

Bébé Mamans

Année 10 - n° 100 - Juin 2022

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

PETITS PLATS D'ÉTÉ

Bien manger en vacances

MÊME PAS PEUR!

À chaque angoisse, un jeu pour la surmonter

ACCÈS DE COLÈRE

Une manière d'exprimer ses besoins

ANIMAUX DE COMPAGNIE

Ce que leur présence change dans la famille

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 12 MÊME PAS PEUR ! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU
- 16 PÉDIATRE : IL RONFLE BEAUCOUP
- 18 SURVEILLEZ SON PIPI !
- 22 CAPRICES ET COLÈRES, COMMENT FAIRE ?
- 24 AMIS À 4 PATTES !
- 30 CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?

#2# bebesetmamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



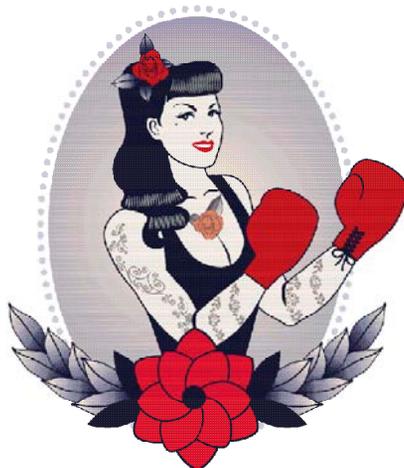
www.facebook.com/bebesetmamans



BÉBÉ & ENFANT

À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS TOUS LES ALIMENTS QUI VONT VOUS FAIRE DU BIEN POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, HYDRATÉE ET LE TEINT HÂLÉ ! D'AILLEURS, VOUS POUR LES VACANCES, C'EST PLUTÔT AVEC OU SANS ENFANT ? ON VOUS DONNE AUSSI DES ASTUCES POUR GÉRER LES COLÈRES ET AIDER BÉBÉ À SURMONTER SES PEURS EN JOUANT. BONNE LECTURE !

OUI



NON

DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

Angèle

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

Eva

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

Geneviève

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

Océane.

Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

Melyssa

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

Alice

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

Isabelle

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

Cristiane

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



Le choix
N°1
des
maternités*

Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

#mangersainenété



LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAIN ET ADAPTÉE À VOTRE RYTHME DE VIE EN ÉTÉ, QUE VOUS SOYEZ EN VILLE, EN MONTAGNE OU À LA MER !

Pour se maintenir à bonne température lorsqu'il fait chaud, le corps a tendance à brûler moins de calories et à augmenter la production de transpiration. Cet effort nécessite de manger moins et de boire beaucoup, en choisissant des aliments riches en sels minéraux, pour récupérer ceux que l'on perd en transpirant. Cela dit, les besoins ne sont pas les mêmes suivant que vous passiez vos vacances à la plage, à la montagne ou est obligée de rester en ville.

VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses d'entre vous. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal par la grosseur elle-même. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

- **Les carottes, les abricots, le melon et tous les fruits et les légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table.** Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.
- **La tomate bien rouge est également excellente**

du fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.

- **Pour continuer avec les légumes de saison, n'oublions pas les aubergines,** dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres antioxydants importants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.
- **De ce point de vue, les myrtilles aussi sont une formidable source d'anthocyanes** mais, en plus, elles contiennent de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures. Consommées en jus, elles sont idéales pour calmer la soif.

