

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

COUP DE SOLEIL

TOUT CE QUE VOUS
DEVEZ SAVOIR

VIVE L'ÉTÉ

L'OCCASION POUR
LUI DE GRANDIR

PÉDIATRE

C'EST QUOI
UNE HERNIE ?



Mini encyclopédie
Baby-Vacances

Pour qu'elles soient réussies !

Sommaire

Août 2014



BÉBÉ

UN ÉTÉ POUR GRANDIR

Comment booster son développement pendant les vacances

CHAISE-HAUTE

Un guide pour vous aider à choisir

COUP DE SOLEIL

Tout ce que vous devez savoir

PÉDIATRE

Hernies : quels types et quels traitements

UNE DESTINATION POUR CHAQUE TROUBLE

Nous vous aidons à choisir le lieu de vacances le plus adapté au bien-être de votre enfant

L'ENCYCLOPÉDIE DE L'ÉTÉ

Avec tous les conseils de nos spécialistes

RECETTES

Des propositions originales où l'abricot est roi

VACANCES CHEZ LES GRANDS-PARENTS

Nos mamans donnent leur avis

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août



Asthme
allergique

Infections
respiratoires



Bébés



Une encyclopédie pour que les vacances avec votre enfant se passent bien et les destinations idéales qui lui garantiront un bien-être maximal... À découvrir dans le numéro d'août de Bébés et Mamans !



bebesetmamans.com

Un été pour grandir





Passer la journée avec papa et maman, dehors, et vivre des situations et des expériences différentes, est formidable pour le développement de l'enfant qui acquiert une plus grande confiance en lui et une connaissance de lui-même.

En vacances, certes, mais à l'« école » de l'autonomie. Cela semble être une contradiction, mais les vacances (quand le temps s'allonge et que nous ne sommes pas soumis à la routine et la précipitation) sont le meilleur moment pour enseigner à nos enfants à être plus indépendants. L'été, c'est l'occasion idéale pour laisser à nos petits plus de temps et de liberté, et pour les encourager à faire de nouvelles expériences, toujours sous l'œil vigilant de papa et maman ! Il ne s'agit pas seulement d'encourager les enfants pour qu'ils acquièrent de nouvelles aptitudes pratiques, mais également à les aider à conquérir une meilleure autonomie psychologique.





UNE SURVEILLANCE SPÉCIALE

Le premier stimulus pour qu'il acquière une plus grande autonomie est de laisser l'enfant jouer dehors le plus possible.

- **Le jeu signifie, principalement, créativité et initiative, ce qui en fait un formidable accélérateur du développement de l'autonomie.** En vacances, les enfants s'éloignent pour faire un château de sable, ou pour explorer et découvrir l'environnement qui les entoure : laissez-les faire, tout en restant vigilants !
- **Dessinez avec l'enfant les limites à ne pas franchir et expliquez-lui qu'il ne faut pas les dépasser.**

Dessinez un cercle dans le sable ou délimitez un petit terrain avec des feuilles et des brindilles. Vous pouvez aussi explorer l'environnement avec votre enfant et lui montrer les endroits les plus dangereux, comme un chemin irrégulier ou un creux sur la plage où il pourrait tomber.

- **De cette manière, l'enfant s'habitue à vérifier la situation tout seul et apprend à anticiper les conséquences de son**

comportement. La possibilité de contrôler les événements et, si possible, de les conditionner, donne au petit un sentiment de force et de « pouvoir » qui enrichit son estime de soi et son autonomie. Inversement, si on lui impose trop d'interdictions et qu'on se montre trop inquiets, en répétant sans cesse « attention, tu vas te faire mal », l'enfant apprendra que le monde est un endroit dangereux.

- **La facilité avec laquelle un enfant conquiert son autonomie dépend grandement de l'attitude plus ou moins protectrice des adultes.** Si papa ou maman pensent que leur enfant a toujours besoin d'aide, il grandira avec peu de confiance en lui. L'idée qu'il n'est pas capable de se débrouiller tout seul se transmet aussi en voulant que l'enfant fasse des choses trop compliquées pour son âge ou en intervenant toujours pour le défendre quand il se dispute avec un autre enfant.



Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change

2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application

3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Perséose
Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Oxéoline
Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Oléodistillat
Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**



PETITS ARTISTES

Recherche, découverte, curiosité et aventure sont les ingrédients principaux des vacances des enfants. N'hésitez pas à manipuler avec lui les objets-trésors qu'il a accumulés au cours de ses explorations !

- **Coquillages, sable, pierres, brindilles ou fleurs sont le butin de ses expéditions** : un « trophée » qui mérite d'être apprécié et valorisé. Réalisez ensuite des compositions créatives : il vous faut juste de la colle, du carton, des crayons de couleurs et des feutres. De cette façon, l'enfant revit ses expériences et se sent encouragé à explorer le monde.
- **Rapportez ces objets à la maison à la fin des vacances**. Ces créations se transforment en souvenirs très précieux à accrocher dans sa chambre ou à offrir aux grands-parents...



QUELQUES TRUCS POUR L'AIDER À GRANDIR

Pendant les vacances, les enfants peuvent atteindre les premières étapes de leur autonomie. Ils peuvent se laver tout seuls le visage et les dents, se peigner, s'habiller ou mettre leurs sandales.

- **Pour simplifier ces tâches**, préférez des pantalons et des jupes avec un élastique à la taille et des chaussures à Velcro.
- **Le mieux est de**

se mettre derrière l'enfant, afin que les mains de l'adulte puissent saisir et guider les siennes. Il aura l'impression de faire les choses tout seul et aura envie d'essayer à nouveau.

- Cette action que nous, adultes, faisons automatiquement, il nous faut l'apprendre à l'enfant en une séquence de mouvements, afin qu'il puisse les répéter correctement.





COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Le moment est venu de passer des bras de papa et maman à la chaise haute. Quels sont les critères à prendre en compte pour bien la choisir ?



Foto: Stokke

À table, avec

UNE LARGE GAMME

Certaines sont conçues pour une utilisation principalement à la maison : elles sont généralement de grandes dimensions et peuvent être fixes ou pliantes (idéal si vous n'avez pas beaucoup de place). D'autres, comme les chaises type rehausseur sont parfaites pour manger à l'extérieur, elles sont très légères, de taille réduite et, la plupart du temps, pliables. Sur le marché, on peut aussi trouver des chaises hautes convertibles et évolutives qui grandissent avec l'enfant pour se transformer en chaises pour adultes. Certaines peuvent même s'utiliser dès la naissance à l'aide d'une coque.

QUELLES CARACTÉRISTIQUES ?

La chaise haute doit être pratique et fonctionnelle. De nombreux modèles ont un siège réglable en hauteur qui permet d'adapter la chaise aux besoins du moment ou à la croissance de l'enfant, et un dossier inclinable. Certaines chaises sont munies d'un plateau que l'on peut enlever ; d'autres, au contraire, n'ont pas de plateau afin que l'enfant puisse s'asseoir pour manger à table avec ses parents.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Toutes les chaises doivent avoir un harnais et/ou une barre de protection qui sécurisent l'enfant sans l'empêcher de bouger. Tous les bords doivent être arrondis et ne pas avoir de parties avec lesquelles l'enfant peut se pincer les mains. La chaise haute doit avoir un système anti-bascule et, si elle a des roues, deux d'entre elles doivent avoir des freins.

Ce qu'il faut vérifier

- ① Les matériaux doivent être solides et non toxiques, une information que l'on doit pouvoir vérifier sur l'emballage ou les instructions.
- ② La chaise haute doit avoir les bords arrondis pour éviter que l'enfant se blesse.
- ③ Le siège doit être spacieux et confortable, pour que l'enfant soit assis correctement. Le dossier doit être bien rembourré et anatomique (certains peuvent s'incliner dans différentes positions). Les ceintures doivent être solidement fixées.
- ④ La chaise haute doit avoir des dispositifs de sécurité doubles, pour éviter qu'elle se ferme accidentellement. En outre, l'ouverture et la fermeture doivent être faciles, ainsi que toutes les autres fonctions dont elle peut être pourvue.
- ⑤ Les roues permettent de déplacer la chaise facilement, mais vous devez vérifier qu'au moins deux d'entre elles ont des freins. Si la chaise haute n'a pas de roue, elle doit être équipée d'un système anti-basculement.



Foto: Inglesina

les grands



Le coup de soleil

C'est une inflammation causée par une exposition excessive aux rayons du soleil. Pour l'éviter, il faut prendre le soleil bien protégé et toujours aux heures appropriées.

1 *Comment ça se manifeste ?*

La peau des enfants absorbe les rayons du soleil en plus grand nombre que celle des adultes car le processus de production de mélanine (le pigment qui protège la peau) est plus lent. Chez l'enfant, en outre, la couche cornée faisant office de barrière contre les agents extérieurs est plus mince. Lorsque le coup de soleil se manifeste par des taches rouges, accompagnées d'une forte sensation de démangeaison, nous sommes face à une brûlure au premier degré. Si des cloques remplies de liquide apparaissent, ainsi qu'une douleur et des irritations, il s'agit d'une brûlure au second degré. On peut distinguer un coup de soleil en étirant la peau entre deux doigts : si elle devient plus blanche, c'est qu'il y a coup de soleil.

2 *Comment l'éviter ?*

L'enfant peut prendre le soleil entre 7h et 11h le matin, et à partir de 16h l'après-midi. Il est essentiel d'utiliser un écran solaire haute protection, à appliquer également autour des yeux et sur les paupières, les oreilles, le nez et les lèvres. Rester sous un parasol ne garantit pas une protection complète contre les rayons ultraviolets. Il en va de même lorsque le ciel est couvert car les nuages laissent passer jusqu'à 80% des rayons.



3 *Que faire dans ces cas-là ?*

On peut remédier à la rougeur par l'application de compresses d'eau froide et de bicarbonate, ou avec un bon produit après-soleil. Il ne faut pas percer les cloques ni appliquer de remède maison, mais les laisser sécher naturellement. Si de grandes zones avec des cloques apparaissent, ou que l'enfant présente les symptômes d'un coup de chaleur, il faut consulter un médecin. Dans le premier cas, on appliquera des gazes médicamenteuses qui limitent le risque d'infection et favorisent la régénération de la peau.

Vous êtes Entrepreneur, Mompreneur ou Responsable marketing ?



La 1^{ère} journée dédiée aux innovations marketing auprès des familles

Rendez-vous le 2 octobre 2014
Au Loft Roquette à Paris



- **Découvrez** les dernières tendances et chiffres clés du secteur.
- **Rencontrez** et échangez avec d'autres experts et agences.
- **Profitez** des retours d'expériences partagés par d'autres marques.

Réservez votre place sur
www.marketingwithmums.com

Tarif Spécial
"Early Birds" pour
les 1ers inscrits

Avec le soutien de :



Types de hernie et traitements

Il existe différents types de hernies, mais les plus courantes sont les hernies inguinale et ombilicale. Comment agir en fonction de leur emplacement ?



Les hernies de la paroi abdominale sont une faiblesse d'une zone de cette paroi à travers laquelle une boucle intestinale fait saillie à la suite d'une pression plus élevée sur l'abdomen.

DANS L'AINE

- Cette faiblesse peut être située dans la région de l'aine où il existe des ligaments laissant une ouverture sur certains points, afin que des vaisseaux

sanguins et nerveux provenant de l'intérieur de l'abdomen puissent passer. La faiblesse d'une zone de ces ligaments et d'autres structures de cette région permet le développement d'une hernie inguinale.

- Le seul traitement possible est chirurgical. L'opération consiste à renforcer la zone affaiblie pour empêcher que l'altération ne se reproduise. Les chirurgiens pédiatriques utilisent l'axiome « hernie diagnostiquée, hernie opérée » car il existe deux risques : l'un est l'incarcération, c'est-à-dire que la boucle de l'intestin qui dépasse ne puisse pas revenir à sa position normale ; l'autre, le plus grave, est l'« étranglement », qui consiste en la rotation du segment intestinal lorsqu'il est situé à l'extérieur de l'abdomen, ce qui conduit à une ischémie (manque d'irrigation sanguine) et un danger de nécrose (destruction des tissus intestinaux étranglés ou gangrène), ce qui nécessite une intervention d'urgence et un plus grand risque vital pour l'enfant.

DANS LE NOMBRIL

- Un autre endroit fréquent de la hernie est le nombril. En fonction de l'amplitude de la zone affaiblie, le gonflement peut être plus ou moins grand : de la taille d'un petit pois à celle d'un œuf de poule, voire plus. La tendance de ces hernies ombilicales est généralement à la guérison spontanée (sauf pour les enfants noirs) car le jeu dans cette zone peut être transitoire. Dans ce cas, il n'y a pas d'urgence à intervenir.

Lettres au pédiatre

Mal de tête

Mon fils a trois ans et demi. En cinq occasions non consécutives, et relativement espacées dans le temps, il s'est plaint d'un fort élancement dans la tête et dans la nuque, qui ne dure que quelques secondes. C'est étrange parce que, alors qu'il est calme, il se met soudain à pleurer et, une fois, il a même demandé qui lui avait lancé une pierre. Dans un mois, nous avons une consultation avec son pédiatre, mais en attendant, j'aimerais avoir votre avis.

Estelle



Avec ce que vous m'expliquez, je suis incapable d'orienter un diagnostic. En plus de faire un historique clinique dans lequel on évalue les facteurs circonstanciels sur le quoi, quand et comment ce « symptôme » arrive, il faut faire un examen complet, y compris sur le système musculo-squelettique, en particulier au niveau de la nuque : état des vertèbres par palpation et mobilité (flexion, extension, rotation, etc.). Cet examen doit être complété par un autre de type neurologique et musculaire, et, en cas de doute, ce qui est très probable, je pense qu'on fera un examen complémentaire via une radio ou quelque chose de plus sophistiqué, comme une tomodensitométrie (TDM), et peut-être une imagerie par résonance magnétique (IRM).

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Une destination pour chaque trouble

L'objectif est de passer des vacances paisibles et, si possible, bénéfiques pour la santé des enfants. Voici un guide pour vous aider à choisir la destination selon le trouble dont souffre votre enfant.

Une chose est toujours vraie : partir en vacances est bon pour toute la famille. Il n'y a pas de meilleure occasion de passer autant de temps ensemble, parents et enfants, pour se connaître et partager des expériences positives. Toutefois, si un enfant est allergique ou a souffert d'une affection récurrente au cours de l'hiver, vous pouvez choisir une destination concrète, pour l'aider à aller mieux.



Où aller ?



Infections
respiratoires

Un classique chez l'enfant quand il fait partie d'une communauté.

- Les enfants qui ont été enrhumés tout l'hiver ou ont eu des angines et des otites, sont, en fait, presque toujours des enfants sains. Simplement, quand ils vont à la crèche, ils sont en contact avec tous les microbes présents dans l'air.
- Normalement, pendant l'été, la situation s'améliore, précisément parce que l'enfant ne va pas à la crèche.

LA DESTINATION IDÉALE

La plage comme la montagne sont des endroits appropriés ; l'important est que l'enfant passe beaucoup de temps à l'extérieur. La vie en plein air, dans un environnement non pollué et sans poussière, aide les muqueuses des voies respiratoires supérieures à revenir à leur état normal.



Troubles
du sommeil

Chez les enfants qui ne dorment pas bien, souvent, l'insomnie disparaît pendant les vacances. Dans la quasi-totalité des cas, ces épisodes sont d'origine psychologique, et il leur suffit souvent juste d'être avec leur papa et leur maman dans un environnement plus détendu pour que tout revienne à la normale.

LA DESTINATION IDÉALE

L'important n'est pas tant le choix de la destination que l'organisation de la journée. Une erreur à ne pas faire est de sauter la sieste et de soumettre l'enfant à une série d'activités intenses. Les problèmes de sommeil des enfants sont justement dus à la nervosité et à l'excitation. Les meilleurs résultats s'obtiennent en organisant des journées détendues, ce qui est également bon pour les parents !



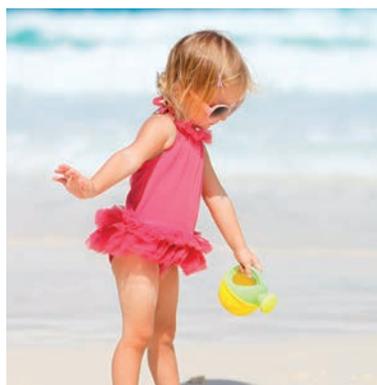
Asthme allergique
(acariens)

Les principaux micro-organismes qui causent des crises d'asthme aux acariens ont besoin d'humidité pour survivre...

LA DESTINATION IDÉALE

La montagne à plus de 1.500 mètres d'altitude ! Les enfants asthmatiques peuvent faire des activités physiques, mais toujours progressivement et en évitant les efforts courts et intenses. L'important est de continuer à prendre les médicaments, même si l'enfant va mieux et ne fait pas de crise.

- Les vacances à la plage ne sont pas contre-indiquées non plus. Toutefois, les acariens sont autant présents dans les stations balnéaires qu'à la ville. Par conséquent, mieux vaut emporter des housses spéciales pour les matelas et les oreillers, afin d'isoler l'enfant, au moins en partie.



Allergies
respiratoires

Les indications varient en fonction des allergènes auxquels l'enfant est sensible...

LA DESTINATION IDÉALE

Si votre enfant est allergique au pollen, l'endroit le plus approprié est la plage.

Cependant, il faut également prendre en compte quelles plantes provoquent ses allergies, dans quelles zones elles poussent et à quelle époque de l'année a lieu la pollinisation.

- Choisissez une maison face à la mer, pour profiter de l'action de dispersion de la brise mer-terre.
- Si vous allez à la montagne, n'oubliez pas que la floraison y est retardée, en raison d'un climat plus sévère.
- Si votre enfant est allergique à la poussière, n'importe quel temps sec, à la mer comme à la montagne, lui fera du bien.



Dermatite
atopique

Pour ce type d'allergie de la peau, il faut éviter les endroits froids et humides et, en général, les climats qui obligent à se couvrir et qui empêchent la peau de bien transpirer.

LA DESTINATION IDÉALE

Sans hésiter, la mer. Grâce au soleil et à la vie en plein air pendant les vacances à la plage, l'enfant va généralement mieux. Le seul conseil est d'habiller le petit avec des vêtements très légers pour que la peau respire. Évidemment, pour obtenir les avantages de ce climat, il est essentiel de l'exposer à la lumière du soleil correctement, aux heures recommandées, en évitant les rayons du soleil en milieu de journée pour éviter les brûlures et les coups de chaleur.



Otites
récurrentes

Souvent, les otites se répètent parce qu'elles n'ont pas été soignées correctement. Il est donc essentiel d'établir un diagnostic et de suivre le traitement approprié.

LA DESTINATION IDÉALE

- Si l'enfant a un terrain allergique, il suffit de choisir en fonction des allergènes.
- Si l'otite est liée à une hypertrophie (développement exagéré des végétations et des amygdales), il est conseillé d'aller à la plage et de faire des bains d'eau salée (si l'oreille n'est pas enflammée), aux propriétés légèrement antiseptiques.
- Si des infections fréquentes des voies respiratoires supérieures favorisent l'apparition des otites, n'importe quelle destination fait l'affaire.

Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!



+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>

Vacances, un guide de *Bebe*

Voici quelques conseils pour que votre enfant passe un été tranquille, sûr et plein d'aventures en compagnie de papa et maman.

Allaitement

Les bébés qu'on allaite à la demande ont tendance à faire plus de tétées pendant l'été pour compenser la perte de liquides due à l'augmentation de la transpiration.

- La maman qui donne le sein doit s'adapter aux besoins de son enfant car le lait est sa seule source d'hydratation.

Autonomie

Les vacances sont une

excellente occasion pour faire des découvertes et des expériences. Les nouveautés sont de magnifiques opportunités pour que l'enfant grandisse et acquière une plus grande autonomie.

- Trop de changements simultanés peuvent confondre et énerver le petit. Il vaut mieux y aller étape par étape et observer la réaction de l'enfant.
- L'autonomie dans les

habitudes personnelles est également importante. Le maillot de bain, le chapeau et les sandales peuvent être un bon entraînement pour commencer à s'« habiller » tout seul.

Bains de mer

Se mouiller les pieds, puis s'immerger dans l'eau de mer, est une expérience amusante et saine, à condition de respecter certaines règles.



- L'eau doit être propre et mieux vaut que la température de l'eau ne soit pas trop froide, à savoir pas moins de 22 à 23°C.
- Si l'enfant a moins de quatre ans, le bain ne doit pas durer plus de 15 minutes. Ensuite, passez-le sous l'eau douce.
- Enfin, il faut attendre quelques heures après avoir mangé avant de se baigner, mais cette règle ne s'applique

pas si l'enfant n'a fait que goûter ou manger une glace.

Dermatite

Les enfants qui souffrent de dermatite atopique vont mieux quand ils sont à la plage, à la montagne ou à la campagne, bref à l'air libre.

- Le mérite en revient à une plus grande exposition aux rayons du soleil dont le composant ultraviolet atténue ce trouble.

Gastro-entérite

Les infections intestinales d'origine virale sont typiques des mois d'hiver et, surtout, du printemps. Elles ne sont pas particulièrement répandues en été.

- En revanche, avec la chaleur des mois d'été, le risque de gastro-entérite bactérienne due à une intoxication alimentaire à cause de la mauvaise conservation des aliments augmente.





• La première règle de prévention est de laver soigneusement les fruits et les légumes. Il est également important de conserver au réfrigérateur les aliments déjà cuits, en attendant de les servir à table, car la chaleur favorise la prolifération des bactéries.

Hébergement

Le mieux est d'opter pour un hébergement familial, qui propose des jeux et des animations pour enfants, où le comportement propre aux enfants ne pose pas de problème aux autres convives.

Jeux de plein air

Les vacances sont le moment idéal pour encourager les activités de plein air. Selon les experts, l'exercice physique

récréatif, basé sur le jeu, est un outil efficace pour aider à éviter l'obésité à un âge précoce, et établir des habitudes de vie saines. Les jeux sur la plage, les randonnées en montagne, ou les balades avec maman et papa sont une façon amusante et efficace d'avoir un mode de vie actif dès tout petit. Toutefois, n'oubliez pas de donner souvent de l'eau à votre petit car, avec l'exercice et la chaleur, la transpiration augmente, et il y a un risque accru de déshydratation.

Lunettes de soleil

Les yeux des enfants sont plus vulnérables aux rayons du soleil que ceux des adultes. Par conséquent, il est important de les protéger contre les rayons directs et la

réverbération du sable et de l'eau.

• Si la lumière n'est pas particulièrement forte et que l'enfant ne bouge pas beaucoup, il peut être suffisant de lui mettre une casquette ou un chapeau à larges bords. Si la lumière est intense, vous devez lui mettre des lunettes de soleil.

• Le choix des lunettes est important. Ce n'est pas un jouet mais un outil qui doit répondre à certaines exigences de qualité. Veillez à ce qu'elles aient la marque CE, et achetez-les chez un opticien ou dans une pharmacie.

Malade en voiture

Voyager en voiture peut se convertir en véritable cauchemar si l'enfant a le mal des transports. Que peuvent



Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

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



CLIQUEZ ICI!



faire les parents pour le soulager ?

- **En premier lieu, l'enfant doit voyager dans un siège auto, correctement installé.** De cette manière, les gênes dues aux vibrations et aux mouvements sont atténuées. Pensez à partir en fin d'après-midi quand l'air est plus frais et que l'enfant est fatigué et susceptible de s'endormir.
- **Les bracelets « anti-mal-des-transports »** qui se basent sur le principe de « l'acupression » (pression sur un point d'acupuncture) peuvent aider.

Phototype

La peau des enfants, comme celle des adultes, peut être classée en fonction d'un phototype qui détermine sa vulnérabilité aux rayons UV.

- **Le phototype I correspond**

aux personnes à peau très claire, cheveux blonds ou roux, et yeux clairs ; le phototype II correspond aux personnes à peau claire et cheveux blonds foncés ou châains clairs ; le phototype III correspond aux peaux relativement foncées et aux cheveux châains foncés ; et le phototype IV correspond aux peaux très foncées voire noires et aux cheveux et yeux noirs.

- **Les personnes les plus à risque face aux brûlures et aux coups de soleil** sont celles qui appartiennent aux deux premiers phototypes. Cependant, les jeunes enfants sont extrêmement vulnérables aux rayons du soleil avant leurs trois ans car leur peau est plus fine que celle des adultes et il est nécessaire de suivre quelques règles de base :

éviter l'exposition directe au soleil chez les enfants de moins de un an et rester à l'hôtel pendant les heures les plus chaudes de la journée. Toutes les zones de peau exposées au soleil, même les oreilles, le cou et le cou-de-pied, zones souvent négligées, doivent être protégées par un écran solaire haute protection.

Pot

L'été est la saison idéale pour les premières tentatives d'arrêt de la couche.

- **Si la famille est en vacances sur la plage et que l'enfant passe le plus clair de la journée en maillot de bain ou en culotte,** les éventuels « accidents » peuvent se gérer facilement. En outre, l'impression de liberté et de loisirs propres aux

vacances aide à adoucir un processus qui exige un effort considérable pour l'enfant.

Repas d'été

Il est normal que, pendant l'été, les enfants aient moins d'appétit que d'habitude.

- **Quand il fait chaud, la dépense énergétique de l'organisme diminue** et nous avons tous moins besoin de manger. Par conséquent, il ne faut pas vous inquiéter si



vos enfants mangent moins, mais tenez compte de ses besoins et donnez-lui des aliments frais et faciles à digérer, en réduisant les matières grasses et en augmentant les glucides, les fruits et les légumes.

Rythmes

Réveil, repas, sieste, bain, dodo... Il n'est pas facile d'établir une routine régulière avec un petit enfant. Et quand, enfin, le miracle se produit, les vacances arrivent et bousculent toutes les habitudes et les horaires.

- **Vous ne pourrez pas toujours respecter les horaires habituels de la sieste, du goûter ou du dodo.** Vous devez l'accepter, mais ce n'est pas non plus une raison pour en finir avec toutes les habitudes consolidées. À la fin des vacances, en rentrant à la maison, il faudra ré-établir les bonnes habitudes le plus vite possible et fermement.

Sommeil

Les enfants qui dorment généralement avec leurs parents peuvent-ils profiter des vacances pour apprendre à dormir seuls ?

- **Mieux vaut éviter de faire des changements sur un sujet aussi délicat que le**



sommeil dans une période qui, en soi, est pleine de nouveautés.

Le mieux est de laisser cette étape pour le retour à la routine quotidienne. Par contre, vous pouvez mettre à profit le retour des vacances pour expliquer à l'enfant qu'il a su montrer comme il était grand et autonome, et qu'il est maintenant temps qu'il ait sa chambre à lui, comme les grands.

Trousse à pharmacie

Emportez des pansements et un désinfectant pour les petits bobos, ainsi que l'antipyrétique habituel pour la fièvre, mais aussi une crème antihistaminique pour traiter les éventuelles piqûres d'insectes.

- **En cas d'urgence, amenez l'enfant chez le médecin le plus proche.**





Riz au lait à l'abricot

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

100 G DE RIZ
4 ABRICOTS AU SIROP
400 ML DE LAIT
LE ZEST D'UN CITRON

PRÉPARATION

1 Laver le riz et cuire dans beaucoup d'eau bouillante pendant dix minutes. Égoutter.

2 Chauffer le lait dans une casserole, ajouter le riz puis le zeste du citron et cuire à feu doux pendant dix minutes.

3 Couper les abricots en morceaux, les mettre dans la casserole, ajouter deux cuillères à soupe de sirop, bien mélanger et laisser cuire jusqu'à ce que le lait soit presque entièrement absorbé.

4 Verser le tout dans un saladier, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





Cocktail d'abricot et glace vanille

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

3 ABRICOTS BIEN MÛRS	1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON
150 ML DE NECTAR D'ABRICOT	4 BOULES DE GLACE À LA VANILLE
LE BLANC D'UN PETIT ŒUF (OU 1/2 D'UN GROS ŒUF)	FEUILLES DE MENTHE

PRÉPARATION

- 1 Laver les abricots, les couper en deux, retirer le noyau et couper en petits morceaux.
- 2 Mettre les abricots dans le blender, ajouter le nectar d'abricot, le blanc d'œuf et une cuillère à soupe de jus de citron. Mixer pendant une demi-minute à pleine puissance.
- 3 Répartir le velouté dans quatre verres bien froids et ajouter une boule de vanille au centre de chaque coupe.
- 4 Servir immédiatement avec une feuille de menthe.



Mini-feuilletés d'abricot

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

1 PÂTE FEUILLETÉE	50 G DE BEURRE OU DE MARGARINE
1 POT DE CONFITURE D'ABRICOT	SUCRE GLACE

PRÉPARATION

- 1 Étaler la pâte feuilletée, bien l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie et découper des bandes d'environ 10 cm avec un couteau pointu.
- 2 Répartir la confiture d'abricot sur les bandes de pâte et enrouler dans le sens de la longueur. Étaler sur le dessus un peu de beurre mou ou de margarine et donner quelques coups de couteau pour entailler la pâte.
- 3 Mettre les mini-feuilletés sur une plaque recouverte de papier cuisson et mettre au four préchauffé à 190°C. Cuire pendant environ 15 minutes et laisser refroidir. Saupoudrer de sucre glace et servir.

En vacances chez les grands-parents

Pensez-vous qu'envoyer ses enfants en vacances chez les grands-parents est une bonne idée ou qu'il vaut mieux qu'ils restent avec vous ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent.



Oui car...

... Parfois, un séjour avec les grands-parents est magique pour les enfants et aussi très gratifiant pour les grands-parents.

Adeline

... Mon enfant est plus heureux avec ses grands-parents qu'au centre aéré. Et je suis plus tranquille car je sais qu'il est entre de bonnes mains.

Marie

... Pour les grands-parents, c'est un bonheur et une façon de se sentir vivants que de prendre soin de leurs petits-enfants. Ma mère attend l'été avec impatience pour passer plus de temps avec ma fille.

Lola

... Je pense que c'est fantastique, tant qu'on le fait par plaisir et sans que cela devienne une obligation pour les grands-parents.

Louise

Non car...

... Je pense que l'idéal est que les enfants passent les vacances avec leurs parents et, si ce n'est pas possible, je préfère laisser les miens au centre aéré. Ils s'amuse plus en jouant avec d'autres enfants et en faisant des activités.

Roseline

... C'est bien que les enfants voient leurs grands-parents de temps en temps, mais sans qu'ils soient obligés de s'en occuper toute la journée.

Hélène

... Pour les grands-parents, cela implique une charge de travail et de responsabilité qui, en vacances, est lourde à porter.

Clara

... Les grands-parents sont âgés et n'ont pas à supporter la tâche de s'occuper d'un jeune enfant. C'est une obligation fatigante.

Anne

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Les planètes favorisent son expression émotionnelle à travers des gestes « artistiques » : il trouve des manières imaginatives de jouer avec les autres, heureux, en faisant preuve d'empathie.

Il apprécie l'environnement qui l'entoure, profite des balades, cueille des fleurs, découvre les animaux et explore des endroits où il peut laisser libre cours à son imagination et profiter de la nature.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il vous semble plus « grand » car il utilise les mots corrects quand il raconte ses histoires. Il évite les conflits et fait preuve de générosité. À partir du 15, la tranquillité est finie : mieux vaut qu'il joue dehors !

Il gère bien les relations avec les grands. Il apprend à demander la permission et à « bien » dire bonjour aux adultes. Mars aiguise sa confiance en lui et son courage, il est donc plus direct.

**LION**

(23/07 au 23/08)

L'action combinée de Jupiter et de Saturne favorise les comportements modérés. S'il se sent triste, il est probable qu'il préfère parler. Faire la sieste l'aide à être plus détendu.

Ce mois-ci, il risque de se sentir impuissant et soupçonneux si vous ne répondez pas à ses exigences. Pendant la journée, réservez-lui des moments spéciaux et vous verrez que son inquiétude va se calmer.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Mars l'abandonne et Jupiter lui fait la cour : il était temps. Il est plus détendu et serviable. Il vous aide avec plaisir si vous lui proposez de faire des choses ensemble.

Passionné et plein d'énergie, il s'adapte rapidement aux nouvelles situations. Il aime faire des galipettes et s'échapper rapidement quand vous lui courez après. À partir du 15, il est encore plus éveillé.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il a la chance de son côté et trouve des objets et des amis qui le rendent heureux. À partir du 15, avec Mercure contre lui, des allergies momentanées ou des comportements agressifs peuvent réapparaître.

Rapide comme le vent, à partir du 13, il se sent plus fort que jamais. Il canalise son agressivité, ce qui fait qu'il se sort bien des conflits avec d'autres enfants et reçoit l'appréciation des adultes.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

À partir du 10, il est bien conscient qu'il lui faut faire des efforts pour obtenir ce qu'il veut. Au lieu de faire semblant et d'attendre, il préfère agir. Il est convaincu qu'il a raison et rien ne peut l'arrêter.

Mars accélère sa capacité de récupération. À partir du 20, il a des moments de doute et a besoin d'un coup de pouce psychologique, de beaucoup jouer et de se faire dorloter.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

