

Année 3 - n° 17 - Février 2015

Bébes Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

TEST SEXE

OÙ EN ÊTES-
VOUS AVEC
MONSIEUR ?

ALLAITEMENT

LES PHRASES
À BANNIR

ÉRYTHÈME FESSIER

COMMENT LE
COMBATTRE

Stimulation de bébé

Les experts nous disent ce qu'il faut faire

Sommaire

Février 2015



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Les bénéfices de l'iode. Tout ce que vous devez savoir !

ÉRYTHÈME FESSIER

Comment éviter et traiter ce trouble

DES STIMULI POUR GRANDIR

Des conseils pour garantir le bien-être de l'enfant et l'encourager dans ses progrès

FOOD THERAPY

Rhume, toux, vomissements... Les aliments qui aident à récupérer plus vite

TEST : VOUS EN ÊTES OÙ ?

Répondez à nos questions et découvrez où en est votre intimité avec Monsieur...

ALLAITEMENT

Les phrases qu'il ne faut jamais dire !

PÉDRIATRE

Il est tout le temps malade !

CHIFFRES

66% des enfants de 1 an sont sous antibiotiques

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février



Bébé

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a blue top, lying on a bed and laughing joyfully. In front of her, a baby with curly blonde hair and blue eyes is also laughing, with its legs raised in the air. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

Les clefs pour stimuler le développement de bébé, comment éviter l'erythème fessier et les aliments qui vous aideront à récupérer des maladies hivernales... Voici quelques-uns des thèmes abordés dans ce numéro.



bebesetmamans.com

Les avantages de l'iode

Nous vous expliquons ici en quoi il est important pour notre santé, physique et mentale, de maintenir un bon niveau d'iode.

1 Les spécialistes soulignent l'importance de l'iode dans l'alimentation des enfants. Pourquoi est-ce si important ?

L'iode est fondamental pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde, un organe vital dans le développement psychique, intellectuel et moteur. Plus le manque est précoce, plus le dommage peut être grave : ainsi, une carence en iode pendant la grossesse peut entraîner un déficit neurologique chez le bébé et donc un retard du langage, des difficultés d'apprentissage et un léger tremblement dans les extrémités. On a démontré que les enfants des femmes présentant un bas niveau d'hormones thyroïdiennes pendant la grossesse sont plus susceptibles d'avoir un QI plus bas que ceux nés de mères ayant un niveau d'hormones thyroïdiennes plus élevé.

2 Est-on suffisamment informé ?

Malheureusement, non. Bien que son utilisation soit recommandée et qu'il n'ait aucun effet négatif, même pour les personnes souffrant de troubles de la thyroïde, le sel iodé reste peu diffusé. 5 grammes de sel iodé par jour sont suffisants et n'entraînent aucun risque d'hypertension.

3 La population française présente-t-elle un risque de carence en iode ? Et quels sont les aliments qui en contiennent ?

La France fait partie des pays où l'on souffre d'une légère carence en iode*. Il est donc nécessaire de consommer des aliments qui en contiennent comme les poissons de mer, les crustacés, les mollusques et les algues. On peut à tous les âges consommer du sel iodé ou des suppléments en iode, mais cela est d'autant plus recommandé pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

* Source : Fond Français pour l'Alimentation et la Santé - Résumé p.72
<http://www.alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/dossier-scient-13.pdf>.



Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



10€

OFFERTS*

code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE



*De nombreux modèles
à découvrir dans
notre catalogue*



Je commande mon
catalogue **GRATUIT**



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

*Offre valable sur la catégorie faire-part de naissance dès 40€ d'achat jusqu'au 31/03/2015.

L'érythème



Le contact avec les excréments et l'urine peut considérablement irriter la peau délicate des bébés. Voici comment la protéger.

QU'EST-CE QUE C'EST

C'est une inflammation de la peau du bébé au niveau de la couche qui apparaît surtout après six mois.

- Avec le sevrage, les matières fécales sont plus acides et l'urine plus concentrée, notamment aussi parce que l'enfant a tendance à boire moins. Parfois, l'érythème fessier apparaît en même temps que la dentition. Dans d'autres cas, la rougeur peut être due à une intolérance à certains composants de la couche.

COMMENT LE RECONNAÎTRE

- Il est facilement reconnaissable dans la mesure où il affecte la zone de la couche. La rougeur est uniforme et la peau d'une apparence très lisse. Dans certains cas, il se manifeste par de grandes taches très rouges, en relief, et autour desquelles on distingue comme de petites pustules provoquées par un champignon, le *Candida Albicans*. La peau affectée devient plus délicate et donc plus exposée au risque d'érythème.

FESSIER



QUE FAIRE ?

