

# Bébé Mamans

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

## ALLAITEMENT

QUE FAIRE SI  
BÉBÉ  
RÉGURGITE

## CROISSANCE

L'ÉVOLUTION DE  
BÉBÉ DE LA  
NAISSANCE À 3 ANS

## POURQUOI

SURMONTER  
CETTE ÉTAPE  
ÉPUISANTE...



# Santé, alimentation et sommeil de bébé

Nous répondons à vos questions

# Sommaire

## Février 2017



### BÉBÉ

#### QUESTIONS SUR...

Comment réagir quand il vous bombarde de « pourquoi » ?

#### CHANGER LA COUCHE

Pas à pas, comment changer sa couche sans stress.

#### ALLAITEMENT

Que faire si bébé régurgite après les tétées ?

#### DÉLICIEUX DÉGUISEMENTS

Des déguisements et des recettes pour profiter de Carnaval avec les plus petits.

#### PÉDIATRE

Symptômes et causes de l'otite.

#### SANTÉ DE BÉBÉ

Les réponses à vos questions sur son bien-être, son sommeil et son alimentation.



#### EST-CE QU'IL GRANDIT BIEN ?

7 points pour suivre sa croissance, de la naissance à 3 ans.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février.



# Bébé



Ce mois-ci, nous répondons à vos questions sur la santé, le sommeil et l'alimentation de votre enfant, nous vous expliquons comment changer sa couche et ce que vous devez savoir sur l'otite.



# L'étape des « pourquoi »...

La curiosité est innée chez les enfants, mais à certaines périodes, ils nous bombardent littéralement de questions. Comment faut-il réagir ?

**1** *Pourquoi tant de « pourquoi » ?*  
Vers trois ans, l'enfant commence à poser une série infinie de questions : certaines sont drôles, d'autres peuvent être embarrassantes ou étranges. L'enfant se comporte de cette façon car il a besoin de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux mais, en même temps, il a peur des nouveautés qui l'assaillent tous les jours. C'est pour cela qu'il se tourne vers des personnes de confiance, afin de comprendre ce qui se passe autour de lui et, en même temps, se sentir en sécurité. Dans de nombreux cas, le « pourquoi » est en fait un « comment », une demande d'explications non seulement formelles, mais aussi pratiques. Il se peut donc que ses questions soient insistantes : il lui manque une information et ne sait pas comment la demander.



**2** *Comment faut-il se comporter ?*  
Il faut s'armer de patience et toujours être prêt à répondre aux questions de l'enfant. Des explications détaillées ne sont pas nécessaires, il a juste besoin d'un peu d'attention et de sensibilité. Le langage utilisé pour répondre doit être adapté à la capacité de compréhension de l'enfant. De même, la réponse donnée peut être le point de départ pour éveiller ensuite sa curiosité, afin de l'amener à raisonner et à tirer des conclusions.

**3** *Quelles sont les erreurs à éviter ?*  
Il est fondamental de ne pas banaliser les questions de l'enfant ni se moquer de lui, même si sa question vous semble ridicule, à vos yeux d'adulte. Il ne faut pas non plus le tromper, il y a toujours un moyen de l'accompagner dans son éveil en disant la vérité, de manière simple et compréhensible. Il ne faut pas se plonger dans les explications trop complexes qui pourraient ennuyer l'enfant. Et si on ne connaît pas la réponse, il faut lui dire clairement et lui répondre après s'être renseigné.

# 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)

# Changer la couche

Voici un pas-à-pas pour vous aider à changer la couche de bébé, afin que cette tâche soit simple comme bonjour, même pour les parents les moins experts !

## 1 LES PRÉPARATIFS

Préparez à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour changer la couche. De cette manière, vous n'aurez pas à vous déplacer et ne laisserez jamais bébé tout seul. Enlevez-lui son body et remontez-le en haut de sa poitrine.



## 2 ENLEVEZ LA COUCHE SALE

Séparez les adhésifs latéraux de la couche sale puis abaissez le devant de la couche, en frottant ses fesses avec s'il a fait caca pour en enlever une partie, puis laissez les fesses de bébé reposer sur la couche pliée en deux.



## 4 PLACEZ LA COUCHE PROPRE

Soulevez bébé par les chevilles. Glissez sous ses fesses, au niveau des reins, une couche propre, bien dépliée. Les scratchs adhésifs doivent être au niveau de son nombril. Centrez parfaitement la couche sous les fesses.

## 5 METTEZ LA COUCHE PROPRE

Dernière étape de l'opération délicate « je change la couche ». Passez la partie avant de la couche entre les jambes de bébé. Assurez-vous que l'avant de la couche est à la même hauteur que l'arrière avant de coller les adhésifs. La couche doit être bien lisse.



# Regurgitation : que faire ?

Pour certains bébés, la régurgitation est quasiment un « rituel » après chaque tétée. Nous vous en expliquons les causes, ainsi que ce que vous pouvez faire pour éviter ce problème.

**L**a régurgitation peut se définir comme un mécanisme d'auto-régulation grâce auquel le nouveau-né expulse un excès de lait ; un lait qui n'a pas encore été digéré et que vous reconnaîtrez facilement car il n'a pas encore l'aspect du lait caillé qu'il acquière quand la digestion a commencé.

### Quelles sont les causes ?

- Il s'agit d'un phénomène physiologique qui ne doit pas vous préoccuper. Très certainement, cela est dû à un développement incomplet des cardias, des petites valves situées entre l'œsophage et l'estomac et qui régulent le passage des aliments. Le premier mois, 90% des nouveau-nés souffrent de régurgitation et ce phénomène a tendance à diminuer au bout de trois à quatre mois, jusqu'à disparaître complètement avant que votre bébé ne fête ses 1 an.



### S'il régurgite beaucoup, est-ce que je dois continuer la tétée ?

- La quantité régurgitée peut paraître importante, mais la plupart du temps ce n'est que peu de lait, mélangé à de la salive et des mucosités. Dans tous les cas, si bébé a ces problèmes, mieux vaut lui donner peu à manger et plus souvent.

### Ce trouble affecte-t-il plus les bébés alimentés au sein ou au biberon ?

- La régurgitation affecte tous les types d'alimentation. Il est donc important de rappeler aux mamans de ne pas penser à arrêter d'allaiter ni de changer la marque de leur lait infantile. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un problème de digestibilité du lait, mais d'immaturation physiologique du système digestif du bébé.



## La régurgitation peut-elle être évitée ?

• Si vous vous rendez compte que bébé a tendance à téter avec trop de vigueur, faites en sorte qu'il n'ait pas trop faim au moment des tétées (mettez le au sein plus souvent). Il prendra moins de lait en une seule tétée. Après manger, il est aussi recommandé de maintenir bébé en position verticale pendant quelques minutes, afin de faciliter l'expulsion de l'air avalé pendant la tétée. Assurez-vous que bébé vide complètement un sein avant d'en changer. Le lait qu'il boit à la fin, quand le sein est presque vide, est plus épais et ne monte pas jusqu'à l'œsophage avec autant de facilité.

• Au contraire, si bébé prend le biberon, il est important de respecter scrupuleusement les quantités pour la préparation. Vous ne devez jamais tasser le lait dans la cuiller-doseur mais la niveler avec un couteau, afin de vous assurer qu'il n'y ait pas trop de lait.

## Faut-il prendre des précautions particulières avant le coucher ?

• Si bébé régurgite souvent, même longtemps après la tétée, vous pouvez surélever un peu le matelas, afin que sa tête soit un peu relevée. Une inclinaison de 30° est suffisante.



## La régurgitation peut-elle être pathologique ?

• Certains bébés qui régurgitent en permanence pleurent et se montrent irritables. Dans ces cas-là, il est possible qu'il existe un problème de reflux gastro-œsophagien. Les régurgitations en continu provoquent un transvasement des acides de l'estomac vers l'œsophage, ce qui finit par irriter la muqueuse. Votre pédiatre saura évaluer la situation et vous prescrira les médicaments opportuns si nécessaire.

## Comment savoir s'il ne s'agit pas de vomi ?

• Les vomissements sont beaucoup moins fréquents que la régurgitation et consistent en une émission violente de lait partiellement digéré, d'aspect similaire au lait caillé et avec une odeur acide. En général, bébé vomit à cause de quelque chose de particulier. Il se peut qu'il ait trop mangé ou bien qu'il ait attrapé froid. S'il s'agit d'un cas isolé et s'il ne montre pas de signes de douleur, vous n'avez pas à vous inquiéter.

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



**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.

Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Pampers**  
aimerdormir&jouer

# Délicieux

Nous vous proposons trois costumes de Carnaval amusants, avec des recettes qui leur ressemblent. Pour que tout le monde profite de Carnaval !

