Année 10 - n° 105 - Décembre 2022

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ANTIBIOTIQUES POUR ENFANTS

Les réponses à vos questions

FIÈVRE

Que faire s'il a des convulsions ?

L'ÉTAPE DU NON

L'affronter sans perdre patience

C'EST NOËL !

Points clés pour des fêtes sereines et sans stress

#cequevousalleztrouver

N° 105
DÉCEMBRE 2022

BÉBÉ

4 MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

6 RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS SUR NOËL

12 NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI

14 ANTIBIOTIQUES : NOS RÉPONSES À VOS QUESTIONS

20 PÉDIATRE : LES CONVULSIONS FÉBRILES

22 L'ÉTAPE DU NON

28 NOËL GOURMAND

SUIVEZ-NOUS SUR

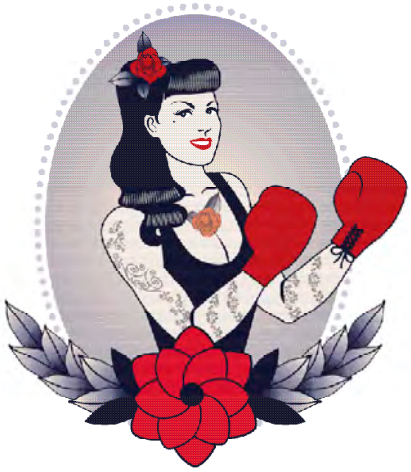
www.facebook.com/bebesetmamans

BÉBÉ & ENFANT

EN CETTE FIN D'ANNÉE, RETROUVEZ DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS COMMENT PASSER DES FÊTES SEREINES ET SANS STRESS AVEC VOTRE PETIT ! LE FROID EST BIEN LÀ, ET LES TROUBLES DE L'HIVER AUSSI... LES ANTIBIOTIQUES SONT-ILS LA RÉPONSE À TOUS CES MAUX ? ON VOUT DIT TOUT. ENFIN, SI VOUS ÊTES DANS LA PÉRIODE OÙ VOTRE ENFANT DIT « NON » À TOUT : VOICI DES CLÉS POUR LE COMPRENDRE ET L'ACCOMPAGNER.

#monaviscompte

OUI



NON

A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

LES FÊTES DE NÖEL SONT-ELLES DEVENUES UNE COURSE À LA CONSOMMATION PLUTÔT QUE LA CÉLÉBRATION D'UNE BELLE TRADITION ? VOICI LES AVIS DE NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) plusieurs du même style : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !
Jessica

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tournent souvent à l'obligation.
Cristina

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !
Melody

... On a complètement perdu l'esprit d'autrefois. Je me rappelle que, quand j'étais petite, j'appréciais les quelques jouets que je recevais. En plus, cela n'a aucun sens de ne voir la famille qu'une fois par an.
Fanny

Non, parce que...

... J'ai toujours gardé les mêmes traditions : décorer le sapin, installer des lumières, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous ; j'aimerais être dans mon pays d'origine à cette époque de l'année.
Gisela

... C'est aux parents eux-mêmes de décider s'ils veulent donner la place la plus importante aux cadeaux ou célébrer cette fête en famille et partager l'enthousiasme des enfants.
Lise-Marie

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !
Camille

... J'essaye de ne pas tomber dans le consumérisme. Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux, ou alors de faire seulement des achats d'occasion ou eco-responsables. Aussi, j'essaye de sensibiliser mes enfants en leur expliquant que tout le monde n'a pas la chance d'avoir des jouets à Noël.
Paule

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

Partenaire de SOS Préma & bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby
Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

#magiedenoël

Répondre aux questions des enfants sur Noël

LE PÈRE NOËL QUI APPORTE DES CADEAUX EST UNE TRADITION PLEINE DE CHARME POUR TOUS LES ENFANTS. COMMENT RÉPONDRE À SES MILLE ET UNE QUESTIONS SUR CE PERSONNAGE ?

Ce qui rend les cadeaux de Noël encore plus spéciaux aux yeux des enfants, c'est la magie qui les accompagne. Les traditions associées à Noël sont les plus belles et ce sont celles qui laissent les souvenirs les plus marquants de l'enfance. Mais comment devons-nous présenter le Père Noël à nos enfants ? Comment répondre à toutes les questions des enfants pour transmettre la magie et le message éducatif de cette belle tradition ?

QUI EST LE PÈRE NOËL ?

Le moment est arrivé, votre enfant n'est plus si petit et vous pouvez commencer à lui parler du Père Noël. Mais que pouvez-vous lui expliquer ?

• Il n'y a pas de réponse unique, car il n'y a pas qu'un Père Noël, le même pour tous, mais plutôt « notre » propre Père Noël, celui de chaque famille avec ses traditions particulières liées à cette fête. Par exemple, certains attendent le Père Noël dans la nuit du 24 au 25 Décembre, alors que d'autres familles attendent jusqu'au matin du 25. Dans certaines familles, les enfants laissent des gâteaux et du lait pour le Père Noël et une carotte pour ses rennes. Mais ce n'est pas tout: parfois, le Père Noël laisse des cadeaux juste dans les maisons où vivent des enfants, tandis que d'autres fois, il en laisse également à la maison des grands-parents. Les enfants ne croient pas seulement au Père Noël, mais plutôt au Père Noël de leur famille.

• Le Père Noël dont les parents parlent à leurs enfants est celui qu'ils ont appris à connaître dans leur enfance. De cette manière, les traditions qui forment le tissu de l'histoire familiale se transmettent de génération en génération.

LE PÈRE NOËL QUI EST VENU À L'ÉCOLE. C'EST LE VRAI ?

Aujourd'hui, les enfants peuvent se perdre avec tous les Pères Noël qu'ils rencontrent à l'école, dans les centres commerciaux ou aux fêtes de Noël organisées par diverses associations. Qui sont ces Pères Noël et quel est le « vrai » ?

• Les parents peuvent expliquer à leur enfant qu'ils connaissent un Père Noël particulier qui vit loin et arrive la nuit de Noël sur son traîneau. Dans la pratique, chaque famille a sa propre tradition et raconte sa propre histoire, sa version du Père Noël. Les personnages qui sont dans la rue ne sont pas le « vrai » Père Noël, mais servent pour que d'autres enfants sachent à quoi ressemble le Père Noël.

MON ENFANT A UN COPAIN QUI NE CROIT PAS AU PÈRE NOËL

Si, dès le début, vous parlez du Père Noël comme d'une tradition familiale, votre enfant comprendra et acceptera plus facilement que d'autres enfants aient des traditions différentes. Cela est également utile d'un point de vue éducatif, d'enseigner à nos enfants à respecter les cultures, les religions et les traditions différentes des siennes.

COMMENT ÉCRIRE ET ENVOYER LA LETTRE AU PÈRE NOËL ?

La lettre est l'un des aspects les plus partagés dans la tradition du Père Noël et, précisément pour cette raison, il est important de consacrer du temps et de l'attention à sa préparation. Les plus grands peuvent écrire leur propre lettre, pendant que papa et maman écrivent celle des plus petits qui pourront la signer ou l'accompagner d'un dessin.

• **Envoyer la lettre est un autre rituel merveilleux**. Certains parents accompagnent leurs enfants mettre leur carte dans la boîte aux lettres des magasins de jouets, alors que d'autres familles préfèrent laisser la carte à la maison et attendre que les lutins la ramassent pendant la nuit. Et d'autres familles postent même la lettre et l'envoient à la maison du Père Noël au Pôle Nord !

EST-CE QUE LE PÈRE NOËL APPORTERA TOUS LES CADEAUX?

Certains enfants demandent deux ou trois cadeaux au Père Noël, tandis que d'autres font carrément un inventaire à la Prévert. Comment devez-vous vous organiser ? Faut-il fixer des limites aux enfants ou leur donner la liberté de demander tout ce qu'ils veulent ?
• **C'est une décision que chaque famille gère comme elle le juge le plus approprié**. C'est aux parents de décider si le Père Noël est un outil pédagogique, en mettant l'accent sur le fait que les cadeaux doivent se

mériter et qu'ils sont une récompense pour les enfants qui ont été sages, ou s'ils veulent avoir une approche plus consumériste. Rappelons que les attentes des enfants et l'idée qu'ils se font de Noël dépendent des messages reçus de leurs parents.

• **La tradition du Père Noël peut aussi être une occasion de transmettre à l'enfant la capacité d'attendre**, en retardant l'obtention d'un cadeau jusqu'à Noël, mais aussi en apprenant à tolérer un peu de frustration quand on n'obtient pas tout ce que l'on veut.

UN COPAIN, OU UN GRAND, LUI A DIT QUE LE PÈRE NOËL N'EXISTAIT PAS. QUE FAIRE ?

Dans cette situation, votre Père Noël peut résister, précisément parce que c'est une tradition familiale.

• **De toute manière, en général, les très jeunes enfants ne se laissent pas influencer par les commentaires de ceux qui ne croient pas au Père Noël**, car cette tradition s'inscrit parfaitement dans la mentalité « magique » de l'âge préscolaire. En outre, certains enfants qui n'ont jamais entendu parler du Père Noël à la maison, lorsqu'ils apprennent son histoire à la crèche, rentrent chez eux en expliquant à leurs parents qu'un vieux bonhomme va leur apporter des cadeaux !

• **À mesure qu'ils grandissent, les enfants comprennent peu à peu la façon dont les choses fonctionnent et**, quand ils posent des questions, c'est généralement parce qu'ils sont prêts à entendre la vérité. Les parents peuvent expliquer à leur enfant que cette tradition familiale leur plaît et leur demander s'ils souhaitent la conserver.

EN DÉCOUVRANT LA VÉRITÉ, L'ENFANT PERDRA LA CONFIANCE EN SES PARENTS ?

Ce danger n'existe pas car ce n'était pas un mensonge mais un jeu, une histoire. De plus, souvent, une situation particulière se crée dans laquelle tout le monde connaît la vérité (l'enfant a compris que ce sont ses parents qui achètent les cadeaux et, à leur tour, les parents savent que leur enfant a compris) mais, comme s'il s'agissait d'un accord tacite, ils perpétuent la tradition.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

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

#noëlsansstress

NOËL SANS STRESS : MODE D'EMPLOI

LES TRADITIONS, LES CADEAUX, LES RÉUNIONS FAMILIALES… DE QUOI GÉNÉRER BEAUCOUP DE STRESS TANT POUR LES PARENTS QUE POUR L'ENFANT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DES FÊTES DE NOËL.

COMMENT SERA SON PREMIER NOËL ?

Malgré l'agitation qui marque cette période de fêtes, l'enfant a besoin de garder son rythme et ses habitudes ; ne vous inquiétez pas cependant s'il perd un peu l'appétit. Tout l'attire : les lumières, les couleurs, etc. Mais il peut aussi être effrayé par le Père Noël, les lutins, les rois mages. En outre, à cette époque de l'année, les réunions familiales sont fréquentes et l'enfant peut se montrer un peu timide devant tant de monde ; ne l'obligez pas à jouer et à se montrer aimable et gentil. Enfin, gardez à l'esprit que de nombreux cadeaux désorientent l'enfant ; mieux vaut se mettre d'accord au préalable sur un jouet précis sachant que le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, c'est encore de lui transmettre la magie de Noël.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR QUE RIEN NE GÂCHE CES FÊTES ?

Faites attention avec les décorations de la maison. Ne laissez pas de bougies à portée de l'enfant, car il risque de se brûler, ni de plantes ornementales, car les feuilles peuvent être toxiques. Soyez également vigilant avec les santons : si votre enfant est petit, il pourrait les mettre à la bouche. Le sapin de Noël est aussi une grande tentation pour le petit : en plus de casser les boules de Noël, il pourrait se faire mal. Mieux vaut choisir un petit sapin avec des décorations en carton ou dans autre matériau inoffensif.

COMMENT PASSER UN NOËL EN TOUTE DÉTENTE ?

Noël est une fête magique, mais si elle est en principe destinée aux enfants, cela ne signifie pas que les parents ne peuvent pas, eux aussi, en profiter. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à la famille et aux amis : les grands-parents peuvent, par exemple, emmener l'enfant en promenade pour que vous puissiez vaquer à d'autres occupations. Et enfin, ne culpabilisez pas si vous devez refuser une invitation : votre enfant est encore très petit, votre famille comme vos amis doivent le comprendre. L'important est de faire les choses à votre manière, sans vous forcer et vous obliger à courir partout avec votre bébé. Si vous vous imposez trop d'obligations, vous risquez de vous laisser envahir par le stress ! Alors n'oubliez pas : faites les choses comme vous le sentez, ce qui est vraiment magique pour votre bébé c'est de passer du temps de qualité avec vous !

ANTIBIOTIQUES : NOS RÉPONSES À VOS QUESTIONS

QUAND FAUT-IL EN PRENDRE ? POURQUOI NE SONT-ILS PAS TOUJOURS EFFICACES ? PEUT-IL Y AVOIR DES EFFETS SECONDAIRES ? NOUS RÉPONDONS AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

#luttercontrelesmaladies

1 QUE SONT LES ANTIBIOTIQUES ?

Ces médicaments sont capables d'en finir avec les infections bactériennes, provoquant la mort des bactéries et/ou les empêchant de se multiplier. Il existe plusieurs types d'antibiotiques, spécialement étudiés pour lutter contre les différents types de bactéries qui peuvent attaquer l'organisme.

2 DANS QUELS CAS SONT-ILS INDIQUÉS ET QUAND NE LE SONT-ILS PAS ?

Les antibiotiques ne sont utiles que pour lutter contre les infections d'origine bactérienne. Lorsque l'enfant souffre d'une pathologie virale, c'est-à-dire due à un virus, ils ne sont pas nécessaires : le système immunitaire est capable de combattre les agents viraux de manière autonome ; en outre, ces médicaments manquent d'efficacité contre les virus.

3 EN RETARDANT LE DÉBUT DU TRAITEMENT, N'Y A-T-IL PAS DE RISQUE DE COMPLICATIONS ?

Parfois, l'utilisation rapide d'antibiotiques est due à la peur de complications possibles associées à la présence de streptocoques qui, si on n'y prête pas attention, dans certains cas (très rares) peut conduire à une maladie rhumatismale et, dans des situations extrêmes, des complications cardiaques. Cependant, le fait de reporter le traitement antibiotique de quelques jours n'expose pas à ce risque : après le traitement, l'enfant est protégé contre les éventuelles complications.

4 COMMENT DONNER UN ANTIBIOTIQUE À BÉBÉ ?

Concernant le « quand et combien donner », il faut suivre les instructions du pédiatre à la lettre. Pour que l'action du médicament soit efficace, l'antibiotique doit être présent dans le sang à une concentration donnée et pour une période de temps spécifique.

5 COMMENT SAVOIR SI UN ANTIBIOTIQUE EST NÉCESSAIRE ?

• Tout d'abord, ce traitement doit toujours être prescrit par un médecin : vous devez bannir l'« automédication » ! Afin de déterminer si un antibiotique est nécessaire, le pédiatre évalue le tableau clinique : l'évolution de la fièvre (depuis quand l'enfant a de la fièvre et si elle est supérieure à 38,5°C), la présence de douleur et, en cas de pharyngite, la présence éventuelle de plaques dans la cavité buccale.
• Si l'enfant a mal à la gorge, on conseille un frottis du pharynx qui permet de vérifier si l'infection est réellement bactérienne, évitant ainsi un traitement antibiotique inutile. Dans 8 cas sur 10, l'origine de la pharyngite est de nature virale.

6 ET EN CAS DE BRONCHITE ?

Étant donné que la bronchite est presque toujours due à un virus, on propose d'attendre 2 ou 3 jours pour voir si la situation s'améliore spontanément. Un antibiotique n'est nécessaire qu'en cas de surinfection bactérienne, c'est-à-dire si la bronchite virale se « complique » à cause de l'attaque d'une bactérie (dans ce cas, on note une détérioration ou, en tout cas, l'absence d'amélioration des symptômes). L'importance d'identifier le type d'infection dont souffre l'enfant réside dans le fait qu'un antibiotique non adapté au germe pourrait avoir comme conséquence de renforcer son effet et de le rendre encore plus résistant.

7 EST-IL PRÉFÉRABLE D'ATTENDRE QUELQUES JOURS APRÈS LE DÉBUT DE LA FIÈVRE AVANT DE COMMENCER LE TRAITEMENT ?

En cas de fièvre, otites et maux de gorge, on suggère d'attendre 2 ou 3 jours pour vérifier la progression des symptômes : si on ne constate pas d'amélioration, il est nécessaire d'intervenir avec un traitement antibiotique. Cette façon d'agir, appelée « attente contrôlée », n'est pas dangereuse et permet de distinguer les infections bactériennes des virus.

8 SI VOTRE ENFANT A UN TROUBLE TRAITÉ ANTÉRIEUREMENT AVEC DES ANTIBIOTIQUES, LE MÊME TRAITEMENT PEUT-IL ÊTRE UTILISÉ SANS CONSULTER LE MÉDECIN ?

Non, il faut toujours consulter votre pédiatre car, même si les symptômes sont identiques, il pourrait s'agir d'une infection virale pour laquelle les antibiotiques sont inutiles. En effet, seul un professionnel de santé est habilité à vous dire quel antibiotique, en quelle quantité et à quelle fréquence, vous devez l'administrer à votre enfant. C'est d'ailleurs le cas avec n'importe quel médicament. Donner une médication à un enfant sans prescription du pédiatre pourrait avoir de graves conséquences sur la santé de l'enfant.

9 LES ANTIBIOTIQUES PEUVENT-ILS DÉCLENCHER DES EFFETS SECONDAIRES ?

Les antibiotiques provoquent souvent des effets secondaires. Le plus fréquent est la diarrhée, en raison à la fois de l'irritation du système gastro-intestinal et du fait que l'action de l'antibiotique affecte également la flore bactérienne intestinale, c'est-à-dire les « bonnes » bactéries qui protègent l'intestin. Les troubles tels que nausées, vomissements et manque d'appétit sont relativement fréquents. Et, finalement, l'enfant peut être plus fatigué que d'habitude.

10 UNE FOIS LE TRAITEMENT TERMINÉ, EST-IL BON DE DONNER DES FERMENTS LACTIQUES POUR RESTAURER LA FLORE BACTÉRIENNE ?

Des études ont observé une réduction de l'apparition et de la durée des diarrhées causées par les antibiotiques par l'utilisation de ferments lactiques. Cependant, la quantité à consommer et savoir s'il existe des différences d'efficacité entre les différents ferments n'est toujours pas clair.

Les expériences extraordinaires :
La 1ère 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
blédina
mon 1er petit pot
Carottes
Ingrédients d'Origine 100% Naturelle
blédina
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

LES CONVULSIONS FÉBRILES

C'EST UNE RÉACTION QUI SUSCITE BEAUCOUP D'INQUIÉTUDE CHEZ LES ADULTES. QUELS SONT LES COMPORTEMENTS À ADOPTER DANS CE GENRE DE SITUATION ?

Les convulsions fébriles simples sont l'un des troubles paroxystiques non épileptiques (ENP) les plus fréquents pendant l'enfance. Elles affectent 3 à 4% de la population et se produisent généralement entre 3 mois et 5-6 ans, surtout entre 6 et 20 mois.

• **Les convulsions fébriles durent moins de 15 minutes et ne se répètent habituellement pas durant le même épisode fiévreux**. Ne résultant pas d'une fièvre élevée, mais d'une brusque augmentation de la température, elles sont difficiles à prévoir. En général, ce trouble disparaît avec le temps, de sorte que le pourcentage d'enfants souffrant d'une seconde crise de convulsions est de 33%, d'une troisième de 16,6%, et de plus de trois crises de 9%.

COMMENT AGIR ?

Face à un enfant qui présente des convulsions :
• Rester calme.
• Coucher l'enfant sur le côté avec quelque chose de mou sous la tête.
• Ne pas prendre l'enfant dans ses bras.
• Eviter qu'il ne se morde la langue.
• Vérifier que le bébé respire par le nez.
• Chronométrer la durée de la crise.
• Noter tout mouvement des bras, des jambes ou des yeux, afin de pouvoir expliquer le processus en détail.
• Consulter un service de pédiatrie.

Il faut appeler les urgences si :
• La crise dure plus de cinq minutes.
• Elle se répète sans que l'enfant n'ait repris conscience entre les deux épisodes.
• Pendant ou après la crise, les lèvres deviennent bleues (cyanose péribuccale) ou l'enfant cesse de respirer pendant plus de 30 à 60 secondes.

QUAND UTILISER UN TRAITEMENT PRÉVENTIF ?

Dans certains cas, le pédiatre ou le neurologue prescriront un traitement préventif : des convulsions fébriles prolongées (plus de 15 minutes), la répétition d'une crise au cours du même épisode fébrile, chez un bébé de moins de 12 mois, face à une troisième crise, s'il existe des anomalies neurologiques... Ce sera aux spécialistes de vous indiquer quand et quel traitement administrer à l'enfant.

L'ÉTAPE DU NON

L'ÉTAPE DU NON EST UNE PHASE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT PARTICULIÈREMENT ÉPROUVANTE POUR LES PARENTS. NOUS VOUS LA PRÉSENTONS À TRAVERS CINQ SITUATIONS CARACTÉRISTIQUES QUE NOUS ANALYSONS POUR VOUS AIDER À MIEUX COMPRENDRE... ET SURTOUT POUR APPRENDRE À GARDER VOTRE CALME !

#lacrisedesdeuxans

Je n'en peux plus ! Non, cette maman ne se plaint pas de son ado… mais de son petit bout de deux ans qui se dirige bien décidé vers la balançoire en mouvement tandis que sa maman pique un sprint en criant « Juuules !». Mais Jules n'écoute pas sa maman et continue d'avancer ! « Mais que se passe-t-il? » s'interrogent les parents atterrés ! Comment cet enfant qui, il y a quelques jours encore, était adorable, se met à piquer des crises de colères et à s'opposer systématiquement à tout ? C'est tout simplement l'étape redoutable du non, qui se manifeste aux alentours de deux ans. Voyons comment l'affronter…

IL PASSE OUTRE LES RÈGLES ET LES INTERDICTIONS

Avant, lorsque vous disiez à votre enfant : « Ne touche pas à cette prise », il vous écoutait ; à présent, il a les doigts dedans. Pourquoi un tel changement ?
C'est très simple, votre enfant grandit et se reconnaît maintenant comme un individu à part entière, indépendant de sa maman : moi c'est moi et toi c'est toi. Le « non » est une façon d'exprimer son besoin d'autonomie dans un processus naturel de détachement de la figure maternelle avec laquelle il avait été jusqu'à là en fusion totale.

Comment agir :
Souvent, l'enfant dit « non » mécaniquement, comme pour vous tester. La tolérance et la patience vont être vos armes les plus efficaces pour transformer, en un rien de temps, ce « non » en « oui ». Au contraire, si vous persistez dans une attitude rigide de réprimandes et de punitions, vous risquez de transformer une obstination passagère en un conflit ouvert. Pour faire respecter des interdictions fondamentales comme ne pas mettre les doigts dans la prise de courant, il faut parfois faire des concessions sur des règles un peu moins importantes comme : « Fais attention à ne pas te tacher » ou « Dis bonjour à la dame ».

IL SE MET À COURIR

Vous êtes dans la rue et votre enfant qui, habituellement, marche tranquillement à vos côtés, se met à courir et ne s'arrête pas malgré vos injonctions ; vous faites vos courses au supermarché, et votre enfant se met à courir dans tous les rayons au risque

de se perdre.
Voilà deux scènes fréquentes au cours de cette phase de recherche de l'autonomie. « Que va-t-il se passer si je m'éloigne de maman ? », semble penser votre enfant.

Comment agir :
Essayez d'anticiper ses réactions en ne le laissant pas descendre de la poussette, par exemple, dans des endroits présentant un danger potentiel. Au contraire, laissez-le courir librement dans les endroits sûrs, comme le parc ou les rues piétonnes. Un geste d'affection (étreinte, sourire, enthousiasme) devant un comportement positif sera plus efficace, lorsqu'il revient près de vous après que vous l'avez appelé par exemple, que de le gronder pour un comportement négatif lorsqu'il vous échappe.

IL REFUSE DE METTRE SON PANTALON ROUGE OU SES CHAUSSURES.

Il ne fait pas cette « grève » des vêtements le week-end, quand vous avez du temps ou avec d'autres personnes, non, c'est toujours pendant la semaine quand il faut courir pour ne pas arriver en retard à la garderie et forcément avec vous.

Comment agir :
Si le problème se pose au moment de l'habiller, ne vous y prenez pas à la dernière minute. Vous arriverez beaucoup plus facilement à lui faire enfiler une chemise dans le calme, en faisant diversion avec un jeu ou un dessin animé. Vous pouvez aussi demander au papa ou à une autre personne de vous remplacer pour venir à bout de votre petite boule de nerfs.

IL FERME SA BOUCHE CHAQUE FOIS QUE VOUS APPROCHEZ SA CUILLÈRE DE PURÉE.

Voilà encore une situation caractéristique de cet âge, sur un des terrains et un des objectifs de prédilection de l'enfant : l'heure du repas et sa maman ! Il déploie une technique implacable : rejet d'un aliment particulier, prendre tout son temps pour manger et garder les aliments dans la bouche aussi longtemps que possible.

Comment agir :
La première chose à garder à l'esprit, à l'heure des re-

pas, est qu'il s'agit d'une phase passagère et que votre enfant ne se laissera pas mourir de faim. Dans ce cas, les parents doivent établir des règles, mais sans exagérer cependant avec les interdictions et impositions, qui pourraient avoir un effet contre-productif. Une fois encore, le maître mot est la patience. Si l'enfant ne veut pas d'un certain plat, ce n'est pas grave, il le mangera plus tard. Dans tous les cas, essayez de ne pas donner d'importance à ce rejet en public.

IL EST REBELLE LE JOUR MAIS A PEUR LA NUIT.

Il est très fréquent au cours de cette étape que l'enfant se réveille souvent la nuit car, paradoxalement, il a besoin d'être encore plus réconforté.

Comment agir :
La question est délicate car d'un côté vous sentez que vous devez consoler votre petit, mais d'un autre côté vous craignez d'entrer dans un engrenage : je pleure, tu accoures ou j'ai peur, je vais dans ton lit. C'est sans doute le moment le plus compliqué pour les parents qui, la nuit, ont plus sommeil que peur ; cependant, en gérant bien la situation, vous devriez tous profiter de nuits paisibles. Un bon rituel du coucher (un bisou, raconter une histoire, laisser une veilleuse allumée et encore un petit bisou) peut, par exemple, transformer le moment si redouté de la séparation de la nuit en une agréable et reposante aventure. Si votre enfant se réveille la nuit en pleurant et en vous appelant, allez le voir tranquillement, rassurez-le en lui faisant des câlins mais restez ferme sur le fait qu'après, chacun dort dans son lit.

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

Noël gourmand

VOICI D'ORIGINALES ET DÉLICIEUSES RECETTES DE NOËL QUE VOUS POURREZ RÉALISER AVEC VOTRE ENFANT ET QU'IL SERA TRÈS FIER D'OFFRIR !

GÂTEAU DES ANGES

INGRÉDIENTS : 1/2 cc de cannelle en poudre, 1/4 cc de clous de girofle en poudre, 1/2 cc de noix de muscade râpée, 1 cc d'extrait de vanille, 450 g de raisins secs de Corinthe, 225 g de raisins secs type Sultana, 110 g d'écorces d'orange confites hachées, 110 g de cerises confites hachées, 50 g d'amandes hachées, 250 g de farine levante, 250 g de sucre brun, 250 g de margarine, 5 œufs, 1 pincée de sel, sucre glace.

INSTRUCTIONS

Placer épices et fruits dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu très doux pendant 15 min. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit. Préchauffer le four à 140°C. Tapisser un moule de 20x20 cm de papier sulfurisé. Dans une terrine mettre farine, sucre, margarine et œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène puis ajouter l'infusion jusqu'à ce que tout soit bien mêlé. Verser dans le moule. Cuire 3 h. Contrôler la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

AMARETTI AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (POUR 20-25 PIÈCES) : Pour la crème au chocolat : 150 g de chocolat noir à 60%, 75 ml de crème fraîche. Pour les amaretti : 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères, 2 blancs d'œufs, 40g de sucre glace.

INSTRUCTIONS

Crème au chocolat : Chauffer la crème, retirer juste avant ébullition et ajouter le chocolat râpé. Remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Réserver au réfrigérateur pendant 12 h.
Amaretti : Préchauffer le four à 160°C. Mélanger amandes, sucre (50g) et extrait d'amandes amères. Battre les blancs d'œufs en neige avec le reste de sucre et ajouter le mélange précédent. Placer dans une poche à douille et confectionner 40 à 50 mini-portions de la taille d'un gros bouton sur le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en poudre et cuire 10-15 min jusqu'à ce que les amaretti soient dorés. Éteindre le four et y laisser les amaretti 1 h. Fouetter énergiquement la crème au chocolat, l'étaler sur la moitié des amaretti et recouvrir avec les biscuits restants.

MARMELADE D'ORANGE

INGRÉDIENTS : 4 oranges (800 g), 500 g de sucre, 1 citron, 1 CS de gingembre frais haché.

INSTRUCTIONS

Laver les oranges puis les peler. Réserver le zeste de deux oranges. Faire de même avec le citron. Couper la peau en lanières très fines.
Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lanières d'orange et de citron ; laisser cuire 4 min à feu vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.
Couper les oranges en tranches fines et retirer les pépins. Dans une casserole, placer oranges, sucre et gingembre ; cuire 1 h à feu doux en remuant fréquemment. Ajouter les lanières d'oranges et de citron ; poursuivre la cuisson 15 min sans cesser de remuer. Verser le mélange obtenu dans des pots en verre préalablement stérilisés. Fermer et mettre les pots à l'envers. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur en position normale.

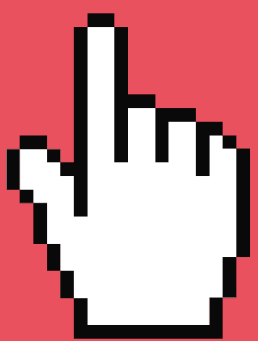
ÉTOILES ET FLOCONS DE NEIGE

INGRÉDIENTS (POUR 30 ÉTOILES) : 1 sachet de gélatine à la fraise, 200 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre, 1 œuf, 100 g de noisettes moulues.

INSTRUCTIONS

Mélanger farine, sucre, sucre vanillé, beurre, œuf battu et noisettes. Pétrir légèrement, former une boule et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur 30 min. Préchauffer le four à 180°C avec diffusion de chaleur en haut et en bas. Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,4 cm. Prendre deux emporte-pièce en forme d'étoile : l'un grand et l'autre plus petit. Découper toute la pâte avec l'emporte-pièce le plus grand. Dans la moitié des grandes étoiles, découper des étoiles plus petites. Placer le rebord (externe) obtenu sur les grandes étoiles (on remplira par la suite le centre avec la gélatine). Cuire au four 10-12 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir. Préparer la gélatine selon les instructions puis remplir le centre des biscuits. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !