

Bébé et Mamans

Année 5 - n° 45 - Juin 2017

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**SUPPLÉMENTS
VITAMINIQUES**
LESQUELS ET DANS
QUELS CAS ?

**LES YEUX
DE BÉBÉ**
IL A UN OEIL
PARESSEUX

**SUPERS
SANDWICHS**
EN FORME DE
MONSTRE !

Cadeaux santé

Des choses toutes simples à offrir à bébé !

Sommaire

Juin 2017



BÉBÉ

SANTÉ DE BÉBÉ

10 choses toutes simples à faire pour protéger sa santé.

SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES

Lesquels sont vraiment intéressants ?

FICHE

Il a un oeil paresseux : que faut-il faire ?

PÉDIATRE

L'urticaire chez l'enfant.

RECETTES

Des sandwiches monstrueux !

POUR OU CONTRE

Le Baby Led Weaning.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juin.



Bébé

A close-up photograph of a baby with bright blue eyes and a wide, open-mouthed smile, wearing a blue t-shirt. The baby is being held by a woman with brown hair, who is also smiling and looking at the baby. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Ce mois-ci, découvrez les cadeaux santé que vous pouvez faire à votre enfant, ainsi que les suppléments vitaminiques qui peuvent être nécessaires de temps en temps...



bebesetmamans.com



A baby's hand in a white sleeve reaches towards a bright pink heart-shaped object resting on a white, textured, wool-like surface. The background is split vertically: the left side shows the baby's hand and heart, while the right side is white with text.

cadeaux pour sa santé

L'allaitement maternel,
les vaccins, la musique,
le jeu, la lecture...
Découvrez comment
participer à son bien-
être.

Ces 10 points sont
indispensables au
bien-être de bébé
dans ses 12 premiers
mois. En tant que parents,
vous pouvez vous assurer
que bébé y a accès grâce à
un mode de vie sain et en
donnant l'exemple. Bref, ce
sont des cadeaux « santé » à
transmettre comme un héri-
tage précieux. Bien sûr, cela
demande parfois des efforts,
mais ce sont les meilleurs
cadeaux à faire à votre enfant
et, soit dit en passant, à vous
aussi.

L'allaitement maternel

Donner le sein et prolonger l'allaitement n'est pas si facile. Plusieurs facteurs en sont responsables, comme la peur de ne pas savoir faire ou de ne pas avoir assez de lait, la fatigue, le stress et le retour au travail. Cependant, le lait maternel est le meilleur cadeau que vous pouvez faire à votre enfant. C'est un aliment naturel qui contient tout ce dont il a besoin, non seulement d'un point de vue nutritionnel, mais aussi hormonal et immunitaire. Les bactéries bénéfiques, aussi bien celles qui sont transmises par le lait que celles qui se développent dans l'intestin du nouveau-né grâce aux substances présentes dans le lait, sont très importantes pour son système immunitaire. Allaiter permet à l'enfant de développer pleinement son potentiel santé, avec des avantages à la fois

Un lien solide

Un processus, qui a commencé pendant la grossesse, se renforce dès le premier regard et le premier câlin. Les anglais l'appellent « bonding » à savoir le fait de créer un lien. Ce lien est destiné à attacher maman, papa et bébé pour toute la vie. C'est un cadeau

Notre conseil

Bébé est une personne miniature avec une façon d'être qui lui est propre. Il arrive à trouver le sein, à se blottir dans vos bras, à s'arrêter pour écouter la voix et regarder la personne qui s'occupe de lui, à se consoler en mettant sa main à la bouche... Il est important de reconnaître ces capacités et d'interagir avec lui en conséquence, en répondant avec empathie à ses besoins et en mettant un nom sur ses émotions.



Combien de mamans allaitent* ?

- **66%** donnent le sein à la naissance.
- **40%** allaitent encore à 2 mois et demis.
- **30%** allaitent encore à 4 mois.
- **18%** continuent après 6 mois.

pendant l'allaitement et pour toute la vie. Allaiter a également des effets favorables sur la santé de la maman, mais aussi sur la société car cela permet des économies considérables en termes économiques.

* <http://drees.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er958.pdf>

que vous vous faites réciproquement, via la relation affective et les gestes de tendresse. La signification des expériences vécues par bébé, dès la naissance, se renforce selon la façon dont ses parents se comportent avec lui. Pour un nouveau-né, c'est une chose de se sentir passif dans une relation dans laquelle l'adulte est celui qui le nourrit, l'endort et le calme ; c'en est une autre de devenir, peu à peu, actif dans une relation dans laquelle il peut exprimer ses besoins, et voir comment maman et papa les interprètent et lui répondent.

TOPICREM

**Protégée
EN TOUTE CONFIANCE**



LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION



Dormir sur le dos

Vous avez certainement entendu un nombre de fois incalculable que bébé doit dormir sur le dos et dans son berceau... Mettre bébé dans cette position, même pour la sieste, ne lui fait aucun mal, au contraire, c'est un geste sûr. D'ailleurs, depuis que cette position s'est généralisée, les cas de mort subite du nourrisson ont été réduits à moins de la moitié. Mettre bébé sur le dos est l'une des principales mesures qui réduisent ce risque, tout comme le fait de ne pas fumer en présence de bébé et de l'allaiter. Bébé doit dormir sur le dos

Dans votre chambre, de préférence

Selon les recommandations de l'*American Academy of Pediatrics*, mises à jour en 2016, que bébé dorme dans votre chambre réduit de 50% le risque de mort subite du nourrisson. Son berceau doit être près de votre lit, au moins jusqu'à ses 6 mois. De cette manière, il est facile de répondre à ses éventuelles demandes d'aide.



au-moins jusqu'à six mois ou, en tout cas, tant qu'il ne sait pas se retourner tout seul. Il est également essentiel qu'il puisse bouger sa tête facilement, et qu'il n'y ait rien (doudou, draps ou couvertures) qui puisse couvrir ses voies respiratoires.

Pas de fumée

Encore un enfant sur cinq grandit dans une maison où l'on fume, en dépit des avertissements répétés des autorités sanitaires. Sans aller chercher très loin, le tabagisme passif augmente de 43% le risque d'asthme !

Les adultes ne sont peut-être pas toujours conscients que le tabagisme passif est aussi dangereux pour les enfants que s'ils fumaient... ils sous-estiment souvent la gravité de la fumée passive. Même en fumant à l'extérieur de la maison, le tabac laisse des milliers de substances toxiques imprégnées

dans les vêtements, que l'enfant finit par inhaler lorsque vous le prenez dans vos bras. Il est plus que reconnu que les dommages causés par le tabac affectent le développement de l'arbre respiratoire et le fonctionnement des poumons des enfants, des dommages qui se transmettent généralement de génération en génération.

Chez les 25-45 ans :

- **29,7%** des femmes fument.
- **44,5%** des hommes fument.



Une promenade par jour

Profitez de la moindre occasion pour sortir vous balader et prenez exemple sur les mamans des pays du Nord qui ont l'habitude de faire faire la sieste à leur bébé hors de la maison.

Bébé peut sortir dès le premier mois. Ne vous découragez pas s'il fait mauvais, le froid ne rend pas malade : il suffit

Jouer dehors aussi est important

Selon l'*American Academy of Pediatrics*, les enfants doivent pouvoir jouer dehors au-moins 30 à 60 minutes par jour dès leurs 3 ans, voire même dès qu'ils savent marcher.

La beauté de la lecture

Il n'est jamais trop tôt pour commencer. Dans un premier temps, votre voix suffit puis, à partir de 6 mois, elle devra être accompagnée d'illustrations. La lecture à haute voix est un cadeau « santé » aussi bien d'un point de vue relationnel que pour le développement cognitif. Elle offre une approche constructive et de qualité : c'est un cadeau très personnel que vous faites à votre enfant.

Les neurosciences ont montré que c'est dans les deux premières années que la plupart des connexions entre les cellules cérébrales (neurones), qui sont la base de nos compétences, se forment : une occasion à ne pas manquer pour nourrir l'esprit de votre enfant de la meilleure façon possible. Quant aux avantages de la lecture sur le développement cognitif, ils sont bien connus : l'enfant a un vocabulaire

de l'habiller par couches, de le couvrir quand vous êtes à l'extérieur et le découvrir quand il fait chaud. L'air frais et la lumière du soleil permettent de stocker de la vitamine D, une substance essentielle dans la prévention du rachitisme, mais aussi un allié précieux contre les infections. Par ailleurs, si vous habituez votre enfant à sortir tous les jours, il n'hésitera pas à le faire de lui-même quand il sera plus grand.

plus riche, une meilleure capacité de concentration, cela l'aide à favoriser et encourager l'apprentissage et lui permet de construire une relation spéciale avec les livres. En outre, à travers les contes, l'enfant apprend à mieux reconnaître ses émotions et celles des autres.



Jouer librement

Il ne faut jamais sous-estimer l'importance du jeu. Pour l'enfant, c'est un « travail » très important. L'un des plus beaux cadeaux à lui faire est de le laisser s'amuser librement et spontanément, même avec des objets de tous les jours (à condition que ce ne soit pas dangereux), ce qui lui permet de découvrir ses capacités. Au début, les jeux se basent sur des regards et des gestes partagés avec maman et papa ; des jeux d'imitation



et de plaisir inattendu, par la surprise qu'ils provoquent, comme dans le jeu du « coucou ». Le jeu est l'une des principales formes d'apprentissage et de découvertes. Grâce à lui, l'enfant se représente la réalité, en formulant diverses hypothèses puis en les vérifiant.

Mondes virtuels : pas avant 18 mois

À partir de quel âge les enfants peuvent-ils jouer avec des tablettes ? L'*American Academy of Pediatrics* vient de publier de nouvelles directives sur l'utilisation du numérique.

- **Avant 18 mois**, mieux vaut éviter les écrans. Cependant, vous pouvez utiliser Skype ou FaceTime pour discuter avec les grands-parents...
- **Entre 18 et 24 mois**, si vous le souhaitez, vous pouvez partager avec lui des contenus sous forme électronique.
- **De 2 à 5 ans**, au plus une heure par jour : cela doit rester minime par rapport aux autres activités de l'enfant.

Pour éviter que, en grandissant, l'enfant ne soit dépendant du numérique, le mieux est de lui faire découvrir et aimer d'autres activités comme la lecture, la musique, la découverte de la nature et le jeu. C'est alors lui qui mettra un frein à l'utilisation du numérique car il voudra faire d'autres choses.

La prévention des maladies

Plus qu'un cadeau, c'est le droit à la santé de l'enfant. Son droit à ne pas attraper une maladie infectieuse pour laquelle il existe un vaccin efficace et sûr ! Les vaccins sont une opportunité unique de prévention, ce que l'on peut

offrir de mieux à nos enfants.

Ce qui se passe dans les premières années nous marque pour le reste de la vie. Par conséquent, il est fortement recommandé d'administrer à l'enfant tous les vaccins prévus.

BABYBJÖRN®

Transat Bliss

Donnez à votre bébé un démarrage
en douceur avec le Transat Bliss BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles indiquent qu'il s'agit d'un authentique produit BABYBJÖRN.





Des câlins musicaux

Profiter de la musique commence dès la grossesse. Le premier son que le fœtus entend est la voix de sa maman. Une voix qui est pleine de musicalité ! Sa maman parle dans une langue très spéciale, composée de tons, de rythmes, de gestes et de regards. Lui chanter des comptines et des berceuses a une valeur particulière : votre voix est le héros et elle ne peut pas être remplacée par une voix enregistrée. Offrez-lui de votre temps et profitez-en pour expérimenter différents sons et vous amuser à les

produire et à écouter de la musique ensemble, sous toutes ses formes. Cela l'aide non seulement à affiner sa capacité à distinguer des stimuli auditifs, mais aussi au développement des différentes fonctions du cerveau. Il est important d'ajouter que jouer avec les sons et écouter de la musique est également bénéfique pour développer le langage, la coordination motrice, la mémoire, la créativité et la capacité à se concentrer.

Le pouvoir de l'exemple

La plupart des enfants apprennent en observant et en imitant ce que font les autres, en particulier maman et papa. Vous êtes le modèle sur lequel il bâtit sa façon d'être, depuis tout petit. Vous voulez que votre enfant soit gentil et affectueux ? Il faut donc que vous le soyez vous-même, en faisant attention à être aimable au sens universel du terme :

avec les autres, les animaux, les plantes et les choses. Donnez aussi l'exemple à table, partagez les repas, la télé éteinte, mangez la même chose et soyez attentif aux signaux qu'émet votre enfant : s'il a faim, s'il a bien mangé et en respectant ses goûts. Donnez finalement l'exemple avec les smartphones. *A priori*, vous n'en avez pas besoin à table... L'utilisation excessive des téléphones portables par les parents est non seulement associée à moins d'interactions verbales et non verbales avec les enfants, mais aussi à un facteur prédictif d'une mauvaise utilisation des technologies numériques par l'enfant.



Sportifs si leurs parents le sont !

Enfants (3-24 ans) qui font du sport :

- **83%**, si les deux parents sont sportifs.
- **68%**, si seulement l'un des deux est sportif.
- **44%**, si aucun des deux ne l'est.

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} 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

Suppléments lesquels sont vraiment utiles ?

Certains compléments en vitamines sont fondamentaux pour le développement de bébé, alors que d'autres ne sont conseillés que dans des situations de carences bien particulières.



Vitamine D, Vitamine K, Fer, compléments « naturels »... Quand sont-ils réellement nécessaires ? La distinction fondamentale réside dans ce qui est absolument indispensable à la naissance et ce qui est recommandé par les pédiatres durant les premières années de bébé pour favoriser le fonctionnement correct de son organisme. Pour le reste, il s'agit de substances qui peuvent être utiles, mais simplement dans le cas de carences spécifiques. Leur consommation est en constante

augmentation, que ce soit à l'âge adulte ou durant l'enfance. Selon les statistiques, la majorité des adultes ont recours à des compléments alimentaires durant l'année (surtout les compléments en vitamines), afin de se sentir en forme ou pour renforcer leurs défenses immunitaires. Cependant, il ne s'agit pas de tomber dans l'automédication, surtout dans le cas des femmes enceintes et des enfants, pour lesquels la supervision d'un médecin est, bien entendue, obligatoire et ne saurait souffrir d'exception.

Vitamine K

INDISPENSABLE À LA NAISSANCE

À QUOI SERT LA VITAMINE K ?

Elle est essentielle pour la production par le foie des éléments fondamentaux liés à la coagulation du sang. Sa possible carence peut provoquer la maladie hémorragique du nouveau-né, constituée d'une série d'hémorragies plus ou moins graves qui peuvent se présenter de manière précoce moins de 24 h après l'accouchement, ou plus tard entre 2 et 12 semaines après la naissance.

QUAND LA PRESCRIT-ON ?

Actuellement, dans toutes les maternités, les nouveau-nés sont soumis à un ensemble de mesures visant à empêcher l'apparition ou la propagation de maladies (on parle de prophylaxie), notamment grâce à la Vitamine K. Parmi ces mesures, le traitement considéré comme le plus efficace à l'heure actuelle est l'injection par voie orale ou intramusculaire de 2mg de Vitamine K dès la naissance et de 1mg par semaine pendant les trois premiers mois.



QUAND EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

La première dose est administrée à tous les nouveau-nés. Les doutes sur l'efficacité de cette prophylaxie concernant les bébés allaités ont été levés. En effet, si le lait maternel contient une faible quantité de vitamine K, il a été mis en évidence qu'une dose unique à la naissance n'est pas forcément suffisante. Il est donc recommandé de poursuivre cette prophylaxie durant 12 semaines, même si vous allaitez. Les bébés qui prennent du lait en poudre ne souffrent pas de cette carence et n'en ont pas obligatoirement besoin durant les premières semaines.



Vitamine D



RECOMMANDÉE PENDANT LA PREMIÈRE ANNÉE

À QUOI SERT LA VITAMINE D ?

Elle favorise l'assimilation du calcium dans l'organisme, permettant un développement optimal du système squelettique de bébé et évitant ainsi certaines pathologies comme le rachitisme (minéralisation insuffisante des os et entraînant des déformations). À l'heure actuelle, de nombreuses études confirment son importance et ses bénéfices. La protection vis-à-vis de pathologies est d'autant plus forte que le niveau de Vitamine D est élevé dans l'organisme.

QUAND LA PRESCRIT-ON ?

On la recommande à tous les bébés nés à terme, à raison de 400UI par jour de Vitamine D pendant la première année. L'UI est l'acronyme de « Unités Internationales » et 40UI équivalent à 1 millionième de gramme. Dans le cas des bébés nés avant terme, la dose journalière passe à 600UI voire 800 à 1.000UI par jour si le poids du nouveau-né est inférieur à 1.000 g à la naissance ou s'il est né avant la 27ème semaine de grossesse. Cependant, l'administration de Vitamine D est nécessaire à tous les âges si l'exposition

au soleil n'est pas correcte, à savoir un minimum de 5 à 30 minutes entre 10h00 et 15h00, deux fois par semaine. En effet, plus de 90% de la production de la quantité nécessaire de Vitamine D est endogène, c'est-à-dire créée par l'organisme du fait de l'exposition de la peau au soleil. D'ailleurs, cette production dépend directement de l'endroit où vous vivez et de la présence ou non de soleil dans votre région. Les premiers symptômes d'une carence en Vitamine D peuvent être détectés grâce à une prise de sang, alors que les symptômes plus tardifs sont une minéralisation inadéquate des os, une faiblesse musculaire ou des douleurs abdominales.

QUAND EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

Certains facteurs de risques comme une naissance prématurée ou un faible poids à la naissance sont des éléments déclencheurs pour la prescription. D'autres facteurs comme une couleur de peau foncée et une faible exposition au soleil entrent en jeu, car les rayons solaires ont plus de mal à pénétrer les couches superficielles de la peau.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimer dormir & jouer

FLUOR

SEULEMENT SI CARENCE, SOUS PRESCRIPTION MÉDICALE

Le protocole pour la santé dentaire durant la croissance de l'enfant recommande une prophylaxie à base de fluor pour tous les enfants vivants dans des zones où la concentration en Fluor de l'eau est faible (inférieure à 0,6 parties par million).

À QUOI SERT LE FLUOR ?

Le Fluor, comme le Calcium et le Phosphore, est essentiel dans la formation des dents et des os. Administré par voie orale, il agit sur les éléments de la dentition en phase de formation et peut s'incorporer dans les couches les plus profondes et sert ainsi à prévenir les caries.

QUAND LE PRESCRIT-ON ?

La minéralisation débute à partir du 4^{ème} mois de vie intra-utérine, raison pour laquelle, par le passé, on prescrivait du Fluor à la future maman dès le 3^{ème} mois de grossesse. À l'heure actuelle, en revanche, cette mesure n'est pas appliquée faute de preuve scientifique concernant son efficacité réelle sur le futur bébé. À la naissance, on peut donner du Fluor par voie systémique avec l'administration de gouttes, mais toujours sous contrôle médical. À partir du 6^{ème} mois de bébé, lorsque les premières dents apparaissent, l'apport en Fluor peut s'effectuer par voie topique avec l'utilisation de dentifrices fluorés.

QUAND EST-IL RECOMMANDÉ ?

Le pédiatre ou le dentiste sont les personnes les mieux placées pour déterminer si votre enfant a besoin d'un complément en Fluor ou pas.



« D », comme Défenses :
le complément qui prévient

- Chez les enfants un peu plus âgés, un complément en Vitamine D est un bon outil de prévention contre les infections respiratoires récurrentes. De nombreuses études ont montré une relation étroite entre la carence en Vitamine D et le risque d'infection.
- Plus récemment, il a aussi été démontré que les enfants qui souffraient d'otites avaient tendance à avoir un déficit en Vitamine D, et que le fait de retrouver un niveau normal permettait de réduire la fréquence des otites. Certains spécialistes estiment qu'il s'agit d'un nouveau chapitre dans le traitement des maladies respiratoires récurrentes. Cependant, ces constatations doivent encore être confirmées avant que la Vitamine D n'entre dans les formes de prévention des maladies validées par la communauté scientifique.



Fer



SEULEMENT DANS LES CAS DE CARENCE OU D'ANÉMIE

C'est la carence alimentaire la plus fréquente. Le déficit en Fer est très commun parmi les enfants et est sous-estimé. Selon l'OMS, un quart de la population mondiale souffre d'anémie. Concrètement, on estime à 47% les enfants en âge préscolaire qui souffrent d'anémie sidéropénique due à une carence en Fer. À part dans les cas flagrants d'anémie, la carence en Fer est difficilement décelable.

À QUOI SERT LE FER ?

C'est un minéral fondamental dans la formation de l'hémoglobine et pour le transport de l'oxygène dans le sang. Ses réserves peuvent diminuer durant la diversification alimentaire, quand la vitesse de croissance de l'enfant est la plus forte et que la consommation de fer de la part de l'organisme est très forte. Les symptômes d'une carence en fer sont : pâleur, grande fatigue, maux de tête et fragilité des muqueuses et des ongles.

QUAND LE PRESCRIT-ON ?

Le traitement proprement dit doit être

considéré comme nécessaire lorsqu'une anémie a été diagnostiquée par le pédiatre. Quand vous initiez la diversification alimentaire, il vous suffit de donner à votre enfant une alimentation variée et équilibrée, de lui faire manger de la viande 4 à 5 fois par semaine, et de compléter avec un apport en poisson, légumes et fruits frais. Le Fer facilement assimilable par l'organisme se trouve dans les aliments d'origine animale, surtout dans le poulet, le cheval, le bœuf, le porc et le poisson. Ces produits doivent constituer entre 40 et 50% du total des aliments consommés. En revanche, le Fer présent dans les légumes est difficilement absorbable et, pour que cela soit le cas, il doit être consommé avec d'autres substances comme la Vitamine C.

QUAND EST-IL RECOMMANDÉ ?

Jusqu'au 5ème ou 6ème mois de bébé, le lait maternel ou le lait de synthèse sont suffisants pour garantir l'apport en Fer dont a besoin l'organisme. Le complément en Fer se prescrit uniquement si une anémie est confirmée.



Compléments vitaminiques



SEULEMENT EN CAS DE CARENCE

« Mélange de vitamines et de minéraux, avec ou sans gelée royale, indiqué pour compléter l'alimentation de votre enfant »... Les têtes de gondole des pharmacies sont remplies de produits de ce type. Les mamans d'enfants qui sont toujours fatigués, qui ont un petit appétit ou qui sont souvent malades (rhume, grippe) se demandent si ces produits ont vraiment des propriétés reconstituantes.

À QUOI SERVENT-ILS ?

L'habitude de demander au pédiatre des compléments en vitamines et minéraux est très répandue. Cependant, si votre enfant

s'alimente de manière variée et équilibrée (avec des fruits frais, des légumes de saison...), il a peu de chances d'avoir une carence en vitamines ou en minéraux.

QUAND LES PRESCRIT-ON ?

Il peut exister des moments pendant lesquels les enfants ont besoin d'un petit coup de pouce. Par exemple durant la période préscolaire, si l'enfant présente des infections à répétitions (cas classique lorsqu'il commence à aller à la crèche), il peut avoir besoin d'un complément en Fer et en Zinc. À partir de 6 ans, surtout durant la période scolaire, les parents expliquent souvent au pédiatre que leur enfant est très fatigué et a plus de mal à se concentrer. Dans ce cas, il est possible de lui prescrire un complément à base de Fer, Zinc, Vitamine B6, B12 et d'acide folique.

QUAND SONT-ILS RECOMMANDÉS ?

En règle générale, les compléments multivitaminés sont conseillés pour des enfants qui se sentent affaiblis, avec des maladies chroniques ou avec un apport alimentaire insuffisant. Cependant, l'important est de toujours suivre les indications données par votre pédiatre. Certaines substances ne sont pas exemptes d'effets secondaires si elles sont consommées en quantité excessive.

BebesMamans.com



ENTREZ DANS LA SECTION **ENFANTS**, ET DÉCOUVREZ DES ARTICLES SANTÉ QUI PEUVENT VOUS INTÉRESSER.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

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

Mon enfant a un œil paresseux



Pour le nouveau-né, le visage de sa maman est une forme floue qui, progressivement, devient de plus en plus nette pour devenir parfaite aux alentours de 2-3 ans. La vision est un processus complexe et fondamental et pour que son développement se fasse correctement, il est très important que les deux yeux agissent en parfaite synchronisation : ils doivent bouger exactement de la même manière, envoyant au cerveau des images identiques. Malheureusement, cette activité des deux yeux n'est pas toujours aussi précise qu'on le souhaiterait. 3% des enfants « favorisent » l'un de leurs yeux, lui faisant assumer toute la charge de la vision, tout en laissant l'autre œil plus tranquille. Par conséquent, l'œil qui reste au repos ne s'entraîne pas suffisamment. On appelle ce défaut l'amblyopie, même si, dans le langage courant, on parle plutôt « d'œil paresseux ». Il se manifeste par une réduction de la vision d'un côté, qui peut conduire à une perte de deux dixièmes et une moins bonne perception de la lumière et des mouvements.

L'amblyopie est un défaut de la vision qui touche environ 3 enfants sur 100.

Une question d'habitude

- **Bien entendu, votre enfant ne choisit pas délibérément de délaisser un œil au profit de l'autre.** L'œil paresseux, ou amblyopie, cesse de travailler et bloque le développement naturel de la vision. Ceci est dû à des facteurs antérieurs comme, par exemple, un défaut congénital ou encore une pathologie, qui ont diminué ou altéré la capacité visuelle d'un œil par rapport à l'autre.
- **C'est précisément durant cette période de mauvais fonctionnement, même si elle est de courte durée, que s'établissent les bases de la future amblyopie.** Le cerveau reçoit des informations contradictoires en provenance des deux yeux puisque sa vision n'est pas synchronisée. Il s'habitue donc peu à peu à utiliser les meilleures images qu'il reçoit et à délaisser les autres. En d'autres termes, le cerveau délaisse l'œil qui envoie des images de mauvaise qualité et observe le monde à travers l'œil sain. Le cerveau maintient ce défaut, même après correction de la pathologie de l'œil. Il est donc important de corriger cette habitude.



Patch et impulsions lumineuses

- C'est le spécialiste qui détermine la durée nécessaire du traitement de l'œil paresseux (qui consiste à cacher l'œil sain), en fonction des caractéristiques de l'amblyopie de l'enfant. Le système le plus utilisé est un patch circulaire que l'on « colle » autour de l'œil sain. Mieux vaut ne pas utiliser le vieux système des lunettes avec un verre opaque car l'enfant prend alors l'habitude de regarder au-dessus ou au-dessous des lunettes...
- Il est essentiel que l'œil sain reste caché durant toute la journée, alors que durant la nuit, ce n'est pas nécessaire.
- Depuis quelques temps, certains centres de réhabilitation utilisent des instruments électroniques pour corriger l'amblyopie. Ces appareils utilisent des impulsions lumineuses très rapides qui stimulent les cellules cérébrales « endormies ». C'est un système plus ludique et moins contraignant pour l'enfant qui joue avec un joystick pour interagir avec la machine, comme s'il s'agissait d'un jeu vidéo.

Pas de traitement, mais une rééducation

- Il est très important de diagnostiquer l'amblyopie le plus tôt possible, afin d'intervenir à temps : un œil paresseux qui n'a pas été détecté avant les 5 ou 6 ans de l'enfant est très difficile à rééduquer, et si l'on détecte le problème après 10 ans, cela devient impossible. Heureusement, ce dernier cas est rarissime car les problèmes dérivés de l'amblyopie sont généralement détectés lors de visites chez le pédiatre.
- Dans tous les cas, on recommande d'effectuer une première visite de contrôle lorsque bébé a 6-7 mois.
- Si le spécialiste détecte un problème, alors seul cet œil paresseux sera rééduqué afin qu'il s'habitue à fonctionner normalement.
- On y arrive en « obligeant » l'œil à travailler, et ce grâce à une astuce étonnamment simple : en cachant l'œil sain et en laissant l'œil amblyope gérer la totalité de la vision de l'enfant ! Votre enfant devra suivre ce traitement durant une période qui peut s'étendre de quelques mois à quelques années. Cette méthode de « travail forcé » de l'œil paresseux stimule les parties cérébrales atrophiées par le manque d'exercice.



Plus de risque chez les tout petits

- Le risque de souffrir d'amblyopie est lié à l'âge du bébé. Plus il est petit, plus ses cellules cérébrales ont besoin de se développer. Durant la première année, il suffit d'une période d'inactivité de 20 à 30 jours pour que l'œil de votre enfant devienne paresseux.
- Aux alentours de 2 ou 3 ans, les probabilités de développer un œil paresseux diminuent drastiquement, jusqu'à disparaître quasi complètement à partir de 4 ans.

L'urticaire

Nous vous expliquons ici comment se manifeste une crise d'urticaire, quels sont les facteurs qui la déclenchent et comment il faut agir dans une telle situation.



L'urticaire correspond à une éruption cutanée de couleur rougeâtre et accompagnée de démangeaison. Les lésions, qui deviennent blanches lorsqu'on appuie dessus, sont évanescentes, c'est-à-dire qu'elles peuvent disparaître (en apparence) pour réapparaître ensuite à un autre endroit. L'urticaire peut être localisée ou généralisée et guérir en quelques minutes ou plusieurs jours. Les lésions sont le résultat d'un épanchement de liquide (extravasation) des vaisseaux sanguins de la peau.

- Lorsque cette extravasation n'affecte que la couche superficielle de la peau, elle provoque simplement de l'urticaire.
- En revanche, si elle affecte des couches plus profondes du derme et le tissu sous-cutané, elle peut provoquer, en plus, un œdème de Quincke (ou angio-œdème) qui se caractérise par un gonflement des paupières, des lèvres, de la langue et du larynx, aux conséquences bien plus graves.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'URTICAIRES

- L'urticaire allergique peut être déclenchée par l'ingestion, le contact ou l'inoculation de certaines substances. Parmi les allergènes les plus courants, on trouve les médicaments, les aliments, les piqûres d'insectes, les parasites, le latex sous ses différentes formes (ballons, gants chirurgicaux ou de nettoyage...), les transfusions, etc.
- Parmi les formes non allergiques de l'urticaire, on trouve le dermatographisme qui correspond à une réaction de la peau lorsqu'on se gratte (avec un ongle ou un bâton, par exemple) ; l'urticaire cholinergique, qui apparaît lorsque la température du corps augmente par contact avec de l'eau chaude ou par sudation ; l'urticaire au froid, en réaction à l'eau froide ou à un environnement froid ; ou encore l'urticaire solaire très fréquente en été sur les plages.

Comment agir ?

- Devant une première crise d'urticaire, il convient d'observer l'évolution des lésions et d'apaiser les démangeaisons avec une lotion à base de calamine, du talc en crème ou encore de l'eau fraîche.
- En cas de crises récurrentes et prévisibles, on administre à l'enfant un antihistaminique en respectant scrupuleusement les indications du pédiatre.
- En cas d'œdème de Quincke (ou œdème angioneurotique) avec gonflement des lèvres, de la langue, des paupières, etc... il faut immédiatement emmener l'enfant aux urgences.

Pour vous faire plaisir à tous les deux avec

BETROUSSE

VOTRE PARTENAIRE BEAUTÉ

80€

de produits cosmétiques
pour Maman & Bébé

pour seulement

19€⁹⁰*

soit
75%
de remise

Pour Maman



Pour Bébé



* Frais de port non-inclus - Produits Format Vente - quantité limitée

Le seul coffret beauté au format VENTE sans abonnement !

1

JE CHOISIS

2

JE COMMANDE

3

JE REÇOIS

4

JE DÉCOUVRE
MES FULL-SIZE

À COMMANDER D'URGENCE SUR **WWW.BETROUSSE.COM**

Les monstres

Mais ils ne font pas peur ! Ce sont de gentils monstres qui se laissent manger sans soucis ;) Lequel vous plaît le plus ?



Le crapaud de l'espace

INGRÉDIENTS : poulet pané, huile d'olive, pain à hamburger, tomate, cornichon, fromage à pâte dure aux fines herbes, salade et olives farcies.

Dorer le poulet dans une poêle dans laquelle vous aurez mis un peu d'huile d'olive. Couper le pain en deux et faites-le griller du côté tranché. Couper la tranche de fromage avec un moule rond. Déposer sur le pain une feuille de salade, le poulet, le fromage, 2 tranches de tomate et une lamelle de cornichon (pour faire la langue). Fermer avec l'autre moitié du pain et enfoncer les olives sur la partie supérieure du burger (utiliser des cure-dents, cela marche bien).

NOTRE CONSEIL : Si le crapaud de l'espace rencontre la grenouille spatiale, ce sera le coup de foudre assuré ! Vous pouvez remplacer les olives par des tomates cerise qui lui donneront un regard rouge passion !

s arrivent !



Le crabe tout fou

INGRÉDIENTS : une boîte de thon au naturel, mayonnaise, câpres, courgettes cuites, pain de mie, fromage type havarti et une carotte cuite.

Mettre le thon en miettes et le mélanger avec la mayonnaise et 3 ou 4 câpres. Faire les pattes et les antennes du crabe avec les courgettes ainsi que quelques fleurs pour la décoration en courgette et en carotte. Découper le fromage comme sur l'image, donner une forme arrondie au pain et enlever la croûte avant de le griller. Tartiner une tranche avec le mélange thon-mayonnaise-câpres et construire le sandwich comme sur la photo. Utiliser le mélange thon-mayonnaise pour faire adhérer les tranches de légumes au sandwich.

NOTRE CONSEIL : Vous voulez un crabe de guerre ? Pas de soucis, utilisez des tranches de poivrons rouge et jaune en lieu et place des courgettes ! Vous verrez que l'effet changera radicalement !



La grenouille qui louche

INGRÉDIENTS : pain de mie, fromage type gouda, jambon blanc, concombre, olives farcies, yaourt à la grecque.

Couper le pain avec un moule rond et le faire griller. Couper le fromage aux extrémités pour former une étoile. Couper une lamelle de concombre. Enlever le gras du jambon, couper la tranche en trois parts et les plier en deux. Tartiner une tranche de pain avec du yaourt, y déposer le jambon, le fromage et le concombre comme sur la photo. Tartiner la deuxième tranche de pain et la déposer pour fermer le sandwich. Piquer deux olives avec des cure-dents et les déposer sur le sandwich comme sur la photo.

NOTRE CONSEIL : La grenouille qui louche peut avoir une version plus effrayante !! Il vous suffit d'utiliser des olives noires et de remplacer le concombre par une tranche de betterave sanguinolente...

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

Baby Led Weaning: pour ou contre ?

Il existe une nouvelle mode pour l'introduction de nouveaux aliments qui, *grosso modo*, consiste en une alimentation à la demande.



Oui car...

... Je suis les recommandations de mon pédiatre et mon fils profite bien plus de ses repas. Sinon, il ne voulait rien goûter. Il n'aime pas le poisson, alors je ne le force pas. Et, au contraire, il adore le fromage, il attrape des morceaux et les met à sa bouche tout seul.

Rose

... J'ai trois enfants. Pour le premier, ça me faisait peur, mais je me suis lancée avec les deux autres dès leurs 7 mois et j'en suis bien contente. Maintenant, ils mangent de tout sans problèmes.

Houda

... Je suis pour, mais je pense qu'il faut bien se renseigner, afin de savoir exactement ce qu'on peut lui donner ou pas, et ce qui peut être dangereux.

Sarah

Non car...

... J'ai l'impression qu'on veut que nos enfants sachent courir avant qu'on leur apprenne à marcher. Je pense que les bébés sont fatigués de l'effort de manger des morceaux alors qu'ils n'ont pas de dents et que, du coup, ils ne mangent pas la quantité de nourriture dont ils ont vraiment besoin.

Amara

... Je n'aime pas cette méthode. Je trouve dangereux de leur donner des morceaux. À 6 ou 7 mois, les bébés sont encore trop petits pour savoir quoi faire avec la nourriture.

Antoinette

... Je pense que c'est une mode passagère. Il est triste de revenir à des pratiques d'il y a des siècles. En suivant cette logique, ne pas vacciner les enfants serait normal...

Hélène



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Les influences cosmiques de Mars, Vénus et du Soleil apportent une belle énergie au petit Bélier, qui agit avec plus de détermination et de dynamisme.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Vénus, la planète qui régit le Taureau, influence de manière très positive les natifs de ce signe. Ils ont plus envie de jouer au contact des arbres, et de la nature en général.

Espiègle et heureux, le petit Gémeaux profite beaucoup des attentions que vous lui portez, surtout le jour de son anniversaire. Imaginatif, il rêve de se sentir libre et de voler.



LION

(23/07 au 23/08)

Il peut sembler un peu en retrait. Jouez avec lui et amusez-vous car le rire a un effet bénéfique immédiat sur le corps : il améliore les systèmes nerveux, immunitaire et hormonal.

Le Soleil du mois de juin lui donne une force qui lui permet de relever tous les défis. Le petit Lion se démarque par son courage, son indépendance et la confiance absolue dans ses capacités.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Calme et un peu dans la Lune, il est possible que vous deviez répéter les choses plusieurs fois. Ne vous énervez pas. Il suffit de poser des règles, sans être trop autoritaire ou permissif.

Juin est un mois intense pour le petit Balance : beaucoup de jeux, d'amis, de visites à la famille, voire un déménagement. Sensible et réceptif, il fait très attention à ce qui se passe autour de lui.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Le petit Scorpion est en pleine forme et a bon appétit. Il se sent plein d'énergie et alerte et il manifeste clairement une évolution favorable de sa personnalité.

La pleine Lune du 9 lui apporte une énergie positive et le rend plus affectueux. Il est très attaché à vous. Racontez-lui des histoires de voyage et d'explorateurs pour stimuler son imagination déjà fertile.

Attentif et attentionné avec sa famille sous l'influence de Vénus, il est toujours prêt à aider. Sa gentillesse et son amour pour vous vous émerveillent. Il adore découvrir de nouvelles sensations.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Particulièrement sensible aux stimuli sensoriels de son environnement, le petit Verseau est heureux quand il joue avec vous. Profitez-en et retrouvez pour quelques temps l'illusion d'être à nouveau un enfant.

La configuration des planètes ce mois-ci offre au petit Poisson plus de paix et d'harmonie, mais aussi des moments de songe et de repli sur soi. Dans tous les cas, les câlins ne sont jamais de trop.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)



ALBUM DOUDOU

*Les photos des êtres
chers de votre bébé,
dans un livre tout doux*

-20%

Avec le code : **BMLIV20**
photobox.fr/bm-album



LIVRE PRESTIGE

*Immortalisez les meilleurs
moments avec votre bébé*

* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur votre Album doudou à partir de 4 pages et/ou votre Livre Photo Prestige à partir de 26 pages. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-album.