

# Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

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

## 10 RÈGLES DE BASE

POUR DONNER LE SEIN EN ÉTÉ

## ELLES DONNENT LEUR AVIS

POUR OU CONTRE LES VACANCES SANS ENFANT ?

## VACANCES AVEC BÉBÉ

DICTIONNAIRE « ANTI-DANGER »

# Vive la plage !

Des jeux pour découvrir et grandir que votre enfant va adorer

# Sommaire

## Août 2015



### BÉBÉ

#### QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur les piqûres qu'on fait à bébé

#### HAPPY SUMMER

Un guide pratique pour profiter de l'été et éviter les risques associés à cette saison

#### À LA PLAGE

Des petits jeux rigolos pour stimuler sa créativité et sa capacité de manipulation

#### DONNER LE SEIN EN ÉTÉ

Les 10 points à prendre en compte

#### ON FAIT DES SUSHIS ?

Des recettes originales qui feront les délices des plus petits

#### PÉDIATRE

Pourquoi faut-il faire vacciner les enfants ?



#### GYNÉCO

Les différentes étapes de l'orgasme féminin

#### VACANCES SANS ENFANT

Pour ou contre ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août



# Bébé



Ce mois-ci, un dictionnaire « anti-danger » pour profiter pleinement des vacances, des recettes de sushis pour vous amuser avec votre enfant et les meilleurs jeux à faire avec lui sur la plage !



# Aïe, la piqûre !

Piqûre au talon, vaccins, prélèvements sanguins... Quelles sont les techniques les plus efficaces pour atténuer la douleur des petites interventions médicales chez l'enfant ?

**1** *Les nouveau-nés ressentent-ils la douleur ?*  
Oui. De fait, la perception de la douleur chez le nouveau-né est encore plus aiguë que chez l'adulte car il n'a pas encore eu le temps de développer les mécanismes inhibiteurs qui régulent la transmission des sensations. Ainsi, le stress provoqué par une expérience douloureuse stimule la production de cortisol, une hormone qui altère le métabolisme du nouveau-né : elle accélère son rythme cardiaque et respiratoire et réduit la concentration d'oxygène dans le sang. Le fait qu'un bébé n'exprime pas avec des mots la gêne qu'il éprouve ne signifie pas qu'il ne ressent rien. Une expérience douloureuse est toujours traumatisante pour un enfant et, si elle se répète, elle peut affecter son bien-être psychologique.

**3** *Et si l'enfant est plus grand ?*  
À partir de l'âge de quatre ans, il vaut mieux dire la vérité à l'enfant que de le prendre par surprise. En sachant exactement ce qui l'attend, il sera plus en mesure de contrôler la situation, ce qui atténuera sa peur et, de fait, la douleur. Le sentiment de peur et d'impuissance consécutif à l'effet de surprise resterait stocké dans sa mémoire, et l'enfant ne serait plus prêt à collaborer dans l'avenir.

**2** *Comment soulager l'inconfort de l'enfant ?*  
En permettant à la mère de prendre son bébé dans ses bras, de lui donner le sein pendant le prélèvement, de l'envelopper dans un nid d'ange pour qu'il se sente protégé, de lui parler tout doucement... Tous ces gestes ont un effet calmant sur le bébé, agissant comme un analgésique ou un sédatif. Il s'agit de techniques non pharmacologiques, dites de désensibilisation et basées sur le concept du « gate control system » : en saturant les canaux sensoriels du bébé de stimuli agréables, on limite l'accès du stimulus douloureux à la conscience.



CONCENTREZ VOS PLUS BELLES ÉMOTIONS DANS UN

6 €\*

AU LIEU DE  
29,90 €

livre photo

▼ ▲ ▼ ▲ DE QUALITÉ ! ▲ ▼ ▲ ▼

CODE : PAY6E



Livre Le Paysage ▲ 30 x 20 cm ▲ De 24 à 90 pages ▲ Couverture et tranche personnalisables

PROFITEZ DE VOTRE OFFRE EXCLUSIVE SUR [www.planet-photo.com](http://www.planet-photo.com)



Livraison gratuite



Fabrication 2 à 5 jours



Paiement sécurisé



Fabriqué en France

# Happy Summer

L'été, c'est les jeux en plein air, la découverte de la nature, d'autres environnements... et aussi de nouveaux dangers. Nous allons voir ici comment les prévenir.

## Brûlures accidentelles

Passez de l'eau froide sur la zone touchée puis couvrez d'une gaze stérile. Il ne faut pas briser l'ampoule de lymphes qui va se former ; si, par mégarde, elle s'ouvrait, appliquez immédiatement une pommade antibiotique. Lavez la brûlure deux fois par jour à l'eau et au savon liquide doux.

• **Le contact avec une méduse donne des brûlures**

**B** très similaires : dans ce cas, éliminez avec un chiffon les fragments de tentacules restant et rincez à l'eau de mer (pas d'eau douce).

**CONSEIL.** Emmenez toujours avec vous une préparation de chlorure d'aluminium à 5%. Ce gel astringent est souvent utile, et c'est le seul remède contre le venin des méduses.

## Champignons

La forme la plus commune d'infection fongique est le *pityriasis versicolor*. Il

apparaît vers la fin de l'été et se présente sous forme de taches de couleurs variées. Les environnements chauds et humides, ainsi que la transpiration, favorisent son développement. Il se transmet par contact (par les serviettes de bain par exemple).

• **Le *pityriasis* guérit spontanément**, mais il est important de laver les vêtements de l'enfant à haute température (60°C ou plus), et de les repasser afin d'affaiblir le microorganisme



responsable de l'infection. L'exposition au soleil accélère la guérison.

**CONSEIL.** Un régime alimentaire riche en fruits et légumes frais permet d'éviter cette infection qu'une faiblesse immunitaire favorise.

## Coups de chaleur

Il s'agit de réactions à une exposition directe aux rayons du soleil ou à des conditions de température et d'humidité très élevées, comme à la

plage ou en voiture. L'enfant transpirant peu, il a plus de difficultés que l'adulte à éliminer la chaleur.

• **Les symptômes apparaissent soudainement :** la peau devient rouge, chaude et sèche, la fièvre atteint 40°C et l'enfant délire ou perd connaissance. En cas d'insolation, il peut y avoir une éruption cutanée et des cloques peuvent se former sur les parties les plus exposées. Après avoir contacté les urgences, installez l'enfant

dans un endroit plus frais et appliquez-lui des compresses froides d'abord sur les aisselles, puis sur l'aîne et enfin sur tout le corps. Dès qu'il reprend connaissance, donnez-lui à boire de l'eau fraîche, mais évitez les antipyrétiques, dans ce cas inutiles.

**CONSEIL.** Par mesure de précaution :

- Ne laissez pas votre enfant jouer trop longtemps dehors sans protection en milieu de journée ;



- Ne le couvrez pas trop ;
- Ne le laissez jamais, pas même quelques minutes, dans la voiture garée au soleil ;
- Pendant les trajets en voiture faites fonctionner l'air conditionné ou laissez les fenêtres ouvertes.

## Coup de soleil

C'est ainsi que l'on appelle les brûlures au second degré causées par les rayons ultraviolets du soleil. Les premiers symptômes (rougeurs, petites ampoules remplies de lymphes, démangeaisons) apparaissent lorsque le mal est déjà fait, entre deux et quatre heures après l'exposition, avec un pic d'intensité au bout de 24 heures. Si l'enfant a une forte fièvre (plus de 39°C),

délire, a des malaises et ne supporte pas la lumière, emmenez-le immédiatement chez le médecin. En attendant, appliquez-lui des compresses d'eau fraîche et de bicarbonate, donnez-lui souvent à boire et du paracétamol contre la douleur. Les jours suivants, appliquez-lui une crème hydratante et ne l'exposez pas au soleil. Évitez les pommades, baumes, huiles, sprays ou sticks contre les brûlures.

- **Pour prévenir les coups de soleil et autres érythèmes**, il faut appliquer une crème de protection solaire avant d'aller à la plage pour qu'elle ait le temps de s'imprégner et de protéger ainsi la peau. Le facteur de protection

est à choisir en fonction du phototype de la peau de l'enfant.

**CONSEIL.** L'exposition au soleil doit se faire de façon progressive à raison de 15-20 minutes la première fois, et en augmentant de cinq minutes chaque jour, en évitant le milieu de la journée. N'oubliez pas qu'il est possible de prendre des coups de soleil sous le parasol et par temps nuageux.

## Déshydratation

Si l'enfant reste 8 à 12 heures sans mouiller sa couche, pleure sans larmes et a la bouche sèche, c'est qu'il manque de liquide. Il faut alors le faire boire, d'autant plus en cas de vomissements et/ou de diarrhée, de



# Révolution!

## Un seul geste qui change tout

1

**PRÉVIENT**  
à chaque change

2

**SOULAGE**  
dès la 1<sup>ère</sup> 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®**



préférence de l'eau minérale enrichie d'une solution glucosée isotonique (vendue en pharmacie).

**CONSEIL.** Évitez les compléments alimentaires pour sportifs : les substances qu'ils contiennent pourraient aggraver les douleurs d'estomac et la diarrhée.

## Fièvre

C'est l'hypothalamus, la « centrale de contrôle » qui régule la température du corps. Lorsque la chaleur ambiante devient très élevée, comme à la plage, il peut se trouver en difficulté.

• Pour éviter que la température du corps n'augmente, il est essentiel de

le rafraîchir, en se baignant et en buvant souvent. Attention cependant, à ce que l'eau ou la boisson ne soient pas trop froides.

**CONSEIL.** Ne prenez de boissons très froides ou de granités qu'après avoir déjà bu un liquide à température ambiante, et être resté un moment à l'ombre, afin que l'organisme ne soit plus en surchauffe.

## Gastroentérite

Entre la chaleur, qui favorise la formation des germes et des bactéries dans les aliments, et les changements climatiques et alimentaires, qui peuvent provoquer des altérations de la flore

intestinale, les vacances deviennent facilement synonymes de « gastroentérite », surtout chez les enfants de moins de deux ans. Les symptômes sont généralement de la diarrhée, des douleurs abdominales, parfois également des nausées et des vomissements. Voici quelques conseils pour les prévenir et les traiter.

• En cas de gastro-entérite, donnez-lui tous les jours des probiotiques (en particulier le *Lactobacillus GG*) : ils renforcent la flore intestinale en attaquant les germes nocifs et raccourcissent la durée de la diarrhée. En mesure préventive :



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!**

- Consommez tout de suite les plats que vous préparez ;
- Ne les laissez jamais à température ambiante ;
- Consommez rapidement les produits du réfrigérateur, surtout les crèmes, les sauces, la mayonnaise ou la crème fraîche.

**CONSEIL.** Le soleil est une « mine » pour les microbes. Ne laissez jamais vos courses dans la voiture. À la plage, gardez les boissons et les aliments dans un sac isotherme ou dans une glacière.

## Mal d'oreille

L'otite externe est typique des mois d'été, tant et si bien qu'on l'appelle aussi « otite du nageur ». En entrant dans le conduit auditif, l'eau le rend plus vulnérable à l'attaque des bactéries, notamment à la piscine puisque le chlore en fragilise la peau. Les symptômes sont : démangeaisons, douleur, sécrétions nauséabondes et audition réduite.

- L'otite externe peut être traitée en administrant dans le conduit auditif quelques gouttes d'une solution à base de vinaigre blanc et

d'alcool à 60° (à faire préparer en pharmacie) deux ou trois fois par jour, en laissant agir pendant environ cinq minutes. Le paracétamol aidera également à soulager la douleur.

- N'hésitez pas à consulter le médecin si l'enfant a plus de 38°C de fièvre, que l'oreille suppure ou que les ganglions lymphatiques situés derrière la mâchoire s'enflamment.



**CONSEIL.** Séchez bien les oreilles de l'enfant après le bain. Pour faciliter l'évacuation de l'eau, faites-lui incliner la tête et tirez doucement sur le lobe de l'oreille dans différentes directions.

## Piqûres de poissons et d'insectes

Il arrive, dans certaines mers du sud, que le poisson araignée, bien caché sous le sable, sorte son dard. En cas de piqûre, lavez soigneusement le pied de l'enfant à l'eau de mer et retirez les éventuels fragments. Pour neutraliser le venin, très douloureux, plongez la jambe de l'enfant pendant une heure dans l'eau chaude puis appliquez une pommade à base de chlorure d'aluminium et administrez-lui un analgésique par voie orale.

- Dans le cas des épines d'oursins, retirez-les avec une pince à épiler en essayant de ne pas les casser, désinfectez la zone et appliquez une pommade antibiotique.
- Les piqûres d'hyménoptères (guêpes, abeilles, etc.) sont en général localisées et bénignes. Dans le cas d'une piqûre d'abeille, retirez le dard avec une aiguille plutôt qu'avec une pince qui risquerait d'appuyer dessus et d'infiltrer encore plus de venin dans la peau. La piqûre de moustique ou de taon n'exige aucune intervention ; vous pouvez, tout au plus, appliquer une pommade que le pédiatre vous aura recommandée.

**CONSEIL.** Si l'enfant a déjà développé une allergie à une piqûre d'insecte, emmenez-le immédiatement chez le médecin.

## Rougeur des parties génitales

Elle se produit souvent lorsque l'enfant est resté longtemps assis dans le sable ; néanmoins, la cause peut également en



être les germes présents dans l'eau de mer. Par mesure de prévention, rincez votre enfant à l'eau douce lorsqu'il sort de l'eau et retirez-lui son maillot de bain.

**CONSEIL.** Un système immunitaire fort, obtenu grâce à une alimentation complète et équilibrée permet de combattre ces irritations.

## Vomissements

Les enfants ont souvent des nausées lorsqu'ils voyagent en voiture, en bateau ou en avion. Si c'est le cas, allongez l'enfant et faites-le boire à petites gorgées en évitant les boissons acides comme le jus d'orange, jusqu'à ce qu'il se sente mieux. S'il est sensible au mal des transports, le médecin pourra lui prescrire un médicament anti-nauséeux (généralement, du DIMENHYDRINATE 25 g), à prendre une heure avant le départ.

**CONSEIL.** Ne laissez pas votre enfant lire en voyage.



# Jouer dans le sable

L'été, c'est fait pour jouer à la plage ! Entre le soleil, la mer et le sable, votre enfant va apprendre une multitude de nouvelles choses. Tout en jouant, il va développer sa capacité à manipuler, se détendre et stimuler sa créativité.





**M**anipuler et pétrir sont des activités très amusantes pour l'enfant car le sable est un matériau « aimable et généreux » : « aimable » parce qu'il est agréable au toucher et « généreux » parce qu'il se transforme. Suivant qu'il est sec ou mouillé, plus ou moins dilué, le sable s'adapte à de nombreuses activités en fonction des étapes de développement et des compétences de l'enfant. Jusqu'à l'âge de 12 mois, l'enfant ne peut pas vraiment apprécier le sable comme matière de jeu : d'autres matériaux sont plus adaptés, comme, par exemple, le papier qui fait du bruit quand on le froisse, que l'on peut déchirer, et qui reste toujours compact. Nous vous proposons ici quelques activités qui, selon l'âge de l'enfant, l'aideront à prendre conscience de ses compétences et à développer sa créativité et son imagination. Si la plage constitue un magnifique laboratoire pédagogique (du sable, de l'eau, des coquillages, des galets et des bâtons en quantités), le jardin ou le balcon peuvent aussi s'y prêter : il suffit d'un petit tas de sable.

## Sentir, toucher, découvrir...

À partir de 12 mois

**MATÉRIEL :** Du sable et de l'eau.

**LIEU :** En extérieur (plage, balcon, etc.).

L'activité consiste à apprécier les différentes sensations que procure le sable. Quand il est sec, il coule, glisse et s'échappe dès qu'on ouvre le poing ; mais quand il est mouillé, il colle aux doigts. Ensuite, si on le mouille encore, il devient tout mou et très doux.

Encouragez votre enfant à découvrir et à percevoir ces différentes sensations.

**OBJECTIF :** Stimuler l'observation et le sens du toucher. Expérimenter, intuitivement, le concept de consistance.



## Verser et mélanger

Entre 12 y 18 mois

**MATÉRIEL :** Du sable, de l'eau, des contenants de différentes tailles, un tamis et différents instruments (pelles, seaux, etc.).

**LIEU :** En extérieur.

Choisissez des contenants de formes et de tailles différentes : on peut verser le sable dans un récipient puis le passer dans un autre ou le filtrer à travers le tamis. On peut aussi en remplir un de sable et un autre d'eau, les vider ou encore verser le sable dans l'eau...

**OBJECTIF :** Développer la compétence manuelle, stimuler la perception de différents matériaux et expérimenter la notion de quantité.

## Rechercher les empreintes

À partir de 2 ans

**MATÉRIEL :** Du sable.

**LIEU :** Au bord de la mer.

Jouez avec votre enfant à laisser vos empreintes : le pied, la main, vos empreintes, plus grandes, à côté des siennes, plus petites, etc... Vous pouvez également rechercher celles d'une mouette. Il est important pour l'enfant de pouvoir identifier les siennes : le fait de laisser son empreinte est la preuve concrète de son existence.

**OBJECTIF :** Renforcer le sentiment d'identité de l'enfant. Expérimenter, intuitivement, le concept de taille.



## Le roi des châteaux !

À partir de 4 ans

**MATÉRIEL :** Des moules de différentes formes, des pelles et des petits râteaux.

**LIEU :** Sur la plage.

Pour construire le château, remplissez le seau de sable humide en lui donnant une bonne consistance ; tassez, nivelez la surface, retournez rapidement le moule puis soulevez-le délicatement. Faites des tunnels et des ponts et décorez le château avec des coquillages !

**OBJECTIF :** Mettre en œuvre une stratégie pour la réalisation d'un projet, obtenir un résultat grâce à ses compétences manuelles et découvrir sa capacité à donner une forme à un matériau qui n'en a pas.





# 10 règles pour donner le sein en été

Quand il fait chaud, toute activité est un effort, même allaiter. Voici comment donner le sein en toute sérénité.

**1**  
INSTALLEZ-VOUS DANS L'ENDROIT LE PLUS FRAIS DE LA MAISON, si nécessaire avec un appareil (ventilateur ou air conditionné) faisant circuler l'air de manière uniforme et pas seulement frontale, afin de vous rafraîchir sans risquer d'attraper un torticolis ou une douleur musculaire.



**2**  
QUAND IL FAIT CHAUD, BÉBÉ A BESOIN DE TÉTER PLUS SOUVENT QUE D'HABITUDE ; les tétées seront aussi plus brèves. Ne vous inquiétez pas, c'est sa façon à lui d'étancher sa soif : en effet, la première partie du lait a une consistance plus aqueuse. Ainsi, bébé s'hydrate sans trop d'effort.



**3**  
AVANT LA TÉTÉE, BUVEZ CHAUD (un thé, par exemple). Vous n'en aurez probablement pas envie, mais cela vous aidera pourtant beaucoup car, la transpiration augmentant, la température de l'organisme s'abaisse. La fonction de la sueur est précisément de créer un mince film d'eau sur la peau qui, en s'évaporant, refroidit la surface du corps.



**4**  
BUVEZ BEAUCOUP TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, MÊME LORSQUE VOUS N'AVEZ PAS SOIF, car les liquides sont la matière première dont le corps a besoin pour fabriquer du lait. Il faut boire plus que ce dont le corps a besoin afin d'éviter la déshydratation qui entraîne baisses de tension, crampes, agitation et parfois même malaises.



**5**  
LES JOURS DE GROSSE CHALEUR, PRENEZ UN BAIN TIÈDE AVANT D'ALLAITER. Votre organisme s'habitue ainsi à la température ambiante et vous supporterez mieux la chaleur. Si vous avez encore trop chaud pendant la tétée, appliquez du froid sur vos tempes et vos poignets : vous vous sentirez tout de suite soulagée.

## NE COUVREZ PAS BÉBÉ EXCESSIVEMENT QUAND VOUS LE METTEZ AU SEIN :

la couche et un body seront amplement suffisants. Ne vous inquiétez pas s'il transpire : la transpiration le rafraîchit naturellement. Vous pouvez aussi mettre une serviette de lin entre votre peau et la sienne.



## 7

AYEZ TOUJOURS PRÊT À CÔTÉ DE VOUS UN VERRE D'EAU OU DE JUS DE FRUITS AFIN D'ÉVITER DE DEVOIR VOUS LEVER AU CAS OU VOUS AURIEZ SOIF. Préférez les liquides à température ambiante car, lorsqu'ils sont trop froids, ils séjournent plus longtemps dans l'estomac et peuvent vous déranger.



## 8

LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD, VOUS POUVEZ ALLAITER À L'OMBRE D'UN ARBRE ou, si vous êtes à la plage, sur la rive, les pieds dans l'eau ; vous pouvez alors rafraîchir bébé en passant vos mains mouillées sur ses pieds et ses petites jambes. N'oubliez pas de mettre un chapeau de paille à larges bords pour vous protéger, ainsi que bébé, du soleil.



## CHOISISSEZ LA POSITION LA PLUS CONFORTABLE POUR ALLAITER.

En plus de la position traditionnelle, il en existe d'autres plus commodes en été comme, par exemple, allongée de côté sur le lit ou assise dans une chaise longue avec bébé installé sur un coussin à votre droite ou à votre gauche.



## 10

SI VOUS AVEZ LA CLIMATISATION, RAPPELEZ-VOUS QUE LA TEMPÉRATURE DOIT SE SITUER AUX ALENTOURS DE 24°C LE JOUR ET 26°C LA NUIT, des températures idéales pour vous comme pour bébé. N'orientez jamais la sortie d'air directement sur vous et ne vous placez pas trop près de l'appareil.

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!**

# On fait des sushi,



Les sushis sont amusants et faciles à préparer avec des enfants. Laissez libre cours à votre imagination pour élaborer des recettes variées qui raviront les plus petits.



Des petits  
rouleaux aux  
couleurs vives  
et amusantes





## Sandwich Maki

**INGRÉDIENTS** : 1 concombre, 1 cuillère à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à café de miel, 80 g de graines de sésame, 4 tranches de pain de mie sans la croûte et 200 g de saumon fumé en tranches.

Lavez le concombre et découpez-le en lanières. Mélangez moutarde, miel et mayonnaise. Saupoudrez la surface de travail de graines de sésame. Appuyez bien une tranche de pain de mie pour que les graines s'y incrustent. Étalez la mayonnaise sur le côté sans graine, ajoutez une tranche de saumon et des concombres. Enroulez avec une natte à sushi. Coupez en 2 et servez.



## Petits poissons Sushi

**INGRÉDIENTS** : 100 g de riz, 2 dcl de lait, 1 cuillère à soupe de miel et du sel. Petits poissons de couleur pour la décoration.

Mettez le riz dans une casserole avec de l'eau et portez à ébullition. Quand le riz est tendre, retirez du feu, versez dans un bol et mélangez avec une cuillère à café de miel. Laissez reposer jusqu'à ce que le riz soit refroidi. Dans vos mains légèrement humides, prenez une petite quantité de riz et formez des boules qui serviront de support aux petits poissons.



## Maki de guimauve

**INGRÉDIENTS** : 200 g de pâte d'amande verte, sucre glace, confiture d'abricot et guimauve (type « marshmallows »).

Saupoudrez la surface de travail de sucre glace. Travaillez la pâte d'amande au rouleau à pâtisserie en la retournant régulièrement pour qu'elle soit bien couverte de sucre glace et jusqu'à former un disque d'épaisseur assez fine. Découpez des rectangles de la longueur de la guimauve et assez larges pour les envelopper puis enduisez de confiture. Placez les bonbons et enroulez en serrant bien. Découpez chaque cylindre ainsi obtenu en tranches et servez.



## Maki sucré

**INGRÉDIENTS** : ½ l de lait entier, 75 g de sucre, 100 g de riz rond, 1 citron, 1 bâton de cannelle, 200 g de pâte d'amande, du colorant alimentaire de couleur bleue (ou autre), du sucre glace et 6 raisins pour la décoration.

Chauffez le lait dans une casserole puis ajoutez sucre, zeste de citron et cannelle. Portez à ébullition. Ajoutez le riz et faites cuire 30 min à feu doux, en remuant souvent. Retirez cannelle et zeste et laissez refroidir. Travaillez la pâte d'amande avec quelques gouttes de colorant comme dans la recette précédente. Étalez et découpez des bandes de 4x10cm. Remplissez de riz au lait. Décorez avec des bouts de raisins.

difrax®  
care since 1967



# Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



# Pourquoi vacciner ?

Le cas récent, en Espagne, d'un enfant non vacciné et atteint de diphtérie a réouvert dans ce pays le débat sur l'importance de la vaccination des plus petits.



« La vaccination est la meilleure stratégie de prévention en matière de santé publique et la plus efficace d'un point de vue individuel, social, sanitaire et économique » déclarait le Dr. J. Marès en 2012. Il faudrait se rappeler de cette phrase lorsqu'un cas comme celui qui vient d'arriver en Espagne surgit. Nos grands-parents, qui se souviennent de la gravité des maladies aujourd'hui éradiquées, n'ont jamais hésité à faire vacciner leurs enfants pour les protéger. Bien évidemment, les vaccins, comme toutes les interventions médicales d'ailleurs, s'ils ont des effets bénéfiques (voire très bénéfiques) peuvent également provoquer des réactions, parfois grave ; mais, et il faut le savoir, les risques de la vaccination ne dépasseront jamais ceux engendrés par la maladie.

- Il est important de suivre très exactement le calendrier de vaccinations, tant pour les enfants que pour les adultes, car les vaccins peuvent perdre de leur efficacité : ce n'est pas parce qu'on nous a vacciné petit que nous sommes protégés à vie contre certaines maladies. D'autre part, si une personne qui reçoit le microorganisme responsable de la maladie ne tombe pas malade, en revanche elle peut transmettre le germe à quelqu'un qui n'est pas protégé, soit parce qu'il n'a pas été vacciné, soit parce qu'il n'est pas à jour dans ses vaccins.

## CE N'EST PAS UN CAS ISOLÉ

L'enfant qui est tombé malade de diphtérie alors qu'il n'avait pas été vacciné n'est pas un cas isolé. La communauté scientifique est d'ailleurs de plus en plus préoccupée par l'augmentation du nombre de familles qui ne respectent pas, ou de façon incomplète, le calendrier de vaccinations. Si la France reste l'un des pays européens avec la meilleure couverture de vaccination, il est, malgré tout, de plus en plus fréquent de rencontrer des personnes non vaccinées ou dont les vaccinations ne sont pas à jour.

- Une enquête réalisée auprès de pédiatres, en Europe, révèle que le rejet de la totalité des vaccinations est un phénomène plutôt rare. En revanche, le refus de certains vaccins est beaucoup plus fréquent. Il s'agit essentiellement du ROR et de l'hépatite B.



- Les raisons invoquées par les familles sont : la peur des effets secondaires, la crainte que tant de vaccins n'affaiblisse le système immunitaire du bébé, la croyance dans des médecines naturelles alternatives, la certitude selon laquelle il vaut mieux souffrir de cette maladie que de l'éviter avec un vaccin, la crainte que les vaccins ne déclenchent des cas d'autisme et surtout parce que ces familles sont convaincues qu'à notre époque, il n'y a plus de risque de contracter ces maladies.

- À cela s'ajoute l'action des collectifs anti-vaccinations dont les arguments, résumés, sont : la violation des droits individuels, les vaccins sont dangereux et peu sûrs, les maladies qu'ils couvrent sont sans importance, les vaccins ne sont pas efficaces et peuvent causer des maladies, l'existence de solutions alternatives, les intérêts commerciaux des fabricants, etc.

- Beaucoup des familles anti-vaccins n'appartiennent cependant pas à ces mouvements. Elles puisent leur information sur Internet ou dans les réseaux sociaux qui fournissent bien souvent de fausses données, parfois même contradictoires, comme cela est arrivé, par exemple lors de la pandémie de grippe A en 2009.

### Augmentation des cas de rougeole

En Europe, en 2011, on a enregistré plus de 30.000 cas de rougeole, dont 15.000 en France avec un total de 6 décès, 714 pneumopathies graves et 16 complications neurologiques. Malheureusement, dans 95% des cas, les personnes n'étaient pas à jour dans leurs vaccins.

### UN ACTE DE SOLIDARITÉ

- En plus de protéger la personne qui le reçoit, le vaccin est un acte de solidarité : en nous faisant tous vacciner, nous augmentons la protection de l'ensemble de la communauté, y compris celle des personnes qui, pour une raison ou pour une autre, ne peuvent pas se faire vacciner. À l'inverse, ne pas se faire vacciner est un acte solitaire : l'enfant est protégé parce que les autres enfants sont vaccinés et il ne subit aucun des effets secondaires.

- Aucune autre intervention médicale ni aucun autre traitement ne possède les garanties des vaccins inscrits dans nos calendriers de vaccination. La vaccination est grandement souhaitable pour assurer la bonne santé de l'enfant et de l'adulte.

<http://info-rougeole.fr/rougeole.html>

<http://www.e-vaccination.fr/rougeole/epidemie>



# Les différentes étapes de l'orgasme féminin

Nous allons nous pencher dans cet article sur la physiologie de la réponse sexuelle féminine, depuis la phase d'excitation, en passant par l'orgasme, jusqu'à la phase de résolution.



**L**es comportements sexuels humains s'expriment psychologiquement et physiologiquement par des changements physiques et mentaux du corps qui produisent des altérations de l'état de conscience, ainsi que des modifications physiques très gratifiantes. L'ensemble de ces transformations s'appelle la réponse sexuelle. Elle se déroule en trois étapes que l'on pourrait résumer ainsi : l'excitation, l'orgasme et la résolution. La distinction entre les différentes phases et leur

connaissance est particulièrement utile dans l'étude clinique de certains troubles, puisque, dans les processus pathologiques, les traitements psychiques ou pharmacologiques affectent de façon spécifique les différentes phases.

## COMMENT NOTRE CORPS RÉAGIT-IL ?

Voici quelles sont les modifications génitales et extra-génitales qui se produisent lors de la réponse sexuelle féminine au cours de chacune des 3 phases.

### LA PHASE D'EXCITATION

Cette phase est marquée par un engorgement du clitoris, une élévation des petites lèvres et une augmentation de la lubrification vaginale. Parallèlement, le vagin s'allonge, l'utérus s'élève et la partie externe du vagin se rétrécit. Lors de cette phase, les modifications extra-génitales consistent en l'érection du mamelon, l'élargissement de l'aréole mammaire et l'augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et de la ventilation pulmonaire. En outre apparaît sur la peau ce que l'on appelle le phénomène de rougeur sexuelle, sur le visage, le tronc et les fesses.

### LA PHASE D'ORGASME

La plate-forme orgasmique vaginale se contracte, principalement le muscle pubo-coccygien, l'anus se resserre, les muscles de l'utérus se contractent, la lubrification est intense. L'abdomen, le cou et les membres se tendent sous l'effet de spasmes musculaires, des halètements accompagnent parfois cette phase. La fréquence cardiaque et la pression artérielle atteignent un pic ; l'état de conscience augmente. L'orgasme conduit aussi à la sécrétion d'ocytocine.



### LA PHASE DE RÉOLUTION

La congestion pelvienne diminue, c'est une période réfractaire. La tumescence du tissu vulvaire et du tissu vaginal disparaît, la transpiration augmente, la pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent. Lors de cette phase, il y a sécrétion de prolactine.



**Bebes et Mamans.com**

ENTREZ DANS LA SECTION **LES SPECIALISTES**, ET DÉCOUVREZ LES RÉPONSES QU'ILS ONT DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.

## 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!



# En vacances sans les enfants

Maintenant que votre enfant est un peu plus grand, vous vous dites que vous pourriez peut-être partir quelques jours en amoureux... ou, au contraire vous ne concevez pas les vacances sans vos enfants ! Nos mamans nous donnent leur avis...



## Oui car...

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

**Angela**

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

**Julie**

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

**Inès**

## Non car...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

**Mélissa**

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

**Alice**

... Je n'imagine pas des vacances sans profiter de ma petite. Ce serait trop égoïste de ma part.

**Yoli**

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

**Cristina**

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Mars dans le signe du Lion renforce sa volonté et le plaisir qu'il a de faire les choses par lui-même. Vénus révèle son côté romantique et de nouveaux aspects de sa personnalité pleins de tendresse.

Ses sentiments et ses émotions sont de plus en plus profonds et enracinés. Ses gestes spontanés attirent la sympathie ; il se sent à l'aise et heureux.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Les planètes mettent en valeur sa capacité verbale : il module sa voix, approfondit son argumentation. Il développe sa musculature et son équilibre. Les Gémeaux de mai se montrent particulièrement sensibles.

Très méticuleux, il sait parfaitement où se trouvent les jouets qu'il a rangés et se met en colère quand on le contredit. Il développe son sens de la propriété faisant tout pour défendre ses biens et ses idées.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Vénus, Mars et le Soleil dans son signe le rendent sympathique, généreux, pétillant et très actif. Un peu arrogant, il sait aussi se montrer compréhensif. Il aime les jeux de mouvement et la concurrence.

Une longue période de premières fois se prépare dont vous garderez un souvenir impérissable. Sa curiosité et son esprit critique le poussent à apprendre. Il développe son sens de l'ordre et sa sociabilité.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Montrant de l'empathie, il s'implique rapidement dans toute activité. Il aime s'occuper des animaux, écouter vingt fois la même chanson et discuter avec ses petits amis... ou même avec des objets.

Aidez-le à prendre confiance en lui et créez des situations qu'il pourra gérer seul avec succès. À partir du 11, Jupiter lui est favorable, il se montre donc particulièrement sympathique.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se sent attiré par des sujets dont on parle mais qui n'ont pas encore pour lui de réalité, comme le bébé qui est dans le ventre de maman. Il est fasciné par les bâtiments imposants et les lieux chargés d'histoire.

C'est le moment de recycler : des jouets « trop petits » et avec lesquels il ne joue plus aux meubles sa chambre. La socialisation (intégration dans le groupe) facilite le retour ou l'adaptation à la garderie.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il s'exprime avec aplomb, essayant de trouver un équilibre entre être aimé et imposer sa volonté. Il défie clairement les plus âgés que lui, excité par le plaisir de la compétition, plutôt que par la victoire.

Ne soyez pas surpris s'il ne parle pas beaucoup, est peu actif ou si, d'un seul coup, il accélère le rythme. Il veut découvrir un monde plus grand, ce qui alimente son imagination naturellement déjà débordante.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

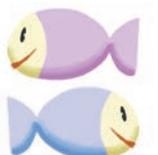
(24/08 au 22/09)

**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 !

