

Bébé Mamans

Année 13 - n° 135 - Septembre 2025

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

TRAVAILLER PENDANT LA GROSSESSE

Vos droits, expliqués

ALIMENTATION ENCEINTE

10 des questions les
plus fréquentes

LES PETITS POTS

Vous faciliter la
vie sans sacrifier
la nutrition

C'EST LA RENTRÉE !!

Des conseils pour l'aider à s'adapter à la crèche

#cequevousalleztrouver



- 4 MON AVIS COMPTE : LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?
- 6 LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL
- 12 GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE 4D
- 14 10 QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE
- 18 ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES

- 22 LES AVANTAGES DE LA CRÈCHE EN 8 POINTS
- 28 L'ADAPTATION À LA CRÈCHE
- 32 LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !
- 36 TOUT SUR SA RESPIRATION

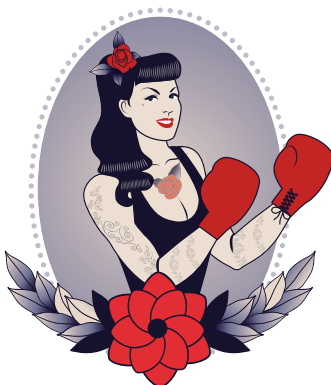




SEPTEMBRE

CE MOIS-CI, NOUS ABORDONS LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE
AU TRAVAIL PENDANT LA GROSSESSE. NOUS VOUS
EXPLIQUONS ÉGALEMENT LES AVANTAGES DE LA CRÈCHE ET
VOUS DONNONS DES CONSEILS POUR AIDER VOTRE PETIT
BOUT À S'ADAPTER À CETTE NOUVELLE ÉTAPE DE SA VIE. ET
FINALEMENT, NOUS DÉDIABOLISONS L'UTILISATION DES
PETITS POTS ! ALORS, BONNE LECTURE À VOUS !

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

Club vertbaudet

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



Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs
et jeunes parents !

10%
cagnottés*
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

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

#avantlecongématernité



LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL

IL EST NORMAL DE SE SENTIR PLUS FATIGUÉE PENDANT LA GROSSESSE.
VOICI LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ASSURER VOTRE BIEN-ÊTRE
DANS LE CADRE DE VOTRE TRAVAIL.

#avantlecongématernité

Que vous attendiez avec impatience votre congé maternité ou que vous soyez de celles qui préfèrent travailler jusqu'à la dernière minute, dans tous les cas, il va vous falloir prendre quelques précautions afin d'éviter le stress et le surmenage. En effet, pendant la grossesse, le corps a des besoins différents dont il faut tenir compte. Voici quelques conseils pour concilier au mieux grossesse et travail.

ATTENTION À LA POSITION

Le premier conseil est d'éviter les mauvaises postures ou de rester trop longtemps assise. Pendant la grossesse, la circulation sanguine est ralentie en raison des changements hormonaux qui favorisent la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse. En outre, au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé comprime les vaisseaux sanguins qui se trouvent au niveau de l'aîne, empêchant ainsi le retour du sang vers le cœur. Voici ce qu'il faut faire :

- **Lorsque vous êtes assise, essayez de changer souvent de position et surélevez vos jambes à l'aide d'un tabouret, afin de faciliter le flux sanguin.** Levez-vous au moins toutes les heures et faites quelques pas sur la pointe des pieds pour réactiver la circulation.
- **Au cours des mois, les courbures de la colonne vertébrale se modifient pour faire de la place à l'enfant et permettre au corps de trouver un nouvel équilibre.** Les muscles abdominaux travaillent de moins en moins à l'inverse des dorsaux qui doivent fournir plus d'efforts. C'est pour cette raison que le dos s'affaiblit, surtout si la maman mène une vie sédentaire et que les muscles ne travaillent pas. Comment y remédier ?
- **Lorsque vous êtes assise, le bassin doit toucher le dossier de la chaise et le dos doit être droit.** Afin d'éviter les tensions, vous pouvez pratiquer quelques exercices simples :

1. Assise, les pieds bien à plat sur sol et les bras relâchés le long du corps, faites quelques flexions latérales modérées du tronc, d'abord à droite, puis à gauche. Répétez 20 fois l'exercice.
2. Toujours assise, tournez lentement le torse vers la gauche, en agrippant le bord gauche du dossier de la chaise avec votre main droite. Faites de même de l'autre côté. Répétez l'exercice dix fois de chaque côté.
3. Assise ou debout, avec les jambes légèrement





écartées, les genoux légèrement fléchis, les bras au repos le long du corps et le menton légèrement vers le bas, faites quelques rotations des épaules en alternant l'une et l'autre (en décrivant d'abord un cercle vers l'avant, puis vers l'arrière).

4. Debout, les genoux légèrement fléchis, inclinez le tronc vers l'avant, les bras vers le sol en courbant lentement la colonne vertébrale.

BOIRE SUFFISAMMENT

Il faut aussi faire attention dans le choix de la boisson. À partir du troisième trimestre, les besoins en eau augmentent considérablement : il faut 1,5 à 2 litres d'eau de plus par jour. L'apport en liquides se fait par l'intermédiaire des boissons, mais également par l'alimentation : la plupart des aliments, notamment les légumes et les fruits frais sont riches en liquides. Dans tous les cas, il convient de boire davantage en répartissant l'absorption des liquides sur toute la journée. Au bureau, assurez-vous d'avoir toujours une bouteille d'eau à disposition. Vous pouvez aussi apporter quelques infusions saveurs agrumes ou fruits des bois.

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas de la maison, soit aller au restaurant ou à la cantine.

- **Si vous décidez de préparer vous-même votre repas, privilégiez les aliments riches en protéines et les légumes.** Par exemple : fromage, jambon blanc, thon ou maquereau bien cuits avec des légumes grillés, des tomates, de la salade...

- **Si vous mangez au restaurant, demandez un plat de pâtes par exemple avec des légumes,** et si vous allez dans un bar commandez un sandwich avec des légumes et du fromage, ce qui sera relativement équilibré.

- **Il est également important de ne pas manger de charcuterie, de viande saignante ni de légumes qui n'auraient pas été lavés avec soin afin de prévenir les risques de toxoplasmose,** une infection qui peut entraîner de graves conséquences si elle est contrac-



#avantlecongématernité



tée pendant la grossesse. Il vaut mieux, dans ce cas, se préparer un sandwich à la maison.

- **Évitez les sandwichs trop gras qui rassasient rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.** Par exemple : 10 grammes de mayonnaise, c'est-à-dire, une cuillère à soupe, fournissent environ 70 calories et digérer un œuf dur nécessite deux heures et demi.

- **La meilleure option est encore le sandwich classique au fromage et à la tomate, qui apporte calcium et protéines (le fromage) ainsi que du fer et des minéraux (la tomate).** Il suffit de compléter ce repas avec d'autres légumes et un jus de fruits : ils sont riches en vitamine C et aident à absorber le fer végétal. Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure aussi un bon apport en glucides, protéines et graisses. Le thon est en outre un aliment riche en Oméga-3, des acides gras essentiels pour la

formation des cellules nerveuses de l'enfant. Une salade de fruits, agrémentée d'une boule de crème glacée sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

LA LOI EST DE VOTRE CÔTÉ

Du point de vue de la santé, il existe des règles précises. La loi interdit les travaux pénibles pendant la grossesse, comme de lever ou de déplacer des objets lourds. De plus, les femmes enceintes ne doivent pas travailler de nuit ou faire des heures supplémentaires. Sont également interdites les activités impliquant un contact avec des substances dangereuses ou se déroulant dans des environnements dangereux, ce qui peut être le cas dans certaines industries chimiques. Si les conditions de travail présentent un risque pour la



santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander à l'entreprise qui l'emploie un changement provisoire d'emploi. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse. C'est le médecin qui se chargera de la demande d'arrêt de travail jusqu'à ce que le congé maternité commence.

La durée du congé maternité est de 16 semaines, de 34 semaines si vous attendez des jumeaux, et de 26 semaines à partir du 3ème enfant.

PRUDENCE DANS LES DÉPLACEMENTS

Voyager peut s'avérer fatigant et difficile, surtout à partir du dernier trimestre, lorsque le ventre s'alourdit, et si les déplacements supposent un changement de

transports en commun ou de longs trajets en voiture avec des embouteillages.

- **Si vous devez prendre le bus ou le métro, partez quelques minutes à l'avance pour éviter la cohue.** Si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer. Dans tous les cas, vous devez toujours avoir le ventre aussi protégé que possible, afin de prévenir tout choc. Et n'oubliez pas de toujours vous accrocher, afin de maintenir l'équilibre en cas de coup de frein brusque.

- **Si vous voyagez en voiture, mettez toujours votre ceinture de sécurité, en la plaçant sur la clavicule pour la partie du haut, et sur la crête iliaque (os de la hanche) pour la partie du bas.** Certaines marques ont conçu des dispositifs spécifiques pour femmes enceintes, qui assurent une bonne position de la ceinture et garantissent ainsi une sécurité maximale pour la maman et pour le fœtus.

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTER DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.



Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'ils offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir... Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

• **En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement.** Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique de disposer

de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

• **Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus, cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale.** Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend



parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.

• **En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ».** Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

• **Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus.** À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance. On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale. En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien re-

transmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

UNE NOUVELLE DIMENSION POUR LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

#bienmangerenceinte



10 QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

EST-CE QUE JE MANGE ASSEZ ? DOIS-JE PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ? QUELS ALIMENTS ME CONVIENNENT LE MIEUX ? IL EST NORMAL DE SE POSER TOUTES CES QUESTIONS LORSQUE L'ON ATTEND UN BÉBÉ. VOICI LES RÉPONSES À VOS INTERROGATIONS LES PLUS COURANTES.

1 QUEL EST LE BESOIN EN CALORIES ?

Il y a peu de changements au cours des trois premiers mois ; en revanche, à partir du deuxième trimestre, la mère a besoin de 300 à 370 calories en plus chaque jour.

• **Traduit en aliments, cela ne signifie pas grand-chose :** un sandwich avec 60 gr de pain ou 200 gr de yaourt avec une cuillère à soupe de miel et une banane ou encore deux petits paquets de crackers avec 60 gr de fromage. Cette augmentation des besoins énergétiques ne doit pas être une excuse pour manger plus de bonbons et autres friandises, dont la consommation doit déjà être limitée.

2 EAU GAZEUSE OU EAU PLATE ?

C'est une question de goût car le gaz ne modifie pas les propriétés de l'eau, simplement, il la rend plus « appétissante ». Les bulles donnent une sensation agréable au palais et exercent une action légèrement anesthésiante sur les muqueuses, ce qui passe la soif.

• **L'eau pétillante aide également à lutter contre les nausées typiques du premier trimestre ;** attention néanmoins si vous souffrez déjà de gastrite.

3 VIANDES ET POISSONS : COMMENT LES MANGER ET QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Les viandes et poissons sont une excellente source de protéines et de fer qui mérite une place de choix dans l'alimentation de la future maman. Vous pouvez consommer de la viande cinq ou six fois par semaine, et du poisson deux ou 3 fois par semaine, en évitant de dépasser les 340 grammes hebdomadaires.

• **En ce qui concerne le choix de la viande :** alternez les viandes rouges et les viandes blanches, et préférez la viande provenant d'animaux nés, élevés et abattus en France (information obligatoire sur l'étiquette). Évitez les gibiers, plus difficiles à digérer et produisant de nombreux déchets métaboliques.

• **Lors du choix du poisson, préférez les poissons gras pêchés en France :** ils sont riches en bonnes protéines et contiennent une quantité importante d'acides gras Oméga-3, particulièrement utiles lors de la grossesse pour le développement du cerveau, de la rétine et de nombreuses fonctions vitales du bébé. Assurez-vous que le poisson soit bien frais ; en cas de doute, optez pour du surgelé.

CÉRÉALES : POURQUOI PRÉFÉRER LES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Les experts conseillent les céréales complètes car elles contiennent les trois parties du grain : l'endosperme, le son et le germe.

- **Les céréales complètes possèdent une teneur plus élevée en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, que les céréales raffinées** ; leur index glycémique est aussi plus faible. Elles contribuent à réduire le risque de surpoids et d'obésité, à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, ainsi que certaines formes de cancer de l'appareil digestif ; elles favorisent en outre le transit intestinal, généralement plus lent pendant la grossesse.

PEUT-ON BOIRE UN PEU DE VIN AU REPAS ?

Pendant la grossesse, l'alcool est un ennemi absolu du fœtus.

- **Chaque fois que la maman boit, son bébé boit lui aussi** : l'alcool traverse le placenta et arrive au fœtus qui, n'étant pas en mesure de le métaboliser aussi efficacement que les adultes, reste exposé plus longtemps à ses effets nocifs. Les conséquences sont de différentes natures : trouble du développement des cellules et des organes (notamment du système nerveux), problèmes neurologiques et croissance de la tête ralentie.
- **Même si les problèmes ne sont pas toujours si graves, mieux vaut ne prendre aucun risque** car on ignore le seuil limite de « sécurité » au-dessous duquel l'alcool ne produit aucun dommage.

COMMENT PERDRE DU POIDS SANS RISQUE ?

Si vous avez besoin de perdre du poids, vous devez commencer par réduire la quantité d'hydrates de carbone et de graisses.

- **Réduire ne signifie pas éliminer complètement**. Les graisses ont un rôle important dans le développement du fœtus et doivent toujours être présentes, même en petites quantités ; préférez les graisses de poisson, l'huile d'olive et évitez le fromage et la charcuterie. Concernant les hydrates de carbone, réduisez la consommation de sucres rapides, comme les bonbons ; en revanche, conservez les pâtes, le riz et autres céréales qui doivent faire partie de l'alimentation quotidienne.





7 FRUITS : FAUT-IL LES MANGER ENTRE LES REPAS ?

Non, c'est une erreur sans fondement scientifique.

- **Notre organisme est naturellement capable de digérer plusieurs aliments différents en même temps.** On peut donc manger des fruits à n'importe quel moment.



8 CONDIMENTS : QUELS SONT LES PLUS INDIQUÉS ?

L'huile d'olive, sans aucun doute. L'huile d'olive extra vierge a une composition différente et est plus riche que l'huile de tournesol. Elle contient, par exemple, des antioxydants (polyphénols et tocophérols) qui protègent l'organisme des radicaux libres ; en outre l'acide oléique maintient le bon niveau de cholestérol.

- **Les bienfaits de l'huile d'olive sont encore plus évidents pendant la grossesse.** Non seulement elle fournit les acides gras essentiels pour le développement du fœtus, mais l'acide oléique qu'elle contient a aussi un effet positif sur la croissance osseuse.

9 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS UTILES ?

Une alimentation variée qui contient des céréales, des produits laitiers, de la viande, du poisson et des fruits et légumes en abondance, est suffisante pour assurer un approvisionnement adéquat de tous les principaux éléments nutritifs.

- **La seule exception est l'acide folique qui nécessite généralement un supplément avant la conception et au début de la grossesse.** Quant au fer, ce sera au gynécologue de déterminer si la future maman en a besoin.



10 QUELS ALIMENTS CHOISIR EN CAS DE CARENCE EN FER ?

- **Les aliments qui contiennent le plus de fer sont, dans l'ordre, la viande, le poisson et les œufs :** ceux-ci contiennent du fer sous une forme chimique spécifique (fer héminique), facilement assimilable par l'organisme.

- **De nombreux légumes (épinards, artichauts et légumes secs) sont également riches en fer, mais le fer d'origine végétale est plus difficilement assimilable et en petite partie.** Pour en faciliter l'absorption, combinez-le avec des fruits riches en vitamine C : vous pouvez ainsi utiliser du citron plutôt que du vinaigre pour assaisonner une salade.

#donnerlavie

ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL
SE PASSE DANS VOTRE CORPS
ÉTAPE PAR ÉTAPE ET COMMENT
BÉBÉ INTERVIENT.



1 LA PHASE DE LATENCE OU PRODROMIQUE

C'est plutôt une phase de préparation à la dilatation. Les contractions sont encore irrégulières : elles peuvent survenir toutes les demi-heures comme il peut y en avoir 2 ou 3 d'affilée, très légères ou particulièrement violentes. En général, ces contractions préparatoires surviennent la nuit et empêchent la future maman de dormir ; le matin, tout revient dans l'ordre. On ne sait pas vraiment alors s'il faut aller à l'hôpital ou rester chez soi en attendant d'autres signes. Cette phase génère souvent inquiétude et stress ; la maman a l'impression que ces contractions ne servent à rien, que cette douleur est « inutile ».

Au contraire, ces contractions irrégulières sont très importantes car elles préparent le col de l'utérus, qui se raccourcit et s'aplatit jusqu'à s'effacer. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la dilatation à proprement parler peut commencer.

Cette phase préparatoire peut être accompagnée de l'expulsion du bouchon muqueux, de quelques pertes de sang et de la rupture de la poche des eaux.

Combien de temps ? Elle peut durer entre quelques heures et 2 à 3 jours.

Et pendant ce temps... Bébé est assez calme. Les douleurs ressenties dans le bas-ventre signifient qu'il commence à étirer bras et jambes pour essayer d'entrer dans le canal vaginal.

2 DILATATION

Pendant cette période, les contractions se font de plus en plus fréquentes et s'intensifient pour permettre la dilatation du col de l'utérus. C'est sans doute la phase la plus douloureuse.

Combien de temps ? Cela dépend de plusieurs facteurs : plus le col s'est raccourci et aplati dans les heures précédentes, plus rapide est la dilatation. Le fait d'avoir déjà eu des enfants accélère le processus. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce cas, qu'une dilatation passive se produise car la conjonction d'une grossesse antérieure et du poids du bébé tend à dilater un peu le col, avant même que la phase de dilatation proprement dite n'ait commencé. Le soutien psychologique que la mère reçoit des personnes qui l'assistent joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les



poussées du bébé de la meilleure façon possible.

Et pendant ce temps... Bébé pousse avec sa tête sur le col de l'utérus et commence peu à peu à se diriger vers la voie basse, se préparant ainsi à sortir.

3 EXPULSION

Elle commence lorsque la dilatation du col de l'utérus est terminée. On l'appelle aussi la phase de « séparation » car c'est le moment où la mère va se séparer de l'enfant qu'elle a porté. Cette étape exige un effort, mais il faut en profiter et la savourer car elle marque la naissance d'un enfant et des parents.

Combien de temps ? Chez les primipares, le délai entre la dilatation complète et la naissance du bébé est d'environ 1h. À partir du deuxième, ce délai se réduit.

Et pendant ce temps... Grâce aux contractions utérines et à ses poussées, le bébé va pouvoir engager sa tête. C'est à ce moment qu'il va procéder à la rotation interne, un mouvement lui permettant d'adapter le diamètre de sa tête au diamètre du bassin de sa

maman. Il va réaliser, avec l'os occipital, 1/8ème de tour pour placer sa tête en ligne avec l'os pubien, le dos et le cou face à la sortie, et la tête orientée vers l'intérieur. Puis, s'aidant de l'os pubien pour faire levier, bébé va réaliser des mouvements d'extension de la tête, la nuque va se détendre et les cheveux vont commencer à apparaître dans la région périnéale.

4 DÉLIVRANCE

Après l'expulsion, le placenta qui servait à alimenter bébé n'est plus d'aucune utilité et doit être expulsé : c'est la dernière phase du travail. Pour cela, l'utérus va encore se contracter, mais la maman ne s'en aperçoit généralement pas car la douleur est bien moindre que ce qu'elle vient de supporter.

Combien de temps ? Le placenta est expulsé 2 à 20 minutes après le bébé. Si, passé ce délai, il n'est toujours pas sorti, la sage-femme devra pratiquer un petit massage sur le bas-ventre de la jeune accouchée. Mettre bébé au sein immédiatement, dès la naissance, est aussi très efficace. La succion favorisant les contractions utérines, elle facilite l'expulsion du placenta.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimer dormir & jouer

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.

#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 !



#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 shirt and is sitting in a high chair. The background is a bright, modern kitchen with white cabinets and a potted plant on the counter.

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.



#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

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

