

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SANTÉ

NOS ENFANTS SONT
TROP SÉDENTAIRES

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

10 SECRETS SUR
LE SEVRAGE

TEST

ÊTES-VOUS PRÊTE
POUR LE DEUXIÈME ?

Premiers pas

Ce qu'il faut faire et ne pas faire



Sommaire

Octobre 2014



BÉBÉ

PAS DE STRESS POUR LES PIQÛRES

Les trucs pour atténuer son mal être

ENFANTS TROP SÉDENTAIRES

Des conseils pour promouvoir un style de vie actif chez les plus petits

LES AVANTAGES DU YAOURT

Pour les grands et les petits

10 QUESTIONS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Nous répondons aux questions les plus fréquentes

PREMIERS PAS

Comment l'aider dans cette grande étape

PÉDIATRE

Ces enfants qui ronflent...

PRÊTE POUR LE PROCHAIN ?

Faites notre test pour le savoir

RECETTE

De délicieux plats à base de riz

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre



Bébé



Ce mois-ci, des conseils pour aider votre bébé à faire ses premiers pas, nos réponses à vos questions sur la diversification alimentaire et un test pour savoir si vous êtes prête à en avoir un autre...



Préparer bébé aux piqûres

Piqûre dans le talon, vaccin, analyse de sang... Quelles sont les techniques qui permettent d'atténuer la douleur de ces petites interventions chez l'enfant ?

1 Les nouveau-nés ressentent-ils la douleur ?

La perception de la douleur est plus sensible chez le bébé que chez l'adulte car il n'a pas encore développé les petits mécanismes inhibiteurs qui permettent de réguler la transmission des sensations. Le stress d'une expérience douloureuse stimule la production de cortisol, une hormone qui altère son métabolisme : son rythme cardiaque et sa respiration s'accroissent, réduisant la concentration d'oxygène dans le sang. Le fait que le bébé ne puisse exprimer par des mots la sensation qu'il ressent ne signifie pas qu'il ne l'expérimente pas. Une expérience douloureuse est toujours traumatisante et, si elle se répète au fil du temps, elle peut avoir des conséquences psychologiques.

3 Et si l'enfant est plus grand ?

Au-delà de quatre ans, il est préférable de dire la vérité à l'enfant pour que la piqûre ne le prenne pas par surprise. Savoir très clairement ce qui l'attend lui permet de mieux contrôler la situation, d'atténuer la peur et, par conséquent, également la douleur. L'effet de surprise est déconseillé car la sensation de peur et d'impuissance lui resterait en mémoire, et l'enfant ne serait plus disposé à collaborer.

2 Comment le soulager ?

Prendre son bébé dans ses bras, lui donner le sein, l'envelopper dans son nid d'ange pour qu'il se sente protégé ou lui parler tout doucement sont quelques méthodes à l'effet analgésique et sédatif qui ont fait leurs preuves. Il s'agit de ce que l'on appelle les techniques non pharmacologiques de désensibilisation basées sur la théorie du *Gate Control System* : avec un apport maximal de stimuli agréables, on limite l'accès de la sensation de douleur au niveau du conscient.



Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans



Nos enfants sont trop

Les plus petits adorent les jeux statiques, ce qui n'est pas bon pour leur santé. Et nous en sommes responsables nous, les adultes, qui ne montrons pas le bon exemple ! Il faut développer les jeux en plein air et tous les gestes du quotidien qui font appel à notre dynamique.

Si petits et déjà sédentaires ! Que ce soit à la crèche ou à la maison, nos enfants ont de moins en moins la possibilité de bouger. Pourtant, une activité physique quotidienne est tout aussi importante qu'une alimentation correcte et équilibrée pour garantir leur bonne santé d'aujourd'hui et de demain. Ce qui compte, ce n'est pas tant de faire du sport deux fois par semaine que la possibilité de bouger et de jouer librement au moins une heure par jour.



SÉDENTAIRES

TOUT A CHANGÉ : IL N'Y A PLUS NI ESPACE NI TEMPS

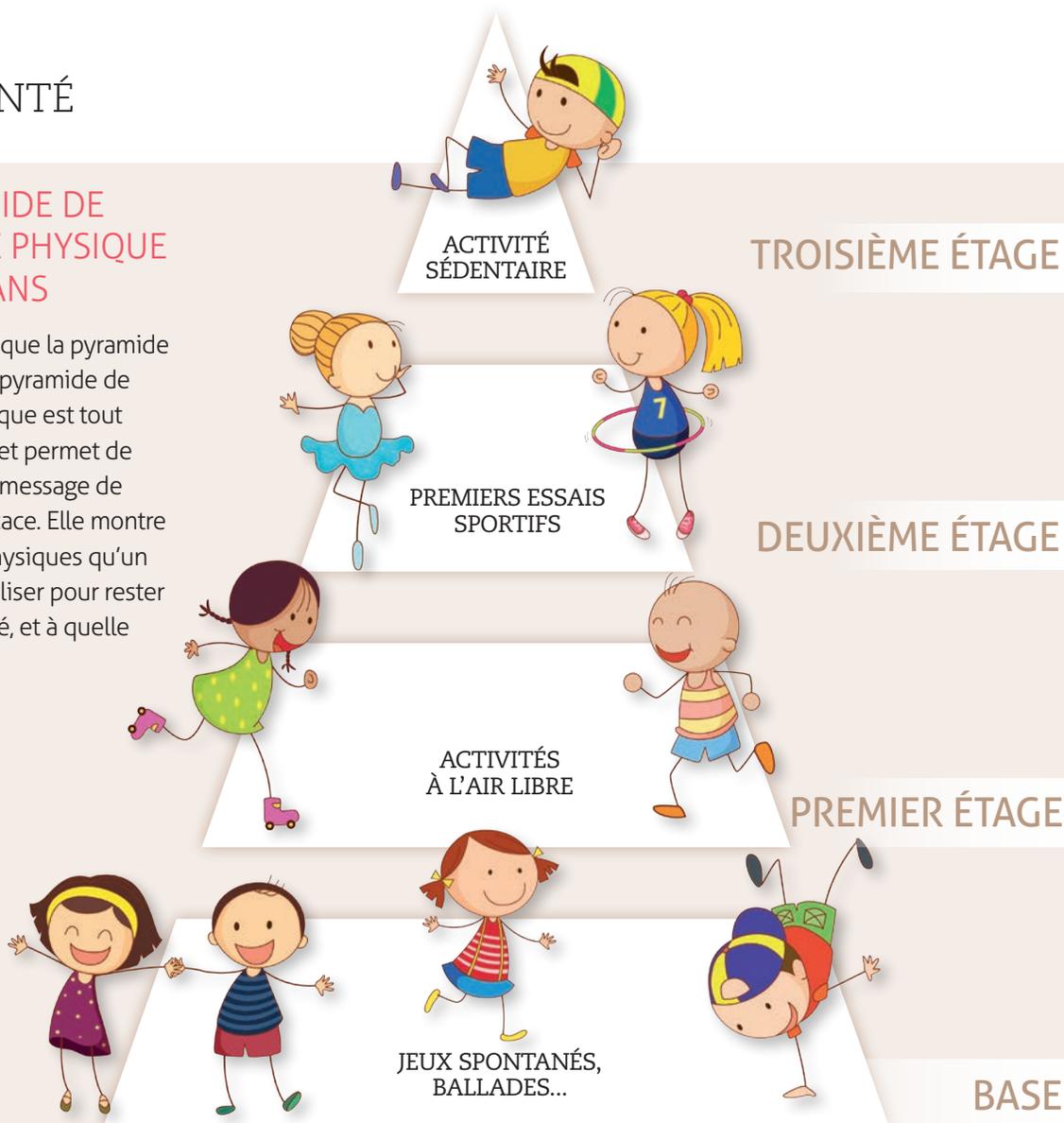
Ce n'est pas une excuse, mais il est vrai qu'aujourd'hui, l'atmosphère des grandes villes, comme des petites d'ailleurs, ne favorise pas les jeux en plein air pour les enfants. En outre, la vie de famille, de plus en plus frénétique, ne laisse plus suffisamment de temps libre pour accompagner les enfants au parc tous les jours. Du point de vue de la santé, faire de l'exercice est

tout aussi important que d'avoir une alimentation saine, puisque cela permet d'équilibrer l'apport des calories et le métabolisme. L'activation des muscles accélère le métabolisme du glucose et réduit la probabilité de développer diabète et obésité. Selon un rapport européen en date de 2012, un tiers des enfants seraient en surpoids (22% en surpoids et 10% obèses).



LA PYRAMIDE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE 3 À 6 ANS

Moins connue que la pyramide alimentaire, la pyramide de l'activité physique est tout aussi parlante et permet de transmettre le message de façon très efficace. Elle montre les activités physiques qu'un enfant doit réaliser pour rester en bonne santé, et à quelle dose.



BASE. Activités à réaliser tous les jours (dès que l'occasion se présente). C'est la base de la pyramide, qui ne doit, quotidiennement, jamais manquer : aller à la crèche à pied ou en vélo, monter les escaliers et limiter l'usage de l'ascenseur, supprimer la poussette à partir de trois ans, accompagner papa et maman lorsqu'ils sortent faire les courses ou promener le chien, jouer dehors...

PREMIER ÉTAGE. Activités à réaliser fréquemment, voire plusieurs fois par semaine. Il s'agit d'activités spontanées qui augmentent la fréquence cardiaque : faire du vélo, du roller, jouer au ballon, etc... Ces jeux ont pour but d'expérimenter la fatigue, difficile à doser si on ne la teste pas et permettent, en outre, de découvrir son potentiel et ses propres limites. En augmentant la résistance du corps, elles renforcent le cœur et les poumons.

DEUXIÈME ÉTAGE. Activités moins fréquentes, à réaliser régulièrement. Il s'agit d'activités structurées qui aident les enfants à affiner leurs capacités motrices basiques, leur habileté et leur coordination : baby gym, danse, initiation sportive.

TROISIÈME ÉTAGE. Activités à limiter. L'usage de l'ordinateur, les jeux vidéo et la télévision doit être réduit au minimum.

Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change

2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application

3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Perséose
Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Oxéoline
Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Oléodistillat
Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est, pour les enfants, une source de bien-être, d'énergie et de bonne humeur. En bref, elle devrait être leur pain quotidien. Au lieu de cela, aujourd'hui, tout semble conspirer contre la possibilité de bouger, et les enfants sont comme « piégés ». De leur côté, les adultes ont également

changé leur mode de vie et sont les premiers à ne pas donner le bon exemple. Selon des données récentes, le pourcentage de la population qui peut être définie comme sédentaire, c'est-à-dire qui ne fait aucune activité physique dans son temps libre et ne fait pas de sport, dépasse les 38%.



32%

des enfants âgés
de 8 à 9 ans ont
des problèmes
de surpoids et
d'obésité

BOUGEONS !

C'est pendant la prime enfance que l'on peut inculquer des habitudes saines. Tous les enfants adorent bouger, même les plus paresseux. Le secret n'est pas de proposer des activités physiques déguisées en jeu, mais des jeux qui impliquent une activité physique. L'activité physique à travers le jeu non seulement permet de prévenir le surpoids, mais pourrait aussi améliorer la qualité de vie, le rendement scolaire, ainsi que le temps et la qualité du sommeil. À cet égard, soulignons également l'importance d'une bonne hydratation chez les élèves, non seulement pour couvrir la perte de liquide induite par l'exercice physique, mais aussi pour maintenir leur attention et leur performance en classe.

Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!



+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>



Les yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEAUCOUP DE QUALITÉS !

Le yaourt a un effet positif sur la santé.

- Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale, il est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.
- L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives, l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.
- Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste. Les protéines, sucres et graisses se



Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de six à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme. Ils sont également enrichis en fer, en vitamines et en acides gras essentiels, idéals pour la bonne croissance des enfants.

décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.

- Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus. La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.
- En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B, comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

- Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.
- Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires.

Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.



10

secrets sur la diversification alimentaire

La première bouillie est un moment important pour bébé et maman. C'est le début d'un chemin qui, en quelques mois, conduira l'enfant vers l'autonomie. Nous vous expliquons comment affronter cette étape en toute tranquillité.

1

QUAND COMMENCER À
INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS
QUE LE LAIT ?

- Si vous allaitez votre bébé, il sera prêt pour sa première bouillie vers 6 mois. Si vous lui donnez du lait en poudre, vous pourrez, en théorie, commencer à partir de 4 mois révolus.
- Mieux vaut cependant ne pas commencer avant 4 mois, car l'appareil digestif du bébé n'est pas encore préparé pour recevoir des aliments autres que le lait. Par ailleurs, l'introduction trop précoce d'aliments solides peut favoriser l'apparition d'allergies.
- En outre, en général, un enfant de moins de 4 mois ne sait pas encore coordonner correctement les mouvements de la bouche et de la langue et pourrait avoir des difficultés pour déglutir des aliments solides.



QUELS SONT LES PREMIERS ALIMENTS À INTRODUIRE ?

- En général, il est recommandé de débiter par les fruits, tout simplement car leur saveur sucrée est mieux acceptée par le bébé. Cependant, rien n'empêche de débiter par des légumes (qui sont aussi faciles à digérer) aux saveurs sucrées comme les carottes, les pommes de terre ou la citrouille.
- La première bouillie peut être préparée à partir d'une purée de carottes et de pommes de terre, mixée très fin et très diluée. Les légumes peuvent être bouillis ou cuits à la vapeur, mixés, et vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour parfumer la première bouillie de bébé. Vous pourrez ensuite varier les plaisirs en ajoutant à votre purée d'autres légumes comme la citrouille ou les haricots verts.

QUELLES SONT LES PREMIÈRES CÉRÉALES À DONNER AU BÉBÉ ?

- Une fois que votre bébé montre de manière évidente qu'il raffole de vos purées de légumes, il est possible d'introduire les céréales dans son alimentation.
- Vous pouvez débiter en ajoutant des petites cuillères de crème de riz à ses purées. Après les premiers tests, vous pourrez ajouter, petit à petit, de la semoule en faible quantité. Dans tous les cas, les céréales qui contiennent du gluten, comme le blé, ne devront pas entrer dans la composition des repas de votre bébé avant que celui-ci n'ait au moins six mois, afin d'éviter tout risque d'allergies.





