

# Bébé Mamans

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

**J'ALLAITE ET  
JE SUIS TRISTE**  
EST-CE QUE C'EST  
NORMAL ?

**PETITS POTS**  
TOUS LES  
AVANTAGES

**IL A PEUR**  
AIDEZ-LE AVEC  
DES HISTOIRES

**VIVE LE JEU !**

Un guide pour jouer avec bébé de 0 à 3 ans

# Sommaire

## Février 2018



### **BÉBÉ**

#### **POUR OU CONTRE**

Les devoirs à la maison.

#### **SAGE-FEMME**

Pourquoi je suis triste quand j'allaite ?

#### **IL A PEUR**

Comment l'aider à surmonter ses peurs grâce à des histoires.

#### **LES PETITS POTS**

Tous leurs avantages.

#### **VIVE LE JEU !**

Comment jouer avec bébé, de 0 à 3 ans.

#### **IL A VOMI**

Pourquoi et comment le soigner ?



#### **DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

Ses premières compotes et purées

#### **PÉDIATRE**

Il a de l'asthme.

#### **HOROSCOPE**

Les prédictions du mois de février.



# Bébé



Ce mois-ci, nous vous expliquons comment aider votre enfant à faire face à ses peurs grâce à des histoires, nous vous parlons des petits pots et de leurs avantages et nous vous détaillons les jeux de bébé, de 0 à 3 ans !



# Devoirs à la maison : pour ou contre ?

En dehors des heures d'école et des activités extrascolaires, les enfants ne doivent plus faire de devoirs. Qu'en pensez-vous ?



## Oui car...

... Je pense que c'est comme ça que les enfants créent l'habitude. En un après-midi de plus de 4 heures, entre la sortie de l'école et le dîner, il y a du temps pour les activités extrascolaires, les jeux, les devoirs et la télévision. La clé est de savoir si on arrive à bien gérer le temps ou non, mais c'est un autre problème.

Johanna

.. Les devoirs sont nécessaires pour encourager les habitudes et approfondir l'apprentissage.

Inès

... Les devoirs sont bons pour réviser ce qui a été appris et créer des habitudes d'étude quotidiennes. Bien sûr, il ne faut pas arriver à saturation, mais il ne faut pas perdre les acquis.

Marie

... Faire un travail individuel à la maison est essentiel pour approfondir et consolider les choses apprises à l'école.

Stéphanie

## Non car...

... Les enfants se donnent suffisamment de peine pour se lever tôt et aller à l'école tous les jours. Ils doivent aussi avoir du temps pour jouer, faire du sport, des ateliers d'art, de la musique, profiter de leur famille et connaître leur environnement.

Hélène

... Réviser en lisant un livre ou en récitant ses tables de multiplication, d'accord, mais passer des heures à faire des exercices, non. Ils perdent la motivation et nous, patience.

Noémie

... Les enfants passent déjà plus d'une demi-journée de travail à l'école. Les adultes n'aiment pas apporter du travail à la maison, je crois que les enfants non plus.

Isabelle

... À la fin, ce sont toujours nous, les parents, qui finissons les devoirs de nos enfants.

Virginie

# La Redoute

Prenez la vie du **beau côté** !

---

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre

---



# Est-ce qu'allaiter rend triste ?

Découvrez en quoi consiste le réflexe d'éjection du lait dysphorique, qui rend la mère triste, mais uniquement quand elle commence à allaiter.



**D**e plus en plus de mères expliquent que, durant les premiers instants de l'allaitement, elles ressentent un mélange de tristesse et de solitude qui disparaît rapidement. La plupart d'entre elles ne disent rien de peur d'être perçues comme de mauvaises mères. Ce problème peu connu a un nom et est relativement facile à traiter. Il est appelé réflexe d'éjection du lait dysphorique (RED) et est dû à la stimulation de la libération du lait

qui provoque une chute abrupte de la dopamine, l'hormone du bonheur.

• **Il est possible que cela ne se soit pas produit pour vos aînés.** Ce trouble se caractérise par un sentiment de tristesse juste avant que le lait ne sorte et que le bébé ne commence à téter. Cela dure très peu de secondes, mais se répète continuellement tout au long de la journée à chaque nouvelle tétée et peut même amener des mères à envisager d'arrêter d'allaiter.



- **La durée dépend de chaque femme.** La plupart des mères remarquent l'apparition du RED dans les deux premières semaines de l'allaitement et sa disparition avant que bébé ait 3 mois. D'autres mères constatent que le RED devient moins sévère et se dissipe lentement à mesure que le bébé grandit, jusqu'à réaliser qu'elles ne l'ont plus. Pour d'autres, ce phénomène reste jusqu'au sevrage, quel que soit l'âge du bébé.

- **Vous pouvez le confondre avec la dépression post-partum, bien qu'il n'ait rien à voir.** Rappelez-vous que vous ne vous sentez triste qu'à un moment précis : au début de chaque tétée. Le reste de la journée, vous vous sentez bien, comme d'habitude, heureuse et profitant de votre famille. La dépression post-partum est un problème psychologique, alors que le RED est un problème physiologique dû à la dopamine.

### Que faire pour ne pas se sentir comme ça ?

Comme ce trouble est dû à une chute de dopamine, appelée aussi l'hormone du bonheur, vous devez manger des aliments qui augmentent le niveau de cette hormone et changer certaines habitudes de votre quotidien :

- Les aliments recommandés : œufs, dinde, poulet, lait, yogourt faible en gras, avoine, germe de blé, poisson, arachides, chocolat amer, amandes et avocat.

