

Année 6 - n° 55 - Avril 2018

# Bébé et Mamans

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

**IL EST TOUT LE  
TEMP MALADE !**  
COMMENT ÉVITER  
LES RECHUTES

**CRÈCHE**  
LES CRITÈRES  
POUR CHOISIR

**CÉRÉALES**  
LESQUELLES  
LUI DONNER ET  
QUAND ?

**TEST**

**Quel genre de papa  
est-il ?**

# Sommaire

## Avril 2018



### BÉBÉ

#### QUESTION

Comment laver les habits de bébé.

#### ALLAITEMENT

Pour une tétée parfaite.

#### COMMENT CHOISIR LA CRÈCHE ?

Les critères les plus importants à prendre en compte.

#### CÉRÉALES

Ce qu'elles apportent au régime alimentaire de l'enfant.

#### MON PAPA C'EST LE PLUS...

Papa, vu par les yeux de son enfant.

#### TOUT LE TEMPS MALADE

Comment faire pour éviter les rechutes.



#### IL EST QUEL GENRE DE PAPA ?

Découvrez-le grâce à notre test.

#### PÉDIATRE

Infection urinaire chez le bébé.

#### EST-CE QUE PAPA S'OCCUPE ASSEZ DE BÉBÉ ?

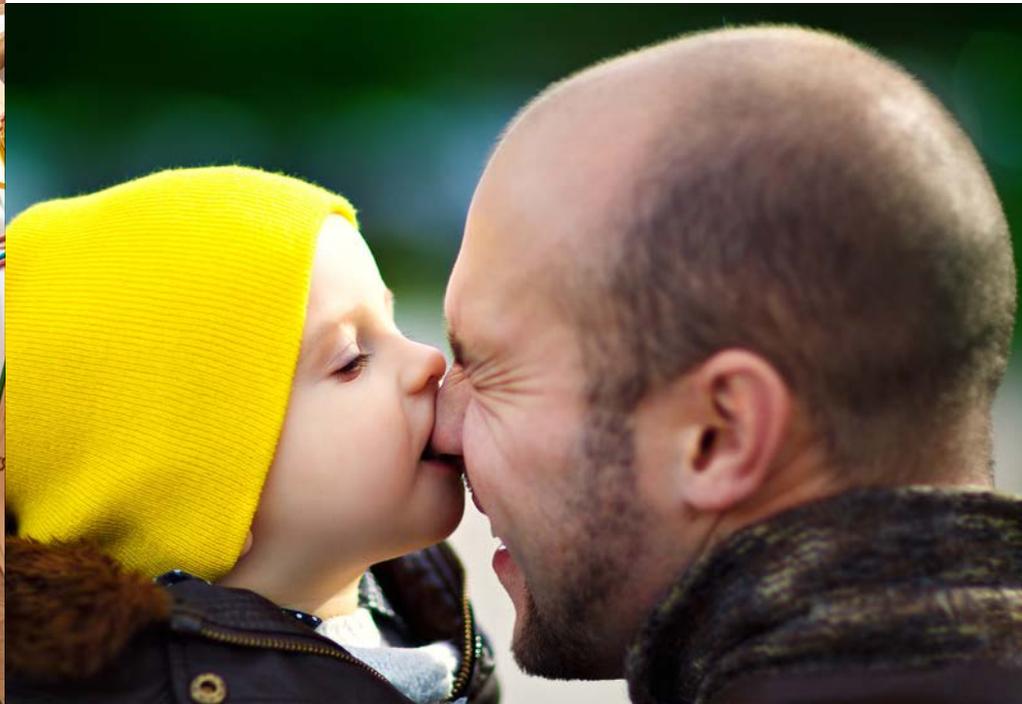
Nos mamans nous disent ce qu'il en est.

#### SAGE-FEMME

Les étapes du cycle menstruel.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril.



# Bébé



Ce mois-ci, un bébé nous raconte sa vie avec papa ! Nous vous aidons également à choisir la crèche de votre enfant et vous donnons les clefs pour bien téter, le sein comme le biberon.



# Laver les vêtements de bébé

Voici quelques conseils pour bien laver les vêtements de votre bébé et les garder intacts comme au premier jour, tout en protégeant sa peau délicate.



**1** *Comment bien laver les vêtements de bébé ?*  
Il est important de laver les vêtements de bébé avant de les lui mettre pour la première fois, vous éliminerez ainsi tous les fils qui auraient pu rester accrochés et les traces de poussière ou les germes qui auraient pu s'incruster durant le transport ou le stockage en magasin. Jusqu'à 6 mois, mieux vaut laver les vêtements de bébé séparément, car les tissus sont en général plus fragiles et délicats que ceux des vêtements pour adultes. Si vous lavez à la main, veillez à bien rincer pour enlever tous les résidus de savon. Si vous optez pour le lavage en machine, choisissez un programme pour les tissus délicats et activez le double rinçage. Chaque fois que cela est possible, il est préférable de faire sécher les vêtements à l'air libre plutôt que d'utiliser le sèche-linge.

