

Année 5 - n° 48 - Septembre 2017

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

**10 CONSEILS  
SANTÉ**  
POUR LE PROTÉGER  
DE LA CONTAMINATION

**PSYCHOLOGIE**  
COMMENT GÉRER  
QUAND IL DIT NON

**CRÈCHE**  
TOUS LES  
AVANTAGES

# Il grandit...

Ses conquêtes de 0 à 18 mois

# Sommaire

## Septembre 2017



### BÉBÉ

#### DÉVELOPPEMENT

Ses conquêtes, de 0 à 18 mois.

#### SANTÉ

10 conseils pour la santé de bébé.

#### PÉDIATRE

Les caries chez l'enfant.

#### PSYCHOLOGIE

Comment gérer quand il s'oppose à vous ?

#### CRÈCHE

Tous les avantages de la crèche.

#### TEST

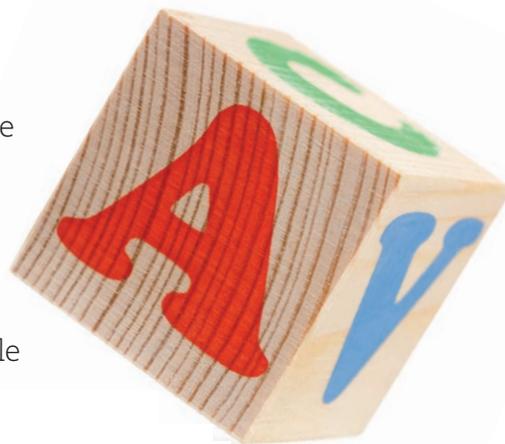
L'adaptation à la crèche sera-t-elle un succès ?

#### NUTRITION

Recettes sans frontières.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre.



# Bébé

Ce mois-ci, nous vous proposons un *vademecum* avec les conquêtes de bébé de 0 à 18 mois, les meilleurs conseils pour le protéger des agents contaminants et les avantages de mettre bébé à la crèche.



Voici un vade-mecum complet pour suivre attentivement tous les progrès et les réalisations de votre bébé au cours de ses 18 premiers mois.

# Ses conquêtes de 0 à 18 mois

# 0-6 mois

## CHAQUE JOUR UNE NOUVELLE CONQUÊTE

### MOUVEMENT

Lorsque bébé naît, il possède de nombreuses réactions psychomotrices automatiques, comme les réflexes de Moro (étirement soudain des bras), de préhension, de succion et de rotation de la tête. Ces réactions se produisent car les zones du cerveau chargées du contrôle et de la coordination des mouvements volontaires ne sont pas encore bien développées. À 1 mois, il relève le menton si vous lui inclinez la bouche vers le bas. À 3 mois, il arrive à contrôler sa nuque et sa tête et, à 4 mois, il arrive à tenir assis si vous l'appuyez contre quelque chose, et même à se retourner ! Entre le 4ème et le 6ème mois, bébé est capable d'attraper des objets avec le plat de la main. Les réflexes innés disparaîtront entre le 3ème et le 4ème mois, pour laisser place à des mouvements chaque fois plus volontaires et précis.

### PENSÉES

Le développement intellectuel de bébé est étroitement lié au développement de ses sens et de ses mouvements. C'est la partie du cerveau gérant la vue qui est la plus active. Dès la naissance, bébé est capable de faire le point à 20 cm de distance et même de reconnaître le visage de sa maman. À partir de 3 mois, avec la première préhension intentionnelle, bébé commence à interagir avec les objets et ressent comment ceux-ci sont faits.

### SENS

La vision est l'une des principales sources d'informations sur le monde extérieur qui l'entoure. Jusqu'à ses 3 mois, bébé a une meilleure vision périphérique et apprécie facilement les mouvements et les contrastes. Ensuite, de manière graduelle, il développe une vision centrale et, à partir de 3 mois, il commence à regarder ses mains et peut suivre un objet en mouvement avec ses yeux. Entre 4 et 6 mois, sa vision est similaire à celle d'un adulte. À la naissance, les 4 autres sens (l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) sont virtuellement préparés pour recevoir les différents stimuli externes et ainsi affiner le développement de bébé. Il arrive à distinguer une grande variété de sons et est sensible à la voix humaine, de préférence celle de sa maman. Durant cette période, le processus d'intégration sensorielle s'active : bébé commence à associer ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il goûte, ainsi que les sensations qu'il ressent.



# 6-12 mois

## TOUS LES SENS EN ALERTE ET EXPLORATIONS NON STOP



### MOUVEMENT

Bébé fait de grands progrès dans la coordination motrice : il commence à pouvoir tenir un biberon dans la main et à attraper un objet avec lequel il veut jouer. Il arrive même à utiliser la pince, formée grâce au pouce et un ou deux autres doigts, afin d'attraper de petits objets. Entre le 7ème et 8ème mois, il est capable de ramper et entre le 8ème et le 10ème mois, de se retourner sur lui-même. À 9 mois, il peut rester debout en se tenant à des meubles ; entre 8 et 10 mois, il arrive à marcher à quatre pattes et à 11 mois il peut marcher avec de l'aide. Le fait de marcher à 4 pattes est un mouvement très complexe car il implique de la coordination motrice de 4 extrémités en même temps, ce qui n'est pas une mince affaire. À la fin de cette période, bébé est capable de rester debout durant quelques instants, ou avec un peu d'aide, et même de se déplacer en s'appuyant à quelque chose.

### PENSÉES

Bébé a besoin de faire l'expérience des mouvements et de leurs effets : « si je me déplace, j'arrive à un endroit », ou « si j'appelle, maman vient ». Il ne s'agit encore que d'une pensée très concrète à travers laquelle, cependant, les bases de la pensée abstraite commencent à s'établir. À cet âge, bébé est capable de trouver des objets qui ont été cachés, ce qui signifie qu'il est capable de se représenter mentalement une chose quand elle n'est pas à sa vue. Bébé arrive à avoir des attentes similaires par rapport à des objets similaires : si une balle rebondit, les autres balles rebondiront aussi. Les progrès cognitifs sont intimement liés aux progrès moteurs. Le comportement basé sur l'exploration de l'espace environnant, facilité par un déplacement plus fluide, assied les bases de l'orientation spatiale.

### SENS

Bébé développe complètement la vision des différentes couleurs et domine la vision de loin. Entre le 7ème et le 9ème mois, il interprète de manière plus fine les stimuli auditifs, avec notamment la capacité de situer les sons dans l'espace. Des 5 sens, c'est celui du goût qui est le plus mis en avant avec l'introduction de nouveaux aliments, mais aussi celui de l'odorat qui va devoir faire face à des odeurs complètement différentes de celle du lait.



Kiddy



	<b>KIDDY</b>
	Guardianfix 3
	9-36 kg
	très recommandé
Tests de sièges d'enfants	
www.test.tcs.ch 05/2017	
★★★★★	

 **Guardianfix 3**

# Notre nouveau lauréat\*

Une sécurité parfaite pour  
les petits et les grands.

We love our kids.

\*ensemble avec un autre fabricant

# 12-18 mois

## MOUVEMENT

Lorsque bébé atteint 13 mois, il peut monter des escaliers à 4 pattes, rester debout sans l'aide de personne et se déplacer le long du canapé. À 15 mois, il arrive à marcher de façon autonome, à 18 mois, il monte sur les chaises et se déplace en tenant un jouet dans la main. Entre le 15ème et le 16ème mois, il tombe et se tape très souvent, mais lorsqu'il se retrouve par terre, il est capable de se relever sans aide. Le développement psychomoteur « fin » se développe lui aussi très vite : il commence à utiliser correctement sa cuillère et son verre, il essaie de dessiner en utilisant un feutre, il manipule des objets de plus en plus petits avec une meilleure coordination et il arrive à les insérer et à les sortir d'un contenant. Il

## LA DÉCOUVERTE DU MONDE ET DE SOI-MÊME

sait empiler plusieurs blocs les uns sur les autres lorsqu'il joue, en utilisant une ou deux mains, afin de construire des tours de plus en plus hautes !

## PENSÉES

D'un point de vue cognitif, il développe ses horizons en arrivant à relier les objets entre eux, mais aussi les formes et les espaces. C'est typique de cet âge que de voir bébé taper des objets les uns contre les autres, les empiler, les écraser ou encore les pousser. Il observe les premières relations de causes à effets en laissant tomber par terre un objet de nombreuses fois (la cuillère de son repas par exemple...) ou encore en utilisant différents objets pour produire des sons. Sa capacité de concentration augmente et il est désormais capable de suivre une histoire sur un livre grâce à votre aide.

## SENS

À 1 an, il a acquis la vision tridimensionnelle qui lui permet d'appréhender la profondeur. Sa capacité de vision est d'environ 6/10 et atteindra 8/10 entre 18 et 24 mois. Il arrive à signaler les objets qu'il souhaite et son champ de vision est similaire à celui d'un adulte. Une fois qu'il s'est habitué à l'introduction de nouveaux aliments, son sens du goût est fin prêt pour explorer de nouvelles saveurs et des goûts différents, puisqu'il peut désormais manger de tout.





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

# Conseils pour une santé

# 10

La pollution est nuisible à la santé de tous, mais les enfants sont les plus vulnérables aux substances toxiques. Comment les protéger ? Voici un guide complet pour préserver la santé des plus petits et les protéger des agents les plus polluants.

# 1

## PROTÉGEZ-LE PENDANT LA GROSSESSE

La pollution atmosphérique dans les zones urbaines et la pollution intérieure sont associées à une augmentation de l'incidence et de la gravité des pathologies respiratoires aiguës et chroniques chez l'enfant et l'adulte.

- **Les plus vulnérables sont les enfants : 43% des pathologies liées à l'environnement affectent les enfants de moins de 5 ans, qui sont plus susceptibles de souffrir de bronchite, bronchiolite et pneumonie, puis de bronchite avec toux persistante.** Chez les enfants asthmatiques, la pollution aggrave le trouble, en fréquence et en intensité de crises.

- **La contamination peut également menacer le bien-être du bébé, avant même la naissance, car de nombreuses substances toxiques peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus.** Des études ont mis en relation la pollution et un faible poids à la naissance ainsi que des risques de futures pathologies.
- **Limitez l'utilisation de la voiture et passez du temps en plein air, de préférence dans les espaces verts et loin des grands axes.** Modérez également l'utilisation de détergents et n'utilisez pas d'insecticides, pesticides, peintures, solvants et autres agents chimiques qui pourraient nuire au bébé.



# 2

## BÉBÉ ARRIVE : DITES ADIEU À LA CIGARETTE !

Une cigarette contient environ 5.000 substances nocives pour l'organisme : beaucoup d'entre elles sont très toxiques et certaines cancérogènes.

• **Si vous fumez, les toxines atteignent le bébé à travers le placenta et le cordon ombilical, ce qui entraîne une altération des échanges nutritionnels et un danger pour la santé de l'enfant et le bon déroulement de la grossesse.** Fumer pendant la grossesse augmente le risque de naissance prématurée, de faible poids à la naissance et de syndrome de mort subite du nourrisson.

• **Cependant, il faut aussi faire attention au tabagisme passif. Si vous ne fumez pas, mais que votre compagnon, lui, fume, l'enfant est en danger.** Des études récentes ont montré que si une femme est exposée au tabagisme passif pendant sa grossesse, une diminution significative du poids du bébé à la naissance se produit.

• **Après la naissance, le tabagisme passif est non seulement l'un des facteurs de risque de mort subite du nourrisson, mais augmente aussi l'incidence des otites, bronchites et autres maladies des voies respiratoires.** Pensez que pour éliminer 95% des substances toxiques libérées par une cigarette, il faut aérer la pièce au moins 3h.

# 3 ALLAITEMENT : INVESTISSEZ DANS SA SANTÉ

- Le lait maternel améliore les fonctions immunitaires et assure un effet protecteur continu au fil du temps contre toutes les infections (diarrhée, otite, bronchite, etc.), les allergies et le risque de surpoids et d'obésité chez les enfants. Il a aussi des avantages pour la maman : l'allaitement réduit le risque d'ostéoporose et de développer un cancer du sein ou des ovaires.

- En plus d'être l'aliment idéal, le lait maternel ne représente pas de « coût » pour l'environnement, il offre une économie d'énergie remarquable (ce n'est pas le produit d'une production industrielle), il n'y a pas besoin de transport (donc pas d'impact sur la pollution atmosphérique) et il n'aggrave pas le problème de l'élimination des déchets.



# 4 LA POLLUTION PÉNÈTRE DANS LA MAISON

En général, quand on parle de pollution, on se réfère aux centres urbains, aux gaz toxiques ou aux rues à fort trafic. Et nous pensons que la maison est une oasis bienheureuse, où l'air est pur.

- Pourtant, la concentration de certains polluants est beaucoup plus élevée dans la maison.

Selon l'agence américaine pour la protection de l'environnement, l'exposition aux agents toxiques dans la maison est de 10 à 50 fois plus élevée qu'à l'extérieur, à cause d'un effet de « piège » puisque la pollution atmosphérique pénètre dans la maison et s'ajoute aux substances potentiellement nocives d'origine « domestique » (peintures, isolants, détergents, poussière, moisissure et fumée s'il y a des fumeurs dans la famille).

- Aérez souvent car même s'il est pollué, l'air extérieur ne contient pas les contaminants présents dans la maison.

- Sortez également pour permettre à votre enfant de passer du temps dehors, si possible tous les jours.



# 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)

## 5

**LES PROMENADES : OÙ, QUAND, COMMENT ?**

Être à l'extérieur est bon pour la santé, en particulier pour les enfants, qui passent généralement beaucoup d'heures à l'intérieur (maison, école, etc.).

- **Évitez cependant les rues les plus animées et les heures de pointe.** Si vous devez obligatoirement passer dans une grande rue, la poussette n'est pas le moyen de transport idéal car bébé est à la hauteur des pots d'échappement. Il est préférable de le prendre dans le porte-bébé, face à vous.

## 6

**UN AIR PLUS SAIN DANS LA MAISON**

Certaines mesures améliorent la qualité de l'air que nous respirons.

- **La décoration et les meubles :** utilisez des matériaux naturels et des peintures non toxiques, avec le label de qualité écologique de l'Union Européenne (Ecolabel). Révissez régulièrement les poêles, cheminées et radiateurs.
- **Réduisez l'utilisation de certains détergents** qui, en plus de polluer les sols et l'eau, sont une source importante de pollution domestique car ils s'évaporent dans l'air.
- **Limitez également l'utilisation de parfums d'ambiance, insecticides et pesticides.**



## 7

**MÉFIEZ-VOUS DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES**

Les électroménagers et les appareils qui produisent des ondes électromagnétiques pullulent dans les maisons. Aujourd'hui, il n'y a pas de preuve démontrant les effets possibles des champs électriques et magnétiques les plus fréquents. Il est donc conseillé de suivre le principe de précaution, en réduisant le plus possible les occasions et les temps d'exposition des enfants aux émissions électromagnétiques.

- **Évitez qu'ils restent à proximité d'appareils en cours d'utilisation** (micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge, etc.). Ces mêmes précautions valent pendant la grossesse.
- **La distance minimale entre le téléviseur et le canapé est de 2m.**
- **Réduisez au minimum l'utilisation du portable par l'enfant et faites-le parler à travers des écouteurs.**

# 8

## LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

• **L'alimentation doit être variée et équilibrée** et les aliments doivent soigneusement se combiner pour assurer à l'enfant un apport suffisant en nutriments, peu de protéines, beaucoup de fruits et légumes, et des condiments végétaux plutôt que des graisses animales.

- L'idéal est de manger des fruits et légumes de saison produits dans le pays, ce qui garantit leur fraîcheur et indique également un moindre taux de pollution de l'environnement due au transport. En général, mieux vaut s'orienter vers les cultures écologiques.
- **Et que faut-il boire ?** La boisson la plus saine et rafraîchissante est l'eau.



# 9

## ON BAISSÉ LE VOLUME

Nous vivons dans une société où le bruit de fond est permanent. Dehors, le bruit de la circulation nous entoure et, une fois à la maison, la télévision, la musique ou les jeux vidéo nous privent des bienfaits du silence. Résultat ? Une possible réduction de la capacité auditive à un âge précoce.

- **En assurant des « pauses » de silence à la maison, vous réduisez le risque de déficience auditive.**

De plus, le silence a une influence positive : la pollution sonore influence négativement sur l'apprentissage et est liée à des troubles de l'humeur et une augmentation de l'incidence des maux de tête infantiles.

# 10

## FAITES LE PREMIER PAS

Les gaz provenant des pots d'échappement sont un facteur majeur de pollution de l'air. Que faire pour protéger l'air que nous respirons ?

- **Limitez l'utilisation de la voiture et préférez les transports en commun.** Déplacez-vous à pied ou à vélo sur les petits trajets.
- **Lorsque vous êtes en voiture, ne laissez pas tourner le moteur pour rien.**
- **Enfin, demandez aux administrations publiques des zones piétonnes et des pistes cyclables fermées à la circulation, en particulier à proximité des écoles.**

# La carie chez le bébé

Nous vous expliquons ici à quoi sont dues les caries chez le bébé et les mesures à prendre dès la petite enfance pour les éviter.



**N**ous ignorons trop souvent l'importance de la dentition de lait. Si l'on n'y fait pas attention et que l'on ne soigne pas les caries de l'enfant, les conséquences sur sa dentition définitive adulte peuvent être graves.

• **De bonnes dents de lait permettent de mordre et de mâcher**, de maintenir l'espace des dents définitives, le bon développement des mâchoires et des muscles, de préserver une certaine esthétique et d'éviter ainsi des troubles psychologiques. Ces dents vont servir à l'enfant pendant une bonne dizaine d'années, voire plus, puisque certaines d'entre elles ne seront pas remplacées avant l'âge de 12 ou 13 ans. D'où l'importance d'en prendre soin.

## À QUOI SONT DUES LES CARIES

- **La carie dentaire est le résultat d'une infection.** Lorsqu'elles sortent, les dents sont saines ; elles s'infectent par la suite pour toute une série de circonstances. Si la dentition est saine et bien entretenue, les microbes responsables de cette infection ne font aucun mal aux dents. Par contre, la présence de traces de nourriture, en particulier de sucres, favorise l'apparition d'une plaque bactérienne riche en acides qui ronge l'émail.
- **Une carie non traitée conduit naturellement à la destruction totale de la dent ;** l'infection atteint la pulpe où se trouvent les vaisseaux sanguins et les nerfs, provoquant alors une douleur insupportable.
- **Ces germes ne vivent que sur des surfaces dures, il est peu probable qu'un nourrisson en abrite dans sa bouche.** C'est la mère qui transmet en général ces germes à travers sa salive : un baiser, une cuillère ou une fourchette ou encore en mettant les doigts de bébé dans sa bouche.

## Les mauvaises habitudes qui provoquent des caries

Aujourd'hui encore, on voit des bébés avec les incisives supérieures cariées et noircies en raison de cette fâcheuse habitude qui consiste à tremper la tétine dans du sucre ou dans du miel, de donner à bébé des aliments trop sucrés ou encore de le laisser dormir avec le biberon.

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**  
aimer dormir & jouer

Réussir à lui faire faire ce que vous souhaitez n'est pas chose aisée : il ne veut pas manger, il ne veut pas sortir, il ne veut pas dormir... Comment affronter ces désaccords récurrents lorsque la volonté de l'enfant est supérieure à celle de son papa et de sa maman ? Pas facile... Voici quelques trucs !

# Une main de FER?

**U**ne colère peut se déclencher à n'importe quelle heure de la journée, vous le savez bien ! Vous commencez par demander quelque chose à votre enfant, puis vous essayez de le convaincre avec une promesse et, sans vous en rendre compte, vous glissez subrepticement vers la menace. Et là... c'est le drame. Cette escalade génère souvent l'énervement des parents et les pleurs de l'enfant. Mais n'oubliez pas que les enfants n'obéissent pas parce que nous sommes plus forts, mais parce qu'ils ont besoin de notre amour, de notre présence et de notre validation sur ce qu'ils font.

## RÈGLE NUMÉRO 1

### REDIMENSIONNER LE PROBLÈME

De temps en temps, il peut ne s'agir que de colères passagères liées au fait que votre enfant est fatigué, ou encore parce qu'il a faim ou qu'il n'a tout simplement pas envie d'être assis à table... Dans d'autres situations, cependant, vous avez l'impression qu'il dit non pour dire non et s'opposer à vous. Pourtant, les professionnels assurent qu'aucun enfant refuse de faire ce qu'on lui demande : la peur première de tout enfant est de ne pas plaire à son papa et à sa maman. Il suffit souvent que vous l'aidiez à exprimer ou à contrôler ses émotions et son ressenti pour désamorcer une situation sur le point d'exploser. À certains moments de la journée, les reproches que vous pouvez lui faire ajoutent de la tension, alors qu'il doit déjà essayer de gérer son propre stress dû à des situations auxquelles il a dû faire face. Il n'a alors d'autres moyens pour s'exprimer que de laisser exploser son mécontentement et vous le vivez avec frustration car il refuse de faire ce que vous lui demandez. Remettez ces situations dans leur contexte, ne leur donnez pas une ampleur exagérée et gardez à l'esprit que ce sont des réactions normales de l'enfant à qui on ne peut pas demander une capacité d'autocontrôle parfaite.



## RÈGLE NUMÉRO 2

### SANS SE PRESSER NI STRESSER

Parfois, votre conclusion est qu'il a un caractère difficile. Parler d'un caractère obstiné, nerveux, capricieux ou rebelle chez un enfant est une réduction du problème de fond. Le caractère d'un enfant, ou plutôt sa manière de réagir à des situations, dépend en grande partie de l'environnement dans lequel il se trouve et de la relation établie avec ses parents. C'est donc sur ces éléments que vous devez vous concentrer. Éduquer un enfant prend du temps. Vous remarquerez que les relations de force ont tendance à se produire lorsque vous n'avez pas le temps et que vous êtes pressé (pour sortir, pour vous habiller, pour répondre à un appel...). Votre enfant ressent le stress que vous générez et il n'a d'autre choix que de faire une colère pour capter votre attention ou évacuer ce trop-plein de stress.

## RÈGLE NUMÉRO 3

### RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Lorsque vous sentez que la situation va dégénérer, y a-t-il de la marge pour éviter les cris et les scènes en public ? Si vous voulez désamorcer la « bombe », déplacez son attention sur un autre sujet. Il veut des bonbons juste avant de manger ? Demandez-lui de faire la cuisine avec vous. Il ne veut pas aller dormir ? Préparez-lui un bain et lisez-lui une histoire sans faire référence au fait d'aller dormir ensuite. Il ne veut pas se laver les dents ? Transformez l'obligation en jeu en vous lavant les dents avec lui. Si, malheureusement il est trop tard pour éviter la crise, et bien il vous faudra la gérer ! Pour ce faire, remplacez les menaces et les reproches (« Je compte jusqu'à 3 ! » ou encore « Si tu ne fais pas ça, alors... ») par des explications tranquilles avec une voix calme qui permettra à votre enfant de reconnaître ses émotions et de ne pas monter dans les tours.

## VOTRE ENFANT VOUS TESTE ?

Nos solutions sur-mesure

Voici un guide du bon sens pour réussir à affronter les situations les plus typiques de la journée et surtout calmer le jeu avant que tout n'explode.



### LE MATIN : LE TEMPS PRESSE

La journée vient de commencer et, pourtant, vous avez l'impression que vous n'avez le temps de rien. Si pour vous c'est compliqué, imaginez ce que peut ressentir votre enfant !

#### QUE FAIRE ?

La solution consiste tout simplement à se lever un peu avant ! Une demi-heure suffit pour que vous ayez le temps de vous préparer et de faire les choses dans le calme. La deuxième astuce est de faire les choses toujours dans le même ordre le matin, ce qui vous donne un rythme et l'assurance de faire tout ce que vous devez faire. Vous appliquerez le même remède à votre enfant qui, de fait, se sentira plus sûr de lui.



### LE REPAS DE MIDI : PLAISIR OU OBLIGATION ?

Midi approche à grands pas et il vous demande de grignoter alors que vous êtes encore en train de préparer le repas. De plus, il ne veut pas aller se laver les mains car il les a lavées « avant » sans bien déterminer à quoi se réfère cet « avant »... Les petites colères sont un outil de communication très puissant qui doit s'interpréter à la lueur du contexte dans lequel elles se présentent : s'il se met en colère, ce n'est pas parce qu'il ne peut pas attendre cinq minutes, mais bien parce qu'il

n'a pas toute l'attention qu'il souhaiterait.

#### QUE FAIRE ?

Faites plus attention à lui avant même de commencer à préparer le repas. Demandez-lui de vous aider à faire la cuisine pour qu'il se sente inclus. Profitez-en pour discuter un peu avec lui ! Cela permet de renverser une situation dans laquelle votre enfant se sent obligé de faire quelque chose, à une situation de jeu et de plaisir dans laquelle il est moteur.



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



## APRÈS L'ÉCOLE : QUE VEUT-IL VRAIMENT ?

Le goûter après l'école est l'un des sujets de désaccord les plus fréquents. Du coup, la rencontre après l'école, qui devrait être un moment de joie, se transforme en crise ! Et vous pensez qu'il n'est pas suffisamment mature pour gérer la vie en communauté qu'est l'école, alors que c'est le stress généré par le retour à la maison qui peut être la source du problème. Les conséquences sont qu'il demande, réclame, exige et finalement finit par jeter tout ce qu'il a obtenu.

### QUE FAIRE ?

Le secret est de passer un petit moment ensemble pour se relaxer, en évitant de suivre un horaire et des obligations stricts. Il est normal qu'après avoir passé une journée d'obligations à l'école, votre enfant ait besoin de trouver un peu de calme, de liberté et surtout d'attention, alors qu'il a dû partager cette attention avec les autres enfants de sa classe durant la journée. S'il n'arrive pas à obtenir ce calme et cette attention, il exprimera sa frustration par des caprices et des colères.



## DORMIR : QUE C'EST DUR DE SE SÉPARER !

Votre petit est très fatigué mais ne veut pas aller au lit... ou seulement dans le vôtre. Le sujet du sommeil est un grand classique des crises familiales ! Les enfants ne veulent pas aller dormir car ils ne supportent pas la séparation prolongée d'avec leurs parents. La souffrance que peut ressentir un enfant qui ne veut pas aller dormir dénote une complexité émotionnelle qu'il doit gérer qui va bien plus loin que la seule colère pour embêter papa et maman.

### QUE FAIRE ?

Le seul chemin possible est de comprendre et accepter les sentiments et émotions que peut ressentir votre enfant et de les vivre avec lui avec le plus de complicité possible. Il sera ensuite possible de remplacer le dormir ensemble par une histoire ou un câlin, qui lui permettent de retrouver cette union tout en acceptant de dormir seul dans son lit. Ceci permet de le convaincre que la séparation du soir n'est que temporaire et n'efface pas la relation qui vous unit.



## LE WEEK-END DE TOUTES LES CRISES !

Toute la semaine, on attend impatiemment qu'arrive le week-end et, finalement, c'est la crise qui vous laisse encore plus fatigués et énervés qu'avant ! La raison est très simple : il y a mille chose à faire... aller faire les courses, aller voir les grands-parents et faire toutes les gestions administratives que vous n'avez pas pu faire pendant la semaine ! Et c'est justement à ce moment que votre enfant n'obéit pas !

### QUE FAIRE ?

N'oubliez pas que le besoin de remplir le week-end d'activités diverses et variées n'est la volonté que des adultes et pas de l'enfant ! Il est important de prendre cela en compte lorsque vous programmez ce que vous allez faire le week-end. N'oubliez pas que votre enfant a besoin de vous, de votre présence pendant le week-end afin de recharger les batteries pour la semaine à venir !

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**



# Crèche : 8 points gagnants

Jouer avec les mathématiques et les sciences, découvrir la nature, explorer les sons... Si l'établissement est de qualité, la crèche passera d'être une contrainte à un lieu d'apprentissage précieux pour l'enfant.

**L**e premier cycle de l'éducation infantile (0-3 ans) représente une occasion extraordinaire pour le développement de l'enfant. La crèche est bien souvent la seule solution pour les mamans qui travaillent. Néanmoins, si l'établissement est de qualité, en plus d'un moyen de garde, il peut s'avérer le lieu idéal pour l'éducation de l'enfant.

## Développement sensoriel et moteur

La crèche offre aux enfants la possibilité de faire de nouvelles découvertes et de gagner en autonomie par le biais d'activités faisant appel aux compétences motrice, tactile, visuelle, auditive, olfactive et gustative. Lors des ateliers de manipulation, les enfants peuvent toucher des céréales, de la terre, du sable ou encore des légumes de différentes couleurs. Partant du principe que le sensoriel est la base de tout apprentissage, les expériences varient en fonction de l'âge et du rythme de développement de chaque enfant. La crèche permet toutes ces expériences sensorielles et motrices qui stimulent l'intelligence pratique, étape préliminaire au langage et à la pensée symbolique.



## Développement cognitif et affectif

La crèche joue un rôle important dans le développement cognitif et affectif de l'enfant. Les études les plus pertinentes à ce sujet ont été rassemblées dans le *Report Card 8* de l'UNICEF : elles mettent en avant les bénéfices pour l'enfant de participer à des programmes de qualité pendant la petite enfance. C'est au cours des mille premiers jours que se construisent les bases de la relation que l'individu établit avec lui-même, les autres et la réalité qui l'entoure. D'après les neurosciences, il s'agit de la période la plus sensible pour le développement du cerveau et de la personnalité de l'enfant.

## Jouer avec la science

Qui a dit qu'il était indispensable d'avoir un raisonnement abstrait pour comprendre les mathématiques et les sciences ? Le jeune enfant observe et manipule de façon innée, de la même façon que le ferait un scientifique : il expérimente, essaye et réessaye, découvre des associations, génère des attentes et compare avec les faits, révélant ainsi ses capacités à appréhender l'abstrait. Il ne s'agit pas là d'enseigner les sciences physiques aux plus petits, mais bien de leur donner des bases et de les familiariser avec des concepts qu'ils rencontreront plus tard à l'école.

L'objectif de toutes ces expériences est de montrer à l'enfant que l'eau peut prendre la forme d'une goutte ou que le chocolat fond...



## Un véritable laboratoire

Certaines crèches disposent d'ateliers animés par des moniteurs spécialisés où les enfants peuvent s'exprimer dans des langages différents. Si ce n'est pas le cas de tous les établissements, en revanche, de nombreuses activités expérimentales peuvent être menées dans la cour ou dans le jardin, où les enfants trouveront des arbres, des fleurs qui éclosent à diverses époques de l'année, des plantes aromatiques, etc...

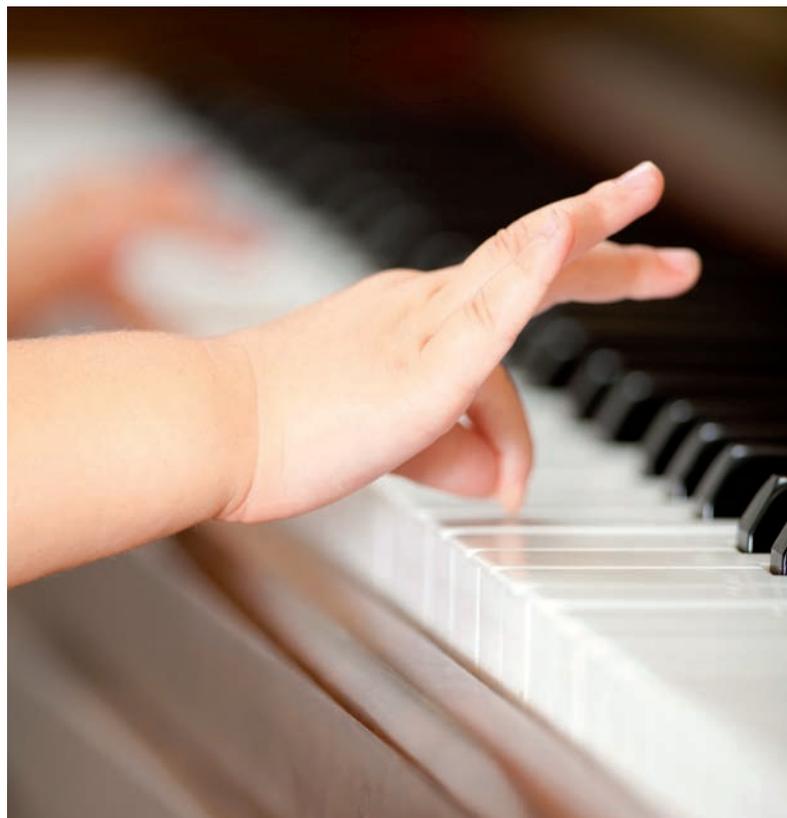
La cour peut devenir un véritable laboratoire vivant, où tout change constamment et où l'on peut découvrir de nouvelles choses à tout moment. L'eau, la terre et même la boue deviennent des éléments à observer, en perpétuelle transformation, même entre l'intérieur et l'extérieur.



## Vers la découverte des sons

Le développement de l'intelligence et des formes de perception passe également par la dimension sonore. L'écoute des sons influence ainsi le développement du langage : l'enfant apprend à parler parce qu'il est capable d'entendre. L'exploration des sons est un comportement spontané qui fait partie de l'interaction avec le monde et qu'il faut mettre en valeur car il contribue au développement sensoriel et moteur de l'enfant.

Les enfants adorent produire des sons avec des boîtes remplies de divers matériaux, sur des petits tambours, claviers, guitares, xylophones, cloches et maracas, sans compter les chants et des danses qui leur permettent de « faire et refaire le monde » en musique.



## Une référence pour les parents

Les parents sont de plus en plus conscients de la valeur éducative de la crèche. Des études sur le sujet confirment qu'ils ont besoin d'être soutenus dans leur vie quotidienne et de partager des expériences avec d'autres familles, une nécessité qui se fait notamment sentir entre 0 et 3 ans, quand ils apprennent leur rôle de papa et maman. Le personnel éducatif de la crèche est là pour les aider à interpréter les besoins spécifiques et le potentiel de leur enfant afin de trouver un bon équilibre au quotidien.

Ils peuvent, eux aussi, jouer un rôle au sein de la crèche en consacrant un peu de leur temps. Des façons de s'impliquer et de faire de ce lieu une communauté dont le seul objectif est le bien-être des enfants.





## C'est bon pour la santé

Les enfants qui vont à la crèche ont tendance à tomber plus tôt et plus souvent malades, un fait assez logique puisque le risque d'infection augmente avec le nombre d'enfants qui sont en contact. D'un autre côté, comme il n'y a pas de plus grande concentration des infections et qu'elles diminuent dans les années qui suivent, les enfants qui ont fréquenté la crèche sont, en général, les plus résistants lorsqu'ils sont à l'école. C'est en tout cas ce que confirme une étude menée sur 1.238 familles canadiennes et publiée dans la revue *Archives of Pediatrics & Adolescence Medicine* en 2010. C'est un peu comme si le système immunitaire des enfants qui vont à la crèche s'autorégulait mieux et plus vite.

## Moins de risque de maladies graves

On a découvert récemment que fréquenter une crèche favoriserait la diminution de maladies plus graves, et notamment le cancer. L'étude la plus importante, publiée dans le *British Medical Journal* en 2005, a comparé 6.000 enfants en bonne santé et 3.000 enfants malades : elle a montré que le risque de contracter une leucémie est inférieur de 36% chez les enfants qui ont fréquenté la crèche pendant 30 mois à raison de 25 heures par semaine, en côtoyant une quinzaine d'enfants. L'effet protecteur de la crèche est également prouvé dans le cas de l'asthme, comme en témoigne une étude menée auprès d'un échantillon de plus de 1.000 enfants et publiée en 2000 dans le *New Journal of Medicine*.



**Un 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 !**

# Crèche : va-t-il réussir à s'adapter ?

test

Le moment que votre tout petit découvre le monde sans vous est enfin arrivé. Cette expérience va l'aider à « s'ouvrir » à d'autres personnes et à affronter ses peurs, grandes et petites.

**1.** Qu'est-ce qui est le plus difficile :

**A** > Que votre enfant s'endorme - Q3.

**B** > Que votre enfant se réveille - Q2.

**2.** La qualité de votre enfant qui pourrait accélérer son adaptation :

**A** > Il pose facilement des questions - Q4.

**B** > Il sait écouter attentivement - Q5.

**3.** Que diriez-vous à l'éducatrice pour l'aider à mieux connaître votre enfant ?

**A** > Que le mieux est de le fatiguer - Q6.

**B** > Qu'il pleure lorsqu'il est fatigué - Q5.

**4.** Quel est son degré d'autonomie ?

**A** > Il a déjà passé une semaine tout seul avec ses grands-parents - Q8.

**B** > Lorsqu'il est avec la nounou, il ne vous réclame jamais - Q7.

**5.** Quelle est la première chose que vous dites de votre enfant à des personnes qui ne le connaissent pas ?

**A** > Qu'il est un peu coquin, mais très intelligent - Q9.

**B** > Qu'il est un peu timide, mais très créatif - Q7.

**6.** Comment réagit-il lorsqu'il tombe et se blesse légèrement en jouant ?

**A** > Il vient en courant vers vous... - Q9.

**B** > Il se relève et continue à jouer - Q8.

**7.** Comment pensez-vous qu'il va réagir lorsque l'éducatrice le grondera ?

**A** > Il se mettra en colère - PROFIL A.

**B** > Il fera comme si de rien n'était - Q10.

**8.** Comment réagit votre enfant quand vous lui parlez de sa prochaine rentrée ?

**A** > Il change de sujet - Q10.

**B** > Il répète les mêmes questions - Q11.

**9.** Imaginez qu'après l'adaptation, votre





enfant se mette à hurler lorsqu'il vous voit vous en aller. Que faites-vous ?

**A** > Vous revenez immédiatement sur vos pas - **PROFIL C**.

**B** > Vous avez confiance dans l'éducatrice et partez. Vous pensez que si c'est nécessaire, elle vous appellera - **Q11**.

**10.** Votre réflexion quand l'emmenner à la crèche sera devenu une habitude ?

**A** > Je pensais que ce serait plus facile - **PROFIL A**

**B** > Je pensais que ce serait plus difficile - **PROFIL B**

**11.** Avouez-le, vous avez peur qu'il...

**A** > Souffre et que vous ne sachiez pas comment l'aider - **PROFIL C**

**B** > Ne souffre absolument pas, mais que vous-même le viviez mal - **PROFIL B**

## Si c'était un personnage de conte, votre enfant serait...

### A. Boucles d'Or

Son caractère aventureux vous fait penser que tout se passera très bien, mais peut-être êtes-vous trop confiante... Même si, au début, il semble montrer curiosité et intérêt pour ses nouveaux compagnons et son nouvel environnement, ses émotions sont imprévisibles, et il se pourrait qu'à un moment ou un autre lui vienne l'irrésistible envie de s'échapper en courant. **Votre baguette magique :** si, passée la 1ère journée, il fait des difficultés et des colères, ne cédez pas ! Expliquez-lui que la crèche est comme sa 2<sup>ème</sup> maison et que vous n'avez nullement l'intention de l'abandonner.

### B. Le Petit Chaperon Rouge

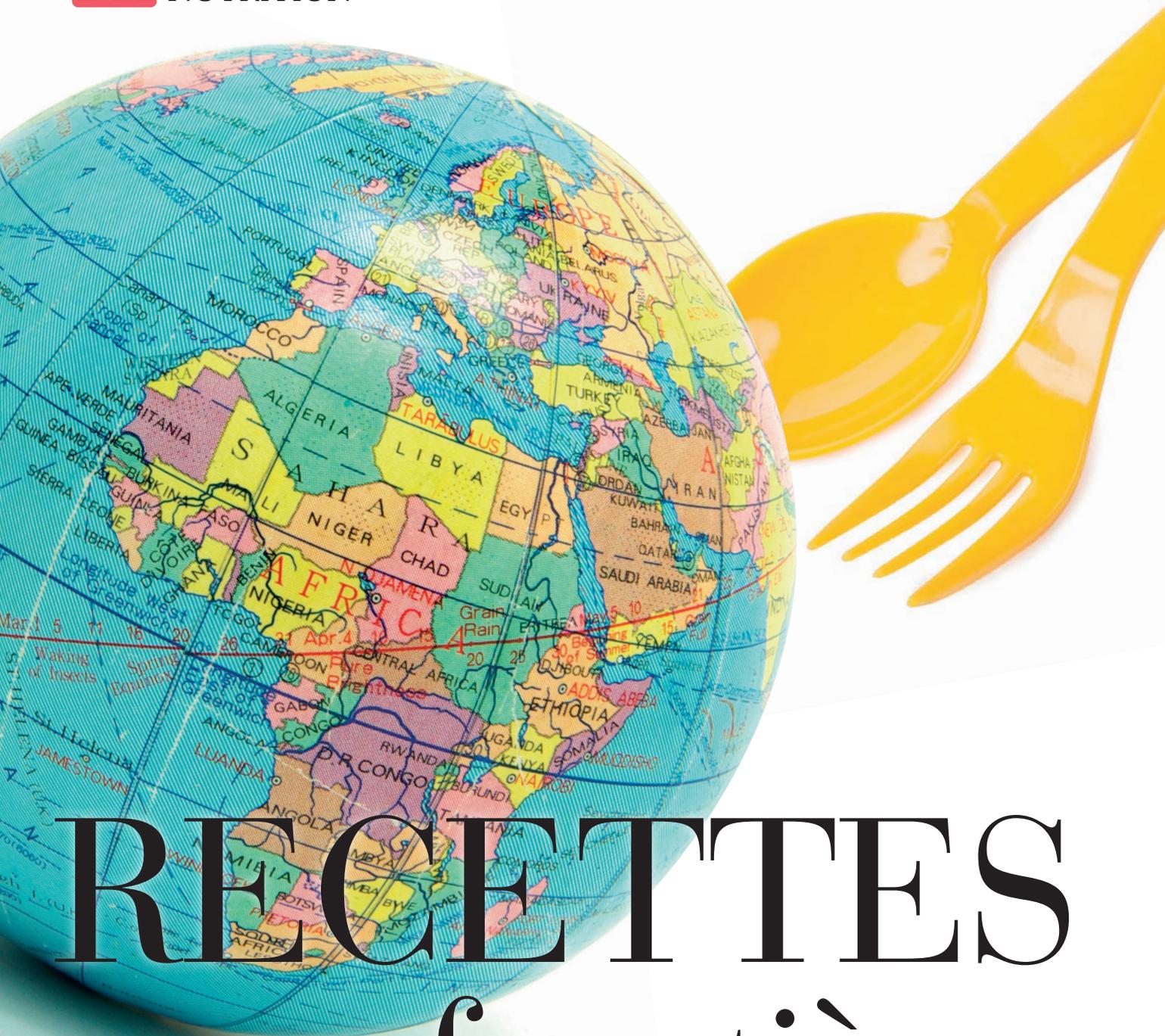
Vous préparez votre enfant au grand saut depuis longtemps et lui avez fait toutes les recommandations nécessaires pour éviter les « loups » qui pourraient le manger tout cru... Mais n'auriez-vous pas sous-estimé son désir d'indépendance et son besoin de faire ses propres expériences. Résultat ? Vous avez un petit très obéissant qui, dès qu'on le gronde, se transforme en sauvageon, difficile à contrôler.

**Votre baguette magique :** Respirez profondément et comptez jusqu'à 10, mais ne le grondez pas ! Au contraire, essayez de rester positive.

### C. Le Petit Poucet

Il est impatient de commencer cette nouvelle étape, alors que vous, vous êtes inquiète, vous avez peur qu'il s'ennuie, que l'éducatrice ne le comprenne pas ou encore que les autres enfants profitent de lui. Peut-être devriez-vous avoir un peu plus confiance en ce que vous avez semé et lui laisser la liberté de faire ses expériences tout seul... Il est très certainement beaucoup plus malin et capable que vous ne le pensez.

**Votre baguette magique :** Certes, vous n'allez plus être la seule à vous occuper de lui, mais soyez tranquille, vous allez en retirer des satisfactions encore plus grandes.

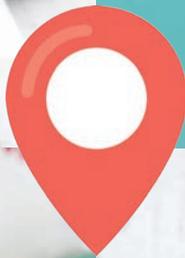


# RECETTES sans frontières

Voici de délicieuses recettes de différentes parties du monde qui feront la joie des grands comme des petits de la maison !



Angleterre



Chine



Maroc



Mexique



bebesma

## Mini-crumbles de pommes

**INGRÉDIENTS:** 3 ou 4 pommes, le jus de 1/2 citron, 1 cc de miel liquide, 30 g de noix, 2 cc de copeaux d'avoine croustillants, 1 cc de raisins secs, 2 cc de sucre brun, 2 ou 3 cc de farine, un peu de cannelle, 80 g de beurre liquide.

Préchauffez votre four à 180°C. Beurrer 4 moules individuels allant au four. Éplucher les pommes, enlever le cœur et les couper en petits cubes. Mélanger avec le jus de citron et le miel puis mettre dans les moules. Casser les noix en petits morceaux et les mélanger avec les copeaux d'avoine, les raisins, le sucre roux, la farine et la cannelle. Ajouter le beurre puis mélanger pour en faire des miettes. Répartir ce mélange sur les pommes et mettre au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir du four, laisser refroidir et servir tiède. Vous pouvez accompagner vos crumbles de glace à la vanille, un régal !



## Nouilles asiatiques

**INGRÉDIENTS:** 200 g de nouilles chinoises aux œufs, 200 g de crevettes, 2 cives, 1 courgette, 1 piment de piquillo, 2 tomates, 1 cc d'huile de noix de coco, poudre de curry non épicée, 50 ml de jus d'orange, 100 ml de bouillon de légumes, 100 ml de lait de coco, 8 mini épis de maïs, 1/2 poignée de germes de soja, jus de citron, sel et sucre brun.

Faire cuire les nouilles, les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser égoutter. Décortiquer les crevettes. Peler les cives, les couper en anneaux très fins. Laver les légumes. Couper la courgette en fines lamelles, le piment en petits cubes et les tomates en tranches fines. Faire frire les cives dans l'huile de coco, incorporer la courgette, le piment puis les crevettes. Assaisonner avec le curry et diluer avec le jus d'orange, le bouillon et le lait de coco. Ajouter le maïs et le soja puis les pâtes et réchauffer le tout. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le sucre. Servir bien chaud.



## Tajine marocain d'agneau et semoule

**INGRÉDIENTS:** 800 g d'épaule d'agneau, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 CS d'huile d'olive, 1 cc de gingembre râpé, 1 cc de curcuma, 1/2 cc de cumin moulu, 1 pincée de cannelle, sel, poivre, 250 ml de bouillon de bœuf, 2 citrons confits, 300 g de pommes de terre, 1 tomate, 2 carottes, 2 courgettes, 200 g de pois chiches, 2 CS de miel, coriandre pour décorer.

Couper la viande en cubes. Peler et émincer les oignons. Peler l'ail et le hacher finement. Faire revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter oignon, ail, gingembre, curcuma, cumin, cannelle, sel et poivre et verser le bouillon. Laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 45 min. Si besoin, ajouter un peu d'eau. Égoutter les citrons et les couper en morceaux. Peler les pommes de terre et les carottes, les laver et les couper en morceaux. Laver les tomates, enlever les graines et les couper en cubes. Incorporer le tout à l'agneau et faire cuire 20 min. Laver les courgettes et les couper en tranches. Ajouter courgettes, pois chiches et miel et laisser mijoter 15 min. Décorer avec la coriandre et déguster avec de la semoule.



## Ragoût de pois chiches et galettes

**INGRÉDIENTS:** 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 3 cm de gingembre, 200 g de chou-fleur, 500 g de pois chiches en conserve, 2 CS d'huile de noix de coco, sel, 1 CS de curry de Madras un peu piquant, 1/2 cc de curcuma, 1 CS de pâte de curry jauné, 300 ml de bouillon de légumes, 250 ml de lait de coco, 250 g de blanc de poulet, 2 tomates, 4 tiges de basilic, du poivre, 4 CS de jus de citron vert, 4 petites galettes de farine de blé.

Hacher les échalotes, l'ail et le gingembre. Laver et couper le chou-fleur en morceaux. Laver les pois chiches et les laisser égoutter. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter échalotes, ail haché et gingembre et faire revenir 3 min en remuant. Incorporer chou-fleur, sel, poudre de curry et curcuma puis la pâte de curry et faire réduire le tout avec le bouillon. Verser ensuite le lait de coco et faire cuire pendant 10 min à feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Couper la viande en cubes. Laver les tomates et les couper en tranches. Faire une purée avec la sauce et le chou-fleur. Ajouter la viande, les pois chiches et les tomates et laisser mijoter 3 min. Ajouter la basilic et le jus de citron. Servir avec les galettes.





**BÉLIER**  
(21/03 au 20/04)

Un cycle positif commence pour le petit Bélier : il se sent libre, indépendant et sûr de lui. La pleine Lune du 6 évite qu'il se disperse et lui donne la force de surmonter ses défis.

Un événement unique se produit en septembre : Jupiter quitte la matrice de la constellation de la Vierge (comme pour un accouchement), ce qui aide le petit Taureau à être plus attentif et concentré.



**GÉMEAUX**  
(21/05 au 21/06)

Enthousiaste, il a envie de faire plein d'activités et, ce mois-ci, il risque de se disperser. Aidez-le à se concentrer en parlant avec lui. Il adore faire des farces avec ses copains.

Le Soleil passe par l'équinoxe de septembre le 22, marquant le début de l'automne dans l'hémisphère nord et du printemps dans le sud, ce qui contribue à un regain d'intérêt du petit Cancer pour la faune et la flore.



**LION**  
(23/07 au 23/08)

Les 16 et 17, on peut voir Mercure et Mars avec des jumelles juste avant le lever du Soleil. Cette influence apporte au petit Lion une plus grande conscience de soi et une meilleure capacité d'introspection.

Tendre et affectueux, l'entrée du Soleil dans son signe augmente sa capacité d'analyse et d'association logique. Les influences lunaires lui offre de beaux rêves et renforcent son attachement à sa famille.



**BALANCE**  
(23/09 au 22/10)

L'excellente énergie de Vénus, sa planète d'influence, fait que le petit Balance se sent heureux et détendu. Une nouvelle qui va réjouir toute la famille pourrait arriver. Soyez attentif !

Les cinq planètes visibles en Septembre (Mercure, Vénus, Mars, Jupiter et Saturne) l'inspirent à partir à la conquête des objets de son quotidien. Il adore la spontanéité et les surprises.



**SAGITTAIRE**  
(23/11 au 21/12)

En Septembre, Jupiter, la reine des planètes qui régissent le petit Sagittaire, renaît de façon spectaculaire et lui offre une énergie positive supplémentaire pour obtenir tout ce qu'il désire.

Un mois très intéressant pour le petit Capricorne, puisque sa planète d'influence, Saturne, lui ouvre les yeux sur de nouvelles façons d'observer son environnement, plus matures et réfléchies.



**VERSEAU**  
(21/01 au 19/02)

La pleine Lune du 6 stimule son penchant pour la musique et les arts car le petit Verseau appartient à un signe qui manifeste son talent prolifique dans des domaines comme la musique ou la technologie.

Neptune, régent moderne du petit Poisson, se retire, n'oubliez donc pas de vous reposer et de maintenir l'harmonie familiale. Des problèmes peuvent découler de petits malentendus.



**TAUREAU**  
(21/04 au 20/05)



**CANCER**  
(22/06 au 22/07)



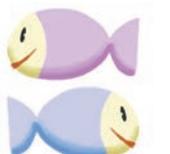
**VIERGE**  
(24/08 au 22/09)



**SCORPION**  
(23/10 au 22/11)



**CAPRICORNE**  
(22/12 au 20/01)



**POISSON**  
(20/02 au 20/03)

Bebes  Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

