

# Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

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

## UN SOURIRE

LES GESTES QUI  
RENDENT BÉBÉ  
HEUREUX

## ALLAITEMENT

QUE FAIRE  
SI BÉBÉ  
EST MALADE ?

## IL EST SI PETIT !

**10** CHOSES  
IMPORTANTES  
À CONNAÎTRE

# Un sommeil réparateur

Les règles pour y arriver



# Sommaire

## Novembre 2016



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Les bébés prématurés.

#### CE QU'ON NE FERAIT PAS POUR UN SOURIRE !

Les petits gestes du quotidien qui rendent bébé heureux.

#### FICHE

Des conseils pour assurer un sommeil réparateur à bébé, en toute sécurité.

#### ALLAITEMENT

Que faire si bébé est malade ?

#### HALLOWEEN

Des recettes terrifiantes !

#### PROTÉGEZ-VOUS DU FROID

Les soins en fonction de votre type de peau.

#### 10 CHOSES À SAVOIR SUR LE NOUVEAU-NÉ

La signification des termes médicaux employés par le gynécologue et la sage-femme.

#### POUR OU CONTRE

Enfant unique ou famille nombreuse ?

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de novembre.



# Bébé



Ce mois-ci, nous vous aidons à faire en sorte que bébé dorme bien, nous vous montrons les petits gestes qui lui donnent du bonheur et nous vous proposons un mini-glossaire du nouveau-né.



# Bébés prématurés

Quand ils naissent, ils sont plus petits et plus fragiles que les autres bébés, mais, par la suite, ils récupèrent et deviennent plus forts. Il est cependant important de prendre quelques précautions et de suivre de près leur développement.



## 1 *Quels sont les principaux risques ?*

À court terme, les principaux facteurs à contrôler pour assurer la santé du bébé sont l'adaptation cardiorespiratoire et la stabilité cérébrale. À moyen terme, il faut évaluer soigneusement l'état

du système digestif et des organes de la vision de l'enfant. Plus tard, dans le long terme, il faut contrôler ses systèmes neurologique, respiratoire et nutritionnel.

## 2 *Quels contrôles effectuer ?*

Une fois sorti de l'hôpital, un bébé légèrement prématuré (né entre les semaines 35 et 37 de grossesse) est surveillé par le pédiatre. Dans un premier temps, les visites sont mensuelles. Ensuite, elles sont plus espacées dans le temps. Si bébé est prématuré et de très faible poids, l'équipe de surveillance se compose de plusieurs spécialistes qui effectuent les contrôles nécessaires pour assurer le bien-être du bébé.

## 3 *Comment agir pendant l'allaitement et le sevrage ?*

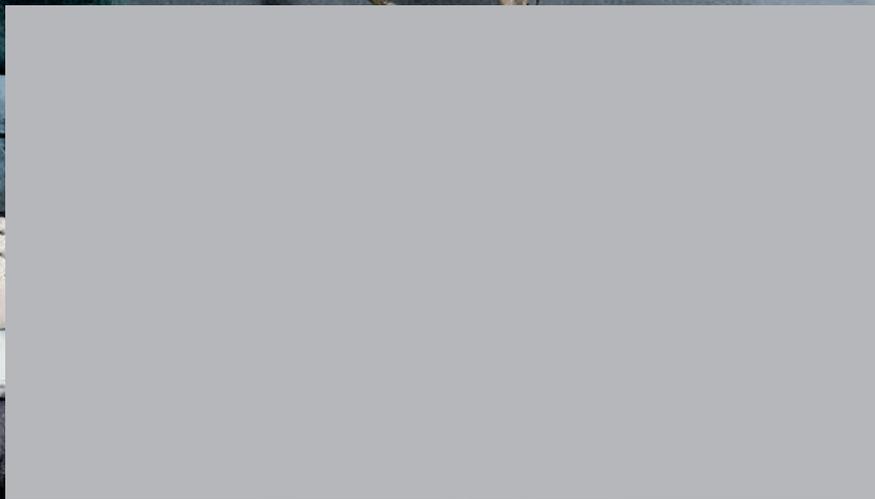
Les prématurés ont besoin d'une plus grande quantité de lait pour répondre à leurs besoins nutritionnels. On conseille des tétées plus fréquentes et moindres en quantité afin d'éviter que bébé ne prenne trop de lait en une seule fois. Le sevrage doit commencer à un âge établi par le pédiatre, en tenant compte de la date théorique de la naissance, si elle avait eu lieu au moment prévu.

BABYBJÖRN®

*The*

WOODS

COLLECTION



Transat Balance Soft  
[www.babybjorn.com](http://www.babybjorn.com)

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.



Ce qu'on ferait  
pour...

un sourire!



Câlins, caresses, regards, mots rigolos... Quels petits gestes du quotidien font rire votre enfant et le rendent heureux ?

Beaucoup de baisers et de câlins

N'importe quelle heure de la journée vaut pour montrer votre amour à bébé. Par exemple un massage après le bain, accompagné de nombreux baisers et d'un regard plein d'amour, feront que bébé se sentira particulièrement aimé et heureux.



## Lire une histoire

Asseyez-le sur vos jambes pendant que vous lui lisez son histoire préférée, en faisant de grands gestes et des mimiques. Bébé sera tellement heureux ! En plus, cela renforcera votre lien affectif.



## Prendre un bain avec lui

Faire des bulles de savon, des visages avec la mousse, s'éclabousser, envoyer de l'eau partout... Partager l'heure du bain est un moyen idéal pour jouer ensemble et passer un bon moment.



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



Partenaire de  
sos **préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour, avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

\*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

**Pampers**  
aimerdormir&jouer



## À dada sur mon bidet

Mettez votre enfant sur vos genoux et simulez le pas, le trot puis le galop du cheval... Il explosera de rire à coup sûr ! En plus, cela va l'aider à contrôler son équilibre et son maintien.



## Les chatouilles

Qui peut résister à des chatouilles ? Ce jeu est synonyme de rires et de contact physique entre les parents et leurs enfants. L'important est de choisir le bon moment et de ne pas exagérer.



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

# Sommeil & sécurité

Pour que bébé dorme bien, il est important de prendre quelques précautions afin de lui assurer un maximum de confort.



## Le « coin nuit » parfait

Une bonne nuit commence avec le lit à barreau dont la structure doit être conforme aux réglementations en vigueur (garde-corps de 60 cm au moins, et barreaux séparés de 4,5 à 6,5 cm pour éviter que bébé se coince la tête). Le matelas, quant à lui, ne doit pas être trop mou : il est essentiel que bébé ne s'enfonce pas dans le matelas. Vous devez aussi en changer si vous avez récupéré le lit de son grand frère ou de sa cousine, en raison de la formation possible de moisissures ou de contamination bactérienne à l'intérieur. Et si vous avez des cas d'allergie aux acariens dans la famille, utilisez une housse de matelas anti-acariens.

**T**ous les enfants doivent pouvoir bien dormir, et ce dès les premiers jours. Un bébé dort beaucoup plus que nous, il est donc important que son sommeil soit aussi sain que possible. Pour lui assurer le meilleur environnement, il suffit de prendre quelques précautions, depuis le choix du matelas, aux règles sur le lit, sans pour autant négliger le décor et la température de sa chambre.

## Oreiller, pour ou contre ?

Un lit bébé « sain » ne doit pas contenir de peluche ni de poupées, afin d'éviter que l'enfant ne respire directement l'air qu'il vient d'expirer, riche en dioxyde de carbone, s'il est très proche d'une peluche. Pour la même raison, les pédiatres déconseillent l'utilisation d'oreillers, au moins jusqu'aux deux ans de l'enfant. Même s'il s'agit d'un oreiller « anti-étouffement » spécialement conçu, le risque que l'oreiller ne couvre le visage de l'enfant est trop grand. En outre, les plus petits peuvent s'en passer car la proportion entre la taille de leur tête et de leurs épaules est très différente de celle des adultes.



## Un visage découvert

N'oubliez jamais qu'avoir le visage couvert (drap, oreiller, doudou...) est potentiellement dangereux pour bébé. Utilisez des draps housses spécifiques, qui épousent bien le matelas et ne risquent pas de se « détacher ». Par ailleurs, quand vous mettez bébé au lit, ses pieds doivent toucher le bas du lit. Les enfants qui sont trop couverts ont tendance à avoir un sommeil très profond, avec une capacité réduite de se réveiller en cas de situation problématique. Préférez une turbulette aux draps classiques ou à la couette, car bébé ne risque pas de se couvrir le visage avec. Cependant, vous devez choisir un modèle adapté à la saison, pour éviter qu'il ait trop chaud.



## Les règles anti SMSN

Pour limiter le risque de SMSN (syndrome de mort subite du nourrisson), qui peut affecter des bébés en bonne santé dans leur première année (avec un pic entre deux et quatre mois), les règles sont bien connues. Grâce à elles, les cas de mort subite ont chuté de 50% depuis les années 90.

**1 Dormir sur le dos : c'est la position idéale.** Il ne faut pas mettre bébé à dormir sur le ventre ou sur le côté. Il doit dormir sur un matelas ferme, sans oreiller et dans la même chambre que ses parents, mais pas dans le même lit. Il faut également éviter de vous endormir avec bébé dans les bras sur le canapé ou dans un fauteuil.

**2 Ne pas exposer bébé à la fumée du tabac.** Il ne faut pas fumer pendant la grossesse et, une fois que bébé est là, il doit profiter d'un environnement sans fumée. Les fumeurs devront sortir pour fumer...