**2** *Quelles sont les lessives les plus appropriées ?*  
La peau de bébé est très délicate, il est donc important de choisir une lessive spécialement conçue pour eux. Au moins jusqu'à 6 mois, choisissez une lessive neutre formulée avec des ingrédients naturels, sans additif, colorant ou assouplissant et dermatologiquement testée afin d'éviter les allergies et les irritations.

**3** *Que faire pour éliminer les taches des vêtements ?*  
Traitez rapidement les taches en mettant le vêtement à tremper 15 min dans de l'eau froide savonneuse puis en frottant. Pour enlever les taches tenaces, vous pouvez utiliser un détachant ; certains sont spécifiquement formulés pour les vêtements de bébés : ils ne contiennent aucune substance agressive, sont respectueux de la peau et fournissent d'excellents résultats.

mustela®

Je veux  
du naturel

**MUSTELA S'ENGAGE**

**95 %** d'ingrédients d'origine naturelle<sup>1</sup>

**100 %** de nos formules lavantes biodégradables<sup>2</sup>

**100 %** de nos filières végétales responsables<sup>3</sup>

Nouvelle génération  
de formules



Plus d'infos sur [mustela.fr/nos-engagements](https://www.mustela.fr/nos-engagements)



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

**0%** PARABEN, PHTALATES,  
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ  
EN FRANCE

**60 ANS** DE RECHERCHE  
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

# L'importance d'une bonne position

Bien téter aide à bien digérer, que ce soit pour le lait maternel ou pour le lait en poudre.

**L**e succès de l'allaitement maternel dépend en grande partie de la façon dont bébé tète. Une position correcte empêche en effet la formation de crevasses et les risques d'obstruction mammaire, de même qu'elle assure un bon approvisionnement en lait, réduit l'ingestion d'air et favorise la digestion. Avec le biberon, c'est un peu différent.



## L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Contrairement au biberon, le mamelon de la maman ne contient pas de lait : sucer n'est donc pas suffisant. Pour l'extraire, bébé doit faire quelques efforts : la bouche doit appuyer sur les conduits lactifères situés derrière le mamelon, ce qui n'est possible que si bébé est correctement positionné. L'aspiration implique en outre la mise en œuvre de deux phénomènes tout aussi importants : la bouche doit créer un vide, en exerçant une pression négative, et comprimer le sein en bougeant la mâchoire. Et, avec sa langue, bébé réalise un mouvement non seulement vertical (vers le haut et vers le bas) mais aussi horizontal (vers l'avant et vers l'arrière) ce qui lui permet d'activer notamment la partie inférieure de la poitrine.
- **Tout ce processus est nécessaire à une bonne digestion, qui commence d'ailleurs dans la bouche grâce aux enzymes contenues dans la salive.** Ainsi, un bébé qui prend correctement le sein avale moins d'air qu'un bébé qui prend le biberon et, du fait de l'effort produit par le mouvement de la bouche, il produit une salive extrêmement utile. Enfin, il faut savoir que le lait maternel a la particularité étonnante de contenir des enzymes qui en facilitent la digestion puisqu'elles « libèrent » les lipides présents. Le lait maternel reste ainsi moitié moins de temps dans l'estomac que le lait en poudre.

## LE BIBERON

- Dans le cas de l'alimentation au biberon, le mouvement d'aspiration nécessite moins d'effort. Bébé n'a qu'à ouvrir et fermer les mâchoires et, au pire, « freiner » un écoulement excessif de liquide, en faisant obstacle avec sa langue sur la tétine. Le flux de lait arrivant sans quasi aucun effort, bébé ne peut pas vraiment en contrôler l'absorption, ce qui accroît le risque de régurgitation ou, au contraire, lorsque le lait ne descend pas, d'ingestion d'un trop plein d'air.
- **L'industrie essaie de limiter les régurgitations et les coliques provoquées par l'alimentation au biberon** en mettant au point des systèmes permettant d'éviter les différences de pression à l'intérieur du récipient pour favoriser un flux d'aspiration plus uniforme. La forme de la tétine a également changé, se rapprochant un peu plus de la forme du mamelon maternel afin de permettre une meilleure « adhérence » de la bouche du bébé.
- **Des petites astuces peuvent, de plus, éviter certains inconvénients de la tétée.** Il est important, par exemple, de maintenir une inclinaison progressive en gardant le biberon penché à 45° : la tétine doit en effet être toujours pleine de lait. En outre, afin de bien coordonner respiration et déglutition, problème qui se pose lorsque le flux de lait est mal contrôlé, il faut placer correctement bébé en position semi-verticale.

# Comment choisir la crèche

Découvrez les critères les plus importants dont il faut tenir compte pour choisir la crèche la plus appropriée pour votre tout-petit.

## 1 UN PROJET ÉDUCATIF

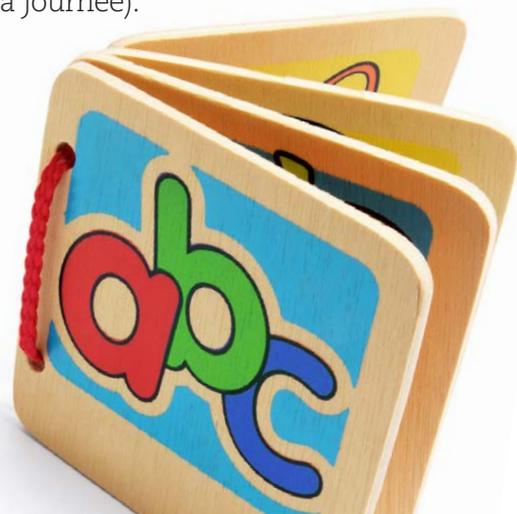
Une crèche doit avoir un projet pédagogique éducatif. Si elle ne l'a pas, mieux vaut la rayer de votre liste. Le projet éducatif est fondamental pour donner de la cohérence aux activités et clarifier les objectifs de formation. Pour garantir son application, il est préférable que le coordinateur pédagogique soit présent, qu'il supervise, contrôle et soutienne les éducateurs et qu'il n'ait pas seulement une fonction administrative. De même, il est important que les horaires, la capacité d'accueil maximale d'enfants, l'alimentation et d'autres aspects utiles soient clairement spécifiés.

## 2 L'ADAPTATION

Chaque centre a sa propre façon de procéder à l'adaptation. L'important est qu'elle soit personnalisée, c'est-à-dire que les éducateurs et les parents l'étudient et en discutent ensemble. L'intégration de l'enfant lors de la première année de crèche doit se réaliser de manière graduelle et peut durer une ou deux semaines. Elle commence par une présence brève, en compagnie de la mère ou du père, puis de courtes séparations sont organisées avant de laisser l'enfant jusqu'à l'heure du déjeuner et, plus tard, jusqu'à la fin de la sieste (s'il y reste toute la journée).

## 3 UN PERSONNEL QUALIFIÉ

Lors de la réunion de présentation, vous pouvez demander la formation du personnel. Il est également intéressant de vérifier quel type de contrat ont les éducateurs et s'ils sont susceptibles de changer d'emploi dès qu'une occasion se présente.





*Dans une crèche, les jouets doivent être mis à la disposition des enfants et doivent être changés avec le temps. Ils doivent être composés de matériaux différents selon l'âge des enfants, pour stimuler leur curiosité et encourager de nouvelles découvertes*





## 4 LA PARTICIPATION DES PARENTS

Entre la crèche et la famille, il doit y avoir une continuité « horizontale » pour instaurer un climat de confiance et d'échange qui est fondamental pour le bien-être de l'enfant. Le degré de participation des parents est un indicateur de qualité utile. Vous devez toujours avoir la possibilité de demander un entretien avec les éducateurs et de prendre part aux décisions importantes. Les journées portes ouvertes sont une très bonne occasion de visiter le centre et de rencontrer les éducateurs.

## 6 LA CAPACITÉ

Les crèches acceptent généralement entre 40 et 80 enfants et doivent être composées d'au-moins 3 classes. Le personnel doit être égal au nombre de salles de classe plus une personne. Le nombre maximum d'enfants par classe varie selon le groupe d'âge. Chez les plus petits (0-1 an), le maximum est de 8 bébés, chez les enfants d'1 à 2 ans, le nombre maximum est de 13 enfants et, pour les plus grands (2 à 3 ans), un maximum de 20 enfants par classe est autorisé, bien que ces chiffres puissent varier d'une crèche à l'autre.

## 5 L'ESPACE

Chaque enfant doit disposer d'un certain espace, qui peut être variable. Le ministère de l'Éducation estime à 30 mètres carrés au minimum les salles de classe et un espace minimum de deux mètres carrés par enfant. Dans tous les cas, l'espace doit être propre, silencieux et bien entretenu. Les salles destinées aux enfants de moins de deux ans doivent disposer d'un espace de repos et d'un autre pour l'hygiène. En outre, les salles pour les enfants de 2-3 ans doivent avoir des toilettes visibles et accessibles depuis la salle de classe.



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



## 7 LES ACTIVITÉS

La journée des enfants est organisée en fonction des activités qu'ils réalisent. Elle est composée de moments de repos (repas, changement de couches et sieste) et de jeux. Avant de choisir une crèche, demandez comment s'organise une « journée type ». Il ne doit pas y avoir de place pour l'improvisation, mais il n'est pas non plus bon qu'il y ait une rigidité excessive. Il est évident que le personnel ne peut pas changer les couches de tous les enfants au même moment. En outre, les activités doivent être consignées. Dans chaque classe, il doit y avoir un « journal de bord » pour afficher, non seulement ce que l'enfant a mangé, mais aussi ce qu'il a fait pendant la journée.

## 9 LA SALLE À MANGER

La cuisine doit être dans le centre, bien que les crèches qui accueillent les enfants à partir de 12 mois n'aient pas besoin d'avoir leur propre cuisine. Dans tous les cas, les repas doivent toujours pouvoir être consultés et être établis par des spécialistes de la nutrition. Il est également important que l'alimentation puisse être modifiée en fonction des besoins alimentaires particuliers de chaque enfant.

## 8 L'ESPACE EXTÉRIEUR

En théorie, toutes les crèches doivent disposer d'un terrain de jeu exclusif d'une superficie minimale de 75 mètres carrés, en fonction du nombre de salles de classe du centre, afin que les enfants puissent « explorer » et développer leur motricité. Cet espace doit être correctement fermé, afin de garantir la sécurité des enfants. Lors de l'inscription, vous pouvez demander à quelle fréquence la cour extérieure est utilisée et vérifier qu'elle est accessible depuis le centre.





C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Des prix réduits  
**sur tout, tout de suite,**  
sans exception,  
promis !  
En magasin  
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



### Déjà client ?

Profitez des prix Club  
pendant un an.

### Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,  
bénéficiez tout de suite  
des prix Club !  
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE



# Céréales pour bébé

Les céréales sont l'un des premiers aliments solides que l'on introduit dans l'alimentation du nourrisson. Elles sont une source d'énergie par excellence, mais il en existe de nombreuses variétés.

# ⇒⇒ Sans gluten

## LE RIZ



**Le riz** est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation de bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Le riz peut être proposé à bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie cœliaque.

## LE MILLET



**Le millet** est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie, de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

## LE MAÏS



**Le maïs** est une importante source de glucides et il fournit des vitamines B et des carotènes, idéal en été. Il a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

On peut commencer à en donner à bébé à partir de 6 mois (farine, semoule, flocons). Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie cœliaque, car il ne contient pas de gluten.

# >> Avec gluten

## L'ÉPEAUTRE



L'épeautre a des nutriments facilement assimilables par l'organisme car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Elle génère donc moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

Bien qu'en plus petite quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de 6 mois. Vous pouvez commencer à en proposer à bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

## L'AVOINE



L'avoine est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore et le calcium et elle est riche en fibres.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité.

## LE BLÉ



Le blé est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation.

Le blé est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

### QUAND L'INTRODUIRE ?

On peut donner du blé à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, tout comme les autres céréales contenant du gluten.

# La Redoute

Prenez la vie du **beau côté** !

---

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre

---



# Mon PAPA

c'est  
**le +**

**P**asser du temps avec son papa et avoir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé... Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !



Aujourd'hui, le rôle du papa a bien changé. Il est plus affectueux, tendre, disponible et de plus en plus présent dans les soins quotidiens apportés au bébé. Mais en quoi ce changement affecte-t-il la relation avec son enfant ?



[bebesetmamans.com](http://bebesetmamans.com)



### ... C'est le + fort

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !

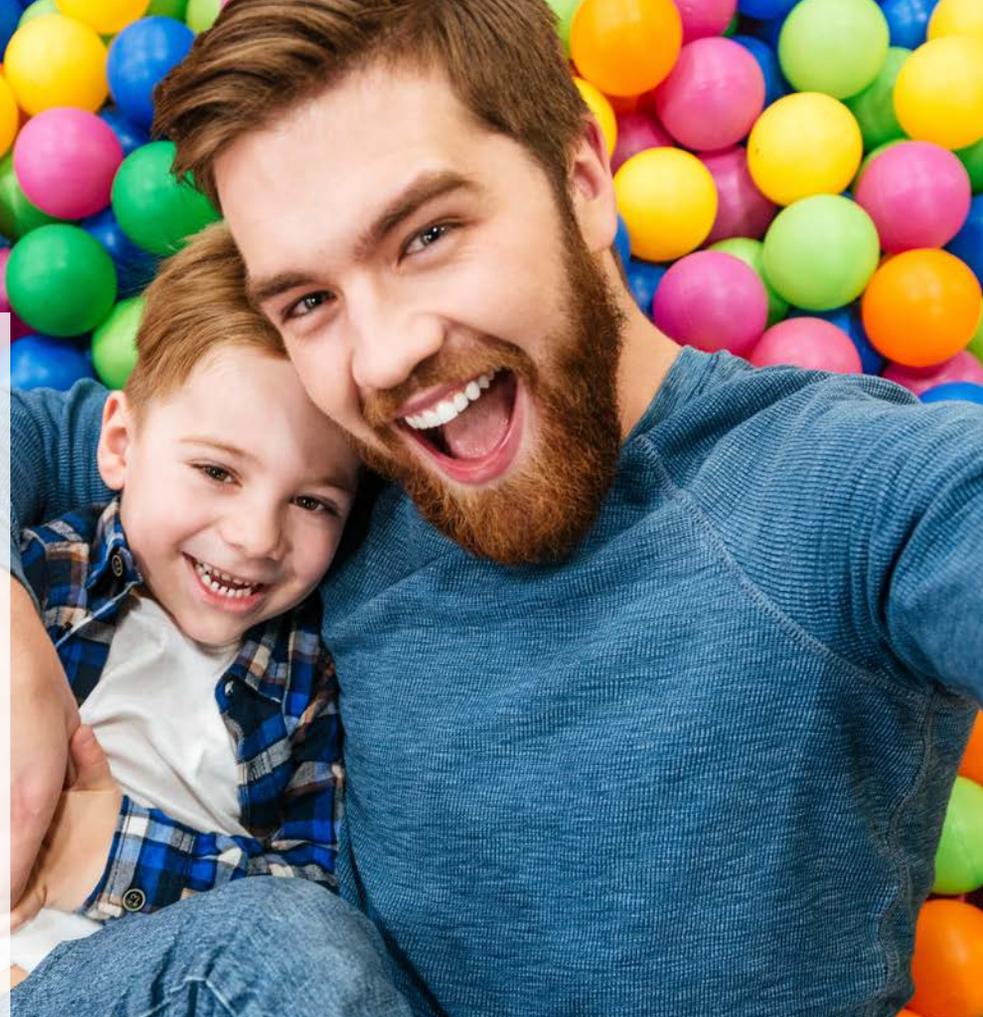


### ... C'est le + gentil

Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !

## ... C'est le + rigolo

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !



## ... Et je l'aime

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées...

Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux... Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa comme lui !



# Tout le temps

Que faire pour éviter que les enfants ne soient toujours malades ? Voici les questions les plus fréquentes de nos mamans et les réponses des spécialistes.

## Faut-il une alimentation particulière ?

L'alimentation doit être la même que lorsque l'enfant va bien, bien qu'il soit normal qu'il mange moins s'il ne va pas bien. Lorsqu'il commence à aller mieux, l'enfant retrouve l'appétit et, dans les jours qui suivent la convalescence, il peut même manger plus que d'habitude, afin de récupérer l'énergie perdue. Aucune maladie ne nécessite une alimentation spécifique, à l'exception des maladies gastro-intestinales, infectieuses ou non, qui demandent une plus grande consommation de liquides.

## Après avoir eu de la fièvre, l'enfant doit-il rester à la maison pendant deux ou trois jours ?

S'il s'agit d'une maladie virale, d'une durée minimale de 3 à 5 jours, l'enfant peut sortir dès le lendemain de la disparition de la fièvre, et même avant s'il se sent bien.

## Après une maladie des voies respiratoires, est-il préférable de « changer d'air » ?

Des vacances à la plage ou à la montagne, si vous avez la chance de pouvoir y aller, sont toujours bonnes pour tout le monde. Cependant, il n'y a aucun besoin médical qui demande un « changement d'air » à un enfant qui a souffert d'un problème de bronches.

## Faut-il éviter d'aller à la piscine ?

Si un enfant a été malade (épisode fébrile, rhume, etc.), il est préférable d'attendre quelques jours, au moins, jusqu'à la guérison complète, avant de l'emmener à la piscine. Dans le cas de maladies infectieuses qui affaiblissent l'organisme, comme par exemple la rougeole, il est préférable d'attendre au moins 3 jours, car l'enfant peut être assez faible.

## Après une maladie infectieuse, l'enfant doit-il rester « isolé » ?

Après une maladie infectieuse diagnostiquée par le pédiatre, il est nécessaire de garder l'enfant isolé pendant environ 48 heures, ce qui équivaut à rester à la maison, pour éviter de contaminer d'autres enfants. Après 48 heures de pleine forme, vous aurez la certitude qu'il n'existe plus de risque de contagion pour les camarades de votre enfant.



# malade !





### **Les ferments lactiques sont-ils bénéfiques en cas de maladie ?**

Quand on parle de ferments lactiques, il y a toujours une certaine confusion. Parmi les différents types de ferments lactiques, il existe des probiotiques, dont les bienfaits pour la santé sont avérés, et qui peuvent être utilisés préventivement, aussi bien en cas de gastro-entérite que lors d'un traitement antibiotique.



Dans tous les cas, il faut toujours demander conseil au pédiatre ou au pharmacien.

### **Pendant la maladie et la convalescence, est-il préférable d'éviter de se laver ?**

Nous sommes confrontés à un sujet qui n'a aucun fondement médical. Quand un enfant est malade ou en convalescence, il doit maintenir une bonne hygiène et se laver comme d'habitude. L'hygiène personnelle doit toujours être encouragée, car la sensation de propreté apporte un réconfort à l'enfant, qui se sent déjà suffisamment affaibli par la maladie. Il faut aussi lui laver les cheveux. Bien sûr, certaines précautions doivent être prises : la salle de bain doit être bien chauffée et il faut sécher l'enfant rapidement et efficacement après l'avoir sorti de la baignoire ou de la douche.

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

# Il est quel genre...

Votre partenaire vous laisse vous occuper des enfants, il impose toujours des règles ou, au contraire, il vous aide autant qu'il le peut ? Découvrez quel genre de papa il est grâce à notre test !

1. Combien de temps maximum votre partenaire peut-il passer avec votre enfant sans vous demander de l'aide ?  
**A** > Une heure – allez à la Q2  
**B** > Une journée entière – allez à la Q3
2. Au début, le plus difficile a été de lui apprendre...  
**A** > À changer une couche – allez à la Q4  
**B** > À ne pas courir vers le bébé au premier cri – allez à la Q5
3. Lorsque vous lui confiez votre enfant et que vous lui expliquez le « mode d'emploi », votre partenaire...  
**A** > Prend des notes mentalement – allez à la Q6  
**B** > Prend la porte immédiatement – allez à la Q5
4. Vous lui confiez vos préoccupations à propos de l'esprit rebelle de votre enfant et lui vous répond calmement :  
**A** > « Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt. » (Einstein) – allez à la Q7  
**B** > « Ce n'est pas mauvais d'être optimiste. On pourra toujours pleurer plus tard. » (L.S. de Lima) – allez à la Q8
5. Et quand il joue avec votre progéniture... ?  
**A** > Il s'amuse – allez à la Q7  
**B** > Il fait en sorte que l'enfant s'amuse – allez à la Q9
6. Son talent est d'expliquer les choses...  
**A** > Avec un exemple – allez à la Q9  
**B** > Avec un raisonnement – allez à la Q8
7. Vous dînez dehors et votre enfant commence à mal se comporter. Il...  
**A** > Le calme en un regard – allez à la Q10  
**B** > Attire son attention avec une blague – allez à la Q11
8. Vous êtes sur le point de partir en week-end et il est temps de charger la voiture. C'est lui qui accomplit cette tâche ingrate...  
**A** > En soufflant nerveusement – allez à la Q11  
**B** > Avant même que vous ne lui ayez demandé – allez à la Q12
9. Votre partenaire vous écoute immédiatement si vous lui demandez...  
**A** > D'aller acheter du pain – allez à la Q10  
**B** > D'aider le petit à ranger sa chambre – allez à la Q12
10. À votre avis, il est meilleur à :  
**A** > Punir – Profil B  
**B** > Pardonner – Profil A
11. À la question : « Papa, tu me l'achètes ? » Il répond habituellement :  
**A** > Demande à maman – Profil A  
**B** > Oui, mais ne le dis pas à maman – Profil C
12. À votre avis, à quel principe éducatif votre mari peut-il être identifié ?  
**A** > Détermination et compréhension – Profil C  
**B** > Amour et discipline – Profil B

# de PAPA ?



D'après notre test, le profil de votre partenaire le montre plutôt...

## Profil A: **ABSENT**

Votre partenaire est un expert dans l'esquive de ses obligations. Il vous délègue la partie la plus épuisante de la gestion des enfants. Il s'occupe d'eux quand c'est le moment de jouer et de s'amuser et son excuse est que vous avez bien mérité de vous reposer. Au final, il sait très bien sortir de scène quand il faut donner le bain, à manger ou mettre l'enfant au lit. Pourtant, vous ne pouvez pas forcément vous plaindre car, au final, vous l'avez peut-être habitué à avoir une femme complaisante...

## Profil B: **COMMANDANT**

En théorie, il est parfaitement préparé à jouer son rôle de chef de famille et il est déterminé à enseigner aux enfants les meilleures règles éducatives du monde. Dommage que toute la partie pratique vous soit généreusement laissée ! Il assure la subsistance de la famille avec magnanimité et, par conséquent, il manque de temps. Et c'est durant le week-end qu'il se consacre avec passion et rigueur au contrôle de la situation, provoquant souvent le chaos...

## Profil C: **AIDANT**

Il est présent corps et âme dans l'organisation familiale et partage les tâches quotidiennes et la recherche du moyen le plus efficace d'éduquer vos enfants. Souvent, il est même plus capable que vous de calmer leur impétuosité avec des techniques de divertissement dignes d'un animateur. Pardonnez-lui si, de temps en temps, il devient le complice secret de votre progéniture et s'il les incite à transgresser les règles essentielles dont vous êtes le fidèle gardien. Il est né pour être un vrai papa !



# L'infection urinaire

Comment dépister une infection urinaire chez les petits ? Comment s'établit le diagnostic ? Quelles mesures pour l'éviter ? Nous répondons à vos questions.



**O**n s'attend à ce qu'une infection urinaire se manifeste par certains symptômes tels que de la fièvre, des vomissements, de la diarrhée, une urine à l'odeur forte, trouble ou colorée, etc. Chez les bébés, ce n'est pas toujours le cas : l'infection urinaire peut n'entraîner qu'un arrêt ou un ralentissement de la courbe de poids de l'enfant !

• À cet âge, le diagnostic de l'infection est donc compliqué et commence par un prélèvement d'urine qui doit être réalisé avec beaucoup de soin car l'urine est un terrain propice au développement de germes et s'infecte très facilement.

• On utilise généralement, pour les nourrissons, des petites pochettes plastiques stériles, pourvues d'un orifice où l'on introduit les parties génitales du bébé, et d'un bord adhésif qui empêche le sac de tomber. On aura au préalable lavé les organes génitaux à l'eau et au savon doux. Si, au bout d'une demi-heure, le bébé n'a pas uriné, il est très important de changer le sac car, comme

nous le disions auparavant, le risque de contamination est très élevé.

• D'autre part, si vous n'avez pas la possibilité de remettre très rapidement au laboratoire le flacon stérile scellé contenant l'urine, celui-ci devra être conservé au réfrigérateur. En effet, les microbes se développant très rapidement à température ambiante, le résultat de l'analyse pourrait révéler une contamination de l'urine plus élevée qu'elle ne l'est en réalité.

## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYGIÈNE

Chez les nourrissons et les enfants en bas âge, il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement des microbes dans l'urètre. Par exemple, une mauvaise hygiène peut faciliter le passage des microbes contenus dans les selles vers les voies urinaires de l'enfant. La plupart des micro-organismes qui infectent l'urine proviennent en effet de l'extrémité de l'appareil digestif, même si, à cet endroit, elles ne sont pas nuisibles. Un phimosis peut également entraîner une contamination microbienne de l'urètre, de même que des changes trop espacés, une dermatite ou des bains prolongés.

**Bebes et Mamans.com**



ENTREZ DANS LA SECTION  
**LES SPECIALISTES**, ET DÉCOUVREZ  
LES RÉPONSES QU'ILS ONT  
DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.

# Les expériences extraordinaires : La 1<sup>ère</sup> 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](http://www.mangerbouger.fr)

# Est-ce qu'il s'occupe assez de bébé ?

Pour s'organiser, le mieux est de travailler en équipe, mais papa est-il assez impliqué dans les soins de bébé ? Voici ce qu'en pensent nos mamans.



## Oui car...

... Je peux toujours compter sur l'aide de mon mari. D'ailleurs, je pourrais dire que mon mari est presque comme une mère. Il prend soin de sa fille autant, voire plus que moi.

Lorène

... Le père doit prendre soin du bébé autant que la mère. Quand est arrivé le moment du retour au travail, mon mari a pris les choses en main pour que je puisse me reposer.

Emilie

... Mon mari vit la grossesse presque comme moi. Il est impliqué dans tout et je crois que, quand le bébé naîtra dans quelques semaines, il sera autant capable, ou plus que moi, de s'occuper de notre bébé.

Sarah

... Depuis la grossesse, il a tellement pris soin de nous ! Il prend soin de ma fille autant que de moi. Il est génial !

Elizabeth

## Non car...

... Mon partenaire n'est pas beaucoup impliqué parce qu'il dit que s'il prend le bébé, il va lui faire mal. C'est dommage car le bébé est très heureux quand son papa le prend dans ses bras.

Anna

... Dans mon cas, nous sommes une équipe de deux : mon fils et moi. Mon partenaire pense qu'il en fait déjà beaucoup en donnant le biberon ou en changeant la couche. Heureusement, j'ai ma mère qui m'aide.

Jessica

... Mon mari ne m'aide pas car il travaille beaucoup et rentre tard à la maison. Je ne pense pas que ce soit très logique de lui demander qu'il s'occupe de notre bébé alors que moi j'ai plus de temps.

Naomi

... Dans mon cas, mon mari s'occupe du bébé normalement. C'est-à-dire ni trop ni pas assez.

Nathalie

# BABYBJÖRN®



Libérez-vous et découvrez la nouvelle version du Porte-bébé One

[www.babybjorn.fr](http://www.babybjorn.fr)

# Les phases du cycle menstruel

Connaître la nature cyclique des femmes aide à comprendre et à accepter les changements physiques et émotionnels qui se produisent tout au long du cycle menstruel, à respecter les rythmes internes et à découvrir la véritable essence féminine.



**B**eaucoup de femmes en âge de procréer ignorent le pouvoir du cycle menstruel et son importance sur la santé et le bien-être. Elles ne savent pas comment le gérer et l'idée de le cacher est plutôt rependue. Apprendre à explorer son corps, en prenant conscience de son utérus et de ses ovaires, et en prenant conscience de son propre cycle menstruel au quotidien, aide à ne plus le considérer comme un obstacle mais à faire en sorte qu'il devienne un outil puissant pour la connaissance de soi, la transformation et le renouvellement.

## LES CARACTÉRISTIQUES DE CHAQUE PHASE

Comme c'est le cas avec le cycle saisonnier, les femmes ont des phases d'ouverture, durant lesquelles elles s'ouvrent au monde avec énergie, et des phases de récupération, durant lesquelles elles se replient sur elles-mêmes pour entrer en contact avec la nature et un besoin de transcendance.

Selon Miranda Gray \*, voici des images ou archétypes qui aident à identifier les caractéristiques des quatre phases du cycle : la phase menstruel-

le ou phase de la magicienne, la phase pré-ovulatoire ou phase de la vierge, la phase ovulatoire ou phase de la mère et la phase prémenstruelle ou encore appelée phase de l'enchanteresse.

**1** La phase menstruelle peut commencer un peu avant la menstruation et se termine lorsque le flux menstruel se termine. C'est un moment de calme et d'introspection pour écouter son être et son corps. La femme a de profonds sentiments d'amour et de romance, faisant du sexe l'expression d'un amour très intense. Le besoin physique de battre en retraite et de garder un rythme plus lent domine, ce qui permet de développer une plus grande sagesse et une plus grande clarté intérieure. Elle a une plus grande sensibilité émotionnelle.

**2** Dans la phase pré-ovulatoire, la femme retrouve sa vitalité et sa joie de vivre. Le lent se transforme en dynamisme mental et physique. Elle récupère la confiance en elle et en son corps. Elle expérimente la sexualité d'une manière amusante. Elle se sent déterminée et forte. Il est maintenant temps d'aborder de nouveaux projets.



**3** La phase d'ovulation est aussi une étape de force et d'énergie, qui irradie l'abnégation plutôt que le dynamisme. À ce moment du cycle menstruel, la femme ne concentre pas l'attention sur elle-même. Au contraire, elle profite en soutenant, en encourageant et en aidant les autres. Le besoin d'expression interne et externe, ainsi que la forte impulsion créative font que, dans ces moments, les sentiments d'harmonie avec la vie, la nature et la divinité prédominent. La femme dégage une forte impulsion sexuelle d'amour et d'affection envers son partenaire.

## Accompagner l'éveil de la nature féminine

Les sages-femmes, grandes connaisseuses du cycle menstruel, des caractéristiques de ses quatre phases et des différentes étapes de la sexualité féminine, sont les figures clés des conférences et ateliers dans le processus de compréhension, d'acceptation et de redécouverte de l'aspect féminin de la vie, sans oublier sa nature cyclique, par rapport au modèle linéaire qui opère dans notre société. La lutte constante pour maintenir

les femmes dans cette linéarité provoque un malaise, les désharmonise et crée un modèle de femme irréel. Selon Christiane Northrup \*\*: « Le syndrome prémenstruel est une conséquence du non-respect de la nécessité de monter et de descendre comme les marées. Cette société aime l'action, de sorte que, fréquemment, nous ne respectons pas notre besoin de nous reposer et de nous détendre ».

**4** La phase prémenstruelle est celle qui a le plus d'impact sur la vie quotidienne des femmes. La sexualité, contrairement à la phase pré-ovulatoire, devient agressive et exigeante. Le corps est arrondi, exprimant des sentiments d'érotisme et de sensualité. La force et la vigueur physique diminuent, tandis que l'esprit devient inquiet et agité. Si ces deux aspects ne sont pas intégrés, l'effet est le changement radical d'humeur, l'agressivité et l'intolérance. C'est un bon moment pour apprendre des techniques de méditation de pleine conscience ou de relaxation, pour regarder la vie avec objectivité et pour prendre conscience des domaines qui peuvent être modifiés avec une créativité contrôlée et stable.



En connaissant et en internalisant le cycle menstruel et les caractéristiques de chaque phase, la femme apprend à entrer en contact avec sa véritable essence, à jouir de tout son potentiel et de sa force créative, et à obtenir le pouvoir qui lui correspond dans notre monde masculin. Découvrir comment les différentes étapes de la vie influent sur le cycle menstruel facilite la transmission de celles-ci.

« Notre cycle est comme le cycle d'une plante. Il y a un moment précis pour planter les graines, pour faire pousser et grandir des branches, pour semer des graines et pour retourner à nos racines » disait Anne Shaw \*\*\*.

\* Écrivain et enseignant d'ateliers sur le féminin

\*\* Obstétricienne américaine

\*\*\* Spiritual Reader

## 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!



## BÉLIER

(21/03 au 20/04)

La pleine lune magique d'avril donne à votre petit Bélier force et magnétisme. Il se montre affectueux et sûr de lui et veut bouger grâce à l'influence de la planète Mars.

Il peut se montrer timide s'il y a beaucoup de monde. Ne le forcez pas à parler s'il ne le veut pas, il s'exprimera à son rythme. Il doit se sentir en sécurité pour extérioriser sa personnalité.



## GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Écoutez votre enfant car il est possible que, spontanément et sincèrement, il exprime des sentiments très profonds qui peuvent vous aider, vous et votre famille, à vous focaliser sur ce qui compte vraiment.

Il est heureux et veut passer plus de temps avec vous : trouvez du temps pour jouer avec lui sans vous préoccuper de ce que vous avez à faire ensuite, vivez ici et maintenant, avec votre enfant.



## LION

(23/07 au 23/08)

Dynamique et plein de vie, il a besoin de bouger, d'inventer des activités originales et de faire des découvertes avec ses petits camarades. Il s'intéresse également aux jeux de stratégie.

Un peu réservé, incitez-le à s'exprimer de manière ouverte et naturelle, en lui donnant tout votre amour pour qu'il se sente en sécurité. S'il est de mauvaise humeur, soyez patient et ne vous mettez pas en colère.



## BALANCE

(23/09 au 22/10)

Intelligent et très mûr pour son âge, il vous étonne par ses réflexions et ses pensées profondes. Parlez avec lui et posez-lui plus de questions, cela l'aide à développer son intelligence et sa dialectique.

Il est probable qu'il se frustre s'il n'obtient pas ce qu'il veut de ses petits camarades. Essayez de lui faire comprendre qu'il doit respecter les décisions des autres, sans que cela n'affecte son amour-propre.



## SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Les influences bénéfiques et effusives de Jupiter favorisent la joie, l'enthousiasme et le désir de jouer de votre enfant. Il a besoin de beaucoup de câlins. N'hésitez pas à lui montrer tout votre amour.

Drôle et imaginatif, il fait des farces à ses petits amis et essaye également de vous taquiner. Il a un lien fort avec sa maison et se sent à l'aise en famille et entouré de ses proches.



## VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Calme et responsable, il est serviable et particulièrement affectueux avec ses grands-parents. Encouragez ses capacités artistiques en lui donnant des matériaux appropriés : feutres, pâte à modeler, etc.

Le printemps apporte aux petits Poissons énergie et dynamisme, avec plus de feu que de normal pour les petits Poissons. Profitez de l'occasion pour promouvoir son goût pour l'exercice physique.



## TAUREAU

(21/04 au 20/05)



## CANCER

(22/06 au 22/07)



## VIERGE

(24/08 au 22/09)



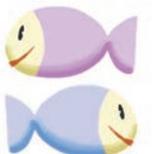
## SCORPION

(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 !

