Année 12 - nº 118 - Février 2024

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

TOUX CHEZ L'ENFANT

Comment la soulager

NOUVEAU NÉ

Tout savoir sur les fontanelles

ALLAITEMENT

Combien de temps dure une tétée ?

LES PREMIERS PAS

Ce qu'il faut faire, et ce qu'il ne faut pas faire !

#cequevousalleztrouver

BÉBÉ

4 MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

6 COMBIEN DE TEMPS DURE UNE TÉTÉE ?

10 TOUX : COMMENT LA SOULAGER

14 PÉDIATRE : IL A LA DIARRHÉE, QUE FAIRE ?

16 FONTANELLES : À QUOI SERVENT-ELLES ?

20 FRUITS ET LÉGUMES : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION ?

24 UN PAS APRÈS L'AUTRE

28 PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID

SUIVEZ-NOUS SUR

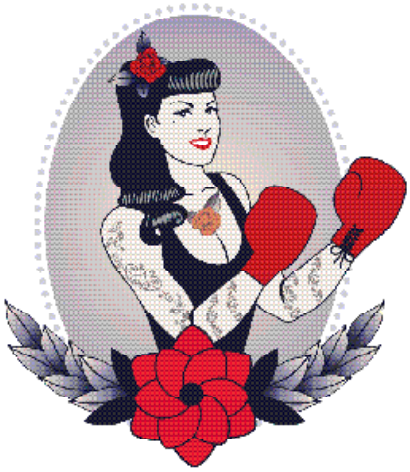
www.facebook.com/bebesetmamans

BÉBÉ & ENFANTS

EN FÉVRIER, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE CE QUE SONT LES FONTANELLES ET À QUOI ELLES SERVENT, VOUS DONNE DES TIPS POUR PROTÉGER VOTRE PEAU DU FROID ET VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES PREMIERS PAS DE BÉBÉ !

#monaviscompte

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINE EST 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

Je découvre

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

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

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 acquérir 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.

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.

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

Le choix N°1 des maternités*

Partenaire de SOS Préma & bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby
Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressente que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers* Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers
aimerdormir&jouer

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

#causesetremèdesefficaces

TOUX
COMMENT LA SOULAGER

VOICI UN GUIDE PRATIQUE QUI VOUS AIDERA À DISTINGUER L'ORIGINE DU TROUBLE, À IDENTIFIER LES SIGNES ANNONCIATEURS ET À CONNAÎTRE LES REMÈDES LES PLUS EFFICACES POUR SOULAGER L'INCONFORT DE VOTRE ENFANT.

1 QUELLES SONT LES CAUSES

Rhume ou autres maladies respiratoires d'origine virale : provoquant une toux due à un excès de mucus provenant du nez que l'enfant, trop petit pour se moucher, laisse couler dans la gorge. La toux devient alors la défense que le corps utilise pour empêcher les virus et les bactéries d'atteindre les bronches.

2 **Inflammation du larynx :** en général, elle est due à un virus. Dans ce cas, la toux a un bruit similaire à l'aboiement d'un chien et peut être accompagnée de difficultés respiratoires en raison de l'inflammation et aux spasmes des cordes vocales (stridor).

3 **Inflammation des bronches et des poumons :** la toux est une réponse du corps pour expulser les sécrétions causées par les germes responsables de la bronchite, la pneumonie et la bronchopneumonie (généralement de nature virale).

4 **Asthme :** se manifeste par une contraction des bronches due, en général, à une réaction allergique. Dans ce cas, la toux représente la tentative du corps pour lutter contre la fermeture des bronches.

5 **Sinusite maxillaire :** chez les enfants de moins de 6 ans, les sinus frontaux ne sont pas complètement formés, alors que les mâchoires le sont. Il s'agit de deux petites cavités sur les côtés du nez qui peuvent se remplir de mucus en cas de rhume prolongé. Dans ce cas, la toux peut être due à la présence de mucus dans la gorge, ce qui se produit en particulier lorsque l'enfant est en position horizontale pendant le repos.

6 **Régurgitation :** chez le nourrisson, la toux peut être due au reflux gastro-œsophagien, c'est-à-dire au mauvais fonctionnement du cardia. Il s'agit d'une valve entre l'œsophage et l'estomac qui empêche le retour à la gorge d'aliments ingérés. Dans ce cas, la toux est causée par l'irritation du larynx due au contact de sa muqueuse avec l'acide régurgité. La toux est habituellement assez longue et, si la régurgitation est inhalée et atteint les bronches, elle peut être accompagnée d'un

Comment différencier les toux

- SÈCHE. Douloureuse car elle irrite la gorge et gêne. Sans mucosités.
- PRODUCTIVE. En général, elle suit une toux sèche et se caractérise par une production abondante de mucosités.
- CONVULSIVE. Forme violente de toux durant laquelle a lieu une succession de quinte et suivie d'une inspiration brusque et sonore.
- ASTHMATIQUE. C'est une toux sèche et particulièrement gênante car, souvent, elle s'accompagne de « sifflements » et de difficultés respiratoires.
- « DE CHIEN » (parce qu'elle rappelle les aboiements du chien). Dans ce cas également, la toux est sèche et la gorge est irritée, deux symptômes qui peuvent entraîner une confusion avec la toux asthmatique. Elle est causée par une laryngite hypoglycéale (une inflammation du larynx, la partie de la gorge où se trouvent également les cordes vocales).

Comment traiter la toux

NETTOYEZ bien le nez de bébé et libérez-le des mucosités en cas de rhume. Il suffit de nettoyer le nez avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée et d'aspirer les mucosités avec un mouche-bébé, vendu en pharmacies.

HUMIDIFIEZ sa chambre, avec un humidificateur normal ou, si vous ne disposez pas de cet appareil, emmenez bébé dans la salle de bain et ouvrez les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse sur le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse, alors que l'air sec et chaud produit par le chauffage est contre-productif pour les membranes muqueuses.

DONNEZ-lui beaucoup de liquides pour éviter que les muqueuses ne s'assèchent trop.

NE FUMEZ PAS dans la maison, ni dans les pièces où le bébé se trouve.

NE LUI DONNEZ des sirops et autres médicaments que s'ils sont prescrits par le pédiatre.

QUAND FAUT-IL ALLER CHEZ LE PÉDIATRE

Il est conseillé d'aller immédiatement chez le pédiatre :
• **Si l'enfant respire avec difficulté**, s'il se montre apathique et léthargique (même sans tousser). S'il est pâle ou bleu autour de la bouche ou sur les ongles, cela signifie qu'il ne parvient pas à faire entrer dans ses poumons l'oxygène dont il a besoin.
• **Si, lorsqu'il inspire, l'enfant souffre « d'affaissement »** dans la zone de la base du sternum (entre la poitrine et le ventre) et dans la veine jugulaire (gorge) et entre les côtes.
• **S'il expulse du sang** avec les mucosités lorsqu'il tousse.
• **S'il se plaint d'une douleur** continue dans la poitrine.
• **S'il a ingurgité un corps étranger** (appelez immédiatement le 112).
• **S'il a une forte fièvre,** montre un mal être et de l'agitation.
Il y a d'autres situations pour lesquelles il n'est pas nécessaire de se rendre aux urgences, mais il est conseillé d'emmener l'enfant chez le médecin pendant les heures de visite. Par exemple, si :
• **Depuis 48 heures**, l'enfant a une température qui monte et qui descend.
• **La toux persiste** depuis deux semaines.
• **La toux s'accompagne de douleurs thoraciques** à certains moments.
• **La toux continue** et l'empêche de dormir.
• **Les quintes de toux provoquent des vomissements**.
Dans tous les cas, si le bébé a moins de 3 mois, il est toujours préférable de l'emmener chez le pédiatre.

Bébés et Mamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !

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

CLIQUEZ ICI !

#rubriquepédiatre

IL A LA DIARRHÉE : QUE FAIRE ?

NOUS VOUS PROPOSONS ICI QUELQUES CONSEILS ALIMENTAIRES QUI VOUS AIDERONT À COMBATTRE LA DIARRHÉE DE VOTRE ENFANT ET À ÉVITER QU'IL SE DÉSHYDRATE.

La diarrhée aiguë se caractérise par une augmentation du nombre des selles et une diminution de leur consistance ; elle s'accompagne de douleurs intestinales qui s'expriment sous la forme de coliques et de crampes : bébé est agité, il pleure et perd l'appétit. Les vomissements indiquent une infection gastrique ; on parle alors de gastro-entérite.

• **Les causes de la diarrhée peuvent être multiples et plus ou moins graves** :
- L'infection virale est la plus fréquente du fait de la facilité de contagion, en particulier dans les crèches ;
- Le trouble digestif est un phénomène accidentel ;
- Les bactéries : aux précédents symptômes peuvent s'ajouter, dans ce cas, une forte fièvre

et des selles contenant des traces de sang ou de pus.
Il s'agit, dans la plupart des cas, de processus limités qui guérissent spontanément, en quelques jours.

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

• **Chez le bébé nourri au sein, il n'est ni utile, ni recommandé de suspendre les tétées**. Si l'enfant a déjà commencé la diversification alimentaire, on peut lui donner du riz, des carottes, des pommes, des bananes et du citron. D'une manière générale, plutôt que d'adopter un régime astringent qui risque d'entraîner une constipation et donc un allongement du retour à un fonctionnement normal des intestins, mieux vaut supprimer, pendant quelques jours, les aliments laxatifs.
• **Si bébé est nourri au lait en poudre, on conseil-le de l'éliminer pendant au moins 24 heures,** voire plus si la diarrhée se prolonge. En effet, la diarrhée touchant la muqueuse intestinale, elle élimine également les enzymes qui permettent la digestion du lactose, conduisant ainsi à une intolérance passagère de cette substance.

La déshydratation

Avec les selles molles et fréquentes, l'enfant perd de l'eau et des sels minéraux, ce qui se répercute rapidement sur son état général et peut conduire à la déshydratation. Le premier signe de la déshydratation est l'assèchement des muqueuses : on la détecte en observant la langue de l'enfant qui devient râpeuse, un peu comme celle d'un chat. Le médecin prescrira d'abord une solution de réhydratation puis, par la suite, lorsque l'enfant recommencera à manger normalement, il récupèrera dans l'alimentation tous les sels minéraux perdus.

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.

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.

FRUITS ET LÉGUMES : COMMENT LES INTRODUIRE DANS SON ALIMENTATION ?

À PARTIR DE 6 MOIS, ON PEUT COMMENCER À DONNER À L'ENFANT CES ALIMENTS DÉLICIEUX, RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX, SOUS FORME DE VELOUTÉS OU DE JUS.

#diversificationalimentaire

HUM, DES FRUITS !

Les fruits sont l'un des premiers aliments autres que le lait que l'on donne au bébé. Au début, on lui en donne une fois par jour en substitution, par exemple, de la tétée de l'après-midi.

• **La pomme ouvre la voie aux fruits au cours de cette période délicate, même si rien ne vous empêche de commencer par la poire ou la banane**. Ce qui compte, c'est d'introduire un fruit après l'autre, pour s'assurer que le petit les tolère bien. Au début, mieux vaut lui donner un seul fruit en purée puis, peu à peu, vous pouvez introduire de nouveaux fruits comme l'orange, la pêche ou le raisin et augmenter la consistance de la purée jusqu'à donner les fruits en morceaux à l'enfant quand il a un an.

DES LÉGUMES NUTRITIFS

Même si on commence la diversification alimentaire avec les fruits, il n'y a aucune raison de ne pas commencer par les légumes qui sont aussi digestes et légers que les fruits. On préfère ceux qui ont un goût plus doux comme les carottes et les pommes de terre car il est plus facile que l'enfant les accepte.

• **Au début de la diversification, les purées de légumes doivent être très liquides**. Pour commencer, on donne à l'enfant quelques cuillères de purée de carottes et de pommes de terre, cuites à l'eau ou à la vapeur, puis on peut y ajouter un peu d'huile d'olive. Progressivement, on augmente la consistance de la purée et on peut l'enrichir avec des courgettes et d'autres légumes, comme le céleri, les haricots verts, le potiron, les oignons, les épinards, etc. S'il n'y a pas de problème d'allergie et que l'enfant semble apprécier la plupart des légumes qu'on lui propose, vous pouvez élaborer une purée avec des légumes variés en quelques semaines.

• **Pour conserver intacts les sels minéraux et les vitamines, il est préférable de cuire les légumes à la vapeur**. Il est également important de ne pas ajouter de sel à la purée afin de ne pas favoriser, dès tout petit, une trop grande « sympathie » pour les aliments salés.

LES AVANTAGES DES PETITS POTS

• **La qualité des ingrédients**. La législation sur l'alimentation infantile permet de contrôler la qualité des matières premières utilisées dans ces produits.

• **L'hygiène.** Ils sont conservés sans l'utilisation de produits chimiques. Pour supprimer complètement les bactéries, la nourriture est stérilisée par la chaleur puis emballée dans des récipients hermétiques.

• **Le côté pratique.** Ils sont parfaits pour les mamans qui travaillent et qui n'ont pas beaucoup de temps pour préparer des purées maison, mais aussi quand on part en voyage.

Les expériences extraordinaires :
La 1ère carotte.
Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.
C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.
ingrédients 100 % d'origine naturelle
blédina
mon 1er petit pot
Carottes
Ingrédients d'Origine 100% Naturelle
blédina
essayer c'est GRANDIR
Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.
Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

UN PAS APRÈS L'AUTRE

BÉBÉ SE PRÉPARE POUR COMMENCER À MARCHER ET À EXPLORER LE MONDE AVEC SES PETITS PIEDS ! C'EST UNE ÉTAPE PLEINE D'ÉMOTIONS POUR LES PARENTS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ACCOMPAGNER ET GUIDER VOTRE PETIT DANS SES PREMIERS PAS.

Ce qu'il faut faire

• **Aux environs de 8-10 mois, les essais commencent. Le bébé se met debout en se retenant à tout ce qu'il trouve à portée de main** : canapé, fauteuil, lit... Une fois qu'il maîtrise la position verticale, il commence à se déplacer latéralement, toujours en s'agrippant à quelque chose. Il gagne ainsi en coordination et en équilibre. C'est le moment de le laisser faire ses expériences en l'encourageant et en se montrant fier de ses progrès. L'enfant doit être en mesure d'exercer sa curiosité naturelle et de marcher vers ce qui l'attire, sans trop d'inhibition ou d'anxiété.

• **Lorsque le bébé se met debout tout seul, il peut avoir des difficultés à se rasseoir.** Les moins téméraires restent immobiles et crient pour attirer l'attention de leur maman. Afin que l'enfant gagne

en autonomie, on peut lui apprendre, par exemple, à plier tout seul les genoux pour qu'il comprenne qu'ainsi l'atterrissage sera plus doux.

• **Maintenant que l'enfant réussit à se déplacer plus librement, il faut éliminer tous les dangers potentiels l'entourant**. Il s'agit de créer un environnement qui le stimule tout en faisant attention aux dangers potentiels. Pour cela, vous devez observer attentivement votre intérieur en imaginant, comme le ferait un enfant, que tout objet peut servir d'appui ou à atteindre un autre endroit.

• **S'il est important de créer un espace sécurisé pour ses premières explorations**, en protégeant par exemple les parties saillantes des meubles à l'aide de protections adaptées, il ne s'agit pas d'éviter tous les obstacles. Au contraire, il est bon que l'enfant apprenne à faire face et à surmonter ses premières difficultés. Félicitez-le quand il y parvient tout seul et soutenez-le sans dramatiser quand il perd l'équilibre. Vous l'aidez ainsi à construire son estime de soi. Apprendre à marcher n'est pas seulement un acte moteur, c'est aussi un nouveau pas vers la maturité psychologique qui rend l'enfant plus indépendant et confiant.

Ce qu'il ne faut pas faire

• **Il est important de laisser le bébé se déplacer avec une certaine liberté dès son plus jeune âge.** L'instinct d'exploration est commun à tous les enfants. Si vous le freinez trop, l'enfant peut devenir passif, manquer d'assurance et de confiance dans le monde extérieur, qu'il peut percevoir comme une source de dangers.

• **Les chutes sont tout à fait normales**. Lorsque cela se produit, au lieu de courir vers votre enfant en lui demandant s'il s'est fait mal, encouragez-le à essayer de nouveau : c'est un appui qui lui fait gagner en confiance sans éveiller de craintes inutiles.

• **Ne vous laissez pas vaincre par l'anxiété**. Si la maman n'y parvient pas, elle ne doit pas hésiter à demander l'aide des autres, notamment du papa, dont le rôle est précisément de favoriser l'éloignement de l'enfant, afin d'explorer le monde extérieur. Et si la maman a tendance à empêcher certains mouvements (comme descendre du canapé ou un escalier), le papa peut expliquer à son enfant comment le faire en toute sécurité.

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.

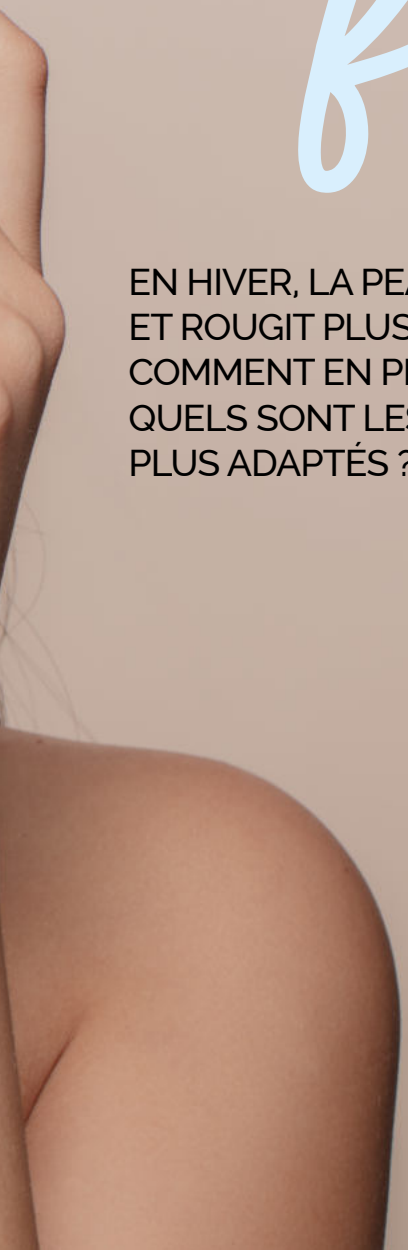
*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME ET ROUGIT PLUS FACILEMENT. COMMENT EN PRENDRE SOIN ET QUELS SONT LES PRODUITS LES PLUS ADAPTÉS ?



PEAU SÈCHE

NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs…

COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

• **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
• **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en poly hydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
• **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
• **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
• **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
• **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments

les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

PEAU SENSIBLE

ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguiser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.
Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec

rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

• **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante**. Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.

• **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.

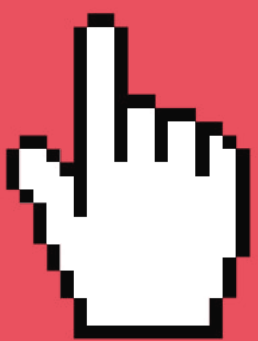
• **En traitement supplémentaire, pour atténuer la sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant** contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloe vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.

Bébés&Mamans

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !