

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

NOËL AVEC BÉBÉ

DES GÂTEAUX À
ACCROCHER
AU SAPIN !

ALLAITEMENT

COMBIEN DURE EN
MOYENNE UNE
TÉTÉE ?

IL A LA GRIPPE

AIDEZ-LE
À RÉCUPÉRER

0-3
ANS

Spécial croissance

Testez vos connaissances

Sommaire

Décembre 2014



BÉBÉ

NOËL SANS STRESS

Tout ce dont vous devez tenir compte

ALLAITEMENT

Combien de temps dure une tétée ?

METTEZ LA GRIPPE KO

Des conseils pour aider votre enfant à récupérer

PROPRETÉ DE LA MAISON

5 choses à savoir pour garantir une maison propre et sûre pour l'enfant

PÉDIATRE

Comment agir face à des convulsions fébriles

DES DOUCEURS À OFFRIR

De délicieux gâteaux à accrocher dans le sapin

COMMENT IL GRANDIT DE 0 À 3 ANS

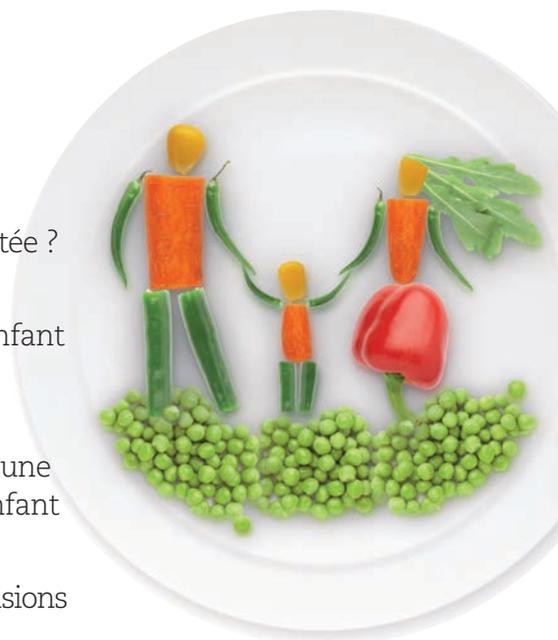
7 aspects à connaître pour vous assurer que votre enfant grandit bien

OPINION

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre



Bébé



Tout ce que vous devez savoir pour mettre la grippe KO, pour vous assurer que votre petit grandit bien et pour passer des fêtes de fin d'année inoubliables... À découvrir dans ce numéro !



Un Noël sans stress

Les traditions, les cadeaux, les réunions de famille... De quoi générer beaucoup de stress pour les parents comme pour l'enfant. Nos conseils pour bien profiter des fêtes de Noël.



1 *Comment sera son premier Noël ?*
Attention, malgré l'agitation qui marque cette période de fêtes, l'enfant a besoin de garder son rythme et ses habitudes. Mais tout l'intéresse : les lumières, les couleurs... Il peut aussi être effrayé par le Père Noël dans la rue. En outre, à cette époque de l'année, les réunions de famille sont fréquentes et l'enfant peut se montrer un peu timide devant tant de monde ; ne l'obligez pas à se montrer aimable et gentil. Enfin, gardez à l'esprit que trop de cadeaux peut désorienter l'enfant ; mieux vaut se mettre d'accord au préalable sur un jouet précis, sachant que le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, c'est encore de lui transmettre la magie de Noël.

2 *Quelles précautions prendre pour que rien ne gâche ces fêtes ?*
Faites attention avec les décorations de la maison. Ne laissez pas de bougies à portée de l'enfant qui pourrait se brûler, ni de plantes ornementales, car les feuilles peuvent être toxiques. Soyez également vigilant avec les santons : votre enfant pourrait les mettre à la bouche. Le sapin de Noël est aussi une grande tentation pour le petit : en plus de casser les boules de Noël, il pourrait se faire mal. Mieux vaut choisir des décorations en carton ou dans un autre matériau inoffensif.

3 *Comment passer un Noël détendu ?*
Noël est une fête magique, destinée en principe aux enfants, ce qui ne veut pas dire que les parents ne peuvent pas, eux aussi, en profiter. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à la famille et aux amis : les grands-parents peuvent, par exemple, emmener l'enfant en promenade pour que vous puissiez vaquer à d'autres occupations. Et enfin, ne culpabilisez pas si vous devez refuser une invitation : votre bébé est encore très petit, votre famille et vos amis sauront le comprendre.



difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

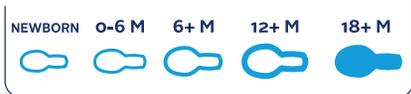
La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



Combien dure

Les pédiatres conseillent
d'allaiter à la demande, c'est-
à-dire à chaque fois que le
bébé réclame le sein !



une tétée ?



Dès les premières minutes, le bébé cherche le sein de sa mère et, dans les jours qui suivent, il est comme « programmé » pour passer la plupart du temps contre son sein afin d'activer la montée de lait. Rapidement, maman et bébé trouvent leur propre rythme de tétées.

AU DÉBUT, BEAUCOUP DE PATIENCE

Les premières tétées durent relativement longtemps : pour activer la montée de lait, mais aussi pour répondre à un besoin affectif primaire. La mère représente tout son univers, le nouveau-né cherche donc constamment son contact. Il s'agit d'un besoin fondamental, comme manger ou dormir. Il est important que la maman puisse garder son bébé avec elle dans la chambre après l'accouchement car le simple fait d'être constamment peau contre peau stimule la montée de lait. Par ailleurs, rester longtemps au sein permet au bébé d'absorber le colostrum, un liquide riche en substances nutritives et immunitaires qui lui donnent toutes les défenses nécessaires.

UNE DURÉE VARIABLE SELON LE BÉBÉ

La maman espère souvent que la durée des tétées va rapidement se réguler, pour arriver, par exemple, à une vingtaine de minutes toutes les trois heures. Mais il n'en est pas toujours ainsi : certains bébés tètent 20 fois par jour pendant cinq minutes, tandis que d'autres le font six fois pendant une demi-heure. Le bébé finit toujours par acquérir un rythme, mais qui peut être très variable d'un bébé à un autre. Tout dépend du couple maman-bébé, ainsi que d'autres facteurs comme, par exemple, la saison : quand il fait chaud, les tétées peuvent être plus fréquentes et plus courtes, le bébé réclamant le sein plus souvent pour soulager sa soif.





Stop aux crevasses

Si le bébé ne prend pas bien le sein, la peau peut vite s'irriter et de petites crevasses apparaître, très douloureuses. Ces fissures se soignent en corrigeant la position de la bouche du bébé sur l'aréole. Voici ce qu'il faut faire :

1. Consultez une conseillère de la LLL (www.lalecheleague.fr) ou votre sage-femme.
2. Après la tétée, appliquez quelques gouttes de votre lait sur le mamelon et l'aréole.
3. Laissez votre poitrine à l'air le plus souvent possible : sans soutien-gorge ni coussinet d'allaitement.
4. Évitez les produits gras, difficiles à éliminer avant les tétées suivantes.

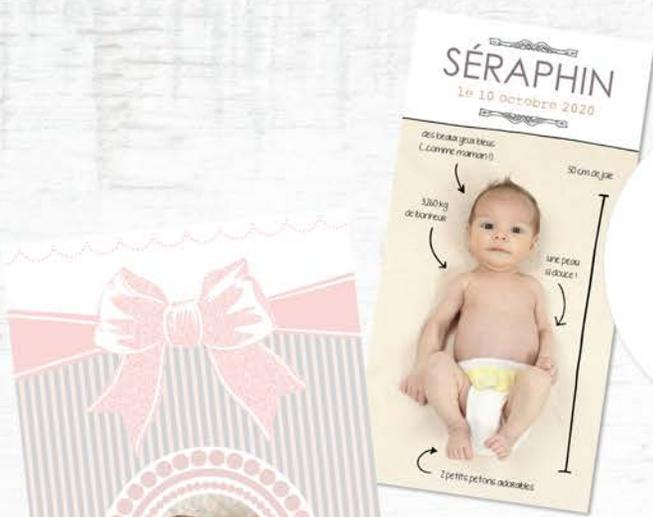
L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE

Les pédiatres recommandent unanimement l'allaitement à la demande, sans horaire ni durée fixes. Tout le problème est de savoir si le bébé a vraiment faim ou s'il veut autre chose. Par exemple, s'il se réveille en bougeant, en serrant les poings ou en se tordant dans sa gigoteuse : il a clairement besoin de quelque chose, mais, avant de lui donner le sein, vous pouvez essayer de changer sa couche ou demander au papa de le prendre dans ses bras. Peut-être l'a-t-on dérangé et qu'il a juste besoin de se rendormir. Bien sûr, le bébé montrant toujours une préférence pour la figure maternelle, il peut ne réclamer le sein que pour être avec sa maman...

L'ADAPTATION DE LA PRODUCTION DE LAIT

Que faire si votre bébé veut toujours être au sein ? Il peut arriver que le bébé tète un moment puis s'arrête et reprenne dès qu'on fait mine de lui enlever le sein de la bouche. C'est un comportement très courant, par lequel le bébé, lorsque ses besoins augmentent (phase de croissance) vide souvent le sein pour stimuler et augmenter la production de lait maternel. Cela ne signifie pas que la mère n'a pas assez de lait ; il s'agit juste d'un phénomène passager au cours duquel la production s'ajuste à la demande. En fait, le bébé est en permanence en « communication » avec le sein de sa mère... Il faut le laisser faire.

Découvrez nos faire-part naissance 100% personnalisés



10€
OFFERTS*
code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE ▶



De nombreux modèles
à découvrir dans
notre catalogue



Je commande mon
catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



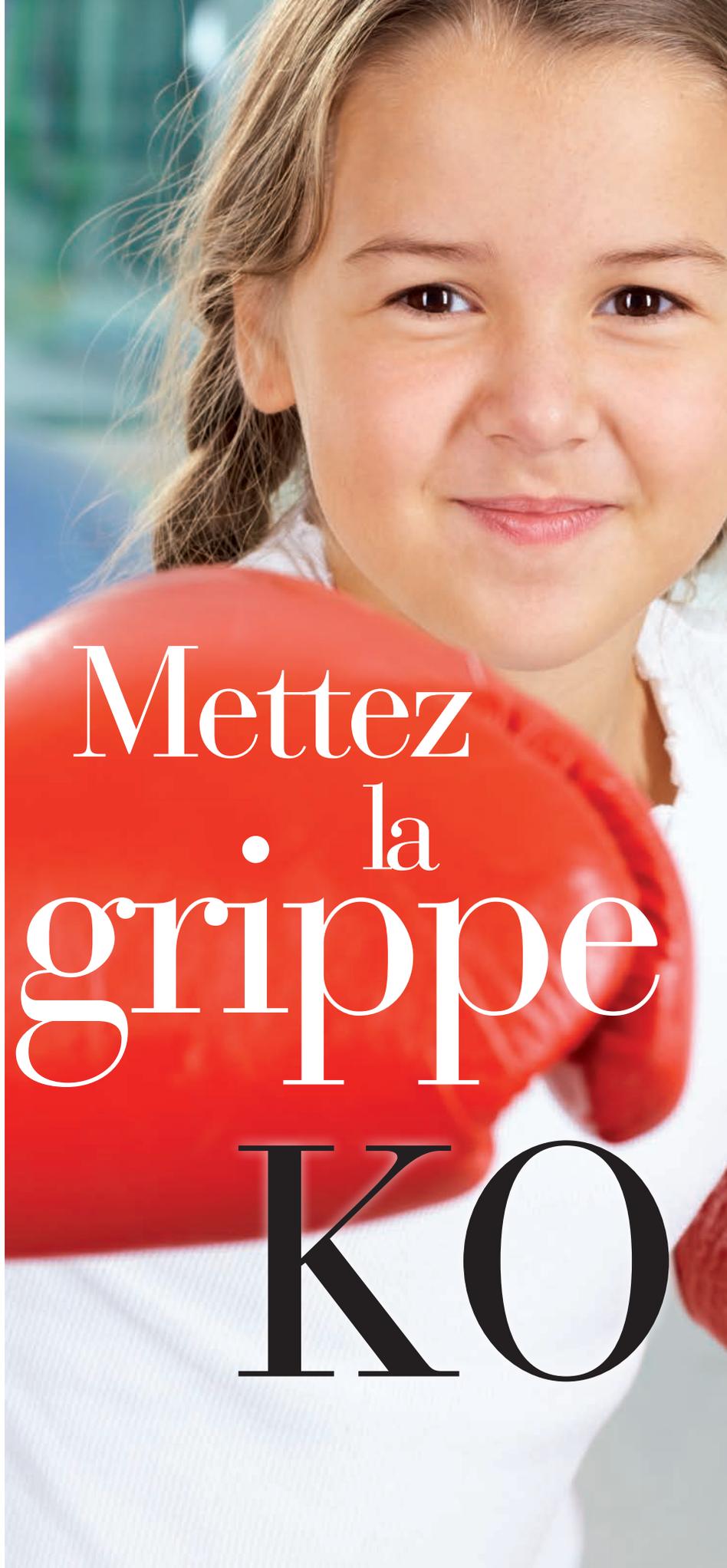
PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

Le virus de la grippe se propage facilement chez les plus petits, qui sont souvent malades, surtout quand ils vont à la crèche ou à l'école. Voici quelques conseils pour soulager votre enfant et l'aider à récupérer plus rapidement.

Avec l'arrivée du froid, la grippe refait son apparition, consignant à la maison les adultes comme les enfants. Même si elle dépend beaucoup des conditions climatiques, c'est la maladie la plus courante de l'hiver. Son pic se situe entre Noël et la fin du mois de février, quand le temps est le plus mauvais et qu'il fait froid. Les conditions de propagation du virus sont alors idéales, notamment dans les écoles, en raison du confinement des enfants dans les classes. La grippe nous prend souvent par surprise : une forte fièvre soudaine qui dure environ sept jours... Toute une semaine qu'il faut passer à la maison, afin de réduire les risques de transmission.



Mettez • la grippe KO



COMMENT RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Pendant les mois d'hiver, en plus de la grippe, des virus pseudo-grippaux aux symptômes semblables circulent également. Souvent, le diagnostic de la grippe se fait par association : si les symptômes surviennent à un moment de pic indiqué par le réseau de surveillance de la maladie, et que plusieurs membres de la famille sont touchés, alors il y a des chances pour qu'il s'agisse véritablement d'un cas de grippe. Il suffit, pour en être sûr, de procéder à un test spécifique qui consiste en l'analyse des sécrétions respiratoires.
- Chez les enfants de moins de 2-3 ans, la grippe peut ne se manifester que par une forte fièvre (jusqu'à 39°C) sans aucun autre symptôme respiratoire, ce qui rend le diagnostic encore plus difficile. L'enfant peut également avoir des troubles gastro-intestinaux.
- D'autres symptômes peuvent accompagner la grippe : des tremblements, de la toux, un rhume, des maux de tête, des douleurs musculaires et beaucoup de fatigue. Mais, bien souvent, l'enfant n'est pas en mesure d'expliquer lui-même, avec précision, les symptômes.

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE RECONNAÎTRE LA MALADIE ?

- Dans le cas d'une véritable grippe, les antibiotiques sont totalement inutiles parce qu'inefficaces contre les virus. Le principal risque de contracter la grippe, pour un enfant en bonne santé, est précisément la sur-utilisation des antibiotiques qui, en cas de doute, sont automatiquement prescrits. Les antiviraux ne sont pas non plus conseillés, sauf pour les enfants atteints de maladies chroniques risquant de se compliquer, ou pour les enfants hospitalisés pour des maladies graves.

UN ANTIPYRÉTIQUE SUFFIT

- Normalement, la grippe se traite de façon symptomatique : on donne un antipyrétique pour soulager l'inconfort de la fièvre. Paracétamol et Ibuprofène ne seront donnés qu'en cas de nécessité, si la fièvre dépasse 38,5°C et/ou si l'enfant se sent mal.
- L'ibuprofène a un effet plus durable, mais, s'agissant d'un anti-inflammatoire non-stéroïdien, il peut avoir des effets secondaires au niveau gastro-intestinal s'il est pris l'estomac vide ; il ne doit pas être administré avant six mois. Le paracétamol est l'antipyrétique le plus courant : on peut le donner dès la naissance, et ses effets secondaires sur le foie ne se manifestent qu'en cas de surdosage.
- L'aspirine, en revanche, est formellement interdite car elle a été associée au syndrome de Reye, sévère complication de la grippe.

Quelques règles pour l'éviter

- 1 Bien se laver les mains et très régulièrement.
- 2 Avoir une bonne hygiène respiratoire : se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou que l'on éternue.
- 3 Isoler les personnes atteintes d'une maladie fébrile, en particulier dans la phase initiale.
- 4 Utiliser un masque si, lorsque l'on présente des symptômes grippaux, on doit se rendre dans un établissement de santé.



Une alimentation spécifique pour récupérer

- Une fièvre élevée et prolongée provoque une diminution des liquides dans l'organisme. Il faut donc souvent proposer à boire à l'enfant (ou le sein si la maman allaite). Des tétées fréquentes ont également un effet calmant.
- Pour apaiser la toux, on peut proposer du lait avec du miel (si l'enfant a plus de deux ans). Il est également conseillé de prendre

quotidiennement une orange pressée (moins s'il s'agit d'un enfant en bas âge), riche en vitamine C.

- Les jours de fièvre, l'enfant manque généralement d'appétit et absorbe moins de vitamines et de minéraux. Son corps en a cependant besoin. Il faut donc reconstituer les réserves avec une alimentation saine : des bouillons, riches en minéraux ; des fruits et légumes, en raison de leur teneur en vitamines et oligo-éléments ; du lait, des œufs, des yaourts et du fromage qui sont des aliments complets et énergétiques pouvant fournir l'apport en protéines dont l'enfant a besoin.



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®**



QUE FAIRE SI L'ENFANT NE GUÉRIT PAS ?

- Seule une minorité des processus grippaux évoluent vers une complication telle que pneumonie ou otite moyenne aiguë. Si, au bout de 4 ou 5 jours, la fièvre ne descend pas et a tendance à se maintenir au-dessus de 39°C, cela signifie qu'il y a eu une surinfection bactérienne qui nécessite des antibiotiques. De même, si les symptômes semblent empirer, il faut consulter le pédiatre.
- Lorsque l'enfant a de la fièvre et une toux persistante, on peut soupçonner une pneumonie. Il faudra alors emmener l'enfant chez le pédiatre qui, s'il entend des anomalies à l'auscultation, pourra confirmer le diagnostic.
- Enfin, rappelons que si un bébé de moins de trois mois a de la fièvre, il faut rapidement consulter le pédiatre ou l'emmener aux urgences où il sera, en toute probabilité, hospitalisé. En effet, dans ce cas, le risque d'infection bactérienne est plus élevé et le pronostic plus grave.

UNE SEMAINE À LA MAISON

Pour mettre l'enfant à l'abri des complications associées à cette maladie, il faut respecter le temps de convalescence. Le virus étant très contagieux, cette précaution sert également à protéger l'entourage : on estime que chaque patient contamine environ quatre personnes !

- Il est démontré que, chez l'enfant, le virus disparaît en 7 à 10 jours, ce qui est un peu plus que chez l'adulte. Durant toute cette période, l'enfant est très contagieux.
- Il ne faut pas se précipiter pour renvoyer l'enfant à la crèche ou à l'école. Il doit boire souvent, mais il ne faut pas le forcer à manger ; il n'y a aucune autre précaution particulière à prendre.



Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

La maison est le terrain d'exploration préféré des enfants. Il est donc indispensable de la tenir parfaitement propre pour éviter les risques d'infections ou, chez les enfants prédisposés, des réactions allergiques.

5 TIPS

sur l'hygiène de la maison



LES SOLS : LES GARDER TOUJOURS PROPRES

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales, telles que les colibacilles (*Escherichia coli*), les salmonelles et les *campylobacter*. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui marchent à 4 pattes, touchent à tout, et finalement mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut nettoyer les sols fréquemment. Tout d'abord en enlevant les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur, puis en lavant le sol avec de l'eau chaude et un détergent.



2 DANS LA CUISINE : LA CHASSE AUX BACTÉRIES

La cuisine est une pièce de la maison où nous passons beaucoup de temps. C'est là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant. Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée, notamment la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes (que l'on trouve, par exemple, sur la viande crue, les légumes ou les œufs non lavés) ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires.

3 UN ENVIRONNEMENT SANS ACARIEN

Les acariens prolifèrent dans les environnements chauds et humides. Ils trouvent des conditions idéales dans les coussins, les matelas, les fauteuils et les canapés. Ils ne sont pas à proprement dit dangereux, mais leur système digestif produit une enzyme qui provoque des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Il faut donc adopter certaines mesures : supprimer tapis et moquettes, éviter les rideaux trop épais, couvrir les matelas et les coussins de housses anti-acariens, laver les draps, s'il le faut jusqu'à deux fois par semaine, secouer les peluches tous les jours pour enlever la poussière, et les laver régulièrement. Il est également conseillé d'aérer souvent la maison afin de limiter l'humidité intérieure, et de passer chaque jour l'aspirateur sur le sol, le canapé et les matelas.



LE NETTOYAGE DE LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant. Il faut donc la désinfecter en profondeur, en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes. On veillera également à la propreté de la baignoire et de la douche, qui devront être nettoyés avant et après chaque utilisation, surtout si la baignoire est quotidiennement utilisée pour l'enfant.



LES PRODUITS LES MIEUX ADAPTÉS

Avec un enfant qui se déplace à quatre pattes ou qui joue sur le sol, on veillera à choisir des produits d'entretien qui ne laissent pas de résidus potentiellement toxiques. Il existe sur le marché des désinfectants sans javel ; ce sont des produits qui nettoient en profondeur, sont sûrs, sains, et moins agressifs que les autres. Pour le nettoyage quotidien du sol, il est préférable d'utiliser l'aspirateur plutôt que le balai, car on évite ainsi la dispersion de la saleté et des résidus organiques qui favorisent la prolifération des bactéries.



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>

Les convulsions fébriles

C'est une réaction qui suscite beaucoup d'inquiétude chez les adultes. Quels sont les comportements à adopter dans ce genre de situation ?



Les convulsions fébriles simples sont l'un des troubles paroxystiques non épileptiques (ENP) les plus fréquents pendant l'enfance. Elles affectent 3 à 4% de la population et se produisent généralement entre 3 mois et 5-6 ans, surtout entre 6 et 20 mois.

• **Les convulsions fébriles durent moins de 15 minutes et ne se répètent habituellement pas durant le même épisode fiévreux.** Ne résultant pas d'une fièvre élevée, mais d'une brusque augmentation de la température, elles sont difficiles à prévoir. En général, ce trouble disparaît avec

le temps, de sorte que le pourcentage d'enfants souffrant d'une seconde crise de convulsions est de 33%, d'une troisième de 16,6%, et de plus de trois crises de 9%.

COMMENT AGIR ?

Face à un enfant qui présente des convulsions :

- Rester calme.
- Coucher l'enfant sur le côté avec quelque chose de mou sous la tête.
- Ne pas prendre l'enfant dans ses bras.
- Eviter qu'il ne se morde la langue.
- Vérifier que le bébé respire par le nez.
- Chronométrer la durée de la crise.
- Noter tout mouvement des bras, des jambes ou des yeux, afin de pouvoir expliquer le processus en détail.
- Consulter un service de pédiatrie.

Il faut appeler les urgences si :

- La crise dure plus de cinq minutes.
- Elle se répète sans que l'enfant n'ait repris conscience entre les deux épisodes.
- Pendant ou après la crise, les lèvres deviennent bleues (cyanose péri-buccale) ou le bébé cesse de respirer pendant plus de 30 à 60 secondes.

Quand utiliser un traitement préventif ?

Dans certains cas, le pédiatre ou le neurologue prescriront un traitement préventif : des convulsions fébriles prolongées (plus de 15 minutes), la répétition d'une crise au cours du même épisode fébrile, chez un bébé de moins de 12 mois, face à une troisième crise, s'il existe des anomalies neurologiques... Ce sera aux spécialistes de vous indiquer quand et quel traitement administrer à l'enfant.



Lettres au pédiatre

Mon bébé ne veut pas manger de morceaux

Mon enfant de 20 mois est né prématuré à sept mois et demi. Il mange normalement, mais depuis trois mois, nous avons du mal à lui faire avaler les aliments en morceaux. Il semble s'étouffer et a des accès de toux dès qu'il sent un morceau, aussi petit soit-il ; il met sa main devant sa bouche comme s'il allait vomir et ne veut plus rien savoir. Par contre, il mange bien les purées. Que nous conseillez-vous ? Est-il normal que notre bébé ait tant de mal à avaler les morceaux et semble s'étouffer ?

Fofana

Beaucoup d'enfants ont des difficultés à manger les aliments présentés en petits morceaux, même si, à 20 mois, ils peuvent théoriquement le faire. Vous ne dites rien à ce sujet, mais il est fort probable que votre bébé mange des petits gâteaux et les mâche ! Ce n'est pas grave si vous lui donnez encore les aliments hachés, mais vous pourriez peut-être utiliser l'astuce suivante : chronométrez le temps que vous mettez pour mixer les aliments et en faire une purée puis diminuez ce temps chaque jour un peu plus (de une à deux secondes, pas plus). La progression sera si imperceptible que l'enfant ne remarquera même pas le passage de la purée aux petits morceaux.



Mon bébé louche

J'ai un bébé de 7 mois et j'ai remarqué qu'il tourne encore l'œil gauche légèrement vers l'intérieur. Est-il normal qu'il louche d'un œil à cet âge ?

Sabrina

Le fait de dire « encore » laisse entendre que son œil déviait et que, petit à petit, cela se corrige. C'est bon signe. Toutefois, le strabisme est une altération qu'il ne faut pas ignorer. Le pédiatre, pendant les consultations, peut faire des tests simples qui permettent d'évaluer si c'est un vrai strabisme. Si votre médecin

ne dispose pas de ces tests, vous devriez consulter un ophtalmologiste car le plus tôt on agit, le mieux c'est. Souvent, il suffit de cacher l'œil qui ne dévie pas, afin de faire travailler les muscles de l'œil qui dévie. Un œil strabique non traité peut causer une amblyopie (cécité fonctionnelle de l'œil) qui fait alors que ce n'est plus que le « bon » œil qui travaille. Ce n'est pas un problème urgent à sept mois, mais il faut le contrôler.

Bebes et Mamans.com 



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



Des gâteaux à offrir

Quoi de plus agréable (et de meilleur !) qu'un cadeau fait de ses propres mains ? Voici quelques recettes de douceurs, à suspendre dans le sapin.

Biscuits glacés

INGRÉDIENTS (pour 12 à 15 étoiles, selon la taille) :

250 g de beurre mou, 250 g de sucre, 2 cuillères à soupe de sucre vanillé, 4 œufs, 200 g de farine, 50 g de cacao en poudre, 2 cuillères à café de levure, une pincée de cannelle, une pincée de cardamome, une pincée de clou de girofle en poudre, une pincée de noix de muscade râpée, une pincée de gingembre, 50 g de pépites de chocolat, 200 g de sucre glace, 2 à 3 cuillères à soupe de jus citron et des perles de sucre argentées pour décorer.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter progressivement les œufs et mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mélanger la farine avec la poudre de cacao, la levure et les épices, puis incorporer à la crème au beurre. Bien mélanger. Ajouter les pépites de chocolat à la pâte. Tapisser un moule de papier sulfurisé et y disposer uniformément la pâte. Faire cuire pendant environ 20 minutes. Retirer du four et laisser refroidir dans le plat.

Tamiser le sucre glace dans un bol et incorporer peu à peu le jus de citron jusqu'à créer un glaçage épais. Démouler le biscuit refroidi et découper des étoiles à l'emporte-pièce ou au couteau. Couvrir de glaçage au sucre et décorer des perles de sucre argentées.

Étoiles au citron et à la vanille

INGRÉDIENTS (pour 45 à 50 pièces) : 250 g de farine, 125 g de sucre glace, le zeste d'un citron entier, extrait de vanille en poudre, 1 œuf, 2 à 3 cuillères à café de jus de citron, 150 g de beurre froid, de la farine pour le plan de travail, 2 jaunes d'œuf, des grains de sucre pour décorer.

Sur le plan de travail, former un tas avec la farine, le sucre glace, le zeste de citron et l'extrait de vanille. Faire un puits et y placer l'œuf et le jus de citron. Disposer autour le beurre en morceaux. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte compacte. Envelopper la pâte d'un film plastique et mettre au frais une heure. Préchauffer le four à 180°C. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm. Découper les étoiles à l'aide d'un emporte-pièce et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Battre les jaunes d'œufs avec 1 CS d'eau et badigeonner les étoiles de ce mélange. Saupoudrer de sucre glace et faire cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Placer ensuite les sablés sur une grille et laisser refroidir. Décorer avec des grains de sucre.



Sablés fourrés au chocolat

INGRÉDIENTS (pour 35 à 40 pièces) : Pour la garniture: 100 g de chocolat de couverture au lait, 200 g de chocolat de couverture noir et 70 ml de crème fraîche. Pour la pâte: 200 g de beurre ramolli, 150 g de sucre, une pincée de sucre vanillé, 2 jaunes d'œuf, 250 g de farine, 50 g de fécule de maïs, 1/2 cc de levure, 100 g d'amandes en poudre, du sucre glace pour saupoudrer.

Faire fondre le chocolat en morceaux dans une casserole avec la crème fraîche. Retirez du feu et fouetter pendant 10 min. Laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, battre le beurre avec les sucres, ajouter les jaunes et continuer à battre pendant 5 min. Ajouter farine, fécule de maïs, et amandes en poudre. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Former une boule, l'envelopper dans un film alimentaire et laisser au frais pendant 1h. Préchauffer le four à 160°C. Étaler la pâte sur 4 mm, découper des cercles de 3 cm et les placer sur une plaque allant au four. Faire cuire pendant 8 à 10 min. Retirer les sablés du four et laisser refroidir. Mélanger la garniture de chocolat, la mettre dans une poche à douille et l'étaler sur la moitié des biscuits. Fermer avec un sablé sans garniture. Saupoudrer de sucre glace.



Flocons glacés

INGRÉDIENTS (pour 40 pièces) : 100 g de poudre de noisettes, 200 g de beurre froid, 150 g de sucre brun fin, 1 œuf, une pincée de sel, 100 g de farine et 100 g de fécule de maïs. **Pour décorer:** 250 g de sucre glace, colorant alimentaire lilas et sucre fin pour le saupoudrage.

Mélanger poudre de noisettes, beurre, sucres, œufs, sel, farine et fécule de maïs. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule, envelopper d'un film alimentaire et mettre 30 min au frais. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte sur 4 à 5 mm et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper des étoiles de 8 cm. Les placer sur une plaque allant au four et faire cuire pendant 10 à 15 min. Laisser refroidir sur une grille. Pour la décoration, mélanger un peu d'eau froide (2 à 3 CS) au sucre glace pour obtenir un glaçage épais. Réserver 1/3 du glaçage. Mélanger le reste avec le colorant alimentaire et en couvrir les sablés. Placer le glaçage blanc dans une poche à douille miniature et décorer les biscuits. Saupoudrer avec un peu de sucre et laisser sécher.



Cœurs aux cranberries

INGRÉDIENTS (pour 40 à 50 pièces) : 250 g de beurre, 150 g de sucre, 250 g de farine, 125 g de farine de riz, 100 g de cranberries séchées, du sucre pour saupoudrer et de la farine pour le plan de travail.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre et le sucre dans une terrine jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajouter la farine et la farine de riz tamisées. Bien pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte élastique. Incorporer enfin les cranberries hachées et laisser refroidir la pâte dans un film alimentaire pendant environ 30 minutes. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte sur une épaisseur d'environ 4 mm et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper des biscuits en forme de cœur. Saupoudrer les cœurs avec un peu de sucre et les placer sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Retirer-les du four et de la plaque de cuisson pour les laisser refroidir.

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!

Grandir

de 0 à 3 ans

La croissance, même si elle est constante, doit être contrôlée, tout en respectant le rythme et la nature de l'enfant. Nous vous présentons les sept aspects principaux à considérer dans la croissance d'un enfant. Ils vous aideront à mieux comprendre et à évaluer, sans stress, son évolution.



Les graphiques, courbes de croissance et percentiles sont des outils très utiles pour les pédiatres qui doivent évaluer le développement d'un enfant. Cependant, ils ne constituent pas des normes absolues. On doit s'y référer avec une certaine souplesse, en tenant compte de la constitution physique de l'enfant, héritée de ses parents, ainsi que d'autres indicateurs intervenant dans son développement. Voici quelques conseils pour en finir avec les préoccupations injustifiées et suivre en toute sérénité la croissance des enfants de la naissance à trois ans.





LA TAILLE

À la naissance, les garçons mesurent en moyenne 50,6 cm et les filles un peu moins : 49,8 cm. Ce sont des valeurs « moyennes » et non absolues, calculées sur l'ensemble de la population. On n'insiste jamais assez : chaque enfant est différent et l'existence de légères variations est normale. À un an, les filles mesurent en moyenne entre 73 et 75 cm, tandis que les garçons mesurent un ou deux centimètres de plus.

- Au cours des dernières décennies, la taille moyenne des enfants et leur rythme de croissance ont progressivement augmenté. Ceci s'explique par de meilleures conditions d'hygiène dès la naissance et une alimentation complète et plus équilibrée.



LE POIDS

Un nouveau-né de sexe masculin pèse en moyenne 3,390 kg et une fille, 3,230 kg. De la même façon que pour la taille, il s'agit d'une moyenne établie sur la population, et non d'une valeur absolue.

- Au cours des premières semaines, le poids du bébé augmente très rapidement : environ 150 grammes par semaine jusqu'au troisième mois, puis l'augmentation ralentit progressivement.

- Le rythme d'augmentation du poids est inversement proportionnel au poids lui-même. Autrement dit, plus le poids est élevé, plus l'augmentation, avec l'âge, est ralentie. Il ne faut pas s'inquiéter si, vers trois ou quatre mois, on observe un palier dans la progression du poids : c'est un phénomène tout à fait naturel. Vers cinq mois, le poids du bébé est le double de celui qu'il avait à la naissance.

LA CROISSANCE

- Après un épisode fiévreux, la taille de l'enfant augmente légèrement. Ceci est dû au fait que le système immunitaire est étroitement lié au système endocrinien : la réponse immunitaire, déclenchée par l'agression d'un agent infectieux peut donc temporairement stimuler la production de l'hormone de croissance.

- Dans l'ensemble, durant l'enfance, la croissance est homogène même si, à certaines périodes, elle peut légèrement s'accélérer. Le rythme s'accélère brusquement plus tard, au moment de la puberté, lorsque les hormones sexuelles entrent en action. Normalement, après cet ultime pic de croissance, celle-ci s'arrête et se stabilise.





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!



4

GARÇONS ET FILLES

À la naissance, les garçons ont tendance à être légèrement plus grands que les filles, tant en taille qu'en poids.

- Pendant les premières années, les filles, qui grandissent plus rapidement, récupèrent peu à peu ce retard ; leur

puberté se déclenche également avant celle des garçons. Après quoi, toujours en moyenne et à classes d'âge comparables, les garçons ont de nouveau tendance à être plus grands et à peser plus que les filles. Une situation qui reste stable par la suite.



5

ALIMENTATION ET GÉNÉTIQUE

Quelle est la part des caractéristiques innées, héréditaires, et de l'alimentation et des conditions environnementales dans la constitution physique et dans le rythme de croissance de l'enfant ?

- Bien sûr, la composante génétique influe beaucoup sur la taille de l'enfant ; le pédiatre tient compte de ce facteur lors des contrôles périodiques. En revanche, en ce qui concerne le poids, l'alimentation intervient de façon essentielle.

- Exceptés de rares cas de troubles génétiques entraînant l'obésité, en général, ce sont les habitudes alimentaires qui déterminent le poids de l'enfant. Il est vrai que les enfants en surpoids ont souvent des parents eux-mêmes en surpoids, mais c'est plus en raison du mode d'alimentation de la famille que d'une prédisposition.

QUAND FAUT-IL PESER ET MESURER L'ENFANT ?

6

Pendant les premières semaines, les nourrissons prennent entre 10 et 30 grammes par jour.

- **Il est inutile de peser le bébé tous les jours.** Pour obtenir des valeurs fiables, il faudrait le peser quotidiennement, à la même heure et dans des conditions identiques. Mais même de cette façon, la progression ne serait pas constante. Dans les premiers mois, il suffit de peser l'enfant chaque semaine.
- **Pour évaluer le développement sensoriel et moteur, ainsi que le bien-être général de l'enfant,** le médecin suit un calendrier de visites. En général, la première visite a lieu au septième jour, la suivante à deux semaines, puis à un mois. À partir du deuxième mois, elle a lieu tous les mois jusqu'à 6 mois, puis tous les 3 mois jusqu'à 18 mois, et à 2 ans. À partir de trois ans, il suffit de le faire une fois par an.



COURBES DE CROISSANCE ET PERCENTILES

Les courbes de croissance sont des graphiques qui ne fournissent pas des valeurs uniques, mais des plages de valeurs en fonction de l'âge.

- **Il existe des courbes de croissance représentant l'évolution de la taille, du poids, du périmètre crânien** et d'autres paramètres utiles pour évaluer le développement de l'enfant. Ces graphiques sont légèrement différents pour les garçons et pour les filles.
- **La plage de valeurs pour chaque âge indique la fréquence de ces valeurs (établies statistiquement) dans la population pédiatrique.** La valeur centrale correspond à la moyenne : elle représente la valeur la plus courante chez

les enfants de cet âge. Les valeurs plus éloignées, dans un sens ou dans un autre, sont moins fréquentes.

- **Les percentiles indiquent la distance d'une valeur par rapport à la moyenne, dans un sens ou dans un autre.** Un enfant se situant par sa taille dans le 70e percentile est plus grand pour son âge que la moyenne ; s'il se trouve dans le 50e percentile, il est dans la moyenne.
- **Sont considérés dans des paramètres normaux, les enfants se situant entre les percentiles 15 et 85.** Mais ces limites ne sont pas rigides, et c'est au pédiatre d'évaluer chaque enfant en fonction de son état de santé général.

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

Trop de consumérisme ou une belle tradition? Découvrez le point de vue de nos mamans sur cette question.



Oui car...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !

Jessica

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tourment souvent à l'obligation.

Cristina

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !

Melody

Non car...

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !

Camille

... J'ai toujours suivi mes traditions : décorer le sapin, mettre des bougies, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous que j'adore.

Géraldine

... C'est aux parents de décider s'ils veulent donner plus de place aux cadeaux ou bien célébrer cette fête en famille.

Lise-Marie

... Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux et j'essaie d'expliquer à mes enfants que tous les enfants n'ont pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

Paule

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est ouvert, énergique et fier de tout ce qu'il réussit à faire tout seul. Débordant de sourires et de joie, il profite pleinement des fêtes et vous amuse. Il se sent particulièrement heureux à partir du 6.

L'opposition de Saturne prend fin le 17 : il se laisse approcher, n'a plus cette attitude de défiance, sait se contrôler et accepter les critiques. Il participe joyeusement aux fêtes.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

S'il s'isole et accepte mal la compagnie, encouragez-le en lui donnant le sentiment d'être désiré et attendu. Il a continuellement besoin de stimuli ludiques. Transformez vos exigences en règles d'un nouveau jeu.

Il vit des sentiments forts et réagit rapidement. Si on le provoque, il contre-attaque de manière décisive, et pas seulement avec des mots. Pendant les fêtes, restez à côté de lui pour qu'il se sente protégé.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il est rapide dans les paroles comme dans les actes. À partir du 16, il se calme un peu, accepte les limites et les règles, et respecte son tour. Il corrige quelques défauts, mais veut toujours avoir ce que les autres ont.

Mars favorise son agressivité, surtout quand il sait qu'il en a la possibilité. À partir du 10, les planètes positives encouragent sa créativité, même pour préparer des cartes de Noël.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Très facile à contrôler en début de mois, à partir du 10 vous devez le stimuler pour vaincre la paresse que lui envoie Venus, en opposition. Il garde malgré tout un grand pouvoir de conviction.

Les plus actifs ont du mal à contenir leurs explosions de colère face aux conflits avec leurs frères et sœurs plus âgés. Si vous agissez avec beaucoup d'empathie et de dialogue, il réussira à surmonter ses crises.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Les personnes et les nouveaux jouets l'excitent, n'importe quelle découverte le rend heureux... Même si, après, il se rend compte que certains objets sont fragiles et que ses coups de pied font mal.

À la faveur de Vénus et de Mercure, il se consacre à ses jeux préférés, profitant pleinement des fêtes. Il se comporte « comme il faut », tout heureux de se sentir important et invincible.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il alterne nervosité et disponibilité ; il se montre peu disposé à la médiation, de peur de perdre quelque chose. À partir du 17, avec l'éloignement de Saturne, il acquiert maîtrise, sérénité et adaptabilité.

Il se sent un peu perdu, s'ennuie et cherche les câlins ; jusqu'au 10, vous devez donc calmer son anxiété pour qu'il ne régresse pas. À partir du 10, il reprend confiance.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

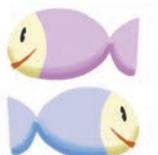
(24/08 au 22/09)

**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 !

