

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

GARE AUX MOUSTIQUES !

ÉVITEZ ET/OU
SOULAGEZ LES
PIQÛRES

LA CRÈCHE

ELLE L'AIDE
À GRANDIR

VOYAGER EN VOITURE

LES RÈGLES À
SUIVRE

Pourquoi il fait ça ?

FAITES LA DIFFÉRENCE ENTRE BESOIN RÉEL ET CAPRICE



Sommaire

Juillet 2017



BÉBÉ

NUTRITION

C'est bon, c'est sain, et c'est rapide !

DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

Caprice ou réel besoin ? Nous vous aidons à faire la différence.

FICHE

Éviter et soulager les piqûres d'insectes.

SÉCURITÉ

Les dangers de mal installer le siège-auto et pourquoi il ne faut pas le réutiliser.

CRÈCHE

Elle l'aide à grandir.

PÉDIATRE

Pourquoi il est important de vacciner.

VACCINS

Comment atténuer la peur de bébé.

POUR OU CONTRE

La gestation par autrui.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet.



Bébé



Ce mois-ci, nous vous aidons à faire la différence entre caprice et vrai besoin, nous vous expliquons comment vous assurer que bébé voyage bien en voiture et nous vous donnons des conseils pour éviter et/ou traiter les piqûres d'insectes.



C'est bon, c'est sain



et C'EST RAPIDE !

Vous n'avez ni le temps, ni l'envie de vous mettre aux fourneaux ? Voici quelques trucs pour préparer, en un tour de main, des plats qui en jettent !

La cuisinière en chef de la maison... un rôle qui n'est pas toujours agréable, surtout après une rude journée de travail alors qu'on n'a qu'une envie, se détendre. En plus, si vous êtes enceinte, au fur et à mesure que les mois passent, tout devient plus difficile. La chaleur dans la cuisine, le fait de rester debout, le poids du ventre... Pour résoudre ce problème, pas la peine de sauter sur les plats tout faits, il suffit de connaître des petits trucs qui facilitent la vie, sans abandonner pour autant les aliments de saison. Le mot d'ordre est « organisation » ; de la liste des courses au choix des recettes et au type de cuisson, vous pouvez obtenir un maximum de résultats en un minimum d'effort.

LE PLAISIR DES SAVEURS

S'organiser est essentiel pour éviter que rapidité ne rime avec banalité. Manger est un plaisir et l'envie de faire vite ne doit jamais reléguer le plaisir au second plan. Par ailleurs, il ne faut pas grand chose pour donner un goût particulier aux plats les plus simples. Sans vous donner de recettes à proprement parler, nous vous proposons une liste de produits qui, si vous les avez toujours à portée de main, deviendront de véritables pépites dans votre cuisine sans que, pour autant, vous renonciez à la rapidité.

À PROPOS DES SAUCES

La pâte d'anchois est parfaite pour apporter de l'originalité à une sauce des plus simples : de la chapelure revenue dans un peu d'huile d'olive et une touche

d'ail. Délicieux avec des pâtes ! Temps de préparation : moins de trois minutes.

Les palourdes en conserve sont très savoureuses et facile pour préparer un plat typiquement méditerranéen : les *spaghettis alle vongole*.

Le thon en conserve, loin d'être un produit de dernière minute, est un ingrédient précieux avec lequel vous pouvez préparer des sauces savoureuses et sophistiquées en un instant.

La tapenade. Avez-vous déjà essayé d'en mélanger avec un peu de pulpe de tomate ?

La sauce « pesto » toute faite, un classique de la cuisine italienne, qu'on trouve d'excellente qualité en magasin. Elle se conserve longtemps et, si vous voulez en tirer le meilleur parti, vous pouvez y ajouter un peu de fromage type ricotta.





D'AUTRES CONDIMENTS !

Le yaourt, sain et léger, est l'aliment idéal pour préparer, en quelques minutes, des sauces originales pour assaisonner les salades (la combinaison yaourt, ail et concombre est un classique).

Les huiles aromatisées. Très facile à préparer, elles permettent de varier les saveurs des aliments avec un minimum d'effort. Il suffit d'ajouter des grains de poivre dans la bouteille d'une bonne huile d'olive, ou bien un mélange d'herbes de Provence ou une petite tranche de truffe. Laissez macérer deux semaines et dégustez !

Miel et confitures. Ils ont une place de choix bien méritée dans les habitudes des gourmets. Sains aussi pour les futures mamans, les différents types de miel, ainsi que les confitures de légumes (oignon, citrouille ou tomate), pour ne pas mentionner les moutardes sucrées, se conservent facilement et se marient à la perfection avec les fromages en offrant de nouvelles combinaisons de saveurs.

UN CONCENTRÉ DE SAVEURS

Le bouillon en poudre, meilleur que le bouillon en cubes, est un ingrédient extrêmement polyvalent. Vous pouvez même l'ajouter à de la pulpe de tomates pour en rehausser le goût.

L'extrait de viande. Un soupçon suffit à élever d'un rang n'importe quel velouté de légumes ou à assaisonner les légumes les plus insipides.

Des mélanges d'herbes aromatiques. Il en existe pour tous les types de cuisson de viandes : au four, grillée ou en brochette. Ce sont des combinaisons de différentes épices qui permettent une saveur plus ou moins piquante, et des arômes très marqués. Saupoudrez d'herbes aromatiques une escalope de poulet avant la cuisson et vous aurez un vrai plat de luxe.

Les bonnes épices. Bien sûr, pour cuisiner avec peu d'effort, il est essentiel d'avoir les bonnes épices dans vos placards. En plus du poivre, de la cannelle et de la muscade, vous devez avoir du gingembre (un petit



TOPICREM

Protégée
EN TOUTE CONFIANCE



LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 

morceau suffit à transformer un steak en un festin exotique) et certains types de curry.

LES INGRÉDIENTS CONFORTABLES

Laver les légumes, cuire la viande, vider les poissons... préparer des aliments demande du temps. Parfois, les « prêts à l'emploi » peuvent s'avérer utiles !

LES LÉGUMES EN CONSERVES

Le meilleur exemple sont les salades en sachet, déjà lavées et prêtes à consommer. Bien pratiques, il suffit de savoir les choisir. Assurez-vous qu'elles sont conservées dans des étagères réfrigérées, boudez les sachets qui ont de la condensation à l'intérieur et vérifiez toujours la date de péremption.

En ce qui concerne la salade, il ne doit pas y avoir de feuilles noircies ; par contre, la coloration rouge là où la salade a été coupée est un phénomène normal. Vérifiez aussi l'uniformité des feuilles. La présence de très grandes feuilles ainsi que d'autres plus petites indique que l'élaboration n'a pas été soignée. Et pour les femmes enceintes, pensez à nettoyer une deuxième fois la salade !

LA PÂTE FEUILLETÉE

Elle est pratique pour faire facilement des canapés et des tartes sucrées et salées. Si vous souhaitez préparer un dessert raffiné et rapide, faites des tartelettes avec du fromage de brebis, du miel et des fruits frais ; et pour une préparation salée, faites des chaussons avec des crevettes (pas de fruits de mer pour

les femmes enceintes !), une mousse de légumes et un peu de béchamel.

PIZZA, PAIN GRILLÉ AND CO

Indispensables, les pâtes toutes prêtes permettent d'économiser du temps. Dans la même veine, les pizzas toutes prêtes peuvent être la base idéale sur laquelle saupoudrer une couche de fromage et quelques feuilles de roquette.

LES CUISSONS RAPIDES

Pour les légumes, la cuisson la plus rapide est la cocotte-minute, qui conserve mieux les principaux nutriments. Si vous voulez un « extra » santé sans trop allonger le temps de cuisson, mettez les légumes dans le panier vapeur à l'intérieur de la cocotte.

Pour les poissons, un moyen rapide, simple, mais qui n'a rien de banal dans le résultat, est la cuisson en croûte de sel. Il suffit d'enrober le poisson (avec ses écailles !) de gros sel et de cuire au four pendant 20 minutes... En plus, cuit ainsi, le poisson conserve la plupart de ses nutriments.

Pour la viande, préférez la plancha (sur une poêle antiadhésive et sans matière grasse) : elle permet une cuisson rapide tout en rehaussant la saveur.



BABYBJÖRN®



Transat Bliss

Donnez à votre bébé un démarrage
en douceur avec le Transat Bliss BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles indiquent qu'il s'agit d'un authentique produit BABYBJÖRN.



Tétine, doudou, à bras... certains comportements de l'enfant peuvent parfois apparaître comme une régression alors que ce n'est pas toujours le cas. Voyons ce qu'en disent les spécialistes.

Caprice...

1

Tétine mon amour

La tétine aide l'enfant à gérer les moments de séparation avec sa maman : elle le console. Néanmoins, plus le temps passe et plus l'enfant s'y attache. Alors, comment savoir s'il s'agit d'un besoin réel ou d'une habitude dont il ne peut plus se défaire ?

Les parents aimeraient bien, parfois, disposer d'un manuel leur expliquant comment agir dans certaines situations, notamment lorsque leur enfant semble se comporter comme un bébé... Malheureusement, cela n'existe pas !

- **Il n'y a en effet aucune règle en la matière et chaque cas est différent.** Tout dépend du contexte et de l'état d'esprit de l'enfant au moment donné. Parfois, l'enfant se comporte d'une certaine façon, par exemple en piquant une colère, tout simplement parce qu'il n'a pas d'autre moyen d'exprimer sa fatigue, sa nervosité ou son malaise.

- **Le chemin de la croissance est ainsi continuellement parsemé d'avancées et de régressions.** Tout obstacle ou difficulté peut amener l'enfant à régresser temporairement. Il est donc essentiel que les parents fassent preuve de compréhension, en encourageant leur tout-petit (« tu peux y arriver ») et en « tolérant » ces comportements parfois extrêmes, dans un sens ou dans l'autre, du rejet à l'attachement excessif.

- **Il faut d'abord réfléchir à la façon dont la tétine est proposée à l'enfant.** Si on la lui offre pour le consoler chaque fois qu'il pleure, comme s'il s'agissait d'un « bouchon » anti-tristesse, il est probable qu'il s'y habitue et ne puisse plus s'en passer.

- **Mieux vaut la réserver pour l'heure du coucher.** Lorsque le moment viendra de s'en séparer définitivement, ne procédez pas de manière brusque et impliquez votre enfant : il pourra en faire cadeau à sa nounou ou à sa petite cousine.

NOTRE CONSEIL

ET S'IL SUCE SON POUCE ?

Proposez-lui un doudou qui lui tiendra compagnie et lui occupera les mains. S'il a moins d'un an, faites attention cependant à ne laisser aucune peluche dans son lit, au risque d'augmenter les risques de Syndrome de Mort Subite du Nourrisson.

ou besoin ?

Il est toujours collé à vous

Aux alentours de 18 mois (parfois avant), l'enfant fait de nombreux progrès sur le plan de l'autonomie. Paradoxalement, durant cette période, il semble aussi régresser, voulant toujours être « collé » à sa maman. Il commence en effet à mieux appréhender l'espace, les distances et, en même temps, à comprendre qu'il a une identité propre, différente de celle de sa maman. C'est un moment délicat qui nécessite une attention particulière de votre part.

- **Si vous prêtez attention à votre enfant, ne serait-ce que quelques minutes, il sera plus facile de détourner son attention vers d'autres choses.** Le fait de se sentir soutenu à cette étape est essentiel pour l'enfant dans sa conquête pacifique de l'autonomie.

2



NOTRE CONSEIL

DISPONIBILITÉ ET SOUPLESSE

Si vous faites preuve de patience et montrez de la confiance envers votre enfant lors de cette étape, vous lui donnerez la confiance nécessaire pour affronter les épreuves auxquelles il devra faire face dans le futur.



3

À bras !

C'est souvent dans les moments les plus inopportuns que l'enfant réclame les bras, comme dans la rue par exemple.

- **L'enfant peut être fatigué :** dans ce cas proposez-lui une pause (« on s'assoit un moment et on repart ! ») ou un compromis (« Je te prends dans les bras jusqu'au feu et après tu marches tout seul, d'accord ? »).
- **Il peut aussi s'ennuyer.** Difficile de prétendre que l'enfant nous suive toujours de bon gré dans toutes nos activités ! Faites des petites haltes à des endroits plus agréables pour lui.

NOTRE CONSEIL

QUELQUES PETITS TRUCS

Pour le dissuader de toujours réclamer les bras, vous pouvez lui proposer un jeu : marcher sur un petit muret en le tenant par la main, compter les chiens qui passent...

Les expériences extraordinaires : La 1^{ère} 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

Son inséparable doudou

Il lui confie ses secrets, le cajole et ne veut à aucun prix s'en séparer. Le doudou de votre enfant est, en termes psychologiques, un « objet transitionnel ».

- C'est une sorte de substitut de la maman ; il lui fournit le réconfort et la confiance dont il a besoin sur le chemin de l'autonomie. Il lui sert de point de référence lorsqu'il se trouve dans des endroits qui lui sont inconnus et le réconforte dans les moments de solitude.

NOTRE CONSEIL

LE DOUDOU, UNE BONNE HABITUDE

Des études psychologiques ont montré que les enfants qui ont eu un doudou ont une capacité d'introspection supérieure et savent mieux exprimer leurs sentiments.

4



Il ne dort qu'à la maison

Non seulement il refuse de faire la sieste à la crèche, mais chez papi et mamie non plus, il ne veut pas dormir... Et pourtant, ce n'est pas un caprice.

- Si certains enfants peuvent dormir n'importe où, pour d'autres en revanche, l'heure du coucher est toujours un moment délicat. Ils ont besoin de se sentir dans un endroit familier, qui leur est propre car, sinon, ils ne parviennent pas à se détendre et s'épuisent nerveusement, sans trouver le sommeil.

NOTRE CONSEIL

DES RITUELS À SA MESURE

Aidez-le à se créer des rituels, pas nécessairement les mêmes qu'à la maison, qui l'aideront à se tranquilliser et à s'endormir.



5

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

Les insectes piqueurs...

En été, les insectes se multiplient. Voici comment soulager démangeaisons et inflammations juste après une « attaque ».



Certains enfants « se font dévorer » alors que d'autres sont épargnés. La façon de réagir aux piqûres est très personnelle : il y a des enfants qui ne sentent rien et d'autres qui sont couverts de plaques rouges, chaudes et prurigineuses après une piqûre de moustiques ou de tout autre espèce d'insectes qui prolifèrent en été.

Moustiques et compagnie

Chez les moustiques, c'est la femelle qui pique. Elle est plutôt active en fin de journée, sauf dans le cas du moustique-tigre, virulent à toute heure : plus petit et plus agressif que le moustique commun, il se caractérise par des rayures blanches sur le dos ; ses piqûres peuvent être particulièrement irritantes.

Certains composants de la salive du moustique libèrent de l'histamine, une substance qui joue un rôle fondamental dans les réponses inflammatoires et allergiques. C'est également le cas des taons (grandes mouches dont la piqûre est douloureuse), des moustiques phlébotomes et des puces, tous des insectes qui piquent pour se nourrir.

Parallèlement, il existe un autre groupe d'insectes qui piquent pour se défendre : ce sont les hyménoptères (abeilles, guêpes et frelons) qui injectent une sorte de venin pouvant provoquer des réactions importantes.



Protégez votre enfant

1. **Utilisez des moustiquaires** pour couvrir poussette et lit ; habillez bébé avec des manches et des jambes longues.
2. **Équipez les fenêtres de filets à mailles fines** et essayez d'y maintenir une température fraîche...
3. **Videz ou couvrez tous les récipients où l'eau peut stagner** afin d'éviter la reproduction des larves de moustiques.
4. **Si le risque de piqûre n'est pas très élevé**, utilisez des produits extérieurs à base d'huiles essentielles de citronnelle.
5. **Si, en revanche, vous êtes dans une zone infestée de moustiques**, choisissez des répulsifs composés d'ingrédients biocides, utilisables dès l'âge d'un an, à appliquer sur les zones les plus exposées de la peau et uniquement lorsque cela est nécessaire.

Certains enfants sont très sensibles aux piqûres

Il est difficile de déterminer, par simple observation de la peau, l'insecte responsable de la piqûre, dans la mesure où elles sont toutes semblables. Dans le cas d'une piqûre de moustique, si l'enfant est très sensible, on peut observer un bouton rouge très prurigineux et qui peut atteindre jusqu'à 2cm de diamètre. Il s'agit très rarement d'une véritable allergie, c'est plutôt une réaction d'hypersensibilité d'une peau très délicate et qui disparaît avec la croissance. L'essentiel est que l'enfant ne se gratte pas pour éviter que la piqûre ne s'enflamme davantage et ne s'infecte avec des ongles sales.

Frelons, abeilles et guêpes

En cas d'allergie, il faut savoir que la première piqûre sensibilise et que c'est la seconde qui déclenche la réaction.

- **Réaction locale « normale »**. La piqûre provoque une réaction locale intense et douloureuse. Retirez immédiatement le dard et appliquez de la glace pour soulager ; le problème se résout en quelques heures.
- **Réaction allergique locale**. Si vous observez des plaques d'urticaire ou une quelconque inflammation, même loin de la partie du corps piquée, c'est qu'il y a une légère réaction systémique. Consultez le médecin.
- **Réaction allergique systémique**. Dans des cas extrêmement rares, le venin provoque une chute brutale de tension et rend la respiration difficile jusqu'à entraîner un choc anaphylactique. Appelez sans attendre le 112.



Vérifiez qu'il est bien installé !

Selon les experts, seul un siège auto sur trois est installé correctement et, par conséquent, offre une protection suffisante.

Que le système de retenue pour enfant soit correctement installé est indispensable. Un siège-auto mal installé équivaut à ne pas protéger son enfant pendant le voyage. C'est aussi simple et terrible que ça...

Cependant, beaucoup de parents n'installent pas toujours parfaitement le système de retenue pour enfant dans leur voiture (2 sur 3,

selon les experts). Le pire est que 90% des parents croient que leur enfant est en sécurité dans son siège-auto. Étant donné qu'un système de retenue pour enfant peut réduire le risque de mortalité infantile de 80% grâce à une installation correcte, on peut comprendre à quel point il est crucial que les parents soient bien informés et s'assurent que leur siège-auto est installé correctement.

AVANT D'ACHETER VOTRE SIÈGE-AUTO, CONSIDÉREZ LES POINTS SUIVANTS :

- **Les nouveau-nés doivent utiliser des sièges du groupe 0+, le modèle doit être facile à installer et inclure une base Isofix.** À mesure qu'il grandit, le dispositif de retenue doit appartenir au groupe correspondant au poids et à la taille de l'enfant.
- **Le bébé doit voyager dans le sens contraire de la marche** car il a été démontré que c'était cinq fois plus sûr. La nouvelle norme i-Size prolonge la durée d'utilisation en sens inverse jusqu'à 15 mois, même si les experts recommandent que les enfants voyagent de cette manière jusqu'à quatre ans.
- **Il faut bien lire le manuel d'installation du siège-auto et s'assurer qu'il est correctement installé.**
- **Vérifiez que le harnais de sécurité est bien ajusté et que le harnais est un harnais cinq points, avec réglage automatique de la hauteur.**



Foto: Britax-Römer



Foto: BeSafe (Mímame)

POURQUOI IL NE FAUT PAS LE RÉUTILISER



LE HARNAIS S'USE

Le harnais retient correctement l'enfant tant qu'il est bien tendu et placé sur l'épaule. Cependant, l'utilisation prolongée, le frottement contre des éléments métalliques et le nettoyage avec des produits abrasifs sont autant d'éléments qui favorisent son usure. Lors d'un accident, les enfants, en raison de leur petite taille, sont plus susceptibles que les adultes d'être projetés vers l'avant. Leur faiblesse musculaire et

la délicatesse de leurs organes les exposent à un risque plus élevé de blessures.



LE SIÈGE AUTO N'OFFRE PLUS LA MÊME GARANTIE DE SÉCURITÉ APRÈS UN ACCIDENT

En effet, bien que cela ne soit pas forcément visible à l'œil nu, le siège peut présenter des microfissures provoquées par le choc. Mieux vaut remplacer un siège auto qui a subi un accident à une vitesse supérieure à 15 km/h.



LES MATIÈRES PLASTIQUES SE DÉGRADENT

Les sièges auto sont en plastique, une matière aux propriétés spécifiques qui offre une réponse optimale en matière de sécurité. Mais le plastique est aussi un matériau qui vieillit vite, surtout s'il est exposé au soleil ou à des amplitudes de température et d'humidité. À l'usage, les sièges auto peuvent donc, peu à peu, devenir moins sûrs qu'à l'achat.



bebesetmamans.com



LE DISPOSITIF PEUT ÊTRE INCOMPLET

Au fil du temps, il peut arriver que l'on perde des pièces du siège auto ; cela signifie que, s'il est donné ou revendu, le produit risque d'être incomplet. En outre, l'absence de manuel peut conduire à installer le siège de façon erronée, ne garantissant plus son efficacité en matière de sécurité.



IL NE RESPECTE PLUS LA NORME EN VIGUEUR

Il est très important de voyager avec un système de retenue conforme à la réglementation de sécurité en vigueur. Tous les sièges doivent porter une étiquette ou une infographie (généralement au dos) précisant, entre autres, le numéro d'identification de l'homologation.



LES PROGRÈS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Les systèmes de retenue pour enfants évoluent avec le temps, pour assurer une protection maximale. Chaque année, de nouveaux sièges sont commercialisés, répondant aux dernières avancées en matière de sécurité. Utiliser un siège auto de dernière génération est donc un gage de sécurité.



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



La crèche
l'aide à
GRANDIR



C'est à la fois un grand terrain de jeu pour les enfants, mais aussi une école pour les parents, à qui elle permet parfois de rectifier certains modèles éducatifs.



A la crèche, l'enfant découvre qu'il existe un monde en dehors de sa famille et rompt ainsi le lien exclusif avec ses parents. Il apprend à se socialiser avec d'autres enfants et d'autres adultes en se comportant et en communiquant différemment. C'est aussi l'endroit où il va pouvoir tester ses points forts et ses points faibles, où il fait ses premières expériences et où il apprend à se connaître. C'est également une excellente école pour les parents qui vont devoir surmonter leurs craintes et leur sentiment de culpabilité lié à la première séparation et qui vont devoir faire face à leurs aspirations pour leur enfant, mais aussi aux difficultés et aux frustrations qu'engendre inévitablement l'école.

La séparation ? Pas de problème !

POUR L'ENFANT

- Parents, soyez tranquilles, même s'il s'agit très probablement de la première séparation, votre enfant a acquis tous les outils cognitifs et émotionnels nécessaires pour faire face à cet évènement.

- Naturellement, un accompagnement adapté est nécessaire. Papa et maman doivent le rassurer sur deux points : qu'il va vivre une expérience très agréable et qu'ils viendront le chercher bientôt.
- La prévision est quelque chose de très important

pour l'enfant : s'il arrive à imaginer le déroulement de sa journée, il affrontera beaucoup plus sereinement la situation. Le contexte doit également être très accueillant : il est indispensable, dans les premiers jours, de s'adapter aux besoins de l'enfant.



POUR LES PARENTS

- Le moment de la séparation est déterminant et révélateur pour les parents : il leur donne la possibilité de réfléchir sur leur relation avec leur enfant et sur leur façon de réagir dans certaines situations.

- Ils sont souvent surpris de la capacité de leur enfant à affronter cet évènement.
- La crèche est également l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vont s'occuper de leur enfant et à qui ils vont devoir apprendre à faire confiance.

L'importance de la période d'adaptation

Elle permet de rassurer l'enfant, mais aussi les parents qui sont souvent très inquiets. L'entrée à la crèche est un moment délicat qui nécessite une certaine préparation, notamment la rencontre avec les éducateurs afin qu'ils puissent se faire une première idée de l'enfant, de son caractère, de ses goûts. Bien sûr, l'idéal est que papa ou maman soit présent les premiers jours, au-moins une demi-heure. Ne vous inquiétez pas si votre enfant pleure lorsqu'il arrive à la crèche, ce type de réaction ne signifie pas forcément qu'il se sent mal, c'est simplement une façon de dire qu'il a envie de rester avec maman et papa.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Quel bonheur de se faire des copains !

POUR L'ENFANT

- La crèche permet à l'enfant de dépasser le stade de l'égoïsme des premières années : il apprend à s'ouvrir sur le monde en étant confronté aux autres. D'abord vis-à-vis des adultes (les éducateurs) qui, n'ayant pas l'implication émotionnelle de la famille, se comportent d'une autre façon et posent de nouvelles règles et limites à l'enfant ; mais également vis-à-vis des autres enfants avec lesquels il se mesure.
- Un enfant qui obtient tout ce qu'il veut n'est heureux qu'en apparence, car en réalité il n'a pas les moyens de faire face à la frustration (lorsqu'il faut partager ou si un autre enfant lui prend son jouet). Si l'enfant expérimente ce genre de situation à la crèche, où un adulte pourra le guider dans la discussion, alors il apprendra les stratégies de la négociation et les règles de communication.
- Au contact d'autres enfants et adultes, l'enfant apprend aussi à affiner ses moyens d'expression. À la crèche, il doit faire des efforts pour se faire comprendre et pour comprendre ses pairs ou les éducateurs. Enfin, il ne tarde pas à comprendre que les autres enfants ont des personnalités différentes de la sienne ; il tisse alors souvent des liens d'amitié avec ceux qui partagent les mêmes centres d'intérêt.



POUR LES PARENTS

- Aujourd'hui, les enfants ont de plus en plus de valeur « sociale ». Néanmoins, la surprotection, si elle rassure les adultes, ne rend pas toujours service à l'enfant qui ne peut pas faire ses expériences de la vie. La crèche peut alors être d'un grand secours car l'enfant vit de nouvelles expériences, dans un contexte différent, mais sans modifier la dynamique familiale, ce qui rassure énormément les parents. Le fait de voir leur enfant heureux d'aller à la garderie, de goûter de nouveaux aliments et de se faire des petits copains les rassure et peut même les aider à apprendre à surmonter leur anxiété.

Quel plaisir d'apprendre !

POUR L'ENFANT

- Outre le fait que la crèche dispose d'un éventail d'infrastructures beaucoup plus large que ce que l'enfant peut avoir à la maison, celui-ci se trouve immergé dans un monde d'enfants dont la façon de penser et d'agir, différentes de la sienne, constituent à eux seuls une source de stimuli.
- Mais si, en plus, l'enfant est accompagné dans ses jeux par un éducateur attentif, la crèche devient alors le meilleur lieu d'apprentissage : un espace où l'on apprend en jouant, où l'on développe sa concentration et où l'on acquiert les bases de l'apprentissage en vue de la maternelle.



POUR LES PARENTS

- Si les parents s'informent des activités et des jeux que réalisent leur enfant à la crèche, ils peuvent donner un sens à ces expériences et se les approprier en les continuant à la maison. Les éducateurs sont là pour vous aider et vous

guider, même si parfois des conflits peuvent émerger, lorsque certains parents veulent coûte que coûte imposer leurs propres méthodes éducatives à la crèche.

- Le problème est qu'aujourd'hui les enfants sont devenus une

sorte d'investissement et doivent souvent se montrer à la hauteur des aspirations de leur entourage. Cette pression peut alors nuire à l'aspect le plus agréable de la crèche puis de l'école : le plaisir d'apprendre et d'être ensemble.

Pourquoi il faut vacciner

Nous vous expliquons pourquoi il est important de vacciner les enfants et de suivre le calendrier de vaccination.



Nos grands-parents, qui se souviennent de la gravité des maladies qu'on ne voit plus aujourd'hui, n'avaient pas de souci à faire vacciner leurs enfants dès lors que les vaccins permettant de les éviter sont apparus, sur la base que la vaccination est la meilleure stratégie de prévention pour la santé publique.

Lorsqu'un enfant non vacciné contracte l'une de ces maladies sous sa forme la plus sévère, alors que le vaccin existe, on se demande si on a bien fait de ne pas le faire vacciner. Les vaccins, comme toutes les interventions médicales, ont des effets bénéfiques ; pourtant, ils peuvent aussi déclencher des réactions, qu'elles soient locales ou générales, parfois sévères, mais jamais le ris-

que de la vaccination ne sera supérieur à celui de souffrir de la maladie.

Il est important de suivre le calendrier de vaccination, pour les enfants comme pour les adultes, car l'effet des vaccins peut diminuer. D'autre part, une personne vaccinée peut contracter le micro-organisme responsable de la maladie sans pour autant tomber malade car elle est protégée, mais elle peut propager le germe à d'autres personnes non vaccinées, ou dont les vaccins ne sont pas à jour.

LES VACCINS LES PLUS BOUDÉS

L'augmentation du nombre de familles qui refusent l'administration des vaccins prévus dans les programmes de vaccination préoccupe les sociétés scientifiques pédiatriques internationales. Si la France reste un pays européen avec une forte couverture vaccinale, la quantité de personnes non vaccinées ou avec une vaccination incomplète est de plus en plus importante.

Une enquête auprès des pédiatres européens a montré que le rejet de l'ensemble des vaccins est

Informations importantes

Entre 2008 et 2016, plus de 24.000 cas de rougeole ont été déclarés en France ; plus de 1.500 personnes ont présenté des complications graves et 10 en sont mortes. En 2016 l'épidémie a diminué, mais elle semble augmenter à nouveau en 2017. 85% des personnes atteintes n'étaient pas vaccinées.



rare. Mais le rejet de certains vaccins en particulier est très fréquent. Les vaccins les plus rejetés sont le ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole) et l'hépatite B. Le vaccin contre le papillomavirus pose, quant à lui, la controverse. Les principales raisons pour lesquelles les familles rejettent ces vaccins sont multiples : peur des effets secondaires, peur que tant de vaccins surcharge le système immunitaire du bébé, foi et confiance dans les médecines alternatives, impression qu'il est préférable de souffrir de la maladie que de l'éviter, peur que les vaccins soient responsables de l'autisme et fausse croyance selon laquelle il n'y a aucun risque de contracter les maladies contre lesquelles protègent les vaccins.

Il existe aussi des collectifs anti-vaccins dont les arguments sont variés et pourraient être résumés en « avec l'obligation des vaccins, on viole les droits individuels, les vaccins ne sont pas sûrs et sont dangereux, les maladies dont ils protègent sont bénignes, ils ne sont pas efficaces, ils peuvent rendre malade, il existe de meilleures alternatives, ce sont des inventions des gouvernements et

des professionnels servant les intérêts économiques des fabricants ».

La plupart des familles qui rejettent certains vaccins ne font pas partie de mouvements anti-vaccins, ce sont des personnes qui se renseignent et se documentent, qui cherchent des informations via des canaux que notre société propose comme Internet et ses réseaux sociaux, où l'on trouve souvent l'information et son contraire ! Parfois, ces informations sont contradictoires, comme lors de la pandémie de grippe A de 2009. La vaccination offre une protection à la personne qui reçoit le vaccin, mais c'est aussi un acte solidaire. Si tout le monde est vacciné, on augmente la protection de toute la communauté, même pour ceux qui, en raison de leur âge ou d'une maladie dont ils souffrent, ne peuvent pas être vaccinés. Le fait de ne pas se faire vacciner est un acte peu solidaire, puisque l'enfant non vacciné est relativement protégé grâce au pourcentage élevé de personnes vaccinées, sans risque de souffrir d'effets secondaires ou de complications dues au vaccin.

Aïe, la piqûre !

Piqûre au talon, vaccins, prélèvements sanguins... Quelles sont les techniques les plus efficaces pour atténuer la douleur des petites interventions médicales chez l'enfant ?

1 *Les nouveau-nés ressentent-ils la douleur ?*
Oui. De fait, la perception de la douleur chez le nouveau-né est encore plus aiguë que chez l'adulte car il n'a pas encore eu le temps de développer les mécanismes inhibiteurs qui régulent la transmission des sensations. Ainsi, le stress provoqué par une expérience douloureuse stimule la production de cortisol, une hormone qui altère le métabolisme du nouveau-né : elle accélère son rythme cardiaque et respiratoire et réduit la concentration d'oxygène dans le sang. Le fait qu'un bébé n'exprime pas avec des mots la gêne qu'il éprouve ne signifie pas qu'il ne ressent rien. Une expérience douloureuse est toujours traumatisante pour un enfant et, si elle se répète, elle peut affecter son bien-être psychologique.

3 *Et si l'enfant est plus grand ?*
À partir de l'âge de quatre ans, il vaut mieux dire la vérité à l'enfant que le prendre par surprise. En sachant exactement ce qui l'attend, il sera plus en mesure de contrôler la situation, ce qui atténuera sa peur et, de fait, la douleur. Le sentiment de peur et d'impuissance consécutif à l'effet de surprise resterait stocké dans sa mémoire, et l'enfant ne serait plus prêt à collaborer dans l'avenir.

2 *Comment soulager l'inconfort de l'enfant ?*
En permettant à la mère de prendre son bébé dans ses bras, de lui donner le sein pendant le prélèvement, de l'envelopper dans un nid d'ange pour qu'il se sente protégé, de lui parler tout doucement... Tous ces gestes ont un effet calmant sur le bébé, agissant comme un analgésique ou un sédatif. Il s'agit de techniques non pharmacologiques, dites de désensibilisation et basées sur le concept du « gate control system » : en saturant les canaux sensoriels du bébé de stimuli agréables, on limite l'accès du stimulus douloureux à la conscience.



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

La gestation par autrui : pour ou contre ?

Quand on rencontre des difficultés à concevoir, on peut vouloir se tourner vers une mère porteuse, même si ce n'est pas autorisé en France. Pensez-vous qu'il faudrait légiférer ?



Oui car...

... Ces bébés sont aimés avant même d'exister. Tout le monde devrait pouvoir choisir d'être parent, sans y laisser sa vie et ses économies. Ce qui est triste, c'est que cela se soit converti en une activité juteuse...

Irène

... Si une femme peut devenir mère grâce à un don d'ovules, quelle est la différence avec une femme qui prête son ventre ?

Marie Cécile

... Pourquoi le fait qu'une femme prête son corps pour le bonheur des autres ne peut pas être légal ? Nous vivons dans un pays arriéré.

Monica

... Avec des contrôles appropriés ! Être mère est la meilleure chose au monde et, si on peut le devenir avec un peu d'aide, allons-y !

Noha

Non car...

... Je ne pourrai pas me séparer du bébé après l'avoir porté dans mon ventre pendant neuf mois. Même si je le donnais, je me sentirai maman.

Cindy

... Avoir des enfants n'est pas un droit et les femmes ne sont pas des usines à bébés. La gestation par autrui implique la marchandisation du corps de la femme.

Adèle

... Avant de légaliser la gestation par autrui, il faudrait modifier les procédures de l'adoption. Beaucoup d'enfants attendent des familles qui n'arrivent jamais.

Annabelle

... La femme qui offre son ventre le fait pour de l'argent, pas par altruisme. Si on le légalise, on commercialise des personnes.

Sonia



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Enthousiaste, calme et toujours prêt à aider, il vous surprend par son attitude ferme et confiante. Le petit Bélier est un leader né qui inspire les autres par son exemple.

Généralement heureux et de bonne humeur, il peut sembler impatient si vous ne lui prêtez pas suffisamment attention. Respirez à fond et souriez-lui. La connexion entre vous peut déplacer des montagnes.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Intelligent, coquin, drôle... Soyez attentive à son développement et observez ses nombreux et merveilleux progrès... Vous serez surprise de la rapidité avec laquelle votre petit Gémeau progresse.

Il veut attirer votre attention avec des flatteries ou des petites colères. Dans les deux cas, les câlins et les baisers sont la meilleure chose à faire pour qu'il se calme et se sente en sécurité.



LION

(23/07 au 23/08)

Avec son imagination débordante, il est parfois tout le temps dans vos jupes et d'autres fois complètement indépendant ; c'est normal. Il se concentre sur ses jeux et profite de son imagination.

Le 3 Juillet, la Terre est à son point le plus éloigné du Soleil. Votre enfant a besoin de se sentir en sécurité auprès de vous : faites-lui des câlins et transmettez-lui le sentiment que tout va bien.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Il est très important que vous embrassiez et preniez votre enfant dans vos bras pour qu'il sente votre chaleur et qu'il écoute battre votre cœur. Il se sent alors complètement en sécurité et prêt à relever tous les défis.

Souvent collé à vous, il veut que vous lui racontiez de belles histoires pleines de fantaisie pour faire danser son imagination. Il peut aussi réclamer ses grands-parents car leur présence lui manque.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Pour lui faire plaisir et donner des ailes à son imagination, parlez-lui de sa marraine la bonne fée, *Lady Glasting*, la protectrice des enfants Sagittaire : s'il l'invoque avec ferveur, elle deviendra une amie précieuse.

Heureux et plein de vie, votre petit Capricorne a besoin du soutien total de sa famille pour se sentir tout à fait bien et en sécurité. C'est pour cela qu'il est important que l'harmonie règne dans la famille.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Les enfants sont très sensibles et les disputes de leurs parents leur causent beaucoup de souffrances et de malaise. Essayez de résoudre civilement les conflits et les malentendus.

Affectueux et attentif à sa famille, il manifeste son intelligence en essayant de répondre à vos demandes, en tirant d'admirables conclusions par lui-même. Aidez-le à améliorer ses compétences.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



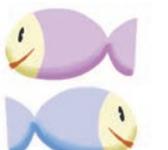
SCORPION

(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 !

