Année 10 - n° 99 - Mai 2022

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

PETITS ACROBATES !

Les positions qui mènent à l'autonomie

EN FORME POUR ALLAITER

Le sport peut-il aider ?

CONSTIPATION

Que faire s'il a des problèmes pour faire caca ?

LE DICTIONNAIRE DU JEU

Découvrir le monde et les émotions en jouant

#cequevousalleztrouver

BÉBÉ

4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

6 ALLAITEMENT & SPORT

12 TROUBLES DE PRINTEMPS

14 JOUER... DE A À Z

18 SAGE-FEMME : EST-CE QU'ALLAITER REND TRISTE ?

20 QUAND BÉBÉ A DU MAL À FAIRE CACA

24 PÉDIATRE : IL S'EST ÉVANOUI...

26 NOS ENFANTS, CES ACROBATES !

30 TEST : LE BONHEUR, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

SUIVEZ-NOUS SUR

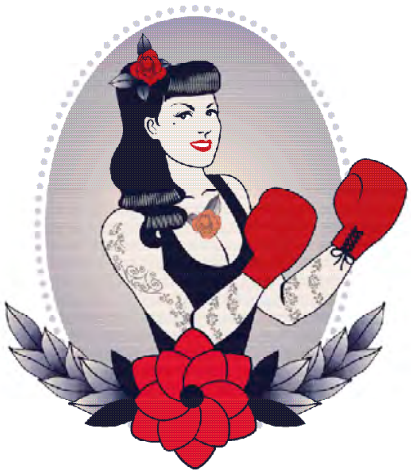
www.facebook.com/bebesetmamans

BÉBÉ & ENFANT

POUR VOUS ACCOMPAGNER EN CE MOIS DE MAI, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS DONNE LES CLÉS POUR COMBATTRE LES TROUBLES CLASSIQUES DU PRINTEMPS : FATIGUE, MANQUE D'APPÉTIT, ALLERGIES... VOICI COMMENT Y FAIRE FACE ! AVEC L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, LE JEU EST À L'HONNEUR : POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT POUR NOS PETITS, QUE PEUVENT-IL EN APPRENDRE, ET COMMENT LES ACCOMPAGNER ?

#monaviscompte

OUI



NON

PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

CERTAINS PARENTS HABILLENT LEURS ENFANTS COMME EUX PARCE QU'ILS TROUVENT ÇA AMUSANT, TANDIS QUE D'AUTRES TROUVENT ÇA RIDICULE. QU'EN PENSENT NOS LECTRICES ?

Oui, parce que...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements.
Samantha

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup que nous sortions habillées pareil, mais nous ne le faisons que de temps en temps.
Stéphanie

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin..
Catherine

... Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées de la même manière. Je trouve ça amusant et, après tout, ça ne fait de mal à personne.
Angélique.

Non parce que...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les goûts et les personnalités de chacun.
Véronique

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.
Marie

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.
Amélie

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.
Elisabeth

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 ressente que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers* Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

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

Pampers
aimerdormir&jouer

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

ALLAITEMENT & SPORT

SI VOUS AVEZ DÉCIDÉ D'ALLAITER, IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES. QUEL TYPE D'ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS FAIRE ?

1KG
1KG

L'activité physique se combine parfaitement avec l'allaitement si elle est modérée et légère : dans ce cas, l'exercice ne modifie pas la qualité du lait et ses bénéfices restent intacts. C'est ce que démontre une étude (publiée dans la revue américaine *Pediatrics*) qui a analysé la qualité du lait de jeunes mamans. Certaines faisaient 30 minutes de sport, trois fois par semaine, d'autres une fois par semaine. Les mamans les plus sportives avaient un meilleur système cardio-vasculaire. Quant à la qualité du lait, elle était identique et présentait la même quantité d'anticorps. Alors, si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, vous pouvez tout à fait continuer à avoir une activité physique : profitez-en pour vous faire du bien !

LES BIENFAITS DU SPORT

Vous donnez le sein à votre bébé et souhaitez vous remettre en forme dès que possible après l'accouchement ? Évitez de suivre un régime hypocalorique : vous avez besoin de tous les nutriments que seule une alimentation équilibrée peut vous fournir, apportant 400 à 500 calories de plus par jour afin de produire du lait pour votre bébé. Vous pouvez faire une activité physique en toute confiance dès les premières semaines après la naissance, si votre gynécologue vous donne son accord.

• **N'oubliez pas que l'activité physique ne doit jamais être excessive** et doit s'adapter à la maman qui allaite.

À FAIRE

• **Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen** dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).

• **Commencez dès que possible** à renforcer les pectoraux.

• **Choisissez des activités aérobiques, mais douces** : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

À NE PAS FAIRE

• **Dites « non » à des activités trop trépidantes** : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.

• **Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie.** Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.

• **Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes** ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie.

TROUBLES DE PRINTEMPS

APRÈS LE RHUME ET LA GRIPPE DE L'HIVER, LE CORPS DE L'ENFANT EST AFFAIBLI : IL EST FATIGUÉ, SOMNOLENT ET MANQUE D'APPÉTIT. VOICI CE QU'IL FAUT FAIRE.

COMMENT AUGMENTER SES DÉFENSES AFFAIBLIES PAR LES INFECTIONS DE L'HIVER ?

On sait qu'un enfant en bonne santé, qui a une alimentation variée et équilibrée, n'a pas besoin de supplément. Pour l'aider à renforcer ses défenses, mieux vaut adopter d'autres mesures : dès qu'il en a l'occasion, laissez-le jouer dehors plutôt qu'à l'intérieur, évitez les endroits fermés et surpeuplés et éloignez-le de la pollution à chaque fois que cela est possible. En d'autres termes, essayez de réduire les risques de contagion pour permettre au corps de reconstruire des défenses efficaces.

COMMENT COMBATTRE LA FATIGUE ET LA SOMNOLENCE PRINTANIÈRES ?

Au printemps, les enfants ont davantage besoin de sommeil. C'est tout à fait normal puisqu'ils se dépensent beaucoup plus en extérieur et sont donc épuisés le soir. Il faut s'adapter à ce besoin en évitant de les surcharger d'activités et en encourageant les plus jeunes à faire une petite sieste l'après-midi. Il est également important de maintenir des heures de couché fixes et un nombre suffisant d'heures de sommeil la nuit : c'est en effet à ce moment que l'hormone de croissance atteint sa concentration maximale dans le corps.

MON ENFANT NE VEUT PAS MANGER : COMMENT STIMULER SON APPÉTIT ?

Un enfant en bonne santé absorbe la quantité de nourriture dont il a besoin. Le forcer à manger plus est une erreur. L'important est de lui proposer une alimentation variée (même en petites quantités) avec des ingrédients frais, de saison et qu'il aime. Veillez à ce que le menu soit toujours équilibré et composé de 50% de glucides, 30% de protéines et 20% de matières grasses, avec beaucoup de fruits et de légumes.

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.

AGFAPHOTO

JOUER...

DE A À Z

LE JEU AIDE LES ENFANTS À COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MONDE QUI LES ENTOURE, À GÉRER LEURS ÉMOTIONS, QU'ELLES SOIENT POSITIVES OU NÉGATIVES, À INTERAGIR AVEC LES AUTRES ET À MIEUX SE CONNAÎTRE EUX-MÊMES.

À califourchon sur un balai, l'enfant est un valeureux chevalier ; bras étendus, il devient un avion qui vole haut dans le ciel. Le jeu est une activité riche en symboles qui permet même aux plus petits d'explorer le monde. Montaigne disait : « Les enfants n'ont point d'affaires plus sérieuses que leurs jeux ». Découvrez, à travers ce petit dictionnaire, tout le charme du jeu.

A AUTONOMIE

Au cours de la première année, l'enfant explore le monde en manipulant et en mettant à la bouche tous les objets qu'il ramasse ; c'est la première forme du jeu. Il agira par la suite de façon plus consciente et autonome.

• **En prenant appui sur son action spontanée, l'adulte peut aider l'enfant dans sa progression** : si, par exemple, l'enfant adore les constructions, il devra l'aider en tenant toujours compte de ses préférences et de ses capacités.

B BAGARRES

Les bagarres permettent à l'enfant de prendre conscience du fait que nous sommes tous différents. Petits, les enfants se disputent pour les jouets, mais au fur et à mesure qu'ils grandissent ils apprennent à mieux gérer leurs différents avec leurs amis.

• **Le conflit ne doit donc pas être considéré de façon négative, mais plutôt comme un moyen pour l'enfant d'apprendre la médiation.** L'adulte ne doit intervenir que lorsqu'il est évident que les « belligérants » ne parviendront pas à résoudre par eux-mêmes leur différent. Il les aidera alors, sans toutefois prendre parti pour l'un ou l'autre.