4

QUAND PEUT-ON PASSER À DEUX PURÉES PAR JOUR ?

- En général, la première bouillie est celle du midi, tant pour des raisons pratiques, que pour le fait que le rituel de l'allaitement juste avant d'aller dormir revêt un caractère spécial pour votre bébé et le tranquillise avant de se coucher. Un mois après avoir débuté la diversification alimentaire, vous pourrez passer à deux purées par jour et introduire la bouillie du soir.

LA VIANDE EST-ELLE INDISPENSABLE ?

- La viande, que l'on peut introduire à partir du 7ème mois, est un aliment excellent pour la croissance de votre bébé, mais n'est pas indispensable. Il s'agit d'une formidable source de protéines nobles (riches en acides aminés, essentiels pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas les produire seul) et apporte une quantité de fer non négligeable. Cependant, si votre enfant n'aime pas la viande, ce n'est pas la peine de vous alarmer. En effet, un régime alimentaire composé de légumes, de céréales, et complété avec des produits laitiers et plus tard avec des œufs et du poisson, garantit l'alimentation complète et équilibrée dont votre petit a besoin.

QUELS SONT LES AVANTAGES DES PETITS POTS ?

- Durant la phase d'introduction de nouveaux aliments, les petits pots industriels sont une excellente alternative. Leur composition et leur texture garantissent une facile digestion et sont totalement sûrs d'un point de vue hygiénique (les matières premières sont extrêmement contrôlées et la stérilisation et leur conservation sous vide assurent l'absence de germes nocifs).





7 QUAND PEUT-ON DONNER DU LAIT DE VACHE ?

- Il est recommandé de passer au lait de vache à partir de trois ans. Avant cet âge, l'intestin de votre petit n'est pas complètement capable d'absorber les nutriments présents dans le lait de vache.

8 ET SI VOTRE BÉBÉ A SOIF ?

- Lors de l'introduction de nouveaux aliments, votre bébé doit boire en abondance. Les bouillies augmentent la quantité de déchets que les reins doivent évacuer, et l'eau est un élément précieux pour cette tâche. Il est préférable de donner de l'eau minérale à votre petit, car elle contient peu de sel.



9 QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR INTRODUIRE LE POISSON ?

- Le poisson est un excellent aliment, mais il est aussi responsable de nombreuses allergies chez les bébés. C'est pour cette raison que son introduction dans l'alimentation de votre petit ne se fera qu'à partir du 7ème mois. Vous pouvez débiter par des poissons dont les arêtes sont faciles à enlever, comme la sole ou le cabillaud.



10 COMMENT INTRODUIRE LES ŒUFS ?

- L'œuf est un autre aliment qui comporte un risque élevé d'allergie. Ce qui génère le plus de problème est le blanc d'œuf, préférez donc le jaune dont vous mélangerez une petite cuillère avec la purée du jour. Ensuite, vous pourrez augmenter petit à petit la quantité. Lorsque votre bébé aura un an, vous pourrez lui donner le blanc d'œuf bien cuit, car la cuisson réduit les risques d'allergie et facilite sa digestion.

Les étapes clés

OBSERVATION

Le meilleur moyen de savoir quand débiter l'introduction de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre bébé est encore d'être attentive aux signaux que celui-ci vous envoie.

Savoir détecter ces signaux est bien plus facile que ce que l'on pourrait imaginer... Votre bébé montre de l'intérêt pour son environnement ? Il est curieux de tout ? Si la réponse à ces deux questions est « oui », alors vous tenez là un signal fort indiquant que votre bébé est prêt à goûter de nouvelles saveurs. Si votre bébé se montre content lorsque vous lui faites essayer des goûts nouveaux ou s'il a tendance à tout porter à la bouche, vous avez un second signal et votre bon sens de maman fera le reste.

UNE INTRODUCTION PETIT À PETIT

Il est important d'introduire les nouveaux aliments de manière très progressive, et toujours un aliment à la fois. De cette manière, vous détecterez plus facilement les signes de possibles allergies ou certaines incompatibilités, et vous laisserez aussi à votre bébé le temps d'assimiler ces nouvelles saveurs une à une, et ainsi de les apprécier pleinement. Il assimilera d'autant plus facilement ces nouveaux goûts, et si vous vous rendez compte qu'il a un faible pour un certain type de purée, et bien faites-lui plaisir et préparez -a lui de temps en temps !

PATIENCE, PATIENCE...

Il est formellement interdit de montrer une quelconque déception si votre petit roi rejette la purée que vous avez passé les deux dernières heures à préparer... Ça fait râler, mais c'est comme ça.

Il existe de nombreuses raisons qui expliquent que votre bébé refuse de goûter des produits nouveaux ou qu'il ne les aime pas. C'est votre rôle de maman de découvrir pourquoi et d'essayer de les lui faire découvrir autrement (un petit morceau de vache qui rit, un peu de crème ou une larme de lait dans la purée peuvent faire des miracles).



COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Les premiers

Il s'agit d'une étape importante pour l'enfant qui nécessite beaucoup de patience et de constance. Comment devez-vous agir ?



PAS de bébé



Ce qu'il faut faire

- Vers 8-10 mois, les essais commencent. Bébé se met debout en se tenant à tout ce qu'il trouve à portée de main : canapé, fauteuil, lit... Une fois qu'il maîtrise la position verticale, il commence à se déplacer latéralement, toujours en s'agrippant à quelque chose. Il gagne ainsi en coordination et en équilibre. C'est le moment de le laisser faire ses expériences en l'encourageant et en se montrant fier de ses progrès. Il doit pouvoir exercer sa curiosité naturelle et marcher vers ce qui l'attire, sans trop d'inhibition ou d'anxiété.

- Lorsque bébé se met debout tout seul, il peut avoir des difficultés à se rasseoir. Les moins téméraires restent immobiles et crient pour attirer l'attention de leur maman.

- Maintenant qu'il réussit à se déplacer plus librement, il faut éliminer tous les dangers potentiels l'entourant. Il s'agit de créer un environnement qui le stimule, tout en faisant attention aux dangers potentiels.

- S'il est important de créer un espace sécurisé, en protégeant par exemple les parties saillantes des meubles à l'aide de protections adaptées, il ne s'agit pas d'éviter tous les obstacles. Il est bon que l'enfant apprenne à faire face et à surmonter ses premières difficultés. Félicitez-le quand il y parvient tout seul et soutenez-le sans dramatiser quand il perd l'équilibre.



Ce qu'il ne faut pas faire

- Il est important de laisser bébé se déplacer avec une certaine liberté dès son plus jeune âge. Si vous le freinez trop, il peut devenir passif, manquer d'assurance et de confiance dans le monde extérieur, qu'il peut percevoir comme une source de dangers.
- Les chutes sont tout à fait normales. Lorsque cela se produit, au lieu d'accourir en lui demandant s'il s'est fait mal, encouragez-le à essayer de nouveau : cela lui fait gagner en confiance sans éveiller de craintes inutiles.
- Ne vous laissez pas vaincre par l'anxiété. N'hésitez pas à demander l'aide des autres, notamment du papa, dont le rôle est précisément de favoriser l'éloignement de l'enfant, afin d'explorer le monde extérieur.

Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



CLIQUEZ ICI!

Ces enfants qui ronflent

Certains enfants qui ronflent la nuit peuvent souffrir du syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil. Nous vous expliquons de quoi il s'agit.



Le syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est l'interruption, pendant le sommeil, du flux d'air qui entre dans les poumons, épisode qui peut durer plus de 10 secondes et qui s'accompagne d'efforts inspiratoires persistants. La cause la plus fréquente est l'élargissement chronique des

amygdales et des végétations. En conséquence, le sommeil nocturne est gravement touché : les respirations sont lourdes et bruyantes et souffrent de pauses fréquentes, suivies par des inspirations retentissantes.

COMMENT LE DIAGNOSTIQUE-T-ON ?

- **La complexité du SAHOS chez l'enfant** et ses éventuelles conséquences font qu'il est primordial qu'il soit diagnostiqué rapidement. L'enfant qui souffre de SAHOS présente, la nuit, les manifestations suivantes : ronflements, sommeil agité et inquiet, difficultés à respirer, réveils répétés et arrêt de la respiration (apnée).
- **La répétition de ces épisodes** conduit à une altération profonde du rythme du sommeil. La présence de terreurs nocturnes et de somnambulisme est beaucoup plus élevée chez les enfants souffrant de SAHOS. L'épisode se termine généralement par un réveil douloureux. Souvent, l'enfant est en sueur et il est habituel qu'un petit pipi lui échappe.
- **Il est également fréquent d'observer des manifestations la journée** : respiration par la bouche, bouche sèche au réveil, maux de tête le matin, déficit de l'attention, hyperactivité et problèmes de comportement.
- **Ces enfants souffrent aussi souvent de fréquentes infections des voies respiratoires supérieures**, cause d'absentéisme scolaire qui, conjuguée aux effets de la perturbation du sommeil, entraîne des difficultés d'apprentissage.

Quels traitements ?

La première ligne de traitement est l'ablation des amygdales et des végétations, mais cette approche chirurgicale n'est pas sans risque. En substitution, on propose la réduction de la taille des amygdales à travers l'application d'un laser de CO₂. Cette technique, beaucoup moins invasive que la chirurgie, ne nécessite pas d'hospitalisation et présente moins de problèmes postopératoires tels que des saignements ou des douleurs après l'opération.

Lettres au pédiatre

Mon bébé est né avec un frein lingual court

Mon bébé a un mois et est né avec un frein lingual court. Le médecin m'a adressée à un chirurgien pédiatrique pour le couper. Il dit que le plus tôt sera le mieux, mais j'ai quelques réticences, mon bébé est si petit. Qu'en pensez-vous ? Cela sera-t-il très douloureux pour lui ? Quelles seraient les conséquences sans intervention.

Déborah



Un frein de langue court peut entraîner une difficulté à prononcer certains mots, mais ce n'est pas systématique. La suppression du frein lingual n'est absolument pas obligatoire. Le plus logique serait d'attendre, de voir comment la situation évolue (le frein peut s'allonger) et comment votre bébé commence à parler. On associe parfois les troubles du langage au frein lingual alors que ce n'est pas toujours le cas et que quelques séances chez l'orthophoniste seraient suffisantes pour résoudre le problème. Un odontologue spécialisé en pédiatrie peut intervenir si nécessaire, à tout âge, et extraire le frein au laser avec une légère anesthésie, sans aucune complication.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Êtes-vous prête pour le deuxième ?

test

Aujourd'hui, décider d'avoir un autre enfant est une décision réfléchie. Faites notre test pour savoir si vous êtes prête.

1. Imaginez que vous avez un bébé dans les bras. Que ressentez-vous ?

A > Une grande émotion - Question 2.

B > Un nœud dans l'estomac - Question 3.

2. Votre compagnon est là. Que fait-il ?

A > Il regarde le bébé en souriant - Question 5.

B > Il est derrière vous et il vous enlace - Question 4.

3. Comment réagirait votre aîné en vous voyant avec le bébé ?

A > Il se ferait une place entre vos genoux - Question 5.

B > Il pousserait pour prendre sa place - Question 6.

4. Imaginez que vous regardez votre bébé. Pouvez-vous le décrire ?

A > Oui, jusqu'au moindre détail - Question 7.

B > Non, mais je le « sens » dans mes bras - Question 8.

5. Pensez : « Maintenant, j'ai deux enfants ». Vous vous imaginez...

A > Tenir un enfant par la main et l'autre dans vos bras - Question 9.

B > Tous les quatre sur le canapé en train de jouer et de vous faire des chatouilles - Question 7.

6. Vous vous imaginez pousser la poussette et vous pensez...

A > Qu'il y a trop d'obstacles dans les rues - Question 9.

B > Que vous pouvez l'utiliser aussi pour ramener les courses - Question 8.

7. Vous souvenez-vous quand votre ventre commençait à s'arrondir ? Vous vous sentiez...

A > Fière comme une reine - Question 10.

B > Sereine et accomplie - Question 11.





8. Écoutez votre 6ème sens et répondez sans réfléchir. Dans quelques mois ...

A > J'y réfléchirai encore - Question 12.

B > Je serai enceinte ! - Question 11.

9. Vous rendormez-vous facilement si vous vous réveillez pendant la nuit ?

A > Sans problème... - Question 10.

B > Je crois que je ne m'y ferai jamais ! - Question 12.

10. À quoi avez-vous eu le plus de mal à résister pendant votre grossesse...

A > La faim - PROFIL A

B > Le sommeil - PROFIL B

11. Les pleurs de votre bébé qui vous ont le plus marquée sont...

A > Les pleurs avant la tétée - PROFIL A

B > Les pleurs des coliques - PROFIL C

12. Comme souvenir de votre accouchement, il vous reste...

A > Tout, du début à la fin ! - PROFIL C

B > Surtout la fin, lorsque mon bébé est apparu - PROFIL B

PROFIL A : VOUS ÊTES PRÊTE

C'est comme si votre 2ème était déjà là. Vous n'avez qu'une seule idée en tête : je le veux ! Vos derniers doutes ont été balayés... Maintenant que votre décision est prise, il ne vous reste plus qu'à vous armer de patience et faire confiance à dame nature car vous savez que lorsque l'on cherche à tomber enceinte, le meilleur moyen est encore de ne pas y penser... La phrase qui vous caractérise : « Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt... » (Albert Einstein).

PROFIL B : VOUS VOUS PRÉPAREZ

Vous avez envie d'avoir un autre enfant, vous commencez à l'imaginer et c'est déjà très important. Vous devez encore « digérer » les moments les moins agréables de la première expérience que vous ne souhaitez pas revivre. Mais il n'y a pas de raison pour que cela se répète obligatoirement ! Concentrez-vous sur l'instant présent et laissez de côté le passé. Votre devise : « Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme » (R. W. Emerson).

PROFIL C : PAS ENCORE PRÊTE...

Vous êtes convaincue qu'avec un 2ème, vous profiteriez de ce que vous avez manqué la première fois, en raison de l'inexpérience et de l'anxiété. Cependant, lorsque vous y pensez vraiment, tous les efforts à fournir vous reviennent à l'esprit et vous refroidissent. Cela ne signifie pas que vous n'en avez pas envie, vous avez juste besoin d'encore un peu de temps. La phrase qui vous caractérise : « Tout effort est en lui-même une récompense » (W. Shakespeare).





Purée de petits-pois et RIZ

INGRÉDIENTS - Par portion -

75 G DE RIZ ROND
50 G DE PETITS POIS
1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE
SUCRE
SEL

PRÉPARATION

1 Cuire le riz pendant 20 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

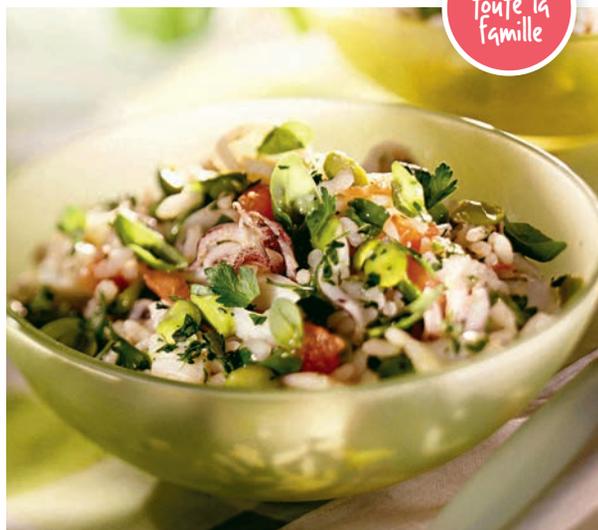
2 Cuire les petits pois une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante salée et à laquelle on aura ajouté une pincée de sucre. Les égoutter et ajouter le beurre.

3 Passer les petits pois au moulin à légumes. Réserver.

4 Égoutter le riz. Mélanger à la purée de petits pois et servir.



Pour toute la famille



Salade de riz aux fèves et aux calamars

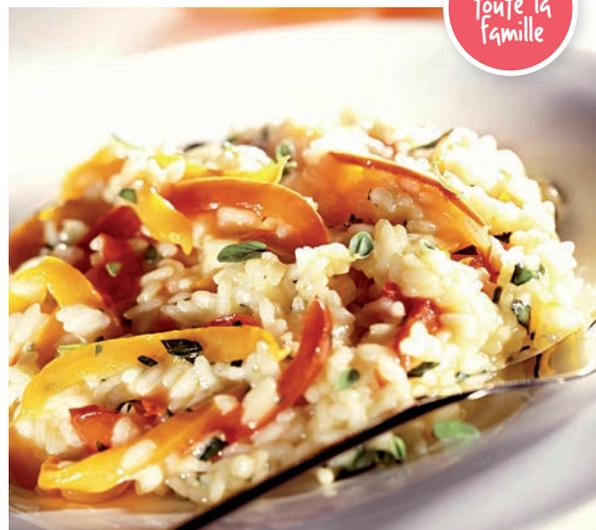
INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

400 G DE RIZ BLANC	5 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 CALAMARS NETTOYÉS ET AVEC LEURS TENTACULES	1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE POMME
300 G DE FÈVES SURGELÉES	SEL
1 SACHET DE MÂCHE	POIVRE
LE JUS D'UN CITRON	

PRÉPARATION

- 1 Cuire les fèves surgelées dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir.
- 2 Couper les calamars en morceaux et les faire revenir dans une poêle peu profonde, avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 3 Égoutter les calamars, les arroser de jus de citron et les laisser refroidir.
- 4 Déchirer les feuilles de mâche. Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de pomme, le sel, le poivre et l'huile restante.
- 5 Mélanger dans un saladier le riz, les calamars, les fèves et la mâche. Assaisonner avec la vinaigrette.

Pour toute la famille



Riz aux poivrons

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

350 G DE RIZ	1L BOUILLON DE LÉGUMES
1 POIVRON ROUGE	200 ML DE VIN BLANC
1 POIVRON JAUNE	HERBES AROMATIQUES
1 OIGNON	HUILE D'OLIVE
1 GOUSSE D'AIL	SEL

PRÉPARATION

- 1 Laver le poivron rouge et le poivron jaune. Les ouvrir, retirer les graines et les nervures blanches puis les couper en lamelles.
- 2 Peler l'ail et l'oignon, les hacher finement et les faire dorer à feu doux avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 3 Incorporer les poivrons découpés en lanières et faire cuire à feu vif pendant deux minutes. Ajouter le riz, bien mélanger et verser le vin blanc.
- 4 Laisser cuire en ajoutant progressivement des louches de bouillon chaud jusqu'à ce que le riz soit prêt, plus ou moins moelleux, selon le goût de chacun.
- 5 Saupoudrer d'herbes finement hachées. Servir chaud.



Le riz

C'est l'une des premières céréales que l'on peut offrir à l'enfant. En voici toutes les propriétés.

FICHE TECHNIQUE

Le riz est la céréale qui contient le plus d'amidon facile à assimiler. C'est aussi une importante source d'énergie et de protéines, même si elles n'ont pas une valeur nutritive élevée car de faible teneur en certains acides aminés. Pour y remédier, il suffit de compléter le riz avec des légumes secs ou de l'accompagner de viande, de poisson ou de fromage. Les autres caractéristiques du riz sont sa faible teneur en sodium et l'absence de gluten. Il contient également des quantités importantes de phosphore et de potassium, très utiles pour lutter contre la fatigue. Enfin, son action astringente modérée en fait un aliment précieux en cas de diarrhées.

LES VARIÉTÉS

- À grains courts et ronds.

Il absorbe beaucoup d'eau pendant la cuisson ; souvent utilisé pour la paella, les soupes et les desserts.

- **Sauvage.** Gains perlé et de longueur moyenne, parfait dans les préparations de cuisson longue.

- À grains longs. Idéal en salade.

- **Complet.** Nettoyé, mais qui a conservé le péricarpe ; il est donc très nutritif et doux.

- **Étuvé.** Facile à préparer, car l'amidon en a été éliminé.

FICHE NUTRITIONNELLE

QUE CONTIENNENT 100 G DE RIZ BLANC

ÉNERGIE (KCAL) :	332
EAU (G) :	12
PROTÉINES (G) :	6,7
MAT. GRASSES (G) :	0,4
GLUCIDES (G) :	80,4
SODIUM (MG) :	5
POTASSIUM (MG) :	92
FER (MG) :	0,8
CALCIUM (MG) :	24
PHOSPHORE (MG) :	94
MAGNESIUM (MG) :	20
SELENIUM (MG) :	10

Quand l'introduire dans l'alimentation du bébé ?

Le riz est l'un des premiers aliments que l'on peut proposer au bébé au moment du sevrage. Dans un premier temps, on peut le donner sous forme de farine, de semoule ou de flocons. Contrairement au blé et à d'autres céréales, le riz ne provoque généralement pas de réaction allergique ou d'intolérance.



**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Plein d'énergie, il essaye d'échanger avec les personnes qu'il connaît et revendique une totale liberté. Vous devrez faire preuve de beaucoup d'imagination pour le tenir occupé.

C'est le mois idéal pour poser des bases, des points de référence qui l'habitueront à une certaine discipline. Vous devrez lui faire beaucoup de câlins et le guider pour qu'il surmonte son sentiment de solitude.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il a une imagination sans limite et s'amuse à lancer des phrases qui ont le meilleur effet sur vous. Il adore jouer et aime les joutes verbales, d'autant qu'il ne se trouve pas au meilleur de sa forme physique.

Il concentre son attention sur les activités quotidiennes. Ses « imitations » renforcent l'harmonie émotionnelle qui vous uni : il reproduit les caresses et répète les messages que vous ne soupçonniez pas avoir transmis.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars lui donne de l'assurance dans ses mouvements : il est stable au moment de se mettre debout et va à la conquête de grands espaces. Il améliore sa manière de communiquer.

Il est distrait et s'ennuie facilement car il n'est pas en forme. En compensation, il développe le sens du toucher et montre de l'enthousiasme pour les jeux de construction ou la cuisine.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il se montre insistant, mais de façon modérée, de sorte que vous accédez facilement à ses demandes. La dernière semaine du mois, l'opposition de Mars le rend nerveux et enclin aux affrontements.

Il veut se détacher, être le centre de l'attention et dépasser les limites (comme utiliser les couverts qu'auparavant il ne pouvait manipuler). Il observe les choses qui l'entourent et apprécie la compagnie.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Protégé par plusieurs planètes, il exprime sa force, sa gaieté et sa sympathie. Il se montre décidé et concentré sur ce qu'il veut. Il accepte de nouvelles règles et comprend le concept du « à nous ».

Il cherche des bras où se réfugier et des mots d'encouragement. À partir du 23, il s'ouvre et affronte les refus et les échecs avec courage. Il ne se laisse pas abattre par les frustration et s'exprime de manière décidée.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il se montre curieux, a envie d'écrire et de gribouiller. Si vous lui donnez une boîte pour ranger ses jouets, il le prendra comme une tâche importante. Embrassez-le souvent.

Il navigue entre des émotions océaniques, il envahit l'espace et le temps avec beaucoup d'énergie, participant activement à des expériences intenses. Il change rapidement les fonctions des objets.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

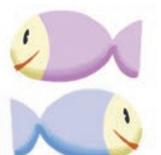
(24/08 au 22/09)

**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 !