**3 Une température plutôt fraîche.** Il ne faut pas trop couvrir bébé ni que la turbulette le sert trop et il faut le tenir à l'écart des sources de chaleur. La température idéale est de 18-20°C. S'il a de la fièvre, couvrez-le moins, pas plus.

## Deux règles

*L'hygiène du sommeil est l'ensemble des comportements qui le favorisent. Le secret pour assurer une transition en douceur vers le sommeil est la routine et la conciliation progressive.*

- 1. Toujours les mêmes horaires.** Le rythme doit être régulier : en changer souvent n'aide pas à bien dormir.
- 2. Attention aux lumières et au bruit.** L'absence de lumière induit la production de mélatonine, une substance qui régule le cycle veille-sommeil. Créez également une atmosphère aussi calme que possible.

# Quand bébé N'est pas bien

Si bébé a de la fièvre ou est enrhumé, les tétées peuvent être un peu plus difficiles. Comment vous assurer qu'il a tout le lait dont il a besoin ainsi qu'un chouchoutage « extra » ?

## 1 S'IL A LE NEZ BOUCHÉ

- Prendre le sein quand il est enrhumé lui demande un certain effort : bébé ne respire pas bien, ce qui fait qu'il prend le sein et le lâche en permanence. Dans certains cas, il peut même refuser de téter.
- Avant la tétée, vous pouvez nettoyer le nez de bébé avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer stérile pour éliminer les mucosités et lui faciliter la respiration. Pendant la tétée, vous pouvez tenir bébé plus droit que d'habitude. De cette manière, comme il est un peu plus haut, il peine moins à alterner succion, déglutition et respiration. Enfin, mettre un humidificateur dans la pièce où bébé mange permet de rendre l'air moins sec.





## 2 S'IL A MAL AUX OREILLES

Lorsque bébé tète et avale, la pression dans l'oreille se modifie. S'il a une otite, il aura encore plus mal en mangeant. Dans ce cas, il lâche le sein et pleure.

- Si vous pensez que votre bébé a mal aux oreilles, il faut l'amener chez le pédiatre pour qu'il l'examine et lui prescrive un traitement si nécessaire. En attendant, comment lui donner le sein sans augmenter son inconfort ?
- Il faut varier les positions, en adoptant celles qui réduisent la pression dans l'oreille et permettent à l'enfant de manger plus. Par exemple, en vous inclinant légèrement en arrière et en mettant bébé ventre contre ventre.

## 3 S'IL A DE LA FIÈVRE

- En cas de fièvre, il peut être intéressant d'allaiter l'enfant plus souvent pour lui assurer une bonne hydratation. En général, quand bébé a soif, il ne tète que quelques minutes, le temps nécessaire pour boire le lait du début de la tétée qui est plus liquide et plus sucré.
- Lorsque bébé est malade, le rythme de l'allaitement peut s'intensifier, ce qui est normal puisque, avec le sein et dans les bras de sa maman, il se sent au chaud, au calme et bercé.
- Si les pauses entre les tétées s'allongent parce que bébé dort plus à cause de la fièvre, comment faire ? Vous pouvez lui proposer le sein plus souvent, ou vous tirer le lait et le lui donner avec une cuillère.

## TRUCS SUR LA TÉTÉE

Voici quelques idées quand bébé a du mal à prendre le sein et à manger.

- **Donnez le sein en bougeant, avec bébé dans les bras ou dans le porte-bébé.** Le mouvement a un effet relaxant qui prédispose l'enfant à téter.
- **Donnez le sein quand il est sur le point de dormir:** bébé accepte mieux la tétée.
- **Faites des tétées plus courtes, mais plus fréquentes,** si bébé est gêné parce qu'il a le nez bouché ou mal à l'oreille.



## ASSUREZ-VOUS QU'IL VA BIEN

Quand les tétées sont plus courtes que la normale, comment savoir si bébé a pris suffisamment de lait pour assurer un développement et une croissance adéquats ?

- **Vérifiez que bébé mouille au moins cinq ou six couches par jour.** L'urine doit également être claire et sans odeur, ce qui indique une bonne hydratation.
- **Il est normal que la prise de poids ralentisse.** C'est comme si l'énergie apportée par le lait servait pour que l'organisme lutte contre la maladie. Toutefois, si bébé perd du poids et que vous avez la sensation que la situation n'est pas normale, il faut prendre RDV chez le pédiatre.

### Si le bébé mange déjà d'autres aliments...

Les enfants qui ont commencé la diversification alimentaire perdent l'appétit s'ils sont malades ; ils rejettent les purées et ne veulent que le sein.

- **Le lait maternel est idéal si l'enfant n'est pas bien :** il est riche, complet, facile à digérer et rapidement assimilable. Grâce à lui, bébé reçoit nourriture, hydratation et réserves d'anticorps, sans forcer son système digestif.

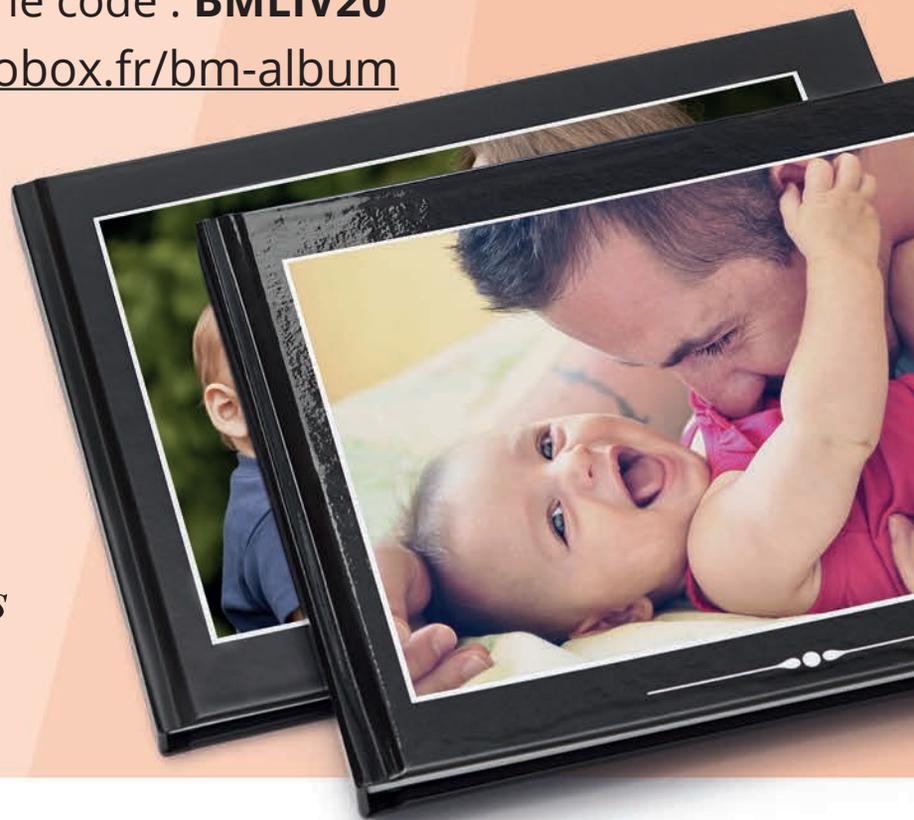


## ALBUM DOUDOU

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

# -20%

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



## LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs moments avec votre bébé*

\* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur votre Album 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](http://www.photobox.fr/bm-album).

# Les soupes

Recettes



## Soupe de potiron et griffes de pâte feuilletée

### INGRÉDIENTS - Pour quatre personnes -

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 800 G DE CHAIRE DE POTIRON    | 4 CC DE CRÈME FRAÎCHE   |
| 1 GROSSE POMME DE TERRE       | 100 G DE LAIT EN POUDRE |
| 2 TOMATES BIEN MÛRES          | 1 PÂTE FEUILLETÉE       |
| 400 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES | 50 G DE PARMESAN        |
|                               | SEL ET ORIGAN           |
|                               | AMANDES EFFILÉES        |

### PRÉPARATION

1 Faire revenir les légumes dans une casserole avec un peu d'huile. Verser le bouillon chaud et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Bien mixer.

2 Étaler la pâte feuilletée sur une plaque allant au four. Saupoudrer de parmesan et d'origan. Couper 20 bandes de 2cm de large et 10cm de long. Placer une bande horizontale et y accrocher 4 bandes verticalement (pour les « doigts ») en appuyant pour les fixer. Plier pour imiter des griffes. Garnir d'amandes effilées simulant les « ongles ».

3 Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes à 200°C. Quand les « griffes » sont bien dorées et encore chaudes, les placer sur une tasse comme si elles l'attrapaient.

4 Réchauffer la soupe, ajouter le lait en poudre et répartir dans les tasses. Verser la crème en filet en formant une spirale.





## Les sucettes qui font peur

### INGRÉDIENTS - Pour 14 à 16 sucettes -

1 GÂTEAU AU CHOCOLAT	POUR DÉCORER :
150 G DE SUCRE GLACE	450 G DE PASTILLES DE CHO-
75 G DE BEURRE RAMOLLI	COLAT CANDY MELTS®
1 CC D'EXTRAIT DE VANILLE	1 CRAYON D'ENCRE NOIRE
4 CS DE CRÈME	ALIMENTAIRE

### PRÉPARATION

- 1 Émietter le gâteau dans un bol. Monter la crème fraîche refroidie en Chantilly puis ajouter le sucre glace et l'extrait de vanille.
- 2 Mélanger les miettes de gâteau avec la crème et le beurre puis pétrir jusqu'à consistance homogène. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Former des boules avec la pâte et, dans chacune, y planter un bâtonnet pour former les sucettes.
- 4 Pour le glaçage : faire fondre les Candy Melts® séparément au bain marie. Retirer du feu et remuer constamment.
- 5 Plonger les sucettes dans le chocolat fondu en alternant les couleurs. Laisser reposer en les plaçant dans des verres hauts.
- 6 Attendre que les sucettes soient sèches et décorer avec des motifs de Halloween.



## Cupcake de Halloween

### INGRÉDIENTS - Pour 12 cupcakes -

POUR LES GÂTEAUX :	POUR LA CRÈME AU BEURRE :
3 ŒUFS	200 G DE BEURRE
225 G DE SUCRE	350 G DE SUCRE GLACE
200 G DE FARINE	1 CC DE VANILLE
6 G DE LEVURE EN POUDRE	1 CS DE LAIT
100 ML DE LAIT	COLORANT ALIMENTAIRE
125 G DE BEURRE	(NOIR ET ORANGE)

### PRÉPARATION

- 1 Battre les œufs, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Ajouter la farine et la levure, le beurre ramolli, le lait et quelques gouttes de vanille.
- 2 Graisser et fariner 12 moules à cupcake. Les placer sur la lèchefrite (froide) du four. Répartir le mélange dans les moules, aux deux tiers. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Mélanger le beurre avec le sucre glace, la vanille et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. Diviser le mélange en deux : colorer une partie en noir et l'autre en orange. Remplir deux douilles à pâtisserie jetables, sans embout, de ces crèmes. Couper les extrémités, placer les deux poches dans une 3ème poche à douille avec l'embout désiré.
- 4 Décorer les cupcakes en formant une spirale, en allant de l'extérieur vers l'intérieur, et de motifs de Halloween.

# Protégez votre peau contre le

# froid

En hiver, la peau s'abîme et rougit plus facilement. Comment en prendre soin et quels sont les produits les plus adaptés ?

# PEAU SÈCHE

## Nettoyez-la délicatement

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

### COMMENT LA NETTOYER

La peau est sèche et pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus. Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

### LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique**, de beurre de karité ou de collagène, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une bonne protection contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en poly hydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.



- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique ; sur les lèvres, appliquez une huile de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Pour une nutrition supplémentaire**, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.

### Le petit plus

Enrichissez votre alimentation avec des aliments qui contiennent des acides gras oméga 3 et 6, qui aident à garder la peau hydratée et élastique. On les trouve dans les fruits secs, les huiles végétales et les poissons gras. Et surtout, pensez à boire de l'eau : la première source d'hydratation de la peau vient de l'intérieur !

# PEAU MIXTE



## Hydratez-la, mais pas trop

Même s'il est vrai qu'une peau grasse est plus riche en lipides, qui la protègent contre les agents extérieurs, il est tout aussi vrai que, avec le froid, elle perd de l'eau et peut se déshydrater.

### COMMENT LA NETTOYER

Le produit doit toujours être doux. Utiliser des produits astringents stimulerait encore plus la production de sébum. La meilleure solution est d'utiliser des produits nettoyants avec rinçage ; les gels ou les formulations liquides sans mousse sont parfaits, ils éliminent le maquillage et les impuretés efficacement, sans être agressifs pour la peau.

### LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

• **Le matin**, appliquez un fluide hydratant à base d'acide hyaluronique et d'eau thermale, mais sans huile, ce qui assure une hydratation optimale sans causer d'effet « brillant ».

- **Le soir**, choisissez une crème avec des acides alpha-hydroxylés tels que l'acide glycolique, qui stimule le renouvellement cellulaire et aide à libérer les pores d'éventuels bouchons de sébum, ce qui améliore l'apparence de la peau.
- **Faites un traitement différent une fois par semaine** : dans la zone T (front, nez et menton), qui est généralement plus grasse, appliquez un masque purifiant, par exemple à l'argile, tandis que, sur les joues et la zone péri-oculaire, vous étalez un masque hydratant avec de l'acide hyaluronique

### Le petit plus

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « oil-free », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat. Et ayez toujours sur vous un sac de poudres compactes, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.



babyhome®



## Poussette Babyhome Emotion La poussette légère la plus stylée du marché



Légère et manoeuvrable



Poids 6 kg



De 6 mois à 25 kg



2 positions repose-pieds



Panier à provisions large et spacieux



Siège confortable avec différentes inclinaisons



Pliage compact



Compatible avec le groupe 0+



# PEAU SENSIBLE

## Calmez et décongestionnez

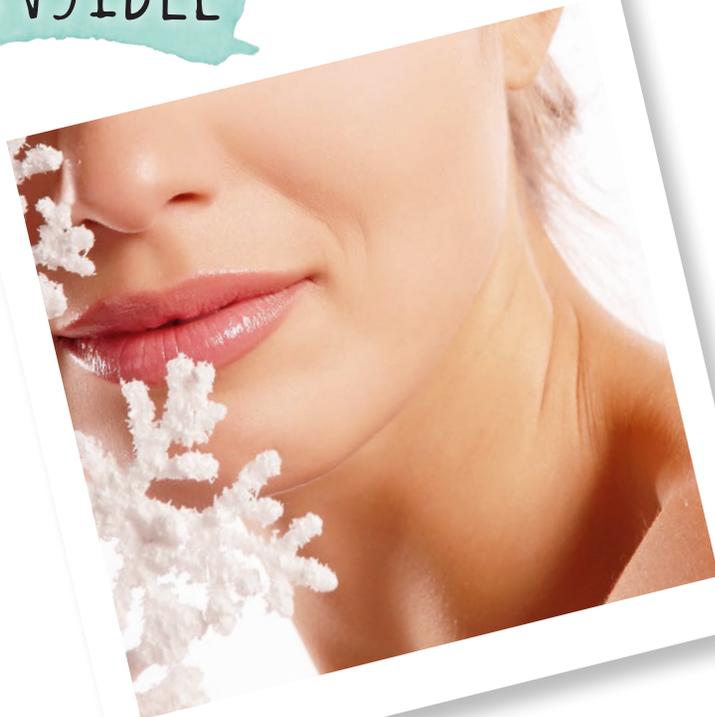
C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones. Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau.

### COMMENT LA NETTOYER

Il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons.

### LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

• **Le matin, appliquez une crème à base de *Vitis vinifera* à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, les ingrédients comme pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les



flavonoïdes extraits du raisin vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.

- **Le soir choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes,** qui peuvent former un film protecteur sur la peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la sensation de brûlure et les démangeaisons,** appliquez un masque hydratant et apaisant contenant des extraits d'aloë vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

### Le petit plus

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles.

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# 10 choses à



Votre bébé vient de naître et, lors des visites chez le pédiatre, vous allez certainement entendre pour première fois les nombreux termes médicaux liés à la santé du nouveau-né. Nous vous expliquons le sens des plus courants, afin que vous commenciez à vous familiariser avec eux.

## 1 LES ANGIOMES

Les angiomes ou hémangiomes sont de petites agglomérations de capillaires qui forment une tache de couleur allant du rouge au violet sur la peau. Ils n'ont aucune relation avec les envies insatisfaites de la mère pendant sa grossesse, ce sont des tumeurs bénignes congénitales. Ils peuvent être présents dès la naissance ou se développer plus tard. Dans la plupart des cas, l'évolution normale des angiomes est de croître pendant la première année, puis de diminuer progressivement jusqu'à disparaître complètement et spontanément. Seulement dans les cas où l'angiome ne disparaît pas ou bien s'il est situé dans une zone problématique, on peut avoir recours au laser, une technique chirurgicale sans danger pour le bébé.

# savoir sur bébé



## 2 LES COLIQUES DU NOURRISSON

Les coliques du nourrisson affectent 20% des bébés et se produisent habituellement dans les premières semaines. Elles sont caractérisées par des pleurs inconsolables et prolongés, apparaissant tard dans l'après-midi ou le soir, et empêchant bébé de dormir. Les coliques du nourrisson disparaissent spontanément dans les trois ou quatre mois et sont bénignes. Elles peuvent être causées par des causes différentes et il n'y a pas de protocole de traitement établi qui puisse être appliqué. Selon la « règle des trois », on dit qu'un enfant souffre vraiment de coliques lorsqu'il pleure pendant plus de trois heures par jour, avec une fréquence d'au moins trois jours par semaine et un minimum de trois semaines consécutives.

## 3 LES FONTANELLES

Les fontanelles sont des membranes souples et élastiques présentes dans la tête du nouveau-né, aux endroits où les os ne sont pas encore soudés. Leur fonction est de permettre le développement des os du crâne de l'enfant jusqu'à leur taille adulte. Elles représentent également un important mécanisme de protection en cas de traumatisme crânien, étant donné que, en raison de leur élasticité, elles amortissent l'impact et évitent la fracture des os. Par ailleurs, lors de l'accouchement, lorsque la tête du bébé est comprimée lors du passage par le vagin, la présence des fontanelles permet un léger chevauchement des os, de sorte que la tête arrive à se frayer un passage plus facilement.

## 4 LA JAUNISSE

24 à 48 heures après la naissance, la peau de l'enfant peut acquérir une teinte jaunâtre, atteignant jusqu'à la sclérotique (le blanc des yeux). Il s'agit d'un ictère physiologique, un processus naturel qui a lieu parce que le corps de l'enfant est en train de détruire les globules rouges fœtaux pour les remplacer par de nouvelles cellules, adaptées à la vie hors de l'utérus. En conséquence de ce processus, de la bilirubine est sécrétée, un pigment qui s'accumule dans le sang et donne à la peau cette couleur jaune caractéristique. Si le taux de bilirubine ne dépasse pas certaines valeurs, il n'y a pas besoin de prendre de mesures particulières car, normalement, la jaunisse se résorbe au cours des deux premières semaines. Cependant, si le niveau est suffisamment élevé pour être dangereux pour le corps du bébé, on désactive la bilirubine par photothérapie.

## 5 LE MÉCONIUM

Ce sont les premières selles du bébé. Il s'agit d'une substance visqueuse, noir verdâtre, qui remplit la dernière partie de l'intestin grêle depuis qu'il est dans le ventre de sa mère. Le méconium est composé de liquide amniotique, de bile, de lanugo, de cellules et de sécrétions intestinales. Bébé doit l'expulser dans les 24 premières heures, bien que son expulsion complète puisse se faire jusqu'au troisième jour. Si bébé n'a pas expulsé le méconium, il faut aller chez le pédiatre de toute urgence.

## 6 LE LANUGO

Il est normal que certains bébés, à la naissance, présentent une grande quantité de duvet, généralement très fin, qui peut couvrir la quasi-totalité du corps. Ce duvet, appelé lanugo, tend à disparaître spontanément dans les premiers mois. Le lanugo commence à se former entre le quatrième et le cinquième mois de grossesse et sert à protéger le fœtus contre d'éventuelles infections, ainsi qu'à le maintenir au chaud. Normalement, il se détache naturellement vers 40 semaines de grossesse et reste en suspension dans le liquide amniotique, qui est ingéré par le fœtus, ce qui contribue à la formation du méconium néonatal (les premières selles du bébé). Les zones où le lanugo prend plus de temps à tomber sont le dos, les épaules et la tête. D'où de nombreux enfants qui, à la naissance, surtout s'ils sont prématurés, conservent quelques vestiges de lanugo sur ces parties du corps.

## 7 LE CORDON OMBILICAL

Sur le ventre du nouveau-né, où se situait avant le cordon ombilical, se trouve maintenant une sorte de moignon gris jaunâtre, qui sèche et guérit plus rapidement si on le maintient au sec. Pour cette raison, il est important, si le temps le permet, de laisser bébé avec le ventre à l'air de temps en temps. En général, le moignon tombe entre 8 et 15 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombe quelques jours plus tard, laissant une cicatrice permanente : le nombril.

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



## 8 LE RÉFLEXE DE MORO

Appelé ainsi d'après le pédiatre autrichien, Ernst Moro, qui l'a décrit le premier, c'est l'un des mouvements involontaires qui permettent d'évaluer le développement normal du nouveau-né. C'est un réflexe néonatal qui se produit lorsqu'un bébé entend un bruit fort ou qu'il sent qu'il tombe à la renverse. Dans ces cas, bébé a un regard effrayé et ses bras s'étirent et se déplacent sur les côtés avec les paumes vers le haut et les pouces fléchis.

Le pédiatre observe le réflexe de Moro lors de sa première visite, puis lors des visites ultérieures, jusqu'à trois ou quatre mois, moment où il disparaît généralement. Si bébé n'a pas ce réflexe à la naissance, ou s'il persiste au-delà de 3-4 mois, cela peut indiquer la présence d'une lésion cérébrale.

## 9 LA PERTE DE POIDS PHYSIOLOGIQUE

Au cours des trois ou quatre premiers jours, le bébé souffre d'une perte de poids importante. C'est un phénomène tout à fait normal et commun à tous les nouveau-nés, connu sous le nom de perte de poids physiologique, et qui représente environ entre 5 et 8% du poids du bébé à la naissance. La perte de poids physiologique est le résultat d'une série de phénomènes qui se produisent juste après la naissance : principalement l'émission de la première urine et du méconium. Dans tous les cas, bébé récupère généralement cette perte de poids dans les 10 premiers jours, en particulier lorsque vient la montée de lait et qu'il commence à téter avec plus de force.

## 10 LE SCORE D'APGAR

C'est un test rapide que l'on effectue en néonatalogie immédiatement après la naissance et qui valorise la santé globale du bébé, sur la base de cinq indicateurs : la couleur de la peau et des muqueuses, le tonus musculaire, la capacité à réagir à des stimuli, la fréquence cardiaque et la fonction pulmonaire. Le pédiatre ausculte bébé une minute après la naissance et attribue à chacun de ces paramètres un score de 0 à 2. Un score de 7 à 10 indique que l'enfant est en bonne santé ; s'il est compris entre 4 et 6, il est probable qu'il faille aider bébé à respirer ; si le résultat est inférieur à 4, il faudra réanimer l'enfant. On répète le test après 5 minutes, et si le résultat est normal, il n'y a pas besoin de faire d'autres examens médicaux.

# Les expériences extraordinaires : La 1<sup>ère</sup> carotte.

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Enfant unique : pour ou contre ?

Quand on imagine sa famille, on se demande bien souvent s'il vaut mieux n'avoir qu'un enfant ou lui donner des frères et sœurs. Et nos mamans, qu'en pensent-elles ?

## Oui car...

... Chaque circonstance personnelle est différente et on ne peut pas toujours avoir deux enfants ou plus. Ces derniers ne sont pas là pour tenir compagnie au premier. Il n'y a aucune garantie que, en ayant un frère ou une sœur, vous vous entendiez bien avec lui (elle). Parfois, un ami est plus loyal qu'un frère.

Jessica

... De par la nature de mon travail, j'ai décidé de n'avoir qu'un seul enfant. Je préfère n'en avoir qu'un et lui donner tout ce que je peux. Je ne veux pas non plus renoncer à ma carrière.

Patricia

... Financièrement, on ne roule pas sur l'or et je pense qu'il est raisonnable de n'avoir qu'un seul enfant. Ainsi, nous pouvons vivre honorablement, sans excès, mais dans des limites raisonnables.

Arentxa

## Non car...

... Mon mari est fils unique et ne voulait pas que son fils se sente comme lui. J'ai une sœur et c'est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées dans la vie. J'ai une fille de cinq ans et dans quelques jours, elle aura un petit frère !

Rachel

... Je suis fille unique et j'ai toujours voulu avoir plusieurs enfants. Parfois, je me sens seule et j'aimerais avoir un frère...

Liz

... Je sais que je veux que ma fille ait un petit frère (ou une petite sœur). J'ai trois sœurs qui sont un support infaillible ; c'est la meilleure chose que mes parents m'ont offerte.

Elvira

... J'ai un frère qui est tout pour moi. Je veux la même chose pour mes enfants.

Jennifer

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Actif et plein d'initiative, il veut mener les jeux avec ses amis et recherche le soutien de sa famille. Sous l'influence de Jupiter, il se consacre à ses passions, et a besoin de beaucoup de de stimuli.

Farceur et espiègle, il vous réjouit par ses rires. C'est une bonne occasion pour jouer en famille, ce qui vous permet d'être à nouveau une petite fille... Grâce à Venus, il a bon appétit.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Réfléchi, il étudie les choses avant de les faire. Il manifeste une intelligence analytique et intuitive (bonne synchronisation des deux hémisphères cérébraux). Guidez-le avec amour et calme.

Calme et souriant, il peut avoir un accès de colère mais, en général, il s'entend bien avec ses frères et sœurs. Racontez-lui de nouvelles histoires, pour qu'il apprenne d'autres façons de voir les choses.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il montre des comportements très matures pour son âge, voulant participer aux conversations des adultes. Il est soigneux avec les objets de tous les jours et les jouets. Mars lui donne énergie et vitalité.

Quelque peu indiscipliné, fixez-lui des limites. Élevez-le fermement et sereinement. Surtout, soyez cohérente : ne dites pas une chose pour faire ensuite le contraire. La pleine Lune du 14 vous aidera.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Sage, câlin, il se montre responsable et prêt à vous aider. Faites-lui des câlins et soutenez-le, surtout si vous le sentez plus sensible. Prenez-le dans souvent vos bras.

Affectueux, il a besoin de preuves constantes de soutien pour développer sa confiance en lui et acquérir de nouvelles compétences sociales. Suggérez-lui comment se comporter.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Tendre et aimant, il dégage une belle énergie et se sent en sécurité, mais veut toujours être près de vous. Faites un jeu : regardez-le dans les yeux et faites comme si étiez la même personne (jeu du miroir).

Plein de vie et actif grâce à Mars, il a besoin d'activités physiques qui lui permettent de libérer son énergie. Il veut faire les choses à sa façon ; guidez-le en souriant et en parlant d'une voix douce.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Espégle, il veut vous faire des blagues pour attirer votre attention et rire innocemment. Profitez de l'occasion pour jouer avec lui sans penser au stress du quotidien.

Très intuitif grâce aux influences de la Lune, il profite d'une belle connexion avec la nature que vous devez observer et faciliter. Les fleurs, les arbres... jardiner est une bonne idée pour le motiver.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

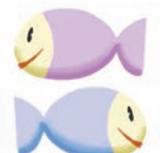
(24/08 au 22/09)

**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 !

