

Année 2 - n° 12 - Septembre 2014

Bébes Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PSYCHOLOGIE

BÉBÉ SE LANCE
À LA CONQUÊTE
DU MOI !

ALLAITEMENT

TOUT SAVOIR
SUR LA MASTITE

IL COMMENCE LA CRÈCHE

COMMENT L'AIDER
DANS SON ADAPTATION

**Aidez-le
à dormir**
Comment y arriver



Sommaire

Septembre 2014



BÉBÉ

LA TÊTE DE BÉBÉ

Tout ce que vous devez savoir

AIDEZ-LE À DORMIR

Les trucs pour qu'il dorme toute la nuit

LA CONQUÊTE DU MOI

Découvrez comment le bébé se crée sa propre identité

PEAU SENSIBLE

Des conseils pour soigner la dermatite atopique

ADAPTATION À LA CRÈCHE

Nous vous expliquons comment vous devez agir

PÉDIATRE

La diarrhée due au rotavirus

ALLAITEMENT

Les trucs pour avoir plus de lait

RECETTE

Des suggestions originales à base de lentilles

SAGE-FEMME

Mastite : comment l'éviter

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre



Bébé



Dans ce numéro, nous vous expliquons les trucs pour que votre bébé dorme d'une traite, que faire s'il a la peau atopique et comment l'aider dans ses premiers jours à la crèche.



bebesetmamans.com

La tête de bébé

Sa tête est-elle aussi délicate qu'elle en a l'air ? Pourquoi est-il important de contrôler son développement ? Que faire si elle semble aplatie ? Voici les réponses de nos experts.

1 Pourquoi, à la naissance, la tête de bébé semble-t-elle si délicate ?

À la naissance, les os du bébé sont plus souples que ceux d'un adulte. On peut même sentir des espaces vides entre certains d'entre eux qui « battent » faiblement : ce sont les fontanelles. La plus grande se situe au sommet de la tête et a la forme d'un losange ; la plus petite, en forme de triangle, est située à l'arrière du crâne, juste au-dessus de la nuque. Leur rôle est de rendre la tête du bébé plus élastique, afin de faciliter le passage par la voie vaginale puis de permettre la croissance progressive du crâne à mesure que le cerveau se développe. Au fil du temps, à mesure que les os du crâne se soudent entre eux, les fontanelles se referment, dans les 18 premiers mois.



2 Pourquoi le pédiatre mesure-t-il le périmètre crânien du bébé ?

En plus de peser et de mesurer le bébé à chaque visite, le médecin contrôle son périmètre crânien. C'est un indicateur important qui permet de vérifier, entre autre, le bon développement du système nerveux central. À la naissance, le périmètre crânien du bébé est d'environ 35 cm, avec peu de différences entre les garçons et les filles, alors qu'à un an, il est de 45 cm en moyenne.

3 Parfois, la tête du bébé est plus aplatie sur un côté. À quoi cela est-il dû ?

Certains bébés, à la naissance, ont la tête plutôt aplatie d'un côté et arrondie de l'autre. Cela est vraisemblablement dû à un mauvais positionnement du bébé in utero ou pendant l'accouchement. Bien que, dans la plupart des cas, il s'agisse d'un problème qui se résout spontanément au fil du temps, certains experts recommandent de consulter un ostéopathe qui, grâce à de légères pressions, rétablit l'équilibre des os du crâne.

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 berceement 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

Aidez-le à dormir

La chaleur, les bruits soudains, les changements d'environnement et d'horaires... Beaucoup de facteurs perturbent le sommeil du bébé. Voici quelques suggestions pour limiter leur impact.



Sur le long chemin vers un sommeil paisible de l'enfant, de nombreux facteurs interviennent et doivent être pris avec patience, comme la nature du bébé, son âge, l'environnement familial, les bonnes ou mauvaises habitudes et les facteurs extérieurs. Nous essayons de vous donner les meilleurs conseils pour que votre bébé dorme paisiblement, en dépit des diverses situations comme la chaleur, le bruit, les déplacements...



La chaleur

Quand il fait chaud, il faut habiller bébé de la manière la plus légère possible. Même s'il a les mains et les pieds froids, ce qui compte, c'est que sa poitrine soit au chaud. Dans le cas des plus petits, un body et une couche sont suffisants. N'oubliez pas que certains dorment mieux s'ils se sentent contenus. Mettez bébé dans une gigoteuse qui lui donnera le sentiment de confinement dont il est si friand.

Les grands changements

Dans la vie d'un enfant, tous les objectifs tels que le sevrage, le retrait de la couche ou l'abandon de la tétine génèrent inévitablement un peu de stress. Par conséquent, le sommeil de bébé peut être plus irrégulier, léger et agité. Au cours de ces étapes, il faut prendre en compte le fait que les réveils nocturnes peuvent être plus fréquents. N'oubliez pas non plus que ces changements doivent se faire lorsque l'enfant est prêt à les affronter, sinon, ils sont inutiles.