- Prenez des compléments d'Omégas-3.
- Dites adieu à la caféine pendant un moment.
- Essayez d'être toujours bien hydratée.
- Diminuez le stress de votre vie.

En suivant ces recommandations, vous devriez vous sentir mieux. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule, que vous avez de nombreux professionnels à vos côtés, comme la sage-femme qui est là pour vous encourager à continuer dans le monde fascinant de l'allaitement maternel.



# STOP

## aux peurs grâce aux histoires

Beaucoup de situations peuvent perturber un enfant. Une histoire peut aider à éliminer les tensions. Voyons quelles sont les plus appropriées.





Lire des histoires représente un moment de grande intimité entre les parents et leurs enfants. Ce moment permet de cultiver une relation émotionnelle et affective. À travers les histoires, les enfants peuvent décharger leurs tensions intérieures, en les projetant dans les personnages avec lesquels ils s'identifient habituellement.

En plus de représenter une bonne occasion de partager quelque chose, une histoire est un outil éducatif. Les histoires classiques peuvent coexister avec les histoires inventées. Chaque parent connaît mieux son enfant que n'importe quel auteur. En se basant sur le caractère et les caractéristiques personnelles de votre enfant, vous pouvez créer l'histoire la plus appropriée pour surmonter

certaines peurs. Par exemple, s'il est extraverti, votre enfant sera attiré par les histoires d'aventure, alors que s'il est un peu introverti, il vaut mieux opter pour des histoires basées sur l'affectivité. Et il n'y a pas de limites à l'imagination : petits héros, princesses enchantées, fées, chevaliers ou animaux...

Ne vous inquiétez pas si votre enfant vous demande de lui raconter des histoires qui font peur. La plupart du temps, il le fait pour exorciser ses propres peurs et tester ses limites. Bref, les histoires peuvent aider à remédier aux peurs qui surviennent durant la croissance et, en particulier, lorsque les parents doivent faire face à la désorientation de l'enfant face à d'innombrables nouvelles expériences.



## LA PEUR DE L'EAU

Durant les premiers mois, il est facile de voir si l'enfant aime se baigner ou si, au contraire, l'eau représente une source de conflit. Dans le second cas, c'est une première indication de peur ou de mal être. La séparation des bras de maman et le

sentiment d'être dans un environnement inhabituel, incapable de contrôler son propre corps, inquiètent de nombreux enfants. Si, après 2 ans, l'enfant continue d'être réticent à entrer en contact avec l'eau, vous pouvez recourir à une thérapie « d'engagement ».

- Amenez votre enfant à la plage et aidez-le à prendre confiance, en plongeant ses pieds dans l'eau et en jouant à un jeu. Dans ces moments, encouragez-le, par exemple avec un « Tu sais ? Maman et papa aussi ont un peu peur de l'eau ». N'imposez jamais, donnez l'exemple. Savoir que ses parents partagent son anxiété lui donnera confiance. Afin qu'il ne se concentre pas sur la peur, prenez-le par la main, jouez avec lui et chantez une chanson qu'il connaît.

- Il est possible qu'au début il ne veuille pas que l'eau lui arrive aux genoux, mais plus tard, elle atteindra son ventre, jusqu'à ce que, finalement, elle recouvre ses épaules. Si l'enfant pleure, tenez-le dans vos bras tout en entrant petit à petit dans l'eau.

## Et s'il n'a peur de rien ?

Il y a des enfants « imprudents » qui se jetteraient dans l'eau à n'importe quel moment et dans n'importe quelle situation. Cette étape peut se présenter conjointement avec les premières revendications d'indépendance, vers 3-4 ans. Les enfants les plus intrépides doivent être fermement contrôlés. Il faut leur enseigner que les dangers existent et que les limites doivent être respectées, en clarifiant les conséquences des transgressions possibles. Ne leur imposez rien mais expliquez-leur. Par exemple, vous pouvez raconter à l'enfant des histoires d'aventures. Si l'enfant

ne veut pas porter de crème solaire, vous pouvez essayer le jeu des Indiens : pendant que vous lui mettez la lotion, l'enfant reçoit un nom imaginaire et vous lui demandez de faire la même chose avec vous. Ensuite, quand il met son chapeau, vous le couronnez « Grand Chef ». Si c'est un enfant méthodique, il aura besoin de références fermes et d'explications concrètes : vous pouvez lui dire qu'il doit rester sous le parasol quand le soleil est au-dessus de sa tête. Mais quand le soleil passe à gauche ou à droite alors il peut jouer prudemment sur la plage.

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**  
aimer dormir & jouer



## NON À LA SÉPARATION !

Pendant les vacances, de nombreux parents envoient leurs enfants chez les grands-parents. La séparation est alors un moment difficile et il n'est pas surprenant que l'enfant s'abandonne à des pleurs inconsolables.

- À partir de 3 ou 4 ans, la séparation peut acquérir des connotations dramatiques : la peur que sa mère ne revienne pas. Pour « adoucir » la séparation, vous pouvez lui laisser un objet qui le maintiendra lié à la maison : sa peluche préférée, un doudou...

- Pour réconforter votre enfant, vous pouvez lui proposer d'écrire un journal. À votre retour, vous saurez tout ce qui s'est passé grâce à ses mots ou ses dessins.
- S'il c'est un enfant sociable, vous pouvez utiliser l'amitié pour lui expliquer qu'il existe d'autres relations qui peuvent lui apporter beaucoup et qui le rendront heureux. Si c'est un enfant plus difficile ou introverti, qui a peu d'amis, vous pouvez lui raconter l'histoire de sa famille, il va adorer !

## NOUVEAUX RYTHMES

Les premiers jours, les vacances peuvent être saupoudrées de crises et de caprices, car elles déstabilisent et rendent les enfants nerveux.

- Il n'y a pas de durée de référence, mais les enfants les plus sensibles et les plus nostalgiques ont besoin de plus de temps pour s'adapter. Ces enfants ne se sentent pas seulement liés aux gens, mais aussi aux situations et aux lieux. Leur malaise se manifeste principalement avec des larmes sans raison et avec nervosité.
- Vous pouvez leur demander ce qu'ils ressentent et ce qui les fait pleurer, mais sans les forcer à vous donner des explications inutiles et sans les gronder quand ils ont une crise de colère. Au contraire, il vaut mieux attendre qu'ils se calment pour leur parler.



## CHANGER LES RÈGLES

La curiosité ou l'esprit de défi pousse habituellement les enfants à désobéir aux indications des parents. Pendant leurs premiers mois, dès qu'ils commencent à marcher à quatre pattes, ils manifestent déjà la volonté d'explorer et cela s'intensifie lorsqu'ils commencent à marcher. Cependant, si un enfant s'habitue à respecter les règles dès les premières années et qu'il sait que ses parents ne veulent rien d'autre que son propre bien-être, il respectera les conseils de ses parents sans se sentir mal à l'aise.

- **Si l'enfant court chercher ses parents, comme pour les inviter à le suivre, cela veut dire qu'il veut partager cette expérience avec eux, bien qu'il sache qu'on le lui a interdit.** Par conséquent, il comprend qu'il ne peut pas le faire seul et réclame une protection afin de se sentir vraiment en sécurité. C'est la preuve qu'il a assimilé les règles.
- **En revanche, s'il attend simplement que ses parents aient le dos tourné pour échapper à leur contrôle, expliquez-lui clairement pourquoi il ne doit pas**

**partir sans avertir ni aller à certains endroits.** Pour ce faire, les contes classiques sont très appropriés, comme Le Petit Poucet, qui sème le chemin des pierres pour pouvoir rentrer chez lui, ou Le Petit Chaperon Rouge, pour expliquer comment éviter les rencontres désagréables.



## AU SECOURS ! DES INSECTES !

La perception du danger se situe autour de 3 ou 4 ans bien que, souvent, ce sont les parents qui transmettent leurs propres peurs à l'enfant. Dans tous les cas, les insectes qui bourdonnent et qui piquent peuvent effrayer les plus petits.

- **Si l'enfant fuit lorsqu'il voit un insecte, ce n'est pas négatif en soi :** la peur indique un danger possible. Cependant, s'il pleure, se met en colère et refuse de partir, vous devez lui expliquer avec douceur que, souvent, les apparences peuvent tromper.

- **Les parents très inquiets ont tendance à fixer trop de limites. Un enfant soumis à des interdictions en continu, désobéit pour trouver seul les réponses qu'il recherche.** Aimer son enfant, c'est l'aider à acquérir une autonomie saine, sans lui refuser le plaisir de la découverte.

- **S'il a peur des araignées,** il suffit de lui dire qu'elles mangent aussi d'autres insectes agaçants...
- **Précisez-lui qu'il ne doit faire de mal à aucun animal,** quel que soit le type !
- **S'il est particulièrement curieux,** vous pouvez parcourir avec lui un livre d'animaux et d'insectes dans lequel ils sont grossis, permettant de les voir en détail. De cette façon, il pourra voir de près les merveilles de la nature : la toile tissée par l'araignée ou les ailes multicolores des papillons qui ressemblent à des peintures.

# LES PETTITS POTS : profitez de leurs avantages !

Ils vous font gagner du temps, offrent une variété de saveurs et vous les emportez avec vous n'importe où afin que votre bébé puisse les consommer immédiatement. Les petits pots sont très pratiques et de qualité : profitez de leurs avantages !

**C**haque étape du développement de votre enfant représente un défi à surmonter. Avec l'allaitement maternel ou le biberon, l'alimentation du bébé est simple. Mais que se passe-t-il lorsqu'il faut introduire des aliments solides ? Aliment après aliment, l'enfant découvre les saveurs, les couleurs et les textures. Aujourd'hui, le côté pratique prédomine et la recette maison faite avec du temps et de l'amour cohabite avec les petits pots déjà préparés.

## PAR OÙ COMMENCER

Le moment idéal pour l'introduction d'aliments solides est entre 4 et 5 mois. Si vous prolongez l'allaitement jusqu'à 6 mois, vous pouvez attendre jusque-là. À partir de 6 mois, bébé commence à différencier les goûts acides, amers et salés, ce qui aide à comprendre pourquoi il grimace devant certaines purées, même faites maison. Quand vous commencez avec des purées de fruits, de légumes, de viandes et de poissons, bébé les rejette généralement, en raison de leur goût différent de celui auquel il était habitué, le goût sucré du lait.

**Si vous avez tout essayé et que bébé refuse de manger vos purées, vous pouvez vous tourner vers les petits pots pour bébés qui sont, en général, très appréciés, probablement en raison de la manière dont ils sont préparés et de leur texture homogénéisée idéale pour le palais de bébé.**

## Quand introduire les aliments

- **Les céréales sans gluten à partir de 4-5 mois, et avec gluten à partir de 6 mois.** Elles sont riches en amidon, en polysaccharides, en minéraux et en vitamines.
- **Les fruits à partir de 4-5 mois.** Ils sont riches en vitamines et en minéraux, et sont une source d'antioxydants et de fibres.
- **La viande à partir de 6 mois et le poisson à partir de 9 mois.** Ce sont des aliments riches en protéines.
- **Les œufs : le jaune à partir de 10-12 mois et le blanc à partir d'1 an.** L'œuf est riche en graisses, protéines et vitamines.

## LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Le temps est aujourd'hui plus que jamais valorisé, surtout par les mères qui travaillent et qui apprécient la praticité des petits pots, puisqu'ils leur permettent de consacrer à leur bébé le temps qu'elles investiraient dans la cuisine.

**Idéalement, il est préférable de combiner les deux options :** pour la mère, préparer la nourriture de son bébé est quelque chose de gratifiant, mais les petits pots permettent aussi de faire une pause sans avoir à cuisiner.

## UN MONDE DE SAVEURS, DE COULEURS ET DE TEXTURES

L'un des avantages des petits pots, pas toujours connus, est l'utilisation dans leur préparation d'aliments de proxi-





mité, cuisinés avec des contrôles de sécurité et d'hygiène stricts. Sur l'étiquette, vous trouverez des informations détaillées et très précieuses sur leur préparation. Par exemple, vous pouvez trouver des petits pots préparés avec des aliments avec ou sans gluten, d'autres contenant plus ou moins de sel ou de sucre, d'autres cuisinés avec de l'huile d'olive vierge, etc. Quoi qu'il en soit, tous les petits pots ont une table de valeur nutritionnelle, ce qui est une aide précieuse pour aider la maman dans son choix.

**Les petits pots constituent un apport nutritionnel équilibré, à condition de les associer à une alimentation appropriée,** et ils

vous permettent de profiter du peu de temps dont vous disposez. Si votre enfant suit un régime spécial, vous devez consulter votre pédiatre.

## TRUCS ET ASTUCES

- **Lorsque vous introduisez les premières purées dans l'alimentation de bébé,** préparez-vous à rire, mais surtout soyez patiente : votre bébé a besoin de temps.
- **Choisissez une cuillère agréable.**
- **Ni trop chaud ni trop froid :** votre bébé est habitué au lait maternel ou au biberon. Si la purée est trop froide ou trop chaude, il n'en voudra pas.
- **Ne remplissez pas trop la cuillère,** bébé préfère les petites quantités.
- **Ne le forcez pas :** si vous voyez qu'il ne veut pas, ne le forcez pas. En revanche, si vous vous posez des questions sur sa croissance, demandez à votre pédiatre, qui vous dira comment procéder.
- **Si vous devez garder le reste d'un petit pot au réfrigérateur,** rappelez-vous que ceux qui contiennent de la viande, du poisson ou des œufs peuvent être conservés 24 heures et ceux qui contiennent des fruits, 48 heures. Il est toutefois préférable de les consommer dès qu'ils sont ouverts.



# 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)

Jouer est le « travail » de l'enfant, c'est l'activité qui le divertit et qui lui ouvre l'esprit. Pour vous, cela représente une formidable clé pour entrer dans son monde.

Allez, on

JOUË !



**T**ous les enfants aiment jouer. Dès la naissance, le jeu est leur façon naturelle et instinctive de se rapporter à la réalité, d'explorer par eux-mêmes le monde qui les entoure et d'interagir avec leurs parents. Bien sûr, les jeux que l'enfant préfère et avec lesquels il est capable de jouer varient en fonction de son âge. En outre, la valeur du jeu change si on parle d'un enfant de 3 mois, 1 an et demi ou 3 ans. De plus, les goûts personnels et le caractère de l'enfant influencent éga-

lement. Par exemple, certains enfants préfèrent le mouvement, tandis que d'autres sont plus enclins à la manipulation ou aux activités cognitives. En observant les jeux de l'enfant et en étudiant ses préférences, vous pouvez obtenir des informations précieuses sur son caractère et l'aider à développer ses compétences de manière équilibrée, en le dirigeant ou en lui proposant des alternatives, sans le forcer, car le jeu doit être une activité amusante et une expérience que tout le monde apprécie.



## TOUS LES ENFANTS SONT NÉS POUR JOUER

• **Quelles sont les activités préférées d'un bébé ?** Manger, dormir et pleurer, pourriez-vous dire. Cependant, mêmes les plus petits jouent et prennent plaisir à jouer. Bien sûr, dans leur cas, il ne s'agit pas de jeux au sens commun du terme. Dès les premiers jours, l'enfant découvre par hasard que certaines de ses actions provoquent des réactions agréables. Ainsi, il tend à les répéter de plus en plus, pour éprouver de nouveau la sensation que la satisfaction a provoquée. Par exemple, lorsqu'il émet des vocalises, il découvre le son de sa propre voix. Rempli de curiosité, il continue à

reproduire les mêmes sons, pour le plaisir de les écouter.

• **Par conséquent, les premiers jeux du bébé sont des observations de ses propres sens et de son corps, ainsi que des interactions avec le monde extérieur, avec l'aide des parents.** Vous pouvez stimuler bébé en lui proposant des expériences sensorielles amusantes, comme déplacer un objet de couleur devant ses yeux ou secouer un hochet...

• **De nos jours, sur le marché, vous pouvez trouver une large gamme de jouets sonores et de carillons avec des lumières et de la musique.** Les plus petits peuvent jouer avec un

hochet ou écouter la musique du mobile du berceau avec leur maman. Ils ont besoin de contact humain, de la présence de leurs parents, pour apprendre à avoir des relations avec les autres.

### JOUER AVEC MAMAN OU PAPA

Pour le bébé, le contact visuel direct avec maman ou papa est important. Les bébés sont attirés par les éléments du visage humain : l'ovale, les yeux et la bouche. Regarder et écouter ses parents est doublement intéressant pour bébé car il combine l'élément sonore de la voix de sa mère ou son père avec le visuel de la bouche en mouvement.

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



## ET MAINTENANT, LE MONDE EST À MOI !

• Quelques mois après la naissance, l'enfant est capable de bouger seul, de se hisser et de faire du quatre pattes, de prendre des objets, de les manipuler et d'explorer l'environnement qui l'entoure. Il est fier de ses nouvelles compétences et veut les expérimenter et les montrer à ses parents. S'il ne bouge pas encore tout seul, vous pouvez l'encourager en l'attirant avec ses jouets préférés. L'important est que l'espace prévu pour ces premiers essais soit entouré de meubles ou de coussins, qui offrent des supports sûrs pouvant être saisis pour faciliter ses mouvements.

• Une fois la première phase des tests réussie, lorsqu'il a acquis une plus grande sécurité, le jeu devient encore plus stimulant. Autour d'un an, les enfants qui savent se déplacer aiment surmonter de petits obstacles, qui sont des tests de force et de capacité.

• **La manipulation est une activité qui enchante les enfants vers 1 an.** Empiler de gros cubes ou les renverser,

ramasser des objets, les toucher et les amener à la bouche pour vivre une expérience sensorielle complète est une façon de connaître l'environnement. Vous pouvez aménager un espace constitué de différents matériaux : tissus, bois et plastique. Ce sont des surfaces intéressantes que l'enfant peut toucher et explorer avec tout son corps.

### JOUER AVEC MAMAN OU PAPA

Maintenant que l'ivotre enfant commence à comprendre la relation de cause à effet, vous pouvez essayer ce passe-temps : ramasser et lui redonner les objets qu'il s'amuse à lancer lorsqu'il découvre les conséquences « magiques » de la force de gravité. Dans ce groupe d'âge, l'aide des parents est toujours indispensable, car les jeunes enfants ne peuvent pas structurer et organiser le jeu tout seuls.



DE  
1 à 2  
ANS

## REGARDE CE QUE JE SAIS FAIRE

- Dès son premier anniversaire, sa capacité de traitement s'affine. Au cours de la deuxième année, il adore les jeux de pièces à emboîter, les puzzles simples, avec peu de pièces et la pâte à modeler. Beaucoup aiment se salir les mains et pétrir. D'autres préfèrent les constructions de cubes et les pièces qu'on monte ou qu'on assemble les unes avec les autres.
- À cet âge, l'explosion dite « linguistique » se produit également. En quelques mois, parfois semaines, l'enfant apprend à prononcer un grand nombre de mots et à former ses premières phrases. Pour l'aider, vous

pouvez lui proposer des livres illustrés avec des surfaces lisses, rugueuses, douces, etc. Vous pouvez les feuilleter ensemble, les lire ou inventer d'autres histoires. D'autres enfants préfèrent les jeux en plein air et les jeux de corps à corps. Respectez ses goûts personnels et encouragez-le à entreprendre différentes activités, mais sans le forcer.

- Vers 18 mois, les enfants acquièrent une plus grande capacité pour organiser le jeu de façon autonome. Si vous voyez qu'il se concentre sur une activité intéressante, sans signes d'ennui, vous pouvez laisser votre enfant jouer tout seul pour ne pas le déranger.

- Vers 2 ans, les jeux symboliques commencent, avec lesquels l'enfant prétend qu'il est une autre personne. Il commence à imiter ses parents. Petit à petit, il acquiert la capacité d'imaginer des situations qui représentent la réalité. Ces jeux développent la capacité d'élaborer des pensées abstraites.

### JOUER AVEC MAMAN OU PAPA

Dans le processus d'acquisition linguistique, vous pouvez l'aider avec des chansons d'enfants. La musicalité des mots, des assonances et des rimes facilite l'apprentissage de la langue.





## L'ENFANT CHERCHE UNE COMPAGNIE

- L'enfant de moins de 2 ans, même s'il va à la crèche, ne cherche pas activement la compagnie d'autres enfants de son âge. Il joue en parallèle avec eux, mais ne collabore pas dans un jeu commun. Entre 2 et 3 ans, les premières compétences sociales se développent et il a besoin de passer du temps avec d'autres enfants de son âge.
- Il est inévitable que les relations avec les autres enfants soient parfois orageuses, surtout lorsqu'il faut partager ses jouets. Il est préférable que l'enfant ne prenne pas ses jouets au parc,

mais qu'il commence avec des jeux communs, tels que la balançoire ou le toboggan, qui permettent la présence de plusieurs personnes.

- On peut proposer des activités créatives de groupe simples comme la peinture ou les activités manuelles à des enfants de 2 à 3 ans. Pour ces activités, il faut suivre certaines règles. La plus simple de toutes est le respect du « chacun son tour ». Bien qu'au début les enfants qui participent à ces ateliers guidés ne collaborent pas, préférant travailler seuls, il est important pour eux d'observer d'autres enfants

et de découvrir différentes façons de faire la même chose, ainsi que différentes solutions pour résoudre le même problème.

### JOUER AVEC MAMAN ET PAPA

Si votre enfant ne va pas à la crèche, accompagnez-le souvent au parc, afin qu'il puisse se rapprocher des autres enfants et se familiariser avec eux. La présence de sa maman ou de son papa dans ces premières occasions de rencontre est fondamentale pour lui apporter de la sécurité : ses parents sont la « base sûre » à partir de laquelle il commence à explorer l'environnement et à rencontrer d'autres enfants de son âge.

**Un 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 !**

# Vomissements: causes et remèdes



Le vomissement est un problème fréquent chez les enfants. Il est souvent causé par une indigestion et ne nécessite pas plus que des soins de base. En revanche, dans d'autres cas, il est nécessaire de consulter un pédiatre.

**P**arfois, vomir est un trouble qui survient de manière occasionnelle. Par exemple, si l'enfant est grand, les vomissements peuvent être la conséquence d'une indigestion durant laquelle l'estomac « se rebelle » devant l'introduction excessive de nourriture et s'en libère par ce biais. Lorsque la crise est passée, peu nombreuses sont les mesures qui doivent être prises pour que tout redevienne normal. En effet, réhydrater l'organisme et avoir une alimentation contrôlée durant les prochaines 24 heures sont les seules choses à faire. Cependant, parfois, les vomissements ne sont pas le résultat d'une indigestion et ils peuvent se répéter. Dans ces cas-là, il est nécessaire de consulter un pédiatre. Voici quelques conseils pour reconnaître les causes des vomissements et décider comment intervenir.

## COMMENT AGIR...

... SI BÉBÉ RÉGURGITE LE LAIT AVEC FORCE

### COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL

Peu de temps après avoir mangé, bébé régurgite le lait, l'expulsant avec force, comme si c'était le jet d'une fontaine.

### CAUSES

Les vomissements peuvent être provoqués par une intolérance aux protéines de lait de vache (cela peut également se produire chez les enfants qui sont allaités, en raison d'une sensibilité au lait que prend la mère elle-même). Ou, dans de très rares cas, le trouble peut être le symptôme d'une sténose pylorique, c'est-à-dire un rétrécissement de la valve qui relie l'estomac à la première section de l'intestin (le duodénum). Cela apparaît entre la 3ème et la 4ème semaine du bébé et il s'agit d'une crise de vomissement qui, au bout de quelques heures, est plus régulière et plus intense.

### QUE FAIRE

Le vomissement est un symptôme qui ne doit pas être sous-estimé chez les jeunes enfants. Consultez votre pédiatre pour savoir si vous devez donner au bébé une solution de réhydratation (vendue en pharmacie). Donnez-la lui à petites gorgées, pour ne pas prendre le risque qu'il vomisse à nouveau, et après l'avoir mise au réfrigérateur, afin d'atténuer son odeur caractéristique. Si le vomissement est lié à une intolérance, votre pédiatre vous prescrira un lait hydrolysé, adapté aux bébés allergiques.

S'il s'agit d'une sténose du pylore, une intervention chirurgicale est recommandée. À l'aide d'une échographie, le médecin vérifie si l'enfant souffre bien de ce trouble puis, grâce à une petite incision pratiquée sous anesthésie générale, il atteint la valve et en élargit les fibres, la rendant à son diamètre normal.





... SI, EN PLUS, IL A LA DIARRHÉE

#### COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL

L'enfant a eu des crises de vomissements et, après quelques heures, il a aussi la diarrhée. Dans certains cas, des douleurs au ventre et de la fièvre peuvent se présenter.

#### CAUSES

L'enfant peut souffrir de gastro-entérite, une infection provoquée en général par un virus (tel que le rotavirus), qui attaque l'estomac et l'intestin. Cela peut aussi être causé par des bactéries (comme la *Escherichia Coli* ou la *Salmonella*). Les vomissements et la diarrhée sont des mécanismes avec lesquels l'organisme tente d'expulser les « intrus » et les toxines produites par leur agressivité.

#### QUE FAIRE

Dans la plupart des cas, l'infection se résout d'elle-même et il suffit simplement de bien hydrater l'enfant. Si vous allaitez encore, ne suspendez pas les tétées. Cependant, elles doivent être plus courtes et plus rapprochées afin de fournir à l'enfant le liquide qu'il a perdu. Il ne faut pas non plus suspendre l'alimentation si l'enfant prend le biberon. Consultez si les crises de vomissements sont très nombreuses, si l'enfant est pâle et s'il fait très peu pipi (moins de 5 fois par jour). Dans ce cas, il est nécessaire de réhydrater l'enfant avec des solutions spécifiques qui doivent être administrées en petites gorgées avec des intervalles de 3 à 5 minutes.



... S'IL TOUSSE

#### COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL

Après 10 à 14 jours de toux grasse, l'enfant a une crise de vomissements, accompagnée de quintes de toux sèche et forte, surtout la nuit.

#### CAUSES

Il est possible que l'enfant ait la coqueluche, une maladie causée par une bactérie hautement contagieuse qui est transmise par les minuscules gouttelettes de salive et de sécrétions nasales. La coqueluche affecte les voies respiratoires, qui deviennent enflammées et étroites. Par conséquent, l'air entre difficilement et l'enfant émet un sifflement caractéristique. Les bactéries produisent également des toxines, ce qui rend la toux très râpeuse et persistante et peut parfois provoquer des vomissements.

#### QUE FAIRE

Consultez votre pédiatre : il pourra vous prescrire des antibiotiques spécifiques qui, en une semaine, réduiront les bactéries responsables de l'infection. Cependant, ils ne bloquent pas la toux. C'est pourquoi, si nécessaire, le médecin peut évaluer la nécessité d'administrer des sédatifs, afin de réduire les quintes et les crises de vomissements. Quoi qu'il en soit, la coqueluche fait partie des maladies infectieuses qui peuvent être évitées avec un vaccin, administré à 2 et 4 mois, avec un rappel à 11, puis à 6 ans et entre 11 et 13 ans.



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



... SI L'ENFANT A DE LA FIÈVRE ET MAUVAISE HALEINE

#### COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL

L'enfant a une forte fièvre et n'a pas d'appétit. Quand il souffre d'une crise de vomissement, son haleine a l'odeur caractéristique des fruits mûrs.

#### CAUSES

Il pourrait s'agir d'acétonémie. Une forte fièvre et un manque d'introduction de nourriture ont altéré le métabolisme des sucres et, pour récupérer de l'énergie, le corps de l'enfant brûle des acides gras. Cependant, après utilisation, les corps cétoniques, les substances responsables du problème, sont libérés.

#### QUE FAIRE

Consultez un pédiatre et, pendant ce temps, essayez d'administrer à l'enfant des boissons sucrées, comme une infusion de camomille. Le sucre aide à normaliser le métabolisme des acides gras et à résoudre le problème.



... SI CELA APPARAÎT QUAND IL EST NERVEUX

#### COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL

L'enfant a des nausées ou de légères crises de vomissements, surtout s'il est tendu et nerveux. En revanche, la nuit, quand il dort, il n'a aucune crise.

#### CAUSES

Il peut s'agir d'un trouble psychosomatique, plus fréquent chez les enfants plus âgés qui traversent des moments difficiles d'un point de vue émotionnel (par exemple, la naissance d'un petit frère ou des problèmes à l'école). Par conséquent, les crises de vomissement deviennent un moyen d'évacuer leur malaise intérieur.

#### QUE FAIRE

Demandez conseil au pédiatre pour exclure que le trouble ait des causes organiques. Si, d'un autre côté, l'enfant a une nature psychosomatique, essayez de le rassurer. Les câlins et la compréhension sont les médicaments les plus efficaces.



mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# Ses premières COMPOSTES et PURÉES

À partir de 6 mois,  
l'alimentation de bébé  
se diversifie et on  
commence à introduire  
les premiers aliments  
autres que le lait.





## DABORD LES FRUITS

Les fruits sont l'un des premiers aliments autres que le lait offerts au bébé.

- **La pomme est généralement le premier fruit qu'on donne au cours de cette période délicate, bien que rien ne vous empêche de commencer avec de la poire ou de la banane.** L'important est de donner les fruits un par un, afin de vérifier que bébé les tolère bien et qu'il n'ait pas d'allergies. Au début, donnez le fruit mixé en compote lisse. Puis, petit à petit, vous introduirez de nouveaux fruits, comme l'orange, la pêche ou le raisin et vous modifierez la consistance des purées, jusqu'à offrir à l'enfant des fruits épluchés ou en morceaux à partir de 1 an.

## ENSUITE, LES LÉGUMES

Vous pouvez aussi commencer par les légumes, qui sont aussi digestifs et légers. Mieux vaut privilégier ceux qui ont un goût plus doux, comme les carottes, les pommes de terre et les haricots verts, car l'enfant les acceptera plus facilement.

- **Au début, les purées doivent être très liquides.** Pour commencer, vous pouvez lui offrir quelques cuillerées de purée bien mixée, de carottes et de pommes de terre. Ensuite, progressivement, vous pouvez épaissir la texture et l'enrichir avec d'autres légumes.
- **Pour conserver les sels minéraux et les vitamines des légumes, il est préférable de les cuire à la vapeur.**

## PUIS VIANDE & POISSON

Autour du 6ème mois, vous pouvez commencer à donner à bébé les premières purées enrichies en viande. Commencez par les viandes blanches, comme la dinde ou le poulet, car elles sont plus digestives et ont une saveur plus douce. Plus tard, vous pourrez introduire des viandes rouges, comme le bœuf, le veau, ou l'agneau. Au début, la viande peut être ajoutée aux purées de légumes, en petites quantités et finement mixées. Après quelques mois, vous pourrez commencer à donner à l'enfant de très petits morceaux, que vous couperez plus gros au fur et à mesure que sa capacité à mâcher et à avaler évolue.

- **On introduit le poisson un peu plus tard, vers 9 mois, en raison de son fort pouvoir allergisant.** Il est important de le proposer graduellement, en contrôlant que l'enfant le tolère bien. Commencez par le poisson blanc (sole, colin, lotte), car il contient moins de graisses et se digère plus facilement.

### AVANTAGES DES PETITS POTS

- **QUALITÉ DES INGRÉDIENTS.** La législation sur l'alimentation des nourrissons contrôle la qualité des matières premières utilisées dans les petits pots.
- **HYGIÈNE.** Ils ne contiennent pas de substances chimiques. Pour éliminer complètement les bactéries, les aliments sont stérilisés au moyen de la chaleur. Ensuite, ils sont emballés dans des récipients hermétiques.
- **PRATIQUES.** Ils sont idéaux pour les mères qui travaillent et qui ont peu de temps pour préparer des purées maison, ainsi que pour les voyages.

# Asthme chez le bébé

Nous vous expliquons en quoi consiste ce trouble, comment il se manifeste chez les nourrissons, et quel est le traitement le plus approprié.



couches internes, accompagnée par un écoulement nasal. Les bronchioles se rétrécissent, ce qui entraîne des difficultés pour le passage de l'air, responsable de la symptomatologie.

## LES SYMPTÔMES

- **Bébé peut avoir une respiration sifflante pendant plusieurs jours**, sifflements qui deviennent plus intenses s'il y a infection des voies respiratoires supérieures (rhume), disparaissent souvent la nuit et ne modifient pas, au début, l'état général de l'enfant, mais il faut le traiter rapidement.
- **Dans d'autres cas, bébé souffre de bronchiolites**, les symptômes disparaissent complètement et, parfois, des sifflements apparaissent alors que la fréquence respiratoire augmente, sans qu'on ne puisse trouver de relation directe avec les infections virales des voies respiratoires.
- **D'autres fois, bébé souffre d'épisodes aigus de toux sèche avec une respiration sifflante à la fin de la quinte de toux**. Certains enfants peuvent avoir des crises plus graves : difficultés respiratoires avec conséquences sur l'état général, respiration superficielle entrecoupée, voire apparition d'une coloration bleuâtre des lèvres à cause du manque d'oxygène dans les tissus.
- **Si certains de ces épisodes se répètent à trois reprises**, on considère que l'enfant est asthmatique.
- **Dans tous les cas, il faut vite être en alerte et, au moindre signe, vous devez consulter votre médecin.**

**L'**asthme se définit comme un syndrome caractérisé par des épisodes répétés d'obstruction bronchique qui s'arrêtent de manière spontanée ou sous traitement médical.

- **Souvent, le nourrisson commence par avoir une bronchiolite**, une infection virale diagnostiquée chez les enfants de moins de 2 ans avec une respiration sifflante et des difficultés à respirer qui se manifestent par une augmentation du nombre de respirations par minute et des bruits respiratoires anormaux que le pédiatre reconnaît en l'auscultant. La toux est présente dans presque tous les cas.
- **La bronchiolite est une obstruction des branches les plus fines des bronches**, les bronchioles, causée par une inflammation de leurs



## BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Calme et très mature pour son âge, il aide tous ceux qui en ont besoin. Soyez attentive et parlez-lui affectueusement. Sa capacité intellectuelle va vous étonner.

Il est heureux de jouer avec ses petits camarades : il invente des personnages de conte de fées et conquiert des châteaux fantastiques. Soyez attentive à tout ce qu'il peut vouloir vous dire.



## GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Coquin et joueur, il s'amuse à faire des farces et adore quand toute la famille est là. Il a également besoin de se défouler à l'extérieur : dès que vous le pouvez, amenez-le dans la nature.

Gentil et câlin, il aime jouer. Il s'inquiète si quelqu'un ne va pas bien et lui offre affection et présence. Le petit Cancer est un traditionnellement très protecteur et maternel.



## LION

(23/07 au 23/08)

Son énorme créativité l'amène à inventer des jeux qui lui permettent de découvrir plein de choses avec ses petits camarades. Il transmet son énorme dynamisme à tous ceux qui l'entourent.

Il se montre affectueux avec vous et a également besoin de vos baisers et câlins. Vous êtes son exemple vital. Essayez d'être patiente, pleine d'amour et d'optimisme.



## BALANCE

(23/09 au 22/10)

Grâce aux influences de Mercure, il se concentre plus facilement et se montre plus perspicace que les enfants de son âge. Il adore les jeux qui stimulent ses facultés mathématiques et de déduction.

Il peut être un peu inquiet en raison de la sur-stimulation sensorielle à laquelle il est soumis : l'excès de télévision, téléphones portables ou tablettes. Essayez de faire une excursion en plein air.



## SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, il a un plus grand besoin de contact physique. Jouez avec lui à vous donner la main : de merveilleuses émettrices et réceptrices d'énergie qui promettent des moments magiques.

Vivez avec votre enfant la joie de vous sentir à nouveau petite fille ! En plus, certains jeux permettent à votre enfant d'apprendre les formes géométriques et les concepts mathématiques de base.



## VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Novateur et original par nature, il crée continuellement des jeux amusants avec lesquels divertir ses petits camarades. Sa grande inventivité lui permet également d'être un grand conteur.

Sensible au froid, il préfère parfois rester jouer à l'intérieur de la maison, avec plus de confort. Il aime les jeux liés à la construction, ce qui stimule sa concentration et sa vision dans l'espace.



## 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 !

