

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

ÉVITER LES COLÈRES

Une main de fer dans un gant de velours ?

ALIMENTATION

Comment introduire la viande et le poisson

ALLAITEMENT

Que faire si vous devez prendre des médicaments ?

VISAGE DE BÉBÉ

Que nous communiquent ses expressions ?

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : EST-IL UN BON PAPA POUR BÉBÉ ?
- 6 MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT : CE QU'IL FAUT SAVOIR
- 10 VIANDE ET POISSON : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION
- 14 IL N'ARRÊTE PAS DE PLEURER, QUE FAIRE ?
- 16 PÉDIATRE : MON ENFANT A DE LA FIÈVRE
- 18 FACE À FACE
- 24 UNE MAIN DE FER ?
- 28 SAVEURS DU MONDE
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : 7% DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE



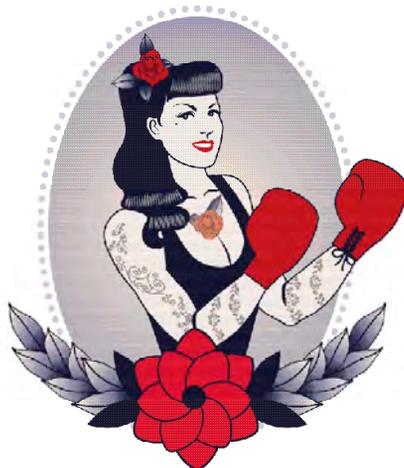


BÉBÉ

& ENFANT

DANS CE NUMÉRO D'AVRIL, NOUS ABORDERONS LE SUJET DE LA VIANDE ET DU POISSON DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ. QUAND ET COMMENT LES INTRODUIRE ? À VOUS, LES MAMANS QUI ALLAITEZ, DÉCOUVREZ TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA PRISE DE MÉDICAMENTS. EST-ELLE POSSIBLE QUAND ON DONNE LE SEIN ? ENFIN, SI BÉBÉ N'ARRÊTE PAS DE PLEURER ET QUE VOUS NE SAVEZ PAS POURQUOI, NOUS VOUS DONNONS TOUTES LES RAISONS POSSIBLES.

OUI



NON

EST-IL UN BON PAPA POUR BÉBÉ ?

QUAND IL FAUT S'OCCUPER DE BÉBÉ, PAPA ET MAMAN SE
COMPORTENT DIFFÉREMMENT. PENSEZ-VOUS QUE VOTRE PARTENAIRE
S'IMPLIQUE SUFFISAMMENT ?

Oui, parce que...

... C'est mon compagnon qui s'occupe de notre enfant lorsque je travaille et je dois reconnaître qu'il le fait parfaitement, voire mieux que moi. J'ai beaucoup de chance qu'il s'y consacre de cette façon.

Véronique

... Je peux totalement compter sur l'appui et l'aide de mon compagnon pour élever notre fille. L'éducation de notre fille n'est pas une tâche qui me revient, c'est une responsabilité que nous partageons. Avoir un enfant est une grande aventure, à vivre à deux.

Ève

... Moi, je demande beaucoup à mon partenaire. Dès que nous avons commencé à vivre ensemble, je lui ai expliqué que nous devons partager les tâches, que je ne devais pas tout faire toute seule. J'enseignerai la même chose à mon fils, pour qu'il sache se débrouiller, qu'il vive seul ou en couple.

Francette

Non, parce que...

... Mon partenaire ne s'occupe absolument pas de notre bébé. C'est moi qui dois tout faire tandis que lui peut avoir toutes les activités qu'il souhaite à côté.

Vanessa

... Le mien ne s'implique pas comme il le devrait ; dès qu'il peut, il s'échappe. Pour moi, ma priorité c'est mon fils ; pour lui, c'est d'abord lui et ensuite son fils. Moi, j'arrive en dernier et ça ne devrait pas être comme ça. Les hommes changent beaucoup lorsqu'ils deviennent pères.

Alice

... Nous les femmes, nous nous dédions totalement à notre bébé, dès la grossesse, et cela affecte tous les domaines de notre vie...

Patricia

... Je dois m'occuper de tout. Mon compagnon ne fait aucun effort pour quitter le travail un peu plus tôt le soir.

Mireille

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimerdormir&jouer

#pendantl'allaitement





MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT : CE QU'IL FAUT SAVOIR

SI LA JEUNE MAMAN A BESOIN DE PRENDRE
DES MÉDICAMENTS, ELLE DOIT SAVOIR QUE
CERTAINS PEUVENT ÊTRE PRIS DURANT LA
PHASE D'ALLAITEMENT, MAIS TOUJOURS SOUS
SURVEILLANCE MÉDICALE.



#pendantl'allaitement

Durant l'allaitement, il est possible que la jeune maman doive suivre un traitement médical et prendre des médicaments pour combattre, le plus souvent, une maladie passagère, comme peut l'être un rhume, une infection ou une bronchite. Dans d'autre cas, les médicaments peuvent être nécessaires pour contrôler une maladie chronique telle que le diabète. Ceci ne se traduit pas obligatoirement par une contre-indication à donner le sein: lorsqu'on allaite, il vaut mieux éviter l'abus de médicaments, mais ceux-ci peuvent être pris en toute tranquillité, à partir du moment où votre médecin vous a donné son feu vert.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE?

- **Prendre les médicaments après avoir donné le sein à votre bébé:** lorsque vous allaiterez à nouveau votre petit, plusieurs heures se seront écoulées et votre organisme aura eu le temps d'absorber et d'éliminer les principes actifs des médicaments.
- **Toujours consulter votre médecin avant de prendre n'importe quel médicament,** même si vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour les prendre.
- **Respecter les doses et les horaires que votre médecin**

vous a prescrits et suivre le traitement au pied de la lettre.

- **Si vous suivez un traitement pour une maladie chronique, votre médecin vous indiquera si vous pouvez ou non poursuivre votre traitement tel quel, ou s'il faut l'adapter.**

EN QUELLE QUANTITÉ LES MÉDICAMENTS PASSENT-ILS DANS LE LAIT?

- **La majorité des médicaments passent dans le lait maternel,** mais le principe actif ne représente plus qu'entre 1 et 2% de la dose prise par la maman. D'autre part, les médicaments qui sont dilués dans le lait maternel ne sont pas tous absorbés par l'intestin du bébé. Conclusion? Quand la maman prend des médicaments, une toute petite partie est transmise au bébé via le lait maternel, quantité qui, en général, ne met pas en danger sa santé ni son bien-être, et ne nécessite donc pas l'interruption de l'allaitement.
- **Les médicaments incompatibles avec l'allaitement sont assez peu nombreux.** Ceci ne signifie pas que l'on peut les prendre à la légère, bien au contraire. Les médicaments doivent toujours être pris au sérieux, même s'il s'agit d'aspirine, qui, dans de rares cas, peut provoquer des vomissements chez le bébé.

TROIS CHOSES À ÉVITER

- **Ne prenez pas de médicaments toutes les 5 minutes:** si vous avez de légers troubles tels qu'un mal de tête, essayez d'utiliser des remèdes plus naturels, comme de vous allonger dans une ambiance silencieuse et de baisser la lumière.
- **Ne réduisez ou n'interrompez pas un traitement prescrit par votre médecin de peur que celui-ci n'ait un impact sur votre bébé.** Surtout s'il s'agit d'antibiotiques, car vous pourriez obtenir le résultat contraire au but recherché.
- **Ne préférez pas automatiquement des produits naturels en pensant qu'ils sont inoffensifs.** Même les plantes contiennent des principes actifs qui peuvent avoir un impact sur votre bébé. Consultez toujours votre médecin avant de consommer un produit ayant un principe actif et ne vous auto-médicalisez pas.

UN USAGE MODÉRÉ ET RESPONSABLE

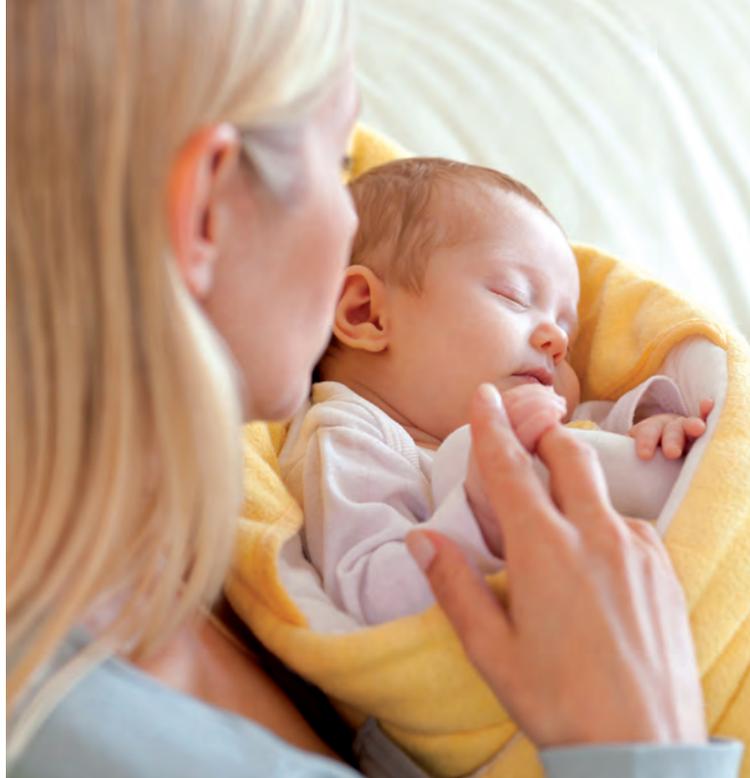
Quelle est l'attitude la plus correcte à adopter lorsque vous prenez des médicaments durant l'allaitement? Ne pas les éliminer complètement, mais ne pas non plus les prendre à la légère.

- **Pour soulager les douleurs diverses et variées durant l'allaitement, il est recommandé d'utiliser des anti-inflammatoires qui ne contiennent pas de stéroïdes** qui passent dans le lait en petite quantité.
- **En cas de constipation, il est préférable d'avoir recours à des remèdes naturels** qui n'affectent pas la production ni la quantité de lait maternel produit.
- **Pour finir, lorsque vous avez de la fièvre ou un rhume, préférez les produits à base de paracétamol:** ils sont efficaces et n'ont pas d'effets secondaires sur votre bébé.

EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Les peurs et les doutes les plus aigus surviennent lorsque la maman doit suivre un traitement prolongé afin de lutter contre une maladie chronique comme peut l'être le diabète, l'hypertension ou encore des maladies de la thyroïde.

- **Cependant, ne vous alarmez pas outre mesure,** car tous les traitements considérés «lourds» ne sont pas forcément incompatibles avec l'allaitement maternel.
- **Toujours sous le contrôle de votre médecin traitant, il est possible de prendre des antidépresseurs de dernière génération ou des médicaments à base de méthimazole pour lutter contre l'hyperthyroïdie.** La plupart des antibiotiques peuvent aussi être pris sans que ceux-ci ne soient nocifs pour le bébé.



Comment agir en cas de doute ?

Vous devez prendre des médicaments, vous allaitez votre bébé et vous ne savez pas si ceux-ci auront un effet sur votre petit? Vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant afin qu'il vous conseille sur le meilleur choix à faire? Dans ces cas, vous pouvez demander conseil auprès de votre pharmacien ou contacter les Urgences.

#nutritionbébé

A close-up photograph of a baby sitting in a white high chair. The baby has light skin and hair, is smiling broadly, and has a small amount of yellow food smeared on their chin. They are wearing a colorful striped long-sleeved shirt and an orange bib. A hand is visible on the right, holding a yellow-handled spoon with a small amount of food on it, positioned near the baby's mouth. In the bottom right corner, a yellow bowl containing a light-colored puree is partially visible.

VIANDE ET POISSON : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION



CES ALIMENTS CONTIENNENT
DES PROTÉINES INDISPENSABLES
POUR L'ORGANISME DE L'ENFANT
ET LUI APPORTENT UNE QUANTITÉ
DE FER IDÉALE POUR QU'IL
GRANDISSE FORT ET EN BONNE
SANTÉ.

Vers le sixième mois, vous pouvez commencer à donner à votre petit ses premières purées avec de la viande. On recommande de commencer par des viandes blanches comme la dinde ou le poulet, car elles sont plus digestes et ont une saveur plus douce. Plus tard, on peut introduire dans son alimentation la viande rouge comme le bœuf, l'agneau ou le porc. Dans un premier temps, on peut ajouter la viande à la purée de légumes, en petite quantité et bien mixée. Lorsque l'enfant a quelques mois de plus, on peut commencer à lui donner des très petits morceaux, de plus en plus gros à mesure qu'il progresse dans sa capacité à mâcher et à avaler.

• **On introduit le poisson un peu plus tard, vers huit ou neuf mois, en raison de son pouvoir allergène élevé.** Il est important de l'introduire progressivement et de surveiller que le petit le tolère bien. Il est conseillé de commencer avec le poisson blanc (sole, merlu, lotte, etc.) car il contient moins de gras et est plus facile à digérer ; on peut ensuite lui donner des poissons bleus (thon, sardines, etc.).

• **Pour commencer, les poissons recomposés sont la solution idéale, car ils sont finement broyés et le risque qu'ils contiennent des arêtes est moindre.** Si vous optez pour acheter le poisson, il est très important de vérifier qu'il est frais ; en cas de doute, préférez le poisson congelé : du point de vue nutritionnel, il n'a rien à envier au poisson frais et offre une plus grande garantie de sécurité hygiénique.

Aussi bien la viande que le poisson doivent être cuits à la vapeur afin de conserver tous leurs nutriments.



Les petits pots, une option nutritive et de qualité

Une étude réalisée par l'Université de la Foi de Valencia, en collaboration avec l'Université de Murcie en Espagne, a révélé que les petits pots industriels et les purées faites maison ont un profil nutritif similaire, adapté aux valeurs recommandées par les sociétés de nutrition. Les chercheurs ont analysé différents types de petits pots de viande (poulet, bœuf et agneau) de trois marques différentes et les ont comparés à des purées faites maison. Selon les experts, les petits pots comme des purées maison ont des taux assez similaires en matières grasses et en protéines, la seule différence résidant dans la variété des viandes utilisées et la quantité ajoutée à la purée. Les auteurs ont également évalué la teneur en sodium de ces produits et sont arrivés à la conclusion que, dans les purées maison, il y a plus de risque de dépasser les niveaux recommandés de ce nutriment en raison de la tendance des parents à ajouter du sel en fonction de leurs goûts.

Les petits pots représentent, par conséquent, un aliment nutritif et de qualité pour les enfants ainsi qu'une solution pratique et sûre, car ils ne contiennent pas de produit chimique ni contaminant, et sont soumis à un processus de stérilisation.

Compléments alimentaires pour enfants



- “
- ♥ Sans édulcorants
 - ♥ Sans arômes artificiels
 - ♥ Extraits de végétaux bios
- ”



“Parce que nos enfants méritent le meilleur !”

www.nateos.eu





IL N'ARRÊTE PAS DE PLEURER QUE FAIRE ?

Les pleurs mettent les parents en état d'alerte, mais cela indique également que bébé est capable de se faire entendre. Nous vous aidons à interpréter ce « langage ».

► **Il a faim ?** Ces pleurs sont soutenus, forts et intenses. Cela peut commencer faiblement, ou soudainement, mais bébé finit toujours par pleurer fort. Il ferme également les yeux et les poings,

ouvre et ferme les bras. Donnez-lui le sein ou le biberon et il

se calmera immédiatement, sauf en cas de nez bouché ou d'une autre raison qui empêcherait bébé de téter.

► **Il a sommeil ?** Au début, bébé gémit. Il est agité et cherche la position la plus confortable. Pour le calmer, réconfortez-le, bercez-le ou chantez-lui une berceuse.

► **Il a mal au ventre ?** En cas de douleurs aiguës, bébé émet un cri fort et soudain, comme par exemple après un vaccin, qui s'atténue généralement immédiatement. Par contre, en cas de colique, bébé pleure, rougit et fléchit les jambes vers le ventre. Pour le calmer, si les pleurs sont causés par une douleur passagère, il suffit de le prendre dans vos bras et de le réconforter. Si la douleur est due à une colique, tenez-le dans vos bras, sur le ventre, en appuyant doucement avec votre main.

► **Il est nerveux ?** Bébé est agité, irritable et pleure par intermittence. Il n'arrive pas à s'endormir, peut-être à cause d'une tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs l'aident à relâcher cette tension. Parfois, il pleure pendant 5 à 10 minutes puis se calme brusquement.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

#rubriquepédiatre

MON ENFANT A DE LA FIÈVRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'EST EXACTEMENT LA FIÈVRE ET CE QU'IL FAUT FAIRE SI LA TEMPÉRATURE EST ÉLEVÉE ET QUE VOTRE ENFANT SE SENT MAL.



La fièvre chez un enfant ne signifie pas forcément qu'il est malade. Excepté à la naissance, la température corporelle de l'enfant est plus élevée que celle des adultes, probablement en raison d'une plus grande surface corporelle, en comparaison, et d'un métabolisme plus actif. L'effort physique, les variations de la température ambiante, les émotions ou la consommation d'aliments riches en protéines peuvent également être à l'origine d'une hausse de la température corporelle.

• **Même s'il est difficile d'établir des limites,** on considère que la température basale, celle prise dans le rectum, est de 37,5°C.

QUE FAIRE SI BÉBÉ A DE LA FIÈVRE ?

On peut faire baisser la température grâce à des médicaments ou grâce à d'autres méthodes non médicamenteuses qui peuvent être mises en œuvre immédiatement.



compte-tenu que la fièvre, tant qu'elle n'atteint pas 41°C, ce qui est très rare (hyperthermie), n'est pas dangereuse pour l'enfant. Il est normal (même si ce n'est pas toujours le cas), qu'un enfant qui a de la fièvre se sente mal. C'est en fonction de cela que l'on va décider de la traiter ou pas.

• **Si votre enfant a de la fièvre et qu'il se sent mal : proposez-lui de l'eau, souvent, et en petites quantités** ; si l'enfant est assez grand, il saura réclamer, mais dans le cas d'un bébé, il faut être plus attentif et lui donner de l'eau dans un biberon ou le mettre au sein. Découvrez l'enfant afin qu'un excès de vêtements n'empêche la température de baisser. Vous pouvez également lui poser des

compresses d'eau tiède sur les avant-bras, les jambes et le front. Attention, les frictions avec de l'eau de Cologne ou de l'alcool sont très dangereuses car elles entraînent une baisse de glycémie pouvant mener jusqu'au coma.

• **Si la température est toujours élevée et que l'enfant ne se sent pas mieux, vous pouvez lui faire prendre un bain avec très peu d'eau, tiède et non froide** car le refroidissement rapide de la peau pourrait lui donner des frissons et le faire claquer des dents, ce qui augmenterait encore la température.

• **Il existe enfin plusieurs médicaments antipyrétiques**, à utiliser en suivant très scrupuleusement les indications données par le pédiatre.

#expressionsdebébé

face
à face



QU'EXPRIMENT
LE VISAGE ET LES
EXPRESSIONS DE
BÉBÉ ? SES YEUX, SON
SOURIRE, SA FAÇON
DE RETROUSSER
SON PETIT NEZ...
TOUS LES GESTES
DE BÉBÉ RÉVÈLENT
SES ÉMOTIONS.
DÉCOUVREZ CE QUE
VOTRE BÉBÉ EXPRIME,
SELON L'EXPRESSION
DE SON VISAGE.

De la curiosité, de la joie, de la colère : les bébés aussi ressentent ces émotions et les communiquent par le sourire, les pleurs et les expressions du visage. Un langage universel qui devrait, en théorie, être commun à toute l'humanité. Au lieu de cela, une étude internationale menée à l'Université de Glasgow a démontré que les différentes cultures et environnements géographiques peuvent donner lieu à des interprétations variées des émotions de base que sont le bonheur, la peur, la surprise, la colère, la tristesse et le dégoût. Savons-nous interpréter les expressions des bébés ? Ferme-t-il les yeux parce qu'il a sommeil ou parce que la lumière ou le vent le dérange ? Nous vous décryptons ici les expressions les plus courantes des bébés.



LA CURIOSITÉ

Des yeux grands ouverts, un regard qui suit ce qui a éveillé sa curiosité et des lèvres entrouvertes. Bébé est fasciné par un objet ou par une lumière. Mais ne vous y fiez pas, cela peut l'ennuyer à n'importe quel moment. Selon les psychologues évolutionnistes de l'Université de Berkeley (USA), si on montre à un bébé une série d'images de visages heureux, son intérêt va décliner pour à nouveau s'éveiller à la vue d'un visage triste. On doit stimuler l'intérêt de l'enfant, car c'est avec des actions simples et répétées telles que lancer des objets au sol, qu'il apprendra des séquences logiques comme celle de cause à effets.

LA MÉFIANCE

Le bébé est accroché à sa mère, il est un peu tendu et a le regard fixe. À six mois, il ne sourit plus à tout le monde et si un étranger le regarde un peu trop intensément, bébé risque de se mettre à pleurer. Il est préférable d'attendre que ce soit l'enfant qui porte le premier un regard sur vous. La méfiance ne doit pas être sous-estimée : c'est un signe de maturité qui signifie que l'enfant a perçu une intrusion dans sa vie privée et y répond par de la suspicion. Si la relation avec cette personne étrangère est amenée à perdurer, la maman peut garder son enfant près d'elle le temps nécessaire pour lui de s'adapter.



LA COLÈRE

Bébé est raide, les muscles tendus et les yeux fortement serrés, ses pleurs sont aigus. Pourquoi ? Bébé ne parvient pas à attraper quelque chose, il essaye d'avancer mais recule, il ne veut pas qu'on l'habille ou qu'on le change, il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il contrôle parfaitement habituellement, comme boire son biberon en entier, par exemple. La colère jaillit lorsqu'il y a blocage au niveau de « l'intention de l'action ». On ne doit pas laisser seul un enfant qui éprouve de la colère en pensant que, tôt ou tard, il se calmera.



LA JOIE

Le visage de bébé s'illumine, il sourit et, brusquement, éclate de rire. Mais qu'est-ce qui déclenche ce rire ? Une étude menée par l'Université du Minnesota (USA) sur dix enfants âgés de quatre à douze mois a constaté que la majorité des bébés rient à des stimuli plus forts, tandis que le reste réagit à des situations inattendues. On a invité les mamans des petits protagonistes de l'expérience à réaliser 33 actions amusantes différentes, allant du classique jeu de « Coucou » au hennissement d'un cheval. Mais pourquoi, à quatre mois, n'a-t-on pas le sens de l'humour ? Parce qu'il correspond à la limite de l'attendu et de l'imprévu et qu'à cet âge, la frontière entre les deux sensations n'est pas encore bien définie.

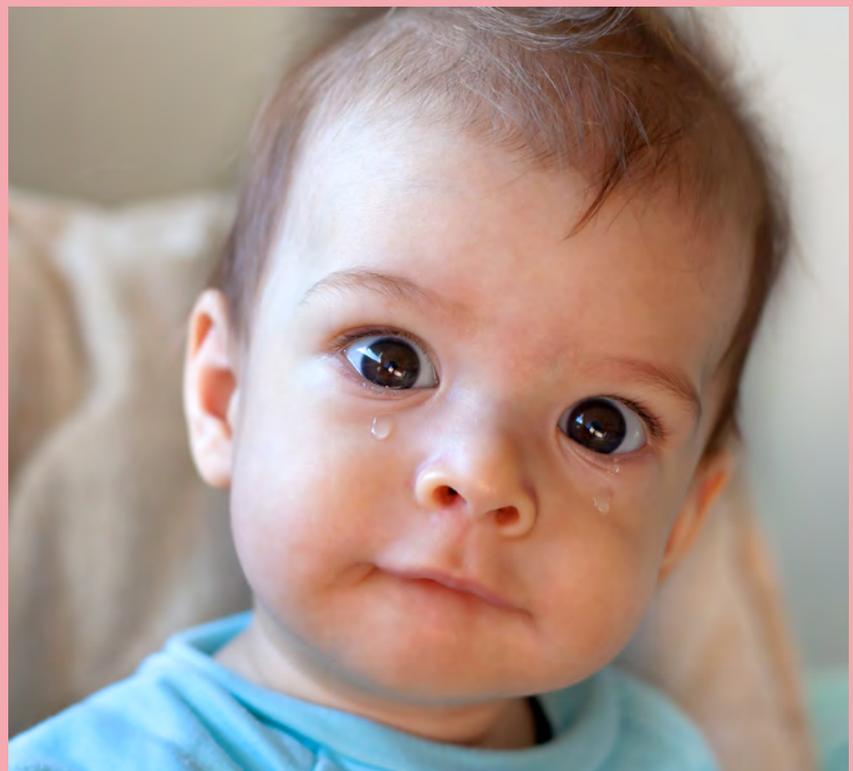


LA PEUR

Bébé peut rester immobile ou se mettre à pleurer jusqu'à en trembler. À partir de quatre mois environ, lorsque les zones du cerveau qui régissent les émotions sont enfin définies, avoir peur devient inévitable et physiologique. Mais il faut attendre le huitième mois pour que le visage de l'enfant exprime plus que de l'incertitude. Selon certains chercheurs, la peur est alimentée par la peur elle-même ; par conséquent, il faut, pour la ressentir, l'avoir déjà vécue, imprimée dans la mémoire et, plus tard, de nouveau l'expérimenter. En outre, il a été démontré que lorsque l'expérience de la peur est renouvelée, son intensité augmente.

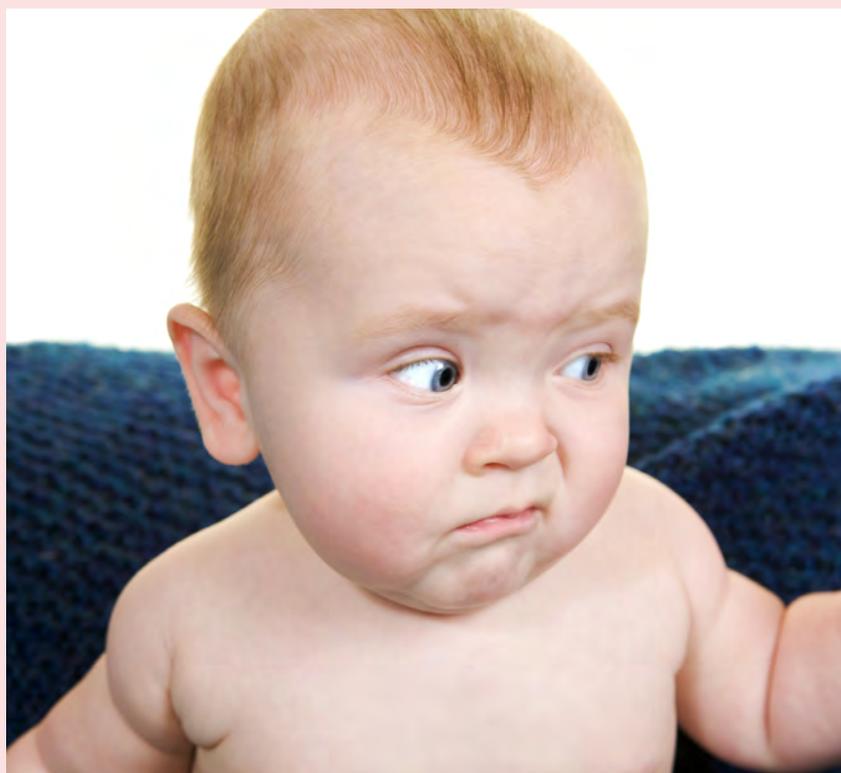
LA TRISTESSE

Même les bébés les plus jeunes peuvent se sentir tristes. Ils expriment ce sentiment par des pleurs, bien sûr, mais parfois même leur corps entier paraît relâché et ils reconnaissent la tristesse sur le visage des autres. Des chercheurs de l'Université de Berkeley (USA) ont réalisé l'expérience suivante : après avoir montré à des bébés de moins de neuf mois l'image d'un visage heureux et celle d'un autre visage triste, ils ont découvert que leur regard reste fixé plus longtemps sur celui qui reflète leur propre humeur du moment.



LA SURPRISE

Des yeux grands ouverts, les sourcils levés et la bouche ouverte. Cette émotion peut se transformer en peur ou en sensation agréable. À cet âge, l'enfant sait qu'une boîte est un objet solide, mais il va être surpris si elle s'ouvre soudainement et qu'apparaît un clown sur un ressort. Les chercheurs qui étudient le comportement des bébés ont remarqué que si c'est la maman qui montre la boîte, le rythme cardiaque du bébé ralentit légèrement. En revanche, si c'est un inconnu qui le fait, le rythme cardiaque s'accélère. L'énergie neuronale peut alors suivre des chemins différents : soit des éclats de rire, soit des pleurs dus à une grosse frayeur.



LE DÉGOÛT

Au contact d'une nouvelle saveur, les enfants réagissent de la même manière que les adultes. C'est ce qu'a démontré Jacob Steiner, de l'Université hébraïque de Jérusalem, qui a découvert qu'en laissant tomber quelques gouttes d'eau sucrée sur la langue des bébés, un petit sourire apparaît sur leurs lèvres qu'ils lèchent. En revanche, avec l'acide citrique, ils ont des frissons ; avec le goût salé, l'expression du visage ne change pas. Comment cela s'explique-t-il ? L'expression du visage ne représente pas toujours une perception consciente et si bébé n'aime pas la bouillie, c'est sans doute que son goût commence à se former.

UNE MAIN DE FER ?

Une 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 (on ne sait jamais, ça peut fonctionner) et, sans vous en rendre compte, vous glissez subrepticement vers la menace. Et là... c'est le drame. En effet, cette escalade génère souvent l'énerverment des parents et les pleurs de l'enfant. Ce qu'il faut bien comprendre dès le départ, c'est que la relation éducative entre parents et enfant est asymétrique, car les parents ne sont pas au même niveau que l'enfant. 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... allez savoir ! Dans d'autres situations, cependant, vous avez la désagréable 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. 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. La peur première de tout enfant est de ne pas plaire à son papa et à sa maman. À certains moments de la journée, les reproches que vous pouvez lui faire ajoutent du stress et 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 vivez ces situations 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.





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 ASTUCES !

RÈGLE NUMÉRO 2 : INTERDIT D'ÊTRE PRESSÉ ET STRESSÉ

Parfois, votre conclusion est que les difficultés que vous rencontrez sont essentiellement dues à son caractère difficile. Parler d'un caractère obstiné, nerveux, capricieux ou rebelle chez un enfant est une réduction du problème de fond. Le caractère de votre 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 pour changer les réactions de votre enfant. Éduquer un enfant prend du temps. Vous remarquerez que les relations de force entre votre enfant et vous-même 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 ? Évitions les explications théoriques et passons à la pratique ! 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.

#conseilséducation

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 ! Vous allez sacrifier un peu de temps de sommeil, mais faites-nous confiance, le jeu en vaut la chandelle ! Une demi-heure suffit pour que vous ayez le temps de vous préparer et de faire les choses dans le calme. Vous noterez à peine les 30 minutes de sommeil en moins, par contre vous démarrerez la journée plus calme et avec plus de sérénité. 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 »... Comme vous avez déjà passé outre toutes les règles en lui donnant un morceau de pain, vous ne souhaitez pas les rompre une seconde fois en si peu de temps. Le fait que votre petit vous demande quelque chose à manger ne correspond pas franchement à une volonté de manger, mais bien à une demande. Les petites colères sont un outil de communication très puissant qui doit s'interpréter à la lueur du contexte dans lequel elles se présentent. En effet, s'il se met en colère, ce n'est pas tellement 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 ?

Vous devez faire plus attention à lui avant même de lui demander de se laver les mains, ou encore avant même de commencer à préparer le repas. Vous pouvez lui demander de vous aider à faire la cuisine pour qu'il se sente inclus dans vos activités. Profitez-en pour discuter un peu avec lui ! Ensuite, vous pouvez l'accompagner et



vous laver les mains 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.

APRÈS L'ÉCOLE : QUE VEUT-IL VRAIMENT ?

Le goûter après l'école est l'un des sujets de désaccord les plus fréquents. Lorsque votre enfant vous demande quelque chose à manger, ce n'est pas réellement la nourriture qu'il veut. Il a tendance à vous demander un énorme goûter qu'il ne finit pas généralement pas... 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.



la séparation prolongée d'avec leurs parents. Mais comment les adultes vivent-ils la séparation nocturne ? Ne sommes-nous pas les premiers à dormir avec notre conjoint ? 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. Dans cette situation, une épreuve de force peut faire craquer n'importe quel adulte fatigué. Les cris et les pleurs vont faire craquer maman qui se sent coupable d'avoir laissé seul son enfant et qui projette à travers lui son propre besoin de proximité avec une autre personne.

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. Si vous comprenez cela, vous pourrez transmettre cette tranquillité à votre enfant et les caprices disparaîtront comme par magie !

LE WEEK-END DE TOUTES LES CRISES !

Pendant 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 existe mille choses 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 refuse de sortir aller faire un tour ou, au contraire, ne veut plus rentrer à la maison !

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. Vous pouvez par exemple le laisser avec papa et gérer la paperasse qui ne peut pas attendre, puis consacrer le reste de la journée à une seule activité, comme une ballade ou un musée. 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 !

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. Raconter une histoire dans sa chambre est un bon moyen de lui donner du baume au cœur et un bain avec maman est fantastique pour recharger les batteries !

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

#atable!



MEXICO

USA

BRASIL



SAVEURS DU MONDE

INDIA

CES PLATS QUE NOUS APPELONS « ETHNIQUES », NOUS LES TROUVONS DE PLUS EN PLUS SOUVENT DANS LES SUPERMARCHÉS. ET PARMİ TOUTES CES SAVEURS NOUVELLES POUR NOS PAPIlLES, CERTAINES SONT PARTICULIÈREMENT APPROPRIÉES POUR LES FUTURES MAMANS.



#àtable!

À LA MODE LIBANAISE

Notre cuisine les sous-estime, par rapport à l'importance que leur donne la cuisine d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Dans ces pays, les femmes enceintes mangent des pois chiches en complément des protéines animales afin de couvrir l'augmentation des besoins en acides aminés nécessaires au développement du fœtus.

HOUMOUS

Pour 4 personnes : 250 g de pois chiche cuits, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de tahini (ou de beurre de cacahuète), un peu de lait, le jus de 1 citron, huile d'olive, persil haché, 1 cuillère à café de graines de sésame, sel, poivre.

• Mixer les pois chiches et passer la pâte obtenue à travers un moulin à légumes ou un tamis pour enlever les restes de peau. Verser la pâte dans un saladier. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure et servir avec du pain grillé.

POIS CHICHE



CURRY



UN AVANT-GOÛT D'INDE

En Inde, pendant la grossesse, on réserve une attention particulière aux recommandations d'hygiène et aux épices, pour assurer une plus grande sécurité alimentaire. Le curry, dans sa version la plus douce et consommé avec modération, a une action stimulante sur les fonctions digestives et fournit des substances protectrices, comme la curcumine, bénéfique pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire. Nous vous proposons une recette pour le marier avec des légumes.

LÉGUMES ET CURRY

Pour 4 personnes : 50 g de margarine, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 CS de curry en poudre, 1 poivron vert haché, 350 g de légumes coupés en petits morceaux, 1 CS de noix de coco en poudre, bouillon de légume, 1/2 CC de curcuma, sel et poivre.

• Faire fondre la margarine dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de curry et de curcuma et laisser cuire pendant deux minutes, en remuant souvent. Ajouter le poivron et laisser prendre avant d'ajouter le reste des légumes. Ajouter la noix de coco, recouvrir de bouillon et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et servir avec du riz, du chutney et du yaourt velouté.

AVOCAT

EN DIRECT DES CARAÏBES

Pendant la grossesse, il est essentiel de consommer une quantité suffisante de matières grasses, en particulier des « bonnes » graisses, qui servent à construire le tissu nerveux du bébé. Dans les Caraïbes, en plus du poisson, riche en Oméga-3, on consomme de l'avocat, un fruit très particulier car il contient plus de 20% de matières grasses, principalement insaturées, c'est-à-dire « bonnes ».

SOUPE D'AVOCAT

Pour 4 à 6 personnes : 3 avocats bien mûrs, 2 poireaux ou oignons coupés fins, le jus d'un citron vert, 1/2 litre de lait, sel et poivre.

• Couper l'avocat en tranches dans la longueur. Écraser la pulpe et préparer une purée. Ajouter les poireaux ou les oignons puis le jus de citron, en remuant bien. Ajouter le lait, assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.



UNE IDÉE DE LA THAÏLANDE

La médecine traditionnelle thaïlandaise se rapporte à la conception orientale selon laquelle, pour être bien, il faut maintenir un équilibre entre les facteurs opposés. La grossesse est considérée comme une condition « chaude », qui doit être contrôlée par l'utilisation d'aliments « frais ». L'ananas occupe une place particulière : il est riche en facteurs vitaminiques et en fibres, et il contient une grande quantité d'une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines.

KAS PAD SUPPAROT

Pour 4 à 6 personnes : 1 gros ananas, 450 g de riz cuit, 3 CS d'huile, 1 œuf battu, 1 oignon moyen en rondelles, 1 CS de sauce soja, 100 g de crevettes ou de thon, 100 g de noix, 1 poivron rouge, 1 CS de coriandre hachée, sel et poivre.

• Couper l'ananas en morceaux. Dans une poêle, faire cuire l'omelette des deux côtés, la retirer du feu et couper en lanières. Faire revenir l'oignon, ajouter la sauce soja et le riz et cuire trois minutes. Ajouter l'ananas, les crevettes, les noix et l'omelette. Faire revenir et ajouter le sel et le poivre. Servir avec des lamelles de poivron et de la coriandre.

ANANAS





DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37^{ème} semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes.

• Selon le rapport Euro-Peristat* sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 14^{ème} rang (sur 31 pays), avec 7,1% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 14, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2010 (6,6% de bébés prématurés). Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive. Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage de survie des bébés prématurés a considérablement

augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

* <https://www.europeristat.com/index.php/reports/european-perinatal-health-report-2015.html>

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} 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

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

