

Année 12 - n° 117 - Janvier 2024

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## COMME UNE CARESSE

Tout savoir sur le  
massage néonatal

## ALLAITEMENT

Les dix questions  
les plus posées

## À LA CONQUÊTE DU POT !

Des astuces pour  
l'aider !

# COMMENT ENDORMIR BÉBÉ

Les différentes méthodes pour des nuits plus douces

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | MON AVIS COMPTE : LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ? | 20 | PÉDIATRE : IL S'EST ÉVANOUÍ...          |
| 6  | L'ALLAITEMENT EN 10 POINTS                                    | 22 | COMME UNE CARESSE : LE MASSAGE NEONATAL |
| 12 | LES BIENFAITS DES LENTILLES                                   | 28 | À LA CONQUÊTE DU POT !                  |
| 14 | TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR               | 32 | NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE VIE            |

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



[www.facebook.com/bebesetmamans](http://www.facebook.com/bebesetmamans)



# BÉBÉ

**& ENFANTS**

EN JANVIER, BÉBÉS ET MAMANS RÉPOND À 10  
QUESTIONS CLÉS SUR L'ALLAITEMENT, VOUS  
EXPLIQUE CE QU'EST UN MALAISE VAGAL 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**

# vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents



## Les jouets bébé ont un vrai rôle... à jouer !

Dès 6 mois, planche d'activités, jeux de formes, bouliers et autres jouets colorés font leur apparition dans la vie de bébé.

L'éveiller, le stimuler, l'encourager... c'est leur spécialité !

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



Je découvre

#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

## 1 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 étancher 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.

## 9 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.

## 10 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.

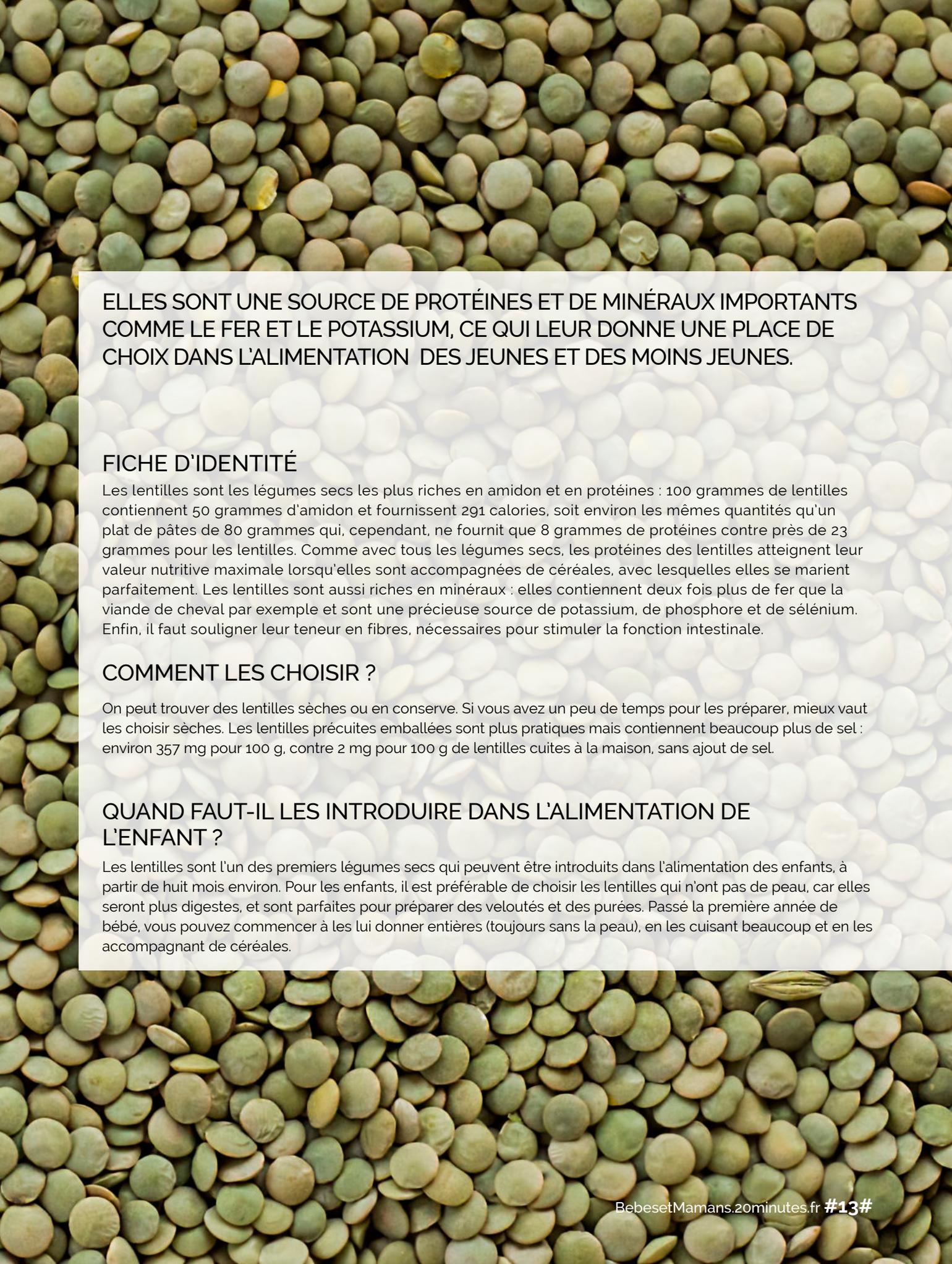
• Dès que le processus d'allaitement est consolidé, vous pouvez proposer une tétine à votre bébé pour voir ce qu'il se passe. En général, les enfants nourris au sein ont tendance à ne pas vouloir de la sucette.



#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.

#douce nuits

# TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

DE NOMBREUX ENFANTS ONT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL. ILS ONT DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR OU SE RÉVEILLENT FRÉQUEMMENT. VOICI QUELQUES CLÉS POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UN REPOS PAISIBLE.



Le sommeil nocturne peut être lourd à gérer pour de nombreux parents de jeunes enfants, notamment parce que, les premières semaines, bébé a besoin de téter la nuit. Par ailleurs, le sommeil des enfants est physiologiquement différent de celui des adultes : il est plus fragmenté. Pour beaucoup d'enfants, les réveils nocturnes ont tendance à durer et, souvent, s'intensifient au fil des mois avec l'augmentation de leur sensibilité aux conditions environnementales. Nous vous proposons différentes méthodes pour apprendre à votre enfant à s'endormir rapidement et à se rendormir tout seul la nuit.

**Un nouveau-né dort en moyenne 15 à 16 heures par jour.** Le premier signe d'un rythme circadien (augmentation du nombre d'heures de sommeil nocturne et allongement des périodes d'éveil le jour) apparaît dès les 2 ou 3 semaines. À 6 semaines, on observe une augmentation progressive des phases de sommeil nocturne, qui se consolident après 2 ou 3 mois. La plupart des bébés de 6 mois

dorment 4 à 6 heures d'affilée la nuit. **La première année, tous les enfants se réveillent 2 ou 3 fois la nuit.** Il y a ensuite une différence entre les enfants qui ont besoin d'aide pour se rendormir et ceux qui n'en ont pas besoin, car ils sont capables de le faire tout seuls.

## PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

Est-il possible « d'apprendre » à un enfant à bien dormir ? Bien sûr. Vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes et à apprendre les règles et les limites, bases utiles pour que bébé « prévoit » et donc gère son comportement nocturne de manière autonome.

• **Votre motivation est bien plus importante que le comportement que vous allez adopter.** Les enfants ont besoin d'un modèle cohérent et sûr, qui favorise leur confiance en eux. Dans cet article, nous passerons en revue les méthodes les plus connues pour favoriser le sommeil des enfants.



## L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

Dans les années quarante, Benjamin Spock, pédiatre américain, auteur d'un très célèbre manuel de puériculture, recommandait aux mamans de mettre leur bébé seul à dormir dans le berceau pour l'habituer à s'endormir sans aide même si, bien entendu, il était difficile de le laisser pleurer jusqu'à épuisement.

• **Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis,** a mis au point une variante du manuel de Spock, la « **méthode d'extinction progressive des pleurs** ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le reconforter, pour le laisser à nouveau seul...

Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

Parmi les avis favorables de cette méthode figure l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), qui recommande aux parents de ne pas accourir au premier cri de l'enfant, mais de le laisser pleurer quelques minutes pour qu'il essaie de se consoler seul. Ils conseillent également de ne pas le prendre dans les bras pour qu'il puisse se rendormir. L'application de cette technique pour apprendre aux enfants à dormir ne les traumatise pas et n'entraîne aucun risque pour leur bien-être émotionnel à long terme indique l'AAP, faisant référence aux résultats d'une étude australienne récente.

• Cependant, il existe des opinions contraires, qui estiment que laisser bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme, épuisé, ou bien de le laisser pleurer à intervalles de plus en plus longs, est une thérapie de choc trop stressante pour l'enfant et pour ses parents. Les personnes partageant ce courant de pensée rappellent que le sommeil a une valeur relationnelle forte pour l'enfant. S'endormir c'est, pour bébé, perdre le contrôle de la réalité et se séparer temporairement de sa mère, son point de référence. L'enfant doit se sentir protégé et accompagné pour se détendre et s'endormir en toute tranquillité et en confiance. Si on le laisse pleurer tout seul, il n'apprendra pas à dormir sans peur et, au contraire, apprendra à se résigner à la solitude, ce qui est inimaginable.

• Beaucoup de parents qui essaient d'appliquer la méthode de l'extinction progressive des pleurs trouvent très difficile de tenir sans rien faire face aux pleurs de leur enfant. Une étude réalisée par un groupe de neurobiologistes de l'Université d'Oxford, en Angleterre, récemment présentée à la réunion annuelle de l'*American Society for Neurosciences*, a prouvé que les pleurs d'un nouveau-né activent les centres émotionnels du cerveau humain adulte en cent millisecondes, quel que soit le sexe de l'adulte et le fait qu'il ait des enfants ou non. Répondre aux signaux de stress des enfants de notre espèce est un comportement instinctif, programmé dans notre cerveau par l'évolution. Laisser bébé pleurer est difficile et beaucoup de parents qui tentent de suivre les directives de cette méthode ne parviennent pas à les mettre en pratique. Ils ressentent frustration et colère et



## #douce nuits



ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

### LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

Aux antipodes de la méthode précédente figurent les théories de William Sears, pédiatre de l'Université de Californie à Irving (États-Unis) et auteur de nombreux manuels de puériculture, partisan des avantages du sommeil partagé pour l'enfant.

• **Sears propose aux parents de mettre bébé à dormir dans un berceau dans leur chambre ou, encore mieux, dans un berceau co-dodo**, à savoir un berceau fixé de manière stable au lit des parents. De cette façon, chacun a son propre espace indépendant, mais bébé peut sentir à tout moment la proximité physique de ses parents. Selon le pédiatre, les enfants qui

dorment ainsi s'endorment plus rapidement et, quand ils se réveillent la nuit, se rendorment généralement sans appeler leurs parents car ils trouvent directement le réconfort dans leur présence.

• **Le co-dodo peut être une solution d'urgence pour aider l'enfant à surmonter une période de nervosité** accrue ou une phase de croissance difficile, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée à la crèche, l'acquisition d'une nouvelle compétence ou une maladie temporaire.

• **Une fois les premiers mois passés, lorsque bébé parvient à tolérer la séparation physique d'avec sa mère, il est bon qu'il apprenne à dormir dans son lit** et dans sa chambre et vous devez, pour cela, encourager doucement la séparation. Parfois, ce sont les parents qui ont le plus de difficultés à abandonner le co-dodo. Malheureusement, si vous continuez trop

le co-dodo, vous risquez de créer des habitudes qui, plus tard, seront très difficiles à éliminer. L'enfant doit apprendre à dormir seul avant l'âge de 3 ans.

### LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

L'infirmière pédiatrique britannique Tracy Hogg a mis au point une méthode pour favoriser le sommeil de l'enfant baptisée E.A.S.Y. Pour *Eat, Activity, Sleep, You* (manger, bouger, dormir et vous) qu'elle explique dans son livre « Les secrets d'une charmeuse de bébé ». La méthode de Hogg se base sur l'observation des rythmes naturels de l'enfant et des signaux que celui-ci envoie pour communiquer ses besoins.

• **En étudiant les gestes de son bébé, ainsi que ses expressions et ses demandes**, et ce à différents moments de la journée, la maman

apprend à interpréter ses besoins et à les satisfaire rapidement avant que le bébé ne s'irrite, instaurant ainsi une marche cyclique régulière et rassurante : lui donner à manger, passer du temps à jouer avec lui et à le dorloter, le mettre dans son berceau au premier bâillement sans pour autant interrompre le contact physique, en le caressant et lui parlant doucement à l'oreille. Le but est que la maman arrive à dédier un peu de temps à son propre bien-être, pour se reposer et prendre soin d'elle et pour ne pas être trop fatiguée.

• **La caractéristique principale de la méthode E.A.S.Y. est son extrême flexibilité.** Selon Tracy Hogg, chaque enfant est différent, possède des caractéristiques innées et réagit différemment aux stimuli environnementaux. Il est donc nécessaire d'évaluer vos réponses à ses besoins et d'apprendre à connaître les préférences de votre bébé.

• **Observer bébé, apprendre à le connaître et à communiquer avec lui est le premier devoir d'une maman.** Les enfants aiment la régularité des horaires et les routines car ils ont un effet rassurant. Par conséquent, il peut être intéressant d'organiser tous les soins comme l'allaitement, le sommeil, le jeu ou le bain, en suivant toujours le même ordre et les mêmes horaires et, par conséquent, rendre le cours de la journée prévisible. Ainsi, la nuit, bébé sera plus calme et détendu et s'endormira plus facilement.

## LA MÉTHODE « CAMPING »

Bien plus qu'une méthode structurée comme les autres, c'est une stratégie pour habituer facilement bébé à la séparation nocturne



d'avec ses parents et à s'endormir seul dans son berceau sans se sentir abandonné.

• **Au début, maman ou papa « campe » à côté du berceau de l'enfant endormi :** vous le caressez ou lui prenez la main s'il a besoin d'un contact physique, ou vous lui parlez ou lui chantez une chanson. La deuxième nuit, papa ou maman reste dans la chambre, mais plus loin du berceau. Petit à petit, vous reculez, jusqu'à rester à la porte. Et vous finissez par le mettre dans le berceau et par quitter la pièce.

• **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une bonne solution, à appliquer pro-**

**gressivement, en tenant compte des besoins et des moments de chaque enfant.** C'est le système qu'adoptent spontanément la plupart des parents pour aider leur enfant à surmonter la séparation de la nuit de manière douce et progressive. Cette méthode est à appliquer aux enfants assez âgés pour comprendre que leur maman (ou papa) ne les abandonne pas, mais qu'elle va dans la pièce voisine et qu'elle revient vite en cas de besoin. Les bébés de quelques mois ne peuvent pas comprendre ce concept. Pour eux, leur maman disparaît dans le néant au moment où elle disparaît de leur champ de vision.

#rubriquepédiatre

# IL S'EST ÉVANOUI...

LE MALAISE VAGAL, PLUS COMMUNÉMENT APPELÉ ÉVANOUISSEMENT, SE CARACTÉRISE PAR UNE PERTE SUBITE DE CONNAISSANCE.



**L**e malaise vagal peut s'exprimer par une perte de connaissance brève partielle (lipothymie) ou totale (syncope). Souvent, l'enfant est hypotonique, il transpire et ne répond pas aux stimuli ; la pression artérielle est en-dessous de la normale, le pouls est faible et les pupilles sont dilatées. Habituellement, dès qu'il reprend conscience, l'enfant récupère complètement.

• **Le malaise vagal est lié à un manque d'oxygène au cerveau causé par des situations diverses qui sont à l'origine de la stimulation du nerf vague.** S'ensuit alors un

ralentissement du rythme cardiaque et une dilatation des vaisseaux sanguins, dans tout le corps, par l'action du système nerveux parasympathique. La conjonction de ces deux facteurs diminue l'apport de flux sanguin vers le cerveau, provoquant, ainsi, une perte de connaissance.

## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA SYNCOPE ?

Les déclencheurs du malaise vasovagal sont les mêmes qui produisent, chez les



personnes sensibles, une activité accrue du système nerveux parasympathique. Les principaux facteurs sont un changement brutal de position (par exemple se lever trop rapidement), rester longtemps debout ou assis, ressentir un stress émotionnel ou une douleur violente, la vue du sang, l'exposition au soleil et à la chaleur, la faim, la foule et tous les éléments qui peuvent accélérer l'activité du système nerveux parasympathique, comme les spasmes des pleurs chez le jeune enfant ou une crise de spasmophilie (syndrome d'hyperventilation) chez l'écolier ou l'adolescent. Il peut également y avoir d'autres causes d'origine organique : métaboliques (diabète), cardiaques, neurologiques, etc., mais celles-ci s'accompagnent d'autres

symptômes qui permettent de prévoir et d'anticiper le malaise.

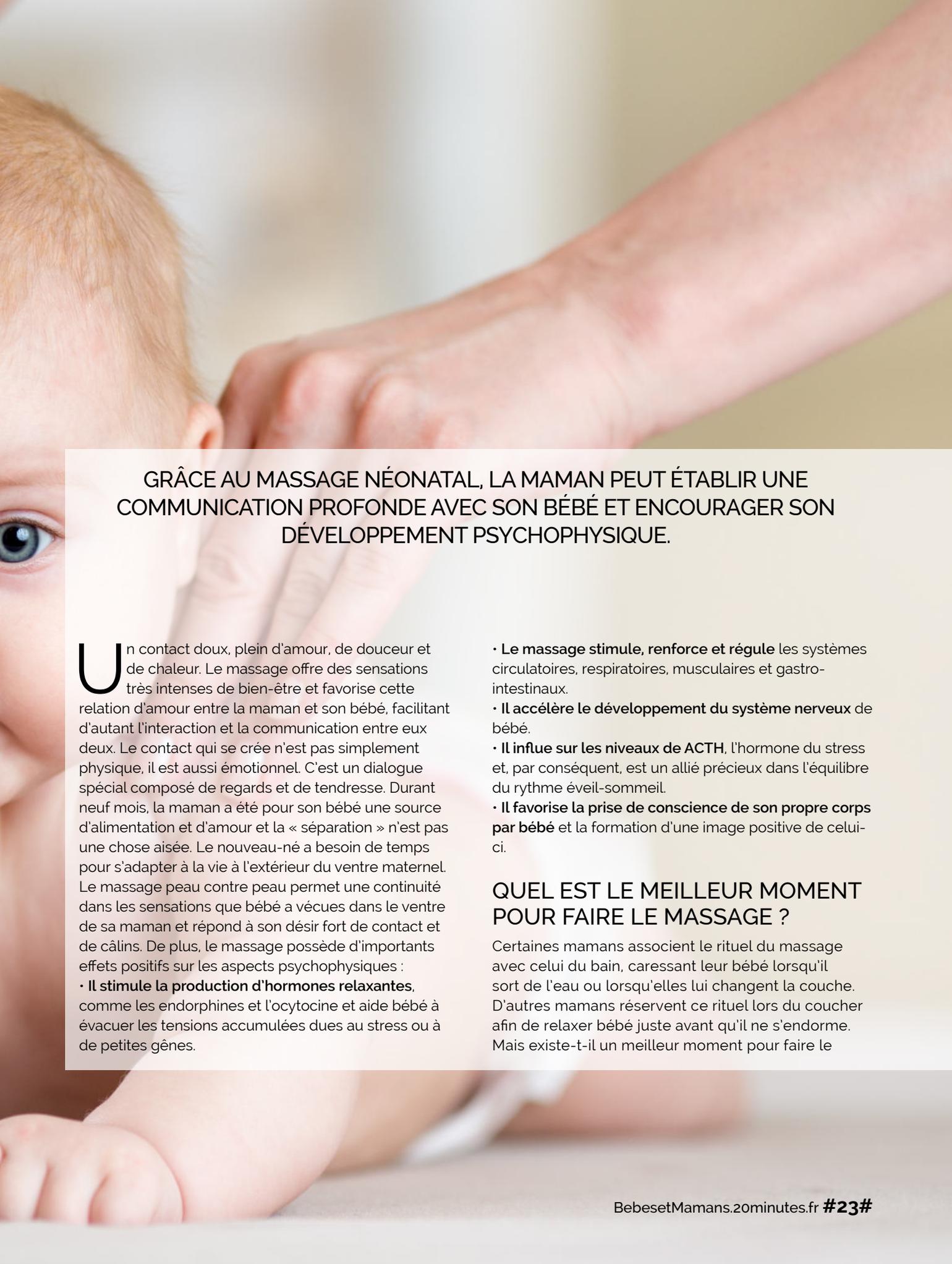
## QUE FAIRE S'IL PERD CONNAISSANCE ?

Desserrez ses vêtements, soulevez ses jambes pour activer le flux sanguin cérébral, tournez sa tête sur un côté pour que sa langue ne bloque pas le passage de l'air, prenez son pouls et écoutez son cœur, pincez-lui la peau et passez-lui de l'eau fraîche sur le visage. Ne faites rien avaler à l'enfant tant qu'il n'a pas repris totalement connaissance ; à partir du moment où il reprend conscience, maintenez-le encore quelques minutes dans la même position.

#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

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

#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).



#unenouvelleétape

# À LA CONQUÊTE DU POT!

LES ENFANTS ABORDENT LA PROPRETÉ ET L'USAGE DU POT DE DIFFÉRENTES MANIÈRES. VOICI QUELQUES ASTUCES QUI LES AIDERONT À SE FAMILIARISER AVEC CE NOUVEL OBJET.



**Q**uand on parle d'éducation des enfants, le plus important est presque toujours de faire les choses ni trop tôt ni trop tard. Cette règle s'applique également à la conquête du pot. Comme toutes les étapes importantes de son développement psycho-physique, la carte gagnante consiste à adapter les connaissances scientifiques sur le sujet au niveau de l'évolution individuelle de l'enfant et des habitudes spécifiques de l'environnement familial. Le succès de l'opération sera plus facile et plus rapide dans un environnement calme, sans excès ni rigidité. L'arrivée du beau temps est l'occasion idéale pour faire face aux bouleversements liés à l'utilisation du pot.

## QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

À partir de 20 mois, l'enfant est suffisamment mûr pour apprendre à contrôler les stimuli et donc, à travers la musculation volontaire, les sphincters (anal et urinaire). Il existe également d'autres signes qui nous indiquent qu'il est temps d'enlever la couche : si l'enfant est capable de monter et de descendre les escaliers, s'il sait empiler au moins trois cubes, s'il est capable de tenir un crayon ou s'il parvient à attraper de petits objets. Dans un premier temps, il considérera le pot comme un jouet, un objet inconnu à découvrir, jusqu'à ce qu'il prenne l'habitude de l'utiliser et se rende compte qu'il est tout à fait capable de contrôler ses stimuli.

## COMMENT SE COMPORTER ?

L'aspect psychologique de cette nouvelle conquête est très important car la capacité à contrôler les selles et l'urine dépend aussi de la sensation de plaisir que l'enfant va ressentir lors de la phase d'expulsion et de rétention. Au cours de cette phase, l'enfant se rend compte pour la première fois que son corps a aussi une activité interne; il se sent fier de sa capacité à produire et à contrôler son organisme. L'attitude de l'adulte est déterminante dans ce processus : il devra faire preuve de patience et de retenue sans exprimer ni triomphalisme ni dégoût devant la production tant attendue.

## LES RÉACTIONS DES ENFANTS FACE AU POT



Charles 24 mois. Il utilise le pot comme un jouet.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

L'âge de 2 ans représente la période du jeu de « je vide et je remplis ». Sortir les objets des tiroirs et les remettre en place, mettre les cailloux dans le seau et les sortir à nouveau... Charles utilise le pot de la même manière.

### COMMENT RÉAGIR ?

Au début, il est nécessaire de laisser le pot devenir un objet familier, même à travers le jeu. Plus tard, il faudra séparer les deux moments en disant à votre enfant de ne pas utiliser le pot pour autre chose que pour faire pipi ou caca.



Sarah, 21 mois. Assise sur le pot, elle se touche les parties intimes.

### ELLE LE FAIT PARCE QUE...

Tant qu'elle avait la couche, Sarah n'a pas pu facilement explorer ses parties génitales. Assise sur le pot, elle a l'occasion de le faire.

### COMMENT RÉAGIR ?

Cette curiosité ne doit pas vous choquer, ni vous scandaliser. L'important est de ne pas y participer par des rires ou des applaudissements car l'opération acquerrait alors un autre caractère que celui de la simple exploration naturelle.



Denis, 22 mois. Lorsqu'il demande le pot, c'est trop tard... il s'est fait dessus...

### IL LE FAIT PARCE QUE...

Au début, l'enfant perçoit les stimuli au moment même où il fait caca ou pipi. Il n'a pas encore appris à gérer le temps et quand il prévient, c'est déjà trop tard.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il faut juste de la patience ; la prochaine fois, il arrivera à temps ! En attendant, mettez votre enfant sur le pot après le repas et dès qu'il se réveille, lorsqu'il est susceptible d'avoir envie.

## LE COMMUNAUTAIRE



Marcos, 23 mois. Il a toujours besoin que maman soit à côté de lui lors de ses interminables séances sur le pot, souvent sans résultat.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

Il est possible que Marcos ne soit pas encore prêt à aller sur le pot car il n'a pas atteint le développement physique et psychologique nécessaire.

### COMMENT RÉAGIR ?

On peut proposer le pot comme un jeu. L'enfant comprendra seul, le moment venu, quand l'utiliser à bon escient. Il faudra alors le laisser « produire » seul ; les enfants sont eux aussi très pudiques dans ces actes si intimes.

## L'ARTISTE



Lydia, 20 mois. Elle a envie de toucher ses selles comme s'il s'agissait d'un jeu.

### ELLE LE FAIT PARCE QUE...

L'étape du contrôle des sphincters coïncide avec celle de la création et de la manipulation des éléments. Pour Lydia, son caca est une matière comme une autre avec laquelle elle doit pouvoir jouer, une sorte de pâte à modeler.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il est important de distraire l'attention de l'enfant face à son caca, sans l'effrayer ni le gronder, simplement en lui proposant d'autres matériaux pour jouer. Des réprimandes pourraient inhiber sa phase naturelle d'expérimentation créatrice.

## LE CRAINTIF



Maël, 25 mois. Il veut bien aller sur les toilettes, mais dès qu'il s'y assoit, il a peur.

### IL LE FAIT PARCE QUE...

La peur est la prise de conscience du danger et, en effet, pour un enfant si petit, il y a le risque de glisser et de tomber dans ce trou qui paraît si grand et qui l'effraie.

### COMMENT RÉAGIR ?

Il faut donner à l'enfant les moyens de contrôler le danger : en le rassurant par votre présence ou en plaçant un réducteur sur la lunette des toilettes pour que le trou paraisse moins grand.

#résolutions

AVEC LA NOUVELLE ANNÉE, DE  
NOUVEAUX OBJECTIFS COMMENCENT.  
NOUS VOUS DONNONS SEPT CONSEILS  
POUR VOUS AIDER À RECONNAÎTRE  
VOS OBJECTIFS.

# NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE VIE

**D**onnez à l'homme une raison et il pourra tout surmonter. Si vous voulez vraiment faire de cette nouvelle année votre année, il est essentiel d'être clair sur ce en quoi vous croyez. Si vous savez en quoi vous croyez, votre mission et vos objectifs doivent être cohérents avec vos croyances. C'est le chemin vers le bonheur. Et si vous ne savez pas clairement ce en quoi vous croyez ?

Si vous ne savez pas ce en quoi vous croyez vraiment, nous vous conseillons de vous poser les questions suivantes : qu'est-ce qui a du sens pour moi ? Pourquoi suis-je en train de faire cela ? Si la réponse à ces questions reste : « je ne sais pas », voici sept conseils qui vous aideront à trouver votre objectif.

## 1. OBSERVEZ VOTRE VIE

Une façon de déterminer ce en quoi vous croyez réellement est de regarder en arrière, de réfléchir sur les changements que vous avez fait dans votre vie, de penser à ce qu'ont été vos pensées, vos raisons... Pourquoi avez-vous choisi ce que vous avez choisi ?

## 2. REGARDEZ VERS LE FUTUR

Une méthode utilisée dans de nombreux cours de motivation est de regarder vers l'avenir. Prenez le temps d'écrire ce que vous voulez devenir, ce que vous voulez vivre et ce que vont dire vos proches de vous quand vous aurez 80 ans.

## 3. DEMANDEZ À VOS AMIS CE QU'ILS VOIENT

Quand des amis répondent à un test de personnalité sur vous, le résultat est beaucoup plus précis que quand on le fait soi-même. Les amis ont tendance à

mieux percevoir que nous quel genre de personne nous sommes. Ainsi, vous pourriez demander à vos amis ce qu'ils voient en vous.

## 4. FAITES DES TESTS

Il existe de nombreux tests qui permettent d'analyser et de découvrir ce qui compte vraiment pour nous. Beaucoup de ces tests parlent de valeurs, de travail ou de motivations... Essayez d'en faire un ! Le résultat vous surprendra certainement.

## 5. LAISSEZ-VOUS INSPIRER

Approfondissez votre relation avec les autres pour savoir ce qu'ils comprennent par « objectif » et demandez-vous si leur version est proche de la vôtre ou si les deux peuvent être complémentaires. Ayez des conversations, lisez des livres, laissez-vous influencer par des personnes que vous admirez.

## 6. « CHOISISSEZ » VOS VALEURS À TRAVERS UNE LISTE

Cela semble étrange, mais il y a de nombreuses enquêtes de valeurs qui se font à travers des listes. Il suffit de mettre vos valeurs préférées dans une liste et de leur attribuer un numéro de 1 à 10. Vous connaîtrez vos priorités et vous saurez ce qui est vraiment important pour vous.

## 7. POSEZ-VOUS DES QUESTIONS

Si vous avez fait les six étapes précédentes, il serait bon de vous demander : quel prix serais-je prêt à payer pour réaliser mon objectif ?

# Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

