

Année 5 - n° 44 - Mai 2017

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**BÉBÉS
ALLERGIQUES**
TESTS, CONSEILS
& ALIMENTATION

**POUR QU'IL
MANGE DE TOUT**
LE GOÛT EST
DANS LA VARIÉTÉ

**MASSER
BÉBÉ**
OÙ, QUAND,
COMMENT

Les meilleurs stimuli
Pour l'aider à bien grandir !

Sommaire

Mai 2017



BÉBÉ

PÉDIATRE

Il a un souffle au coeur.

BIEN-ÊTRE DE BÉBÉ

Où, quand et comment lui faire un massage.

FICHE

Comment être sûr qu'il entend bien ?

ALIMENTATION

Faire en sorte qu'il mange de tout.

POUR QU'IL GRANDISSE BIEN

Les étapes essentielles pour l'aider dans son développement.

SANTÉ

Examens, conseils et alimentation pour les petits allergiques.

POUR OU CONTRE

Mettre bébé à la crèche.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai.



Bébé



Ce mois-ci, nous vous expliquons les étapes pour stimuler le développement de bébé, où et comment lui faire un massage et les examens, conseils et alimentation si votre petit est allergique !



Souffle au cœur léger

C'est une pathologie qui, de par son nom, peut affoler les parents, mais qui est en réalité tout à fait bénigne et assez fréquente chez les enfants.



Le cœur est divisé en deux parties séparées par une cloison formée de deux couches et qui, à la naissance, se ferme. Chacune de ces deux cavités est à son tour divisée en deux autres, les oreillettes et les ventricules, qui communiquent par des sortes de soupapes. Celles-ci s'ouvrent pour laisser passer le sang de l'oreillette au ventricule, et se referment immédiatement après, pour éviter qu'il ne reflue du ventricule vers l'oreillette. C'est le bruit produit par ces soupapes que le médecin entend au stéthoscope : ce sont les battements cardiaques.

QU'EST-CE QUE LE SOUFFLE AU CŒUR ?

• Il peut arriver que l'une des soupapes soit plus étroite que la normale ou qu'elle ne soit pas complètement fermée. Il se peut aussi que la cloison qui sépare les deux moitiés du cœur ne soit pas, elle non plus, complètement soudée à la naissance. Ces circonstances, ainsi que d'autres

maladies, peuvent être la cause de souffles pathologiques, c'est-à-dire de perturbation au niveau du cœur.

• Il peut aussi arriver que le cœur soit parfaitement formé, ne présentant aucun défaut, ni rétrécissement, ni problème au niveau de la fermeture des soupapes, mais que l'on entende malgré tout un murmure, comme un « bouf ». Il s'agit bien d'un bruit qui sort de l'ordinaire et que l'on n'entend pas dans un cœur « normal ». D'ailleurs, il arrive souvent que l'on entende ce murmure dans des circonstances particulières (lorsque l'enfant a de la fièvre ou qu'il est étendu sur la table d'examen, le bruit disparaissant lorsqu'on l'assoit). Dans ce cas, comme dans certains autres que le pédiatre saura identifier, il s'agit non pas d'une pathologie grave, mais de ce que l'on appelle un léger souffle au cœur qui, comme son nom l'indique, est un trouble bénin. Cependant, par sécurité, le médecin pourra demander confirmation du diagnostic à un cardiologue pédiatrique.

L'important est de diagnostiquer le souffle au cœur

Votre enfant pourra-t-il mener une vie normale lorsqu'il atteindra l'âge adulte ? Bien sûr ! L'important est de diagnostiquer le souffle au cœur, même lorsqu'il est léger. Ainsi, vous vous éviterez que ce ne soit un autre médecin que votre pédiatre habituel ou le médecin scolaire qui vous informe de ce trouble.

RECARO

RECARO ZERO.1 ELITE - 2 sièges en 1

i-Size R129 - Siège amovible* pour nouveau-né ultra léger intégré dans un siège rotatif jusqu'à 4 ans (105 cm).



 Coloris au choix

Pivotant à 360° et utilisable de 40 à 105 cm, le Zero.1 Elite offre une innovation sans précédent : un siège amovible de 40 à 76 cm ultra léger pour nouveau-né compatible avec les poussettes RECARO et intégré dans un siège jusqu'à 4 ans environ (105 cm).

* Le siège amovible ne peut pas être utilisé seul.
Siège-auto disponible courant Mai.

www.recaro-cs.com

Comme une câlin

Grâce au massage néonatal, la maman peut établir une communication profonde avec son bébé et encourager son développement psychophysique.

Un contact doux, plein d'amour, de douceur et de chaleur ! Le massage offre des sensations très intenses de bien-être et favorise cette relation d'amour entre la maman et son bébé, facilitant d'autant l'interaction et la communication entre eux deux. Le contact qui se crée n'est pas simplement physique, il est aussi émotionnel. C'est un dialogue spécial composé de regards et de tendresse. Durant neuf mois, la maman a été pour son bébé une source d'alimentation et d'amour et la « séparation » n'est pas une chose aisée. Le nouveau-né a besoin de temps pour s'adapter à la vie à l'extérieur du ventre maternel. Le massage peau contre peau permet une continuité dans les sensations que bébé a vécues dans le ventre de sa maman et répond à son désir fort de contact et de câlins.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

Certaines mamans associent le rituel du massage avec celui du bain. D'autres mamans réservent ce rituel au coucher afin de relaxer bébé juste avant qu'il ne s'endorme. Mais existe-t-il un meilleur moment pour faire le massage ? Et bien non, il n'existe pas de meilleur moment, car c'est bien l'alchimie entre la maman et son bébé qui détermine le moment qui sera le plus propice à ce rituel.

En règle générale, bébé sera plus réceptif à vos caresses lorsqu'il est calme et tranquille. Une fois que vous aurez déterminé quel est votre moment idéal (pour lui et pour vous), essayez de respecter une certaine routine car bébé n'a pas de références spatio-temporelles et un massage quotidien l'aidera à se repérer dans la journée. De votre côté, trouvez un moment dans la journée pour pouvoir dédier ce temps à votre bébé sans être interrompue.





UNE AMBIANCE DOUCE ET ACCUEILLANTE

Le rendez-vous du massage doit aussi être un moment agréable pour la maman (ou le papa !). Installez-vous confortablement et relaxez votre nuque et vos épaules afin d'être dans les meilleures conditions pour masser votre petit. Vous pouvez aussi respirer de manière profonde et adopter des pensées positives durant ce moment, et expulser les pensées négatives lorsque vous expirez. Il est conseillé d'enlever montre, bagues et autres bracelets qui pourraient gêner bébé, et de vous



réchauffer les mains avec, pourquoi pas, de l'huile d'amandes douces. Demandez la permission à votre bébé de le masser en le regardant dans les yeux, afin qu'il ne soit pas surpris au premier contact. Une simple phrase comme « Est-ce que je peux te faire un petit massage des jambes ? » en lui montrant que vous vous frottez les mains, sera suffisante. Cette demande vous rappelle que vous devez être à l'écoute de bébé et être attentive aux signaux qu'il vous envoie. N'hésitez pas à interrompre le massage si vous sentez que bébé n'est pas dans son assiette et ne profite pas de ce moment. L'environnement doit être tranquille, chaleureux, avec une température agréable pour que bébé n'ait pas froid.

COMMENT FAIRE LE MASSAGE ?

Chaque bébé est différent et, naturellement, ces différences se feront ressentir vis-à-vis du massage. Certains bébé préféreront un contact limité avec les jambes, alors que d'autres vont adorer le contact sur le visage. Une fois de plus, soyez attentive aux réactions de votre bébé et adaptez votre massage à ce qu'il préfère le plus.

LES JAMBES ET LES PIEDS

Vous pouvez suivre la plante du pied avec votre pouce, depuis le talon jusqu'à la base des orteils, tout en exerçant

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



une douce pression. Si bébé n'aime pas ce massage (la pression sur le talon peut lui rappeler la piqûre qu'il a eu à la naissance), vous devez y aller tout doucement en exerçant d'abord une légère caresse que vous accentuez petit à petit, si vous voyez que bébé se relaxe bien entendu.

LE MASSAGE DU DOS

Le massage du dos peut être très bénéfique pour relaxer bébé et l'aider à s'endormir, tout en veillant à la position dans laquelle il dort. Si votre bébé s'endort, veillez à le retourner délicatement sur le dos afin qu'il dorme la tête vers le haut, et ce afin d'éviter le syndrome de la mort subite du nourrisson. Massez-le en évitant d'exercer une pression sur la colonne vertébrale. Faites descendre les doigts de part et d'autre de sa colonne, en commençant par la base de la nuque et en descendant jusqu'aux jambes.

LE MASSAGE DU VENTRE

C'est un peu plus délicat car vous devez commencer de manière très douce et continuer uniquement si bébé montre qu'il apprécie vos caresses sur son ventre. Si c'est le cas, vous pouvez exercer une légère pression sur son ventre, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci peut être une aide s'il souffre de coliques du nourrisson ou de constipation. S'il souffre de diarrhées, massez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en direction opposée à la péristaltisme intestinale.

LE MASSAGE DU VISAGE

Si vous sentez bébé prédisposé à toutes ces caresses, vous pouvez lui masser le visage après lui avoir massé les jambes et les pieds. Vous lui masserez tout d'abord la bouche et le nez, puis les sourcils, dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur du visage (très relaxant).

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®
aimer dormir & jouer

Le goût est



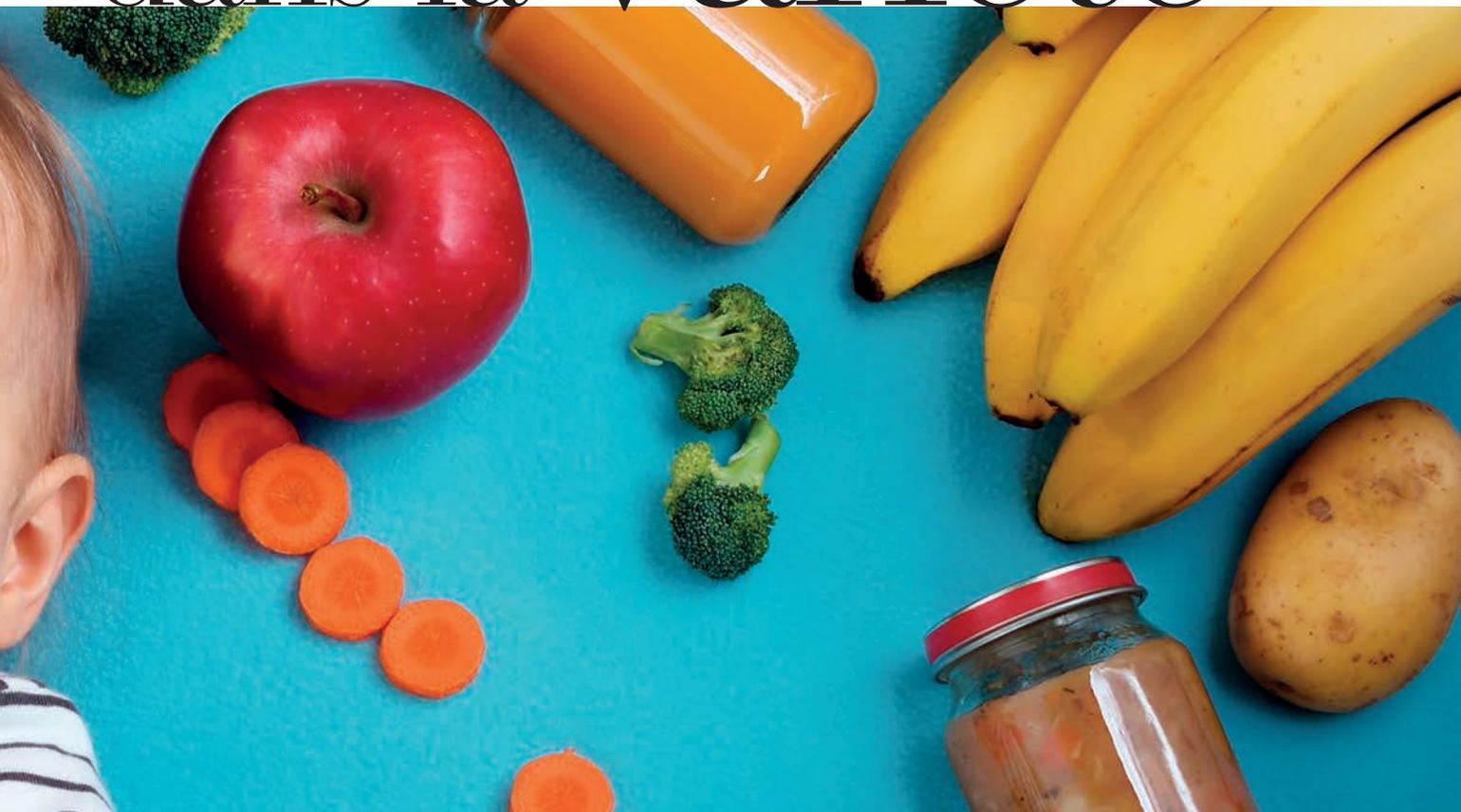
À table, variété est synonyme de santé. La variété des aliments doit être mise en place durant les 1.000 premiers jours, en proposant tous les jours des aliments différents et en commençant par les légumes, afin de créer une mémoire du goût.

Bien manger débute dès les premiers mois, on pourrait même dire que cela commence dès le ventre de la maman. Les substances nutritives qu'elle passe à bébé à travers le liquide amniotique l'habituent à connaître différents saveurs, qui lui seront familières lorsqu'il débutera la diversification alimentaire. Après la naissance, le choix n°1 est

bien entendu le lait maternel qui est un grand allié de bébé sur de nombreux sujets. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement maternel exclusif au minimum durant les 6 premiers mois, sans ajouter de compléments alimentaires, ni même d'eau. Au-delà de cette période, on conseille de continuer l'allaitement maternel tant que la maman a du lait, et

que bébé et maman se sentent à l'aise. Il vous faudra alors adjoindre à cette alimentation les aliments solides correspondants. Si vous avez recours à du lait artificiel, l'important est de bien le choisir, afin qu'il ait un apport limité en protéine. Jusqu'à son troisième anniversaire, le lait de croissance est la meilleure alternative pour bébé, car ce lait est parfaitement calibré pour apporter les

dans la variété



éléments nécessaires à son développement psychomoteur. Il contient la juste quantité de protéines et de fer. Selon les pédiatres, aux alentours du 6ème mois, vous pourrez commencer une alimentation complémentaire, en donnant à votre enfant des aliments semi-durs et durs que vous combinerez avec du lait de croissance. On commence en général par les fruits, les légu-

mes, la viande et les céréales, mais aussi par des produits comme les lentilles (sans la peau) qui s'intègrent progressivement dans l'alimentation de manière fluide, sans forcément respecter un schéma rigide. Les nouvelles tendances conseillent l'introduction de tous les aliments possibles, en simultané avec l'allaitement, y compris des aliments contenant du gluten. Parmi les

nombreuses propriétés du lait maternel, a été découvert un facteur protecteur contre les risques d'allergies dus à l'introduction de nouveaux aliments de manière isolée. De plus, du point de vue du goût, le fait d'introduire de nouvelles saveurs et consistances alors que bébé prend encore le sein aide l'enfant à mieux accepter ces nouveaux goûts et saveurs.



LA PREMIÈRE PURÉE

Faites bouillir des carottes, des pommes de terre et des courgettes pendant environ 20 minutes. Retirez les légumes et mixez-les. Cette purée se compose de 3 cuillères à café de votre mélange de légumes, mélangées avec environ 180 ml de bouillon (l'eau de cuisson) et 20 grammes de crème de riz, de maïs, de tapioca ou de céréales. Plus tard, si bébé le tolère, vous pourrez ajouter un demi petit pot de viande (sans sel ajouté), afin de lui apporter les protéines nécessaires et du fer. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour le goût !



AVANT SES DEUX ANS

Vous pouvez stimuler le goût de bébé en lui offrant chaque jour un légume de saison différent, cuit et écrasé à la fourchette. Au bout d'une semaine, offrez-lui de nouveau les mêmes légumes, ce qui l'habitue petit à petit à la variété des produits, fondamentale pour sa mémoire gustative et son envie d'avoir une alimentation variée dans le futur.

Si bébé refuse de manger ce que vous lui proposez, ne le forcez pas et respectez son rythme, tout en lui présentant chaque jour des produits différents. L'esprit aussi a un rôle très important et votre bébé comprend la valeur

émotionnelle de la nourriture. Si vous ne donnez pas le bon exemple, bébé peut interpréter cela comme un refus. De fait, nous vous recommandons de ne pas mettre la télévision, ni d'utiliser votre portable lorsque vous donnez à manger à bébé et de profiter pleinement de ce moment avec lui. Durant ses 1.000 premiers jours, une alimentation variée et équilibrée est la base pour la santé de votre enfant. La consommation excessive de produits riches en protéines et pauvres en fer provoque une augmentation des cellules adipeuses qui commencent à se remplir à partir des 3 ans de votre enfant.

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.



Douleur ou otite ?

Comment différencier ces deux troubles et comment agir pour éviter des lésions importantes à l'oreille.



SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE

Mal à l'oreille...

Si l'enfant a de la fièvre, mal à la gorge et des difficultés à avaler, il peut s'agir d'une otalgie réflexe, c'est-à-dire d'une douleur ressentie dans l'oreille, mais due à une affection localisée dans une autre zone (amygdalite, pharyngite). Parfois également, l'enfant peut avoir mal à l'oreille parce qu'il sent qu'elle est bouchée, par exemple après un bain : il peut alors s'agir d'un bouchon de cérumen, qui tend à gonfler au contact de l'eau. Enfin, il ne faut jamais négliger l'hypothèse que l'enfant se soit introduit un corps étranger dans l'oreille.

Otite...

Si la douleur apparaît ou s'intensifie lorsque l'on tire l'oreille vers le haut ou vers le bas, il est probable qu'il s'agisse d'une otite externe, une inflammation de la pellicule de peau qui recouvre le canal auditif externe. L'otite moyenne, elle, se caractérise par une douleur de fond intense due à la pression du pus sur le tympan : elle est habituellement accompagnée de fièvre et se déclare souvent après un rhume.



Ce qu'il faut (et ne faut pas) faire

Oui En cas de présence d'un corps étranger dans l'oreille, il est impératif de se rendre aux urgences ou de consulter un ORL qui disposera des instruments nécessaires pour procéder à l'extraction. En cas de bouchon de cérumen, n'hésitez pas à consulter un spécialiste. Enfin, en cas de rhume, les lavages de nez à l'eau de mer stérilisée sont en général très efficaces. Si l'enfant a plus d'un an, qu'il n'a pas de température et qu'il ne présente aucune sécrétion au niveau du canal auditif, vous pouvez, pendant 24-48 h, lui administrer un analgésique ou un anti-inflammatoire pour voir si le trouble s'atténue et éviter ainsi la prise immédiate d'antibiotiques.

Non En cas de douleur, il ne faut pas mettre de goutte dans l'oreille de l'enfant : si le tympan est touché, elles pourraient aggraver la situation. Il ne faut pas non plus doucher ou baigner l'enfant car les éventuels germes présents dans l'eau pourraient pénétrer dans son oreille. S'il y a un corps étranger dans l'oreille, n'utilisez pas de pince ou autre instrument pour le retirer, vous pourriez endommager le tympan. Enfin, en cas de formation d'un bouchon de cerumen, évitez l'usage des cotons-tiges qui pourraient enfoncer le bouchon encore un peu plus loin dans le canal auditif.

Comment prévenir l'otite

Lorsqu'un enfant souffre d'otites à répétition, il faut éliminer tous les facteurs prédisposant aux infections nasales : éviter la piscine et la crèche (si possible), suivre un régime alimentaire approprié en cas d'intolérance alimentaire, évaluer l'état des adénoïdes et ne pas fumer en présence de l'enfant. Les opinions des spécialistes et des chercheurs divergent encore à ce jour quant à l'action du vaccin contre le pneumocoque dans la prévention des otites récurrentes. Pour les enfants plus âgés, à partir de 2-3 ans, on peut avoir recours au vaccin contre la grippe. Si, malgré ces mesures, l'enfant continue à contracter des otites, vous pourrez être amenée à utiliser un traitement antibiotique, sur prescription médicale.



Quand consulter un médecin

- Si la douleur réapparaît une fois passé l'effet de l'analgésique, ou si la fièvre dépasse 38°C, alors il faut consulter le médecin qui déterminera le traitement le plus approprié.
- Si votre enfant a moins de 12 mois, il est également conseillé de consulter un spécialiste.
- Enfin, il faut contacter un spécialiste si vous observez un épanchement car cela signifie qu'il y a une inflammation de l'oreille externe ou moyenne.



DÉVELOPPEMENT

Aidez-le



à grandir

Parler souvent avec lui, lui raconter des histoires, le féliciter quand il se comporte bien, lui poser des règles, peu, mais qu'elles soient claires... Voici ce qu'il faut faire pour que votre enfant se sente bien et grandisse en sereinement.



Dès la naissance, les enfants sont prêts à interagir avec nous. Dès les premières heures, les nouveau-nés montrent une attirance pour les visages humains et les voix. Ils sont déjà programmés pour communiquer, une activité qui, dans les premiers mois, consiste principalement à écouter et à rechercher le regard de l'autre, mais qui remplit déjà différentes fonctions. D'abord, elle favorise la création des sy-

napses, les connexions entre les cellules nerveuses qui se produisent lorsque nous vivons une expérience significative. Ensuite, elle permet d'éliminer l'excès de neurones dont nous disposons à la naissance, « remodelant » ainsi le cerveau et son potentiel cognitif. Enfin, la communication facilite le développement de la capacité d'autorégulation, l'empathie et le langage... Nous vous présentons ici les premiers stimuli qui favorisent le développement des enfants.



PARLEZ-LUI

Commencez très tôt, dès les premiers jours.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Les différences dans l'apprentissage apparaissent dès la petite enfance. Une étude menée par l'Université de Stanford a comparé un groupe d'enfants en conditions d'exclusion sociale (recevant 670 mots/j) avec un groupe recevant 12.000 mots/j. Ceux qui entendent un grand nombre de mots différents dans leurs premières années savent plus rapidement les identifier, acquièrent un vocabulaire plus riche et apprennent à lire et à écrire plus facilement.



Que faut-il faire ?

Stimuler le langage ne coûte rien. Il suffit de parler ! En utilisant, dans un premier temps, le langage du bébé, cette façon de parler qu'on adopte instinctivement pour communiquer avec des nouveau-nés et qui met l'accent sur les phonèmes vocaliques et les expressions du visage. Cette méthode facilite la compréhension des mots, mais aussi la tonalité affective et émotionnelle. Entre 9 et 12 mois, après avoir communiqué exclusivement en « face à face », l'enfant s'ouvre au monde : il montre du doigt un objet et sa maman le nomme. À 12 mois, il est capable de comprendre environ 50 mots, qu'il saura utiliser autour d'un an et demi, précisément parce que la compréhension précède la production.



LISEZ-LUI BEAUCOUP D'HISTOIRES

À partir de 6 mois, on peut proposer à bébé ses premiers livres avec des bords arrondis et des dessins très simples.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Un autre élément ressort de l'étude menée par l'Université de Stanford sur les différences dans l'apprentissage : lire des histoires à haute voix et réciter des poèmes est bénéfique pour l'enfant car cela favorise la connaissance, le langage, et l'apprentissage scolaire.

Répéter les histoires l'aide à se souvenir des mots, de leur sémantique et de leur relation grammaticale. La structure des histoires, même simples, lui apprend à construire des liens de causalité et des liens temporels.

Que faut-il faire ?

Les premiers livres doivent être faciles à manipuler, d'un grand format et suffisamment illustrés pour pouvoir suivre l'histoire que maman raconte. Laissez-le aller à son rythme et découvrir ce qui l'intéresse.



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

ÉCOUTEZ-LE

Il ne parle pas encore, mais il est capable de communiquer ses besoins. Observez votre bébé pour apprendre à déchiffrer ses messages et le consoler s'il est triste, l'encourager quand il se sent frustré, et partager ses petites joies.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude du Département de Psychologie de l'Université de Milan Bicocca dès qu'on devient parents, on développe spontanément une faculté exceptionnelle qui permet d'interpréter les pleurs et les expressions du visage des nouveau-nés. On serait même capable de détecter les émotions d'un bébé sur une photo et d'identifier ses différents degrés d'inconfort et de souffrance.

Que faut-il faire ?

Écouter un bébé, c'est faire attention à ses gazouillis, aux expressions de son visage, à sa façon de pleurer et de bouger. À partir de 10-12 mois, il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement ; on peut guider l'enfant par la voix : « Je suis ici ; la purée est presque prête... ». Vous lui apprenez ainsi à patienter.



RECEVEZ DES AMIS

Il est important que l'enfant ne soit pas confiné à un environnement composé uniquement de ses parents.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude récente, vivre

avec d'autres personnes dans un environnement structuré stimule les zones du cerveau (les amygdales et certaines parties du cortex cérébral en relation avec elle) chargées des mécanismes de relation avec les autres.

Que faut-il faire ?

Transmettez à votre enfant le message selon lequel il est entouré d'amis à connaître, et non d'ennemis de qui se défendre. Encouragez les relations sociales et favorisez la crèche. Les parents peuvent s'organiser entre eux pour aller chercher leurs enfants et ainsi les habituer à être en présence d'autres adultes n'appartenant pas à la famille. Accueillez non seulement les petits camarades de vos enfants pour célébrer des anniversaires, mais aussi les adultes. Il est bon pour l'enfant de grandir dans un environnement ouvert et accueillant, sans *a priori*. Ce n'est que de cette façon qu'il deviendra un adulte capable d'interagir avec un monde chaque fois plus complexe, multiforme et multiculturel. Les amis de ses parents forment une petite communauté d'adultes de référence sur lesquels l'enfant pourra compter en cas de besoin. Et si vous voulez vous échapper en amoureux, vous ne serez pas obligés de laisser votre enfant à ses grands-parents. Vous pouvez aussi le confier à une baby-sitter en qui vous avez toute confiance.

AIDEZ-LE À AVOIR CONFIANCE EN LUI

Félicitez-le lorsqu'il se comporte bien, et apprenez-lui à résister aux difficultés.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des encouragements sont toujours plus efficaces que des menaces, mais il faut les doser. Selon une étude publiée dans le *Scientific American*, un excès de louanges ne favorise pas le développement d'une personnalité équilibrée car cela fait croire aux enfants qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils répondent aux attentes de leurs parents.



Que faut-il faire ?

Les compliments sont bénéfiques s'ils sont bien gérés, correspondent à un comportement vraiment méritoire, et ne deviennent pas une habitude. En résumé, comme toutes les choses de valeur, il faut éviter l'excès. Les compliments doivent être mis en relation avec le comportement et non pas avec l'enfant dans son ensemble. Il est préférable de dire : « Tu as fait un très beau dessin » plutôt que « Tu es le meilleur en dessin ». Plutôt que le résultat, c'est l'effort qu'il faut évaluer. Si vous voyez votre enfant en difficulté, n'intervenez pas immédiatement : montrez-lui que vous êtes présente, encouragez-le, mais permettez-lui de trouver lui-même la solution. Ainsi, l'enfant apprend à ne pas se laisser vaincre par les difficultés et à se rendre compte qu'il peut faire les choses seul.



BEAUCOUP DE CÂLINS

Faites-lui des bisous, prenez-le dans vos bras, bercez-le, ayez des gestes tendres...

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

La nécessité du contact est une question de survie biologique. Le travail de

John Bowlby, publié après la Seconde Guerre mondiale, est déjà un classique. Il parle de la fragilité du système immunitaire des bébés en orphelinats, totalement privés de tendresse et de câlins, à tel point que cela influe sur le taux de mortalité.

Que faut-il faire ?

Laissez-vous guider par votre instinct et par le plaisir du contact avec votre enfant. Vous devez tous les deux y prendre du plaisir. Les baisers et les caresses de sa maman détendent le bébé lorsqu'il est énérvé, soulagent ses coliques... Vous pouvez aussi prendre un cours de massage pour bébé. Cependant, rappelez-vous que la valeur ajoutée pour votre enfant, ce n'est pas la maîtrise d'une technique, mais le contact de votre peau, qui fait aussi des miracles lors de la visite chez le pédiatre : si votre bébé vous sent proche de lui lors de l'examen, il ne vivra pas cette expérience comme une intrusion.





POSEZ DES RÈGLES ET DES LIMITES

L'enfant en a besoin dès la naissance, étant entendu que vous lui montrez que vous comprenez ses difficultés, sa colère et sa frustration, et que vous êtes prête à le consoler.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

À partir d'enregistrements de l'activité cérébrale par IRM et tomographie par émission de protons (PET), on a constaté que les enfants éduqués dans

un contexte ferme, mais empathique, présentent, à l'adolescence, une plus grande activation des lobes pariétaux, responsables de la production de sérotonine et d'endorphines, les hormones de la bonne humeur. À l'inverse, les enfants à qui on n'a posé ni règles ni limites, loin d'être plus détendus et heureux, présentent une plus grande activation des lobes frontaux, siège de production du cortisol, l'hormone du stress.

Que faut-il faire ?

Les règles doivent être peu nombreuses, mais raisonnables, cohérentes et adaptées à l'âge de l'enfant. L'éducation ne doit pas devenir un rapport de force. L'objectif est d'aider l'enfant à contrôler ses sautes d'humeurs et ses impulsions, à supporter la frustration et à patienter, voire à savoir renoncer. Imposer des règles ne signifie pas éduquer l'enfant dans l'austérité. Au contraire, vous devez le plus possible essayer de rire avec lui et créer une ambiance de détente à la maison. Toutes ces expériences lui constitueront un patrimoine émotionnel agréable auquel il pourra faire appel dans les moments de difficulté.

JOUEZ AVEC LUI

Le jeu est fondamental pour le développement, et c'est un droit reconnu par l'ONU aux droits de l'enfance et de l'adolescence.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des études menées dans les kibboutz israéliens (coopératives agricoles où les enfants sont élevés par la communauté) concluent que les personnes de référence pour les enfants ne sont pas celles avec lesquelles ils passent le plus de temps, mais celles avec lesquelles ils jouent et ont des échanges.

Que faut-il faire ?

Souvent, on a peur de ne pas avoir assez de temps pour jouer avec nos enfants. En fait, le « temps du jeu » n'est pas organisé comme les heures de classes. Ce qu'il faut, c'est trouver des occasions de jouer, même dans les tâches quotidiennes. Par exemple, au moment du change, vous pouvez jouer à cache-cache avec vos mains. Lorsque l'enfant grandit et devient plus autonome, laissez-le vous imiter. C'est l'heure du ménage ? Laissez-le vous suivre avec son chiffon. Un enfant de moins de 18 mois ne s'ennuie pas, même si vous répétez souvent le même jeu.





ALBUM DOUDOU

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

-20%

Avec le code : **BMLIV20**
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 doudou 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.

Bébés allergiques quel régime alimentaire ?

Les allergies alimentaires peuvent se manifester dès les premiers mois de bébé, provoquant différents types de troubles. Repassons ensemble les examens à effectuer et les conseils concernant l'allaitement et la diversification alimentaire.



RECONNAÎTRE LES TROUBLES

• L'allergie constitue une réponse anormale du système immunitaire qui réagit au contact de certaines substances qui, en soit, sont inoffensives. Il produit alors des anticorps appelés IgE (immunoglobulines de type E) qui, pour une personne saine, ne rentrent en action que pour protéger l'organisme de l'attaque d'agents parasitaires, néfastes pour la santé. Cette réaction inappropriée peut causer des troubles et problèmes de différentes natures. Les symptômes qui peuvent vous mettre la puce à l'oreille affectent en général différents organes du corps :

- **Les symptômes cutanés** sont la dermatite atopique (qui peut se confondre avec une croûte de lait qui ne disparaît pas après les premiers mois de bébé), l'urticaire et l'angio-œdème (gonflement qui apparaît après l'ingestion de certains aliments).
- **Les symptômes gastro-intestinaux** peuvent se présenter sous forme de gonflements des lèvres, ou d'une inflammation de l'œsophage.
- **Les symptômes respiratoires** sont la rhinite et l'asthme.
- **Des troubles généralisés peuvent de manifester simultanément :** asthme, vomissements, urticaire, évanouissements et la situation la plus grave de toutes, le choc anaphylactique.

D'AUTANT PLUS VIGILANTS SI PAPA ET MAMAN SONT EUX-MÊMES ALLERGIQUES

- En la présence d'un ou de plusieurs symptômes, le pédiatre indiquera des examens spécifiques à réaliser.
- Si l'enfant est « à risques » car son papa ou sa maman sont eux-mêmes allergiques et présentent des pathologies allergiques, mais que lui-même ne manifeste aucun trouble, les tests ne seront pas réalisés. Par contre, il vous faudra rester vigilants et avertir le pédiatre dès les premiers soupçons d'allergies car votre enfant possède très probablement une prédisposition du fait de ses antécédents familiaux.
- **Un autre cas peut se présenter :** les parents n'ont jamais montré de signes d'allergie mais sont porteurs d'une prédisposition qui peut se manifester à l'âge adulte de manière soudaine.



QUE FAIRE PENDANT L'ALLAITEMENT ?

- **Durant les premiers mois, l'aliment fondamental et irremplaçable de bébé est le lait maternel.** L'allaitement est recommandé pour tous les bébés, et encore plus lorsque ceux-ci sont allergiques ou ont une prédisposition à souffrir d'une quelconque allergie.



Cependant, depuis quelques temps, l'efficacité du lait maternel dans la prévention des allergies a été revue, même si l'on sait qu'il réduit le risque d'asthme et favorise le développement du système immunitaire en l'aidant à moduler ses réponses.

- **Que se passe-t-il si bébé prend le sein mais apparaît allergique aux protéines du lait de vache consommé par sa maman ?** Le médecin peut suggérer l'élimination du lait de l'alimentation de la maman.
- **Dans le cas des enfants qui ne prennent pas le sein et souffrent d'intolérance aux protéines du lait de vache,** il faudra leur donner un lait en poudre spécifique (soumis à un traitement particulier qui permet de fragmenter les protéines du lait de vache et de les rendre « inoffensives » ou du moins d'atténuer leur effet sur l'organisme de bébé et la réaction allergique).
- **En d'autres termes, ces laits en poudre contiennent des protéines de lait de vache « prédigérées ».** De cette manière, les structures des protéines sont réduites et cela diminue les possibilités d'attaques des IgE.



Diversification alimentaire : plus de liberté pour les enfants prédisposés aux allergies

L'introduction des premières purées dans l'alimentation de bébé est plus souple qu'auparavant. Il n'est plus nécessaire de respecter un ordre préétabli pour introduire les nouveaux aliments, et il y a plus de liberté concernant l'introduction de différents aliments en même temps. Ceci s'applique aussi aux enfants ayant une prédisposition génétique aux allergies. Voici les points clés mis en avant par la *SEPGHAN* (Société Européenne de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition pédiatrique) et la *AESA* (Autorité Européenne de

Sécurité Alimentaire).

- **L'allaitement maternel est recommandé en exclusivité durant les premiers 6 mois** et l'introduction d'aliments complémentaires entre la 17^{ème} et la 26^{ème} semaine.
- **L'alimentation doit être « complémentaire »**, c'est-à-dire que le lait maternel ou le lait en poudre doivent être l'aliment de base de bébé.
- **Il n'est pas forcément nécessaire de suivre un ordre précis pour l'introduction de nouveaux aliments**, ni de ne donner à bébé qu'un aliment à la fois.

- **Vous n'avez pas à retarder l'introduction d'aliments potentiellement allergènes** comme le gluten, les œufs ou le poisson. Certaines études suggèrent même un effet paradoxal selon lequel le nombre d'allergies alimentaires augmente si l'introduction des aliments allergènes est retardée. Le gluten peut être introduit dès les 4 mois de bébé, pendant l'allaitement maternel si possible, afin de moduler la réponse du système immunitaire et la possible réaction allergique correspondante.

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

Allergies : les tests pour les diagnostiquer

- **Le Prick test** : il s'agit d'un test des réactions cutanées au contact de différents aliments potentiellement allergènes. Ce test est réalisé en « piquant » (sans douleur) la peau dans la zone de l'avant-bras, avec une goutte d'une solution contenant un extrait de la substance qui veut être testée. Dans le cas avéré d'une allergie à cet élément, on voit apparaître au bout de quelques minutes une tâche rouge à l'endroit où a été déposée la goutte.
- **L'étude des IgE spécifiques** : c'est un examen en laboratoire qui recherche, à partir d'une prise de sang, les anticorps impliqués dans les réactions allergiques.



LES PREMIÈRES PURÉES

L'OMS recommande l'allaitement comme unique alimentation pendant les 6 premiers mois, puis de débuter la diversification alimentaire en continuant avec le lait maternel comme aliment de base jusqu'au 12 mois de bébé.

- **Aujourd'hui, la diversification alimentaire n'est plus aussi stricte qu'auparavant car on a pu vérifier que l'ordre dans lequel sont introduits les aliments n'est pas important** et qu'il n'est pas non plus nécessaire de les introduire un par un, en laissant un intervalle de quelques jours entre chaque. Au final, l'élaboration des premières purées de bébé se fait selon votre goût, celui de bébé et la saison dans laquelle vous êtes.
- **Comment agir en cas d'allergie ?**
Si une allergie a été diagnostiquée, vous devez introduire les aliments d'une manière plus graduelle afin de bien contrôler l'effet de chacun des nouveaux aliments sur l'allergie de votre enfant.

- **Pour les enfants qui présentent une prédisposition familiale, il n'y a pas de précautions particulières à prendre.** Il a été démontré qu'il n'y a pas d'effets particulièrement bénéfiques à retarder l'introduction d'aliments potentiellement allergènes, comme peuvent l'être le gluten, les œufs ou le poisson. On recommande de présenter ces aliments à bébé alors que vous donnez encore le sein car le lait maternel réduit les risques de réaction allergique.
- **L'introduction des aliments chez les enfants ayant des risques d'allergies doit être faite comme pour les autres enfants.** Il n'existe pas de régime particulier, ni de restriction préventive qui, au contraire de l'effet recherché, peuvent être néfastes car provoquant des carences alimentaires. Les possibles modifications du régime alimentaire ne doivent être mises en place que si un diagnostic d'allergie a été réalisé.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

La crèche : pour ou contre ?

Quand ils pensent à la fin de leur congé maternité/paternité, tous les parents vivent le même dilemme : faut-il mettre bébé à la crèche ou pas ?



Oui car...

... Les enfants interagissent entre eux, font des activités qu'ils ne feraient pas à la maison et acquièrent petit à petit des routines et des horaires qui les aident à trouver un rythme pour leurs repas et leur sommeil. De cette manière, ils s'habituent à ce que peut être l'école et le changement n'est pas trop violent lorsqu'ils entrent à la maternelle.

Élodie

... Je pense que c'est la meilleure des choses à faire pour plein de raisons. Cependant, la partie négative est que les enfants attrapent tous les virus qui passent et sont souvent malades.

Vanessa

... Les petits ont besoin de jouer à l'air libre. Ils s'amuse et se défoulent, ce qui les aide à grandir, donc je suis pour la crèche.

Lucie

... À la crèche, les enfants acquièrent des connaissances, mais se préparent aussi à ce que peut être l'école...

Sonia

Non car...

... Il n'y a rien de mieux pour un enfant que d'être avec ses parents du fait de l'amour et de l'attention qu'ils lui donnent. De nos jours, il est vrai que c'est très difficile car nous devons tous travailler. Malgré tout, je peux me permettre ce luxe et j'en profite.

Caroline

... Durant la première année et demie, je pense que le mieux est d'avoir son bébé à la maison et de s'en occuper. Pour les relations sociales, il est toujours possible d'aller dans les parcs et de laisser votre enfant jouer avec les autres !

Mélanie

... Pas la peine de mettre bébé à la crèche pour qu'il apprenne des choses ! Papa et maman sont là pour lui enseigner ce dont il a besoin.

Laure

... Vous ne trouverez aucun endroit où on aimera autant votre enfant que chez vous, donc pour ma part, je préfère que mon bébé reste à la maison

Joanny



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Mai apporte au petit Bélier une intelligence particulièrement incisive... Les influences de Saturne et Mercure lui permettent d'améliorer ses capacités en matière d'observation, de réflexion et d'analyse.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Ce mois apporte une merveilleuse énergie au petit Taureau. Apprenez-lui à en tirer le meilleur parti afin d'augmenter au mieux sa connexion avec la nature, qui contribue à son bonheur et son développement.

L'énergie pure de ce mois de Mai lui donne une plus grande sensibilité et curiosité sur les phénomènes de la nature. Extraverti, actif et heureux, il tente de nouveaux jeux et a besoin de s'amuser.



LION

(23/07 au 23/08)

La pleine Lune du 10 aiguise son sens de l'observation et de perception spatio-temporelle. Calme et affectueux, il peut être un peu bourru à cause du passage de Mars dans son signe.

Le mois de mai si fleuri est idéal pour le petit Lion qui vit pleinement le plaisir de jouer en contact avec la nature. Le Soleil lui donne joie et enthousiasme dont profitent les personnes de son entourage.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

L'enfant né dans ce signe reçoit des étoiles une énergie puissamment intuitive. Serviable et attentionné, il est possible que ce mois le rende un peu apathique, probablement parce qu'il est fatigué.

Jupiter, le bienveillant, rend votre enfant heureux et calme. Le petit Balance se caractérise par une intelligence vive et rapide et par son extraordinaire sens de l'esthétique et d'appréciation de la beauté.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, les cieux rendent plus incisive son intelligence déjà fort développée. Le passage de Mars dans son signe aiguise le caractère passionné et déterminé du petit Scorpion.

Ce mois apporte au petit Sagittaire une énergie particulièrement sensible, intuitive et douce. Les différentes phases de la Lune déclenchent des envies de câlins et un attachement à sa famille.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Saturne, qui régit ce signe, donne au petit Capricorne une grande maturité et une profonde capacité intellectuelle pour comprendre pensées et concepts complexes. Soyez attentif à sa sécurité.

En bon Verseau, il adore imaginer de nouveaux jeux avec ses petits camarades qui impliquent des concepts inventifs, tactiques et stratégiques. Après la pleine Lune du 10, il se peut qu'il soit agité.

Vénus, la planète de l'amour et de la beauté, lui offre sa protection et sa lumière bienfaisante, le poussant à imaginer des mondes imaginaires. Il adore être proche de la nature pour profiter de ses arômes.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



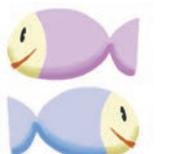
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

TOPICREM

Hydratée

EN TOUTE CONFIANCE



- ✓ Hydratation 24h
- ✓ Pénètre instantanément
- ✓ Parfum agréable

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 