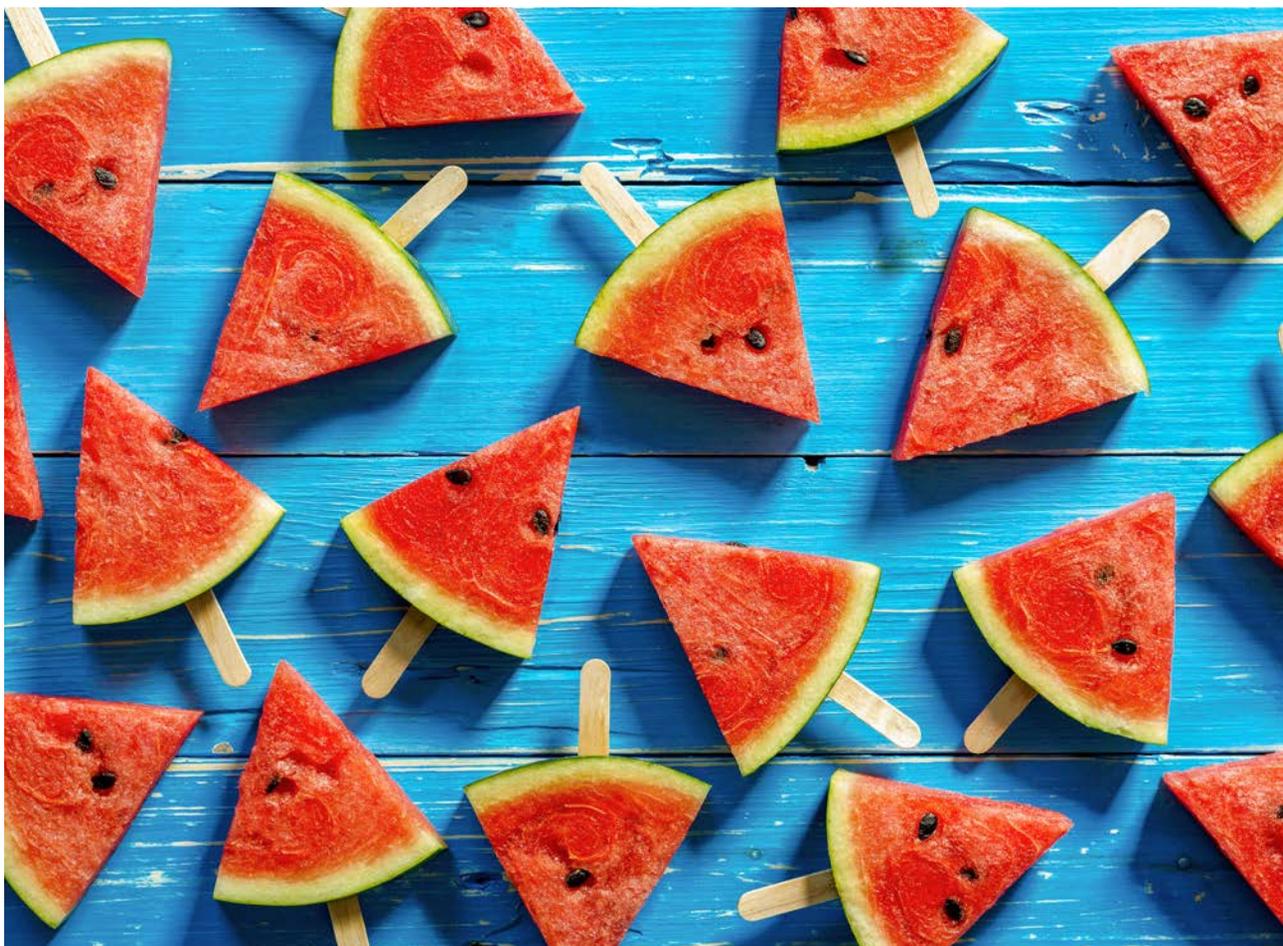
UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **Si les tomates et les carottes sont deux produits bronzants naturels très efficaces, ils le sont encore plus assaisonnés d'une bonne huile d'olive extra-vierge** qui, grâce à sa teneur en vitamine E, protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide ainsi à fixer le bronzage et, grâce à ses acides gras polyinsaturés, empêche la peau de sécher et de se desquamer.

DES LÉGUMES COMME APÉRITIF

- **En plus des vitamines et des antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur.** Il est donc intéressant de commencer le repas par une bonne salade ou un plat de crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduit le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant la saison chaude.

#mangersainenété



DU POISSON, AUTANT QUE VOUS VOULEZ !

• **Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Oméga-3**, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs. Il faut pour cela, naturellement, bien le cuisiner, en évitant les fritures et en privilégiant les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, en papillote, au four, au grill ou encore en croûte de sel.

TOUJOURS BEAUCOUP DE FRUITS

• **L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants** en été en raison de leur teneur en broméline et en papaine, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les futures mamans dont la digestion est plutôt difficile pendant la grossesse. Si

l'ananas et la papaye sont parfaits pour finir le repas, les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée (avant le repas ou en collation), car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps. Tous les fruits sont valables à une exception près : la noix de coco. On vous la proposera souvent sur la plage, mais sachez que c'est une véritable bombe calorique : 100 grammes de chair fournissent près de 400 calories.

BOIRE, BOIRE ET ENCORE BOIRE

• **Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides**, surtout s'il fait chaud et très humide, en le répartissant comme suit : 75 à 80% en boissons et 20 à 25% en aliments. Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau (eau, jus de fruits, infusions, boissons gazeuses, soupes, bouillons, etc.) sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.



La créativité n'a plus de limite

Appareil photo instantané Realikids Instant Cam

Le Realikids Instant Cam est à la fois un appareil photo numérique qui prend des photos et vidéos mais aussi un appareil photo instantané qui imprime les photos en noir et blanc au format 5,7 x 10 cm. Plus besoin d'encre avec l'impression sur papier thermique, un rouleau de papier thermique suffit ! C'est très simple et économique avec près de 100 photos par rouleau. Il est équipé d'une batterie lithium rechargeable et d'un écran 2.4 pouces permettant de cadrer et revoir les photos/vidéos sauvegardées sur carte micro SD (non incluse). Enfin, il dispose d'une multitude de cadres et filtres colorés pour que les enfants puissent créer et s'amuser sans aucune limite.