## Le clown

**Pour le costume.** Vous aurez besoin d'un pyjama d'un seul tenant, type baby-gros, assez large pour que votre enfant puisse bouger librement. Prenez des morceaux de tissu de différentes couleurs et découpez des carrés, de préférence avec des ciseaux dentelés pour que les bords ne s'effilochent pas. Cousez ensuite les carrés de tissu sur le pyjama en alternant les couleurs. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez utiliser des bandes adhésives, qui collent avec la chaleur (fer à repasser). Enfin, ajoutez des boules de coton pour simuler les boutons du costume.

**L'idée.** Vous pouvez appliquer des sprays de différentes couleurs sur la perruque, pour créer un effet encore plus drôle.



# Déguisements

## Muffins et décoration de clown

### Ingrédients pour 12 muffins

**Pour la pâte :** 120 g de beurre mou, 120 g de sucre, 2 cuillères à soupe de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 3 œufs, 2-3 cuillères à soupe de lait, 130 g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 1/2 cuillère à café de bicarbonate, 50 g d'amandes en poudre.

**Pour la décoration :** 1 blanc d'œuf, 150 g de sucre en poudre, 12 mini-cônes glacés, 100 g de chocolat noir, 50 ml de crème, des pépites de chocolat de différentes couleurs, des écorces de citron confits.

Préchauffer le four à 180°C (résistance supérieure et inférieure). Mélanger le beurre avec le sucre, le sucre vanillé et le sel jusqu'à consistance crémeuse. Battre les œufs avec le lait et incorporer au premier mélange. Ajouter la farine, la levure, le bicarbonate et les amandes. Bien mélanger, remplir des moules en papier et mettre au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Sortir du four et laisser refroidir les muffins.

Mélanger le blanc d'œuf et le sucre pour faire le glaçage. En recouvrir six muffins et le bord

de six mini-cornets glacés. Casser le chocolat, ajouter la crème et faire fondre en remuant jusqu'à obtenir un glaçage au chocolat. En recouvrir le reste de muffins et le bord des autres mini-cornets glacés. Placer, comme un « chapeau », les mini-cornets glacés avec glaçage chocolat sur les muffins avec glaçage sucre, et le reste des mini-cornets glacés (avec glaçage sucre) sur les muffins avec glaçage chocolat. Avant que le glaçage ne sèche, dessiner un visage de clown avec des pépites de chocolat de différentes couleurs et des écorces de citron confit.

## La fée papillon

**Pour le costume.** Fabriquez ce costume à partir de morceaux de gaze, unie ou aux différents motifs brodés, et mettez-le par dessus un pyjama type baby-gros. Pour les ailes, il faut amidonner une gaze de coton avec un mélange d'eau, d'amidon et d'acétate de vinyle (en magasin de loisirs-créatifs) à parts égales. Vous devez ensuite mettre à sécher la gaze horizontalement, la repasser alors qu'elle est encore humide puis la couper en forme d'ailes. Vous pouvez décorer les ailes avec des paillettes dorées ou argentées. Enfin, repliez les ailes, faites un trou à environ 2 cm du bord, passez-y un ruban élastique puis enflez une extrémité à chaque bras de votre enfant (comme un sac à dos). Le voilà doté d'une paire d'ailes de papillon !

**L'idée.** Pour simuler encore plus l'effet papillon, vous pouvez faire des antennes en entourant un morceau de guirlande de Noël dorée avec un fil de fleuriste. Vous pouvez également faire une couronne de fleurs avec des gazes de différentes couleurs.



## Gâteau aux noix multicolore

**Ingédients :** Pour le gâteau : 35 g de beurre, 100 g de féculé de maïs, 200 g de farine, 3 œufs, 120 g de sucre, 100 g de noix, 1 citron, 1 orange, du lait.

**Pour la décoration :** 300 g de crème fouettée, des pépites de chocolat de différentes couleurs, des bonbons de différentes formes et couleurs.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et quand ils ont un aspect mousseux, ajouter les deux farines, les noix concassées, les jus d'orange et de citron, le beurre fondu et un peu de lait pour rendre le mélange plus onctueux. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter au mélange. Beurrer un plat rond allant au four, y verser la pâte et cuire à 180°C pendant 30 minutes.

Quand le gâteau est froid, recouvrir de crème fouettée et le couper en autant de morceaux que vous souhaitez.

Décorer chaque portion de manière différente : l'une avec des pépites de chocolat de différentes couleurs, l'autre avec des bonbons à la fraise...



## Arlequin

**Pour le costume.** Achetez un tissu arlequin (avec des losanges de couleur). Faites ensuite un costume d'une seule pièce ou un pantalon et une chemise à manches longues. Dans les deux cas, le costume doit être lâche pour que votre enfant puisse bouger librement. N'oubliez pas que le chapeau et le maquillage sont indispensables pour assurer la touche finale du déguisement.

**L'idée.** Vous pouvez faire un chapeau en demi-lune inversée noire ou dans le même tissu que le costume. Effet original garanti !



## Douceur de Carnaval à la semoule

**Ingrédients pour 1 moule à manquer de 20 cm de diamètre**

**Pour la base :** 150 g de farine, 50 g de sucre, 100 g de beurre, 1 œuf, 1 pincée de sel.

**Pour la garniture :** 200 g de semoule, 800 ml de lait, 1 gousse de vanille, le zeste d'une orange non traitée, 50 g de beurre,

Pour préparer la pâte, pétrir la farine avec le sucre, le beurre coupé en morceaux, l'œuf et le sel jusqu'à consistance homogène. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur, enveloppé dans un film plastique, pendant environ 30 minutes.

Pour la garniture, dans une casserole, mettre la semoule avec le lait, la gousse de vanille ouverte et le zeste d'orange et porter à ébullition, en remuant. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes en remuant constamment jusqu'à obtenir une purée solide et sans grumeaux. Retirer du feu, ajouter le beurre et laisser refroidir. Battre

4 œufs, 120 g de sucre, 250 g de fromage type brousse.

**Pour la décoration :** des losanges de massepain (pâte d'amandes) coloré.

les œufs, le sucre et le fromage type brousse. Retirer la vanille et le zeste d'orange de la semoule et ajouter à la crème de fromage. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Étaler la pâte et en recouvrir un moule à manquer préalablement beurré. Remplir de semoule, bien répartir et cuire pendant environ une heure, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir dans le moule.

Démouler en ouvrant le moule à manquer et décorer avec les losanges de massepain de couleur, simulant un costume d'arlequin.

# Il a une otite

Si, après un rhume, des douleurs à l'oreille apparaissent et qu'un liquide s'en épanche, on parle d'otite moyenne aiguë. À quoi correspond ce trouble ?



**I**maginons un bébé de deux mois et demi qui n'est pas en forme, mais sans qu'on sache pourquoi. Cela fait une journée qu'il ne mange pas bien et qu'il ne dort plus autant que d'habitude. Il commence à téter avec enthousiasme et, après deux minutes, il lâche le sein (ou le biberon) en pleurant. Il n'a pas de fièvre, mais un petit rhume depuis plusieurs jours.

• **Le pédiatre constate les symptômes d'un rhume, en particulier la présence de mucosités dans la gorge et dans le nez du bébé.** En regardant à l'intérieur de l'oreille, il voit comme les tympans sont bombés des deux côtés, indiquant la prés-

ence d'une sécrétion dans l'oreille moyenne. Il diagnostique une otite moyenne aiguë à l'enfant, qu'il soumet alors à un traitement antimicrobien et analgésique, et il demande à le revoir au bout de dix jours pour évaluer la guérison.

## LES SYMPTÔMES

- **L'otite moyenne est une inflammation de la muqueuse des cavités de l'oreille moyenne.** Elle arrive très rapidement, en raison de l'interaction de divers facteurs tels que le mauvais fonctionnement de la trompe d'Eustache (canal qui relie l'oreille moyenne au pharynx et dont la tâche est la ventilation de l'oreille moyenne), l'arrivée de germes de l'extérieur ou de la gorge de l'enfant, et un déficit immunitaire typique chez les bébés.
- **Les symptômes de l'otite surviennent fréquemment à la fin d'un rhume,** au long duquel un mal d'oreilles dû à l'obstruction transitoire de la trompe d'Eustache peut apparaître. Le symptôme le plus constant est la douleur, généralement intense, et essentiellement nocturne.
- **L'otite peut également se manifester spontanément ;** dans ce cas, l'enfant est grincheux, se frotte les oreilles, secoue la tête et refuse la nourriture. D'autres fois, il n'a mal que quand il déglutit, il se met donc au sein avec appétit, mais, dès qu'il a couvert ses besoins, il s'en sépare en pleurant.
- **L'otorrhée (écoulement de liquide séreux de l'oreille moyenne)** est un autre symptôme qui, en soi, indique la présence d'une infection de l'oreille moyenne.



C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



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

prix club **19€95**



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

**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



# La réponse à vos questions sur...

Pendant les premiers mois, les questions sur la santé de bébé sont inévitables. Voici les réponses de nos spécialistes aux questions les plus fréquentes des jeunes mamans.

**T**outes les mamans se dédient entièrement à leur bébé ; elles s'assurent qu'il ne manque jamais de rien et que tout est parfait, non seulement avec amour et dévoue-

ment, mais aussi avec la peur de prendre de mauvaises décisions qui pourraient affecter sa santé. Attention donc aux légendes urbaines qui sont nombreuses et sans fondement scientifique réel.

## ... SON BIEN-ÊTRE



**S'il louche, cela signifie qu'il souffre de strabisme**

✓✗ Dans les premiers mois, bébé peut loucher en raison d'une faiblesse transitoire des muscles oculaires : c'est une situation qui, en général, se résout dans la première année. Mais, parfois, le fait que bébé louche signifie qu'il y a un problème. Savoir faire la différence peut être difficile pour la maman. Par conséquent, avant ses 3 ans, il faut consulter un ophtalmo, même en l'absence de problèmes évidents.



**Les premiers mois, il a les pieds plats**

✓ Les pieds des bébés sont potelés et « mous ». Quand on les regarde, on ne voit pas forcément la voûte plantaire et on peut croire qu'ils sont plats. Cette impression est due au fait que les muscles ne sont pas complètement développés et que le pied n'a pas encore pris sa forme définitive. Ce n'est qu'à partir de six ans que le pédiatre peut déterminer si l'enfant a les pieds plats et, le cas échéant, vous orienter vers un orthopédiste.



**S'il a des taches rouges dans le dos, il est allergique**

✗ La cause la plus fréquente de l'apparition de taches rouges est une réaction cutanée qui a rarement une origine allergique. Dans 90% des cas, c'est une irritation causée par la transpiration ou le froid. La peau des enfants est très sensible et réagit à la moindre gêne ! Mais si les points rouges ne disparaissent pas spontanément au bout de quelques heures, consultez votre pédiatre pour éliminer le risque d'allergie.

---

## ... LE SOMMEIL

**Dormir beaucoup est indispensable car cela aide l'enfant à grandir**

✗ Le nombre d'heures de sommeil ne modifie en aucune façon la croissance de l'enfant, mais il est vrai que, pendant le sommeil,

l'organisme de l'enfant produit de la somatotropine, l'hormone de croissance. La taille est déterminée par un ensemble de facteurs héréditaires et constitutionnels : un enfant dont les parents sont petits et de constitution chétive,

même s'il dort 24 heures par jour, ne sera pas très grand ; il ne grandira que ce que ses gènes lui permettent. Cela est également vrai pour un enfant qui dort peu, mais dont les parents sont grands : il va grandir beaucoup car c'est écrit dans son ADN.

## ... LES PREMIERS ALIMENTS SOLIDES



**S'il ne veut pas de la cuillère, mieux vaut continuer le biberon**

✓ Le début de l'alimentation complémentaire ne doit pas se faire de manière trop insistante ou traumatique. S'il refuse la cuillère, mieux vaut ne pas le forcer car cela révèle qu'il n'est pas encore prêt. Par conséquent, ne vous pressez pas : vous pouvez continuer à allaiter ou à lui donner le biberon, et retarder de quelques semaines le début de ce processus, ou tout simplement lui donner ses premières bouillies au biberon, pour qu'il s'habitue à ces nouvelles saveurs. Pour l'aider dans cette étape, vous pouvez commencer à lui donner une cuillère un peu « molle », pour qu'il joue avec et s'y habitue.



**S'il ne mange pas de viande, ses dents vont s'affaiblir**

✗ Il n'y a pas de relation directe entre la consommation de viande et le développement de dents saines et solides. Les protéines animales ne contiennent pas de calcium, ni de fluor, deux minéraux essentiels pour la santé des dents. Ce qui rend les dents plus résistantes est la longue mastication que nécessitent certains aliments. D'ailleurs, cette action répétée stimule l'organisme de l'enfant à produire du calcium et du fluor qui, à leur tour, permettent de limiter les risques de dents fragiles. Par conséquent, la viande n'est qu'un aliment dont la consistance permet d'activer ce processus.



**Pas de sel avant la première année de votre enfant**

✓ Jusqu'à un an, il faut éviter d'ajouter du sel dans ses purées car la plupart des aliments contiennent déjà du sodium. Chez les enfants prédisposés, trop de sel est un facteur de risque dans le développement d'une hypertension artérielle à l'âge adulte. Cependant, il ne s'agit pas d'une interdiction absolue. Vous pouvez lui donner un morceau de pain sans souci, mais il faut éviter les crackers, les gressins et les frites car ces aliments contiennent beaucoup de sel. Habituer les enfants à des aliments salés peut contribuer à ce que, adultes, ils mangent trop salé et, par conséquent, qu'ils souffrent d'hypertension.



## ALBUM DOUDOU

*Les photos des êtres chers de votre bébé, dans un livre tout doux*

# -20%

Avec le code : **BMLIV20**  
[photobox.fr/bm-album](http://photobox.fr/bm-album)



## LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs moments avec votre bébé*

\* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur votre Album dou dou à partir de 4 pages et/ou votre Livre Photo Prestige à partir de 26 pages. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page [www.photobox.fr/bm-album](http://www.photobox.fr/bm-album).

# 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.



**L**es 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.

# 1

## 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.

# 2

# 3

## 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.



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



## 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.



mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**



## QUAND FAUT-IL PESER ET MESURER L'ENFANT ?

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, les contrôles sont effectués tous les deux ou trois mois jusqu'à un an, puis à 15 mois, à 18 mois, à deux ans et à deux ans et demi. 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.



## BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Déterminé et sûr de lui sous l'influence du Soleil, il se peut qu'il se montre autoritaire pour cacher une part de sa vulnérabilité. Soyez ferme avec lui, mais apportez-lui tout l'amour dont il a besoin.

Les influences de la Lune le rendent un peu timide et il a besoin de câlins : accompagnez-le dans ses activités, surtout les jeux, afin que votre présence le reconforte.



## GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Coquin, il veut tout le temps jouer avec vous. Tant de dynamisme peut vous épuiser, respirez donc un bon coup et prenez tout ça avec calme, afin que les moments que vous passez ensemble soient relax et joyeux.

Il veut attirer l'attention de la famille avec des activités artistiques, félicitez-le donc lorsque sa veine théâtrale ressort. La Nouvelle Lune du 26 l'aide à faire de beaux rêves.



## LION

(23/07 au 23/08)

Avec l'étoile *Regulus*, il ressent le besoin de faire diverses activités sociales avec ses frères et sœurs ou ses petits amis. Aller dehors l'aide à se développer et à satisfaire son besoin de contact avec la nature.

Il risque de faire des petites colères ; ne vous fâchez pas et essayez de garder votre calme. Racontez-lui des histoires de *fantasy* ou de science-fiction, afin de laisser voler son imagination.



## BALANCE

(23/09 au 22/10)

Méthodique, réfléchi et sage, il va vous surprendre avec des idées brillantes qui lui viennent comme par magie... Enthousiasmé à la perspective de nouvelles aventures, jouez avec lui et profitez-en !

Calme et réservé, il a besoin d'un espace bien à lui pour construire des mondes imaginaires et jouer. Faites-lui une cabane ou tipi dans sa chambre, où il se sentira à l'aise et protégé.



## SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Heureux et radieux grâce à Jupiter, il vous remplit d'amour avec sa joie de vivre. Recherchez des activités à faire en famille et profitez-en au maximum car c'est la base de sa future maturité émotionnelle.

Tenace, il veut se fixer de nouveaux objectifs pour se prouver à lui-même qu'il peut y arriver. Montrez-lui votre fierté et faites en sorte qu'il sente que vous serez toujours là pour le soutenir.



## VERSEAU

(21/01 au 19/02)

La pleine Lune du 10 lui donne un extra d'énergie créatrice : aidez-le à explorer de nouvelles voies d'expression, physiques et artistiques. Jouez avec lui et respectez ses moments de calme.

Venus lui apporte une sensibilité particulière qui lui permet d'apprécier arômes et saveurs. Jouez à découvrir de nouveaux stimuli sensoriels qui aiguïseront sa curiosité et son envie d'explorer le monde.



## TAUREAU

(21/04 au 20/05)



## CANCER

(22/06 au 22/07)



## VIERGE

(24/08 au 22/09)



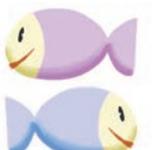
## SCORPION

(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 !