Les heures de sommeil

- Les 3 premiers mois, bébé mange et dort. Il fait de nombreuses siestes de 3 à 4 heures dans la journée.
- À partir de 4 mois, bébé commence à concentrer ses heures de sommeil la nuit et, le jour, il fait environ trois siestes : une le matin (d'une heure), une autre après déjeuner (d'environ 2 heures) et une dernière en fin d'après-midi (la plus courte, d'environ 3/4 d'heure).
- À partir de 8 mois, bébé fait 2 siestes : une le matin (d'une heure) et une autre après déjeuner (d'environ 2 heures). La nuit, il dort près de 11 heures.
- Entre 1 et 3 ans : l'enfant dort une moyenne de 12 à 13 heures par jour : 10 heures la nuit et 2 heures après manger.



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



Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Apaise et
module
l'inflammation
cutanée

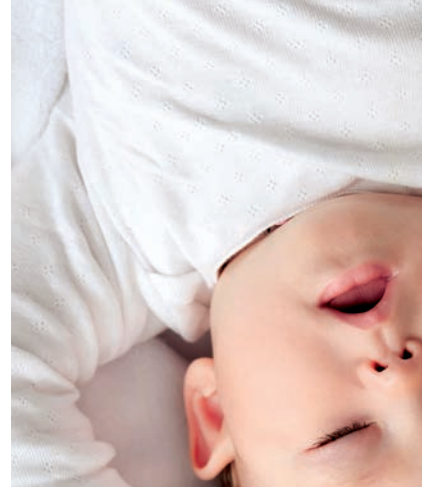


Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

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



Le bruit

Ce qui peut troubler le sommeil de l'enfant n'est pas tant un bruit constant qu'un bruit soudain, c'est-à-dire la transition entre le silence et le bruit, ou vice versa. N'oubliez pas que, dès la vie intra-utérine, quand les organes auditifs commencent à se développer, l'enfant est bombardé de stimuli, depuis les battements du cœur de sa maman jusqu'aux mouvements de ses intestins ou à sa voix. Faites dormir bébé dans une chambre qui ne donne pas sur la rue et amortissez les bruits avec des rideaux (le son est formé d'ondes sonores qui, si elles sont fragmentées par un obstacle, perdent de la puissance).

Les changements de rythme

De nouveaux lieux, des habitudes et des rythmes différents... En ballade, la routine à laquelle l'enfant est habitué se rompt, ce qui peut rendre ses nuits plus mouvementées. Pour l'aider à s'adapter, essayez de lui faire faire une sieste après déjeuner, pour qu'il soit plus alerte en fin d'après-midi et dans la soirée.

L'alimentation

Nous savons tous que, pour bien se reposer, il faut manger léger et, surtout, ne pas dîner trop tard. Cette règle s'applique également aux enfants. L'heure idéale pour dîner est entre 19 et 20 heures. Évitez les protéines animales, en particulier la viande et les œufs, qui nécessitent une longue période de digestion et stimulent le métabolisme des glandes surrénales et de la thyroïde, ce qui favorise l'insomnie. Préférez les céréales intégrales, les féculents et des aliments tels que le lait ou le yaourt qui contiennent du tryptophane, un précurseur de la sérotonine, une hormone qui régule le sommeil et l'humeur. Enfin, évitez les boissons qui contiennent des stimulants qui ne sont pas propices au sommeil !



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>

La conquête

On ne naît pas avec la conscience d'être un individu : le bébé le comprend au fil du temps. Voyons comment, progressivement, l'enfant crée sa propre identité.



du moi



Quelle est la conquête la plus importante dans le développement d'un être humain ? Le langage ? La capacité de marcher, de manipuler un objet, d'aimer ? Tous ces objectifs sont fondamentaux, mais ils ne seraient pas possibles si l'individu n'avait pas la conscience d'exister en tant que tel.

- **Et pourtant, on ne naît pas avec cette conscience de soi.** On l'atteint grâce à une série d'attentions bien concrètes de la part des parents : câlins, caresses, soins, stimuli olfactifs et auditifs, mouvements et stimulation cutanée. Les trois premiers mois, le bébé n'est pas capable de déterminer où son corps se termine et où celui de sa mère commence. Au cours de l'étape dite de « détresse des 8 mois », le bébé commence à prendre conscience que sa maman n'est pas toujours à ses côtés et que le monde est plein d'étrangers, ce qui lui génère une certaine crainte.

- **Avec le temps, la conquête de la conscience de soi accompagne le désir d'apprendre, d'explorer et de communiquer son existence aux autres.** Jusqu'à atteindre une étape qui peut devenir exaspérante pour les parents, mais qui, cependant, est décisive et positive pour l'enfant : l'étape où il communique sa « volonté » avec un seul et unique mot répété jusqu'à épuisement : « non ! ».

Voici quelques points de réflexion sur la façon d'aider votre enfant à acquérir sa conscience du moi.

L'ENVIRONNEMENT EST-IL ADAPTÉ À VOTRE ENFANT ?

- À défaut d'une chambre à lui, il suffit de lui préparer un petit coin de la maison. L'objectif est qu'il puisse s'entraîner à « s'exprimer » en tant qu'individu, en jouant librement et en étant seul.

VOUS ACCOUREZ DÈS QUE VOUS L'ENTENDEZ PLEURER ?

Savoir que sa maman est toujours prête à intervenir est important pour l'enfant et son sentiment de sécurité.

- Mais attendez un peu avant de résoudre son problème, en lui expliquant ce qui se passe. Ainsi, vous ne faites pas « que » satisfaire ses besoins matériels ou physiques, mais aussi ses besoins de dialogue et de communication affective. Et, en plus de lui confirmer votre disponibilité, vous lui apprenez à attendre, ce qui l'aidera à créer ses premières stratégies pour affronter ses problèmes.

IL FAIT UNE COLÈRE QUAND VOUS LE DÉSHABILLEZ ?

- Il s'agit d'un comportement étroitement lié à la conscience de soi. Jusqu'à un an, le bébé ne connaît pas très bien ses propres limites

physiques. Par contre, toute forme de contention (les bras de maman, la gigoteuse, les habits...) lui permet de localiser une ligne de démarcation et de se sentir « contenu ».

- Ce comportement peut durer jusqu'à 2 ou 3 ans car les vêtements conservent une fonction de « carapace » de protection.

IL PARLE DE LUI-MÊME À LA TROISIÈME PERSONNE ?

Parfois, on s'inquiète qu'un enfant ne dise pas « J'ai faim », mais « Lucas a faim ».

- L'utilisation correcte du pronom personnel coïncide avec le moment où, en plus d'avoir un sentiment corporel

propre, il commence à avoir une représentation mentale de lui-même. Devant un miroir, avant 18 mois, l'enfant se rend difficilement compte que l'image qui se reflète est la sienne et pas celle de quelqu'un d'autre.

VOTRE PETITE FILLE EST TRÈS ATTACHÉE À SON PAPA ?

- Cette phase, qui débute entre 24 et 30 mois, est une étape fondamentale dans la construction du moi : l'identité sexuelle. Les petits se rendent compte qu'il y a des différences anatomiques entre les garçons et les filles et commencent à manifester une prédilection (transitoire) pour le parent du sexe opposé.



Edition 2014

les trophées de la famille



Le **premier prix** des marques Famille, attribué par les **consommateurs**



Participez aux Trophées de la famille Edition 2014 !

Votez pour vos marques préférées
et tentez de gagner des dizaines de cadeaux !



Rendez-vous sur
www.lestropheesdelafamille.fr

Avec le soutien de :





Peaux sensibles

La dermatite atopique est une maladie de la peau qui provoque sécheresse, irritations et sensations de tiraillements.

La dermatite atopique, ou eczéma atopique, est l'une des affections cutanées les plus courantes chez les bébés. Il s'agit d'un trouble qui, en principe, n'est pas grave, et qui se manifeste par une peau sèche, des irritations de la peau et des démangeaisons. À tout cela s'ajoute un risque accru d'infections bactériennes à cause de la rupture de la barrière cutanée. Ce trouble peut débuter chez le nourrisson et affecte en particulier les plis de la peau au niveau des coudes et des genoux.



LES CAUSES

Deux facteurs principaux ressortent :

- **Les réactions immunitaires de type hypersensibles**, liées à une prédisposition génétique.
- **Les anomalies de la barrière cutanée** qui génèrent des **dysfonctionnements** : sur la peau des enfants « atopiques », le ciment intercellulaire est altéré. La peau est plus poreuse, perd facilement son eau, se sèche et se fissure plus facilement.

Sont considérés comme déclencheurs des poussées de dermatite atopique, le stress, les changements de température, une transpiration excessive...

SYMPTÔMES ET TRAITEMENTS

L'eczéma atopique apparaît habituellement durant la petite enfance.

- **La peau présente des zones sèches et rougies**, où de **petites cloques** apparaissent. La dermatite atopique peut être accompagnée d'intolérances alimentaires et de maladies allergiques, et peut provoquer des troubles du sommeil, car les gênes s'intensifient la nuit.
- **Le diagnostic de la dermatite atopique est facilement réalisé** par l'observation de la peau du bébé et en étudiant l'historique familial.

CONSEILS PRATIQUES

Afin de réduire les symptômes, espacer les poussées et renforcer la barrière cutanée, vous pouvez effectuer les soins de base suivants :

- **Que le bain soit de courte durée et que l'eau soit tiède.** Mieux vaut également éviter les éponges sèches et essuyer le bébé en le tapotant avec la serviette au lieu de le frotter.
- **Préférez l'utilisation de vêtements en coton** ou à base de tissus facilement tolérés, en fibres naturelles.
- **Parfois, il existe une relation entre la dermatite atopique et les émotions** que ressent bébé.



L'adaptation à la crèche

Quelles sont les conditions qui permettent à votre petit de grandir en toute sécurité et en confiance dans un environnement différent de sa maison ? Voici quelques conseils pour l'aider à s'adapter à sa première journée à la crèche.

OK ✓ à faire

- ✓ Le premier contact avec la crèche est **fondamental**. Il faut appréhender les premiers moments très progressivement et aider l'éducatrice qui s'occupera de l'enfant à le connaître. Ce cheminement est utile pour que l'enfant puisse avoir confiance en elle lorsque ses parents ne seront pas là.
- ✓ Avant même l'entrée à la crèche, il est **important d'expliquer l'historique de l'enfant**, son environnement, ses habitudes, son rapport à la nourriture et au sommeil, ses jeux favoris et comment se sont passées les séparations antérieures.
- ✓ Une bonne méthode pour préparer l'enfant à la **séparation** est de lui expliquer, juste avant d'aller dormir, de quoi sera fait le lendemain, comme s'il s'agissait d'une histoire. Cela l'aidera à être plus serein car il sait que sa maman reviendra le chercher.
- ✓ Certaines étapes fondamentales du développement de l'enfant se déroulent sans accro si parents et éducateurs travaillent **main dans la main** pour aider l'enfant à les traverser. Durant ces moments qui peuvent être délicats, la continuité dans l'éducation et la communication constante entre les adultes qui s'occupent quotidiennement de l'enfant permettent que ces étapes soient vécues sans problème.
- ✓ Dans les trois premières années, les enfants ont besoin de points de repère solides afin de se sentir en confiance et en sécurité. Les routines ponctuent leur journée et doivent être respectées, car c'est grâce à ces petites certitudes quotidiennes que l'enfant construit sa confiance en lui.





À la maison, c'est différent

Beaucoup d'enfants ont un comportement différent à la maison et à la crèche, et cela est bien normal car l'enfant apprend vite à s'adapter à différents environnements. À la maison, la relation mère-enfant est de type « exclusif ». Maman prend soin de lui à temps plein et l'enfant, conscient de cet état de fait, agit en conséquence. À la crèche, il sait que cela ne se passe pas exactement pareil... Il doit apprendre à partager ses jouets, à attendre son tour pour qu'on s'occupe de lui et, chose bizarre, s'aperçoit que ses cris et ses pleurs ne lui amènent pas immédiatement ce qu'il veut. En somme, il découvre à la crèche la vie en communauté qu'il n'avait encore jamais expérimentée !

KO ~~X~~ ne pas faire

- ~~X~~ Parfois, pour ne pas avoir à affronter ses pleurs, on a tendance à s'éloigner sans qu'il nous voit. Une erreur classique qui crée beaucoup d'angoisse pour l'enfant ! S'il refuse de se séparer, ayez une attitude ferme et décidée, afin qu'il affronte cette séparation en sachant qu'il vous retrouvera un peu plus tard.
- ~~X~~ Lorsque vous allez chercher votre enfant à la crèche, renseignez-vous sur tout ce qu'il a fait, afin de mieux comprendre son état émotionnel et d'adapter votre comportement à la maison en conséquence.
- ~~X~~ En cas de désaccord avec l'éducatrice, ne laissez pas vos émotions transparaître. Il est important que votre enfant perçoive une attitude positive et de confiance entre les adultes qui l'entourent et s'occupent de lui.
- ~~X~~ Évitez également de vous sentir sur la défensive, comme si vous étiez jugée sur votre manière d'élever votre enfant. Rassurez-vous en pensant que les éducatrices pensent elles aussi que les parents jugent leur professionnalisme ! Donc match nul. L'idéal est de partager les doutes qui peuvent apparaître afin de trouver une solution pour le bien-être de l'enfant.

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!

La diarrhée par rotavirus

Nous vous expliquons quels sont les symptômes de la diarrhée de bébé due au rotavirus et en quoi consiste son traitement.



La cause la plus fréquente de diarrhée sévère chez les bébés est le rotavirus, responsable d'environ 35 à 50% des hospitalisations pour diarrhée. À cinq ans, la plupart des enfants ont eu au moins une fois une infection par ce virus. Le rotavirus est divisé en sept groupes (de A à G) et seuls les groupes A, B et C ont été détectés chez les humains. Le rotavirus de type A est celui qui produit la majorité des infections tant chez les animaux que chez les êtres humains à travers le monde, et est la cause la plus

fréquente de diarrhée sévère chez les enfants de moins de deux ans. Après une première infection, l'enfant acquiert une certaine immunité dont la durée est limitée dans le temps, ce qui explique qu'un même enfant peut subir une infection à plusieurs reprises. L'enfant sera cependant bien mieux protégé contre une récurrence de diarrhées sévères à la suite d'une première infection (dans environ 87% des cas) et complètement protégé après deux infections successives.

COMMENT SE MANIFESTE LA DIARRHÉE DUE AU ROTAVIRUS ?

- **Au cours des trois premiers mois de bébé, les infections ne présentent généralement pas de symptôme**, ceci grâce à la protection fournie par la maman via le placenta durant la grossesse, puis par le lait maternel. Ensuite, la plupart des infections deviennent symptomatiques et la gravité de l'infection est variable.
- **Il est fréquent de souffrir 2 ou 3 fois de l'infection dans les premières années, du fait de son caractère très contagieux.** Après l'infection, la période d'incubation est comprise entre un et trois jours.
- **Le déclenchement de l'infection se caractérise par des signes cliniques assez évidents**, comme des vomissements, de la fièvre et une diarrhée très liquide. Les vomissements disparaissent au bout de 2 ou 3 jours et la diarrhée après 5 à 7 jours. Il n'existe pas de traitement contre le virus et il faut prendre des mesures pour remplacer les liquides et les minéraux perdus.



Lettres au pédiatre

Anémie et faible poids de bébé

Mon bébé de 14 mois souffre d'anémie et d'une insuffisance pondérale. Son pédiatre lui a prescrit du fer et un complément de vitamines, mais mon bébé n'aime pas ce complément et ne le tolère pas. Cela fait cinq mois qu'il ne grossit pas et stagne à un poids de 9 kilos (il pesait 3kg720 à la naissance). Est-ce que je devrais lui donner un stimulant pour son appétit ?

Jennifer

L'anémie la plus fréquente chez les bébés est provoquée par un manque de fer. Le traitement consiste en l'administration de fer, tant sous forme alimentaire avec une alimentation variée (viande rouge notamment), que sous forme médicale avec un traitement ad-hoc. L'ajout de

suppléments vitaminiques n'a pas d'action sur la carence en fer, vous pouvez donc le supprimer si vous pensez que c'est ce traitement à base de vitamines que votre bébé ne tolère pas. En général, un mois après le début du traitement à base de fer, une nouvelle analyse est faite afin de s'assurer de la correcte absorption du fer par bébé. Si c'est le cas, le traitement contre l'anémie est alors poursuivi pendant deux mois supplémentaires avant d'y mettre fin.

Une stagnation du poids du bébé pendant cinq mois ne peut pas être considérée comme normale. Vous devriez peut-être demander des examens supplémentaires afin de déterminer si votre bébé a des difficultés à absorber le fer qui lui est donné, notamment du fait d'une intolérance alimentaire. Si votre bébé n'a pas faim, le forcer à manger sera une perte de temps et d'énergie. Le problème n'est pas qu'il mange, mais bien de savoir pourquoi il ne le fait pas.



Mon bébé a mauvaise haleine

J'ai un bébé de 9 mois qui a mauvaise haleine. À quoi cela est-il dû et qu'est-ce que je peux faire pour y remédier ? Est-ce qu'il existe un traitement ? Je suis assez inquiète !!!

Virginie

Les causes les plus fréquentes de la mauvaise haleine chez les enfants sont les mucosités et les restes d'aliments entre les dents et dans les caries dentaires. Cela peut également indiquer une infec-

tion dans la bouche (gencives), le nez ou la gorge. Un petit objet coincé dans le nez peut aussi causer cette mauvaise haleine. Dans ce cas, il faut s'assurer qu'il n'y a pas d'écoulement purulent qui sorte du nez.

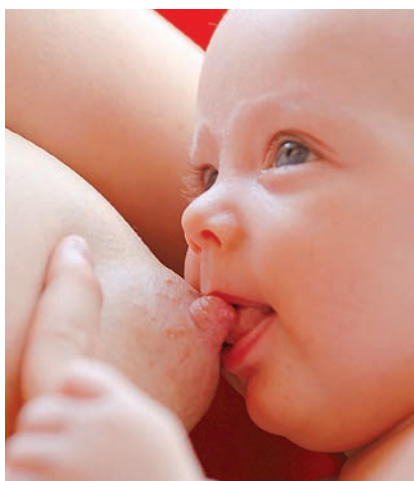
Outre l'hygiène buccale et lui faire boire un peu d'eau après les repas, lui laver le nez avec du sérum physiologique est souvent la solution au problème.

S'il continue à avoir mauvaise haleine, le médecin demandera probablement une radio du cavum pour évaluer la taille des végétations et une autre des sinus pour voir si l'on distingue les niveaux de liquides retenus par les mucosités.

Les astuces pour avoir + de lait

La première « règle » est de mettre bébé au sein dès la naissance et d'être près de lui pour pouvoir l'allaiter lorsqu'il a faim.





L'OFFRE ET LA DEMANDE

Après avoir garanti le bien-être du bébé pendant neuf mois, le corps de la maman est naturellement « prédisposé » à continuer à le nourrir. Pour stimuler la production de lait, il suffit de mettre le bébé au sein dans les premières heures après la naissance et de l'allaiter à chaque fois qu'il montre des signes de vouloir manger : il est agité, ouvre et ferme bouche, tourne la tête comme s'il cherchait quelque chose, ou se met les poings dans la bouche. Plus le bébé tète, plus la poitrine produira de lait. Mettez donc bébé au sein le plus souvent possible ! Dans les premières semaines, le bébé doit téter 8 à 10 fois par jour et n'a pas besoin d'autres liquides : il ne faut pas interférer avec cette phase de « réglage » mutuel.



UN MASSAGE QUI PEUT ÊTRE UTILE

Le but est de stimuler la production d'ocytocine, l'hormone responsable de la sécrétion du lait. Asseyez-vous face à une table, posez vos bras sur la table et appuyez-y votre tête. Vous pouvez aussi vous asseoir à cheval sur une chaise et laisser reposer vos bras sur le dossier de la chaise. Faites-vous masser le dos par le papa : qu'il vous fasse des mouvements circulaires autour de la colonne vertébrale en partant du cou, descendant dans la région lombaire pour finalement remonter de nouveau. Ce massage génère un état de détente qui favorise la hausse de la production de lait maternel et, en cas d'obstruction mammaire, qui facilite la descente du lait avant la tétée.



LE CONTACT PEAU CONTRE PEAU

Un allaitement réalisé exclusivement à la demande garantit au bébé une alimentation adéquate. Mais que faire si bébé ne réclame pas le sein assez souvent ou si maman veut augmenter la production de lait maternel ? Utilisez et abusez du contact peau contre peau : appuyé sur la poitrine de sa maman, le bébé reconnaît son odeur et cherchera le sein avec plus de facilité, par réflexe. De même, les tétées nocturnes sont des alliées de qualité. Le niveau de prolactine dans l'organisme de la maman (l'hormone qui favorise la production du lait maternel) est plus élevé durant la nuit et le bébé peut téter jusqu'à 25% de ses besoins quotidiens lors des tétées de nuit.

Vous avez attrapé un rhume ? Continuez à donner le sein, mais buvez plus !

Si vous avez un rhume, vous pouvez continuer à allaiter : en effet, vous transmettez les anticorps à votre bébé grâce à votre lait. Il faut cependant faire attention au risque de déshydratation qui pourrait avoir des conséquences négatives sur l'allaitement et la production de lait. Le conseil de base est de boire dès que l'on a soif. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main, près de l'endroit où vous donnez le sein à votre bébé, et buvez à toutes les tétées.



UNE ALIMENTATION CORRECTE

Durant l'allaitement, vous avez besoin d'environ 500 à 800 calories de plus par jour. Vous pouvez manger des portions un peu plus conséquentes (sans pour autant exagérer) ou prendre un en-cas supplémentaire. Si vous suivez un régime alimentaire riche et équilibré, vous trouverez dans les aliments que vous consommez tous les nutriments et vitamines dont vous avez besoin. Préférez les fruits et les légumes de saison, qui sont gorgés de vitamines. Il suffit de vous adapter à ce que vous dit votre appétit (pas votre gourmandise...) et, si vous le jugez nécessaire, de prendre un goûter à base de fruits et de légumes.



ALTERNER LES SEINS PENDANT LA TÉTÉE

Une autre manière d'augmenter la production de lait est d'utiliser l'allaitement continu alterné. Donnez le sein à votre bébé durant quelques minutes, puis changez de sein et donnez-lui l'autre. Changez à nouveau de sein pour que bébé continue à téter, ce qui permet de stimuler encore plus la poitrine. En répétant cette opération plusieurs fois par jour, le niveau de prolactine dans l'organisme maternel augmente et, par conséquent, la production de lait maternel.

Bebes et Mamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION
BÉBÉ/ALIMENTATION/ALLAITEMENT
ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS
DEVEZ SAVOIR SUR L'ALLAITEMENT.



Les lentilles



Source de protéines et de minéraux importants comme le fer et le potassium, c'est un aliment essentiel dans l'alimentation des jeunes et des moins jeunes.

FICHE D'IDENTITÉ

Les lentilles sont les légumes secs les plus riches en amidon et en protéines : 100 g de lentilles contiennent 50 g d'amidon et fournissent 291 calories, soit autant qu'un plat de pâtes de 80 g qui, lui, ne fournit que 8 g de protéines contre près de 23 g pour les lentilles. Les protéines des lentilles atteignent leur valeur nutritive maximale lorsqu'elles sont accompagnées de céréales. Les lentilles sont également riches en minéraux et sont une précieuse source de potassium, de phosphore et de sélénium.

COMMENT LES CHOISIR ?

On peut trouver des lentilles sèches ou en conserve. Si vous avez un peu de temps pour les préparer, mieux vaut les choisir sèches. Les lentilles précuites emballées sont plus pratiques, mais contiennent beaucoup plus de sel : environ 357 mg pour 100 g de lentilles précuites, contre 2 mg pour 100 g de lentilles cuites à la maison, sans ajout de sel.

FICHE NUTRITIONNELLE

QUE CONTIENNENT 100 G DE LENTILLES

ÉNERGIE (KCAL):	291
EAU (G):	11,2
PROTÉINES (G):	22,7
MAT. GRASSES (G):	1
GLUCIDES (G):	51,1
FIBRES (G):	13,8
SODIUM (MG):	8
POTASSIUM (MG):	980
FER (MG):	8
CALCIUM (MG):	57
PHOSPHORE (MG):	376
MAGNESIUM (MG):	10,5

Quand introduire les lentilles dans l'alimentation de l'enfant ?

Les lentilles sont l'un des premiers légumes secs qui peuvent être introduits, à partir de 8 mois environ. Préférez-les sans peau : elles sont plus digestes et sont parfaites pour préparer des purées. Après 1 an, vous pouvez les lui donner entières en les cuisant beaucoup et en les accompagnant de céréales.



Purée de lentilles

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

60 G DE LENTILLES CUITES
1 TRANCHE DE PAIN SEC
1/4 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 CC D'HUILE D'OLIVE VIERGE

PRÉPARATION

1 Mettre les lentilles dans le bouillon de légumes, ajouter le pain sec en morceaux et mixer.

2 Chauffer le mélange et assaisonner avec une cuillère à café d'huile d'olive.



Pour toute la famille



Houmous de lentilles aux crevettes

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

200 G DE LENTILLES	BRINS DE CORIANDRE
1 CS DE BEURRE DE CACA-HUËTE	250 G DE HARICOTS VERTS
1 CITRON	12 CREVETTES CUITES
1 OIGNON	SÉSAME NOIR
	HUILE D'OLIVE ET SEL

PRÉPARATION

- 1 Rincer les lentilles. Les mettre dans une casserole avec 2 fois leur volume d'eau. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Peler et hacher l'oignon. Laver la coriandre, la hacher et mélanger avec l'oignon.
- 3 Égoutter les lentilles et les mettre dans un mixeur, ajouter le jus d'1/2 citron, le beurre de cacahuètes et une pincée de sel. Mixer le tout en une purée fine. Laisser refroidir puis mélanger à la coriandre et mettre de côté.
- 4 Mettre les crevettes sur des brochettes et les saupoudrer de sésame.
- 5 Faire cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Servir avec le houmous de lentilles et les brochettes de crevettes.

Pour toute la famille



Brochettes de poisson et lentilles

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

100G DE LENTILLES	1 CAROTTE
500 G DE FILETS DE MERLU	1 POIVRON ROUGE
50 G DE BEURRE	1 CITRON VERT
2 GOUSSES D'AIL	1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE
1 COURGETTE	

PRÉPARATION

- 1 Laver les courgettes, les carottes et les poivrons rouges et les couper en petits cubes.
- 2 Faire cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Retirer la peau des filets de poisson et vérifier qu'ils n'ont pas d'arête. Enfiler sur les brochettes. Dans un bol, mélanger la moitié du beurre, les gousses d'ail, le zeste de citron et la ciboulette. Réserver au réfrigérateur.
- 4 Faire fondre le reste du beurre dans une poêle et y faire revenir les légumes à feu doux pendant dix minutes. Ajouter les lentilles et les faire revenir quelques minutes.
- 5 Faire cuire les brochettes sur un grill ou au four, assaisonner et servir avec les lentilles.

Tout savoir sur la mastite

La mastite est une inflammation de la glande mammaire. Elle est plus fréquente 2 ou 3 semaines après l'accouchement, mais peut se produire n'importe quand après la naissance.

La mastite est due à la stagnation du lait dans la glande mammaire, ce qui crée un environnement idéal pour le développement de bactéries. Cette stagnation a lieu lorsque le lait n'est pas extrait du sein de manière efficace : le bébé ne prend pas correctement le sein (source de crevasses sur le mamelon), il ne tète pas correctement, les tétées sont rares ou espacées dans le temps...

- La mastite se manifeste par une douleur très aiguë, des signes d'inflammation (rougeur, zone dure, œdème) et des symptômes plus généraux (fièvre, frissons, malaises, nausées, vomissements, etc.). Un autre type de mastite ne présente pas de symptômes aussi marqués (uniquement des picotements et des crevasses), et est généralement sous-estimé et sous-diagnostiqué.

COMMENT ÉVITER LA MASTITE

- L'allaitement doit débuter dans la première heure après l'accouchement, et il faut s'assurer que le bébé prend bien le sein : son corps doit être tourné vers la maman « ventre contre ventre », il doit avoir la bouche grande ouverte et saisir le mamelon ET l'aréole, et le mouvement de succion doit s'étendre jusqu'à la mâchoire. Allétez à la demande et alternez les deux seins pour les drainer correctement.
- Mettez des compresses chaudes sur les seins juste avant d'allaiter, et des compresses froides une fois terminé. Massez doucement les zones un peu enflées lorsque votre bébé prend le sein.



LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES CONTRE LA MASTITE

- Le traitement se base sur trois axes : les antibiotiques, les anti-inflammatoires et analgésiques (ibuprofène et paracétamol essentiellement) et la bactériothérapie.
- Le lait maternel est une source précieuse de bactéries probiotiques. Selon certaines études médicales, l'administration de bactéries probiotiques saines peut être une alternative ou un traitement complémentaire aux antibiotiques traditionnellement administrés.
- Il n'est pas nécessaire d'arrêter d'allaiter si vous avez une mastite car elle ne génère pas obligatoirement une infection chez le bébé. Il faut simplement vider les seins pour diminuer la concentration bactérienne et soulager les gênes occasionnées.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Il regorge d'énergie et de confiance en lui à partir du 13, car Mars l'encourage aux découvertes, sans pour autant le mettre en danger. Il vous pose des questions pour connaître les autres.

Avec le soutien de Vénus, il agit avec calme et supporte la frustration si, par exemple, il perd à son jeu préféré ! Jupiter le fait tomber dans les excès et le fait se jeter sur tous les bonbons !

Le stress le fait se sentir vulnérable. Il vous demande de l'aide et cherche des amis ayant de l'initiative. Cependant, il est aidé par le passage de Mercure qui le fait participer activement aux jeux.

Affectueux, spontané et sympathique, il reçoit des félicitations qui renforcent sa confiance en lui. Il marche bien car il se sent fort et solide. Cependant, il a quelques difficultés à écouter ce que vous lui dites...

Plusieurs planètes lui sont favorables, il rayonne donc de joie et de curiosité. Il oublie un peu les règles, et s'il se met dans de beaux draps, il saura comment faire pour que vous ne le grondiez pas !

C'est un mois spécial du fait de la présence de Vénus dans son signe ! Il se montre délicat et disponible pour les autres. Il est affectueux dans son vocabulaire et se fait facilement des amis.

Soutenu par Mercure et Mars, il teste de nouveaux jeux, exprime mieux les différents concepts et suit des séquences logiques pour arriver à ses propres conclusions. Le début de la crèche est un plus pour lui.

Lorsqu'il s'applique, il obtient de bons résultats, mais l'opposition de Jupiter le fait tomber dans l'inconstance et l'insatisfaction. Proposez-lui de recycler des objets en les décorant pour l'intéresser.

Il se montre très introverti jusqu'au 1. L'arrivée de Mars et l'appui de Jupiter lui donnent ensuite vitalité et joie et il est plus extraverti. Laissez-lui un peu d'espace et vous verrez qu'il débordera d'énergie !

Ce mois-ci, il sera l'exemple parfait de l'esprit de contradiction... Il met en place de nouvelles manières de penser qu'il aura besoin d'exprimer par la parole. N'oubliez pas d'être affectueuse à chaque moment.

Les planètes favorisent les interactions ! Il partage tout ce qui est à lui et respecte les choses qui sont aux autres. Il se laisse un peu guider par ses émotions et, à partir du 14, il se montre plus aventurier !

Il a soif d'histoires et d'informations. Il se rapproche de vous pour échanger des confidences et ne se lasse pas de les répéter. Il fait de grands progrès dans la connaissance du corps humain.



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 !

