

Année 8 - n° 81 - Septembre 2020

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ALLAITEMENT

Combien de tétés ?

PETITS POTS

Découvrez leurs nombreux avantages !

PEUR DE LA SÉPARATION

Comment l'aider à la dépasser ?

DÉCOUVRIR LE MONDE

Jouer pour apprendre, grandir et s'ouvrir l'esprit !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

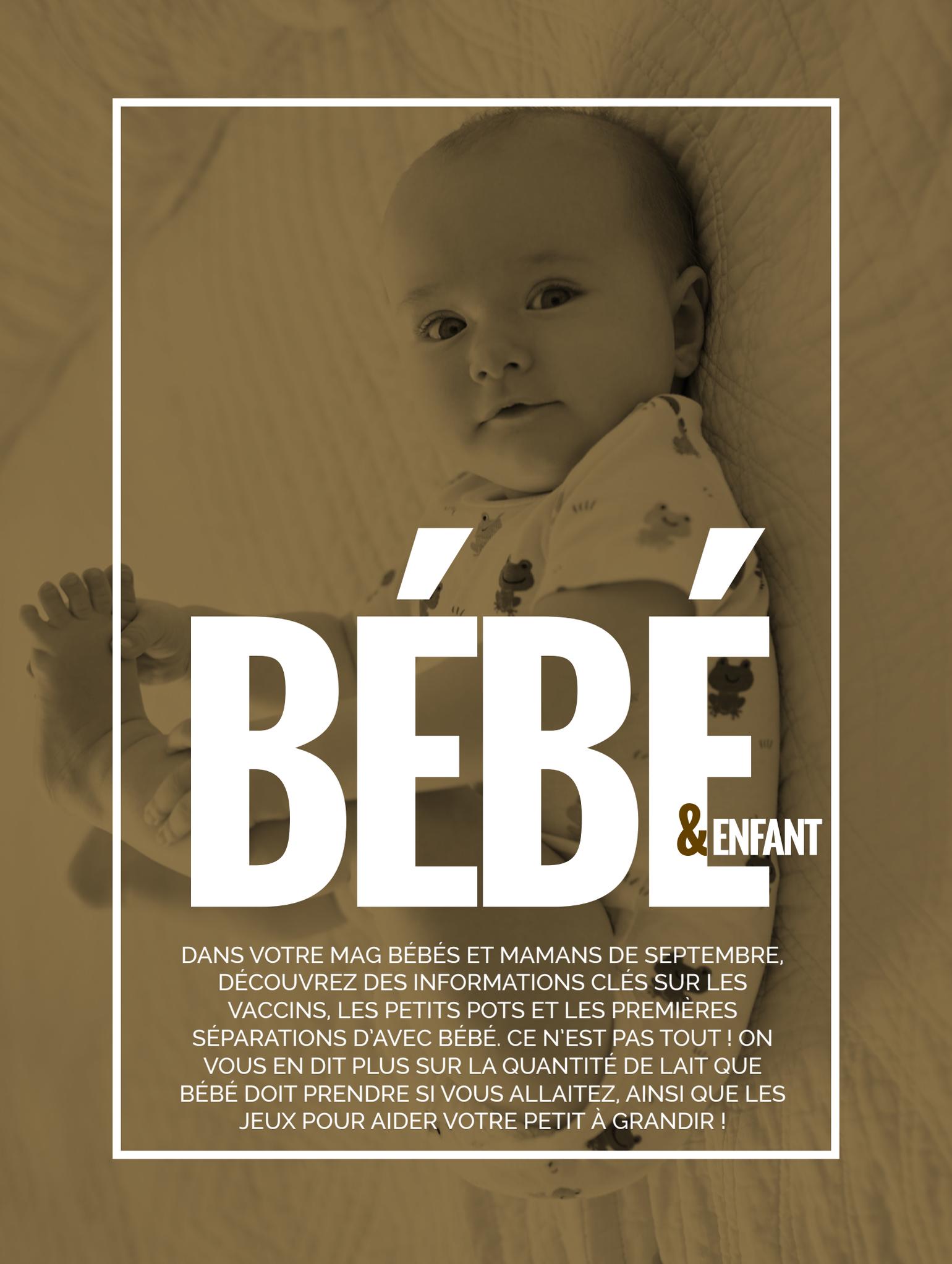
- 4 MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE ?
- 6 IL N'YA A PAS D'ÂGE POUR S'AMUSER !
- 14 COMBIEN DE TÉTÉES ?
- 18 PÉDIATRE : POURQUOI IL FAUT VACCINER
- 20 LA FICHE : PEUR DE LA SÉPARATION. COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ?
- 24 NOS ENFANTS, CES ACROBATES !
- 28 LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !
- 32 TEST SUR LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



“ BÉBÉ & ENFANT

DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DE SEPTEMBRE,
DÉCOUVREZ DES INFORMATIONS CLÉS SUR LES
VACCINS, LES PETITS POTS ET LES PREMIÈRES
SÉPARATIONS D'AVEC BÉBÉ. CE N'EST PAS TOUT ! ON
VOUS EN DIT PLUS SUR LA QUANTITÉ DE LAIT QUE
BÉBÉ DOIT PRENDRE SI VOUS ALLAITEZ, AINSI QUE LES
JEUX POUR AIDER VOTRE PETIT À GRANDIR !

OUI



NON

RENTREZ À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE ?

PENSEZ-VOUS QU'IL VAUT MIEUX QUITTER LA MATERNITÉ DÈS QUE POSSIBLE APRÈS L'ACCOUCHEMENT OU QU'IL EST PRÉFÉRABLE DE RESTER QUELQUES JOURS EN OBSERVATION ? NOS MAMANS DONNENT LEUR AVIS À CE SUJET.

Oui, parce que...

... Si tout va bien et qu'il n'y a pas de problème, il vaut mieux rentrer à la maison car c'est là où on est le mieux. Surtout s'il s'agit du deuxième. Mon fils aîné venait me voir tous les jours à la maternité, mais il m'a beaucoup manqué.

Lydie

... La nature est très sage et il faut toujours se laisser guider par son instinct. Si tout va bien dans les 12-24 premières heures alors... à la maison ! On y est bien plus à l'aise et, de toute façon, on vous donne toutes les indications avant de partir.

Myriam

... Si vous avez la chance d'être aidée par votre mari ou votre maman, il vaut mieux être à la maison parce que l'on s'occupera mieux de vous. À mon avis, rien de mieux qu'être chez soi et bien entourée de ses proches pour bien récupérer après l'accouchement.

Sherezade

Non parce que...

... À la maternité, on est plus tranquille. Outre le côté rassurant, du fait d'être en observation, ils s'occupent de tout et, pour les visites, c'est à des heures bien précises.

Stéphanie

... Après l'accouchement, on est crevée, et à la clinique, ils s'occupent de tout. Par contre, à la maison, il faut tout faire. J'ai eu deux césariennes et je suis restée cinq jours de plus à l'hôpital. J'ai vraiment apprécié parce que je n'avais même pas la force de marcher.

Noémie

... À l'hôpital, on vous apprend beaucoup de choses, surtout si c'est votre premier enfant. Cela a été mon cas. Mon fils est resté en couveuse quelques jours et les infirmières m'ont beaucoup appris sur la façon dont je devais m'occuper de lui.

Rose

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
aimerdormir&jouer

#grandirenjouant



Il n'y a pas d'âge pour s'amuser !

JOUER EST LE « TRAVAIL » DE L'ENFANT. LE JEU LUI PERMET DE DÉCOUVRIR LE MONDE, D'APPRENDRE, ET LUI OUVRE L'ESPRIT. ET POUR VOUS, C'EST UNE FORMIDABLE CLÉ POUR ENTRER DANS SON MONDE !



Tous les enfants aiment jouer. Dès la naissance, le jeu est leur façon naturelle et instinctive de se rapporter à la réalité, d'explorer par eux-mêmes le monde qui les entoure et d'interagir avec leurs parents. Bien sûr, les jeux que l'enfant préfère et avec lesquels il est capable de jouer varient en fonction de son âge. En outre, la valeur du jeu change si on parle d'un enfant de 3 mois, 1 an et demi ou 3 ans. De plus, les goûts personnels et le caractère de l'enfant influencent également. Par exemple, certains enfants préfèrent le mouvement, tandis que d'autres sont plus enclins à la manipulation ou aux activités cognitives. En observant les jeux de l'enfant et en étudiant ses préférences, vous pouvez obtenir des informations précieuses sur son caractère et l'aider à développer ses compétences de manière équilibrée, en le dirigeant ou en lui proposant des alternatives, sans le forcer, car le jeu doit être une activité amusante et une expérience que tout le monde apprécie.

#grandirenjouant



DE 0 À 6 MOIS

TOUS LES ENFANTS SONT NÉS POUR JOUER

• Quelles sont les activités préférées d'un bébé ?

Manger, dormir et pleurer, pourriez-vous dire. Cependant, mêmes les plus petits bébés jouent et prennent plaisir à jouer. Bien sûr, dans leur cas, il ne s'agit pas de jeux au sens commun du terme. Dès les premiers jours, l'enfant découvre par hasard que certaines de ses actions provoquent des réactions agréables. Ainsi, il tend à les répéter de plus en plus, pour éprouver de nouveau la sensation que la satisfaction a provoquée. Par exemple, lorsqu'il émet des vocalises, il découvre le son de sa propre voix. Rempli de curiosité, il continue à reproduire les mêmes sons, pour le plaisir de les écouter. Ou bien, s'il agite la main, il capte son mouvement dans son champ visuel. Il n'est pas conscient que cette « chose » fait partie de son corps, mais il répète le geste pour observer son mouvement. Même lorsqu'il agite accidentellement un hochet, il a tendance à le toucher à nouveau pour entendre le son.

• Par conséquent, les premiers jeux du bébé sont des

observations de ses propres sens et de son corps, ainsi que des interactions avec le monde extérieur, avec l'aide des parents. Ces derniers peuvent stimuler bébé en lui proposant des expériences sensorielles amusantes, comme déplacer un objet de couleur devant ses yeux, secouer un hochet, le faire jouer avec les mains des parents, toucher et masser ses mains, ses pieds et son corps.

• **Durant les premiers mois, l'enfant passe une grande partie de la journée à dormir.** Dans les brefs intervalles de veille, vaut-il mieux jouer avec lui pour ne pas qu'il s'ennuie ou le laisser seul et calme pour qu'il découvre l'environnement qui l'entoure ? L'équilibre est au milieu. Il est bon que les parents prennent l'initiative de proposer des jeux pour lui apprendre à profiter des moments de veille, peut-être lorsqu'ils lui changent la couche. Mais si l'enfant est éveillé, qu'il ne pleure pas et qu'il se divertit tout seul, il est préférable de le laisser libre d'explorer par lui-même.

• **De nos jours, sur le marché, vous pouvez trouver une large gamme de jouets sonores et de carillons avec des lumières et de la musique.** Les plus petits peuvent jouer avec un hochet ou écouter la musique du mobile du berceau avec leur maman. Ils ont besoin



de contact humain, de la présence de leurs parents, pour apprendre à avoir des relations avec les autres.

Jouer avec maman et papa

Pour le bébé, le contact visuel direct avec maman ou papa est important. Les bébés sont attirés par les éléments du visage humain : l'ovale, les yeux et la bouche. Regarder et écouter ses parents est doublement intéressant pour bébé car il combine l'élément sonore de la voix de sa mère ou son père avec le visuel de la bouche en mouvement.

DE 6 À 12 MOIS

ET MAINTENANT, LE MONDE EST À MOI !

• Quelques mois après la naissance, l'enfant est capable de bouger seul, de hisser et de faire du quatre pattes, de prendre des objets, de les manipuler et d'explorer l'environnement qui l'entoure. Il est fier de

ses nouvelles compétences et veut les expérimenter et les montrer à ses parents. Pour favoriser leur autonomie, les parents doivent lui permettre de bouger librement, en le mettant au sol, sur un tapis. S'il ne bouge pas encore tout seul, vous pouvez l'encourager en l'attirant avec ses jouets préférés. L'important est que l'espace prévu pour ces premiers essais soit entouré de meubles, de canapés ou de coussins, qui offrent des supports sûrs pouvant être saisis pour faciliter ses mouvements.

• **Une fois la première phase des tests réussie, lorsque l'enfant a acquis une plus grande sécurité, le jeu peut être encore plus stimulant.** Autour d'un an, les enfants qui savent déjà se déplacer aiment surmonter de petits obstacles, qui sont des tests de force et de capacité.

• **La manipulation est une activité qui enchante les enfants vers 1 an.** Empiler de gros cubes ou les renverser, ramasser des objets, les toucher et les amener à la bouche pour vivre une expérience sensorielle complète est une façon de connaître l'environnement. À cet effet, vous pouvez aménager un espace pour votre enfant, constitué de différents matériaux : tissu, caoutchouc, bois et plastique. Ce sont des surfaces intéressantes

#grandirenjouant

que l'enfant peut toucher et explorer avec tout son corps. La baignoire peut également être convertie en un espace de stimulation, avec des jouets et des contenants de différentes formes et tailles, que l'enfant peut utiliser pour faire des transferts d'eau, par exemple.

• **Sur la base de ces propositions, un « panier de trésors » peut être mis à la disposition de l'enfant, avec des objets adaptés, constitués de matériaux et de consistances différents.** Vous pouvez également lui fournir des ustensiles de cuisine, des pots et des couvercles, pour qu'il s'amuse à les remplir et à les vider avec de l'eau ou de la farine (pas de pâtes qu'il pourrait avaler ou inhaler, bloquant ses voies respiratoires).

Jouer avec maman et papa

Maintenant que l'ivotre enfant commence à comprendre la relation de cause à effet, vous pouvez essayer ce passe-temps : ramasser et lui redonner les objets qu'il s'amuse à lancer lorsqu'il découvre les conséquences « magiques » de la force de gravité. Dans ce groupe d'âge, l'aide des parents est toujours indispensable, car les jeunes enfants ne peuvent pas structurer et organiser le jeu tout seuls.

DE 1 À 2 ANS

REGARDE CE QUE JE SAIS FAIRE

• **Dès son premier anniversaire, sa capacité de traitement est affinée.** Au cours de la deuxième année, l'enfant adore les jeux de pièces à emboîter, les puzzles simples, avec peu de pièces et les pâtes à modeler : eau et farine, ou sable humide, par exemple. Beaucoup d'enfants aiment se salir les mains et pétrir. D'autres préfèrent les constructions de cubes et les pièces qu'on monte ou assemble les unes avec les autres. Ses inclinations personnelles doivent toujours être respectées.

• **À cet âge, l'explosion dite « linguistique » se produit également.** En quelques mois, parfois semaines, les enfants apprennent à prononcer un grand nombre de mots et à former les premières phrases. Pour les aider, les parents peuvent leur proposer des livres illustrés, réalisés avec des matériaux résistants,





étudiés pour que l'enfant puisse les prendre. Ce type de livres offre également des expériences tactiles : surfaces lisses, rugueuses, douces, etc. Les enfants et les parents peuvent s'installer sur des coussins et les feuilleter ensemble, les lire ou inventer d'autres histoires basées sur les histoires qu'ils proposent. De nombreux enfants sont attirés par cette activité, tandis que d'autres préfèrent les jeux en plein air et les jeux de corps à corps. Il est bon de respecter les goûts personnels de l'enfant, à partir de ses inclinations pour l'encourager à entreprendre différentes activités, mais sans le forcer.

- **Vers 18 mois, les enfants acquièrent une plus grande capacité pour organiser le jeu de façon autonome.** Si vous voyez qu'il se concentre sur une activité intéressante, sans signes d'ennui, vous pouvez laisser votre enfant seul pendant quelques minutes, en le regardant de loin pour ne pas le déranger.

- **À environ 2 ans, les jeux symboliques commencent, avec lesquels l'enfant prétend qu'il est une autre personne.** Il commence à imiter ses parents. Il utilise leurs instruments de jeu comme s'ils étaient réels : il appelle avec leur téléphone et cuisine avec leurs ustensiles. Petit à petit, il acquiert la capacité d'imaginer des situations qui représentent la réalité. Il se déguise pour prétendre qu'il est une autre personne et parle à des amis imaginaires. Ces jeux développent la capacité d'élaborer des pensées abstraites.

Jouer avec maman et papa

Dans le processus d'acquisition linguistique, vous pouvez l'aider avec des chansons d'enfants. La musicalité des mots, des assonances et des rimes facilite l'apprentissage de la langue.

DE 2 À 3 ANS

L'ENFANT CHERCHE UNE COMPAGNIE

L'enfant de moins de 2 ans, même s'il va à la crèche, ne cherche pas activement la compagnie d'autres enfants de son âge. En présence d'autres enfants, il a tendance à jouer en parallèle avec eux, mais ne

#grandirenjouant



collabore pas dans un jeu commun. Entre 2 et 3 ans, les premières compétences sociales caractéristiques de l'enfant sont développées et il a besoin de passer du temps avec d'autres enfants de son âge.

- **Il est inévitable que les relations avec les autres enfants soient parfois orageuses, surtout lorsqu'il s'agit de partager ses jouets.** Il est préférable que l'enfant ne prenne pas ses jouets au parc, mais qu'il commence avec des jeux communs, tels que la balançoire ou le toboggan, qui permettent la présence de plusieurs personnes.

- **Les enfants de 2 à 3 ans peuvent déjà se voir proposer des activités créatives de groupe simples comme la peinture ou les activités manuelles avec du papier.** Ce sont des activités dans lesquelles ils doivent suivre certaines règles. La plus simple de toutes est le respect du « chacun son tour ». Bien qu'au début les enfants qui participent à ces ateliers guidés ne collaborent pas, préférant travailler seuls, il est important pour eux d'observer d'autres enfants

et de découvrir différentes façons de faire la même chose, ainsi que différentes solutions pour résoudre le même problème. Vous avez également intérêt à observer d'autres enfants qui effectuent les mêmes activités que le vôtre, pour vous rendre compte que les petits problèmes et les stades de croissance de votre enfant sont communs à ceux des autres.

Jouer avec maman et papa

Si votre enfant ne va pas à la crèche, accompagnez-le souvent au parc, afin qu'il puisse se rapprocher des autres enfants et se familiariser avec eux. La présence de sa maman ou de son papa dans ces premières occasions de rencontre est fondamentale pour lui apporter de la sécurité : ses parents sont la « base sûre » à partir de laquelle il commence à explorer l'environnement et à rencontrer d'autres enfants de son âge.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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



#allaitement

IL N'Y A PAS UN NOMBRE DÉFINI
DE TÉTÉES À DONNER À BÉBÉ :
TOUT DÉPEND DE LUI. DANS LES
PREMIERS MOIS, L'IMPORTANT EST
D'ALLAITER À LA DEMANDE.

COMBIEN DE TÉTÉES ?

Il n'existe pas de règle unique et valable pour tous les enfants, établissant un nombre de tétées fixes à donner, puisque certains bébés peuvent réclamer jusqu'à 12-15 fois par jour. Les experts conseillent cependant d'allaiter un minimum de huit fois par 24 heures, au moins pendant les deux premiers mois de vie de bébé, c'est-à-dire pendant la phase d'adaptation. En outre, même s'ils encouragent les mamans à suivre le rythme naturel de leur enfant et à ne pas garder les yeux rivés sur l'horloge, les spécialistes conseillent de ne pas laisser passer plus de quatre heures entre deux tétées, même la nuit. La raison principale en est que le sein ne peut produire de lait que s'il est régulièrement stimulé ; ainsi, si les tétées sont suffisamment fréquentes, le nombre de récepteurs de prolactine dans la glande mammaire augmente (la prolactine étant l'hormone qui assure et maintient la production de lait). À cela ajoutons que le fait de vider parfaitement le sein permet d'éviter qu'il ne reste à l'intérieur des résidus de lait qui pourraient favoriser la production d'une protéine bloquant la lactation (FIL).

LE NOMBRE DE TÉTÉES DÉPEND DE CHAQUE BÉBÉ

Vous avez décidé d'allaiter votre bébé et l'une des premières questions que vous vous posez, et c'est bien normal est de savoir combien de fois par jour vous devez donner le sein à bébé pour satisfaire l'ensemble de ses besoins nutritionnels ?

• **Il n'y a pas de réponse standard : tout dépend de l'enfant car, de même que pour d'autres caractéristiques constitutionnelles, tous les bébés n'ont pas le même appétit.**

Certains bébés mangent beaucoup et réclament le sein continuellement tandis que d'autres sont moins avides et se sentent satisfaits avec moins de tétées. Pour être sûre de ne pas vous tromper, le mieux est de suivre le rythme de votre bébé en lui donnant le sein chaque fois qu'il le demande. Vous créerez ainsi une parfaite adéquation entre les besoins de votre enfant et la quantité de lait produite.

SI BÉBÉ A FAIM, IL SAURA SE FAIRE COMPRENDRE

Une bonne compréhension entre la jeune maman et son bébé est nécessaire pour savoir de combien de tétées celui-ci a besoin. Il est donc très important que la mère sache décrypter les signaux, les messages que son enfant lui envoie, notamment les moins évidents pour éviter d'arriver aux pleurs :

- **Bébé tourne la tête** sur le côté comme s'il cherchait le sein ;
- **Bébé tire la langue** et commence à téter ;
- **Bébé fait claquer sa langue** bruyamment ;
- **Bébé bouge et s'agite plus que d'habitude**, sans motif apparent (sa couche n'est pas mouillée et il n'a pas trop chaud par exemple).
- **Bébé gazouille** puis cesse brusquement.

Laissez bébé téter jusqu'à ce qu'il n'ait plus faim. De cette façon il videra complètement le sein et pourra profiter de la dernière partie du lait, la plus énergétique et la plus rassasiante car elle est très riche en graisse. Rappelez-vous que la tétée a également une connotation affective : parfois bébé réclame le sein juste pour sentir le contact de sa maman. Vous devez accéder à cette demande de la même façon que s'il s'agissait de nourrir votre enfant.



#allaitement

COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ PREND SUFFISAMMENT ET ASSEZ SOUVENT ?

- **Bébé est bien nourri s'il mouille au moins 5 à 6 couches par jour, que son urine est abondante et de couleur jaune pâle.** Toutes ces caractéristiques montrent qu'il est bien hydraté.
- **D'autre part, si bébé s'endort tranquille et serein entre deux tétées et qu'il grandit régulièrement, c'est qu'il tète suffisamment souvent.** Au cours des trois premiers mois, on estime la prise de poids normale moyenne à environ 500 gr par mois ; à partir du troisième mois, on considère qu'un gain de poids de 300 gr par mois est suffisant.

Enfin, rappelez-vous qu'allaiter permet à votre bébé de se développer correctement. La nature nous a dotées d'un lait et d'un mode d'allaitement spécifiques, différents de ceux des autres mammifères. Nous sommes une espèce dite de « contact en continu », où les petits naissent sans défense et ont besoin de la présence constante de leur mère avant de parvenir à être complètement autonomes, à la fois physiquement et psychologiquement. Allaiter à la demande fait partie de ce processus et en assure la réussite.

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

#rubriquepédiatre

POURQUOI IL FAUT VACCINER

NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI IL EST IMPORTANT DE VACCINER
LES ENFANTS ET DE SUIVRE LE CALENDRIER DE VACCINATION.



Nos grands-parents, qui se souviennent de la gravité des maladies qu'on ne voit plus aujourd'hui, n'avaient pas de souci à faire vacciner leurs enfants dès lors que les vaccins permettant de les éviter sont apparus, sur la base que la vaccination est la meilleure stratégie de prévention pour la santé publique. Lorsqu'un enfant non vacciné contracte l'une de ces maladies sous sa forme la plus sévère, alors que le vaccin existe, on se demande si on a bien fait de ne pas le faire vacciner. Les vaccins, comme toutes les interventions médicales, ont des effets bénéfiques ; pourtant, ils peuvent aussi déclencher des réactions, qu'elles soient locales ou générales, parfois sévères, mais jamais le risque de la vaccination ne sera supérieur à celui de souffrir de la maladie. Il est important de suivre le calendrier de vaccination, pour les enfants comme pour les

adultes, car l'effet des vaccins peut diminuer. D'autre part, une personne vaccinée peut contracter le micro-organisme responsable de la maladie sans pour autant tomber malade car elle est protégée, mais elle peut propager le germe à d'autres personnes non vaccinées, ou dont les vaccins ne sont pas à jour.

LES VACCINS LES PLUS BOUDÉS

L'augmentation du nombre de familles qui refusent l'administration des vaccins prévus dans les programmes de vaccination préoccupe les sociétés scientifiques pédiatriques internationales. Si la France reste un pays européen avec une forte couverture vaccinale, la quantité de personnes non vaccinées ou avec



une vaccination incomplète est de plus en plus importante.

Une enquête auprès des pédiatres européens a montré que le rejet de l'ensemble des vaccins est rare. Mais le rejet de certains vaccins en particulier est très fréquent. Les vaccins les plus rejetés sont le ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole) et l'hépatite B. Le vaccin contre le papillomavirus pose, quant à lui, la controverse. Les principales raisons pour lesquelles les familles rejettent ces vaccins sont multiples : peur des effets secondaires, peur que tant de vaccins surcharge le système immunitaire du bébé, foi et confiance dans les médecines alternatives, impression qu'il est préférable de souffrir de la maladie que de l'éviter, peur que les vaccins soient responsables de l'autisme et fausse croyance selon laquelle il n'y a aucun risque de contracter les maladies contre lesquelles protègent les vaccins.

Il existe aussi des collectifs anti-vaccins dont les arguments sont variés et pourraient être résumés en « avec l'obligation des vaccins, on viole les droits individuels, les vaccins ne sont pas sûrs et sont dangereux, les maladies dont ils protègent sont bénignes, ils ne sont pas efficaces, ils peuvent rendre malade, il existe de meilleures alternatives, ce sont des inventions des gouvernements et des professionnels servant les intérêts économiques des fabricants ».

La plupart des familles qui rejettent certains vaccins ne font pas partie de mouvements

anti-vaccins, ce sont des personnes qui se renseignent et se documentent, qui cherchent des informations via des canaux que notre société propose comme Internet et ses réseaux sociaux, où l'on trouve souvent l'information et son contraire ! Parfois, ces informations sont contradictoires, comme lors de la pandémie de grippe A de 2009.

La vaccination offre une protection à la personne qui reçoit le vaccin, mais c'est aussi un acte solidaire. Si tout le monde est vacciné, on augmente la protection de toute la communauté, même pour ceux qui, en raison de leur âge ou d'une maladie dont ils souffrent, ne peuvent pas être vaccinés.

Le fait de ne pas se faire vacciner est un acte peu solidaire, puisque l'enfant non vacciné est relativement protégé grâce au pourcentage élevé de personnes vaccinées, sans risque de souffrir d'effets secondaires ou de complications dues au vaccin.

INFOS IMPORTANTES

Entre 2008 et 2016, plus de 24.000 cas de rougeole ont été déclarés en France ; plus de 1.500 personnes ont présenté des complications graves et 10 en sont mortes. En 2016 l'épidémie a diminué, mais elle semble augmenter à nouveau en 2017. 85% des personnes atteintes n'étaient pas vaccinées.

#lafiche

PEUR DE LA SÉPARATION : COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ?

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR AIDER VOTRE ENFANT À
AFFRONTER AVEC SÉRÉNITÉ LES PREMIÈRES SÉPARATIONS D'AVEC
SES PARENTS.



Tous les matins, avant d'aller travailler, vous avez droit aux larmes et aux colères de votre enfant. Pour la maman qui doit se séparer de son bébé pour quelques heures, c'est un vrai supplice... Au final, elle n'a pas d'autre choix que de laisser son petit aux bons soins de l'éducatrice de la crèche ou de la nounou, même si elle préférerait rester avec son bébé. Par ailleurs, à l'entendre pleurer, la tentation de le prendre dans ses bras est très forte, sans parler de la culpabilité qu'elle peut ressentir...

Comment faire pour affronter le moment de la séparation et quelles attitudes adopter pour vivre cette situation le mieux possible ?

NE PAS DÉSTABILISER LES PLUS PETITS

Jusqu'à 12-18 mois, il faut éviter que l'enfant ne souffre de séparations soudaines d'avec ses



personnes de référence. On peut le confier à sa mamie, une nounou ou à la crèche, à condition que ce soient des personnes constantes pour l'enfant. La présence de personnes qui alternent sans cesse pourrait déstabiliser le petit.

IL FAUT Y ALLER PETIT À PETIT

- **Il est normal que le bébé pleure lors des premières séparations.** Les parents ne doivent pas rester insensibles aux pleurs de leur enfant, mais doivent l'aider à se séparer d'eux progressivement. Par exemple, au moins pendant les premières semaines, vous pouvez rester avec lui à la crèche, pour lui faciliter l'adaptation au nouvel environnement et connaître les éducatrices.
- **Il est important d'expliquer à l'enfant que sa maman va revenir bientôt, afin de le rassurer et de l'aider à éloigner la peur et l'anxiété.** Il faut lui

offrir des points de repère clairs : si l'enfant sait que sa maman va venir le chercher après manger, il lui sera plus facile de se préparer pour son retour.

- **Avant de vous séparer, vous pouvez lui offrir un objet pour le rassurer et l'amuser.** Par exemple, dans ces situations, une peluche, une poupée, ou un doudou, peuvent aider l'enfant à affronter la séparation avec sérénité.
- **Si, au bout de quelques semaines, les plaintes de l'enfant continuent,** il faudrait enquêter un peu pour voir si, par exemple, la crèche n'est pas adaptée ou s'il y a d'autres obstacles à la séparation au sein de l'environnement familial.

L'ENFANT A BESOIN DE SOCIALISER

Une fois passés les premiers mois, on peut encourager les premières explorations de



bébé. Vers les 18-24 mois, la socialisation est essentielle pour son développement.

• **Le résultat de la séparation entre la maman et son petit dépend grandement de comment maman ou papa vivent la séparation.** Si la maman se montre sereine, l'enfant le sera aussi. Par conséquent, il faut se demander si le refus de l'enfant de se séparer de nous ne dépendrait pas, en fait, de notre difficulté à nous séparer de lui.

LES ATTITUDES À ÉVITER

• **Il ne faut pas avoir recours à des punitions, menaces ou promesses de cadeaux pour l'enfant qui reste à la crèche ou avec la nounou.** Il suffit de lui faire des câlins et de lui montrer votre amour pour l'aider à faire face aux premières séparations.

• **Il ne faut jamais mentir ou se séparer de l'enfant en cachette, sans l'avoir préparé à l'avance à la séparation.** En plus d'être un comportement peu éducatif, la principale conséquence de la tromperie des adultes est la perte de confiance de l'enfant.

• **Dans la relation avec l'enfant, il ne faut pas adopter de comportements anxieux ou nerveux dus à un manque de préparation ou à une distraction.** Sinon, l'enfant ne sentira pas qu'il peut compter sur une base affective solide et, au moment de la séparation, il n'aura pas confiance et aura peur. Cela l'amènera à adopter des comportements de rejet et de protestation envers les séparations, précisément parce qu'il n'a pas la possibilité de construire en lui-même une figure maternelle stable qui, une fois seul, peut l'accompagner partout.



♡ Bébés & Mamans ♡

Nos enfants, ces acrobates !

IL EST INDÉNIABLE QU'EN MATIÈRE DE GYMNASTIQUE, LES PLUS PETITS SONT DES CHAMPIONS, CAPABLES D'ACQUÉRIR EN QUELQUES MOIS TOUT UN ARSENAL DE CAPACITÉS MOTRICES QUI LES CONDUIRONT À LA PLEINE AUTONOMIE.

Au cours des deux premières années, l'enfant acquiert toute une gamme de compétences psychomotrices. Capable, dès la naissance, de répondre par des mouvements spontanés à certains stimuli externes, il apprend ensuite très rapidement à développer des réactions volontaires, comme contrôler son port de tête, se tenir assis, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout, marcher seul et ainsi de suite jusqu'au contrôle total de son corps.

En deux ans, l'enfant va devenir un véritable gymnaste, capable de grimper, d'escalader des obstacles, de courir et même, avec un peu d'aide, de faire ses premières galipettes. Pour lui permettre d'atteindre aisément ces objectifs, il suffit de mettre l'enfant dans les conditions adéquates, notamment en lui permettant de faire ses expériences en toute liberté et en l'encourageant à aller de l'avant, bien évidemment dans un environnement exempt d'obstacle et de danger. Voici quelques-uns des progrès les plus importants des enfants au cours de leurs premiers mois de vie.



« LA POSITION DU COBRA »

À 4-5 mois, bébé est capable de maintenir sa tête droite assez longtemps et de la tourner en direction d'où provient une voix. Lorsqu'il est sur le ventre, il parvient à soulever le torse à la force des avant-bras ou des mains, simulant ainsi « la position du cobra », un classique du yoga.

#bébébougé

LE CONTORSIONNISTE

L'enfant adore, à cet âge également, attraper ses pieds avec ses mains et porter ses orteils à sa bouche, faisant preuve une fois encore d'une incroyable flexibilité. C'est un moyen pour lui d'explorer la partie inférieure de son corps et, de ce fait, de mieux l'appréhender pour mieux se déplacer.

ET SI ON FAISAIT DES POMPES ?

À partir de 7-9 mois, bébé commence à se déplacer de façon un peu plus autonome. Certains avancent à quatre pattes, d'autres sur les fesses ou encore sur le ventre. Ses jambes sont plus fortes et il fait ses premières tentatives pour se tenir debout, essayant de redresser son corps en prenant appui sur ses mains.



ACCROUPI

Il s'agit d'une position assez difficile, qui n'est possible que lorsque l'enfant se déplace déjà avec aisance, sans aide, soit aux alentours de 18 ou 24 mois, car elle exige équilibre et stabilité. L'enfant peut alors passer des heures à jouer assis dans cette position.



LA ROULADE

Si les enfants ne la contrôlent vraiment qu'à partir de 4 ou 5 ans, les premières tentatives peuvent avoir lieu dès l'âge de 18 mois avec l'aide de papa et maman : placez votre avant-bras sous l'abdomen de l'enfant penché en avant, puis faites-lui poser les mains sur le sol. Soulevez ses jambes et accompagnez le mouvement de chute en plaçant votre main sous sa nuque pour la protéger. La position à l'envers avec les jambes en l'air et la tête en bas permettra à bébé d'appréhender l'espace d'une nouvelle manière et de développer son sens de l'équilibre.

#bienmanger

LES PETITS POTS: PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES!



A photograph of a woman with brown hair, smiling and looking down at a baby. The baby is sitting in a white high chair at a white table, wearing a colorful striped sweater (red, yellow, green, blue). The baby is smiling broadly and waving its right hand. On the table, there is an orange bowl and a colorful spoon. In the background, there is a kitchen counter with a white countertop and a potted plant with blue flowers. The text is overlaid on the right side of the image.

ILS VOUS FONT GAGNER DU TEMPS,
OFFRENT UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS
ET VOUS LES EMPORTEZ AVEC VOUS
N'IMPORTE OÙ AFIN QUE VOTRE
BÉBÉ PUISSE LES CONSOMMER
IMMÉDIATEMENT. LES PETITS POTS
SONT TRÈS PRATIQUES ET DE QUALITÉ :
PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !

#bienmanger

Chaque étape du développement de votre enfant représente un défi à surmonter. Et pas seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents. Avec l'allaitement maternel ou le biberon, l'alimentation du bébé est simple. Mais que se passe-t-il lorsqu'il faut introduire des aliments solides dans l'alimentation de l'enfant ?

Aliment après aliment, l'enfant découvre les saveurs, les couleurs et les textures. Les parents décident de ce que mangent leurs enfants et il est logique qu'ils aient de nombreux doutes lorsqu'ils entendent ce type de commentaires « la meilleure purée est celle préparée à la maison » ou « il n'aime pas la purée que je lui fais moi, il n'aime que les petits pots. » Aujourd'hui, le côté pratique prédomine et la recette maison faite avec du temps et de l'amour cohabite avec les petits pots déjà préparés. Il s'agit d'une solution recommandée pour ses nombreux avantages, y compris pour sa composition et ses ingrédients, qui sont choisis selon l'âge du bébé, lui garantissant ainsi les nutriments nécessaires à chaque étape de sa vie.

PAR OÙ COMMENCER

Le moment idéal pour l'introduction d'aliments solides est entre 4 et 5 mois. Si vous prolongez l'allaitement jusqu'à 6 mois, vous pouvez attendre jusque-là. À partir de 6 mois, le bébé commence à différencier les goûts acides, amers et salés, ce qui aide à comprendre pourquoi le bébé grimace devant certaines purées, même faites maison. Quand vous commencez avec des purées de fruits, de légumes, de viandes et de poissons, bébé les rejette généralement, en raison de leur goût différent de celui auquel il était habitué, le goût sucré du lait. Si vous avez tout essayé et que bébé refuse de manger vos purées, vous pouvez utiliser des aliments préparés pour bébés qui sont, en général, très appréciés, probablement en raison de la manière dont ils sont préparés et de leur texture homogénéisée idéale pour le palais de bébé.

LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Le temps est aujourd'hui plus que jamais valorisé, surtout par les mères qui travaillent et qui apprécient la praticité des petits pots, puisqu'ils leur permettent



de consacrer à leur bébé le temps qu'elles investiraient dans la cuisine. Idéalement, il est préférable de combiner les deux options : pour la mère, préparer la nourriture de son bébé est quelque chose de gratifiant, mais les petits pots permettent aussi de faire une pause sans avoir à cuisiner.

UN MONDE DE SAVEURS, DE COULEURS ET DE TEXTURES

L'un des avantages des petits pots, pas toujours connus, est l'utilisation dans leur préparation d'aliments



Quand introduire les aliments

- Les céréales sans gluten à partir de 4-5 mois, et avec gluten à partir de 6 mois. Elles sont riches en amidon, en polysaccharides, en minéraux et en vitamines.
- Les fruits à partir de 4-5 mois. Ils sont riches en vitamines et en minéraux, et sont une source d'antioxydants et de fibres.
- La viande à partir de 6 mois et le poisson à partir de 9 mois. Ce sont des aliments riches en protéines.
- Les œufs : le jaune à partir de 10-12 mois et le blanc à partir d'1 an. L'œuf est riche en graisses, protéines et vitamines.

de proximité, cuisinés avec des contrôles de sécurité et d'hygiène stricts. Sur l'étiquette, vous trouverez des informations détaillées et très précieuses en tant que consommateur sur leur préparation. Par exemple, vous pouvez trouver des petits pots préparés avec des aliments avec ou sans gluten, d'autres contenant plus ou moins de sel ou de sucre, d'autres cuisinés avec de l'huile d'olive vierge, etc. Quoiqu'il en soit, tous les petits pots ont une table de valeur nutritionnelle, ce qui est une aide précieuse pour aider la maman dans son choix.

Les petits pots constituent un apport nutritionnel équilibré, à condition de les associer à une alimentation appropriée, et ils vous permettent de profiter du peu de temps dont vous disposez. Si votre enfant suit un régime spécial, vous devez consulter votre pédiatre.

LES TRUCS ET ASTUCES

- **Lorsque vous introduisez les premières purées dans l'alimentation de bébé, préparez-vous à rire, mais surtout soyez patiente** : votre bébé a besoin de temps.
- **Choisissez une cuillère qui est agréable** (pensez que vous avez vécu la même chose).
- **Ni trop chaud ni trop froid** : votre bébé est habitué au lait maternel ou au biberon. Si la purée est trop froide ou trop chaude, il n'en voudra pas.
- **Ne remplissez pas trop la cuillère**, bébé préfère les petites quantités.
- **Ne le forcez pas** : si vous voyez qu'il ne veut pas, ne le forcez pas. En revanche, si vous vous posez des questions sur sa croissance, demandez à votre pédiatre, qui vous dira comment procéder.
- **Si vous devez garder le reste d'un petit pot dans le réfrigérateur**, rappelez-vous que ceux qui contiennent du poulet, de la viande, du poisson ou des œufs peuvent être conservés 24 heures et ceux qui contiennent des fruits, 48 heures. Il est toutefois préférable de les consommer une fois ouverts.



#faitesletest

TEST

LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.



1 Quelle phrase vous identifie le mieux ?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

2 La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

3 Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.

B > Le désir érotique - aller à la question 6.

4 Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

5 Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

6 Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

7 L'objectif que vous mettez le plus de temps à atteindre...

A > Récupérer ligne - aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

8 Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

9 Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point...

A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.

B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

10 Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B

B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

11 À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...

A > Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A

B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

12 On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.

A > Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B

B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

#faitesletest

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Êtes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de

partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).



Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} carotte.

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

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

ingrédients
100% d'origine
naturelle



essayer c'est
GRANDIR

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

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

