

Bébé Mamans

Année 10 - n° 96 - Février 2022

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

10 secrets sur le sevrage

FONTANELLES DE BÉBÉ

À quoi servent-elles ?

ALLAITEMENT

Combien de temps
dure une tétée ?

QUAND LE FERA-T-IL ?

Tous les progrès de sa petite enfance

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ? | 18 | QUAND SERA-T-IL CAPABLE DE...? |
| 6 | 10 SECRETS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE | 22 | COMBIEN DE TEMPS DURE UNE TÉTÉE ? |
| 12 | FONTANELLES : À QUOI SERVENT-ELLES ? | 26 | MON PAPA, C'EST LE MEILLEUR ! |
| 16 | PÉDIATRE : IL NE MARCHE TOUJOURS PAS ! | 26 | TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ? |



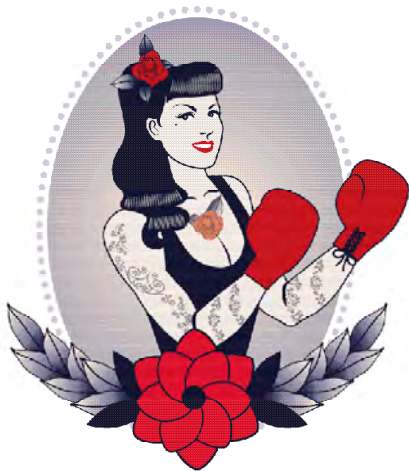


BÉBÉ

& ENFANT

DANS CE NUMÉRO DE FÉVRIER, NOUS TENTERONS DE RÉPONDRE À VOS QUESTIONS SUR L'UTILITÉ DES FONTANELLES DE BÉBÉ ET SUR LA DURÉE MOYENNE D'UNE TÉTÉE... QUAND BÉBÉ EST UN PEU PLUS GRAND, VIENT LE MOMENT DE LUI FAIRE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS. DÉCOUVREZ ALORS LES 10 SECRETS POUR BIEN COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE. ENFIN MANGEZ-VOUS BIEN À LA MAISON, FAITES LE TEST POUR LE SAVOIR !

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINESOIT
LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ?
VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.

Louise

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.

Elise

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

Odette

Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.

Hélène

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.

Jeanne

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.

Dominique

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



#miammiam!

10 SECRETS

LA PREMIÈRE BOUILLIE EST UN MOMENT IMPORTANT POUR BÉBÉ ET MAMAN. C'EST LE DÉBUT D'UN CHEMIN QUI, EN QUELQUES MOIS, CONDUIRA L'ENFANT VERS L'AUTONOMIE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT AFFRONTER CETTE ÉTAPE EN TOUTE TRANQUILLITÉ.

1 QUAND INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS QUE LE LAIT ?

- Si vous allaitez votre bébé, il sera prêt pour sa première bouillie vers 6 mois. Si vous lui donnez du lait en poudre, vous pourrez, en théorie, commencer à partir de 4 mois révolus.
- Mieux vaut cependant ne pas commencer avant 4 mois, car l'appareil digestif du bébé n'est pas encore préparé pour recevoir des aliments autres que le lait. Par ailleurs, l'introduction trop précoce d'aliments solides peut favoriser l'apparition d'allergies.
- En outre, en général, un enfant de moins de 4 mois ne sait pas encore coordonner correctement les mouvements de la bouche et de la langue et pourrait avoir des difficultés pour déglutir des aliments solides.



SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

2 QUELS SONT LES PREMIERS ALIMENTS À INTRODUIRE ?

- En général, il est recommandé de débiter par les fruits, tout simplement car leur saveur sucrée est mieux acceptée par le bébé. Cependant, rien n'empêche de débiter par des légumes (qui sont aussi faciles à digérer) aux saveurs sucrées comme les carottes, les pommes de terre ou la citrouille.
- La première bouillie peut être préparée à partir d'une purée de carottes et de pommes de terre, mixée très fin et très diluée. Les légumes peuvent être bouillis ou cuits à la vapeur, mixés, et vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour parfumer la première bouillie de bébé. Vous pourrez ensuite varier les plaisirs en ajoutant à votre purée d'autres légumes comme la citrouille ou les haricots verts.

#miammiam!



3 QUELLES SONT LES PREMIÈRES CÉRÉALES POUR BÉBÉ ?

- Une fois que votre bébé montre de manière évidente qu'il raffole de vos purées de légumes, il est possible d'introduire les céréales dans son alimentation.
- Vous pouvez débuter en ajoutant des petites cuillères de crème de riz à ses purées. Après les premiers tests, vous pourrez ajouter petit à petit de la semoule en faible quantité. Dans tous les cas, les céréales qui contiennent du gluten, comme le blé, ne devront pas entrer dans la composition des repas de votre bébé avant que celui-ci n'ait au moins six mois, afin d'éviter tout risque d'allergies.

4 QUAND PEUT-ON PASSER À DEUX PURÉES PAR JOUR ?

- En général, la première bouillie est celle du midi, tant pour des raisons pratiques, que pour le fait que le rituel de l'allaitement juste avant d'aller dormir revêt un caractère spécial pour votre bébé et le tranquillise avant de se coucher. Un mois après avoir débuté la diversification alimentaire, vous pourrez passer à deux purées par jour et introduire la bouillie du soir.

5 LA VIANDE EST-ELLE INDISPENSABLE ?

- La viande, que l'on peut introduire à partir du 7ème mois, est un aliment excellent pour la croissance de votre bébé, mais n'est pas indispensable. Il s'agit d'une formidable source de protéines nobles (riches en acides aminés, essentiels pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas les produire seul) et apporte une quantité de fer non négligeable. Cependant, si votre enfant n'aime pas la viande, ce n'est pas la peine de vous alarmer. En effet, un régime alimentaire composé de légumes, de céréales, et complété avec des produits laitiers et plus tard avec des œufs et du poisson, garantit l'alimentation complète et équilibrée dont votre petit a besoin.

6 QUELS SONT LES AVANTAGES DES PETITS POTS ?

- Durant la phase d'introduction de nouveaux aliments, les petits pots industriels sont une excellente alternative. Leur composition et leur texture garantissent une facile digestion et sont totalement sûrs d'un point de vue hygiénique (les matières premières sont extrêmement contrôlées et la stérilisation et leur conservation sous vide assurent l'absence de germes nocifs).

7 QUAND PEUT-ON DONNER DU LAIT DE VACHE ?

• Il est recommandé de passer au lait de vache à partir de trois ans. Avant cet âge, l'intestin de votre petit n'est pas complètement capable d'absorber les nutriments présents dans le lait de vache.

8 ET SI VOTRE BÉBÉ A SOIF ?

• Lors de l'introduction de nouveaux aliments, votre bébé doit boire en abondance. Les bouillies augmentent la quantité de déchets que les reins doivent évacuer, et l'eau est un élément précieux pour cette tâche. Il est préférable de donner de l'eau minérale à votre petit, car elle contient peu de sel.

9 QUAND PEUT-ON INTRODUIRE LE POISSON ?

• Le poisson est un excellent aliment, mais il est aussi responsable de nombreuses allergies chez les bébés. C'est pour cette raison que son introduction dans l'alimentation de votre petit ne se fera qu'à partir du 7ème mois. Vous pouvez débiter par des poissons dont les arêtes sont faciles à enlever, comme la sole ou le cabillaud.

10 COMMENT INTRODUIRE LES ŒUFS ?

• L'œuf est un autre aliment qui comporte un risque élevé d'allergie. Ce qui génère le plus de problème est le blanc d'œuf, préférez donc le jaune dont vous mélangerez une petite cuillère avec la purée du jour. Ensuite, vous pourrez augmenter petit à petit la quantité. Lorsque votre bébé aura un an, vous pourrez lui donner le blanc d'œuf bien cuit, car la cuisson réduit les risques d'allergie et facilite sa digestion.



LES ÉTAPES CLÉS



OBSERVATION

Le meilleur moyen de savoir quand débiter l'introduction de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre bébé est encore d'être attentive aux signaux que celui-ci vous envoie. Savoir détecter ces signaux est bien plus facile que ce que l'on pourrait imaginer... Votre bébé montre de l'intérêt pour son environnement ? Il est curieux de tout ? Si la réponse à ces deux questions est « oui », alors vous tenez là un signal fort indiquant que votre bébé est prêt à goûter de nouvelles saveurs. Si votre bébé se montre content lorsque vous lui faites essayer des goûts nouveaux ou s'il a tendance à tout porter à la bouche, vous avez un second signal et votre bon sens de maman fera le reste.

UNE INTRODUCTION PETIT À PETIT

Il est important d'introduire les nouveaux aliments de manière très progressive, et toujours un aliment à la fois. De cette manière, vous détecterez plus facilement les signes de possibles allergies ou certaines incompatibilités, et vous laisserez aussi à votre bébé le temps d'assimiler ces nouvelles saveurs une à une, et ainsi de les apprécier pleinement. Il assimilera d'autant plus facilement ces nouveaux goûts, et si vous vous rendez compte qu'il a un faible pour un certain type de purée, et bien faites-lui plaisir et préparez-en lui de temps en temps !

PATIENCE, PATIENCE...

Il est formellement interdit de montrer une quelconque déception si votre petit roi rejette la purée que vous avez passé les deux dernières heures à préparer... Ça fait râler, mais c'est comme ça. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent que votre bébé refuse de goûter des produits nouveaux ou qu'il ne les aime pas. C'est votre rôle de maman de découvrir pourquoi et d'essayer de les lui faire découvrir autrement (un petit morceau de vache qui rit, un peu de crème ou une larme de lait dans la purée peuvent faire des miracles).



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

#particularitésdebébé

Fontanelles : à quoi servent-elles ?

LES FONTANELLES SONT FORMÉES PAR DES MEMBRANES SOUPLES ET RÉSISTANTES QUI PROTÈGENT LES OS DU CRÂNE ET LEUR PERMETTENT DE SE DÉVELOPPER COMPLÈTEMENT.



#particularitésdebébé

INDISPENSABLES POUR LA CROISSANCE

- **Le crâne de l'enfant se forme grâce à l'ossification de 110 groupes de cellules.** Beaucoup d'entre elles s'unissent pendant la vie intra-utérine, alors que, à la naissance, les groupes distincts de cellules ne sont plus qu'au nombre de 45. Ces noyaux d'ossification formeront les os du crâne adulte : un os frontal, deux os pariétaux, deux temporaux sur les côtés et l'os occipital à l'arrière de la tête.
- **Le processus de développement de la boîte crânienne a lieu en grande partie après la naissance, pendant la première année de l'enfant.** À la naissance, les os du bébé sont plus mous que ceux d'un adulte et, entre les os, il y a des espaces vides, appelés fontanelles. Dans ces espaces, il n'y a pas d'os qui protège le cerveau, mais une membrane fibreuse, flexible et résistante.
- **Les fontanelles principales sont la fontanelle antérieure, également appelée bregmatique ou grande fontanelle, et la fontanelle postérieure, lambdoïde ou petite fontanelle.** La fontanelle antérieure se trouve sur la partie supérieure de la tête. C'est la plus grande des deux et elle a une forme de losange. La fontanelle postérieure, située entre les os occipitaux et pariétaux, est plus petite et a une forme triangulaire.
- **La fonction des fontanelles est de permettre le développement des os du crâne de l'enfant jusqu'à atteindre la taille de celui d'un adulte.** Elles constituent un mécanisme de protection important en cas de traumatisme crânien puisque, en raison de leur élasticité, elles atténuent le choc et empêchent une éventuelle fracture des os. Pour cette raison, le crâne des jeunes enfants supporte mieux les traumatismes que les adultes.
- **À la naissance, lorsque le passage à travers le vagin comprime la tête de l'enfant,** la présence de la fontanelle permet un léger chevauchement des os, sans que le cerveau du bébé ne souffre d'une quelconque lésion.

LES CONTRÔLES DU PÉDIATRE

Au fil du temps, alors que les os du crâne se soudent entre eux, les fontanelles se referment.

- **La petite fontanelle disparaît en premier.** Normalement, les os se soudent entre 6 et 8 semaines,





après quoi il n'est plus possible de la sentir au toucher. Cependant, très souvent, elle est déjà fermée à la naissance.

- **La fontanelle antérieure se ferme autour de 18 mois.**

Au cours des visites de contrôle réalisées durant la première année du bébé, le pédiatre mesure la circonférence de la tête et les deux diamètres de la fontanelle antérieure, en prenant soin de noter ces mesures sur le carnet de santé de l'enfant.

- **La fermeture précoce ou tardive de la fontanelle antérieure indique un problème de santé.** Si elles sont soudées avant l'heure, par exemple à 6 mois, cela peut représenter un problème pour le développement du crâne. Ce type de situation s'appelle la craniosténose et nécessite une intervention chirurgicale. La fermeture tardive, elle, peut être un symptôme de certaines maladies ou situations de carence, par exemple un déficit en vitamine D, nécessaire à la calcification des os.

- **En dehors de la taille, l'état de la fontanelle antérieure, c'est-à-dire sa présentation au toucher, indique également l'état de santé de l'enfant.**

Normalement, le tissu fibreux qui protège la fontanelle est souple, légèrement enfoncé par rapport au reste de la voûte crânienne et bat faiblement. On note que la fontanelle est enfoncée lorsque le bébé est déshydraté, une situation qui peut survenir quand il fait très chaud ou si l'enfant a de la fièvre. En revanche, une fontanelle qui dépasse du crâne et qui est dure au toucher peut être le symptôme d'un problème de santé.

La petite tête de bébé doit être traitée avec soin, mais sans appréhension excessive

- **Un bébé doit toujours être manipulé avec soin.** Les fontanelles sont un point plus délicat que les autres, mais ne nécessitent pas un soin excessif.

- **Vous pouvez manipuler la zone doucement lors du bain de bébé :** lui laver les cheveux, les peigner et éliminer les éventuelles croûtes de lait à l'aide de produits adaptés.

- **Lorsque bébé commence à faire du quatre pattes et, plus tard, lorsqu'il se lève pour commencer à marcher,** il n'est pas nécessaire de mettre une protection sur la fontanelle afin d'éviter les risques en cas de chute, puisque la présence de fontanelles fait que le crâne de l'enfant résiste mieux aux traumatismes que celui d'un adulte.

IL NE MARCHE TOUJOURS PAS !

TOUS LES ENFANTS NE SE DÉVELOPPENT PAS AU MÊME RYTHME. QUAND PARLE-T-ON D'UN DÉVELOPPEMENT NORMAL ET QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ? DÉCOUVREZ TOUT CELA DANS CET ARTICLE.



Supposons qu'une mère soit inquiète parce que son petit garçon de 13 mois ne marche toujours pas. Elle le compare à sa sœur aînée, âgée de quatre ans, qui marchait correctement à cet âge et qui avait commencé à faire ses premiers pas à 11 mois, voire plus tôt.

SAVOIR DIAGNOSTIQUER QUE TOUT EST NORMAL

• **Lors de l'examen, on observe un enfant d'apparence normale, éveillé et enjoué.** C'est un enfant bien surveillé par le pédiatre, tant du point de vue nutritionnel que des vaccins.



• **Concernant son développement psychomoteur, l'enfant a franchi toutes les étapes dans la normalité.** Lors de la consultation, il se tient debout les mains

posées sur une chaise, il se laisse tomber sur les fesses s'il est fatigué et fait le tour de la pièce à quatre pattes. En résumé, le diagnostic est normal.

Ne le comparez pas avec d'autres enfants

L'évolution d'un enfant ne doit jamais être comparée à celle de ses frères et sœurs ni à celle d'autres enfants, tout en sachant qu'un développement plus rapide n'est pas synonyme d'une plus grande intelligence. Souvent, lorsque les nourrissons sont fortement stimulés, le processus de développement habituel est accéléré, ce qui signifie que ces enfants atteindront leurs capacités plus tôt, mais cela ne signifie pas qu'ils seront plus intelligents.

Ces commentaires ne veulent pas dire que les bébés ne doivent pas être stimulés, bien au contraire. Avoir une relation proche avec son enfant, l'allaiter, lui parler, chanter et jouer avec lui l'aidera non seulement dans son développement psychomoteur, mais satisfera également son besoin d'amour et de curiosité et contribuera à maintenir un lien d'union avec la mère et le père, qui durera le reste de sa vie.

À CHACUN SON MOMENT

• **Ce concept de « normal » n'est pas synonyme d'habituel.** Le fait que les enfants, commencent généralement à marcher seuls après un an, ne signifie pas que d'autres ne peuvent pas le faire avant ou après. Le docteur R.S. Illingworth, spécialiste en développement psychomoteur, a déclaré avec humour qu'il était normal qu'un enfant commence à marcher à 1 an, plus ou moins six mois, sous-entendu que la normalité s'inclut dans un large éventail.

• **Ce serait différent si cet enfant dépassait ces limites.** Le pédiatre sait très bien quels sont les âges limites au cours desquels les différentes réalisations du développement doivent être atteintes. Par exemple, on ne considérera pas un développement psychomoteur comme normal si, après 3 mois, un bébé ne tient pas bien sa tête ou, si à 9 mois, il ne s'assied pas avec confiance.

#progrèsdebébé

QUAND SERA-T-IL CAPABLE DE...?

C'EST AGRÉABLE DE VOIR LES PROGRÈS DU BÉBÉ ET DE LE VOIR PRENDRE CONSCIENCE PETIT À PETIT DU MONDE QUI L'ENTOURE. VOICI QUELQUES-UNES DE SES PETITES CONQUÊTES.





SUCER SON POUCE

Bébé le faisait déjà dans le ventre, à partir du début du deuxième trimestre de grossesse, à environ 14-15 semaines. Alors pourquoi, à la naissance, il ne semble plus capable de sucer son pouce ? À la naissance, bébé doit adapter chacun de ses mouvements à un environnement complètement différent de celui dans lequel il était habitué à vivre : un petit espace, sans gravité et dans une position contenue. Par conséquent, il est forcé de réapprendre les mêmes mouvements. Autour de 8 semaines, vous le verrez probablement mettre sa main à la bouche, bien que certains bébés le fassent dès les premiers jours s'ils sont positionnés d'une certaine manière, à savoir portés dans les bras de manière stable et dans une position contenue, comme s'ils étaient dans l'utérus.



REGARDER AUTOUR DE LUI

À peine né, bébé est capable de se focaliser sur ce qui se présente devant ses yeux, à une distance comprise entre 20 et 40 cm, qui est aussi l'espace laissé entre son visage et celui de sa mère pendant la tétée. Il est très attiré par les visages humains, les contrastes, les couleurs vives et les figures en mouvement. Si elles sont placées à cette distance, le bébé parviendra à les fixer et à les suivre, en bougeant les yeux ou la tête.



CHANGER DE POSITION PENDANT SON SOMMEIL

En général, autour de 5 mois, bébé peut changer de position tout seul, en roulant sur lui-même. Pour assurer la sécurité de l'enfant pendant son sommeil et limiter les risques de syndrome de mort subite du nourrisson, il est important d'enlever tous les jouets et toutes les peluches, d'éviter d'utiliser des oreillers et des contours de lit et d'utiliser un matelas ferme.



AGITER UN HOCHET

Jouer avec un hochet demande une certaine agilité. Cela nécessite une maîtrise de la coordination visuelle et motrice, en plus d'une bonne capacité à prendre les objets. L'enfant doit regarder le hochet, diriger sa main, le ramasser et le secouer pour entendre le son. Il peut commencer à le faire autour de 4 mois. Le hochet apprend aussi au bébé la notion de cause à effet, c'est-à-dire quelle conséquence pour quelle action : en secouant le hochet, un son est produit.



SOURIRE INTENTIONNELLEMENT

Un nouveau-né peut sourire dès les premiers jours, mais sachez qu'il ne le fait pas consciemment. Le sourire intentionnel se produit entre le premier et le deuxième mois. Tout d'abord, bébé sourit en réponse à celui qui lui sourit et, plus tard, en tant que « proposition » quand, par exemple, il voit sa mère s'approcher. Le rire lui-même ne se produit pas avant ses 3 mois.



CONTRÔLER SA TÊTE

L'allaitement est instinctif. Dès les premières minutes, alors que maman et bébé sont encore en salle d'accouchement, le nourrisson cherche le sein de sa mère et, dans les jours qui suivent, il est pour ainsi dire « programmé » pour passer la plupart du temps contre son sein afin d'activer la montée de lait. Tôt ou tard, maman et bébé vont trouver leur propre rythme de sommeil et de tétées.



PRONONCER SON PREMIER MOT

Autour de 3-4 mois, bébé reproduit les sons qu'il entend de sa mère ou de son père. Vers 6 mois environ, il commence la première prononciation de syllabes, appelée « lallation ». Il s'agit d'un entraînement au langage qui débouchera, autour d'un an, sur le premier mot qui veut dire quelque chose (maman ou papa en général).

#allaiteement



COMBIEN DE TEMPS DURE UNE TÉTÉE ?

LES PÉDIATRES CONSEILLENT D'ALLAITER À LA DEMANDE, C'EST-À-DIRE À CHAQUE FOIS QUE LE BÉBÉ RÉCLAME.

L'allaitement est instinctif. Dès les premières minutes, alors que maman et bébé sont encore en salle d'accouchement, le nourrisson cherche le sein de sa mère et, dans les jours qui suivent, il est pour ainsi dire « programmé » pour passer la plupart du temps contre son sein afin d'activer la montée de lait. Tôt ou tard, maman et bébé vont trouver leur propre rythme de sommeil et de tétées.

AU DÉBUT, BEAUCOUP DE PATIENCE

Les premières tétées durent relativement longtemps : non seulement pour activer la montée de lait, mais aussi pour répondre à un besoin affectif primaire. En effet, pour le nouveau-né, la mère représente tout son univers, c'est pour cela qu'il cherche constamment le contact de sa poitrine. Il ne s'agit pas d'un caprice, mais bien d'un besoin fondamental, comme manger ou dormir. Il est important que la maman ait la possibilité de garder son bébé avec elle dans sa chambre après l'accouchement (rooming-in) car le simple fait

d'être constamment ensemble, peau contre peau, stimule la montée de lait. En outre, rester longtemps au sein permet au bébé d'absorber de petites quantités de colostrum, un liquide riche en substances nutritives et immunitaires qui lui donnent toutes les défenses nécessaires.

UNE DURÉE VARIABLE SELON LE BÉBÉ

La maman espère souvent que la durée des tétées va rapidement se réguler, pour arriver, par exemple à une vingtaine de minutes toutes les trois heures. Mais il n'en est pas toujours ainsi : certains bébés tètent 20 fois par jour pendant cinq minutes, tandis que d'autres le font six fois pendant une demi-heure. Le bébé finit toujours par acquiescer un rythme, mais qui peut être très variable d'un bébé à un autre. Tout dépend du couple maman-bébé, ainsi que d'autres facteurs comme, par exemple, la saison : quand il fait chaud, les tétées peuvent être plus fréquentes et plus courtes, le bébé réclamant le sein plus souvent pour soulager sa soif.

#allaitement

L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE

Les pédiatres recommandent unanimement l'allaitement à la demande, sans horaires ni durées fixes. Tout le problème est de savoir si le bébé a vraiment faim ou s'il veut autre chose. Par exemple, s'il se réveille en bougeant, en serrant les poings ou en se tordant dans sa gigoteuse : il a clairement besoin de quelque chose, mais avant de lui donner le sein, vous pouvez essayer de changer sa couche ou demander au papa ou à la grand-mère de le prendre dans leurs bras. Peut-être l'a-t-on dérangé et qu'il a juste besoin de se rendormir. Bien sûr, le bébé montrant toujours une préférence pour la figure maternelle, il peut ne réclamer le sein que pour être avec sa maman.

L'ADAPTATION DE LA PRODUCTION DE LAIT

Que faire si votre bébé veut toujours être au sein ? Il peut arriver que le bébé tète un moment puis s'arrête et reprenne dès qu'on fait mine de lui enlever le sein de la bouche. C'est un comportement très spécifique, par lequel le bébé, lorsque ses besoins augmentent (phase de croissance) vide souvent le sein pour stimuler et augmenter la production de lait maternel. Cela ne signifie pas que la mère n'a pas assez de lait ; il s'agit juste d'un phénomène passager au cours duquel la production s'ajuste à la demande. En fait, le bébé est toujours en « communication » avec le sein de sa mère... Il faut le laisser faire.

Stop aux crevasses

Si le bébé ne prend pas bien le sein, la peau peut vite s'irriter et de petites crevasses apparaître, provoquant des croûtes très douloureuses. Ces fissures se soignent en corrigeant la position de la bouche du bébé sur l'aréole. Voici ce qu'il faut faire :

1. Consultez une conseillère de la LLL (www.lalecheleague.fr) ou votre sage-femme.
2. Après la tétée, appliquez quelques gouttes de votre lait sur le mamelon et l'aréole pour favoriser la guérison.
3. Laissez votre poitrine à l'air, c'est-à-dire sans soutien-gorge ni coussinets d'allaitement, aussi souvent que cela vous est possible.
4. Évitez les produits gras, difficiles à éliminer avant les tétées suivantes.



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

#monpèrecehéros

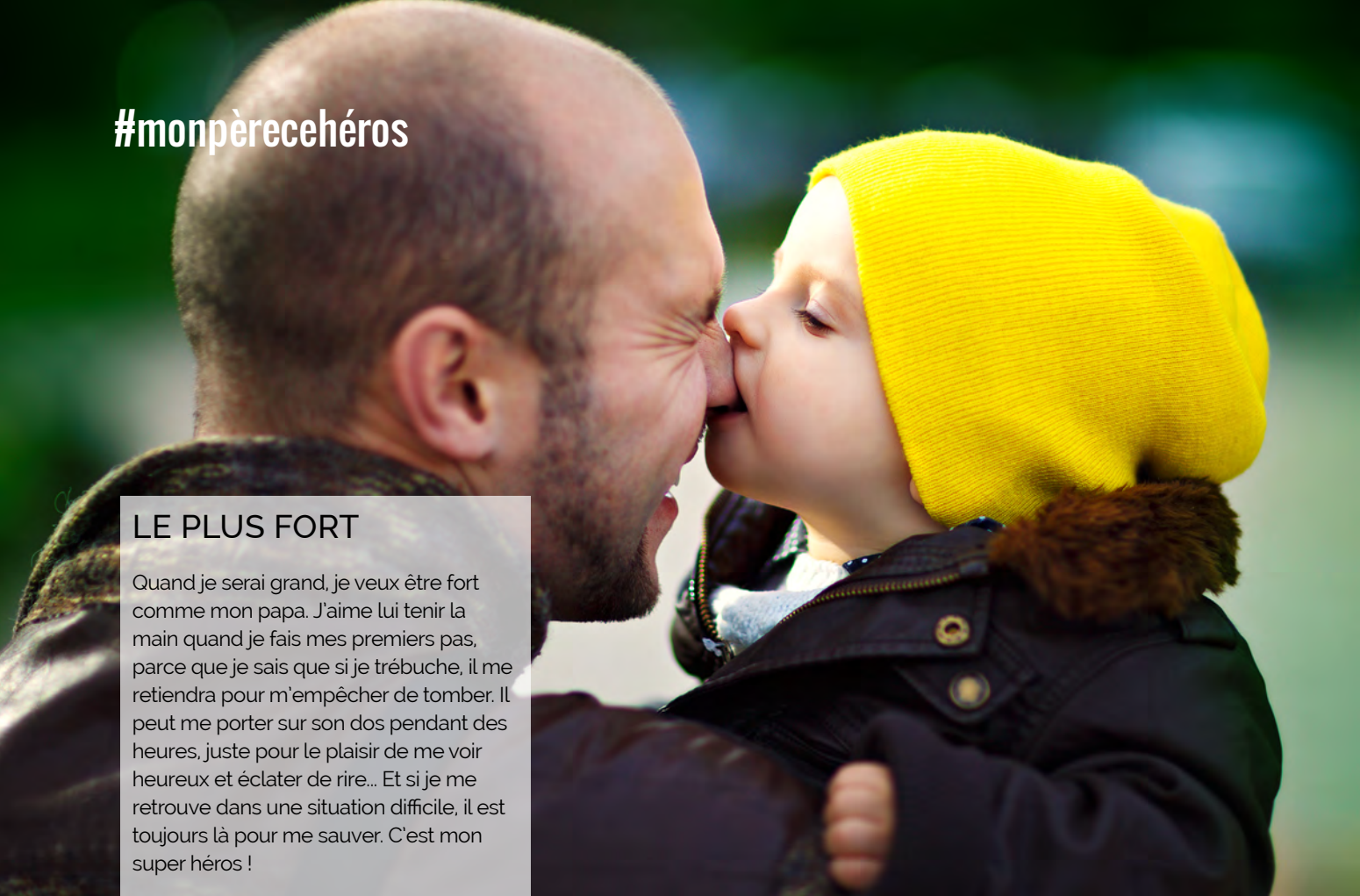
Mon papa, c'est le meilleur !



Passer du temps avec son papa et avoir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé... Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !

AUJOURD'HUI, LE RÔLE DU PAPA A BIEN CHANGÉ. IL EST PLUS AFFECTUEUX, TENDRE, DISPONIBLE ET DE PLUS EN PLUS PRÉSENT DANS LES SOINS QUOTIDIENS APPORTÉS AU BÉBÉ. MAIS EN QUOI CE CHANGEMENT AFFECTE-T-IL LA RELATION AVEC SON ENFANT ?





#monperecehéros

LE PLUS FORT

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !

LE PLUS GENTIL



Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !



LE PLUS RIGOLO

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !



ET JE L'AIME

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées... Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux... Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa comme lui !

#faitesletest

TEST

EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

#faitesle test

7 Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?

A > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.

B > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.

C > Une pizza au jambon et au fromage.

8 Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?

A > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.

B > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignotte dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.

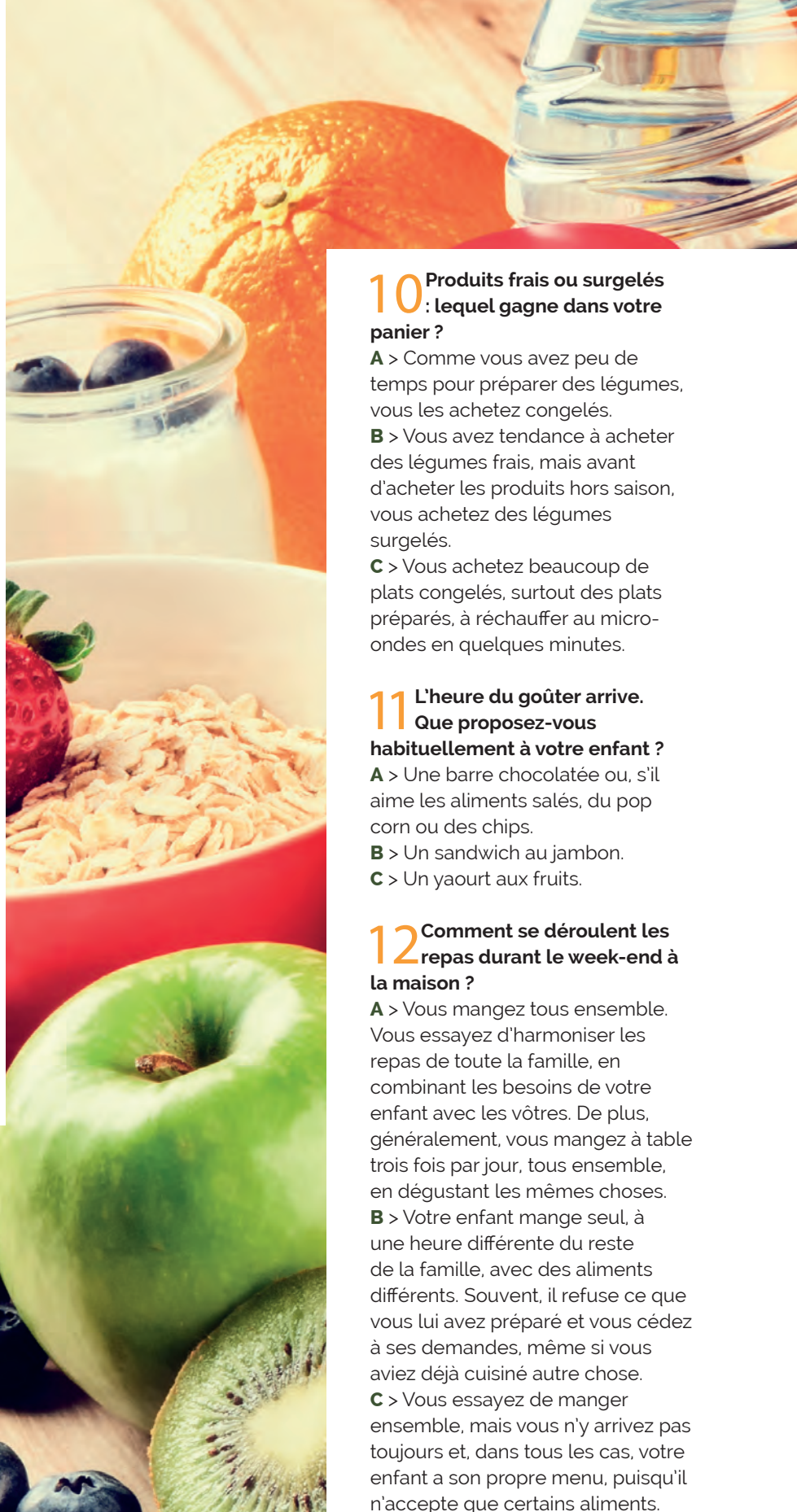
C > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?

A > De l'huile d'olive vierge.

B > N'importe quelle huile de graine.

C > De l'huile d'arachide.



10 Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?

A > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.

B > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.

C > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?

A > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.

B > Un sandwich au jambon.

C > Un yaourt aux fruits.

12 Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?

A > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.

B > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.

C > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.

VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



CLIQUEZ ICI !

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

