

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

Année 12 - n° 120 - Avril 2024

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITEMENT

Trouver une activité physique sur-mesure

LES COLIQUES DU NOURRISSON

5 clés pour les comprendre

LE RITUEL DU BAIN

Un moment privilégié avec bébé

SÉCURITÉ DANS LA MAISON

Toutes les règles pour éliminer les risques

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?
- 6 ALLAITEMENT & SPORT
- 10 C'EST L'HEURE DU BAIN !
- 14 LES COLIQUES DU NOURRISSON

- 16 DR.JEKYLL... OU MR.HYDE ?
- 20 PÉDIATRE : IL A DES VÉGÉTATIONS
- 22 SÉCURITÉ À LA MAISON
- 30 HEALTHY FOOD



A photograph of a woman and a baby lying on a couch, looking at each other. The image is overlaid with a teal color filter. The woman is on the left, and the baby is on the right. They are both looking towards the center of the frame.

BÉBÉ

& ENFANTS

EN AVRIL, BÉBÉS ET MAMANS VOUS PROPOSE DE
TROUVER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LA MIEUX ADAPTÉE À
L'ALLAITEMENT, VOUS EXPLIQUE 5 CHOSES À SAVOIR
SUR LES COLIQUES DU NOURRISSON ET VOUS DONNE
DES CONSEILS POUR SÉCURISER VOTRE MAISON AVEC
L'ARRIVÉE DE BÉBÉ.

OUI



NON

PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?

DANS CERTAINES FAMILLES, ON PERCE LES OREILLES DES PETITES FILLES PEU APRÈS LA NAISSANCE, PARFOIS, C'EST MÊME UNE TRADITION ! ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Oui, parce que...

... J'ai décidé de mettre à ma fille des boucles d'oreilles car je ne connais aucune femme qui n'en porte pas. Chanteuses de rap, hippies, chic... Peu importe le style. Toutes en ont et parfois même plusieurs.

Laura

... Je suis pour parce que, comme ça, les trous seront déjà faits et si, plus grande, elle ne veut pas les porter, qu'elle les enlève, pas de problème !

Myriam

... Je suis pour parce que je trouve qu'un bébé avec de petites boucles d'oreilles adaptées à leur taille c'est vraiment adorable ! Ça leur va si bien !

Judith

... On lui a percé peu de temps après sa naissance parce qu'à moi, on ne me les a jamais percées de peur de me faire mal. Je les ai fait percer à l'âge de 10 ans et c'était très douloureux. Un bébé ne se rend pas compte.

Anne

Non, parce que...

... Je ne suis pas pour percer les oreilles de ma fille à peine née car je pense que c'est une décision qui doit lui revenir quand elle sera plus grande et de façon libre.

Carine

... En aucun cas je ne veux décider pour ma fille. Et si, un jour, elle veut le faire, très bien, mais ce sera sa propre décision.

Esmeralda

... Pourquoi lui mettre des boucles d'oreilles ? Pour la différencier des garçons ? Par tradition ? Est-ce là le seul but ? Je respecte toutes les opinions, mais la mienne consiste à dire que c'est une belle bêtise.

Isabelle

... C'est son corps et elle choisira elle-même si elle veut mettre des boucles d'oreilles et quand le faire. J'aime aussi beaucoup les tatouages, mais je ne lui en ferai pas !

Delphine

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re) vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [vertbaudet.fr](https://www.revertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#mamanenbonnesanté

ALLAITEMENT & SPORT

SI VOUS AVEZ DÉCIDÉ D'ALLAITER, IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES. QUEL TYPE D'ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS FAIRE ?



#mamanenbonnesanté



L'activité physique se combine parfaitement avec l'allaitement si elle est modérée et légère : dans ce cas, l'exercice ne modifie pas la qualité du lait et ses bénéfices restent intacts. C'est ce que démontre une étude (publiée dans la revue américaine *Pediatrics*) qui a analysé la qualité du lait de jeunes mamans. Certaines faisaient 30 minutes de sport, trois fois par semaine, d'autres une fois par semaine. Les mamans les plus sportives avaient un meilleur système cardiovasculaire. Quant à la qualité du lait, elle était identique et présentait la même quantité d'anticorps. Alors, si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, vous pouvez tout à fait continuer à avoir une activité physique : profitez-en pour vous faire du bien !

LES BIENFAITS DU SPORT

Vous donnez le sein à votre bébé et souhaitez vous remettre en forme dès que possible après l'accouchement ? Évitez de suivre un régime hypocalorique : vous avez besoin de tous les nutriments que seule une alimentation équilibrée peut vous fournir, apportant 400 à 500 calories de plus par jour afin de produire du lait pour votre bébé. Vous pouvez faire une activité physique en toute confiance dès les premières semaines après la naissance, si votre gynécologue vous donne son accord.

• **N'oubliez pas que l'activité physique ne doit jamais être excessive** et doit s'adapter à la maman qui allaite.

À FAIRE

- Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).
- Commencez dès que possible à renforcer les pectoraux.
- Choisissez des activités aérobiques, mais douces : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

À NE PAS FAIRE

- Dites « non » à des activités trop trépidantes : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.
- Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie. Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.
- Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie.



#rituelsavecbebé

C'EST L'HEURE DU BAIN !

LE BAIN EST UN MOMENT IMPORTANT POUR LE BÉBÉ. AU-DELÀ DE L'ASPECT HYGIÉNIQUE, C'EST L'OCCASION POUR LUI D'AVOIR UN PEU D'INTIMITÉ, DE JOUER ET DE PARLER AVEC PAPA OU MAMAN. SI BÉBÉ L'APPRÉCIE, N'HÉSITEZ DONC PAS À Y CONSACRER CHAQUE JOUR UN INSTANT. VOICI QUELQUES CONSEILS.

1

QUAND PUIS-JE COMMENCER À Baigner BÉBÉ ?

• **On peut baigner bébé dès les premiers jours et, contrairement à ce qui se faisait autrefois**, avant même que le moignon du cordon ombilical ne soit tombé et que le nombril ne soit complètement cicatrisé. Si vous préférez attendre avant de donner son premier bain à bébé, vous pouvez simplement le laver avec une éponge imbibée d'eau tiède et d'un savon spécifique pour bébé ; vous veillerez ensuite à soigneusement essuyer ses organes génitaux, les fesses et tous les petits plis de la peau.

2

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

• **Le meilleur moment est quand bébé est le plus détendu**, par exemple en fin d'après-midi ou le soir, pour favoriser le sommeil.

3

DE QUEL MATÉRIEL AI-JE BESOIN ?

Veillez, avant de commencer à baigner bébé, à bien préparer le matériel nécessaire, afin d'avoir tout à portée de main, en particulier :

- **Une éponge** naturelle.
- **De l'huile de bain**, du savon ou du gel, et du sham-poing (spécifiques pour bébés).
- **Lorsque bébé est un peu plus grand**, vous pouvez ajouter dans l'eau quelques jouets en plastique.
- **Une grande serviette** avec une capuche et une serviette plus petite.
- **Un change** propre.
- **Vérifiez enfin que la température de l'eau se situe bien entre 36 et 37°C** et que celle de la pièce est d'environ 22°C.

4

QUE FAIRE SI MON BÉBÉ A PEUR DE L'EAU ?

Dans ce cas, ne forcez pas et ne grondez pas votre enfant. Au contraire, patiemment, habituez-le à avoir confiance car il a peut-être eu une expérience malheureuse auparavant, soit parce que l'eau était trop froide ou trop chaude, ou parce que vous étiez un peu tendue.

• **Essayez de nouveau en plongeant bébé tranquil-**

lement et en respectant bien les consignes indiquées ci-dessus.

• **Si la tentative échoue, évitez de baigner bébé pendant quelques jours** ; lavez-le en dehors avec une éponge humide, tout en le laissant s'amuser avec quelques jouets que vous aurez placés dans la baignoire et sans vous soucier des éclaboussures. Séchez ensuite bébé délicatement.

• **Dès que vous avez l'impression que bébé a repris confiance, essayez à nouveau**, très progressivement et sans insister. Il « décidera » lui-même du moment pour entrer dans l'eau.

5

FAUT-IL TOUJOURS Baigner BÉBÉ AVANT DE MANGER ?

Non, vous pouvez le faire même lorsque bébé a l'estomac plein. Si l'atmosphère et l'eau sont à la bonne température, la digestion n'est pas affectée.

6

PUIS-JE Baigner MON BÉBÉ S'IL A DE LA FIÈVRE ?

Oui, vous pouvez baigner bébé et lui laver la tête même s'il a de la fièvre. Non seulement ce n'est pas dangereux, mais le contact avec l'eau le soulagera et lui donnera un sentiment de bien-être. Si la fièvre est élevée, baignez-le dans une eau tiède à 34°C. Évitez cependant les changements brusques de température, qui risquent d'affaiblir encore plus les défenses naturelles de l'organisme. Séchez également votre enfant avec soin, en veillant à ne pas l'exposer à une température plus basse que celle de la pièce dans laquelle vous lui avez donné son bain.

7

PUIS-JE Baigner MON ENFANT S'IL TOUSSE OU S'IL EST ENRHUMÉ ?

Non seulement vous pouvez, mais c'est même conseillé, à la condition tout de même que la pièce soit bien chauffée : l'air chaud et humide permet en effet de fluidifier les mucosités. En revanche, évitez les changements brusques de température qui pourraient aggraver la situation et affaiblir l'organisme.



Le bain, étape par étape

- **Installez-vous de côté en face de la baignoire et plongez bébé dans l'eau en commençant par les pieds.** Maintenez-le fermement en soutenant sa tête et son dos dans le creux d'un de vos bras et en passant l'autre bras sous ses fesses, dans une position presque assise.
- **Laissez bébé s'amuser, bouger et barboter comme il le veut dans l'eau,** tout en continuant à bien le maintenir pour qu'il ne glisse pas. N'hésitez pas à le caresser, à lui parler et à le masser pour le mettre en confiance. Lorsque bébé est un peu plus grand, ajoutez quelques jouets flottants et faites-le peu à peu participer aux soins.
- **Laissez libre la main qui soutenait les fesses de bébé et savonnez-lui le corps (pas le visage) en évitant de l'éclabousser.** Vous pouvez lui passer un peu d'eau sur le visage, soit avec vos mains, soit à l'aide d'un gant de toilette. Si vous ne souhaitez pas le faire tous les jours, vous pouvez laver les cheveux de bébé (y compris la fontanelle) seulement une ou deux fois par semaine.
- **Rincez bébé avec l'un de ses jouets qui peut aussi servir de récipient** ou simplement en mettant de l'eau dans le creux de votre main.
- **Au bout de 10-15 minutes, sortez bébé de l'eau et installez-le doucement sur la serviette.** Enroulez-le et essuyez-le délicatement en commençant par la tête, sans appuyer, et en procédant avec particulièrement de soin dans les zones cachées comme les aisselles, l'aîne ou entre les orteils.
- **Une fois que bébé est sec, vous pouvez lui faire un petit massage** en allant des pieds jusqu'à la tête ; pour favoriser le sommeil, utilisez une huile spéciale bébé et insistez un peu sur le dos et les fesses..

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®
aimer dormir & jouer

LES COLIQUES DU NOURRISSON

1

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un trouble commun et bénin chez les bébés, qui survient entre le premier et le quatrième mois. Cela se résout spontanément, mais la tranquillité de toute la famille peut être affectée.

2

CAUSES

Bien qu'elles restent floues, ces coliques pourraient être dues à une surcharge sensorielle, à une altération de la flore bactérienne intestinale ou à une allergie aux protéines de lait de vache, présentes dans le lait artificiel.

3

TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement efficace. Veillez à ce que la situation ne s'aggrave pas et pensez qu'elles disparaissent sans laisser de séquelles.

4

MÉDICAMENTS

Sur ordonnance médicale, on peut administrer au bébé de la siméthicone ou de la diméthicone pour éliminer les gaz intestinaux, ainsi que du bromure de cimétropium, un antispasmodique qui calme la douleur et favorise le sommeil.

5

TENDRESSE

Le contact peau à peau, lui donner le sein pour le rassurer, supprimer les stimuli sensoriels et lui masser le ventre peuvent s'avérer très utiles.



♡ Bébés & Mamans ♡

#doublepersonnalité



DR. JEKYLL...

À L'ÉCOLE, IL MANGE, À LA MAISON, NON. AVEC LES GRANDS-PARENTS, C'EST UN ANGE, MAIS AVEC MAMAN ET PAPA, IL EST INFERNAL...



... OU MR. HYDE ?

S'AGIT-IL D'UNE DOUBLE PERSONNALITÉ
OU DU PROCESSUS NORMAL DU DÉVELOPPEMENT DE SOI ?

L'ENVIRONNEMENT INFLUENCE-T-IL SON COMPORTEMENT ?

À la maison, il fait crise sur crise et mange peu, tandis qu'à l'école, il mange normalement. A-t-il un problème avec la nourriture ? Non, mais plutôt avec la valeur que les aliments ont dans l'environnement dans lequel il est. À la maison, les plats préparés par les parents sont « chargés » en valeur émotionnelle. Manger ou rejeter l'assiette peut représenter une façon de dire « je suis sage » ou « comme tu ne m'as pas donné ce jouet, je ne mange pas ». En revanche, à la cantine de l'école, la nourriture est détachée de toute valeur émotionnelle et la perception que l'enfant a de la nourriture est généralement plus simple.

Un autre cas de comportement à "double personnalité" peut s'observer au quotidien. À la maison, il est turbulent mais, à l'école, il est sage comme une image ? La maison est généralement peu adaptée à l'enfant où il n'a pas le droit de toucher certains objets, alors qu'à l'école, tout est à portée de main, les jeux sont bien structurés et l'enfant suit une routine, qui lui permet d'être plus détendu et de respecter



AVEC SON PÈRE C'EST UN ANGE ET AVEC MOI, NON...

Certaines situations peuvent déstabiliser les parents et leur faire perdre patience. Comment se comporter envers un enfant qui semble avoir un comportement diamétralement opposé lorsqu'il est avec son père ou avec sa mère ? Les psychologues suggèrent que de parler ouvertement de cette disparité de comportement. Mettez cartes sur table, mais sans reproche. Expliquez clairement à votre enfant que son comportement change selon s'il est avec vous ou avec son papa. Vos observations représentent des informations très précieuses pour lui. Elles renvoient votre vision sur sa manière d'être et lui font comprendre ses différences de comportement. C'est une étape transitoire importante : l'enfant prend conscience du monde qui l'entoure et de lui-même et, pour cela, il a besoin du jugement de ses parents. Il est donc très important que les parents agissent en accord. L'image du monde que l'enfant reçoit doit être unitaire et partagée. Si vous devez encourager ou réprimander un comportement spécifique, agissez en étant d'accord. Le couple doit toujours partager le même style éducatif.

POURQUOI EST-IL PLUS AGRESSIF À L'ÉCOLE MATERNELLE ?

Entre 18 mois et 3 ans, l'enfant peut être très sage à la maison et, au contraire, être difficile à gérer à l'école. Certains enfants sont très calmes à la maison et, dans d'autres contextes, par exemple lorsqu'ils doivent vivre en groupe (à l'école ou au parc), deviennent agressifs. Dans ce cas, il faut évaluer les modifications qui ont pu survenir dans l'environnement de l'enfant. Par exemple, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, qui envahit son territoire à la maison, peut se transformer en agressivité à l'extérieur et notamment avec ses petits camarades. De plus, la relation avec les éventuels frères et sœurs aînés, généralement plus physiques, peut être reportée sur d'autres enfants. Il y a aussi le cas des enfants uniques qui, à la maison, se comportent de manière correcte, mais qui refusent de partager leurs jouets et leur espace avec d'autres enfants quand ils sont hors de chez eux. Ce comportement peut être problématique, voire exaspérant, mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une étape temporaire.

COMMENT POUVEZ-VOUS INTERVENIR ?

Des comportements tels que ceux que nous venons de décrire sont absolument normaux et il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Entre 2 et 3 ans, l'enfant s'efforce de grandir et de construire son identité en vous mettant à l'épreuve, en mesurant la limite à ne pas dépasser. À cet âge, les enfants se nourrissent d'émotions, parfois violentes. Il ne faut pas considérer votre enfant comme un robot, qui réagit toujours de la même manière à un stimulus déterminé. La nature des enfants est complexe : votre devoir est de guider et de corriger si nécessaire, sans avoir peur de l'incongruité apparente de leur comportement. En cas de comportement agressif ou particulièrement déplacé d'un enfant très calme à la maison, la première étape est le dialogue avec les éducateurs. Entre l'école et la famille, il est important de toujours maintenir un style éducatif qui soit capable de développer la confiance en soi de l'enfant. Et si le problème est à la maison, n'oubliez pas que le comportement inapproprié de l'enfant constitue une demande d'attention, qui peut être satisfaite en l'écoutant et en lui dédiant des espaces temps exclusifs.

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

IL A DES VÉGÉTATIONS

BEAUCOUP DE MAMANS S'INQUIÈTENT LORSQUE LE MÉDECIN DIAGNOSTIQUE CE TROUBLE À LEUR BÉBÉ. DE QUOI S'AGIT-IL ET QUAND FAUT-IL LES ENLEVER ?



Au fond de la bouche et à l'arrière de la gorge, des structures de tissu lymphatique forment un anneau défensif à la porte de l'appareil respiratoire qui s'appelle anneau de Waldeyer et se compose des structures suivantes : sur l'arrière de la langue et formant partie de la langue, on peut voir une série de « petites lentilles », les amygdales, qui ont la forme d'un « V » ; des deux côtés de la gorge, on peut voir les amygdales palatines (lorsqu'elles sont infectées, on parle d'angine) ; à l'arrière du

pharynx se trouvent les amygdales adénoïdes (les végétations) qui ne sont pas visibles car elles sont cachées par le palais.

• **En d'autres termes, « avoir des végétations » est normal.** Leur absence serait pathologique. Avoir les végétations infectées nécessite un traitement, et avoir des végétations de grande taille est encore autre chose. La plupart des enfants ont de grosses amygdales, c'est quelque chose qui doit être considéré comme physiologique jusqu'à huit ans et ce n'est pas une raison pour les enlever.



QUAND FAUT-IL LES ENLEVER ?

- **Parfois, en raison de la proximité des végétations avec les trompes d'Eustache, l'enfant souffre d'otites moyenne récurrentes.** Si la tendance à développer ce type d'infection, ou une évolution chronique, coïncide avec une taille exagérée des végétations, leur suppression est indiquée, car elles pourraient en être la cause. Il en va de même si ces structures sont considérées comme responsables d'infections récidivantes ou chroniques des fosses nasales ou des sinus paranasaux.
- **Une autre indication pour l'enlèvement des végétations est l'obstruction mécanique provoquée par une augmentation exagérée de leur taille,** obligeant à respirer par la bouche en permanence, de jour comme de

nuît, avec des ronflements et des crises d'apnée la nuit.

- **À quel âge faut-il opérer ?** Beaucoup d'ORL sont d'avis que, à partir de sept ou huit mois, l'intervention apporte des garanties suffisantes.

PEUVENT-ELLES REVENIR ?

L'élimination totale est pratiquement impossible : les végétations sont fixées à la muqueuse du pharynx, de sorte qu'il y a presque toujours des restes qui peuvent se régénérer avec le temps. Ce qui n'est pas un obstacle à leur élimination, le cas échéant, en particulier chez les enfants de moins de 18 mois chez qui l'opération vise à résoudre un problème temporaire qui ne peut être résolu autrement.

#nonauxaccidents!

Sécurité à la maison

LES ACCIDENTS DOMESTIQUES SONT TRÈS FRÉQUENTS PENDANT L'ENFANCE. POURTANT, UNE PRÉVENTION CORRECTE SUFFIRAIT POUR EN RÉDUIRE LE NOMBRE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT ÉVITER LES DANGERS À LA MAISON.

Selon les statistiques, un enfant de moins de 5 ans risque 5 fois plus d'être hospitalisé à la suite d'un accident domestique qu'un adulte. Contrairement aux anciens, qui se font habituellement plus mal dans la cuisine, la chambre serait la pièce la plus dangereuse pour les petits, suivie de la cuisine (plus dangereuse à partir de 5 ans) et du salon (qui présente plus de dangers pour les enfants de 3 à 5 ans).



#nonauxaccidents!

LA CHUTE

Les enfants se font souvent mal en tombant. 70 à 80% des urgences d'accidents domestiques sont attribuables à des épisodes de ce type. À la maison, l'accident le plus fréquent est la chute du lit, qui représente 58% des cas, précisément chez les moins de 1 an. Les plus petits souffrent aussi de chutes « passives » : de la table à langer, de la balance ou de la chaise haute. Le résultat le plus fréquent d'une mauvaise chute, à tous les âges, est un coup sur la tête, qui peut aller d'un traumatisme crânien mineur à un coup au visage. À mesure que les enfants grandissent, les traumatismes des membres supérieurs et inférieurs augmentent, en particulier les ecchymoses, car les fractures ne se produisent généralement qu'après 5 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Ne laissez jamais un enfant seul sur une surface surélevée** (comme la table à langer, la table de la cuisine, le canapé ou un lit sans barrière protectrice). S'il y a des escaliers à la maison, installez des barrières de sécurité en haut et en bas. Ne placez pas de vases ou de chaises à proximité des meubles où l'enfant peut monter facilement.

- **Un lit sûr.** Le sommeil de bébé doit être protégé, non seulement pour éviter le risque de mort subite (on sait que bébé doit toujours dormir sur le dos), mais aussi le risque d'étouffement. En d'autres termes, pas d'oreillers, de couettes en plumes et de couvre-lits ; en outre, mieux vaut éviter les chaînes pour accrocher la sucette ou les bracelets. Le berceau doit être de qualité avec des barreaux pas trop espacés (6 cm maximum) afin que l'enfant ne puisse pas passer la tête au risque de rester coincé. Soyez également très prudent avec les sacs en plastique. N'en laissez pas à portée de bébé car ils pourraient coller à son visage en raison de phénomènes électrostatiques, provoquant un étouffement.

INHALATION D'ALIMENTS OU DE CORPS ÉTRANGERS

En moyenne, l'inhalation d'un objet provoque 50 décès par an car, lorsqu'il arrive, il peut avoir des conséquences beaucoup plus graves qu'une chute : 27% des





décès classés comme « accidentels » chez les enfants de 0 à 4 ans sont dus à une asphyxie causée par l'inhalation d'un aliment ou d'un corps étranger qui se retrouve dans les voies respiratoires. Tous les enfants, dès qu'ils commencent à marcher à quatre pattes et à explorer la maison, mais surtout entre 1 et 3 ans, risquent de s'étouffer. En plus de toucher et de regarder, ils mettent tout à la bouche. Petits jetons, pièces de monnaie, objets de papeterie, de bricolage ou de couture (épingles à nourrice, boutons, piles, aiguilles, etc.) sont très dangereux. Tout objet ou jouet pouvant traverser un trou de 3,1 cm de diamètre doit être considéré comme inadapté aux enfants de moins de 3 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Tous les objets dangereux doivent être stockés en hauteur.** Tous les jouets doivent être adaptés à son âge et être marqués CE. Faites attention à ce que les jouets de ses grands frères et sœurs ne soient pas à sa portée et lisez avec attention les avertissements des fabricants.
- **Afin d'éviter l'inhalation d'aliments, à savoir le typique « c'est passé dans le mauvais trou », il faut apprendre aux enfants à manger lentement dès 12 à 18 mois.** Faites attention à bien couper sa nourriture en petits morceaux et évitez les fruits secs avant 5 ans. Dans tous les cas, il est plus que recommandé d'avoir assisté à un atelier de premiers secours.

Manœuvres de sauvetage : à connaître impérativement

Aux États-Unis, un large segment de la population connaît les premiers secours. En France, en l'absence d'une initiative institutionnelle, vous pouvez vous renseigner auprès des Sapeurs Pompiers, de la Croix-Rouge et de la Fédération nationale de Protection Civile pour vous former à :

- Les comportements qui sauvent : <https://mobile.interieur.gouv.fr/Archives/Archives-de-la-rubrique-Ma-securite/Les-gestes-qui-sauvent>
- Les 6 gestes de base : <https://www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours>

#nonauxaccidents!



EMPOISONNEMENT ET INTOXICATION

• **Détergents, médicaments, certaines plantes, piles au lithium (piles ronde 20 millimètres avec la référence CR2032)...** Selon un article publié dans le journal scientifique Pediatrics, en 2010, les cas d'intoxication au lithium ont augmenté dans le monde entier. Dans ce cas, l'asphyxie n'est pas le plus grand danger, mais plutôt les substances que certaines de ces piles libèrent dans l'intestin et dans l'estomac car elles peuvent causer des dégâts sérieux aux tissus, même en peu de temps, en fonction de la puissance et de la charge de la pile, avec des complications très graves (perforation de l'œsophage, de la trachée et des structures vasculaires adjacentes), voire mortelles.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Rangez tous les produits toxiques en hauteur (ne rangez pas les détergents sous l'évier).** Vérifiez et, si

nécessaire, scellez le compartiment où vont les piles de tous les ustensiles ménagers avec du scotch ; mettez les piles hors de portée et de vue de l'enfant (y compris celles usagées pour le recyclage) et ne laissez pas votre enfant jouer avec. Les symptômes ne sont pas spécifiques et il n'est pas facile de les identifier. En cas (de suspicion) d'ingestion d'une pile ou de l'apparition soudaine de certains signes précoces, tels qu'hypersalivation, difficulté à avaler, refus de manger, toux et problèmes respiratoires, allez à l'hôpital pour une intervention d'urgence.

• **Ayez le numéro de téléphone du Centre Antipoison et de Toxicovigilance à portée de main.** En cas d'ingestion de produits ménagers, de médicaments ou autres produits dangereux, essayez de repérer ce que l'enfant a ingéré puis appelez le centre antipoison ou allez aux urgences les plus proches pour obtenir des instructions. Dans la mesure du possible, apportez le contenant d'origine du produit, avec son étiquette. N'essayez pas de faire vomir votre enfant (vous pourriez aggraver la situation) ou de lui faire boire du lait (car



cela risque de faciliter l'absorption de la substance et de retarder le diagnostic).

• **Attention aux intoxications au monoxyde de carbone.** La plupart du temps, elles ont lieu à la maison, dans une tente ou une caravane. Faites réviser votre chauffage afin de détecter tout problème possible. Le monoxyde de carbone est inodore, non irritant et s'accumule rapidement dans des environnements fermés. Chez les enfants, le seuil de toxicité est plus bas, les empoisonnements sont donc plus graves. En outre, il arrive de sous-estimer l'intoxication car elle peut ne se manifester que par un peu d'agitation et un refus de manger.

BRÛLURES

Comme dans le cas des intoxications, les brûlures prévalent dans le groupe d'âge entre 1 et 4 ans. Selon les statistiques, elles représentent 2,6% des accidents domestiques chez les enfants de tous les âges. Les

endroits les plus dangereux sont la cuisine et la salle de bain.

Il n'est pas rare que de très petits enfants soient brûlés avec l'eau de la douche, qui sort trop chaude du robinet. Et finalement, la cuisine est l'endroit où vous devez prendre le plus de précautions : les brûlures les plus sérieuses sont généralement dues à la chute de nourriture ou d'eau bouillante (pas seulement depuis le feu, mais aussi du plan de travail ou de la table). Faites également attention aux objets qui brûlent, comme les casseroles, poêles ou cocotte minute.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Régalez la température maximale du thermostat de la chaudière à 50°C.** Faites réviser la chaudière tous les ans : à cause du calcaire, la température réelle peut ne pas correspondre à la température sélectionnée. Avant de diriger le jet d'eau vers votre enfant, vérifiez la température avec votre main.

#nonauxaccidents!



- Placez les casseroles sur les feux arrières de la gazinière et ne laissez pas dépasser les poignées des poêles et casseroles. Le four doit être en verre athermique et placé en hauteur.
- **Attention aux briquets.** Malgré les récents règlements de la Commission Européenne, 75% des modèles présents sur le marché ne sont pas conformes à la réglementation de sécurité.
- **Vérifiez la sécurité de votre installation électrique qui doit comprendre une prise de mise à la terre et un système de sécurité contre les court-circuits.** Les anciennes prises électriques doivent, quant à elles, être remplacées par des prises protégées.

Des jouets de qualité

La réglementation européenne actuellement appliquée aux jouets est plus stricte que la précédente : plus grande exigence de qualité quant au rembourrage des peluches et nouvelle section entièrement dédiée aux piscines gonflables par exemple. Quoi qu'il en soit, vérifiez que les jouets que vous achetez sont toujours marqués CE, ce qui indique le respect des normes de sécurité européennes. C'est un certificat du fabricant obligatoire. Faites attention à la typographie : le logo original CE a une typographie arrondie et ne doit pas être confondu avec une autre marque CE présente sur certains produits d'importation chinois et qui signifie CHINA EXPORT.

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

HEALTHY



APPRENEZ À RECONNAÎTRE
LES MULTIPLES PROPRIÉTÉS
QUI SE CACHENT DANS
CES FRUITS BONS POUR LA
SANTÉ.

LES MYRTILLES

Les canneberges et les myrtilles, comme tous les fruits à pigments bleus et rouges, tels que les prunes ou les raisins noirs, sont riches en anthocyanes, substances que la plante produit en réponse à des contraintes environnementales, telles que les changements de température, pour se défendre. Les anthocyanes développent une action très positive dans l'organisme car elles améliorent la sensibilité de la rétine, aident à prévenir et à atténuer les troubles cardiovasculaires en favorisant l'élasticité de l'endothélium, le tissu qui tapisse les vaisseaux sanguins. Par conséquent, elles sont de grandes alliées pour améliorer la fonctionnalité vasculaire et la circulation périphérique pendant la grossesse.

L'ORANGE

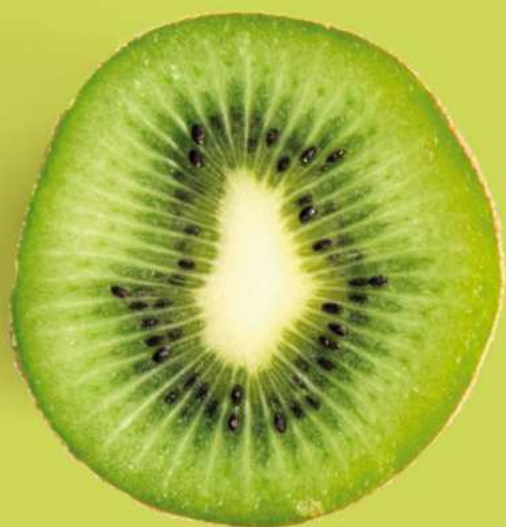
Ce fruit est un concentré naturel de facteurs protecteurs : elle constitue une magnifique source de vitamine C, contient du potassium, du calcium et du phosphore et fournit différentes vitamines du groupe B. Son action protectrice qui défend l'organisme est renforcée par la présence de substances antioxydantes, telles que l'hespéridine et les anthocyanes, anti-inflammatoires naturels, qui renforcent les capillaires sanguins. La couche blanche sous la peau ne doit pas être éliminée complètement car elle contient de la pectine, une forme spéciale de fibre qui a la propriété d'empêcher l'absorption du cholestérol.

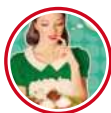
LE KIWI

Les kiwis, en plus d'être très riches en vitamine, contiennent de l'inuline, une fibre spéciale, importante pour la prévention du cancer du côlon. Les enfants doivent également s'habituer à apprécier ces saveurs peut-être un peu moins sucrées et à ne jamais remplacer les fruits par du jus. Les polyphénols et autres molécules protectrices sont mieux préservées dans le fruit entier. Un autre bienfait du kiwi est sa richesse en acide folique, très bénéfique pendant la grossesse. On compte 38 mg d'acide folique pour 100 grammes de kiwi.

LA NOIX DE COCO

La noix de coco est un fruit sec dont on consomme la graine. Elle constitue une excellente source de vitamines et de minéraux et possède des propriétés bactéricides et antioxydantes importantes. La consommer, sous forme d'eau ou en mangeant directement le fruit, contribue à réguler la pression artérielle et à réduire les triglycérides chez les personnes atteintes de cholestérol. L'eau de coco est particulièrement recommandée pour les enfants car elle contient de la vitamine C, du sucre naturel et de nombreux minéraux. En tant que boisson naturelle isotonique, elle aide à limiter la rétention de liquides et à éviter les gonflements si fréquents chez les femmes enceintes.





BebesetMamans_chef



SALADE DE FRUITS AVEC DES FRUITS SECS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 4 kiwis, 4 prunes, 100 g de myrtilles, 50 g de noix émondées, 12 pistaches, 4 cuillères à café de miel, 1 citron.

1. Épluchez les kiwis et coupez-les en fines tranches.
2. Lavez les myrtilles et séchez-les avec du papier absorbant.
3. Lavez les prunes et coupez-les en morceaux en enlevant le noyau.
4. Mettez le miel dans un bol, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un peu de zeste. Dans un saladier, remuez et versez la préparation sur les fruits et mélangez délicatement.
5. Répartissez dans quatre ramequins et saupoudrez de noix et de pistaches hachées.
6. Servir froid.



BebesetMamans_chef



FROMAGE BLANC À LA NOIX DE COCO ET AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 40 g de noix de coco râpée, 4 oranges, 2 pamplemousses roses, 500 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de mélasse de pomme maison.

1. Torréfiez la noix de coco dans une poêle, en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle se colore, puis laissez refroidir dans une assiette.
2. Épluchez les oranges et les pamplemousses en retirant les membranes blanches.
3. Séparez les segments et essayez d'enlever toute la peau. Récupérez le jus qui s'échappe.
4. Mélangez ce jus avec le fromage blanc et la moitié de la noix de coco.
5. Répartissez dans des verrines, décorez avec les segments d'agrumes et saupoudrez avec le reste de la noix de coco.
6. Servir froid.

**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 !

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