C CURIOSITÉ

Explorer et observer attentivement le monde, à travers le jeu favorise le développement intellectuel de l'enfant. Encouragez-le à être plus curieux en l'incitant à poser des questions.

• **En apprenant à l'enfant à saisir les mille nuances de la réalité**, vous l'aiderez à aller au-delà de sa première impression.

D DÉVELOPPEMENT

En facilitant les apprentissages, le jeu tient un rôle important dans tous les domaines du développement de l'enfant, notamment dans l'acquisition des nouvelles compétences comme apprendre à découvrir l'environnement et à affronter les problèmes.

• **Le jeu favorise également la socialisation et l'apprentissage des langues, que ce soit pour communiquer, s'exprimer ou régler une dispute**. Il aide aussi au développement moteur grâce aux jeux en plein air, mais également aux activités manuelles.

ENNUI

Les parents craignent souvent que leurs enfants ne s'ennuient.

• L'ennui, entendu comme l'absence d'activité « encadrée » lorsque l'on a du temps libre, permet à l'enfant de s'interroger : « Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? ». Pour trouver une idée, l'enfant va devoir prendre le temps et faire l'effort de penser, d'explorer son environnement et de faire appel à toute sa créativité et son imagination pour trouver un nouveau jeu.

HUMOUR

L'enfant a tendance à rire dès qu'il perçoit une situation inusuelle ou une contradiction entre les objets qu'il connaît ; cela peut aller d'un adulte se trompant de nom à une vache avec des pantoufles...

• Au fur et à mesure qu'il acquiert plus de vocabulaire, l'enfant va être plus sensible aux jeux de mots et à l'ironie. Il peut néanmoins se sentir mal à l'aise s'il ne capte pas les plaisanteries de l'adulte, par exemple lorsque celui-ci se moque gentiment de lui. Les parents doivent donc faire preuve d'humour envers eux-mêmes pour « dédramatiser » un peu la situation.

IMITER

Le mimétisme n'est pas une action prédéterminée puisque bébé n'en a pas encore les capacités cognitives.

• Dans la pratique, à partir d'un an et demi, l'imitation est un outil important à travers lequel l'enfant développe ses émotions, apprend les gestes du quotidien et essaye de comprendre comment les choses fonctionnent.

JEUX VIDÉO

L'ordinateur et les tablettes tiennent une grande place dans nos vies et celles de nos enfants. Preuve en est la multitude de jeux vidéo et d'applications destinés aux plus petits et visant à améliorer leur rapidité et leur dextérité.

• Il ne s'agit ni de condamner totalement ni de mystifier ces technologies qui attisent la curiosité des enfants. En revanche, il est fondamental que les parents aient un contrôle sur la quantité et la qualité des contenus.

#joueretapprendre

LIBERTÉ

L'enfant doit jouer pour le plaisir de jouer sans aucune contrainte.

• **L'apprentissage est avant tout le résultat d'une activité à laquelle l'enfant doit s'adonner avec plaisir**.

MUSIQUE

Les comptines, les rythmes, les chansons gestuelles sont autant de formes d'expression musicale qui tiennent un rôle important dans le jeu, notamment comme accompagnement.

• **Taper avec une cuillère en bois sur une casserole est l'une des formes d'expression musicale** les plus élémentaires.

OBJET DE TRANSITION

L'« objet de transition » est le doudou que l'enfant emporte partout avec lui. Il représente maman, lui apporte sécurité et réconfort lorsqu'il se trouve en situation de stress. Cet objet permet d'affronter et de passer en douceur l'étape de l'autonomie.

• **Inutile d'essayer de convaincre l'enfant de se séparer de cet objet, il le fera naturellement**, de manière progressive… sachant que son « doudou » conservera toujours une place privilégiée dans sa boîte à souvenirs.

POUPÉES

On considère traditionnellement la poupée comme un jouet pour les filles, au point que certains parents s'inquiètent lorsque leur fils en demande une.

• **Un petit garçon peut cependant être tout aussi intéressé par les poupées** : en les prenant dans ses bras, il se reconnaît et s'identifie à l'adulte. Au-delà de « jouer au papa et à la maman », il a toute la liberté de mettre en scène diverses formes d'interactions avec les personnes qui l'entourent.

PREMIERS AMIS

Jouer avec d'autres enfants, est essentiel au développement de l'enfant.

• **Passer du temps avec d'autres permet à l'enfant de se socialiser**, mais également d'apprendre à se mesurer à eux « d'égal à égal », de comprendre le sens de la limite, d'entrer dans des phases de jeu plus longues, ainsi que de gérer les premiers conflits, de s'exprimer et de partager.

QUANTITÉ

Si on donne trop de jouets en même temps à l'enfant, il risque de ne plus savoir où donner de la tête et finira par les oublier dans un coin.

• **Expliquez à votre entourage que, pour Noël, il est préférable que votre enfant n'ouvre pas tous ses jouets le même jour**, justement pour lui permettre de profiter pleinement et calmement de chacun. Il les appréciera d'autant plus.

TOUT PEUT DEVENIR TOUT

Le jeu est une activité symbolique qui permet à l'enfant de découvrir les différentes fonctions des objets qu'il peut manipuler librement ou transformer : « tout peut devenir tout ».

• **Une feuille peut se transformer en avion, une banane peut devenir un téléphone pour faire comme papa et maman**, un balai peut être utilisé comme un cheval pour jouer aux chevaliers, etc…

UNIVERSEL

Tous les enfants du monde ont le droit de jouer, droit qui est d'ailleurs inscrit dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Enfant (Nations Unies) et est l'essence même de l'enfance.

• **On a trouvé des jouets dans les vestiges archéologiques des civilisations les plus anciennes**. Au-delà des différences culturelles, l'idée suivant laquelle consacrer du temps au jeu est un droit fondamental de l'enfance, est parfaitement consolidée.

EST-CE QU'ALLAITER REND TRISTE ?

DÉCOUVREZ EN QUOI CONSISTE LE RÉFLEXE D'ÉJECTION DU LAIT DYSPHORIQUE, QUI REND LA MÈRE TRISTE, MAIS UNIQUEMENT QUAND ELLE COMMENCE À ALLAITER.

De plus en plus de mères disent que, durant les premiers instants de l'allaitement, elles ressentent un mélange de tristesse et de solitude, qui disparait rapidement. La plupart d'entre elles ne disent rien de peur d'être perçues comme de mauvaises mères. Ce problème peu connu a un nom et est relativement facile à traiter. Il est appelé réflexe d'éjection du lait dysphorique (RED) et est dû à la stimulation de la libération du lait qui provoque une chute abrupte de la dopamine, l'hormone du bonheur.

• **Il est possible que cela ne se soit pas produit pour vos aînés. Ce trouble se caractérise par un sentiment de tristesse juste avant que le lait ne sorte et que le bébé ne commence à téter.** Cela dure très peu de secondes, mais elles se répètent continuellement tout au long de la journée à chaque nouvelle tétée et peuvent même amener des mamans à envisager d'arrêter l'allaitement maternel.

• **La durée dépend de chaque femme**. La plupart des mères remarquent l'apparition du RED dans les deux premières semaines de l'allaitement et sa disparition avant que bébé ait 3 mois. D'autres mères constatent que le RED devient moins sévère et se dissipe lentement à mesure que le bébé grandit, jusqu'à réaliser qu'elles ne l'ont plus. Pour d'autres, ce phénomène reste jusqu'au sevrage, quel que soit l'âge du bébé.
• **Vous pouvez le confondre avec la dépression post-partum, bien qu'il n'ait rien à voir**. Rappelez-vous que vous ne vous sentez triste qu'à un moment précis : au début de chaque tétée. Le reste de la journée, vous vous sentez bien, comme d'habitude, heureuse et profitant de votre famille. La dépression post-partum est un problème psychologique, alors que le RED est un problème physiologique dû à la dopamine.

QUE FAIRE POUR NE PAS SE SENTIR COMME ÇA ?

Comme ce trouble est dû à une chute de dopamine, appelée aussi l'hormone du bonheur, vous devez manger des aliments qui augmentent le niveau de cette hormone et changer certaines habitudes de votre quotidien :
• **Les aliments recommandés** : œufs, dinde, poulet, lait, yogourt faible en gras, avoine, germe de blé, poisson, arachides, chocolat amer, amandes et avocat.
• **Prenez des compléments** d'Oméga-3.
• **Dites adieu à la caféine** pendant un moment.
• **Essayez** d'être toujours bien hydratée.
• **Diminuez le stress** de votre vie.
En suivant ces recommandations, vous devriez vous sentir mieux. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule, que vous avez de nombreux professionnels à vos côtés, comme la sage-femme qui est là pour vous encourager à continuer dans le monde fascinant de l'allaitement maternel.

Quand bébé a du mal à faire caca

TOUS LES BÉBÉS PEUVENT AVOIR DES DIFFICULTÉS POUR FAIRE LEURS BESOINS. CEPENDANT, DANS LA PLUPART DES CAS, CE SONT DES SITUATIONS TEMPORAIRES.

Il n'est pas rare que les enfants, même s'ils sont très jeunes, souffrent de constipation, surtout lorsqu'ils sont nourris avec du lait en poudre. Ce n'est que dans de très rares cas que ce trouble peut être le symptôme d'un problème plus grave, tel que le mégacôlon ou l'hypothyroïdie congénitale. Généralement, l'intestin est tout simplement paresseux pour des raisons fonctionnelles et quelques recommandations suffisent pour que cette situation ne devienne pas un problème tenace et agaçant pour l'enfant et sa famille.

COMMENT RECONNAÎTRE LE PROBLÈME

Pendant les premières semaines de bébé, s'il prend le sein, ses selles sont généralement semi-liquides, même s'il les retient pendant quelques jours. Cela est peut-être dû au type de lactose contenu dans le lait maternel. Par contre, si le nourrisson prend du lait en poudre, ses selles peuvent être plus dures, même s'il ne s'est écoulé qu'un jour depuis l'évacuation précédente. Pour des raisons qui ne sont pas encore claires, le lait artificiel favorise le durcissement des selles.
On dit que bébé est constipé non seulement lorsqu'un intervalle de deux jours ou plus s'écoule entre deux selles, mais aussi lorsque l'action d'évacuer lui provoque un mal-être qui a pour conséquence qu'il se retient.

SI LE PROBLÈME EST DÛ À UN DYSFONCTIONNEMENT

La constipation est le symptôme de problèmes plus graves dans de très rares cas, tels que le mégacôlon congénital ou l'hypothyroïdie, qui consiste en une carence d'hormone thyroïdienne. On arrive à diagnostiquer ce dernier dysfonctionnement très tôt grâce à l'examen néonatal pratiqué immédiatement après la naissance. Le traitement consiste en l'administration de l'hormone thyroïdienne.
Le mégacôlon congénital (ou maladie de Hirschsprung) peut être d'origine héréditaire et implique une très grande difficulté, voire l'impossibilité d'aller à la selle. La raison de ce dysfonctionnement est qu'une partie du côlon ne se contracte pas normalement en raison de l'absence de certaines cellules nerveuses dans la couche musculaire, empêchant l'expulsion des selles. Ce problème est généralement diagnostiqué durant les premiers jours ou mois du bébé et nécessite un traitement chirurgical.

QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE

Certaines molécules (comme la maltodextrine et le lactulose), si elles sont ajoutées à l'alimentation de l'enfant en quantité suffisante, peuvent faciliter l'évacuation. Ces substances ne sont pas digérées par l'intestin et, grâce à un mécanisme osmotique, elles retiennent l'eau pour ramollir les selles. Par conséquent, le pédiatre peut suggérer d'introduire dans l'alimentation du bébé du malt en poudre très fine ou du lactulose, un sucre artificiel. De plus, certains médicaments à base d'hydroxyde d'aluminium et de magnésium peuvent ramollir les selles. Ces médicaments doivent être administrés sous la supervision d'un pédiatre car ils doivent être utilisés sur le long terme pour faire effet. Ils ne provoquent pas de dépendance.
Souvent, on conseille de donner beaucoup de fruits et légumes à un enfant constipé. Par conséquent, vous pouvez en proposer à votre enfant, mais il ne faut pas insister pour qu'il les mange à tout prix. En revanche, les laxatifs sont contre-indiqués car ils irritent le côlon et provoquent une addiction.

Saviez-vous que...

Si la constipation survient chez un enfant d'environ 2 ans, durant la période où, habituellement, il devient propre, cela peut être le symptôme d'une rébellion contre ses parents qui tentent de l'habituer au pot. Pour résoudre le problème, il faut être certain que la rétention des selles ne peut pas causer de blocage intestinal et qu'il est donc possible d'intervenir sans utiliser de moyens coercitifs. Il est bon de ne jamais parler du problème avec l'enfant ou devant lui. Il suffit de lui administrer des substances qui ramollissent les selles et d'attendre qu'il surmonte le problème.

Compléments alimentaires pour enfants

Nateos

- Sans édulcorants
- Sans arômes artificiels
- Extraits de végétaux bios

"Parce que nos enfants méritent le meilleur !"

www.nateos.eu

#rubriquepédiatre

IL S'EST ÉVANOUI...

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

Le 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.

Nos enfants, ces acrobates !

IL EST INDÉNIABLE QU'EN MATIÈRE DE GYMNASTIQUE, LES PLUS PETITS SONT DES CHAMPIONS, CAPABLES D'ACQUÉRIR EN QUELQUES MOIS TOUT UN ARSENAL DE CAPACITÉS MOTRICES QUI LES CONDUIRONT À LA PLEINE AUTONOMIE.

Au cours des deux premières années, l'enfant acquiert toute une gamme de compétences psychomotrices. Capable, dès la naissance, de répondre par des mouvements spontanés à certains stimuli externes, il apprend ensuite très rapidement à développer des réactions volontaires, comme contrôler son port de tête, se tenir assis, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout, marcher seul et ainsi de suite jusqu'au contrôle total de son corps.

En deux ans, l'enfant va devenir un véritable gymnaste, capable de grimper, d'escalader des obstacles, de courir et même, avec un peu d'aide, de faire ses premières galipettes. Pour lui permettre d'atteindre aisément ces objectifs, il suffit de mettre l'enfant dans les conditions adéquates, notamment en lui permettant de faire ses expériences en toute liberté et en l'encourageant à aller de l'avant, bien évidemment dans un environnement exempt d'obstacle et de danger. Voici quelques-uns des progrès les plus importants des enfants au cours de leurs premiers mois de vie.

« LA POSITION DU COBRA »

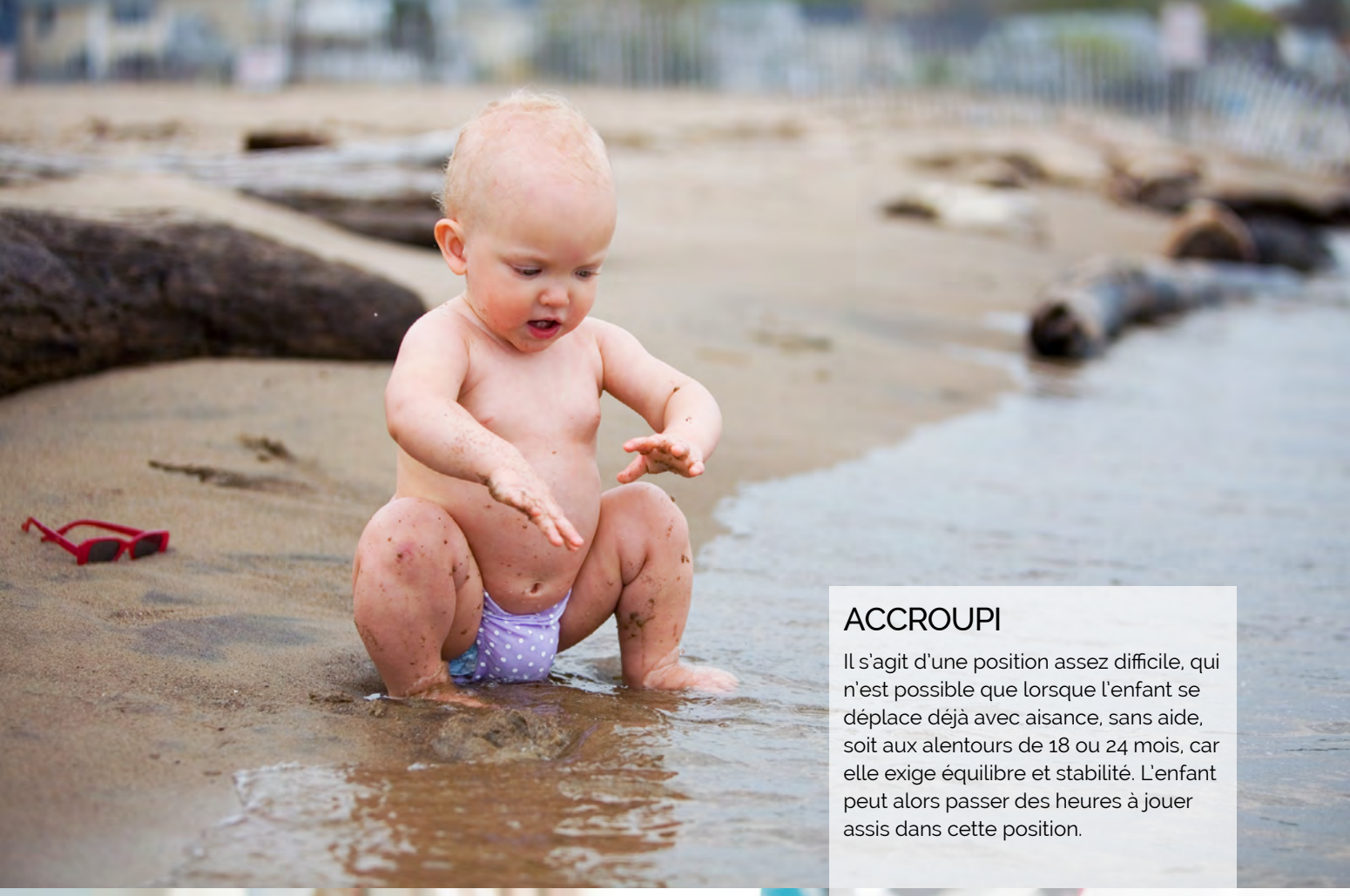
À 4-5 mois, bébé est capable de maintenir sa tête droite assez longtemps et de la tourner en direction d'où provient une voix. Lorsqu'il est sur le ventre, il parvient à soulever le torse à la force des avant-bras ou des mains, simulant ainsi « la position du cobra », un classique du yoga.

LE CONTORSIONNISTE

L'enfant adore, à cet âge également, attraper ses pieds avec ses mains et porter ses orteils à sa bouche, faisant preuve une fois encore d'une incroyable flexibilité. C'est un moyen pour lui d'explorer la partie inférieure de son corps et, de ce fait, de mieux l'appréhender pour mieux se déplacer.

ET SI ON FAISAIT DES POMPES ?

À partir de 7-9 mois, bébé commence à se déplacer de façon un peu plus autonome. Certains avancent à quatre pattes, d'autres sur les fesses ou encore sur le ventre. Ses jambes sont plus fortes et il fait ses premières tentatives pour se tenir debout, essayant de redresser son corps en prenant appui sur ses mains.



ACCROUPI

Il s'agit d'une position assez difficile, qui n'est possible que lorsque l'enfant se déplace déjà avec aisance, sans aide, soit aux alentours de 18 ou 24 mois, car elle exige équilibre et stabilité. L'enfant peut alors passer des heures à jouer assis dans cette position.

LA ROULADE

Si les enfants ne la contrôlent vraiment qu'à partir de 4 ou 5 ans, les premières tentatives peuvent avoir lieu dès l'âge de 18 mois avec l'aide de papa et maman : placez votre avant-bras sous l'abdomen de l'enfant penché en avant, puis faites-lui poser les mains sur le sol. Soulevez ses jambes et accompagnez le mouvement de chute en plaçant votre main sous sa nuque pour la protéger. La position à l'envers avec les jambes en l'air et la tête en bas permettra à bébé d'appréhender l'espace d'une nouvelle manière et de développer son sens de l'équilibre.

TEST

LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.

1 Quelle phrase vous identifie le mieux ?
A> « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.
B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

2 La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?
A> Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.
B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

3 Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...
A> Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.
B > Le désir érotique - aller à la question 6.

4 Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...
A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.
B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

5 Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :
A> Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.
B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

6 Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...
A> Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.
B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

7 L'objectif que vous mettrez le plus de temps à atteindre...
A> Récupérer ligne - aller à la question 10.
B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

8 Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :
A> Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.
B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

9 Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point..
A> Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.
B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

10 Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...
A> Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B
B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

11 À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...
A> Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A
B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

12 On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.
A> Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B
B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Etes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

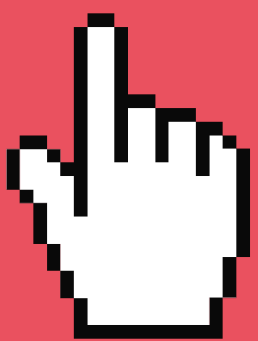
Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !