

Année 11 - n° 106 - Janvier 2023

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## COMME UNE CARESSE

Tout savoir sur le  
massage néonatal

## MALADE EN HIVER

Quel genre de  
rhume a-t-il ?

## ENFANTS ET ANIMAUX

Est-ce une  
bonne idée ?

# ALLAITEMENT

10 questions pour bien vivre ce moment

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?
- 6 L'ALLAITEMENT EN 10 POINTS
- 12 LES BIENFAITS DES LENTILLES
- 14 QUEL GENRE DE RHUME A-T-IL ?

- 18 COMME UNE CARESSE : LE MASSAGE NEONATAL
- 24 AMIS À 4 PATTES !
- 30 PÉDIATRE : L'INFECTION URINAIRE CHEZ LE BÉBÉ
- 32 NOUS SOMMES LE MONDE !





# BÉBÉ

**& ENFANTS**

EN JANVIER, BÉBÉS ET MAMANS RÉPOND À 10  
QUESTIONS CLÉS SUR L'ALLAITEMENT, VOUS  
EXPLIQUE COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UN  
RHUME VIRAL ET UN RHUME ALLERGIQUE ET VOUS  
APPREND À FAIRE UN DOUX MASSAGE À BÉBÉ.

OUI



NON

# LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?

QUAND ON IMAGINE SA FAMILLE, ON SE DEMANDE BIEN SOUVENT S'IL VAUT MIEUX N'AVOIR QU'UN ENFANT OU LUI DONNER DES FRÈRES ET SŒURS. ET NOS MAMANS, QU'EN PENSENT-ELLES ?

## Oui, parce que...

... Chaque circonstance personnelle est différente et on ne peut pas toujours avoir deux enfants ou plus. Ces derniers ne sont pas là pour tenir compagnie au premier. Il n'y a aucune garantie que, en ayant un frère ou une sœur, vous vous entendiez bien avec lui (elle).  
Parfois, un ami est plus loyal qu'un frère.

**Jennifer**

... De par la nature de mon travail, j'ai décidé de n'avoir qu'un seul enfant. Je préfère n'en avoir qu'un et lui donner tout ce que je peux. Je ne veux pas non plus renoncer à ma carrière.

**Patricia**

... Financièrement, on ne roule pas sur l'or et je pense qu'il est raisonnable de n'avoir qu'un seul enfant. Ainsi, nous pouvons vivre honorablement, sans excès, mais dans des limites raisonnables. Aussi, nous avons plus de temps à lui consacrer au quotidien et je pense que c'est très important pour que l'enfant se sente plus heureux !

**Arentxa**

## Non, parce que...

... Mon mari est fils unique et ne voulait pas que son fils se sente comme lui. J'ai une sœur et c'est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées dans la vie. J'ai une fille de cinq ans et dans quelques jours, elle aura un petit frère !

**Rachel**

... Je suis fille unique et j'ai toujours voulu avoir plusieurs enfants. Parfois, je me sens seule et j'aimerais avoir un frère...

**Liz**

... Je sais que je veux que ma fille ait un petit frère (ou une petite sœur). J'ai trois sœurs qui sont un support infaillible ; c'est la meilleure chose que mes parents m'ont offerte.

**Elvira**

... J'ai un frère qui est tout pour moi. Alors oui, petits, on se disputait souvent ! Mais c'est un amour inconditionnel et je veux la même chose pour mes enfants.

**Jessica**

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



Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne 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**  
aimerdormir&jouer

#lespremiersmois

# L'allaitement en 10 points

DÉCOUVREZ, AVEC CE GUIDE COMPLET, COMMENT VOUS PRÉPARER DE LA MEILLEURE FAÇON POSSIBLE À L'ALLAITEMENT. NOUS RÉPONDONS À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES ET METTONS FIN À CERTAINES IDÉES REÇUES POUR QUE DONNER LE SEIN SOIT UN MOMENT DE PUR BONHEUR !



# #lespremiersmois

## L'ALLAITEMENT NÉCESSITE-T-IL UNE PRÉPARATION PENDANT LA GROSSESSE ?

• **Il est sans aucun doute très utile de bien s'informer sur l'allaitement pendant la grossesse.**

Autrefois, les jeunes mamans ne s'interrogeaient pas sur leurs capacités à allaiter leur enfant, c'était pour elles une évidence, suivant ainsi l'exemple des femmes de leur entourage, grand-mères, sœurs, tantes, etc... Cette tradition s'est aujourd'hui perdue. Si la maman sait donc, avant même de commencer à allaiter, comment fonctionne la production de lait, le délai moyen entre chaque tétée, les difficultés qu'elle peut rencontrer (crevasses, obstruction mammaires, etc...) cela lui sera d'autant plus facile d'allaiter.

• **En revanche, les seins ne nécessitent aucune préparation particulière** puisque, tout au long de la grossesse, les tubercules de Montgomery, les petites glandes en relief situées tout autour de l'aréole, se chargent de sécréter une substance émolliente et antiseptique qui constitue une protection naturelle pour le mamelon.

• **De même, on déconseille tous les types de traitements que les femmes pouvaient autrefois conseiller pour fortifier la peau, comme frotter la poitrine avec un gant de crin ou une serviette rugueuse.**

Ces méthodes ont été aujourd'hui abandonnées car on sait que frotter le mamelon peut irriter la peau et même, en fin de grossesse, stimuler la production d'ocytocine et, par conséquent, favoriser l'apparition de contractions.

## LA POITRINE EST-ELLE TOUJOURS GONFLÉE ET DOULOUREUSE LORS DE LA MONTÉE DE LAIT ?

• **Non, ce n'est pas toujours le cas.** Si la jeune maman a son bébé à proximité et qu'elle peut l'allaiter à la demande, le lait arrivera tout naturellement, sans signes avant-coureurs : la poitrine étant bien irriguée, les canaux lactifères ne sont pas obstrués.

Ce n'était pas le cas autrefois lorsque les bébés étaient séparés de leur mère à la naissance : la poitrine gonflée rendait alors l'allaitement beaucoup plus difficile.



## FAUT-IL DONNER LA PREMIÈRE TÉTÉE DÈS LA NAISSANCE ?

• **Si l'on pose bébé sur la poitrine de sa maman dès la naissance, il peut tout à fait trouver le mamelon et téter le colostrum sans aucune aide extérieure.** Par conséquent, sauf problème, mieux vaut ne pas intervenir à cet instant et retarder un peu les autres soins, comme le bain, la pesée et la mesure de bébé.



• **Chaque enfant est différent** : certains têtent goulûment et rapidement ; d'autres ont besoin de plus de temps. Faites confiance à votre enfant et ne regardez pas votre montre. Dès que bébé se sentira rassasié, il lâchera spontanément le sein et/ou s'endormira.

## EST-IL NORMAL D'AVOIR MAL AU COURS DES PREMIERS JOURS ?

• **Voici une idée reçue à laquelle il faut mettre fin. Si la jeune maman souffre, c'est que quelque chose ne fonctionne pas normalement** : la douleur est un symptôme qui ne doit pas être négligé. Il est normal de ressentir un peu d'inconfort pendant les premiers jours qui suivent la naissance, surtout si c'est le premier enfant, mais si la sensation persiste ou que des crevasses apparaissent sur le mamelon ou l'aréole, il faut consulter et traiter sans tarder.

• **Poursuivre l'allaitement malgré la douleur, en « serrant les dents », peut s'avérer contre-productif**. À un moment ou à un autre, vous ne pourrez plus résister et devrez interrompre l'allaitement ou alors votre enfant ne pourra plus extraire toute la quantité de lait dont il a besoin. Le fait que bébé ne prenne pas bien le sein et la peur d'avoir mal, combinés au stress que cette situation engendre, peuvent réduire la production d'ocytocine (l'hormone dont dépend la production de lait) ou empêcher un bon drainage des canaux lactifères.

• **Que faire si vous avez mal en allaitant ?** Dans la plupart des cas, il suffit de corriger la position de bébé et sa façon de téter. Si la situation perdure, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou la sage-femme qui sauront vous conseiller.

## EST-IL VRAI QUE LA TÉTÉE DOIT DURER ENVIRON 20 MINUTES ?

• **Il est impossible d'établir à l'avance la durée de la tétée**. Dans un premier temps, bébé reçoit un lait riche en lactose, idéal pour éteindre la soif ; la seconde partie de la tétée fournit un lait plus calorique et rassasiant, contenant davantage de matières grasses nécessaires à sa croissance

## EST-IL PLUS DIFFICILE D'ALLAITER APRÈS UNE CÉSARIENNE ?

• **Que l'accouchement ait lieu par voie vaginale ou par césarienne, c'est l'expulsion du placenta qui indique au corps de la maman que l'enfant doit être nourri d'une autre façon**. Il n'y a donc aucune raison pour que le mode d'accouchement complique l'allaitement : encore une fois, c'est plutôt le protocole prévu à la maternité qui peut poser problème, si la mère et l'enfant sont séparés.



- Si la césarienne a été réalisée avec une anesthésie péridurale, la première tétée peut avoir lieu dans la salle même d'accouchement ; dans le cas d'une anesthésie générale, il suffira de poser bébé sur la poitrine de sa maman dès que celle-ci sera réveillée et se sentira prête pour l'accueillir.

- Il est vrai, cependant, qu'après une césarienne la jeune maman a besoin d'un peu plus d'aide (son partenaire, un proche, une infirmière), notamment dans les premières heures, voire les premiers jours suivant l'intervention, pour l'aider à prendre son bébé et à le mettre au sein.

## FAUT-IL TOUJOURS ALLAITER À LA DEMANDE ?

- Il faut offrir le sein à bébé dès qu'il semble le chercher : il ouvre la bouche, tourne la tête, porte ses mains à sa bouche ou se montre agité. Les pleurs sont déjà un signal tardif de la faim qui peut interférer dans la tétée : en effet, bébé étant déjà nerveux, il peut avoir plus de difficulté à prendre le sein.

- L'allaitement à la demande évite, en outre, de gérer des situations dans l'urgence puisqu'il n'y a plus d'horaires, de diagrammes, de tableaux à respecter comme lorsque bébé est nourri avec un lait en poudre. Ne regardez pas votre montre et ne craignez surtout pas de donner trop souvent le sein à bébé, faites-lui confiance ! S'il n'a pas faim, il ne réclamera pas ; par contre, si l'intervalle entre les tétées est trop long (autrefois on conseillait deux ou trois heures), cela risque d'avoir des conséquences sur la production de lait.

## FAUT-IL RÉDUIRE LE NOMBRE DES TÉTÉES QUAND BÉBÉ PREND TROP DE POIDS ?

- La composition du lait maternel correspond parfaitement aux besoins nutritionnels de l'enfant. Aucun bébé ne grossit « trop », il n'est donc jamais nécessaire de réduire le nombre des tétées. Au contraire, plus l'enfant tète, moins il risque d'être confronté à un problème de surpoids dans l'avenir.

## FAUT-IL PROCÉDER À UNE DOUBLE PESÉE ?

• Cette pratique a été abandonnée parce qu'elle n'apportait aucune indication vraiment utile et était trop souvent source d'inquiétude pour la jeune maman. Peser bébé avant et après la tétée pour vérifier combien il a mangé (dans le cas des bébés en bonne santé et nés à terme) est donc déconseillé. La principale raison en est la variation de la composition du lait au cours de la journée. À un moment, l'enfant peut par exemple ne prendre que quelques grammes d'un lait très riche en matières grasses et nutritif : cela ne se verra pas sur la balance et pourtant il aura très bien mangé. D'autres fois, bébé peut avoir pris une centaine de grammes d'un lait plus léger, qu'il aura digéré au bout d'une demi-heure.

• On considère qu'un bébé mange suffisamment lorsqu'il mouille six à sept couches par jour et (mais cela est beaucoup plus variable) a entre deux et quatre selles par 24 heures. Dans les premiers mois de vie, la prise de poids hebdomadaire se situe entre 150 et 170 grammes par semaine.

## EST-IL PRÉFÉRABLE D'ÉVITER LA SUCETTE ET LE BIBERON ?

• Les 4 à 6 premières semaines qui suivent la naissance permettent à bébé de se familiariser avec l'allaitement et au corps de réguler la quantité de lait à produire. À ce stade, que l'on appelle de «calibrage», il est très important d'éviter toute interférence du type sucette ou biberon (d'eau, d'infusion...) qui pourrait perturber le processus. L'allaitement maternel est basé sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus bébé tète, plus la poitrine produit de lait. Cependant, pour que tout fonctionne correctement, il est important que l'allaitement soit exclusif et à la demande. Si bébé interrompt la tétée parce qu'il a absorbé d'autres liquides auparavant ou qu'il se console avec une tétine, il se peut qu'à la fin de la journée il n'ait pas pris assez de lait. En outre, si la poitrine n'est pas suffisamment sollicitée, elle produira moins et risque de ne pas couvrir les besoins de l'enfant. Enfin, bébé peut se sentir perturbé par la différence entre la succion d'une tétine artificielle et celle, naturelle, du mamelon.

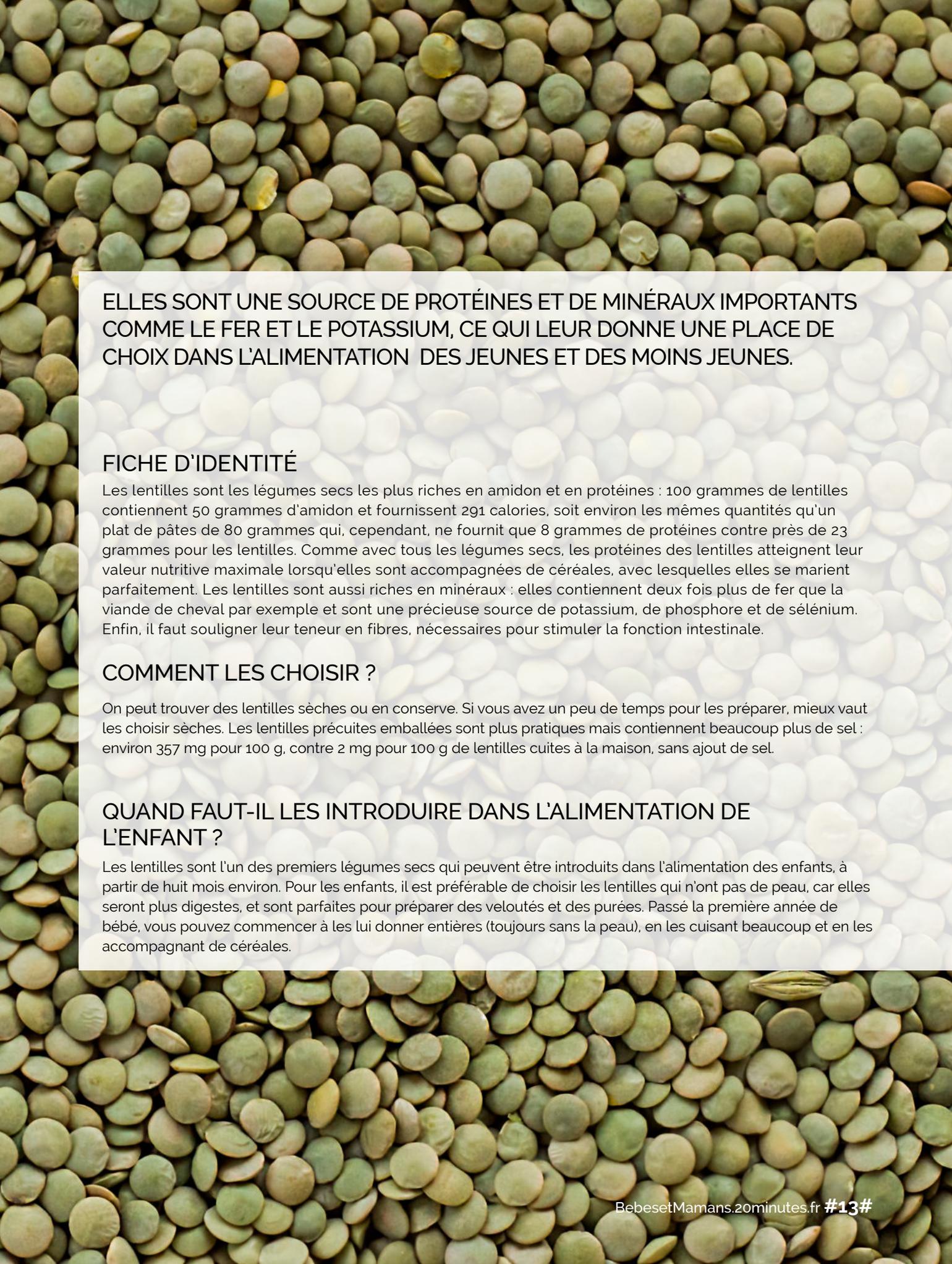
• Dès que le processus d'allaitement est consolidé, vous pouvez proposer une tétine à votre bébé pour voir ce qu'il se passe. En général, les enfants nourris au sein ont tendance à ne pas vouloir de la sucette.



#alimentsanté

# LENTILLES: TOUS LEURS BIENFAITS

#12# [BebesetMamans.20minutes.fr](http://BebesetMamans.20minutes.fr)



**ELLES SONT UNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE MINÉRAUX IMPORTANTS COMME LE FER ET LE POTASSIUM, CE QUI LEUR DONNE UNE PLACE DE CHOIX DANS L'ALIMENTATION DES JEUNES ET DES MOINS JEUNES.**

### **FICHE D'IDENTITÉ**

Les lentilles sont les légumes secs les plus riches en amidon et en protéines : 100 grammes de lentilles contiennent 50 grammes d'amidon et fournissent 291 calories, soit environ les mêmes quantités qu'un plat de pâtes de 80 grammes qui, cependant, ne fournit que 8 grammes de protéines contre près de 23 grammes pour les lentilles. Comme avec tous les légumes secs, les protéines des lentilles atteignent leur valeur nutritive maximale lorsqu'elles sont accompagnées de céréales, avec lesquelles elles se marient parfaitement. Les lentilles sont aussi riches en minéraux : elles contiennent deux fois plus de fer que la viande de cheval par exemple et sont une précieuse source de potassium, de phosphore et de sélénium. Enfin, il faut souligner leur teneur en fibres, nécessaires pour stimuler la fonction intestinale.

### **COMMENT LES CHOISIR ?**

On peut trouver des lentilles sèches ou en conserve. Si vous avez un peu de temps pour les préparer, mieux vaut les choisir sèches. Les lentilles précuites emballées sont plus pratiques mais contiennent beaucoup plus de sel : environ 357 mg pour 100 g, contre 2 mg pour 100 g de lentilles cuites à la maison, sans ajout de sel.

### **QUAND FAUT-IL LES INTRODUIRE DANS L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ?**

Les lentilles sont l'un des premiers légumes secs qui peuvent être introduits dans l'alimentation des enfants, à partir de huit mois environ. Pour les enfants, il est préférable de choisir les lentilles qui n'ont pas de peau, car elles seront plus digestes, et sont parfaites pour préparer des veloutés et des purées. Passé la première année de bébé, vous pouvez commencer à les lui donner entières (toujours sans la peau), en les cuisant beaucoup et en les accompagnant de céréales.

#lesmaladiesdufroid

# QUEL GENRE DE RHUME A-T-IL ?

NEZ BOUCHÉ, ÉTERNUEMENTS EN SÉRIE ET PARFOIS UN PEU DE FIÈVRE. RIEN DE GRAVE, CES SYMPTÔMES SONT TRÈS FRÉQUENTS. CEPENDANT, LA CAUSE DU TROUBLE N'EST PAS TOUJOURS AUSSI ÉVIDENTE QU'ELLE N'Y PARAÎT ET DOIT ÊTRE IDENTIFIÉE.

Le rhume est l'infection la plus courante au monde. Chaque année, et en toutes saisons, il touche aussi bien les enfants que les adultes. En moyenne, durant les premières années, un enfant connaît entre 6 à 8 épisodes par an, dont 1 par mois entre septembre et avril, contre 2 à 4 pour un adulte. Cependant, lorsque des séries d'éternuements surviennent, il est naturel de se demander s'il s'agit d'un rhume d'origine virale, que l'enfant aurait pu attraper à la crèche, ou s'il a une composante allergique. De plus, si l'enfant présente d'autres symptômes, comme une conjonctivite, il est possible que ce soit la poussière de la maison, les poils

d'animaux, le pollen ou éventuellement la pollution qui soient en cause. Voici un guide sur l'infection saisonnière la plus « énigmatique ».

## RHUME VIRAL OU ALLERGIQUE, COMMENT LES DISTINGUER ?

À première vue, le rhume est très reconnaissable par ses symptômes de nez bouché, mal de gorge, toux, éternuements et, parfois, un peu de fièvre. Ces signes apparaissent dans les deux ou trois jours après



l'infection. Le rhume classique est une rhinopharyngite infectieuse aiguë, causée le plus souvent par un rhinovirus, qui guérit en quelques jours seulement. Dans la dernière partie de l'hiver, le rhume viral est le plus commun, surtout chez les enfants qui vont à la crèche, ou si un membre de la famille a un rhume. Cependant, avec l'arrivée du printemps, les allergènes (plantes vivaces, acariens, poils de chat) sont d'autant plus présents. Alors, comment savoir si le rhume est d'origine virale ou allergique ? Il est facile de distinguer les deux formes. En cas de rhume d'origine allergique, il n'y a pas de fièvre, on observe de nombreux éternuements

suivis, une rhinorrhée aqueuse et claire et, souvent, une conjonctivite. La durée du rhume est également un bon indicateur. Le virus dure habituellement une semaine, alors que l'allergique peut durer des mois (chronique).

## L'INCIDENCE DE LA POUSSIÈRE ET DU POLLEN

Le problème est que les deux formes (virale et allergique) peuvent coexister, créant encore plus de confusion. Selon des études récentes, l'enfant

# #lesmaladiesdufroid

allergique souffre plus souvent de rhumes viraux que les autres. Par exemple, l'allergie aux acariens favorise le récepteur du rhinovirus au niveau de la muqueuse nasale pour faciliter le passage du virus. Selon une étude européenne réalisée en Italie auprès d'un échantillon de 300 enfants âgés de 3 à 5 ans, l'incidence des allergies respiratoires est de 20%. 11% souffrent d'asthme et le reste de rhinite et de conjonctivite. Cependant, les symptômes d'allergie peuvent se produire même avant 3 ans. Les enfants atteints d'eczéma, par exemple, ou de dermatite atopique, peuvent être sensibles aux acariens très tôt puisqu'ils deviennent allergiques à la poussière par des lésions cutanées. Par conséquent, il n'est pas impossible que le rhume puisse être causé par des composants de la poussière, des poils d'animaux ou du pollen printanier chez les plus petits. Si vous soupçonnez que cela puisse être le cas, il faut faire un test allergologique comme par exemple le prick test sur la peau ou le dosage d'immunoglobulines spécifiques, appelé RAST. Ces tests sont réalisés à tout âge, chez un allergologue pédiatrique.

## LA POLLUTION SOUVENT EN CAUSE

La pollution peut déclencher ou aggraver les deux types de rhume. Des études récentes ont montré que l'exposition à des contaminants environnementaux peut modifier la réponse des cellules T régulatrices (un sous-type spécialisé en lymphocytes T capables de supprimer l'activation du système immunitaire), favorisant les infections virales. Le rôle de la pollution dans les allergies respiratoires est tout aussi important puisqu'une irritation constante des muqueuses favorise le contact avec les allergènes, ainsi qu'une sensibilisation allergique. Par conséquent, en raison de la pollution de l'environnement, les allergies respiratoires sont aujourd'hui plus fréquentes dans les villes que dans les zones rurales. Le rhume viral peut également présenter des complications, favorisées indirectement par la pollution. Il s'agit d'infections secondaires d'origine bactérienne (la classique otite moyenne aiguë, mais aussi la sinusite ou la bronchite), qui provoquent une aggravation des symptômes et de la fièvre. En revanche, le rhume d'origine allergique est généralement associé à des allergies respiratoires plus graves, comme l'asthme.



## PROBIOTIQUES ET VITAMINE D À LA RESCOURSE

On étudie actuellement de nouvelles techniques de prévention pour lutter contre les deux types de rhume, comme les probiotiques et la vitamine D.

• **Les probiotiques agissent comme régulateurs de la réponse immunitaire, à la fois sur la capacité anti-infectieuse et anti-allergique.** Certains probiotiques combattent les germes pathogènes et bloquent la libération de toxines bactériennes. En cas d'allergies, ils



stimulent les lymphocytes T régulateurs, favorisant la tolérance immunologique.

- **Les probiotiques ne sont pas tous identiques.** Certains ont des propriétés anti-infectieuses et d'autres anti-allergiques.
- **Les dernières recherches montrent qu'en plus de prévenir,** ils peuvent également réduire la symptomatologie, tant en cas d'allergie qu'en cas de rhume viral.
- **Le pédiatre peut les prescrire sous forme de dosettes,** de capsules ou de gouttes, administrées par voie orale, tous les jours pendant un ou plusieurs mois.
- **On considère depuis longtemps la vitamine**

**D comme faisant partie de la famille des immunomodulateurs.** Elle influence la production de cytokines pro-inflammatoires et la synthèse des peptides antimicrobiens par les cellules du système immunitaire inné. Il existe une corrélation directe entre la carence en vitamine D des enfants et les infections respiratoires récurrentes, la respiration sifflante et l'asthme allergique. Dans tous ces cas, le pédiatre peut prescrire un supplément, considéré aujourd'hui comme un traitement à part entière.

## LES TRAITEMENTS ADAPTÉS

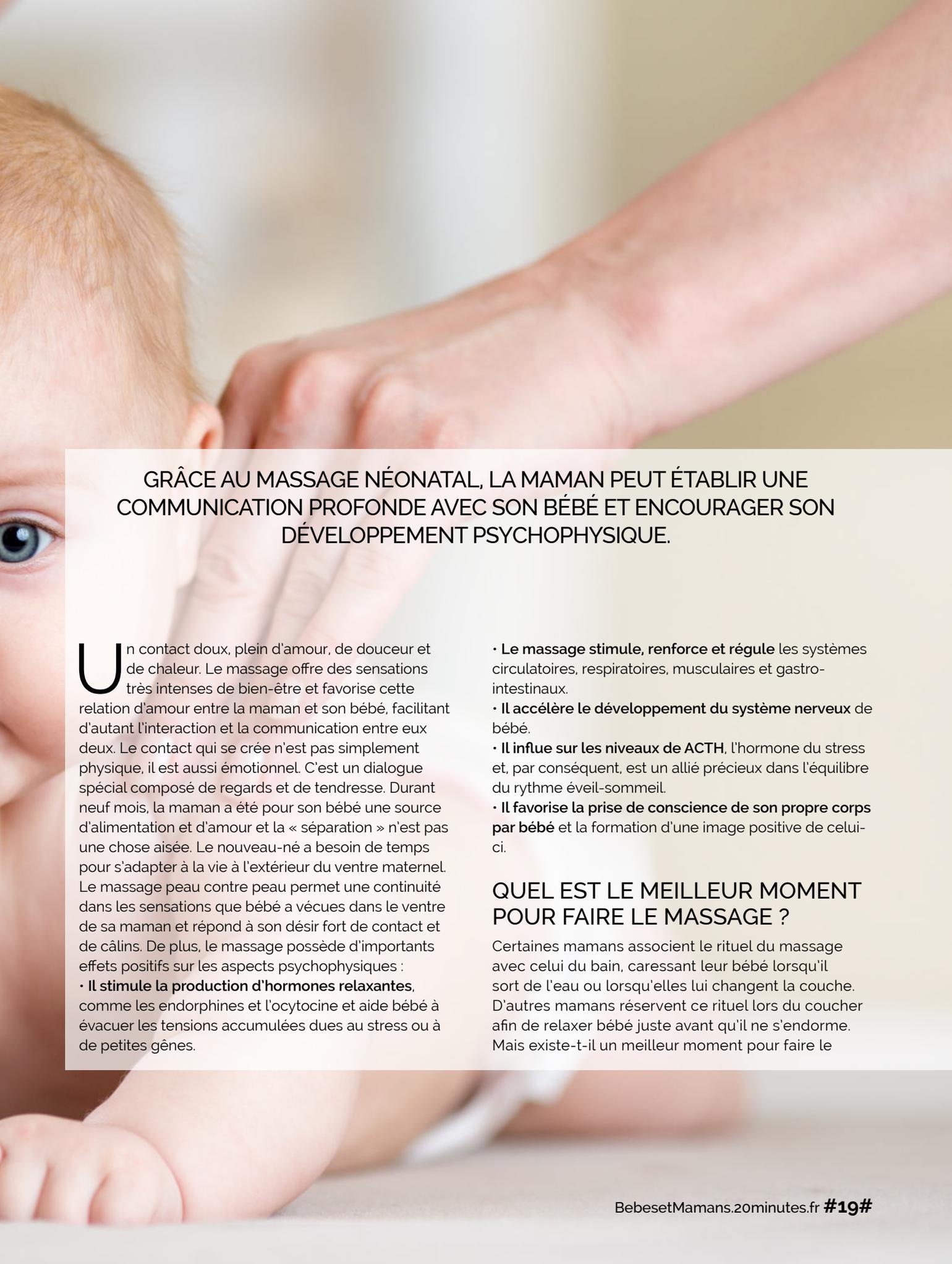
Les médicaments utilisés pour les adultes, tels que les mucolytiques et les décongestionnants, sont contre-indiqués pour les enfants. De plus, il est important de distinguer les deux formes de rhume, virale ou allergique, car les traitements sont différents. En revanche, elles ont en commun l'intérêt du lavage nasal avec une solution physiologique ou de l'eau de mer stérilisée, toujours fortement recommandé.

- **Pour le rhume viral, vous pouvez recourir à des sprays nasaux à base d'acide hyaluronique ou de resvératrol** (antioxydant naturel de raisin). En cas de fièvre ou de malaise, on peut administrer des antipyrétiques.
- **Pour le rhume allergique, on prescrit généralement des antihistaminiques ou des sprays nasaux à base de stéroïdes** (après trois ans). Chez les enfants allergiques aux acariens, il est conseillé de prendre des précautions environnementales, comme un nettoyage en profondeur de la maison, à faire en l'absence de l'enfant, avec un aspirateur muni d'un filtre HEPA. Dans sa chambre, mieux vaut éviter les rideaux, les tapis, les peluches et tout objet décoratif qui peuvent accumuler de la poussière. Optez pour un lit en métal ou un stratifié en plastique, ainsi que d'éviter les lits superposés et les têtes de lit capitonnées. Le matelas et l'oreiller doivent être couverts de draps spéciaux anti-acariens. Si l'enfant est allergique aux acariens ou au pollen, une immunothérapie spécifique (le « vaccin thérapeutique » de l'allergie) peut être recommandée. Elle doit être répétée à une fréquence régulière, en administrant des doses croissantes de l'allergène qui provoque la réaction. En général, cela provoque une réponse du système immunitaire qui permet une amélioration des symptômes allergiques.

#soinsdebébé

# COMME UNE CARESSE





## GRÂCE AU MASSAGE NÉONATAL, LA MAMAN PEUT ÉTABLIR UNE COMMUNICATION PROFONDE AVEC SON BÉBÉ ET ENCOURAGER SON DÉVELOPPEMENT PSYCHOPHYSIQUE.

**U**n contact doux, plein d'amour, de douceur et de chaleur. Le massage offre des sensations très intenses de bien-être et favorise cette relation d'amour entre la maman et son bébé, facilitant d'autant l'interaction et la communication entre eux deux. Le contact qui se crée n'est pas simplement physique, il est aussi émotionnel. C'est un dialogue spécial composé de regards et de tendresse. Durant neuf mois, la maman a été pour son bébé une source d'alimentation et d'amour et la « séparation » n'est pas une chose aisée. Le nouveau-né a besoin de temps pour s'adapter à la vie à l'extérieur du ventre maternel. Le massage peau contre peau permet une continuité dans les sensations que bébé a vécues dans le ventre de sa maman et répond à son désir fort de contact et de câlins. De plus, le massage possède d'importants effets positifs sur les aspects psychophysiques :

- **Il stimule la production d'hormones relaxantes**, comme les endorphines et l'ocytocine et aide bébé à évacuer les tensions accumulées dues au stress ou à de petites gênes.

- **Le massage stimule, renforce et régule** les systèmes circulatoires, respiratoires, musculaires et gastro-intestinaux.
- **Il accélère le développement du système nerveux** de bébé.
- **Il influe sur les niveaux de ACTH**, l'hormone du stress et, par conséquent, est un allié précieux dans l'équilibre du rythme éveil-sommeil.
- **Il favorise la prise de conscience de son propre corps par bébé** et la formation d'une image positive de celui-ci.

### QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE LE MASSAGE ?

Certaines mamans associent le rituel du massage avec celui du bain, caressant leur bébé lorsqu'il sort de l'eau ou lorsqu'elles lui changent la couche. D'autres mamans réservent ce rituel lors du coucher afin de relaxer bébé juste avant qu'il ne s'endorme. Mais existe-t-il un meilleur moment pour faire le

# #soinsdebébé



massage ? Et bien non, il n'existe pas de meilleur moment, car c'est bien l'alchimie entre la maman et son bébé qui détermine le moment qui sera le plus propice à ce rituel. En règle générale, bébé sera plus réceptif à vos caresses lorsqu'il est calme et tranquille. En observant votre enfant, votre apprentissage à connaître ses rythmes et ses réactions et vous pourrez ainsi détecter le meilleur moment pour lui faire un massage.

Une fois que vous aurez déterminé quel est votre moment idéal (pour lui et pour vous), essayez de respecter une certaine routine car bébé n'a pas de références spatio-temporelles et un massage quotidien l'aidera à se repérer dans la journée. De votre côté, trouvez un moment dans la journée pour pouvoir dédier ce temps à votre bébé sans être interrompue.

## CRÉER UNE AMBIANCE DOUCE ET ACCUEILLANTE

Le rendez-vous du massage doit aussi être un moment agréable pour la maman (ou le papa !). Installez-vous confortablement et relaxez votre nuque et vos épaules afin d'être dans les meilleures conditions pour masser votre petit. Vous pouvez aussi respirer de manière profonde et adopter des pensées positives durant ce moment, et expulsez les pensées négatives lorsque vous expirez. Il est conseillé d'enlever montre, bagues et autres bracelets qui pourraient gêner bébé et de vous réchauffer les mains avec, pourquoi pas, de l'huile d'amandes douces. Demandez la permission à votre bébé de le masser en le regardant dans les yeux, afin qu'il ne soit pas surpris du premier contact. Une simple phrase comme « Est-ce que je peux te faire un petit



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

#soinsdebébé



massage des jambes ? » en lui montrant que vous vous frottez les mains, sera suffisante. Cette demande vous rappelle que vous devez être à l'écoute de bébé et être attentif aux signaux qu'il vous envoie. N'hésitez pas à interrompre le massage si vous détectez que votre bébé n'est pas dans son assiette et ne profite pas de ce moment. L'environnement devra être tranquille, chaleureux, avec une température agréable pour que bébé n'ait pas froid.

## LA MEILLEURE POSITION POUR LE MASSAGE EST CELLE DU BERCEAU

Tout est prêt pour débiter le massage, mais quelle est la position recommandée pour maman et son bébé ? Le plus simple et agréable, est de se mettre à genoux avec bébé couché sur le dos sur un matelas face à vous (afin qu'il soit bien à l'aise). Durant le massage, il est important que vos regards se croisent afin de renforcer ce lien d'amour qui vous unit. Si bébé est encore très petit, il peut se trouver un peu incommode d'être sur le dos sans point d'appui et avoir des réactions dues aux réflexes des nouveau-nés : il peut avoir le réflexe tonique du cou (il tourne la tête vers le côté au lieu de la tourner vers l'avant), ou le réflexe de Moro qui lui fait élever les bras vers l'avant en arc-de-cercle. Pour éviter ces réactions normales et aider votre bébé (qui a une connaissance très limitée de son corps), l'idéal est de le mettre dans la position du berceau : vous à genou sur le sol, le dos appuyé contre un mur ou meuble, les jambes écartées. L'espace ainsi créé entre les genoux pourra être comblé avec une couverture et fera office de berceau pour votre bébé. Ce dernier se sentira alors entouré et protégé et se sentira plus à l'aise, ce qui l'aidera à se détendre et à profiter du massage. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, vous pouvez toujours utiliser un coussin d'allaitement fabriqué avec des matériaux naturels et conseillé pour donner le sein.

## COMMENT FAIRE LE MASSAGE ?

Chaque bébé est différent et, naturellement, ces différences se feront ressentir vis-à-vis du massage. Certains bébé préféreront un contact limité avec les jambes, alors que d'autres vont adorer le contact sur le

visage. Une fois de plus, soyez attentif aux réactions de votre bébé et adaptez votre massage à ce qu'il préfère le plus.

## LES JAMBES ET LES PIEDS

Vous pouvez suivre la plante du pied avec votre pouce, depuis le talon jusqu'à la base des orteils, tout en exerçant une douce pression. Si bébé n'aime pas ce massage (la pression sur le talon peut lui rappeler la piqûre qu'il a eu à la naissance), vous devez y aller tout doucement en exerçant d'abord une légère caresse que vous accentuez petit à petit, si vous voyez que bébé se relaxe bien entendu.

## LE MASSAGE DU DOS

Le massage du dos peut être très bénéfique pour relaxer bébé et l'aider à s'endormir, tout en veillant à la position dans laquelle il dort. Si votre bébé s'endort, veillez à le retourner délicatement sur le dos afin qu'il dorme la tête vers le haut, et ce afin d'éviter le syndrome de la mort subite du nourrisson. Massez-le en évitant d'exercer une pression sur la colonne vertébrale. Faites descendre les doigts de part et d'autre de sa colonne vertébrale, en commençant par la base de la nuque et en descendant jusqu'aux jambes.

## LE MASSAGE DU VENTRE

C'est un peu plus délicat car vous devrez commencer de manière très douce et continuer uniquement si bébé montre qu'il apprécie vos caresses sur son ventre. Si c'est le cas, vous pourrez exercer une légère pression sur son ventre, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ceci peut être une aide s'il souffre des coliques du nourrisson ou de constipation. S'il souffre de diarrhées, le massage se fera alors dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en direction opposée à la péristaltisme intestinale.

## LE MASSAGE DU VISAGE

Si vous sentez bébé prédisposé à toutes ces caresses, vous pouvez lui masser le visage après lui avoir massé les jambes et les pieds. Vous lui masserez tout d'abord la bouche et le nez, puis les sourcils dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur du visage (très relaxant).



**#lafamillegrandit**





# Amis à 4 pattes !

TOUS LES ENFANTS VEULENT UN ANIMAL DE COMPAGNIE. MAIS AVANT DE CÉDER À CE DÉSIR, IL FAUT COMMENCER PAR BIEN ÉVALUER TOUT CE QUE CELA IMPLIQUE POUR TOUTE LA FAMILLE.

**S**i cela ne s'est pas encore produit, sachez que ce n'est qu'une question de temps. Tôt ou tard, la demande arrive sans relâche : « Maman, tu m'achètes un chien ? », « Papa, je veux un petit chat ». Il semble que cette demande fasse partie de la croissance de l'enfant. Et c'est précisément de cela qu'il s'agit ! En y réfléchissant bien, les animaux sont bien souvent les personnages principaux des contes et histoires des plus petits. Depuis toujours, les animaux fascinent et attirent tellement les enfants que le fait de vouloir un animal de compagnie est tout à fait normal.



## AVOIR UN ANIMAL : POUR OU CONTRE ?

Il faut bien y réfléchir, voire même très bien, tout en sachant que les enfants alternent des moments de crise avec des ouvertures soudaines au monde et des regards d'affection avec des gestes de répulsion. Un chiot n'est pas un jouet qu'on aime un jour et qu'on laisse de côté le lendemain parce qu'on en a assez. Un chien, un chat, un lapin ou tout autre animal a besoin de respect, de soin et d'affection, jour après jour.

## COMMENT AGIR CORRECTEMENT ?

Il y a un moyen de savoir si la demande de l'enfant est née d'un désir réel. S'il veut un animal domestique, faites-le attendre. Un petit frère ou une petite sœur s'attend des mois, alors il peut en être de même avec un animal. Cela ne prend que quelques semaines, suffisamment de temps pour qu'il vous montre qu'il le veut vraiment et pour lui expliquer comment se comporter avec. Cependant, ces explications ne peuvent être données qu'à un enfant de 5 ans ou plus, lorsque celui-ci commence à avoir une bonne maîtrise de soi et une empathie concrète. Avant cet âge, c'est un peu tôt.

## 4 BONNES RAISONS D'ADOPTER UN ANIMAL DE COMPAGNIE

La science le dit assez souvent : grandir avec un animal nous rend meilleur. Cela :

**Développe la capacité d'empathie.** L'animal est un être différent que l'enfant voit comme similaire à lui. Grandir avec l'animal permet à l'enfant d'élargir ses compétences de communication.

**Rend l'enfant plus responsable.** Un animal de compagnie nécessite des soins constants. Bien que sous la supervision de maman et papa, l'idée de prendre soin d'un animal de compagnie et de le prendre en charge lui apprend à ne pas toujours avoir l'attention sur lui.

**Réduit le stress.** La présence d'un animal aide l'enfant à affronter des périodes difficiles, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un changement d'école, un déménagement... Le fait de choyer l'animal diminue la tension artérielle et le stress émotionnel. Il existe même la thérapie animale, appelée pet-therapy.

**Améliore l'organisation.** Un animal rend l'enfant plus diligent et l'aide même à améliorer les résultats à l'école.

Dans certaines écoles britanniques, la figure du chien de soutien a été introduite dans les classes, avec des résultats surprenants : les enfants sont plus ordonnés et lisent mieux.

## CHIEN DE RACE OU CROISÉ ?

Avant d'adopter un chien ou un chat, il est nécessaire de consulter un vétérinaire comportemental, un consultant de race féline ou un éducateur animalier. Cet expert sert à identifier l'animal le plus proche des caractéristiques et du style de vie de votre famille. Si vous choisissez un chien de race, vous devez savoir que bien que l'animal soit racé, cela ne signifie pas qu'il y a moins de risque pour l'enfant. Si vous préférez un chien abandonné, ne dites pas à l'enfant que « vous l'avez sauvé ». Même si ce n'est que par compassion, il pourrait céder à tous ses caprices. L'animal doit être respecté, mais aussi éduqué, tout comme les humains.

## 3 QUESTIONS À UN EXPERT

### *Mon enfant est convaincu : puis-je lui acheter un chien ?*

Oui, tant que le souhait est partagé par toute la famille. Le chien est un animal qui nécessite des sacrifices, et vous ne pouvez pas penser en adopter un et déléguer ses soins à d'autres membres de la famille. Cependant, il y a chiens et chiens. Vous aimez les Labradors ? Attention, un chiot de cette race deviendra vite un gros animal. Aurez-vous assez d'espace à la maison ?

### *Quelle est la race la plus appropriée ?*

Si l'enfant a moins de six ans, vous pouvez opter pour un petit chien qui peut être porté, comme un Maltais ou un Pinscher, par exemple. Cependant, ce n'est pas parce qu'ils sont petits qu'ils sont nécessairement inoffensifs. Tout dépend de la façon dont votre enfant le traite. Après six ans, vous pouvez envisager d'adopter un Golden Retriever ou Border Collie, par exemple.

### *Comment dois-je me comporter quand ils jouent ?*

L'interaction entre le chien et l'enfant nécessite la surveillance d'un adulte, surtout au début, lorsque l'animal arrive à la maison. Observez le jeu et apprenez à votre enfant à respecter son nouvel ami.



## QUAND UN BÉBÉ ARRIVE ET QU'IL Y A DÉJÀ UN CHIEN À LA MAISON

Cela commence à partir de la grossesse. Consulter le vétérinaire avant l'accouchement vous aidera à savoir quelles précautions prendre.

- **Astuce numéro 1** : « marquer le territoire ». Mettez le berceau et la poussette dans la pièce, afin que l'animal commence à comprendre qu'il y aura des changements à la maison. Si vous ne voulez pas que le chien entre dans la chambre de bébé, habituez-le dès le début à rester à l'écart : « Ici, tu ne peux pas entrer ! ».
- **Une fois que bébé est né, lorsque vous êtes à la maternité, le père peut faire sentir au chien les bodys utilisés par le bébé** pour qu'il se familiarise avec son nouveau compagnon de jeu. Faites de même avec ses premiers cris, que vous pouvez enregistrer avec votre

#lafamillegrandit



mobile, pour les diffuser devant l'animal avant que le bébé ne rentre à la maison.

• **La veille du retour à la maison, il peut être utile que le père répande des phéromones avec un spray à la maison.** Cela procurera au chien un sentiment de satisfaction et il sera plus calme quand le père franchira le seuil de la porte avec bébé dans ses bras pendant que vous câlinerez votre chien. Ensuite, revenez à la routine à quatre, sans exclure personne.

## QUE PEUT FAIRE L'ENFANT POUR L'ANIMAL DE COMPAGNIE ?

Vous devez décider, en fonction de l'âge de votre enfant et de la situation familiale.

• **Jusqu'à 4 ans, l'enfant est encore un peu trop petit pour s'occuper d'un animal.** Votre présence à tout moment dans la relation est essentielle, vous ne devez donc pas attribuer de responsabilité à l'enfant car il n'est pas préparé d'un point de vue psychologique.

Dans le cas d'un chien, par exemple, il pourrait lui tirer la queue. Pour l'enfant, ce n'est qu'un jeu, mais l'animal ne le sait pas et pourrait mal réagir et le blesser.

• **À partir de 5 ans, que ce soit un chien, un chat, une tortue ou un hamster, laissez-le prendre soin de lui, le nourrir ou lui donner à boire, sans pour autant qu'il en soit totalement responsable.** Vous êtes responsable ! Si c'est un perroquet ou un poisson, il est préférable que vous en preniez soin vous car l'enfant pourrait le laisser s'échapper de la cage ou renverser l'aquarium.

• **Il est préférable qu'il ne s'occupe pas de l'hygiène de l'animal.** Tant à la maison qu'à l'extérieur, l'enfant ne doit jamais s'occuper des selles de son compagnon de jeu car ils pourraient être un moyen de propagation d'infections, même si l'animal est vacciné.

• **À l'air libre. Aller au parc ou être à l'air libre avec le chien est l'une des plus belles expériences pour un enfant.** Il veut le tenir en laisse ? Vous le laisserez faire dès qu'il sera en âge de la faire, c'est-à-dire dès 6 ans. Et ne faites pas de concessions, comme le laisser seul avec d'autres chiens.

# Les expériences extraordinaires: La 1<sup>ère</sup> 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



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](http://www.mangerbouger.fr)

# L'INFECTION URINAIRE CHEZ LE BÉBÉ

COMMENT DÉPISTER UNE INFECTION URINAIRE CHEZ LES PETITS ?  
COMMENT S'ÉTABLIT LE DIAGNOSTIC ? QUELLES MESURES PRENDRE  
POUR L'ÉVITER ? NOUS RÉPONDONS À TOUTES LES QUESTIONS QUE  
VOUS VOUS POSEZ À CE SUJET.



**O**n s'attend à ce qu'une infection urinaire se manifeste par certains symptômes tels que de la fièvre, des vomissements, de la diarrhée, une urine à l'odeur forte, trouble ou colorée de rouge, etc... Chez les bébés, ce n'est pas toujours le cas : l'infection urinaire peut n'entraîner qu'un arrêt ou un ralentissement de la courbe de poids de l'enfant.

- À cet âge, le diagnostic de l'infection est donc compliqué et commence par un **prélèvement d'urine qui doit être réalisé avec beaucoup de soin**. En effet, l'urine est un terrain propice au développement de germes et s'infecte très facilement.
- **On utilise généralement, pour les nourrissons, des petites pochettes plastiques stériles**, pourvues d'un orifice où



l'on introduit les parties génitales du bébé, et d'un bord adhésif qui empêche le sac de tomber. On aura au préalable lavé les organes génitaux à l'eau et au savon doux. Si, au bout d'une demi-heure, le bébé n'a pas uriné, il est très important de changer le sac car, comme nous le disions auparavant, le risque de contamination est très élevé.

• **D'autre part, si vous n'avez pas la possibilité de remettre très rapidement au laboratoire le flacon stérile scellé contenant l'urine, celui-ci devra être conservé au réfrigérateur.** En effet, les microbes se développent très rapidement à température ambiante, le résultat de l'analyse pourrait révéler une contamination de l'urine plus élevée qu'elle ne l'est en réalité.

## L'IMPORTANT D'UNE BONNE HYGIÈNE

Chez les nourrissons et les enfants en bas âge, il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement des microbes dans l'urètre. Par exemple, une mauvaise hygiène peut faciliter le passage des microbes contenus dans les selles vers les voies urinaires de l'enfant. La plupart des micro-organismes qui infectent l'urine proviennent en effet de l'extrémité de l'appareil digestif, même si, à cet endroit, elles ne sont pas nuisibles. Un phimosis peut également entraîner une contamination microbienne de l'urètre, de même que l'usage des couches, une dermatite ou des bains prolongés.

#familygreen

# NOUS SOMMES

DE PLUS EN PLUS DE FAMILLES PRIVILÉGIENT UNE CONSOMMATION RESPONSABLE ET RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT. UNE « GÉNÉRATION VERTE », SENSIBLE À L'ÉCOLOGIE, QUI SOUHAITE LAISSER UNE EMPREINTE PLUS LÉGÈRE SUR LA PLANÈTE.



## UNE CONSOMMATION DURABLE

- Quand elles achètent leurs produits, les « familles vertes » font non seulement attention à choisir des produits sains, mais aussi fabriqués par des entreprises saines. Pour cela, elles lisent attentivement les étiquettes pour vérifier la composition des produits, elles font attention à leur provenance et à leur traçabilité et s'assurent au maximum que les fabricants n'encouragent pas le travail forcé, qu'ils n'utilisent pas de produits agrochimiques nocifs pour l'environnement et qu'ils sont respectueux des animaux.
- Cette nouvelle génération opte également pour des produits issus du commerce équitable, un système commercial solidaire dont l'objectif est d'améliorer l'accès au marché des producteurs défavorisés, ainsi que des aliments et produits issus des marchés bio ou de l'artisanat local.
- Les « familles vertes » ne veulent pas de sacs en plastique et les remplacent par des sacs en tissu.
- Elles n'aiment pas gaspiller et achètent juste ce qui est nécessaire à leur consommation. On estime qu'un tiers de notre nourriture va du réfrigérateur à la poubelle. Cela est dû avant tout à une mauvaise gestion des achats qui nous fait acheter plus que ce dont nous avons besoin. Avant de partir faire les courses, ces familles établissent un menu hebdomadaire pour mieux calculer les ingrédients et les quantités nécessaires.
- Elles apprennent également à distinguer la différence entre « consommer avant le » et « consommer de préférence avant le ». Dans le second cas, le produit a une durée de vie beaucoup plus longue que celle indiquée. Et si, un jour, il leur reste des fruits ou des légumes, au lieu de les jeter, elles en profitent pour faire des confitures ou d'autres recettes.
- Ce choix conscient n'affecte pas seulement les aliments, mais aussi tous les produits qu'elles utilisent, comme les produits d'hygiène et de ménage. Par conséquent, elles optent pour des produits biodégradables, les moins nocifs possibles pour l'environnement.

# LE MONDE!





## UNE ALIMENTATION RESPONSABLE

• Les « familles vertes » ne sont ni végétaliennes, ni végétariennes. Elles choisissent des produits bios, de proximité et de saison, dont la culture est respectueuse de l'environnement et de la santé du consommateur final.

• **Beaucoup d'entre elles ont même leur propre jardin bio à la maison.** Dans leurs potagers, elles préfèrent cultiver les plantes qui contribuent à la biodiversité, au rétablissement et au développement des plantes autochtones. Et, au lieu d'utiliser des produits chimiques, elles plantent des arbres et des plantes qui éloignent naturellement les insectes et les parasites.

• **Ces familles choisissent non seulement des aliments sains, mais elles cuisinent aussi de manière responsable.** Le plus important, ce ne sont pas les calories, mais les apports nutritifs, le goût et les bénéfices que leurs plats vont fournir au corps et à l'esprit.

• **Ce qui explique que, très souvent, elles optent même pour des produits crus,** à l'état brut, afin de conserver intactes leurs propriétés nutritionnelles.



## RESPECTUEUSES AVEC LES ÉNERGIES

• Ces familles respectueuses de l'environnement ont beau appartenir à l'e-génération, elles sont très responsables quant à l'utilisation de l'électricité et de l'eau. Par conséquent, elles utilisent ces ressources de manière très rationnelle.

• **Par exemple, bien utiliser le chauffage** pour économiser de l'argent, puisque c'est l'une des principales dépenses des familles, mais aussi à cause de son impact sur l'environnement.

• **Elles accordent également une attention particulière à l'achat d'appareils qui ont une consommation faible en énergie** et choisissent des fournisseurs d'électricité qui misent sur les énergies renouvelables, qui ont un impact moindre sur la planète.

• **Elles ne gaspillent pas non plus l'eau** et certaines familles disposent même de systèmes leur permettant de récupérer l'eau de pluie.

• **Dans la mesure du possible, elles préfèrent se déplacer en vélo** ou en transports en commun plutôt qu'en voiture et beaucoup font du co-voiturage pour aller au travail.



## LE RECYCLAGE, UNE PRIORITÉ

• Ces familles sont très attentives non seulement au tri des déchets, mais également au choix des produits en fonction de leur type d'emballage, afin d'éviter tout gaspillage inutile. Elles préfèrent souvent des produits dont les résidus sont organiques. Certaines optent même pour des magasins où les produits sont vendus en vrac et où il n'y a pas d'emballage.

• **D'autres réutilisent également leurs propres déchets organiques, pour faire du compost,** qu'elles utiliseront ensuite comme engrais dans leurs potagers bios.

• **Et il y a celles qui pratiquent le « désencombrement »,** qui consiste à trier les objets et les vêtements qu'elles n'utilisent plus pour libérer de l'espace, en les proposant sur des brocantes ou des marchés de troc.

• **La sensibilité de ces « familles vertes » s'en ressent aussi au bureau.** Les documents sont transformés en format électronique. S'il est indispensable d'imprimer, elles utilisent du papier recyclé et impriment en recto-verso. Et les feuilles imprimées par erreur sont réutilisées pour faire du papier brouillon...

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

# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

