lui de la tendresse.

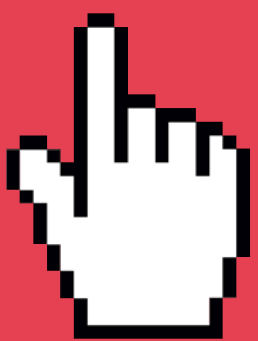
VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Grâce à la grande clarté mentale fournie par la planète Mercure, il est intellectuellement très actif et sait très bien ce qu'il veut et comment l'obtenir. Énergique, il veut diriger les jeux avec ses amis.

POISSON
(20/02 au 20/03)

Neptune, souverain des Poissons, représente les rêves, le psychique, l'intuition, le mysticisme et la spiritualité. Assurez-vous que l'environnement soit lumineux et joyeux afin qu'il se sente à l'aise et heureux.

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !