

# Bébé et Mamans

Année 11 - n° 116 - Décembre 2023

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE

Comment la soulager ?

## À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?

Les secrets de la génétique

## MANGER PENDANT LES FÊTES

À table, attention !

# SPECIAL NOËL

Le calendrier de l'avent de la femme enceinte

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- |    |                                                            |    |                                         |
|----|------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|
| 4  | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?          | 18 | À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?              |
| 6  | À TABLE, ATTENTION À...                                    | 22 | CALENDRIER DE L'AVENT POUR FUTURE MAMAN |
| 12 | GYNÉCOLOGUE : VACCIN CONTRE LA GRIPPE PENDANT LA GROSSESSE | 28 | ÉLEVER UN ENFANT AVEC UN PETIT BUDGET ! |
| 14 | FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE                                |    |                                         |





# MOI

EN DÉCEMBRE, RETROUVEZ UN CALENDRIER DE L'AVENT SPÉCIAL FEMME ENCEINTE DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS ! NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT LES ALIMENTS AUXQUELS VOUS DEVEZ PRÊTER ATTENTION PENDANT LES FÊTES DE NOËL ET ESSAYONS DE DÉTERMINER À QUI BÉBÉ RESSEMBLERA. PROFITEZ BIEN DE CES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ET VIVE L'ESPRIT DE NOËL !

OUI



NON

# A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

LES FÊTES DE NOËL 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**

# vertbaudet

Vous allez adorer être parents



## Noël enchanté

Décembre, c'est le mois rêvé pour passer en mode fêtes ! Du look matchy matchy à partager pour célébrer vos rondeurs aux tenues festives pour mettre des paillettes dans votre vie de famille, **tout est réuni pour enchanter l'arrivée de votre petite merveille !**



Je découvre

Découvrez notre offre du moment  
grâce à ce QR code  
ou sur [vertbaudet.fr](https://www.vertbaudet.fr)

#magiedenoël

# À TABLE, ATTENTION À...

PENDANT LES FÊTES DE NOËL, LES TENTATIONS SONT FORTES. MAIS, SI VOUS ÊTES ENCEINTE, VOUS DEVEZ ACCORDER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CERTAINS ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INTERDITS PENDANT LES NEUF MOIS DE GROSSESSE.



Noël arrive et les fêtes vous invitent à commettre certains excès en matière de nourriture. Cependant, si vous êtes enceinte, vous ne devez pas baisser la garde : la grossesse est une période délicate pendant laquelle certaines limites doivent être respectées, surtout pour protéger la santé du futur bébé. Nous vous donnons les règles les plus importantes à suivre.

#magiedenoël



## UNE RÈGLE GÉNÉRALE : MOINS DE SEL, PLUS DE SAVEUR

On conseille généralement de réduire la consommation de sel, mais pendant la grossesse, c'est plus important que jamais afin d'éviter les changements brusques de la pression artérielle. Cependant, cela ne signifie pas seulement réduire la quantité de sel, mais aussi faire attention aux aliments qui en contiennent beaucoup trop comme les apéritifs salés (cacahuètes, pistaches, noix de cajou) qui peuplent souvent les tables des fêtes de Noël. Mais sans sel, comment conserver la saveur des plats lorsqu'on prépare le repas de Noël à la maison ? Vous pouvez recourir à des exhausteurs de goût naturels comme le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail ou l'oignon. L'utilisation de ces ingrédients permet de réduire le sel et habitue le fœtus à des saveurs variées et nouvelles, qu'il expérimentera à nouveau et appréciera plus tard à table.

## SALADES ET TIRAMISU : DORÉNAVANT À ÉVITER

Si vous n'avez pas préparé le menu de Noël vous-même, vérifiez que les plats proposés ne cachent pas

de sauces préparées avec des œufs crus, comme la mayonnaise maison et certaines garnitures sucrées. Pendant la grossesse, tout ce qui contient des œufs crus est dangereux et doit être évité. Si vous ne voulez pas vous priver de desserts à la crème, cherchez des recettes avec des alternatives cuites et, si possible, pas trop riches en sucres et en graisses. En épaississant un peu de lait avec du sucre et de l'amidon de maïs, on obtient une crème sucrée avec laquelle on peut garnir une génoise.

## CHARCUTERIE ET FROMAGES : LESQUELS CHOISIR ?

Sachez que, même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut éviter la charcuterie pendant la grossesse car elle est salée et contient beaucoup de gras. Malheureusement, durant les fêtes de fin d'année, les tables sont recouvertes de nourriture et il est difficile de ne pas en trouver au menu. Si vous ne pouvez pas vous en passer et que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, optez pour le jambon blanc ou la mortadelle, composés de viandes préparées avec des méthodes de cuisson éliminant le risque de toxoplasmose. En revanche, le jambon cru ou le saucisson ne passent pas par des processus de



cuisson, mais plutôt par des processus de séchage qui peuvent eux, comporter des risques.

Dans le cas des fromages, leur traitement rend leur consommation sûre pour les femmes enceintes : plus l'affinage est long, moins le fromage risque de contenir des bactéries dangereuses pour la santé de la mère et de l'enfant. Par conséquent, préférez des produits semi-affinés ou secs, qui sont sûrs même lorsqu'ils sont fabriqués avec du lait cru (non pasteurisé), comme le parmesan. Par contre, si on vous propose des fromages à pâte molle comme la mozzarella ou la ricotta, assurez-vous qu'ils ont été fabriqués avec du lait pasteurisé car leur bref affinage n'empêche pas le risque. Enfin, les fromages de type roquefort, gorgonzola, brie ou camembert doivent être évités, car les moisissures qu'ils contiennent constituent un terreau fertile pour les bactéries potentiellement dangereuses, comme la listeria.

## OUI AU POISSON, MAIS AU POISSON CUIT

Attention également au poisson. C'est un aliment hautement recommandé pendant la grossesse en raison de sa teneur élevée en Oméga-3, cependant, vous devez apporter une attention particulière au

poisson cru, afin d'éliminer toute présence de parasites (laissez-le au moins, 96 heures dans le congélateur à -18°C) et rappelez-vous que seule la cuisson vous assurera un poisson sans parasite. Même s'il est vrai que les sushis ne font pas parti des menus de Noël, faites attention à certains plats comme les anchois ou les harengs, qui doivent également être congelés, puisque même marinés, ils peuvent contenir des anisakis, un dangereux parasite qui peut nicher dans les poissons crus, les mollusques et les crustacés. Ces derniers sont d'ailleurs admis, s'ils sont bien cuits. Dans le cas du saumon fumé, le risque est la listeria, il faut donc l'éviter.

## APRÈS LES FRUITS, LES DOUCEURS : ATTENTION AUX EXCÈS

Pour conclure le repas, vous pouvez manger de la salade de fruits sans problème. Il est également permis de manger des fruits secs qui sont une bonne source d'Oméga-3. Mais comme 100 grammes de fruits secs contiennent 600 calories, il est préférable de n'en manger qu'une poignée. Après un repas copieux, arrivent les douceurs. Que choisir ? La plupart des douceurs de Noël ont une quantité équivalente de

#magiedenoël



calories. Il est donc difficile de vous dire ce qui convient ou ce qui ne convient pas. Il est également vrai que la grossesse est un moment très spécial pour les femmes et les fêtes de Noël ne devraient pas devenir une période de restrictions alimentaires supplémentaires, à celles déjà imposées par la grossesse. Par conséquent, la chose la plus pratique est de réduire les quantités de moitié.

## ALCOOL : NE TRINQUEZ PAS... OU FAITES-LE AUTREMENT

L'avis des spécialistes est unanime, à commencer par celui l'Organisation Mondiale de la Santé qui confirme que l'alcool doit être interdit pendant la grossesse. Quelle que soit la quantité consommée, l'alcool est neurotoxique pour le fœtus. Il traverse le placenta sans rencontrer d'obstacles. D'un point de vue chimique, l'alcool est assimilé à un solvant. Rappelez-vous alors que si vous buvez, ce solvant va directement dans un organisme en pleine création. Cependant,

il existe des alternatives. Rien ne vous empêche de lever votre verre de champagne sans alcool ou d'eau pétillante.

## COMPENSER LES EXCÈS EN TROIS ÉTAPES

1. **Oui au bon sens** : essayez de réduire les quantités de tous les plats pour éviter la sensation de lourdeur typique de la grossesse.
2. **Faites de l'exercice** : une demi-heure par jour de marche à un rythme soutenu suffit. L'idéal est de partir juste après avoir mangé, pour soulager l'inévitable sensation de lourdeur et pour contrer le pic glycémique qui suit le repas.
3. **Augmentez la consommation de fibres avec des céréales complètes, des fruits et des légumes.** Cela permet de compenser l'excès de sucres, en limitant la montée de glycémie et en augmentant la sensation de satiété, en plus de réduire l'absorption du cholestérol et de favoriser la fonction intestinale.

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

# VACCIN CONTRE LA GRIPPE PENDANT LA GROSSESSE

LES FUTURES MÈRES CONSTITUENT UN GROUPE À RISQUE POUR LEQUEL LA VACCINATION EST RECOMMANDÉE. CEPENDANT, DANS NOTRE PAYS, SEUL 3% DES FEMMES ENCEINTES SONT VACCINÉES.



La grippe est une maladie infectieuse causée par trois types de virus, les virus A, B et C, qui provoquent différents syndromes respiratoires aigus sévères, qui se manifestent par un rhume, de la fièvre, des douleurs musculaires et d'autres gênes. Les types de virus A et B produisent des épidémies d'importance variable, tandis que le virus C a un caractère endémique au sein de certaines populations. Les épidémies de grippe dans des pays comme le nôtre surviennent généralement en hiver et touchent plus sévèrement les personnes atteintes de maladies chroniques, les plus de 65 ans et les femmes enceintes, pour lesquelles la

vaccination est particulièrement recommandée.

- **La grossesse n'est pas une pathologie**, mais une étape durant laquelle les défenses immunitaires sont physiologiquement plus faibles, dans le but d'empêcher l'organisme de la mère de développer des réactions indésirables contre le fœtus. C'est pourquoi la femme enceinte est plus vulnérable aux infections et plus exposée au risque de complications en cas de grippe, comme une naissance prématurée, un faible poids à la naissance ou une césarienne d'urgence.
- **De plus, si la femme enceinte est vaccinée durant la seconde moitié de la gros-**



**sesse**, les anticorps produits par l'organisme en réponse aux antigènes vaccinaux traversent le placenta et atteignent le fœtus. Ainsi, à la naissance, l'enfant est déjà immunisé contre le virus de la grippe et est protégé pendant environ 6 mois, soit suffisamment de temps pour vaincre la saison grippale. Sachez qu'il ne pourra pas être vacciné directement avant ses 6 mois.

## QUAND SE FAIRE VACCINER ?

- **Les autorités sanitaires de notre pays recommandent de se faire vacciner durant les deuxième et troisième trimestres de grossesse.** Dans d'autres pays, comme les États-Unis, les femmes enceintes sont éga-

lement vaccinées, mais au cours du premier trimestre. Aucune indication de risque pour leur santé ou celle du fœtus n'est soulignée. Notre pays préconise le vaccin pendant le deuxième ou le troisième trimestre par simple précaution : durant le premier trimestre de grossesse, les fausses couches sont plus fréquentes.

- **Le vaccin s'administre par voie intramusculaire en une dose unique.** Les effets secondaires les plus fréquents sont une rougeur et une inflammation dans la zone de la piqûre ou des symptômes généraux légers et sans importance. L'immunité commence environ deux semaines après l'administration du vaccin et dure de 6 à 8 mois.

**#lesmaladiesdufroid**



# FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE

VOUS ÊTES ENCEINTE ET VOUS RESSENTEZ UNE VAGUE DE CHALEUR GÊNANTE VOUS INONDER. CETTE HAUSSE DE TEMPÉRATURE PERSISTE ET COMMENCE À VOUS INQUIÉTER. EN CAS DE FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE, IL EST IMPORTANT DE PRENDRE LES BONNES PRÉCAUTIONS POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ ET CELLE DE VOTRE FŒTUS.

# #lesmaladiesdufroid

## ASSUREZ-VOUS QUE C'EST BIEN DE LA FIÈVRE

La fièvre désigne une augmentation de la température corporelle au-dessus de 37,5°C. C'est une manifestation d'un déséquilibre dans l'organisme. En fait, la hausse de température correspond à un moment de défense du corps contre les agresseurs comme les virus et les bactéries. C'est aussi un symptôme de certaines maladies courantes. Un accès de fièvre d'apparition brusque peut faire penser à une atteinte virale : la grippe, une infection alimentaire ou une infection urinaire enceinte. Une fièvre chronique peut évoquer une pathologie plus grave comme une pré-éclampsie. Dans tous les cas, une fièvre pendant la grossesse ne doit pas être prise à la légère. Une consultation médicale reste primordiale.

## LES CONSÉQUENCES DE LA FIÈVRE PENDANT LA GROSSESSE

Il est normal de craindre les effets néfastes de la hausse de température maternelle sur le développement du fœtus. Mais c'est plutôt l'infection, c'est-à-dire la colonisation par les virus et les bactéries, qui peut être grave. La maladie elle-même est potentiellement dangereuse pendant les premières semaines de la grossesse. C'est en effet le moment de la formation des organes.

Il est prudent de consulter votre gynécologue si d'autres signes accompagnent la fièvre. En cas de vomissements, de diarrhée, de nausée, de troubles ou de douleurs à la miction, de maux de tête, si vous avez mal au ventre, prenez rapidement rendez-vous. De même, une fuite de liquide par le vagin impose la consultation car il peut s'agir d'une rupture de la membrane accompagnée d'une infection.

## MÉTHODES NATURELLES POUR FAIRE BAISSER LA FIÈVRE

Si vous êtes sûre que la fièvre est liée à une grippe, et que la température n'est pas très élevée, prenez du paracétamol comme le prescrira votre médecin. Buvez suffisamment pour maintenir l'hydratation et faire descendre la température. Pour réduire l'introduction de substances chimiques, privilégiez les moyens naturels :



- Prenez une douche chaude : contrairement aux idées reçues, la douche froide pendant la fièvre peut être néfaste en provoquant un choc thermique.
- Habillez-vous légèrement et évitez de vous couvrir : un drap suffit, puisqu'il ne s'agit pas non plus de vous faire prendre froid.
- En plus de l'eau, buvez des jus d'agrumes pour faire le plein de vitamine C : cela fortifiera votre système immunitaire tout en prévenant la déshydratation, une des complications sérieuses de la fièvre.
- Buvez de l'infusion de menthe sucrée au miel et prenez du bouillon de légumes pour ne pas manquer des minéraux essentiels.

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

**#visagedebébé**



# À qui va-t-il ressembler ?

BIEN QUE LA GÉNÉTIQUE NE SOIT PAS UNE SCIENCE EXACTE, DES TRAITS DOMINANTS PERMETTENT D'IMAGINER COMMENT SERA LE FUTUR BÉBÉ.

**G**arçon ou fille ? Quelle couleur de cheveux ? Et les yeux ? La question du sexe trouve habituellement sa réponse vers la 20<sup>ème</sup> semaine de grossesse avec la deuxième échographie. Malheureusement, il faut attendre quelques mois, voire plus, pour répondre aux autres questions. Comme alternative, on peut utiliser les lois de Mendel qui expliquent comment et selon quelles probabilités les parents transmettent leurs caractéristiques morphologiques et psychologiques à leurs enfants.

## DES COMBINAISONS UNIQUES

L'enfant reçoit et s'approprie l'information génétique de ses parents de deux façons distinctes. Dans certains cas (couleur des yeux ou forme des oreilles), si les carac-

téristiques des parents sont différentes, l'enfant va prendre l'une des deux et rejeter l'autre. Dans d'autres cas (couleur de la peau ou taille), les caractères des deux parents se mélangent pour aboutir à un « croisement ». Cependant, ce n'est qu'un principe générique. L'évolution de la science génétique a montré que ces mécanismes héréditaires sont bien plus complexes et parfois imprévisibles.

On sait maintenant que l'information transmise par la mère et le père se transmet de manière unique et inimitable à chaque individu, selon une série de combinaisons qui impliquent beaucoup plus de gènes que l'on croyait auparavant. En bref, le même caractère peut apparaître de façon très différente, même entre frères et sœurs. Faire des prédictions basées sur l'apparence physique de la maman et du papa est donc difficile.



#visagedebébé

## Une bataille entre les gènes

Le corps humain est composé de milliards de cellules, dans le noyau desquelles est inscrit le patrimoine génétique de chaque individu. Toute l'information est contenue dans 23 paires de chromosomes. Dans chaque paire, un chromosome est hérité de la mère et l'autre du père, à travers l'ovule et le spermatozoïde qui contiennent 23 chromosomes chacun. Sur chaque chromosome sont présentes des milliers d'unités d'information appelées gènes. Qui gagne ? Cela dépend de la partie du corps. Parfois, c'est le caractère « dominant » qui gagne, face au « récessif », d'autres fois, une sorte de collaboration a lieu.

## YEUX CLAIRS OU FONCÉS ?

La couleur des yeux est déterminée par la concentration de mélanine présente dans l'iris. Cette quantité est régulée par au moins trois gènes. La couleur foncée étant dominante, si un seul des parents a les yeux clairs, il est fort probable que l'enfant ait des yeux foncés.

**Foncé + Foncé = Foncé**

**Foncé + Clair = Foncé**

**Clair + Clair = Clair**

Mais il n'est pas possible de savoir si les yeux clairs seront bleus ou verts.

## OREILLES DÉCOLLÉES

Certains traits physiologiques très marqués comme un menton proéminent, un nez aquilin, des oreilles décollées ou de grandes mains sont des caractéristiques héréditaires dominantes auxquelles on peut difficilement échapper. La bonne nouvelle est que, chez les filles, les lignes ont tendance à s'adoucir.

## UNE CHEVELURE ABONDANTE OU PAS ?

La couleur et le type de cheveux sont régis par la compétition entre les caractères dominants (noir et bouclé) et récessifs (blond et lisse). Le pigment est toujours déterminé par la concentration de mélanine, mais, dans le cas des cheveux, les gènes chargés de résoudre le problème sont au moins au nombre de quatre. De plus, comme avec les phénomènes morphologiques tels que la constitution physique, la structure capillaire est également



déterminée, en partie, par un mélange de caractères maternels et paternels.

Si le père et le grand-père paternel ont souffert d'une calvitie précoce, il est probable que leurs enfants aient également ce problème.

## CALCULEZ SA TAILLE

En général, la taille et le poids sont le résultat d'une moyenne entre les caractéristiques des deux parents. On peut prévoir la taille finale avec une certaine approximation. Les médecins spécialistes dans la croissance utilisent les formules suivantes :

Pour les garçons:

**(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 + 13**

Pour les filles:

**(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 - 13**

L'enfant atteint toujours cette stature génétique, à moins que sa croissance ne soit ralentie à cause de facteurs environnementaux (alimentation ou hygiène insuffisantes) ou biologiques (problèmes hormonaux ou anomalies chromosomiques).

## EST-CE QU'ON NAÎT INTELLIGENT ?

Les scientifiques s'accordent sur un fait : tous les enfants naissent avec un patrimoine cérébral hérité de leurs parents, mais leur croissance intellectuelle ou psychique est largement conditionnée par

l'environnement dans lequel ils vivent et par les stimuli qu'ils reçoivent. 60 à 80% proviennent de la génétique, mais il s'agit là de calculs difficiles, voire impossibles. Par exemple, si on parle de talent musical, quelle part est prédéterminée du point de vue génétique et quelle part est due au fait qu'un enfant de musiciens vit immergé dans la musique et peut jouer d'un ou de plusieurs instruments depuis tout petit ?

Certaines formes d'intelligence sont plus liées à la génétique que d'autres, comme la capacité de calcul, la faculté cinétique et, dans une moindre mesure, la mémoire. La facilité avec laquelle un enfant apprend le vocabulaire d'une langue ou de plusieurs langues est également prédéterminée génétiquement.

#lecompteàreboursdenoël

# Calendrier de l'**A**vent pour future maman

VOUS CONNAISSEZ TRÈS CERTAINEMENT LES CALENDRIERS DE L'AVENT AVEC LEURS PETITES FENÊTRES CACHANT UN CARRÉ DE CHOCOLAT. « BÉBÉS ET MAMANS » VOUS EN PROPOSE UN D'UN GENRE UN PEU DIFFÉRENT. À PARTIR DU 1ER DÉCEMBRE, LISEZ CHAQUE JOUR UN PETIT MOT QUI VOUS AIDERA À PATIENTER DE FAÇON TRÈS LUDIQUE JUSQU'AU JOUR DE LA NAISSANCE.



## Jour1

Installez-vous sur le canapé et détendez-vous en écoutant de la musique. Bientôt, vous serez entourée de couches et de jouets que vous ne saurez plus où mettre...

## Jour2

Savourez les compliments : vos cheveux resplendissants, votre visage lumineux, votre ventre arrondi... Dans quelques semaines, toute l'attention se portera sur bébé !



## Jour3

Fabriquez quelque chose pour votre bébé : un bonnet, un bavoir avec son nom brodé... Quel bonheur de pouvoir mettre au pied du sapin un petit cadeau que vous aurez fait vous-même !



## Jour4

Profitez des occasions qui se présentent : une invitation impromptue chez des amis ? Une sortie non programmée ? Quand bébé sera là, il se chargera lui-même de l'« imprévu » !



## Jour5

Demandez de l'aide pour les corvées ! Il ne s'agit pas de profiter de votre situation de femme enceinte, mais simplement de penser un peu à vous.



## Jour6

Organisez un dîner romantique. Choisissez un restaurant avec une ambiance raffinée, peu de tables et une atmosphère feutrée... Savourez votre soirée avant l'arrivée de bébé.



## Jour7

Préparez la crèche, décorez le sapin et toute la maison comme si vous prépariez l'arrivée de votre bébé... Une manière de lui souhaiter la bienvenue.



## Jour8

Habillez-vous chaudement et sortez profiter des marchés de Noël. Vous y trouverez très certainement de très jolies petites décorations qui, plus tard, vous rappelleront ce Noël si particulier.

## Jour9

Retrouvez vos amies, pour prendre le thé par exemple. Partagez des moments « girly » ! Une fois bébé arrivé, ce sera plus compliqué, surtout pendant les premières semaines...



## Jour 10

Préparez votre sélection musicale pour l'accouchement. Quelque chose qui vous relaxe ou, au contraire, un peu de rock pour vous donner de l'énergie le moment venu ?

## Jour 11

Préparez votre valise pour la maternité : dossier médical, nécessaire de toilette, chemises de nuit et vêtements pour bébé, etc... Un conseil : n'abusez pas du rouge et des motifs de Noël !

## Jour 12

Vous avez des Tupperware ? Faites-les remplir par les futures grands-mères de bons petits plats à congeler que vous serez heureuse de trouver au retour de la maternité.



## Jour 13

Assurez-vous que le papa sache bien utiliser l'appareil photo. La première photo de bébé doit être parfaite !



## Jour 14

Prenez rendez-vous pour une épilation et une pédicure afin d'être toute belle pour le grand jour. Après la naissance, vous aurez un peu moins de temps pour prendre soin de vous...



## Jour 15

Prenez rendez-vous chez le coiffeur pour rafraîchir votre coupe de cheveux et, pourquoi-pas, faire une légère couleur. Vous aurez meilleure mine pour recevoir bébé !



## Jour 16

Aujourd'hui, c'est cinéma ! Choisissez un film qui vous fait vraiment envie et n'hésitez pas à vous offrir une petite douceur, des pop-corn ou quelques bonbons.



## Jour 17

N'hésitez pas à faire l'amour sans retenue ! Outre le plaisir que cela vous procurera, vous avez des chances d'avancer la date de l'accouchement. Le sperme contient des prostaglandines qui stimulent les contractions...



## Jour 18

Écrivez ! Que ce soit des cartes de Noël ou les faire-part de naissance qu'il vous suffira de compléter le jour venu. Vous pouvez aussi écrire une jolie lettre à votre tout-petit et la coller dans son album de naissance.



## Jour 19

Une dernière fois avant l'accouchement, photographiez votre ventre : de profil, devant le sapin... Il faut que ce soit un joli souvenir pour vous, le souvenir de ce Noël qui a précédé la naissance de votre bébé...



## Jour 20

Offrez-vous un bain chaud avec beaucoup de mousse et des bougies allumées tout autour, sur le bord de la baignoire... Profitez de ce moment de détente et de bien-être, comme au cinéma.



## Jour 21

Dormez autant que vous pouvez ! Quand bébé sera là, entre les tétées et les couches, vous aurez rarement l'occasion de faire une nuit entière. Profitez de ces derniers jours pour vous reposer le plus possible.



## Jour 22

Assurez-vous d'avoir assez d'essence dans la voiture et de bien connaître le chemin de la maternité. Il ne s'agirait pas que vous perdiez du temps à faire le plein au moment d'aller à la maternité.



## Jour 23

Écrivez une lettre à votre homme en le remerciant pour ces neuf mois durant lesquels il vous a accompagnée ; il aura l'impression de plus participer au grand événement à venir.



## Jour 24

Avez-vous mis le champagne au frais ? Non ? Pas d'alcool pour vous (choisissez une eau pétillante, au moins il y a des bulles !), mais pour votre famille, si ! Trinquiez tous ensemble pour fêter Noël !



## Jour 25

Souriez, respirez... Bébé sera bientôt là et vous pourrez enfin découvrir son visage ! Joyeux Noël !



♡ Bébés & Mamans ♡

$$\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$$

$$\Phi = NBS + \hbar = \frac{\Delta M e}{\Delta \lambda}$$

$$\begin{aligned} x - y + z &= 1 \\ x + xy &= 2 = \lambda \\ x + y + \lambda z &= \lambda^2 \end{aligned}$$

$$R = \frac{U}{I} \quad K = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V_0)}$$

$$\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$$

$$\sin(x+y) = \sin x \cos y + \cos x \sin y$$

$$\begin{matrix} & & 1 & & & & \\ & 1 & & 1 & & & \\ & 1 & 2 & 1 & & & \\ & 1 & 3 & 3 & 1 & & \\ 1 & 4 & 6 & 4 & 1 & 1 & 1 \end{matrix}$$

Élever un enfant...

$$Q = mc\Delta t_A \quad \text{B}$$

$$\beta = \frac{\Delta L_c}{\Delta T_B}$$

$$b^2 = c \cdot c_b$$

$$a^2 = c \cdot c_a$$

$$|Z| = \sqrt{a^2 + b^2}$$

$$\phi_e = \frac{\Delta E}{\Delta t}$$

$$\frac{\partial z}{\partial x} = 2; \frac{\partial z}{\partial y} = 0 \quad \vec{n} = (f'_x; f'_y; f'_z)$$

$$\sum_{i=0}^n (P(x_i) - y_i)^2$$

$$E = \frac{1}{2} h \sqrt{k/m}$$

$$\vec{r} = \iint \vec{p} d\vec{S} = AD$$

$$\phi = \frac{2\pi \sin^2 \nu}{\lambda} g$$

...avec un  
petit budget !



L'arrivée d'un enfant dans une famille est le plus souvent un événement heureux mais même si cela est source de beaucoup de bonheur, elle peut être également source d'anxiété et d'angoisse notamment pour la simple raison que prendre soin d'un enfant, c'est faire face à d'importantes dépenses. En effet, selon plusieurs études – dont une du Ministère de la Solidarité et de la Santé –, de la naissance d'un enfant à ses 20 ans, les parents peuvent dépenser jusqu'à 180 000 euros en moyenne. Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas rien ; et c'est bien pour cela que de nombreuses personnes ne peuvent s'empêcher d'angoisser à l'idée d'avoir un enfant et de devoir l'élever et s'en occuper durant de nombreuses années. « On en prend pour 20 ans » est une expression courante qui sous prétexte d'humour révèle de l'inquiétude. Ceci dit, élever un enfant peut s'avérer beaucoup moins difficile économiquement que ça en a l'air. En réalité, il suffit pour les parents d'être à l'affût des bons plans et de faire preuve d'un minimum de créativité. Ils pourront alors s'en sortir brillamment, même avec un petit budget. Le présent article est destiné à vous donner quelques

idées. Nous en profitons également pour aborder quelques aides dont vous pourrez bénéficier dans le cadre de l'arrivée de votre enfant.

## DES SOLUTIONS ÉCONOMIQUES

Au fur et à mesure que votre enfant grandira, ses besoins vont augmenter. Si de 0 à 3 ans, ils sont essentiellement liés à la puériculture (les couches, les vêtements pour enfants, les produits de soins...) et à la garde (crèche, nounou), à partir de 3 ans arriveront les premières dépenses liées à l'école (inscription, fournitures...), aux activités de loisirs et sports ; des dépenses qui deviendront plus importantes à partir de 14 ans et au fur et à mesure que votre enfant évoluera dans le milieu scolaire et ensuite post baccalauréat..

A chaque période, vous pouvez profiter de quelques solutions qui soulageront vos finances : faire de la récupération ; « profiter » de la famille et des amis ou autres parents rencontrés dans le cadre des activités de vos enfants ; opter pour les solutions mises en place par les mairies, les communautés de communes, les conseils régionaux et l'Etat, etc..

## FAIRE DE LA RÉCUPÉRATION ET ACHETER EN GROS

C'est l'un des moyens les plus efficaces pour dépenser le moins possible dans les vêtements de votre enfant. Outre les membres de la famille qui ont eu des enfants maintenant plus grands que les vôtres, il y a aussi tous les parents croisés à l'école ou dans le cadre des activités de vos enfants.

N'ayez surtout pas peur de demander, car bien souvent, ceux à qui vous demanderez seront eux aussi heureux que vous les aidiez à faire de la place chez eux pour de nouveaux vêtements pour leurs enfants. N'hésitez pas non plus à organiser vous-même des braderies ou foires d'échanges car de nombreux parents ont les mêmes besoins que vous, sans oser parfois le manifester.

De plus, la « recup », la réutilisation qui vont de pair avec le non gaspillage et les comportements dits « responsables » sont à la mode donc ce n'est plus honteux.

Une autre façon de procéder est aussi de visiter les magasins d'occasion, les boutiques et associations solidaires. De plus en plus, les gens sont convaincus que c'est un véritable gaspillage d'acheter pour un bébé ou bambin des vêtements coûteux. Un petit



enfant portera rarement un vêtement plus de trois mois et pourtant, les affaires neuves pour enfants sont chères car les commerçants jouent sur les émotions des parents, grands-parents et proches, notamment quand ces derniers font des cadeaux... Avec les magasins d'occasion, vous pourrez trouver des vêtements en très bon état à des prix dérisoires par rapport au neuf.

Vous pouvez également faire le choix d'acheter en gros auprès des enseignes « discount ». Par exemple, acheter les couches et lingettes en gros pourra vous permettre de faire beaucoup d'économies. Soyez quand même prudent. Un produit « discount » n'est pas forcément un produit de qualité. Quel que soit le produit que décidez de prendre – en gros ou en détail – assurez-vous bien de la qualité. Il vaut mieux acheter un produit un peu plus cher que vous utiliserez longtemps qu'un produit « low cost » qui vous lâchera très vite ou se révélera gênant ou dangereux pour l'enfant.

Surveillez également les périodes de bons d'achat qui sont idéales pour acheter et bénéficier au final d'un très bon prix.

Rappelez-vous enfin que la loi interdit de vendre

à perte SAUF en périodes de soldes donc ne vous précipitez pas sans calculer sur les « Black Friday » et autres moments commerçants parfois synonymes de consommation pas vraiment au meilleur prix.

Pour le « consommable » (couches par exemple), des formules par « abonnement » permettent de faire parfois des économies mais là aussi, il faut calculer ou se grouper avec d'autres parents.

## OPTEZ POUR LA GARDERIE ET ORGANISEZ DES ACTIVITÉS DE GROUPE

La garde des enfants est une question économique essentielle, surtout quand vous êtes très occupé.e.s par votre travail.

3 solutions s'offrent souvent aux parents : garder soi-même les enfants, embaucher une nounou ou passer par une garderie.

Entre ces 3 options, la garderie est celle qui coûte le moins (d'autant plus que les tarifs sont modulés selon le quotient familial). Elle présente aussi l'avantage de permettre à votre enfant de socialiser avec d'autres.

#famille



Il pourra rapidement nouer des liens avec d'autres enfants à travers des jeux et autres activités de groupes. Le problème est que dans certaines villes, les places sont rares et qu'il faut s'y prendre très tôt, parfois même avant la naissance de l'enfant, pour avoir une place.

Si vous avez de la famille non loin de chez vous, il peut être aussi très intéressant pour vous de profiter de toute l'aide qu'elle peut vous apporter. Par exemple, déposer votre enfant chez les grands-parents vous permettra d'économiser d'importants frais de nounou ou de garderie. De plus, les enfants adorent en général passer du temps avec leurs grands-parents et réciproquement.

Autre solution hybride : la garde partagée qui consiste à embaucher une nounou avec une autre famille. C'est économiquement une bonne solution à condition que l'autre famille soit proche géographiquement et que l'on s'entend bien avec elle. Evidemment, il y a un risque financier si la nounou n'est pas correcte et que tout se finit aux prud'hommes..

Pour un bon développement de votre enfant, il faut également l'occuper avec des jeux et autres activités capables de développer son intelligence, son engagement social, ses dons, etc.

Contrairement aux idées reçues, nul besoin de beaucoup de moyens pour qu'un enfant s'amuse et se développe. Les mairies et organismes publics regorgent d'activités souvent inconnues (Les gens ne regardent simplement pas les sites des mairies, communautés de communes, conseils régionaux et autres).

Par ailleurs, les jeux simples et éternels sont souvent les meilleurs et préférés des enfants.

## CONNAÎTRE LES AIDES POUR LES FAMILLES

De nombreuses aides sont mises en place par le gouvernement afin de permettre aux personnes ayant peu de ressources de subvenir au mieux aux différents besoins de leurs enfants. Nous pouvons en distinguer deux.

## LA PRESTATION D'ACCUEIL DU JEUNE D'ENFANT (PAJE)

Elle comprend 4 aides : la prime à la naissance ou à l'adoption ; l'allocation de base ; la prestation



partagée d'éducation de l'enfant (PreParE) et le complément de libre choix du mode de garde (Cmg). La prime à la naissance et la prime à l'adoption se versent respectivement à la naissance et à l'adoption d'un enfant. Elles sont versées une seule fois, sous conditions de ressources et après une demande auprès de votre Caisse d'allocation familiale (Caf) ou caisse primaire d'assurance maladie.

L'allocation de base est une aide qui est destinée à soutenir les parents dans l'entretien et l'éducation de leurs enfants. Elle est versée également sous conditions, mais tous les mois pour les enfants de moins de 3 ans. Sa demande se fait auprès de la Caf.

La PreParE est une prestation qui se verse aux parents ayant à charge un enfant de moins de 3 ans (ou moins de 20 ans en cas d'adoption). Elle leur permet de cesser leur travail ou de le réduire afin de s'occuper de leur enfant. La durée de versement dépend du nombre d'enfants à charge.

Le Cmg quant à lui est une aide pour faire garder ses enfants. Elle s'adresse aux salariés, aux bénéficiaires de la prime d'activité et du RSA et aux étudiants. Elle leur permet de couvrir une partie des frais qu'ils engagent pour la garde de leurs enfants par une garde à domicile, une assistante maternelle ou une micro-crèche. Elle est versée sous condition.

## LES ALLOCATIONS FAMILIALES

Les allocations familles sont des prestations versées aux personnes ayant à charge au moins 2 enfants de moins de 20 ans. Elles se versent tous les mois et leur montant varie en fonction des ressources du parent, du nombre d'enfants à charge et de leur âge.

En ce qui concerne le complément familial, il est versé aux personnes ayant au moins 3 enfants de plus de 3 ans à charge. Comme les allocations familiales, il est versé sous conditions de revenus.

L'allocation de soutien familial (ASF) est une aide dont vous pouvez bénéficier pour élever un enfant privé de l'aide de l'un ou de ses deux parents. Mais elle peut aussi vous être versée si la pension alimentaire pour vos enfants est en cours de fixation, est fixée à un faible montant ou n'est pas versée. L'ASF se verse jusqu'au mois du vingtième anniversaire de l'enfant en question.

Pour toutes les aides décrites dans le présent article, vous pouvez avoir plus d'informations sur le site du service public.

Notons aussi qu'il existe de nombreuses autres aides dont vous pouvez bénéficier en fonction de votre situation. N'hésitez pas à vous renseigner sur les diverses plateformes mises en place à cet effet par le gouvernement ou sur les sites des mairies.

# Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

