

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

PETITS POTS

Tout savoir pour s'organiser la semaine !

PERTE DE POIDS

Faut-il s'inquiéter, ou pas ?

RESPIRATION DE BÉBÉ

Tout savoir pour bien la contrôler

LA RENTRÉE AVEC BÉBÉ

Toutes les infos sur la crèche, et encore plus !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?
- 6 BÉBÉ PERD DU POIDS : C'EST NORMAL !
- 10 L'ADAPTATION À LA CRÈCHE
- 14 LES AVANTAGES DE LA CRÈCHE EN 8 POINTS

- 20 PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE
- 22 LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !
- 26 LA FICHE : PEUR DE LA SÉPARATION, COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ?
- 30 TOUT SUR SA RESPIRATION



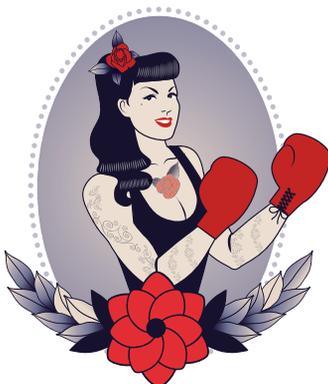


BÉBÉ

& ENFANTS

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,
NOUS VOUS PARLONS DE LA CRÈCHE, DEPUIS
L'ADAPTATION AUX AVANTAGES QU'ELLE PRÉSENTE.
NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT POURQUOI LES
PETITS-POTS, CE N'EST PAS MAL, ET COMMENT AIDER
VOTRE ENFANT À SURMONTER LA PEUR DE LA
SÉPARATION. BONNE LECTURE !

OUI



NON

LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?

QUAND ON IMAGINE SA FAMILLE, ON SE DEMANDE BIEN SOUVENT S'IL VAUT MIEUX N'AVOIR QU'UN ENFANT OU LUI DONNER DES FRÈRES ET SŒURS. ET NOS MAMANS, QU'EN PENSENT-ELLES ?

Oui, parce que...

... Chaque circonstance personnelle est différente et on ne peut pas toujours avoir deux enfants ou plus. Ces derniers ne sont pas là pour tenir compagnie au premier. Il n'y a aucune garantie que, en ayant un frère ou une sœur, vous vous entendiez bien avec lui (elle). Parfois, un ami est plus loyal qu'un frère.

Jennifer

... De par la nature de mon travail, j'ai décidé de n'avoir qu'un seul enfant. Je préfère n'en avoir qu'un et lui donner tout ce que je peux. Je ne veux pas non plus renoncer à ma carrière.

Patricia

... Financièrement, on ne roule pas sur l'or et je pense qu'il est raisonnable de n'avoir qu'un seul enfant. Ainsi, nous pouvons vivre honorablement, sans excès, mais dans des limites raisonnables. Aussi, nous avons plus de temps à lui consacrer au quotidien et je pense que c'est très important pour que l'enfant se sente plus heureux !

Arentxa

Non, parce que...

... Mon mari est fils unique et ne voulait pas que son fils se sente comme lui. J'ai une sœur et c'est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées dans la vie. J'ai une fille de cinq ans et dans quelques jours, elle aura un petit frère !

Rachel

... Je suis fille unique et j'ai toujours voulu avoir plusieurs enfants. Parfois, je me sens seule et j'aimerais avoir un frère...

Liz

... Je sais que je veux que ma fille ait un petit frère (ou une petite sœur). J'ai trois sœurs qui sont un support infaillible ; c'est la meilleure chose que mes parents m'ont offerte.

Elvira

... J'ai un frère qui est tout pour moi. Alors oui, petits, on se disputait souvent ! Mais c'est un amour inconditionnel et je veux la même chose pour mes enfants.

Jessica

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://(re)vertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#lespremiersjours

Bébé perd du c'est n





Le poids :
normal !

LA PERTE PHYSIOLOGIQUE DE POIDS EST UN PHÉNOMÈNE COMMUN À TOUS LES NOUVEAUX-NÉS. IL N'Y A PAS À S'INQUIÉTER : LA RÉCUPÉRATION SE FAIT DANS LES DIX JOURS QUI SUIVENT.

Votre bébé a perdu du poids au cours des trois ou quatre jours suivants sa naissance ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Cela arrive à tous les nouveau-nés et correspond au processus d'adaptation de l'organisme à la vie hors de l'utérus maternel.

LES CARACTÉRISTIQUES DU PHÉNOMÈNE DE PERTE DE POIDS PHYSIOLOGIQUE

- Ce phénomène, défini comme « physiologique », correspond à peu près à une perte de poids entre 5 et 8% par rapport au poids de naissance. Considérant qu'un nouveau-né pèse en moyenne entre 3 kg et 3,5 kg, la perte de poids physiologique s'élève à 150-200 grammes. Le bébé les récupère dans les dix jours qui suivent.
- Cette perte physiologique est la conséquence d'une série de phénomènes qui se produisent juste après la naissance de l'enfant, entre autre l'élimination de la première urine et du méconium, c'est-à-dire des premières selles qui sont de couleur noir-verdâtre et qui se trouvent dans la dernière partie de l'intestin.
- Après la naissance, le bébé est nourri grâce au lait maternel. Au début très fluide, le lait deviendra plus riche par la suite, lors de la montée de lait qui a lieu dans les trois à cinq jours suivant la naissance. Il faut ajouter que, dans les premières heures de vie, bébé ne tète pas avec grande vigueur et a encore peu d'appétit.

OUI AUX TÉTÉES FRÉQUENTES

La perte physiologique étant, comme on l'a vu, un phénomène tout à fait naturel, preuve que les reins et l'intestin du bébé fonctionnent parfaitement, il est très important de vivre cette première étape de la vie en

#lespremiersjours



toute sérénité. Voici donc comment agir au cours des premiers jours de vie :

- **Mettez le bébé au sein dès que possible.** Le mécanisme naturel de succion permet de déclencher la lactation et d'accélérer la montée de lait, assurant ainsi l'apport nutritionnel dont bébé a besoin pour récupérer son poids.
- **Réalisez des tétées fréquentes** : plus le bébé tète, plus le sein travaille et plus la production de lait augmente.
- **Si nécessaire, réveillez bébé, même la nuit**, pour le mettre au sein, afin de maintenir un intervalle régulier entre les tétées, en particulier les deuxième et troisième jours, lorsqu'il est encore sous le coup du stress de la naissance.

NON À LA DOUBLE PESÉE ET AUX SUPPLÉMENTS

La perte physiologique de poids conduit parfois les mamans à agir de façon équivoque, de crainte que

leur bébé ne soit pas suffisamment nourri.

- **Ne sous-évaluez pas les propriétés nutritives du colostrum** (premier lait à sortir et précieux concentré de protéines) et mettez le bébé au sein immédiatement, même si ce n'est que pour absorber cette substance jaunâtre.
- **Une fois la maison, ne tombez pas dans la tentation de peser votre bébé avant et après la tétée** : la double pesée ne fait que générer une angoisse inutile. La croissance du bébé doit être évaluée selon d'autres signaux : la production d'au-moins cinq urines par jour et le fait que bébé s'endorme satisfait après la tétée.
- **Ne rajoutez pas de lait en poudre pensant que vous n'avez pas suffisamment de lait ou qu'il est de mauvaise qualité** : le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés.
- **Si votre bébé produit moins de cinq urines par jour ou qu'il pleure de façon très insistante et sans larmes, consultez le pédiatre** : ces signes pourraient indiquer une légère déshydratation et le fait que le bébé continue à perdre du poids.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers Premium Protection New Baby*. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.


Pampers
aimerdormir&jouer

#biengrandir



L'ADAPTATION À LA CRÈCHE

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

À FAIRE

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

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

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

se retrouveront, ils pourront faire beaucoup de belles choses ensemble.

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

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



À NE PAS FAIRE

• **Pour générer une sensation de continuité entre la maison et la crèche, la séparation matinale doit être la plus fluide possible.** Parfois, pour ne pas

avoir à affronter les pleurs de l'enfant, on a tendance à s'éloigner rapidement, sans qu'il nous voit. C'est une erreur classique qui crée beaucoup de stress et d'insécurité pour l'enfant, car sa maman vient de disparaître d'un coup d'un seul ! Reviendra-t-elle ? Si votre enfant refuse de se séparer de vous, vous devez faire preuve d'une attitude ferme et décidée, afin qu'il affronte cette séparation en sachant qu'il vous retrouvera un peu plus tard.

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

à la sortie de la crèche et d'adapter son comportement à la maison en conséquence.

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

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

À LA MAISON, C'EST DIFFÉRENT

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



#biengrandir

Les avantages de la crèche en 8 points

JOUER AVEC LES MATHÉMATIQUES ET LES SCIENCES, DÉCOUVRIR LA NATURE, EXPLORER LES SONS... SI L'ÉTABLISSEMENT EST DE QUALITÉ, LA CRÈCHE NE SERA PAS UNE CONTRAINTE MAIS UN LIEU D'APPRENTISSAGE PRÉCIEUX POUR L'ENFANT.





Le premier cycle de l'éducation infantile (0-3 ans) représente une occasion extraordinaire pour le développement de l'enfant. La crèche est bien souvent la seule solution pour les mamans qui travaillent. Néanmoins, si l'établissement est de qualité, en plus d'un moyen de garde, il peut s'avérer le lieu idéal pour l'éducation de l'enfant. Les crèches qui disposent d'ateliers spéciaux permettant à l'enfant de découvrir la physique, l'art et la musique, sont des lieux d'apprentissage extraordinaires où les parents ont beaucoup à donner et à apprendre.

ELLE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT SENSORIEL ET MOTEUR

Une crèche de qualité offre aux enfants la possibilité de faire de nouvelles découvertes et de gagner en autonomie par le biais d'activités faisant appel aux compétences motrice, tactile, visuelle, auditive, olfactive et gustative. Par exemple, lors des ateliers de manipulation, les enfants peuvent non seulement toucher des céréales, mais aussi de la terre, du sable ou encore des légumes de différentes couleurs. Partant du principe que le sensoriel est la base de tout apprentissage, les expériences varient en fonction de l'âge et du rythme de développement de chaque enfant.

À la maison, l'enfant n'a pas toujours l'occasion de réaliser des activités lui permettant de se salir la bouche ou les mains en les plongeant par exemple

dans des pots de couleurs ou en transvasant des produits d'un récipient à un autre. L'adulte n'est d'ailleurs pas non plus forcément disponible pour ce genre d'activité. La crèche, en revanche, permet toutes ces expériences sensorielles et motrices qui stimulent l'intelligence pratique, étape préliminaire au langage et à la pensée symbolique. Il faut bien entendu pour cela que le personnel de l'établissement soit parfaitement formé et qu'il existe une réelle coordination pédagogique. D'où l'importance de choisir très soigneusement la crèche de votre enfant.

ELLE CONTRIBUE AU DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET AFFECTIF DE L'ENFANT

Le rôle de la crèche dans le développement cognitif et affectif de l'enfant est reconnu depuis déjà longtemps. Les études les plus pertinentes à ce sujet ont été rassemblées dans le *Report Card 8* de l'UNICEF : toutes mettent en avant les bénéfices pour l'enfant de participer à des programmes de qualité pendant la petite enfance. On a ainsi observé que les enfants qui suivent le premier cycle de l'éducation infantile ont de meilleurs résultats scolaires et opportunités d'emploi à l'âge adulte.

Ce passage d'une relation exclusive mère-enfant à une relation avec des pairs est essentiel pour l'enfant comme c'est le cas à la crèche où il bénéficie en plus

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

#biengrandir

d'un environnement spécialement conçu pour lui alors que la maison est souvent prévue pour des adultes. C'est au cours des mille premiers jours de vie que se construisent les bases de la relation que l'individu établit avec lui-même, avec les autres et avec la réalité qui l'entoure. Les neurosciences nous montrent qu'il s'agit de la période la plus sensible pour le développement du cerveau et de la personnalité de l'enfant.

QUAND LES SCIENCES DEVIENNENT UN JEU...

Qui a dit qu'il était indispensable d'avoir un raisonnement abstrait pour comprendre les mathématiques et les sciences ? Le jeune enfant observe et manipule de façon innée, de la même façon que le ferait un scientifique. Il expérimente, essaye et réessaye, découvre des associations, génère des attentes et compare avec les faits, révélant ainsi ses capacités à appréhender l'abstrait. L'éducateur n'est plus alors qu'un observateur discret qui laisse l'enfant faire ses expériences, parfois même les plus inattendues, comme lorsqu'il teste la lumière. Il ne s'agit pas là d'enseigner les sciences physiques aux plus petits, mais bien de lui donner des bases et de le familiariser avec des concepts qu'il rencontrera plus tard à l'école. Les crèches disposent de tout le matériel pour cela : par exemple des lampes de poche ou des tables et des tableaux lumineux pour sensibiliser l'enfant au concept de l'ombre et de la lumière ; pour jouer avec l'eau, il dispose de compte-gouttes et de récipients qui lui permettent de transvaser les liquides. L'objectif de toutes ces expériences est de montrer à l'enfant que l'eau par exemple peut prendre la forme d'une goutte et que l'on peut même trouver de la saveur à un rayon de lumière.

LA CRÈCHE ET LA COUR : UN VÉRITABLE LABORATOIRE

Certaines crèches disposent d'ateliers animés par des moniteurs spécialisés et où les enfants peuvent s'exprimer dans des langages différents. Si ce n'est pas le cas de tous les établissements, en revanche, de nombreuses activités expérimentales peuvent être menées dans la cour ou dans le jardin, où les enfants trouveront des arbres, des fleurs qui éclosent à diverses époques de l'année, des plantes aromatiques, etc... La cour peut devenir un véritable laboratoire vivant, où tout change constamment et où l'on peut découvrir de nouvelles choses à tout



moment. L'eau, la terre et même la boue deviennent des éléments à observer, en perpétuelle transformation, même entre l'intérieur et l'extérieur. Ces processus de découverte peuvent s'étaler sur plusieurs mois, ce qui permet à l'enfant de varier les expériences et d'acquérir ainsi de multiples compétences.

VERS LA DÉCOUVERTE DES SONS

Le développement de l'intelligence et des formes de perception passe également par la dimension sonore. L'écoute des sons influence ainsi le développement du langage : l'enfant apprend à parler parce qu'il est capable d'entendre.

L'exploration des sons est un comportement spontané qui fait partie de l'interaction avec le monde et qu'il convient de mettre en valeur car il contribue au développement sensoriel et moteur de l'enfant.

Les enfants adorent produire des sons avec, par exemple, des boîtes remplies de divers matériaux, sur des petits tambours, claviers, guitares, xylophones, cloches et



maracas sans compter les chants et les danses qui leur permettent de « faire et refaire le monde » en musique.

UN POINT DE RENCONTRE POUR LES PAPAS ET LES MAMANS

Les parents sont de plus en plus conscients de la valeur éducative de la crèche. Des études sur le sujet confirment que les parents ont besoin d'être soutenus dans leur vie quotidienne et de partager des expériences avec d'autres familles, une nécessité qui se fait notamment sentir entre 0 et 3 ans, quand ils apprennent leur rôle de papa et maman. Le personnel éducatif de la crèche est là pour les aider à interpréter les besoins spécifiques et le potentiel de leur enfant afin de trouver un bon équilibre au quotidien. Les parents peuvent eux aussi jouer un rôle au sein de la crèche en consacrant un peu de leur temps : petits travaux de maintenance, entretien de la pelouse, lecture à haute voix, organisation d'événements ou de fêtes sont différentes façons de s'impliquer et de faire

de ce lieu une communauté dont le seul objectif est le bien-être des enfants.

C'EST BON POUR LA SANTÉ

Même si la crèche est un établissement de qualité, que se passe-t-il si l'enfant tombe continuellement malade ? Il est vrai que les enfants qui vont à la crèche ont tendance à tomber plus tôt et plus souvent malades, mais cela est assez logique compte tenu que le risque d'infection augmente avec le nombre d'enfants qui sont en contact ; mais la présence de frères et sœurs à la maison influe également. D'un autre côté, comme il n'y a pas de plus grande concentration des infections et qu'elles diminuent dans les années qui suivent, les enfants qui ont fréquenté la crèche sont en général les plus résistants lorsqu'ils sont à l'école. C'est en tout cas ce que confirme une étude menée sur 1.238 familles canadiennes et publiée dans la revue *Archives of Pediatrics & Adolescence Medicine* en 2010. C'est un peu comme si le système immunitaire des enfants qui vont à la crèche s'autorégulait mieux et plus vite. L'isolement immunitaire, c'est-à-dire maintenir l'enfant dans une « bulle de verre », n'a aucun effet protecteur et peut même, à l'inverse, exposer l'enfant à des maladies plus graves.

ELLE PERMET DE DIMINUER LE RISQUE DE MALADIES PLUS GRAVES

On a découvert récemment que fréquenter une crèche favoriserait la diminution de maladies plus graves, et notamment le cancer. L'étude la plus importante publiée dans le *British Medical Journal* en 2005, a comparé 6.000 enfants en bonne santé et 3.000 enfants malades : elle a montré que le risque de contracter une leucémie est inférieur de 36% chez les enfants qui ont fréquenté la crèche pendant 30 mois à raison de 25 heures par semaine, en côtoyant une quinzaine d'enfants. L'effet protecteur de la crèche est également prouvé dans le cas de l'asthme, comme en témoigne une étude menée auprès d'un échantillon de plus de 1.000 enfants et publiée en 2000 dans le *New Journal of Medicine*. Parmi les enfants qui fréquentent la crèche, nombreux sont ceux qui présentent une respiration sifflante, mais par la suite leur nombre diminue de façon significative.

MON ENFANT A MAL AU VENTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI LES RAISONS POUR LESQUELLES VOTRE ENFANT PEUT AVOIR MAL AU VENTRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE DANS CE CAS.



Le mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

LES CAUSES

• **Les maux de ventre peuvent être de deux sortes.** Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui ont une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe toutes les autres



douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

• **Devant une douleur abdominale, surtout récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure.** Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

LES DOULEURS AIGÜES

• **Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit récurrente, c'est-à-dire que l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises.** Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène, et on parle alors de migraine abdominale. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.

#bienmanger

LES PETITS POTS: PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES!



A woman with dark hair is feeding a baby with a colorful spoon. The baby is wearing a rainbow-striped sweater and is sitting in a high chair. The background is a bright, modern kitchen with a white countertop and a potted plant. The text is centered in the upper half 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 de



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.

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. Quoi qu'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 toujours préférable de les consommer une fois ouverts.



#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 ♡

#santédebébé



*Tout sur sa
respiration*



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



LES PARTICULARITÉS DE LA RESPIRATION DU BÉBÉ

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

QUE FAIRE SI DES MUCOSITÉS GÊNENT LA RESPIRATION ?

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

COMMENT NETTOYER SON NEZ ?

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

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

BÉBÉ ÉTERNUE SOUVENT. EST-CE NORMAL ?

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

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

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

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

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

Et ne laissez rien dans le lit qui puisse compliquer sa respiration !

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