#mangersainenété

À LA MONTAGNE OU À LA CAMPAGNE, FAITES PREUVE DE MODÉRATION

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés si vous souhaitez rester en forme.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal pour la santé.** Elle contient en effet beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs qu'il faudrait mieux limiter. En résumé, vous pouvez consommer de la charcuterie, mais modérément, à raison de deux fois par semaine au maximum et en choisissant les morceaux les plus maigres, comme le filet de porc ou le jambon. Vous pouvez donc vous faire plaisir, mais l'idéal est de le faire avec modération, en réservant la charcuterie pour de petits moments de plaisir.

LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas en abuser car lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques, les benzopyrènes. Il est possible, cependant, de limiter les risques en prenant certaines précautions.

- **Faire mariner la viande dans un mélange d'huile,** de vin blanc et d'herbes aromatiques réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.
- **Éviter de consommer les parties noires et brûlées.**
- **Disposer la grille à côté des braises** plutôt qu'au-dessus.

ATTENTION AUX FROMAGES « ARTISANAUX »

• **Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne.** Certes savoureux et pratique, il n'a cependant pas que des avantages car il est aussi très calorique puisqu'il contient beaucoup de graisses et de sel. Vous devrez faire en outre très attention aux fromages artisanaux, vendus directement à la ferme. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent néanmoins représenter un danger pendant la grossesse en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse pendant



la grossesse. Préférez donc les produits pasteurisés et vendus préemballés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

• **Après toutes ces mises en gardes, voici de quoi vous régaler :** myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, les fruits des bois sont particulièrement sains.



- Les myrtilles sont très riches en anthocyanes, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire qui peuvent être fréquents dans différentes étapes de vie des femmes.
- Les mûres contribuent à l'absorption des sucres (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

SI VOUS RESTEZ EN VILLE

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive... l'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

DES GLAÇONS ? NON MERCI !

• Nous l'avons déjà dit, il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux par la transpiration, en ville notamment, où la sensation d'étouffement est encore plus intense. Attention cependant à ne jamais consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de congestion et de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse (on note alors un sentiment de fraîcheur), se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

OUI AUX SALADES !

• On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour les plats uniques, frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz (de préférence complet). Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés qui apportent des fibres (elles favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

LES GLACES, MODÉRÉMENT

• À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion... et en plus, elle nourrit, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème glacée. Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques. Enfin, si la chaleur a tendance à vous couper l'appétit, une glace peut compléter un repas plutôt léger.

ET POUR FINIR... LA PASTÈQUE !

• Déguster un morceau de pastèque à la terrasse d'un café ou d'un restaurant, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville... un plaisir que vous pouvez vous offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres (100 grammes de chair ne fournissent que 16 calories). Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.

#surmontersepeurs

MÊME PAS PEUR! SURMONTER SES CRAINTES PAR LE JEU



LA PEUR DU NOIR : DESSINER

• **La peur de l'obscurité est une angoisse ancestrale pour l'être humain et une crainte très répandue chez les enfants** ; elle peut se manifester de différentes manières. Elle apparaît habituellement aux environs de deux ans et demi avec la sensation d'être dans un abîme d'où il est impossible de sortir (surtout chez les plus jeunes). Quand l'enfant est un peu plus grand, il imagine que d'hideuses créatures peuplent les ténèbres et donc l'obscurité de sa chambre. Comment intervenir ? La littérature pour enfants est riche en publications qui permettent d'affronter ensemble ces craintes. Il existe cependant encore une autre

façon de dépasser cette peur : en la représentant. Nous vous proposons une activité qui pourrait aider votre enfant à se débarrasser de sa peur. Demandez-lui de dessiner sur une feuille blanche, les choses (objets ou personnages) qui lui font le plus peur dans le noir puis... aidez-le à faire disparaître ce papier ! Plusieurs solutions possibles : brûlez le papier devant lui (en prenant bien sûr toutes les mesures de sécurité nécessaires), proposez-lui de déchirer le papier en petits morceaux puis de le jeter à la poubelle... Par ce geste très fort et impactant, vous éliminez définitivement tous les monstres qui avaient envahi la page.



LES CONTES, L'HUMOUR ET LE DESSIN PEUVENT AIDER VOTRE ENFANT À MIEUX COMPRENDRE SES ÉMOTIONS NÉGATIVES ET À AFFRONTÉ SES PEURS.

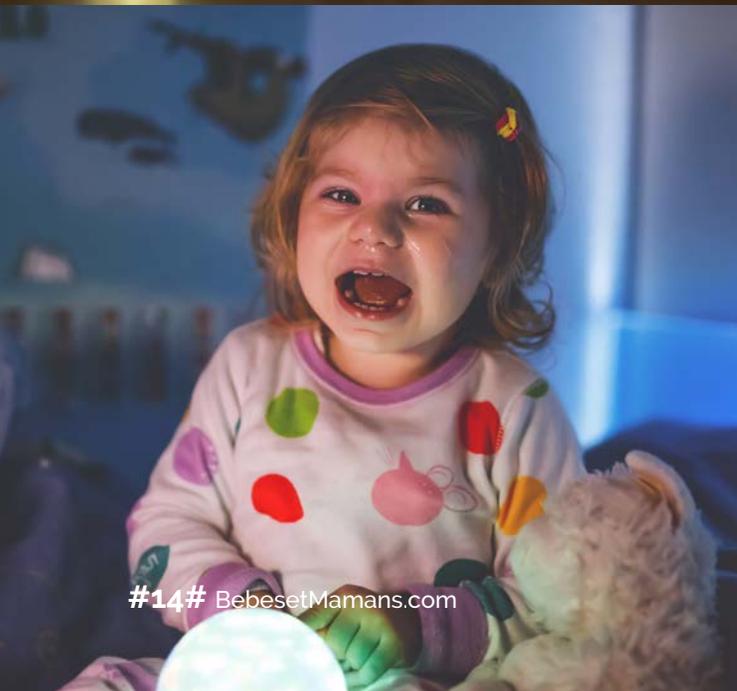
LA PEUR DES ÉTRANGERS : OBSERVER

• **La peur des étrangers apparaît autour de huit ou neuf mois**, lorsque l'enfant commence à distinguer les visages et à faire la différence entre ceux qui lui sont familiers et ceux qui lui sont inconnus. C'est une étape cruciale et absolument indispensable de son développement, une sorte de « gymnastique sociale » qui permet à bébé de reconnaître les personnes en qui il peut avoir confiance. Vous pouvez l'aider en lui expliquant de façon très naturelle, par des mots ou des gestes, qui est la personne qui lui fait face ; celle-ci

pourra, dans un deuxième temps, tenter une approche affective en prenant bébé dans ses bras, mais en veillant toujours à bien respecter sa réaction et sans jamais rien imposer.

• **L'autre crainte est la peur de la différence**. Les enfants sont parfois effrayés par les personnes ou les situations qui ne leur semblent pas « normales » (des personnes déguisées par exemple). L'astuce est de familiariser l'enfant tout petit, avec des mondes figuratifs différents, par exemple en lui montrant des contes illustrés de façon moins conventionnelle, comme les contes africains ou asiatiques par exemple.

#jouerpourgrandir



LA PEUR DE L'EAU : ACCOMPAGNER L'ENFANT

• **L'eau est un élément particulier** : il peut rappeler de très bons souvenirs à l'enfant comme quand il était dans le ventre de sa mère, ou une expérience très désagréable, comme parfois le moment de laver les cheveux dans le bain. Il suffit dans ce cas, d'acclimater peu à peu l'enfant à cet environnement, par exemple en lui proposant des jeux de bains qui le tranquilliseront (comme des livres plastifiés) et en le maintenant sur votre bras, de façon à lui donner confiance au moment de lui verser très délicatement l'eau sur la tête. La peur de l'eau telle qu'elle est ressentie pendant des cours de natation est très différente. Le mieux, dans ce cas, est d'inscrire l'enfant dès que possible aux bébés nageurs : dans vos bras, il se sentira rassuré.

LA PEUR DES BRUITS : RIRE

• **Un autre élément susceptible de perturber l'enfant dans son monde normalement assez calme, sont les bruits soudains.** Certains bruits gênants sont forts mais agréables comme le bruit du sèche-cheveux (qui peut même être relaxant) ou celui du tonnerre. Dans ce dernier cas, si l'enfant a peur, n'hésitez pas, si c'est nécessaire, à le serrer dans vos bras pour le rassurer. Puis parlez-en, en expliquant par exemple à l'enfant le fonctionnement de l'orage, l'alternance des éclairs et du tonnerre ou encore en comptant ensemble le nombre de secondes qui s'écoulent entre deux détonations. L'autre façon de surmonter la peur est le rire. Riez ensemble du tonnerre en imitant son bruit comme si vous vous moquiez de lui ! N'oubliez pas cependant que le pire bruit pour un enfant est le ton de voix que prennent ses parents lorsqu'ils se disputent...

LA PEUR DES ANIMAUX : IMITER

• **Certains enfants ont très peur des animaux, notamment des chiens de grande taille qui peuvent leur sembler agressifs.** Les contes mettant en scène des animaux sont bien évidemment très utiles, mais ce n'est pas la seule stratégie possible : vous pouvez aussi demander à votre enfant de se mettre à la place de l'animal et de vous raconter ce qu'il ferait s'il était un chien ou un chat. Attention cependant : l'animal de compagnie, même s'il est un ami pour l'enfant, reste toujours un animal. Ainsi, par exemple, ne laissez pas à votre enfant seul la responsabilité de nourrir l'animal qui pourrait avoir une réaction inattendue.

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

IL RONFLE BEAUCOUP

CERTAINS ENFANTS QUI RONFLENT LA NUIT PEUVENT SOUFFRIR DU SYNDROME D'APNÉE-HYPOPNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL. NOUS VOUS EXPLIQUONS DE QUOI IL S'AGIT.



Le syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est l'interruption, pendant le sommeil, du flux d'air qui entre dans les poumons, épisode qui peut durer plus de 10 secondes et qui s'accompagne d'efforts inspiratoires persistants.

• **La cause la plus fréquente est l'élargissement chronique des amygdales et des végétations.** En conséquence, le sommeil nocturne est gravement touché : les respirations sont lourdes et bruyantes et souffrent de pauses fréquentes, suivies par des inspirations retentissantes.

LES SYMPTÔMES

• L'enfant qui souffre de SAHOS présente, la nuit, les manifestations suivantes :

ronflements (même si tous les enfants qui ronflent ne souffrent pas de SAHOS !), sommeil agité et inquiet, difficultés à respirer, réveils répétés et arrêt de la respiration (apnée). Peuvent aussi avoir lieu des mouvements continus, une augmentation de la fréquence respiratoire et des efforts pour inspirer sans qu'il n'arrive à faire rentrer de l'air.

• **La répétition de ces épisodes conduit à une altération profonde du rythme du sommeil.** La présence de terreurs nocturnes et de somnambulisme est beaucoup plus élevée chez les enfants souffrant de SAHOS. L'épisode se termine généralement par un réveil douloureux. Souvent, l'enfant est en sueur et il est habituel qu'un petit pipi lui échappe.

• **Il est également fréquent d'observer des manifestations la journée :** respiration par la bouche, bouche sèche au réveil, maux de tête le matin, déficit de l'attention, hyperactivité et problèmes de comportement.

• **Ces enfants souffrent aussi souvent de fréquentes infections des voies respiratoires supérieures,** cause d'absentéisme scolaire qui, conjuguée aux effets de la perturbation du sommeil, entraîne des difficultés d'apprentissage.

Quels traitements ?

La première ligne de traitement est l'ablation des amygdales et des végétations, mais cette approche chirurgicale n'est pas sans risque. En substitution, on propose la réduction de la taille des amygdales à travers l'application d'un laser de CO₂. Cette technique, beaucoup moins invasive que la chirurgie, ne nécessite pas d'hospitalisation et présente moins de problèmes postopératoires tels que des saignements ou des douleurs après l'opération.

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

#santédanslacouche

SURVEILLEZ SON PIPI!

SI L'URINE EST ABONDANTE ET QUE BÉBÉ FAIT PIFI RÉGULIÈREMENT, CELA VEUT DIRE QUE TOUT VA BIEN. DANS LE CAS CONTRAIRE, IL FAUT IDENTIFIER DÈS QUE POSSIBLE CE QUI NE VA PAS ET LE SIGNALER AU PÉDIATRE.

QUE FAIRE SI L'URINE EST TRÈS ABONDANTE ?

Pour s'en rendre compte :

L'enfant fait pipi plus souvent et en plus grande quantité que d'habitude.

Les causes :

S'il s'agit d'un incident isolé, cela peut indiquer que bébé a bu plus que d'habitude : peut-être qu'il a mangé un aliment salé, ce qui augmente la soif, ou bien qu'il a mangé un aliment à effet diurétique (comme la pastèque). Si cela se produit en hiver, après une promenade dehors, cela peut venir du froid : l'enfant transpire moins et l'urine est plus abondante.

La cause peut être plus sérieuse si l'enfant fait pipi plus souvent que d'habitude (s'il commence à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes par exemple), s'il boit plus que la normale et s'il a soudain plus d'appétit. Dans ce cas, le petit pourrait avoir un diabète sucré ou un diabète insipide. Dans le premier cas, son organisme ne brûle pas le sucre comme il devrait ; tandis que dans le second cas, l'enfant souffre d'un déficit de production de vasopressine, une hormone antidiurétique qui contrôle l'élimination et la réabsorption des liquides corporels.

Que faire ?

S'il s'agit d'un phénomène isolé, il ne faut rien faire de particulier. Par contre, il faut consulter le pédiatre si vous pensez qu'il peut s'agir de diabète : le médecin évaluera s'il faut faire des examens spécifiques pour valider le diagnostic.

QUE FAIRE S'IL Y A PEU D'URINE ?

Pour s'en rendre compte :

Aussi bien la quantité que la fréquence de la miction diminuent, par rapport à ce que bébé fait habituellement au cours d'une journée. Le nourrisson

ne parvient pas à réaliser les cinq pipis classiques en 24 heures qui sont considérés comme un signe de bonne santé, ou bien il ne fait que quelques gouttelettes d'urine, laissant la couche presque sèche.

Les causes :

Il est possible que l'enfant ait pris le sein moins de temps que nécessaire ou, s'il est déjà sevré, qu'il n'ait pas beaucoup bu. Par conséquent, il est normal qu'il fasse moins pipi. Il ne faut pas s'inquiéter de la rareté de l'urine s'il fait très chaud ou bien si l'enfant a de la fièvre, car les liquides sont éliminés par la transpiration, qui est plus abondante, ainsi que par les gouttelettes émises par la respiration, qui est plus prononcée. Dans ces cas, le pipi diminue.

Que faire ?

Si vous l'allaitez, il faut mettre bébé au sein plus souvent pour qu'il prenne de courtes tétées : la première partie du flux de lait est plus liquide et sert à éteindre sa soif et à le réhydrater. Si l'enfant est déjà sevré, il faut lui donner plus de liquides. La boisson la plus adaptée pour les petits est l'eau, qui doit être de faible minéralisation et contenir certains minéraux bénéfiques pour leur organisme. Si, au bout d'une semaine après avoir pris ces mesures, l'enfant continue à faire peu pipi et ne prend pas le poids qu'il devrait, il faut consulter le pédiatre afin de déterminer s'il existe un ralentissement de la croissance. Il est également nécessaire de consulter le docteur si la miction, en plus d'être rare, est douloureuse : il pourrait s'agir d'une infection des voies urinaires (voir plus loin).

QUE FAIRE SI ÇA BRÛLE L'ENFANT QUAND IL FAIT PIFI ?

Pour s'en rendre compte :

L'enfant fait pipi très souvent, mais avec un débit réduit. En outre, la miction est douloureuse et provoque des démangeaisons. Parfois, le petit a de la fièvre.

#santédanslacouche



Les causes :

Il pourrait s'agir d'une infection de la vessie (cystite) causée par les germes qui colonisent l'intestin. S'ils augmentent (par exemple parce que le petit a eu des problèmes intestinaux, ou parce que le nettoyage de ses fesses n'est pas fait de l'avant vers l'arrière) et qu'ils deviennent agressifs, les germes peuvent atteindre les voies urinaires inférieures, provoquant une infection. Chez les enfants de moins de un an, les mêmes symptômes peuvent indiquer une légère malformation permettant un retour de l'urine depuis la vessie vers le haut et provoquant ainsi une infection des uretères, voire même des reins.

Que faire ?

Il faut consulter le pédiatre pour savoir s'il s'agit d'une infection de la vessie ou des voies urinaires supérieures. Il est également nécessaire de donner plus de liquides à l'enfant, en particulier de l'eau à forte teneur en minéraux, qu'il doit boire par petites gorgées, car elle augmente la diurèse et aide à éliminer les germes.

QUE FAIRE SI L'URINE EST PLUS SOMBRE QUE D'HABITUDE ?

Pour s'en rendre compte :

Le pipi n'a pas la couleur or jaune classique, il est plus sombre.

Les causes :

Si l'enfant a beaucoup transpiré, il se peut que les sels minéraux contenus dans l'urine soient plus concentrés et que la couleur en soit modifiée. La couleur peut également être liée à la nature des aliments consommés : une alimentation riche en betterave, par exemple, peut assombrir l'urine. Dans des cas plus rares, le pipi peut avoir une couleur plus sombre à cause de la présence de sang, un symptôme qui pourrait indiquer une infection des voies urinaires ou des reins.

Que faire ?

Vous devez donner plus à boire à l'enfant et retirer de son alimentation les aliments qui peuvent « colorer » son urine. Si, même ainsi, le pipi ne retrouve pas son aspect habituel, consultez votre pédiatre. Ce dernier prescrira une analyse d'urine pour évaluer la présence de sang. En cas d'infection des voies urinaires, un antibiotique est nécessaire. Si les reins sont touchés, l'enfant devra subir une série d'examen spécifiques.





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 !**

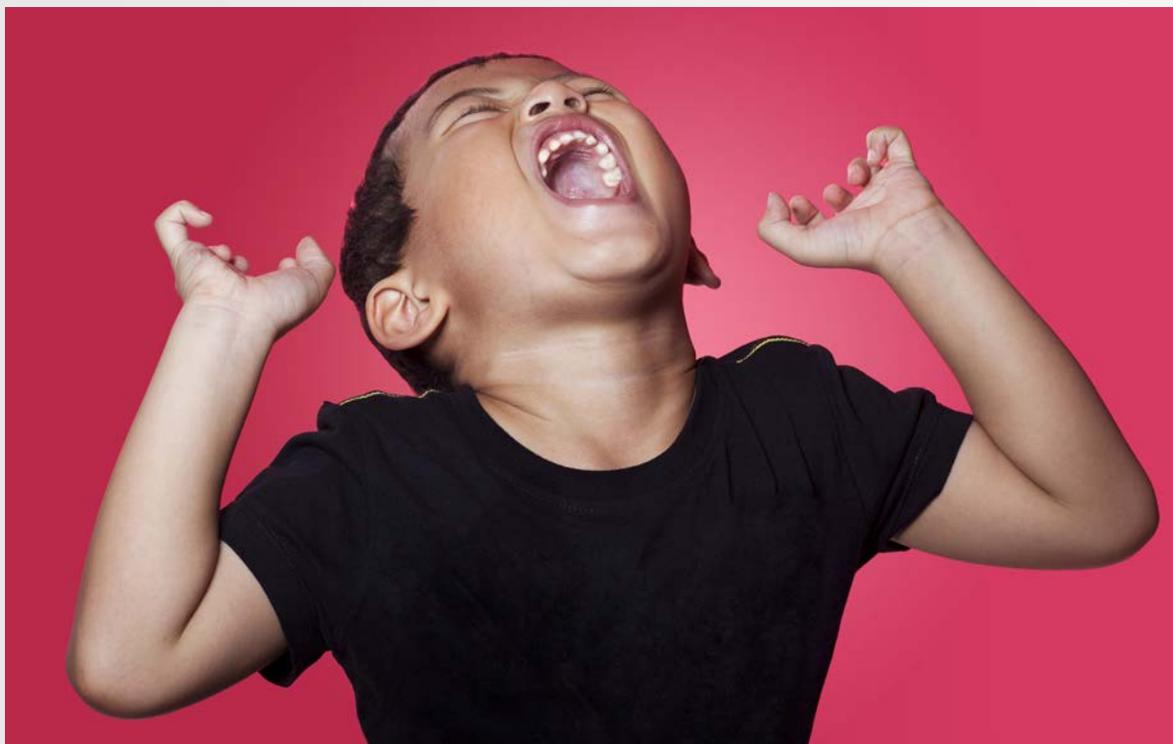


> JE DÉCOUVRE

#lafiche

CAPRICES ET COLÈRES : COMMENT FAIRE ?

UNE ÉTUDE RÉCENTE RÉVÈLE QU'IL NE FAUT PAS INTERVENIR IMMÉDIATEMENT POUR CALMER UN ENFANT EN COLÈRE : IL VAUT MIEUX D'ABORD LE LAISSER S'EXPRIMER ET ENSUITE LE CONSOLER.



Tous les parents se trouvent tôt ou tard confrontés à des crises de colère ou des caprices de leurs enfants : comment alors gérer la situation ? Faut-il intervenir immédiatement ou laisser l'enfant se défouler ? Essayer de le calmer ou attendre qu'il le fasse tout seul ? Une récente étude nord-américaine, publiée dans la revue *Emotion*, nous dévoile la stratégie la plus efficace. Dans la première phase de la crise, l'enfant est inconsolable, submergé par un flot d'émotions contradictoires : colère, tristesse, anxiété et en même temps besoin d'être consolé. Il vaut donc mieux « l'ignorer » jusqu'à ce qu'il soit disposé à être aidé.

DES BESOINS QUE L'ENFANT NE SAIT PAS EXPRIMER

- **Le caprice ou l'accès de colère est, pour l'enfant, une forme « exagérée » d'exprimer un besoin** : l'adulte, lui, crie ou casse une assiette.
- **Conseil** : ne vous focalisez pas sur la crise, vous risqueriez, une fois la colère passée, d'oublier complètement les besoins réels de l'enfant. Soyez patient, restez calme et gardez de la distance afin de ne pas entrer dans une spirale.



METTRE UN NOM SUR LES ÉMOTIONS

Une fois la crise de colère passée, n'oubliez pas qu'à l'origine il y avait un besoin de l'enfant. Le mécanisme est le même que pour une dispute dans un couple : si, une fois l'altercation terminée, on n'affronte pas le vrai problème, la relation peut en souffrir.

• **Attendez donc le bon moment puis essayez de parler avec l'enfant de ce qui s'est passé.**

Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires car l'enfant ne trouve pas toujours les mots justes pour décrire exactement ce qu'il ressent et en a même parfois un peu honte.

• **Aidez-le à exprimer ses émotions pour réussir à déterminer la véritable cause du caprice :** la naissance d'un petit frère qui attise sa jalousie ou une visite qui a accaparé toute l'attention de papa et maman.

• **L'enfant doit être sûr de trouver auprès de vous attention et compréhension et surtout comprendre que ses émotions,** même les plus négatives, comme l'envie ou la jalousie, sont tout à fait normales, que les adultes les ressentent eux aussi et qu'il est possible de les contrôler.

LES ACCÈS DE COLÈRE EN PUBLIC

L'enfant comprend très vite que, hors de la maison, ses parents ressentent une vive honte devant ses crises de colère et lui accordent rapidement ce qu'il veut.

- **Ne cédez pas aux caprices de votre enfant,** même si celui-ci se jette par terre et se met à crier pour attirer l'attention des personnes présentes.
- **Il ne s'agit pas de crier, mais de d'avoir un discours ferme afin de faire comprendre à l'enfant** qu'il ne détient pas le pouvoir de faire ce qu'il veut.
- **L'essentiel est d'être cohérent :** résister aujourd'hui et céder demain ne mène à rien. Une crise de colère n'est efficace pour l'enfant que si ses parents tombent dans le piège.

INTERVENIR AU BON MOMENT

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs américains ont enregistré puis analysé les crises de 1.300 enfants entre deux et trois ans.

• **Ils ont constaté que les crises suivaient un schéma précis : des cris, des hurlements, des pleurs, des lamentations et des plaintes.** Les deux premiers correspondent à la phase « ascendante », la plus intense, celle d'expression de la colère tandis que les trois derniers sont typiques de la phase « descendante », celle qui amène vers la période de calme. Les parents doivent permettre à l'enfant de surmonter rapidement la première étape de façon à ce que la crise soit gérable et qu'il soit plus facile à consoler. Le mieux est, semble-t-il, de ne rien faire, de ne pas tomber dans le « piège de la colère ». Pour éviter que la crise ne se prolonge, gardez les questions pour plus tard, quand tout sera plus calme.

#nosamislesanimaux





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.

Si 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.

#nosamislesanimaux



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

#nosamislesanimaux



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.



♡ Bébés & Mamans ♡

#descheveuxresplendissants



CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?

LA CHUTE DES CHEVEUX PEUT S'ACCENTUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOS CHEVEUX ET FAIRE EN SORTE QU'ILS REDEVIENNENT SAINS ET BRILLANTS.

UNE SPLENDEUR MAXIMALE PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : vos cheveux poussent plus que d'habitude, ils sont plus épais et plus lumineux, à tel point qu'ils semblent avoir subi un traitement revitalisant.

• **Cela est dû aux taux d'oestrogènes qui, au cours de cette période, augmentent de façon spectaculaire et donnent lieu à une série de transformations dont les cheveux profitent** : ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine au niveau de l'épithélium ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, de sorte que, si vous avez les cheveux gras en temps normal, vous pouvez oublier ce problème, du moins pour un certain temps...



#descheveuxresplendissants

APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- **Le stress vécu par la mère pendant l'accouchement contribue à aggraver la chute de cheveux.** L'accouchement, surtout s'il est long et difficile, peut augmenter les niveaux de certaines hormones masculines (comme la testostérone) qui accélèrent le métabolisme des follicules pileux, les soumettant à un surmenage qui les fatigue.
- **Trois mois environ après l'accouchement, lorsque les effets de la réduction des œstrogènes se font sentir, les cheveux commencent à beaucoup plus tomber,** conduisant à ce que les experts appellent le telogen effluvium, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.

ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

- **Cependant, il est nécessaire de se soumettre à un contrôle dermatologique si, après la grossesse, les cheveux sont devenus plus fins et ont perdu**

du volume, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur, mais aussi si, lorsque vous vous faites une raie, vous vous rendez compte que l'écart entre les cheveux des deux côtés est tel qu'il révèle le cuir chevelu. Tous ces exemples sont des signes d'une chute excessive qui doit être évaluée par un spécialiste. Il ne s'agit probablement que d'une conséquence de la grossesse, mais on ne peut pas exclure que ces changements soient dus à une anémie à cause d'une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : dans l'alimentation de la nouvelle maman, les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine, la principale protéine des cellules des follicules.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes, à la fois physiques et émotionnelles.
- **Soin** : pendant trois mois, vous pouvez utiliser des produits spécifiques pour faciliter la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes avec des antioxydants abondants, qui diminuent les dommages des radicaux libres.



Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

