

Bébé Mamans

Année 5 - n° 42 - Mars 2017

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**LAVER
LES HABITS
DE BÉBÉ**

**PETIT GUIDE
PRATIQUE**

IL A DE LA FIÈVRE

**CAUSES &
TRAITEMENTS**

**BIEN
DORMIR**

**AIDEZ-LE À
BIEN SE REPOSER**

Il est malade !

Méthodes efficaces pour augmenter ses défenses

Sommaire

Mars 2017



BÉBÉ

QUESTIONS SUR...

Que faire si bébé refuse fruits et légumes ?

CÉRÉALES

Quel rôle elles ont dans son alimentation et les caractéristiques de chacune.

FICHE

Les avantages de l'allaitement pour bébé, sa maman et la société.

GYNÉCO

L'infertilité masculine.

BIEN-ÊTRE

Comment laver le linge de bébé.

SANTÉ DE BÉBÉ

Comment renforcer ses défenses.



ALLAITEMENT

Comment faire avec des jumeaux.

PÉDIATRE

Il a de la fièvre.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mars.



Bébé

A close-up photograph of a man with a light beard and mustache, wearing a light blue vertically striped button-down shirt. He is smiling broadly, showing his teeth. In front of him, a baby with light hair and blue eyes is also smiling widely, wearing a white long-sleeved shirt. The man's hands are visible, gently holding the baby. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Comment donner le sein à des jumeaux,
laver le linge de bébé, augmenter ses
défenses immunitaires et bien plus encore
dans ce numéro...



bebesetmamans.com

Introduire fruits et légumes

Comment surmonter la méfiance initiale de bébé face aux fruits et légumes ?
Que faire pour qu'il les accepte et les apprécie ?

1 *Quand peut-on commencer à proposer des fruits et des légumes aux enfants ?*
Dès que l'on commence à varier l'alimentation. C'est plus facile avec les fruits, car leur saveur douce et sucrée plaît aux enfants, d'où leur préférence également pour les légumes tels que la carotte, le potiron, la pomme de terre ou la courgette. En revanche, le bébé peut ne pas aimer les autres légumes qui peuvent lui sembler « trop amers ». Il n'est jamais trop tôt pour commencer : dès le quatrième mois de grossesse, bébé distingue les saveurs dans le liquide amniotique. La maman peut donc progressivement habituer son bébé aux légumes de saveur plus forte à travers sa propre alimentation.

2 *Comment faire lorsque l'enfant est déjà capable d'exprimer ses préférences ?*
L'important est de donner l'exemple, car l'enfant apprend par mimétisme : à table, il doit manger les mêmes plats que les adultes. Vous pouvez également le faire participer à la préparation des repas, en lui permettant ainsi de manipuler les aliments, de les goûter et de jouer avec. Proposez à l'enfant les légumes en début de repas, lorsqu'il a faim, et jouez avec les couleurs et les textures comme, par exemple, le croquant de la carotte crue.

3 *Et s'il refuse certains aliments ?*
Il ne faut jamais forcer ou faire un pacte avec l'enfant (comme terminer les légumes pour avoir un dessert) car vous pourriez le convaincre ainsi de la nature punitive des fruits et légumes. Il vaut mieux réessayer en lui présentant le même aliment une nouvelle fois quelques jours plus tard, peut-être préparé différemment : une boule de glace pour accompagner le fruit, les légumes qu'il aime moins sous forme de purée... Enfin, il est important de choisir des fruits et légumes de saison, ce qui permet de varier tout au long de l'année, de découvrir de nouvelles saveurs et de profiter de toutes leurs vitamines.



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

Céréales pour bébé

Les céréales sont l'un des premiers aliments solides que l'on introduit dans l'alimentation du nourrisson. Elles sont une source d'énergie par excellence, mais il en existe de nombreuses variétés.

SANS GLUTEN

LE RIZ



Le riz est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation de bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

QUAND L'INTRODUIRE ?

Le riz peut être proposé

à bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie cœliaque.

LE MILLET



Le millet est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie,

de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines B.

QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

LE MAÏS



Le maïs est une importante source de glucides et il fournit des vitamines B et des carotènes, idéal en été. Il a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

QUAND L'INTRODUIRE ?

On peut commencer à en

donner à bébé à partir de 6 mois (farine, semoule, flocons). Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie cœliaque, car il ne contient pas de gluten.

AVEC GLUTEN

L'ÉPEAUTRE



L'épeautre a des nutriments facilement assimilables par l'organisme car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Par conséquent, elle génère moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

QUAND L'INTRODUIRE ?

Bien qu'en plus petite

quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de six mois. Vous pouvez commencer à en proposer à bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

L'AVOINE



L'avoine est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore

et le calcium et est riche en fibres.

QUAND L'INTRODUIRE ?

C'est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité.

LE BLÉ



Le blé est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation. Il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

QUAND L'INTRODUIRE ?

Le blé peut être donné à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, comme les autres céréales contenant du gluten.

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



Le choix
N°1
des
maternités*

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
aimerdormir&jouer

Le meilleur cadeau pour votre bébé

L'allaitement maternel offre de nombreux avantages, pour la maman, pour le bébé et même pour la société.

On sait que le lait maternel est la meilleure assurance-vie pour les bébés de moins de six mois. Pourtant, moins de 40% d'entre eux sont nourris exclusivement au sein. C'est pour cette raison que l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) assure qu'un soutien adapté aux mamans et à leurs familles pour initier et maintenir l'allaitement maternel pourrait sauver la vie de nombreux enfants. L'OMS recommande de commencer l'allaitement dans la première heure suivant l'accouchement. Elle ajoute aussi que l'allaitement doit se faire « à la demande », soit aussi souvent que le bébé réclame, le jour comme la nuit.



Allaitement maternel : jusqu'à quand ?

L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à six mois, puis jusqu'à deux ans ou plus tout en introduisant des aliments complémentaires sûrs et nutritionnellement adaptés. À partir d'un an, bébé continue d'être un « nourrisson » : il doit continuer à boire du lait (pourquoi pas maternel ?) combiné à d'autres aliments. Le lait maternel, au fil du temps, voit son pourcentage de matières grasses et de calories varier selon les besoins nutritionnels du bébé et, même si cela peut paraître étrange de voir un enfant avec des dents continuer à prendre le sein, il n'en reste pas moins que, tant que son système immunitaire se développe, il continue à profiter des bienfaits du lait maternel. Il est également important de continuer à allaiter après avoir repris le travail car cela aide la maman à conserver le lien créé avec son bébé, malgré la distance.

Avantages pour le bébé

- Le lait maternel est conçu individuellement et exclusivement pour répondre aux besoins de chaque bébé ; aucun lait n'est identique.
- Le lait maternel est idéal pour les nouveau-nés car il leur apporte tous les nutriments dont ils ont besoin pour bien se développer. En outre, il est aseptisé et contient des anticorps qui aident à protéger les nourrissons des maladies infectieuses courantes comme la diarrhée et la pneumonie, qui sont les deux principales causes de mortalité infantile dans le monde. Il est prouvé qu'il y a plus d'hospitalisations chez les enfants qui ne sont pas allaités et que le lait maternel diminue le risque de mort subite du nourrisson.
- Le lait maternel est facile à obtenir et toujours accessible, il ne nécessite pas d'équipement, n'a pas besoin d'être chauffé et peut être donné à bébé n'importe où et à n'importe quel moment.
- Des études récentes montrent que les cas de diabète et de cholestérol élevé, ainsi que les allergies, sont plus faibles chez les nourrissons allaités et que le lait maternel pourrait aussi protéger du surpoids.
- Les enfants allaités ont, à l'âge adulte, une meilleure santé bucco-dentaire, avec moins de malocclusions dentaires.

Ces inégalités persistent tout au long de la vie. Par conséquent, l'allaitement maternel est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à votre enfant.



Avantages pour la mère

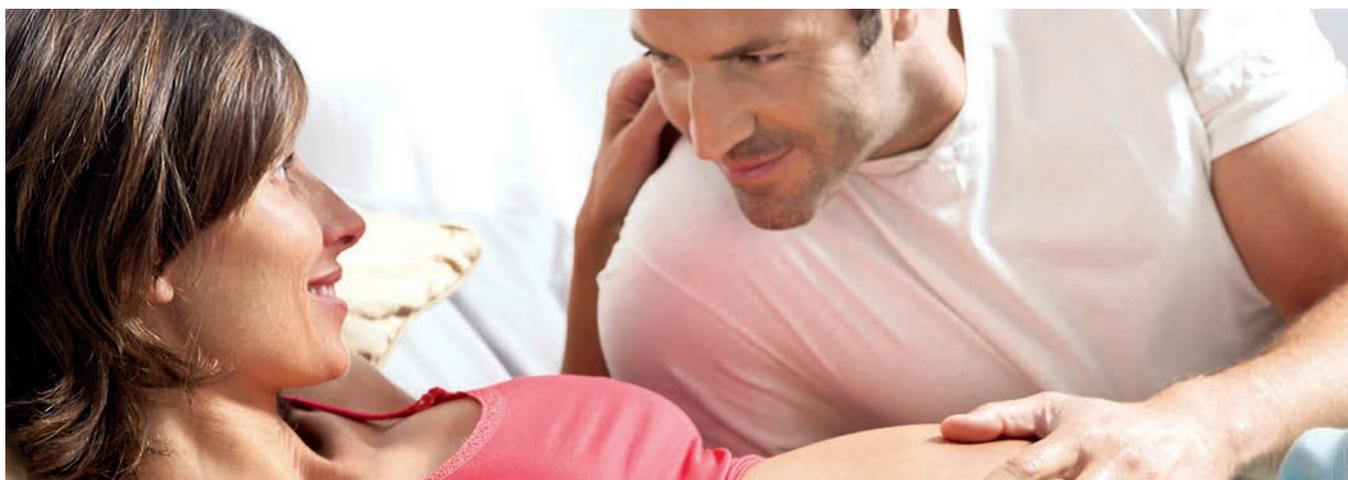
- Il a été prouvé que l'allaitement maternel agit comme une protection naturelle contre le cancer du sein, quand allaite plus de trois mois.
- Il y a également moins de mamans qui allaitent souffrant d'ostéoporose et de cancer des ovaires. Finalement, l'allaitement aide à perdre du poids après la grossesse, il améliore l'estime de soi et renforce le lien entre la mère et son enfant.

Avantages pour la société

Pour la société aussi, l'allaitement est un avantage car, comme bébé est moins souvent malade, les parents s'absentent moins de leur travail ; ils consomment également moins de ressources de santé. Par ailleurs, à une époque où l'environnement et la prévention de sa détérioration devraient être une priorité pour tous, promouvoir l'allaitement suppose réduire la quantité de déchets générés (boîtes de lait en poudre, biberons, tétines, etc.).

La fertilité masculine

Entre 30 et 40% des cas d'infertilité concernent les hommes et, plus particulièrement, la qualité du sperme.



30 à 40% des cas d'infertilité concernent les hommes, la raison principale étant la qualité du sperme, alors que dans 30 à 40% des cas, les causes sont à rechercher du côté de la femme et sont dues à des problèmes hormonaux, d'ovulation ou des trompes de Fallope. Les causes des 20% restant sont encore inconnues.

- **Les causes de l'infertilité masculine augmentent car la qualité du sperme dans notre société se dégrade**, et de façon plutôt alarmante si on regarde les 40 dernières années.
- Cela est dû, principalement, au fait que, aussi bien les hommes que les femmes, retardent l'âge de procréation, en partie pour des raisons sociales.
- La principale cause de l'infertilité masculine est la qualité du sperme, que ce soit la quantité, la mobilité ou les formes altérées des spermatozoïdes. On trouve parfois des spermatozoïdes sans queue, avec deux queues, ou avec une queue

tordue, ce qui complique leurs mouvements dans l'environnement dans lequel ils doivent se déplacer pour atteindre le tiers de la trompe de la femme, l'endroit où a lieu la fécondation.

- **La protéine qui affecte l'épine dorsale de la queue des spermatozoïdes est la tubuline** ; c'est la protéine que les biomarqueurs de qualité du sperme prennent en compte pour distinguer un bon sperme d'un sperme de mauvaise qualité, indépendamment de leur aspect physique au microscope.
- **Gardez aussi à l'esprit que le sperme d'un homme plus âgé peut impliquer des problèmes chez ses enfants, en raison de la modification de l'ADN masculin** à mesure que les années passent. Cela peut entraîner, par exemple, l'apparition de problèmes de diabète à l'âge adulte.
- **L'infertilité masculine dépend également des conditions de vie** et, dans certains cas, du type de travail et de l'environnement dans lequel ce travail se fait.



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



Laver les habits de bébé

Les vêtements de bébé ont besoin de soins spécifiques car ils sont en contact avec sa peau délicate. Comment en prendre soin et les laver correctement ?

Une peau atopique ou une dermatite sont quelques-uns des problèmes les plus courants chez les nourrissons et les jeunes enfants car leur peau est encore très sensible, fine et fragile. D'ailleurs, 20% des enfants de moins de deux ans ont la peau atopique. C'est pour cela qu'il est si important de prendre soin de leur peau, mais aussi de tous les tissus qui sont en contact avec leur peau (vêtements, serviettes, draps, doudou, etc.), en

particulier au cours des six premiers mois.

Vous devez faire attention à plusieurs choses avant d'acheter les vêtements de bébé. Ils doivent être doux et agréables, en coton ou autres fibres naturelles. Ils doivent être sûrs, sans coutures, rubans ou décorations qui pourraient blesser bébé et, pour un meilleur confort, ils doivent être pratiques, avec des ouvertures entre les jambes et des fermetures faciles, comme des velcros ou des pressions.

CONSEILS POUR LAVER LE LINGE

- **Avant de mettre de nouveaux vêtements à votre bébé**, vous devez les laver avec une lessive hypoallergénique spéciale bébé afin d'éliminer les traces de poussière, les fils lâches ou les germes qui pourraient être apparus pendant le transport ou dans le magasin.
- **Il est important de laver les vêtements de bébé séparément du reste de ceux de la famille** jusqu'à au moins six mois car, en général, les tissus sont plus délicats que les vêtements d'un adulte et nécessitent des soins spéciaux. Si vous décidez de faire « machine commune », mettez les vêtements de bébé dans un sac en tissu pour les protéger et utilisez une lessive spéciale bébé.
- **Certains vêtements doivent être lavés à la main.** Dans ce cas, assurez-vous de bien les rincer pour éliminer les résidus de lessive.
- **Lorsque vous utilisez la machine à laver,** choisissez un programme pour vêtements délicats et un double rinçage.
- **Chaque fois que c'est possible, faites sécher les vêtements à l'air libre** plutôt qu'au sèche-linge.



QUELS PRODUITS UTILISER ?

- **La peau de bébé est très sensible, surtout pendant les six premiers mois.** Par conséquent, il est très important de laver les vêtements avec une lessive hypoallergénique, sans conservateur et sans azurant optique. De cette façon, vous évitez que la peau délicate de votre bébé ne s'irrite.
- **Rappelez-vous que les vêtements doivent être bien rincés,** il est donc important de suivre les doses indiquées et de ne pas utiliser plus de lessive que recommandé.

ENLEVER LES TACHES

- **Les taches doivent être traitées rapidement.** Mouillez la zone et appliquez un peu de lessive spéciale bébé puis frottez doucement la tache avec un mouvement circulaire.
- **Pour enlever les taches tenaces, comme la bouillie ou les fruits, vous pouvez utiliser un détachant ;** certains sont spécifiquement formulés pour bébés et ne contiennent pas de substances agressives, ils sont respectueux de leur peau et offrent d'excellents résultats.



Feu vert aux défenses immunitaires

Découvrez ce qui renforce les défenses de votre enfant, ce qui les aide, même s'il faut prendre certaines précautions, et ce qui les affaiblit.



Si votre enfant est souvent tombé malade cet hiver, l'idée de renforcer ses défenses n'est pas absurde. Le printemps permet d'aller jouer dehors et de prendre le soleil. Deux facteurs qui, à eux seuls, peuvent stimuler le système immunitaire, affaibli par l'hiver. Les traitements classiques de « boost » printanier sont passés de mode car les spécialistes les considèrent comme peu efficaces (sauf s'il y a une carence marquée). Ce qu'on cherche maintenant, c'est d'aider au bien-être général de l'organisme en tant que base de défenses plus fortes. Mais quelles sont les mesures réellement efficaces à cet égard ? Existe-t-il un mode de vie qui permet de créer un équilibre conduisant à un renforcement général du système immunitaire ? Nous vous expliquons les mesures qui fonctionnent vraiment, celles qui sont encore sujet à débat, celles qu'il faut appliquer avec prudence, et les facteurs qui sont clairement à risque.



Feu vert à...

L'ALLAITEMENT

Le lait maternel est riche en substances qui empêchent les infections dès les premiers jours. Il contient des anticorps maternels (qui passent directement à l'enfant) et des protéines comme la lactoferrine (qui fait passer les infections de 20 à 6% chez les bébés nés prématurément).

Souvenez-vous

L'effet protecteur du lait maternel procure un « souvenir » à l'organisme, souvenir qui perdure dans le temps. On a, par exemple, démontré un risque plus faible d'obésité chez les enfants allaités (en raison de la plus faible teneur en protéines et d'un meilleur contrôle de l'appétit) et de diabète.

UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

L'alimentation de l'enfant doit apporter des vitamines (A, C et E) et des minéraux (sélénium et zinc), capables de défendre les cellules du « stress oxydatif » causé par

les infections. Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être variée et de qualité. Les principaux nutriments doivent provenir d'aliments frais, de préférence de saison et locaux, voire bio...

Souvenez-vous

Il faut appliquer la règle des « 5 par jour », soit 5 portions de fruits et légumes par jour, ainsi que des « 5 couleurs » car à chaque couleur correspondent des substances spécifiques à l'action protectrice, préventive et curative. La gamme jaune-orange, en particulier, permet de renforcer le système immunitaire.

BOUGER EN PLEIN AIR

L'exercice physique « réveille » l'organisme : il augmente le renouvellement cellulaire et fait mieux fonctionner les systèmes lymphatique, vasculaire et immunitaire. Par

conséquent, il est important que votre enfant puisse se dépenser librement tous les jours.

Souvenez-vous

Pour éviter le stress des changements de température, habillez votre enfant par « couches » : un passage brutal du chaud au froid bloque le mécanisme de « nettoyage » des voies respiratoires permettant d'expulser le mucus.

CÂLINS & BONNE HUMEUR

Les baisers et les câlins activent la production d'endorphines qui stimulent le système immunitaire. De même, la bonne humeur et la capacité de rire réduisent la production d'hormones de stress comme le cortisol, et permettent la production de cellules NK (*Natural Killer* ou « tueuses naturelles »), importantes pour stimuler le système immunitaire.

Souvenez-vous

Le massage produit également un état de bien-être psychophysique et émotionnel et stimule toutes les fonctions vitales : respiration, circulation, système nerveux et défenses immunitaires.





Oui, avec prudence...

LES ANIMAUX DOMESTIQUES

Selon une récente étude finlandaise (publiée l'an dernier dans la revue *Pediatrics*), la cohabitation avec des chiens et des chats diminue de plus d'un tiers la possibilité de développer des infections ou des allergies. Mais il s'est avéré fondamental que cette cohabitation se fasse dans la première année : on a enregistré une diminution de 44% des risques d'infection chez les nourrissons qui avaient passé leurs 12 premiers mois avec un chien ou un chat, et de 29% l'utilisation d'antibiotiques. Cependant, d'ici à affirmer que le contact avec les animaux renforce en tant que tel la réaction immunitaire, il y a grande différence. La littérature scientifique est riche en avantages et inconvénients sur le rôle de protection des animaux domestiques en ce qui concerne la fréquence des infections chez les enfants...



Souvenez-vous

Il n'est pas question de diaboliser la présence d'un animal à la maison, mais il est nécessaire d'adopter des mesures de prévention. Si, dans la famille, il y a déjà un animal ou si vous voulez en adopter un, il n'y a pas de contre-indications, sauf dans des cas particuliers et pour certaines allergies spécifiques. À vérifier avec votre pédiatre donc !

L'HYGIÈNE À TOUT PRIX

La littérature scientifique est également divisée à cet égard. La moindre exposition aux virus et aux bactéries modifierait le développement du système immunitaire, ce qui représenterait un obstacle de plus à franchir. Cela expliquerait aussi l'épidémie d'allergies que nous vivons. Cependant, la théorie de l'hygiène, tout au moins en ce qui concerne les allergies, semble être

dépassée et, en tout état de cause, n'a pas été confirmée. S'il est vrai qu'une hygiène excessive, dans son ensemble, a rendu la population moins résistante aux infections, il est également vrai qu'elle représente une grande réussite car elle a permis aux personnes les plus faibles du point de vue constitutionnel de survivre. Certes, vivre dans un environnement sain et prendre soin de son hygiène personnelle ne peut pas, et ne doit pas, être remis en question. Cependant, il ne faut pas exagérer : par exemple, se laver trois fois par jour est tout à fait excessif.

Souvenez-vous

Se laver souvent les mains avec du savon, chaque fois que vous rentrez chez vous, et toujours avant de manger, est l'arme de prévention la plus puissante contre les infections.



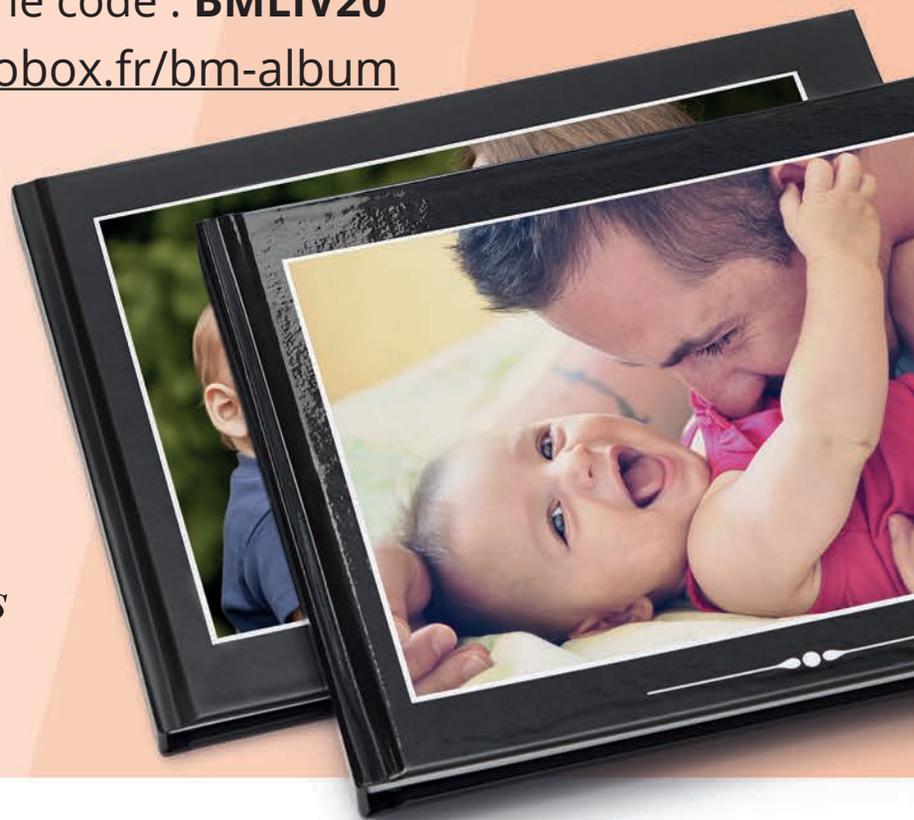


ALBUM DOUDOU

*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 douidou 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.



Dites non à...



LA POLLUTION

Les études menées sur le sujet dans différents pays européens ont amplement démontré la relation entre pollution et troubles respiratoires, en particulier l'asthme. Dans les régions métropolitaines, les enfants montrent une augmentation de ces pathologies : les enfants de moins de 2 ans ont tendance à souffrir de bronchites récurrentes, de bronchiolite et de pneumonie ; entre 6 et 7 ans, et entre 13 et 14 ans, bronchite et rhume sont récurrents sur des périodes de plus de 2 mois, ainsi que les crises d'asthme,

particulièrement graves chez les personnes concernées. La présence de poussières fines (PM10) provoque un état d'irritation permanente des muqueuses, en particulier chez les enfants qui, ayant proportionnellement de plus petits poumons, respirent plus et à une hauteur plus proche des pots d'échappement. L'effet sur le système immunitaire est direct dans ce cas. Les muqueuses sont la première ligne de défense et, quand elles sont tenues en échec, elles ne peuvent pas protéger correctement le corps contre les virus et les bactéries.

Souvenez-vous

Les substances toxiques ne sont pas seulement inhalées, mais aussi ingérées, comme dans le cas des pesticides. Quand elles atteignent l'intestin, elles modifient la production normale des immunoglobulines sécrétoires locales et déterminent les inflammations qui affectent le développement des défenses immunitaires générales.

SAUTER LA CONVALESCENCE

Chaque fois que l'enfant est malade, il faut laisser au corps le temps de récupérer complètement avant de revenir à la routine.



La convalescence doit être considérée comme une partie intégrante du traitement, afin d'éviter qu'un épisode infectieux soit le prélude d'un autre. Après la disparition des symptômes, il est nécessaire de passer « deux jours sans fièvre ». Mais c'est aussi une question d'attention. Avec la perte d'appétit causée par la fièvre et son mal-être général, l'enfant a introduit moins de vitamines et de minéraux que d'habitude dans son organisme, mais il en a consommé plus, il faut donc les réintroduire dans son organisme par une alimentation riche en liquides et en vitamines, mais sans le forcer.

Souvenez-vous

Les « rechutes » sont extrêmement rares. Lorsque l'enfant retourne à la crèche trop tôt et retombe malade peu de temps après, c'est à cause d'un autre virus qui a trouvé la « porte ouverte ».

LE MANQUE DE SOMMEIL

Il existe une corrélation précise entre le sommeil et l'efficacité du système immunitaire. Certaines études ont même montré



combien l'efficacité d'un vaccin peut diminuer à cause du manque de sommeil. Même en tenant compte du rythme de vie frénétique d'aujourd'hui, vous devez faire en sorte que, pendant la petite enfance, votre enfant aille

au lit avant huit heures, afin de lui assurer un nombre suffisant d'heures sommeil.

Souvenez-vous

Pour être bien, votre enfant doit bien manger, dormir au moins dix heures par jour et, si possible, aller à la selle tous les jours.

L'organisme est une « forteresse »

L'organisme est un mécanisme complexe et sophistiqué qui nous protège contre l'agression d'agents infectieux comme les virus et les bactéries : il se base sur le fonctionnement en « réseau » de différentes armes de défense, innées et acquises. Il arrive à maturation à 8 ans, mais atteint généralement un bon niveau vers 5 ans.

Immunité innée

C'est la première ligne de défense ; elle se trouve dans la salive et les mucosités. Nous naissons avec : un patrimoine de cellules parmi lesquelles se trouvent les macrophages et les *Natural Killer*, qui attaquent les intrus sans même les identifier. Et si cela ne suffit pas, l'immunité acquise intervient.

Immunité acquise

Elle se construit au fil du temps et se base sur la production d'anticorps spécifiques pour chaque germe avec lequel elle entre en contact. Les lymphocytes sont les chefs d'orchestre de ce système, alors que les anticorps (également appelés immunoglobulines) sont des protéines spéciales qui se lient ou adhèrent à l'ennemi pour l'éliminer. Elles se répartissent en cinq groupes, selon les fonctions exercées (parmi elles, les plus importantes sont les IgA, qui protègent les muqueuses des germes).



L'idéal, c'est de leur donner le sein en même temps, mais cela dépend du rythme et des exigences des bébés et de la maman.

ALLAITER DES JUMEAUX

Comme cela arrive quand il n'y a qu'un bébé, la production de lait maternel est étroitement liée à l'allaitement du nourrisson : quand bébé tète, il déclenche un processus de reflexe dans l'organisme de la mère qui augmente la quantité de prolactine. L'action de cette hormone induit la montée de lait puis une augmentation de la production de lait à chaque tétée. Dans le cas de ju-

meaux, précisément parce qu'il y en a deux, la poitrine reçoit une stimulation très énergique et la prolactine en circulation augmente rapidement, à tel point que, dans un court laps de temps, les glandes mammaires arrivent à produire jusqu'à deux litres de lait par jour. Si on met les deux bébés au sein immédiatement et dès qu'ils le demandent, il n'y a pas de risque qu'ils ne mangent pas assez.

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

S'IL Y EN A DEUX

Grâce à la fécondation assistée, ces dernières années, l'arrivée de deux bébés est un phénomène de plus en plus commun. En Espagne par exemple, les naissances multiples ont augmenté de 70% les huit dernières années. Cependant, la naissance de deux enfants, au moins au début, peut multiplier les craintes par deux. Surtout en ce qui concerne l'allaitement : il est normal, par exemple, de se demander si la poitrine

est prête à travailler deux fois plus. Ne vous inquiétez pas : elle sait s'adapter aux besoins des enfants. Même dans les cas où les bébés sont nés prématurément (une grossesse gémellaire dure en moyenne de 35 à 37 semaines), la poitrine est prête à remplir sa fonction.

L'HORMONE DU LAIT

Elle entre en fonction dès le début de la grossesse. Alors que le lait maternel

arrive après l'accouchement, les glandes mammaires se préparent bien avant et « apprennent » très tôt à synthétiser protéines, graisses et sucres (lactose), les nutriments qui font partie de la composition du lait maternel. La prolactine, cependant, augmente après la naissance de bébé (la quantité est alors dix fois plus élevée que celle enregistrée dans d'autres moments de la vie de la femme) et, sous son action, la montée de lait se produit.



Ce qu'il ne faut pas faire



- **Il ne faut pas comparer les deux enfants, même si l'un semble avoir plus faim que l'autre et tète plus vigoureusement.** Ils ont beau être identiques, ce ne sont pas deux gouttes d'eau, pas même en ce qui concerne l'appétit.
- **Il faut éviter de leur donner des suppléments (« Ils ont faim », « Ils n'ont pas pris assez de poids »).** Si les bébés font au moins cinq pipis par jour, cela signifie qu'ils sont bien nourris et qu'il n'y a pas

besoin de biberons en plus. D'ailleurs, si on leur donne le biberon, ils tètent moins, la poitrine est moins stimulée et la production de lait diminue.

- **Il ne faut pas abandonner sous prétexte que les bébés sont petits et qu'on a peur que le lait maternel ne soit pas suffisant.** Même si l'un des jumeaux a souvent un poids plus faible que l'autre, le lait maternel reste le meilleur aliment pour leur assurer une croissance parfaite.



CE QU'IL FAUT FAIRE

- On conseille de commencer à allaiter le plus tôt possible, même si les bébés sont nés par césarienne.
- L'idéal est d'allaiter les bébés en même temps : ainsi, une symbiose parfaite entre la mère et ses deux enfants se crée. Par ailleurs, de cette façon, la mère n'est pas soumise à un effort excessif. La tétée se transforme en un moment intime et il n'y a aucun risque que, pendant qu'elle allaite un bébé, l'autre se mette à pleurer et que cela lui génère du stress. Si elle commence à leur donner le sein en même temps, il est probable que les bébés aient tendance, alors, à synchroniser leurs rythmes.
- Parfois, il peut être plus confortable de toujours offrir le même sein à chaque bébé. Mais si l'un

tête plus que l'autre, mieux vaut alterner les seins, afin de mieux vider les seins et d'éviter l'apparition de mastites. Il faut surveiller que les bébés couvrent bien l'aréole dans son ensemble avec leur bouche et non pas seulement le mamelon, et qu'ils avalent de façon bruyante : c'est la preuve qu'ils tètent bien.

- Une fois la maison, à la sortie de la maternité, il est important d'avoir le soutien d'un membre de la famille, de son conjoint ou d'une amie ; les deux bébés ont besoin de soins et la nouvelle maman aura besoin de quelqu'un pour l'aider, notamment pendant l'allaitement, pour trouver et conserver la position la plus confortable.



Bien dormir



Un sommeil tranquille toutes les nuits?
Pour la majeure partie des mamans, ce n'est pas comme cela que ça se passe.
Nous vous expliquons les points critiques du sommeil de bébé et les conseils de nos experts.

De 0 à 3 mois



- **Il ne s'endort que s'il est dans les bras.** Les rituels ont une valeur concrète et fondamentale pour le bon déroulement du sommeil de bébé. L'étape de la consolation physique, quasi primitive, qui naît du contact avec le corps de sa maman, est normale chez le nouveau-né jusqu'à ses 1 an. Plus tard, pour encourager une autonomie progressive de l'enfant, il est important qu'il s'habitue à se détacher de sa maman avant d'aller dormir, mais progressivement, par la lecture d'une histoire ou par une berceuse.

- **Il ne s'endort que dans sa poussette.** Il est normal qu'être en mouvement soit familier et relaxant pour bébé. Pendant la grossesse, il dormait quand maman était active. Au début, vous pouvez vous adapter à ce besoin, en le berçant ou en vous promenant avec lui. Et quand il grandira, bébé arrivera à s'endormir sans mouvement, rien qu'en écoutant une berceuse.



De 3 à 12 mois

- **Réveils en pleine nuit : il réclame le sein ou le biberon en permanence !** Il faut toujours être attentifs aux besoins de bébé et tenir compte du fait que les réveils nocturnes peuvent avoir des origines médicales (comme de la fièvre), ou être dus à un excès d'alimentation, pour les bébés qui prennent le biberon. En général, aussi bien la faim que la soif sont des signaux que bébé connaît bien et qu'il essaye de communiquer.

- **Quelles routines favorisent le sommeil de bébé ?** Pour faciliter le sommeil du tout-petit, il est recommandé d'établir des routines à suivre avant le coucher. Vous pouvez commencer par un bain fort agréable et relaxant, puis lui faire des massages qui lui apportent un bien-être physique et émotionnel. Ensuite, vous pouvez le mettre en pyjama et lui donner à manger. Une fois que vous avez créé une atmosphère idéale dans sa chambre, vous pouvez lui chanter une berceuse ou lui lire une histoire pour l'aider à trouver le sommeil.

- **Comment le passer du berceau au lit à barreaux ?** Le lit à barreaux doit apporter au bébé la même sensation de protection et de confort que celle qu'il ressentait dans son berceau. Normalement, il s'agit d'un changement que le petit assimile en peu de temps.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Il est indispensable de suivre scrupuleusement ces indications pour éviter le Syndrome de la Mort Subite du Nourrisson :

Il est conseillé d'allonger bébé sur le dos, car il a été démontré que cela représentait un facteur de protection contre la mort subite du nourrisson, qui peut arriver au cours de la première année (surtout entre les 2ème et 4ème mois), chez des enfants sains pendant leur sommeil. Les autres précautions qui réduisent le risque de mort subite sont : dormir dans la chambre des parents, ne pas mettre d'oreiller, que bébé dorme sur un matelas ferme, éliminer les peluches et les protections du lit, ne pas couvrir la tête (pas de bonnet pour dormir), ne pas trop le couvrir, le faire dormir dans une gigoteuse, que la température de la maison ne soit pas trop élevée (20°C max) et que personne ne fume dans la maison.



- **Quand l'enfant est malade, peut-il dormir avec ses parents ?**

Un enfant malade a toujours besoin de sentir la présence de ses parents. S'il montre l'envie de dormir avec ses parents, il n'y a pas de raison de l'en empêcher. Il faut seulement faire attention à ce qu'il n'ait pas trop chaud. Un enfant qui a de la fièvre doit rester frais et ne pas être trop couvert.

- **Cauchemars et terreurs nocturnes : comment le rassurer ?** Dans le cas des cauchemars, l'enfant se réveille en panique, avec des signes évidents d'angoisse et, souvent, il est capable d'expliquer son cauchemar de manière précise. Le mieux est de l'écouter et de rester prêt de lui en lui faisant des câlins, afin qu'il se calme et se rendorme.

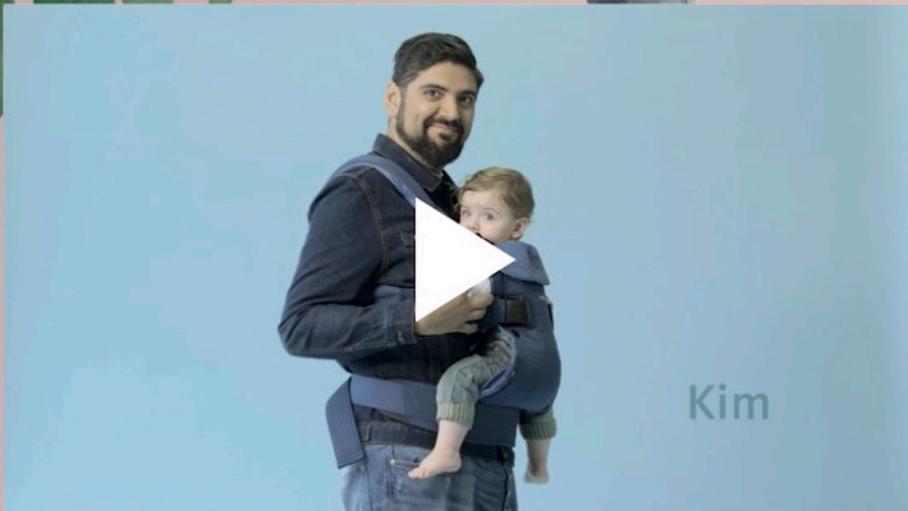
En proie à des terreurs nocturnes, l'enfant crie et pleure de manière inconsolable et il n'y a pas moyen de le calmer. Il s'agit d'un trouble au cours duquel il semble éveillé, mais il ne l'est pas complètement. L'idéal est de rester à côté de lui jusqu'à ce qu'il se calme.

De 1 à 3 ans

- **Que faire si l'enfant a peur et invente mille histoires pour ne pas aller au lit ?** Il est important de faire appel à un rituel avant de coucher votre petit. Plus les enfants sont fatigués et plus ils sont énervés et refusent d'aller se coucher. Il est important de maintenir des horaires fixes pour coucher votre petit, d'atténuer les bruits et de baisser les lumières de la maison, en créant ainsi un climat propice pour la nuit.

De la même manière, il est important de suivre un rituel : se laver les dents, se mettre en pyjama, aller au lit et lire une histoire.

BABYBJÖRN®



Kim

#dadstories

COLLECTION DE PRINTEMPS

Porte-bébé One
www.babybjorn.com

Mon enfant a de la fièvre

Nous vous expliquons ce qu'est exactement la fièvre et ce qu'il faut faire si la température est élevée et que votre enfant se sent mal.



La fièvre chez un enfant ne signifie pas forcément qu'il est malade. Excepté à la naissance, la température corporelle de l'enfant est plus élevée que celle des adultes, probablement en raison d'une plus grande surface corporelle, en comparaison, et d'un métabolisme plus actif. L'effort physique, les variations de la température ambiante, les émotions ou la consommation d'aliments riches en protéines peuvent également être à l'origine d'une hausse de la température corporelle.

• **Même s'il est difficile d'établir des limites**, on considère que la température basale, celle prise dans le rectum, est de 37,5°C.

QUE FAIRE SI BÉBÉ A DE LA FIÈVRE ?

On peut faire baisser la température grâce à des médicaments ou grâce à d'autres méthodes

non médicamenteuses qui peuvent être mises en œuvre immédiatement, compte-tenu que la fièvre, tant qu'elle n'atteint pas 41°C, ce qui est très rare (hyperthermie), n'est pas dangereuse pour l'enfant. Il est normal (même si ce n'est pas toujours le cas), qu'un enfant qui a de la fièvre se sente mal. C'est en fonction de cela que l'on va décider de la traiter ou pas.

• **Si votre enfant a de la fièvre et qu'il se sent mal, proposez-lui de l'eau, souvent, et en petites quantités** ; si l'enfant est assez grand, il saura réclamer, mais dans le cas d'un bébé, il faut être plus attentif et lui donner de l'eau dans un biberon ou le mettre au sein. Découvrez l'enfant afin qu'un excès de vêtements n'empêche pas la température de baisser. Vous pouvez également lui poser des compresses d'eau tiède sur les avant-bras, les jambes et le front. Attention, les frictions avec de l'eau de Cologne ou de l'alcool sont très dangereuses car elles entraînent une baisse de glycémie pouvant mener jusqu'au coma.

• **Si la température est toujours élevée et que l'enfant ne se sent pas mieux, vous pouvez lui faire prendre un bain avec très peu d'eau, tiède et non froide** car le refroidissement rapide de la peau pourrait lui donner des frissons et le faire claquer des dents, ce qui augmenterait encore la température.

• **Il existe enfin plusieurs médicaments antipyrétiques**, à utiliser en suivant très scrupuleusement les indications données par le pédiatre.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Calme et un peu timide, il préfère rester dans son monde et rêve d'histoires de héros et de science-fiction. Respectez ces moments et encouragez-le à faire différentes activités.

Vif et gai, il remplit la maison de rires avec ses jeux. Prêtez-lui une attention particulière, écoutez-le, jouez souvent avec lui et applaudissez-le. Les enfants ne vivent qu'une fois, et le temps passe très vite !



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Il pose des questions dont la réponse n'est pas évidente... La polyvalence de son signe le conduit à vouloir faire les choses de manière différente. Après la pleine lune du 12, il est plus détendu.

Excité par l'arrivée du printemps (il va pouvoir aller jouer dehors...), il veut être proche de vous et profiter de vos baisers... Parfois, un tendre câlin vaut mille mots.



LION

(23/07 au 23/08)

Il éblouit la famille avec son talent oratoire. Avec la Nouvelle Lune du 28, protégez-le du froid et des courants d'air. Les lions ont généralement une bonne santé, mais ils peuvent avoir un rhume.

Déterminé, il défend avec véhémence sa façon de voir les choses. Essayez de le comprendre et d'établir des modèles de comportement, ni trop laxistes ni trop sévères, et qui sont faciles à suivre.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Obéissant et responsable, il assume joyeusement les tâches qui lui sont confiées et fait son possible pour être en harmonie avec ses frères et sœurs et ses amis. Il diffuse une belle énergie grâce à la Lune.

Guerrier sous l'influence de Mars, il se bat pour se faire entendre et renforcer son territoire personnel. Parlez avec lui et justifiez vos arguments. Proposez-lui différents jeux pour stimuler son imagination.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Heureux et excité avec l'arrivée du printemps, il a envie de passer plus de temps avec sa famille. Inventez des activités que parents et enfants peuvent faire ensemble : jeux, excursions, etc.

Déterminé et fort, il fait ce qu'il pense bien pour atteindre ses objectifs et surmonter tout type d'obstacle. Sa force de caractère l'aide à surmonter les défis quotidiens, augmentant ainsi son estime de soi.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Venus lui offre des moments de créativité artistique. Restez attentifs à ses progrès et pensez à stimuler son attrait pour les activités liées à l'art : musique, dessin, écriture, etc.

Imaginatif et rayonnant, l'entrée du Soleil dans son signe lui offre une énergie lumineuse supplémentaire. Les influences de la Lune et sa sensibilité lui ouvrent la porte d'un monde fantastique.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



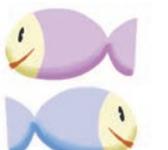
SCORPION

(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 