- Premièrement, faire respirer la peau en laissant bébé sans couche le plus souvent possible.
- Si les fesses sont très rouges, l'eau, en éliminant le film hydrolipidique qui protège la peau, risque d'aggraver la situation. Utilisez donc en alternance, une huile spécialement conçue pour la peau délicate des bébés.
- Une fois que vous avez bien lavé les fesses et les organes génitaux de votre bébé, séchez soigneusement la peau afin d'éviter qu'elle ne macère en tapotant délicatement et légèrement la zone avec une serviette en coton ou en lin.
- Pour calmer l'inflammation, vous pouvez appliquer sur toute la surface de la peau affectée une crème à base d'oxyde de zinc qui fonctionnera comme une barrière contre les germes et les acides des selles et de l'urine.



CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Si la rougeur persiste, évitez de tomber dans la tentation d'utiliser une crème antibiotique, antifongique ou à base de cortisone, sans avoir au préalable consulté votre pédiatre afin qu'il détermine la cause de l'inflammation.
- Lorsque vous lavez votre bébé, ne frottez pas les zones enflammées avec une éponge ou un gant de toilette et utilisez plutôt l'eau tiède du robinet. N'utilisez jamais de savon dur, ni de lait ou crème hydratantes qui ne sont pas spécialement formulés pour les bébés, car ils auront tendance à modifier le pH naturel de sa peau.
- Assurez-vous que la couche de votre bébé n'est pas trop serrée : le frottement est l'une des principales causes d'irritation.

QUAND CONSULTER ?

- L'érythème fessier, surtout lorsqu'il est très prononcé, peut apparaître sous la forme d'une petite brûlure, avec suintement de la surface de la peau. Vous devez, dans ce cas, consulter le pédiatre qui vous indiquera le traitement à appliquer. Dans de très rares cas, cela peut être le symptôme d'une autre infection ou maladie ; si le trouble a tendance à réapparaître régulièrement, parlez-en également à votre médecin.



Aidez-le



à grandir

Parler souvent avec lui, lui raconter des histoires, le féliciter quand il se comporte bien, lui poser des règles, peu, mais qu'elles soient claires... Voici ce qu'il faut faire pour que votre enfant se sente bien et grandisse en harmonie.



Dès la naissance, les enfants sont prêts à interagir avec nous. Dès les premières heures, les nouveau-nés montrent une attirance pour les visages humains et les voix. Ils sont déjà programmés pour communiquer, une activité qui, dans les premiers mois, consiste principalement à écouter et à rechercher le regard de l'autre, mais qui remplit déjà différentes fonctions. D'abord, elle favorise la création des sy-

napses, les connexions entre les cellules nerveuses qui se produisent lorsque nous vivons une expérience significative. Ensuite, elle permet d'éliminer l'excès de neurones dont nous disposons à la naissance, « remodelant » ainsi le cerveau et son potentiel cognitif. Enfin, la communication facilite le développement de la capacité d'autorégulation, l'empathie et le langage... Nous vous présentons ici les premiers stimuli qui favorisent le développement des petits.



PARLEZ-LUI

Commencez très tôt, dès les premiers jours.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Les différences dans l'apprentissage apparaissent dès la petite enfance. Une étude menée par l'*Université de Stanford* a comparé un groupe d'enfants en conditions d'exclusion sociale (recevant 670 mots/j) avec un groupe recevant 12.000 mots/j. Ceux qui entendent un grand nombre de mots différents dans leurs premières années savent plus rapidement les identifier, acquièrent un vocabulaire plus riche et apprennent à lire et à écrire plus facilement.



Que faut-il faire ?

Stimuler le langage ne coûte rien. Il suffit de parler ! En utilisant, dans un premier temps, le langage du bébé, cette façon de parler qu'on adopte instinctivement pour communiquer avec des nouveau-nés et qui met l'accent sur les phonèmes vocaliques et les expressions du visage. Cette méthode facilite la compréhension des mots, mais aussi la tonalité affective et émotionnelle. Entre 9 et 12 mois, après avoir communiqué exclusivement en « face à face », l'enfant s'ouvre au monde : il montre du doigt un objet et sa maman le nomme. À 12 mois, il est capable de comprendre environ 50 mots, qu'il saura utiliser autour d'un an et demi, précisément parce que la compréhension précède la production.



LISEZ-LUI BEAUCOUP D'HISTOIRES

À partir de 6 mois, on peut proposer à bébé ses premiers livres avec des bords arrondis et des dessins très simples.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Un autre élément ressort de l'étude menée par l'*Université de Stanford* sur les différences dans l'apprentissage : lire des histoires à haute voix et réciter des poèmes est bénéfique pour l'enfant car cela favorise la connaissance, le langage, et l'apprentissage scolaire.

Répéter les histoires l'aide à se souvenir des mots, de leur sémantique et de leur relation grammaticale. La structure des histoires, même simples, lui apprend à construire des liens de causalité et des liens temporels.

Que faut-il faire ?

Les premiers livres doivent être faciles à manipuler, d'un grand format et suffisamment illustrés pour pouvoir suivre l'histoire que maman raconte. Laissez-le aller à son rythme et découvrir ce qui l'intéresse.

Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

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

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



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

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



ÉCOUTEZ-LE

Il ne parle pas encore, mais il est capable de communiquer ses besoins. Observez votre bébé pour apprendre à déchiffrer ses messages et le consoler s'il est triste, l'encourager quand il se sent frustré, et partager ses petites joies.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude du Département de Psychologie de l'Université de Milan Bicocca dès qu'on devient parents, on développe spontanément une faculté exceptionnelle qui permet d'interpréter les pleurs et les expressions du visage des nouveau-nés. On serait même capable de détecter les émotions d'un bébé sur une photo et d'identifier ses différents degrés d'inconfort et de souffrance.

Que faut-il faire ?

Écouter un bébé, c'est faire attention à ses gazouillis, aux expressions de son visage, à sa façon de pleurer et de bouger. À partir de 10-12 mois, il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement ; on peut guider l'enfant par la voix : « Je suis ici ; la purée est presque prête... ». Vous lui apprenez ainsi à patienter.



RECEVEZ DES AMIS

Il est important que l'enfant ne soit pas confiné à un environnement composé uniquement de ses parents.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Selon une étude récente, vivre

avec d'autres personnes dans un environnement structuré stimule les zones du cerveau (les amygdales et certaines parties du cortex cérébral en relation avec elle) chargées des mécanismes de relation avec les autres.

Que faut-il faire ?

Transmettez à votre enfant le message selon lequel il est entouré d'amis à connaître, et non d'ennemis de qui se défendre. Encouragez les relations sociales et favorisez la crèche. Les parents peuvent s'organiser entre eux pour aller chercher leurs enfants et ainsi les habituer à être en présence d'autres adultes n'appartenant pas à la famille. Accueillez non seulement les petits camarades de vos enfants pour célébrer des anniversaires, mais aussi les adultes. Il est bon pour l'enfant de grandir dans un environnement ouvert et accueillant, sans *a priori*. Ce n'est que de cette façon qu'il deviendra un adulte capable d'interagir avec un monde chaque fois plus complexe, multiforme et multiculturel. Les amis de ses parents forment une petite communauté d'adultes de référence sur lesquels l'enfant pourra compter en cas de besoin. Et si vous voulez vous échapper en amoureux, vous ne serez pas obligés de laisser l'enfant à ses grands-parents. Vous pouvez aussi le confier à une baby-sitter en qui vous avez toute confiance.

Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change



2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application



3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

Mustela[®], l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela[®]**

AIDEZ-LE À AVOIR CONFIANCE EN LUI

Félicitez-le lorsqu'il se comporte bien, et apprenez-lui à résister aux difficultés.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des encouragements sont toujours plus efficaces que des menaces, mais il faut les doser. Selon une étude publiée dans le *Scientific American*, un excès de louanges ne favorise pas le développement d'une personnalité équilibrée car cela fait croire aux enfants qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils répondent aux attentes de leurs parents.



Que faut-il faire ?

Les compliments sont bénéfiques s'ils sont bien gérés, correspondent à un comportement vraiment méritoire, et ne deviennent pas une habitude. En résumé, comme toutes les choses de valeur, il faut éviter l'excès. Ils doivent être mis en relation avec le comportement et non pas avec l'enfant dans son ensemble. Il est préférable de dire : « Tu as fait un très beau dessin » plutôt que « Tu es le meilleur en dessin ». Plutôt que le résultat, c'est l'effort qu'il faut évaluer. Si vous voyez votre enfant en difficulté, n'intervenez pas immédiatement : montrez-lui que vous êtes présente, encouragez-le, mais permettez-lui de trouver lui-même la solution. Ainsi, l'enfant apprend à ne pas se laisser vaincre par les difficultés et à se rendre compte qu'il peut faire les choses seul.



BEAUCOUP DE CÂLINS

Faites-lui des bisous, prenez-le dans vos bras, bercez-le, ayez des gestes tendres...

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

La nécessité du contact est une question de survie biologique. Le travail de

John Bowlby, publié après la Seconde Guerre mondiale, est déjà un classique. Il parle de la fragilité du système immunitaire des bébés en orphelinats, totalement privés de tendresse et de câlins, à tel point que cela influe sur le taux de mortalité.

Que faut-il faire ?

Laissez-vous guider par votre instinct et par le plaisir du contact avec votre enfant. Vous devez tous les deux y prendre du plaisir. Les baisers et les caresses de sa maman détendent le bébé lorsqu'il est énervé, soulagent ses coliques... Vous pouvez aussi prendre un cours de massage pour bébé. Cependant, rappelez-vous que la valeur ajoutée pour votre enfant, ce n'est pas la maîtrise d'une technique, mais le contact de votre peau, qui fait aussi des miracles lors de la visite chez le pédiatre : si votre bébé vous sent proche de lui lors de l'examen, il ne vivra pas cette expérience comme une intrusion.



POSEZ DES RÈGLES ET DES LIMITES

L'enfant en a besoin dès la naissance, étant entendu que vous lui montrez que vous comprenez ses difficultés, sa colère et sa frustration, et que vous êtes prête à le consoler.

QUE DISENT LES ÉTUDES ?

À partir d'enregistrements de l'activité cérébrale par IRM et tomographie par émission de protons (PET), on a constaté que les enfants éduqués dans

un contexte ferme, mais empathique, présentent, à l'adolescence, une plus grande activation des lobes pariétaux, responsables de la production de sérotonine et d'endorphines, les hormones de la bonne humeur. À l'inverse, les enfants à qui on n'a posé ni règles ni limites, loin d'être plus détendus et heureux, présentent une plus grande activation des lobes frontaux, siège de production du cortisol, l'hormone du stress.

Que faut-il faire ?

Les règles doivent être peu nombreuses, mais raisonnables, cohérentes et adaptées à l'âge de l'enfant. L'éducation ne doit pas devenir un rapport de force. L'objectif est d'aider l'enfant à contrôler ses sautes d'humeurs et ses impulsions, à supporter la frustration et à patienter, voire à savoir renoncer. Imposer des règles ne signifie pas éduquer l'enfant dans l'austérité. Au contraire, vous devez le plus possible essayer de rire avec lui et créer une ambiance de détente à la maison. Toutes ces expériences lui constitueront un patrimoine émotionnel agréable auquel il pourra faire appel dans les moments de difficulté.

JOUEZ AVEC LUI

Le jeu est fondamental pour le développement, et c'est un droit reconnu par l'ONU aux droits de l'enfance et de l'adolescence.

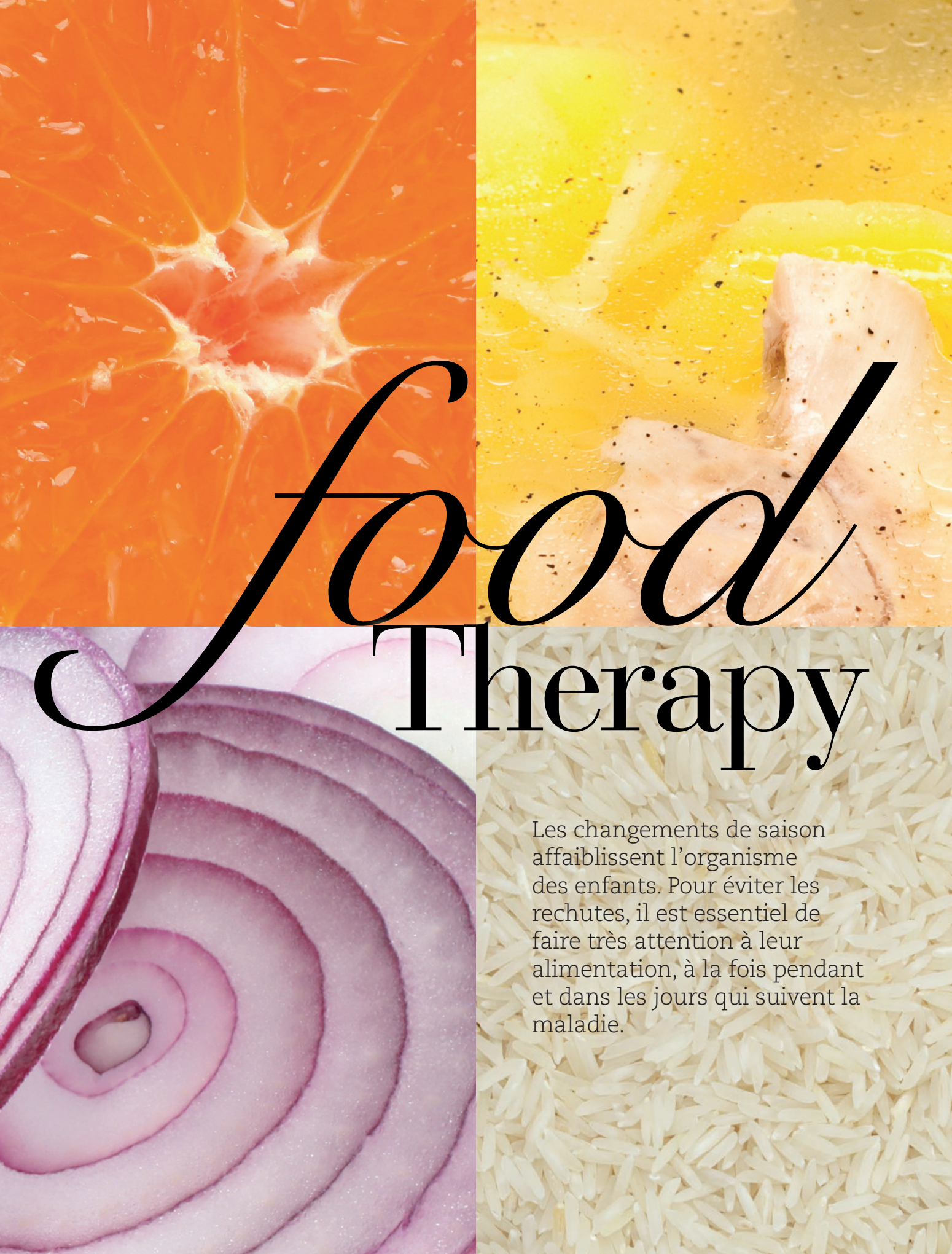
QUE DISENT LES ÉTUDES ?

Des études menées dans les kibboutz israéliens (coopératives agricoles où les enfants sont élevés par la communauté) concluent que les personnes de référence pour les enfants ne sont pas celles avec lesquelles ils passent le plus de temps, mais celles avec lesquelles ils jouent et ont des échanges.

Que faut-il faire ?

Souvent, on a peur de ne pas avoir assez de temps pour jouer avec nos enfants. En fait, le « temps du jeu » n'est pas organisé comme les heures de classes. Ce qu'il faut, c'est trouver des occasions de jouer, même dans les tâches quotidiennes. Par exemple, au moment du change, vous pouvez jouer à cache-cache avec vos mains. Lorsque l'enfant grandit et devient plus autonome, laissez-le vous imiter. C'est l'heure du ménage ? Laissez-le vous suivre avec son chiffon. Un enfant de moins de 18 mois ne s'ennuie pas, même si vous répétez souvent le même jeu.





Food Therapy

Les changements de saison affaiblissent l'organisme des enfants. Pour éviter les rechutes, il est essentiel de faire très attention à leur alimentation, à la fois pendant et dans les jours qui suivent la maladie.

GRIPPE

Elle se manifeste habituellement par une fatigue générale et une forte fièvre. L'enfant est abattu, parfois somnolent, et n'a pas d'appétit.

- **Au début, ce n'est pas grave si l'enfant n'ingère pas d'aliments solides pendant toute une journée**, cela permet à l'organisme d'économiser une énergie qu'il emploierait à digérer.
- **En cas de fièvre, il est important que l'enfant boive souvent, même en petites quantités.** Il pourra ainsi récupérer la perte de liquides due à la transpiration (qui augmente) et à la respiration (qui devient plus rapide).
- **Préférez les boissons légèrement sucrées** pour contrer l'effet de l'acétone qui accompagne souvent la fièvre.
- **Les jus et les soupes** avec beaucoup de bouillon sont idéals.
- **Une fois passée la phase aiguë initiale, réin-**

tégrez progressivement des aliments solides, en petites portions et sans trop forcer.

- **Les pâtes et le riz constituent une excellente source d'énergie** : cuits à l'eau et assaisonnés d'un filet d'huile et d'un peu de fromage.
- **Pendant la convalescence, les fruits et les légumes (cuits et en purée) sont très importants** car ils fournissent au corps les vitamines nécessaires pour renforcer ses défenses.
- **Le poisson blanc (sole, colin, lotte, etc.) cuit à la vapeur**, fournit à l'organisme toutes les protéines et le fer dont il a besoin pour récupérer.
- **La viande (bœuf ou poulet) et le jambon blanc** sont aussi des aliments protéinés tout à fait bénéfiques à l'organisme.



TOUX

Lorsqu'elle est constante, la toux est très gênante pour l'enfant, non seulement parce qu'elle est irritante, mais aussi parce qu'elle peut causer des douleurs musculaires dans la poitrine, des maux de tête et, pendant les quintes les plus violentes, des vomissements.

- **Mieux vaut laisser l'enfant manger comme il en a envie**, en quantités et à l'heure qui lui conviennent. Le forcer à manger ajouterait des tensions à la gêne qu'il ressent déjà.
- **Plutôt que de faire deux repas copieux, il vaut mieux répartir la nourriture en plusieurs prises tout au long de la journée** car un estomac plein souffre plus des contractions produites par la toux ; on risque alors des vomissements ou une mauvaise digestion.



RHUME

Un enfant enrhumé est nerveux, fatigué (le nez bouché l'empêche de dormir) et a peu d'appétit. Sans compter qu'il ne ressent pas le goût des aliments qui, en plus, lui sont difficiles à avaler.

- **Il faut lui donner à boire souvent pour fluidifier les mucosités nasales et éviter ainsi les complications les plus courantes.** En effet, lorsqu'il a le nez bouché, l'enfant respire par la bouche, ce qui assèche les muqueuses de la cavité nasale et favorise la création d'un environnement idéal pour le développement de germes pathogènes.
- **Proposer des soupes, notamment du bouillon de poulet.** Le bouillon de poulet contiendrait des substances spécifiques qui régulent la sécrétion des mucosités. Combinées à la cystéine (un acide aminé doté de propriétés mucolytiques et présent également dans le bouillon de poulet), elles expliqueraient son efficacité pour bloquer les symptômes typiques du rhume.
- **Préférer des aliments de consistance plutôt molle car les difficultés respiratoires rendent plus laborieuse l'action de mâcher :** fromage blanc, omelette, quenelles...



VOMISSEMENTS ET DIARRHÉE

Parfois, la grippe s'accompagne de vomissements ou de diarrhée. Dans ce cas, mieux vaut ne pas trop charger l'estomac.

- **En cas de grippe intestinale, l'objectif principal est d'éviter la déshydratation :** pendant la phase la plus intense, donnez à votre enfant de l'eau légèrement sucrée, par petites gorgées ou à la cuillère. Si la diarrhée persiste, l'eau de riz est un remède assez efficace (faire bouillir pendant 30 minutes 25 à 40 g de riz dans un litre d'eau ; filtrer puis consommer par petites quantités tout au long de la journée).
- **Dès qu'il cesse de vomir et n'a plus de diarrhée, l'enfant récupère assez vite l'appétit.** Proposez-lui des aliments faciles à digérer.
- **Les pâtes et le riz peu assaisonnés sont idéals** pour récupérer l'énergie tout en se rassasiant.
- **En ce qui concerne les fruits,** la banane exerce une action protectrice sur la muqueuse de l'estomac.
- **Après une grippe accompagnée de vomissements et de diarrhée, préférez les légumes cuits et pas trop fibreux** comme les courgettes et les pommes de terre cuites à l'eau.
- **Les viandes blanches (poulet, dinde, lapin) et le poisson cuit à la vapeur ou poché** sont aussi faciles à digérer car leurs fibres sont très fines.

Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



CLIQUEZ ICI!

En avez-vous envie ?

Avec l'arrivée de bébé, le désir et la passion ont tendance à passer au second plan. Comment faire pour récupérer votre intimité avec votre partenaire ? Répondez aux questions de ce test et une chose en amenant une autre...

1. Dernièrement, vos relations intimes sont plutôt du genre :

A > Qu'est-ce qu'a fait le petit aujourd'hui ? - Allez à Q2.

B > Qui fait quoi demain ? - Allez à Q3.

2. En fin de journée, pour vous, rien ne vaut...

A > Une bonne nuit de sommeil - Allez à Q4.

B > Un bon bain - Allez à Q5.

3. Le soir, quand bébé s'est endormi, vous pouvez enfin...

A > Parler sans être interrompu - Allez à Q5.

B > Faire « des galipettes » sur le canapé - Allez à Q6.

4. Votre libido est en berne, mais s'il vous déshabille du regard...

A > Vous le laissez faire sans bouger - Allez à Q7.

B > Vous l'arrêtez tout de suite dans son élan avec un « Ce n'est pas le moment ! » - Allez à Q9.

5. Pour récupérer la complicité d'autrefois avec votre compagnon, il vous faudrait...

A > Penser à de nouveaux fantasmes - Allez à Q7.

B > Essayer de nouvelles positions - Allez à Q8.

6. Vous le voyez s'approcher et vous le trouvez toujours aussi séduisant. Vous pensez :

A > Combien de femmes essayent-elles de le séduire pendant que moi je m'occupe de notre bébé ? - Allez à Q8.

B > J'arrive encore à le séduire quand je veux, yeah ! - Allez à Q11.

7. Quel reproche faites-vous le plus souvent à votre partenaire ?

A > Ton travail t'intéresse plus que notre couple - Allez à Q9.

B > Tu ne me dis plus de jolies choses... - Allez à Q10.

8. Depuis que bébé est arrivé, votre sensibilité érotique...

A > S'est endormie - Allez à Q10.

B > S'est ravivée - Allez à Q11.

9. Pour vous sentir de nouveau féminine, il vous faudrait...

A > Un week-end romantique avec lui - PROFIL B

B > Un miracle ! - PROFIL A





10. La question que vous vous posez le plus :

A > Pourquoi ne me traite-t-il plus comme une princesse ? - **PROFIL A**

B > Pourquoi me traite-t-il comme une fragile petite chose ? - **PROFIL C**

11. Un peu de sexe c'est pas mal, mais...

A > Beaucoup de sexe, c'est mieux ! - **PROFIL C**

B > Nous n'avons jamais le temps de bien faire ! - **PROFIL B**

A. SEXE KO

Aïe, aïe, aïe... Il faut que vous retrouviez l'envie de partager des moments d'intimité. Mais comment surmonter la fatigue ? Que faire si s'occuper de bébé absorbe tout votre temps et votre énergie ? Attention ! Plus le temps passe, plus il sera difficile de raviver la flamme de la passion. Mais si vous lisez ces lignes, tout n'est pas perdu. Commencez par des petits baisers, des étreintes et beaucoup de tendresse. C'est quelque chose que vous pouvez faire, même fatiguée, et une bonne façon de (re)commencer !

B. SEXE OK

Votre désir ne s'est pas éteint et vous savez profiter des pauses que vous accorde bébé. Bien sûr, la qualité de vos relations peut encore s'améliorer car vous avez toujours peur d'être interrompus au meilleur moment. Utilisez votre imagination ! Écoutez une chanson langoureuse au lieu de rester devant la télé ; plutôt que la liste des courses, écrivez-vous des messages coquins ; et touchez-vous, même habillés. Il n'y a rien de plus excitant que l'impossibilité de satisfaire immédiatement le désir qui monte !

C. SEXE, WOW !

Aviez-vous jamais pensé qu'avoir un enfant réveillerait votre sensualité et vous rendrait encore plus passionnés qu'avant ? Cette aventure si importante vous a unis, et votre sexualité en est sortie gagnante. Maintenant que vous êtes en totale harmonie, c'est le moment d'exprimer votre côté le plus transgressif. Vous pouvez laisser votre enfant à la garde de ses grands-parents ou d'amis de confiance, et passer une nuit dehors, comme des amants, sans penser à bébé dans la pièce d'à côté.



Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, l'enfant ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.



Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.



COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Il est toujours malade

Le nez qui coule, de la fièvre, mal aux oreilles... Au cours de la première année de crèche, au grand désespoir de leurs parents, les enfants sont souvent malades.



Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie, se lamente une maman. C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce niveau est normal pour leur âge, il reste très inférieur à celui des enfants plus âgés et des adultes.

Est-il préférable qu'il reste à la maison ?

L'utilité de garder les enfants à la maison est toute relative et souvent difficile à organiser, car ces virus se transmettent jusqu'à plusieurs jours avant l'apparition des premiers troubles et restent actifs plusieurs jours après la guérison clinique. De façon générale, c'est l'état général de l'enfant qui vous indiquera s'il convient de l'envoyer ou pas à l'école.

- Ces infections répétées des voies respiratoires, en général supérieures, dans la plupart des cas virales et sans complications majeures, ne sont pas inquiétantes en soi. Ce qui pose problème, ce sont les difficultés d'organisation familiale lorsque l'on doit garder son enfant à la maison. Les grands-parents travaillent encore ou habitent loin, une baby-sitter représente une dépense pas toujours supportable pour les parents, laisser l'enfant à la garde d'une personne de confiance n'est pas toujours possible... En résumé, un simple rhume peut devenir un véritable casse-tête.

COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS

- Les virus respiratoires se transmettent par inhalation de sécrétions respiratoires infectées, mais aussi via les mains et les objets. Un enfant peut respirer un grand nombre de virus, logés dans les minuscules gouttelettes de salive éjectées. S'il se touche le nez ou la bouche, les virus y restent vivants pendant six heures. S'il touche les mains d'un autre enfant, il le contamine ; si celui-ci met à son tour ses mains à sa bouche/nez/yeux, alors la contagion se propage. Il se passe la même chose avec les objets, à la différence que sur ceux-ci, les virus ne survivent pas plus d'une heure. D'où l'importance de se laver les mains fréquemment, tant pour les personnes déjà infectées que pour les victimes potentielles de la contagion.
- Des lavages de nez fréquents avec une solution saline ou à base d'eau de mer peuvent contribuer à maintenir propre, et donc plus résistante, l'une des portes d'entrée de l'infection.



Lettres au pédiatre

Taches sur l'œil

Mon bébé de 18 mois a des taches noires sur la sclérotique (la partie blanche de l'œil). Elles sont visibles sur les deux yeux, mais un peu plus prononcées sur le gauche. Je ne l'ai remarqué que récemment, mais je pense que mon bébé avait déjà un problème à la naissance, car la sclérotique n'a jamais été parfaitement blanche, plutôt virant au bleu. À quoi cela peut-il être dû ? Est-ce grave ?

Mylène

Ces taches sombres sur la sclérotique sont souvent dues à une augmentation localisée de mélanine, c'est-à-dire des petits grains de beauté ou des taches de rousseur. Ne pouvant me baser sur une simple description des « lésions », je vous conseille de consulter un spécialiste (ophtalmologiste) qui, en examinant l'enfant sera plus en mesure d'établir un diagnostic. La sclérotique bleuâtre est un phénomène assez fréquent qui ne révèle pas forcément une pathologie. Je vous invite cependant, profitant de votre visite chez l'ophtalmologiste, à l'interroger à ce sujet.



Introduction du chocolat

Mon fils a 18 mois et j'ai pensé que je pourrais peut-être ajouter un peu de chocolat en poudre à son lait et aux céréales du matin. J'aimerais savoir sous quelle

forme et en quelle quantité je peux le faire ?

Edwige

Le cacao n'est pas conseillé avant l'âge d'un an. L'alimentation d'un enfant en âge préscolaire couvre normalement tous ses besoins, sans nécessité d'y ajouter du chocolat, même si vous pouvez le faire de temps en temps. Le chocolat

et les dérivés chocolatés sont des aliments très énergétiques, leur consommation n'est donc indiquée que dans des situations requérant un apport énergétique concentré. Préférez, sans cependant en abuser, les poudres solubles de cacao, moins riches en sucres et en graisse.

Bebes et Mamans.com



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



bebesetmamans.com



des bébés d'un an prennent des antibiotiques

Les antibiotiques sont les médicaments les plus utilisés pendant l'enfance, en particulier en cas d'infections respiratoires. Les dernières statistiques montrent que 42% des nourrissons de moins de un an prennent des antibiotiques, un pourcentage qui passe à 66% chez les bébés d'un an, et se maintient à 65% entre deux et cinq ans.

Dans le même temps, la résistance aux antibiotiques a augmenté de 21% en 2003 à 35% aujourd'hui, selon les experts, en raison d'un usage abusif de ces médicaments. Ils ajoutent que la prescription d'un antibiotique tranquillise souvent les parents et

les pédiatres eux-mêmes.

Les experts insistent sur le fait qu'il est essentiel de réserver la prescription d'antibiotiques aux infections bactériennes, car ces médicaments ne traitent pas les infections causées par des virus. Administrés dans ce dernier cas, sans compter qu'ils n'apportent aucune amélioration dans l'évolution de la maladie, ils perdent de leur efficacité.

Il est également important d'éviter l'auto-médication. Un traitement antibiotique doit toujours être prescrit par un médecin et respecter les doses et fréquences d'administration qu'il aura établies.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

BM HOROSCOPE

Il se montre réservé et peu bavard. À partir du 20, vous le retrouvez comme avant, bien présent physiquement et émotionnellement. Favorisez les relations sociales car il n'aime pas être seul.

Si vous le lui demandez, bien que cela lui coûte, il accepte les règles, surtout si vous l'encouragez et le félicitez. Il a besoin de se sentir valorisé.

Mercure continue de le stimuler au niveau du raisonnement et du langage. Il parle de tout et avec tout le monde. Il vous expose ses idées et vous avez du mal à l'arrêter car il sait vous séduire par ses projets.

Il vous comble de petits mots doux et de câlins. La dernière semaine, cependant, il réagit avec colère à votre refus devant certaines de ses exigences.

Il est un peu fatigué d'être le centre de l'attention et partage volontiers la scène. Il cherche la compagnie de ses petits camarades, est plus disposé à faire des concessions et accepte de ne pas avoir raison.

Il a besoin d'une certaine stabilité émotionnelle ; ne vous inquiétez pas de ses humeurs changeantes ou quand il se montre plutôt introverti. À partir du 20, il se montre plus vif et coquin.

Votre petit se montre dynamique, sympathique, souriant et plein d'esprit. Il préfère les jeux qui stimulent l'esprit, parce qu'il se fatigue rapidement physiquement, surtout à partir du milieu du mois.

Il adore construire et manger seul. Plus conscient de ses capacités, il aime inventer des histoires et répéter, sans se lasser, les chansons et les danses qu'il connaît.

Il fait du bruit et se déplace dans la maison sans regarder où il va, suivant l'impulsion du moment. Établissez quelques règles avant de lui permettre de laisser libre cours à son énergie et à son imagination.

Il est dynamique, déterminé, avec les idées très claires... et il obtient ce qu'il veut. La dernière semaine du mois, Mars ne lui est pas favorable ; couchez-le tôt ou la fatigue le rendra nerveux et désobéissant.

Il se montre très communicatif, parle beaucoup et apprend très vite. Profitez de sa curiosité pour lui expliquer les choses. Nourrissez son esprit : proposez-lui des livres et des jeux d'esprit.

Jusqu'au 20, il bénéficie de l'influence de Vénus. Il apprécie les nouvelles saveurs et affine son goût ; les repas en famille n'en sont que plus agréables. Il se laisse captiver par des personnages fantastiques.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



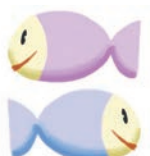
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

