

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

FACE À FACE

Comprendre les expressions sur le visage de bébé

ALLAITEMENT

Tout savoir sur la montée de lait

COLIQUES DU NOURRISSON

5 clés pour améliorer son bien-être

À LA CONQUÊTE DU POT!

Des astuces pour aider les petits !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|--|----|-----------------------------------|
| 4 | MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL, OUI OU NON ? | 16 | TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT |
| 6 | FACE À FACE : LES EXPRESSIONS DE BÉBÉ | 22 | LA FICHE : LES YEUX QUI PLEURENT |
| 12 | LES COLIQUES DU NOURRISSON | 26 | À LA CONQUÊTE DU POT ! |
| 14 | PÉDIATRE : IL NE MARCHE TOUJOURS PAS ! | 32 | HEALTHY FOOD |

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans

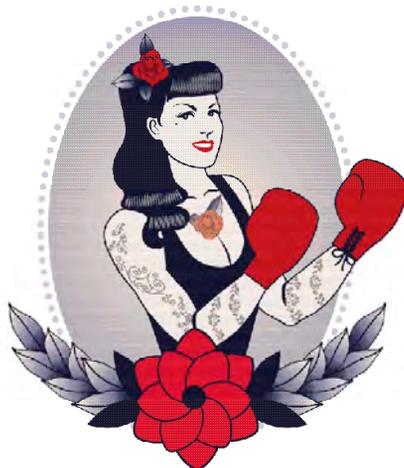


' BÉBÉ '

& ENFANT

EN MAI DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, APPRENEZ À INTERPRÉTER LES EXPRESSIONS SUR LE VISAGE DE BÉBÉ ! ON VOUS DONNE AUSSI LES CLÉS POUR BIEN METTRE EN PLACE L'ALLAITEMENT ET POUR FAIRE FACE AUX REDOUTÉES COLIQUES DU NOURRISSON. ENFIN, DÉCOUVREZ COMMENT ACCOMPAGNER BÉBÉ DANS SA CONQUÊTE DU POT !

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
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.


aimerdormir&jouer

#expressionsdebébé

face
à face



QU'EXPRIMENT
LE VISAGE ET LES
EXPRESSIONS DE
BÉBÉ ? SES YEUX, SON
SOURIRE, SA FAÇON
DE RETROUSSER
SON PETIT NEZ...
TOUS LES GESTES
DE BÉBÉ RÉVÈLENT
SES ÉMOTIONS.
DÉCOUVREZ CE QUE
VOTRE BÉBÉ EXPRIME,
SELON L'EXPRESSION
DE SON VISAGE.

De la curiosité, de la joie, de la colère : les bébés aussi ressentent ces émotions et les communiquent par le sourire, les pleurs et les expressions du visage. Un langage universel qui devrait, en théorie, être commun à toute l'humanité. Au lieu de cela, une étude internationale menée à l'Université de Glasgow a démontré que les différentes cultures et environnements géographiques peuvent donner lieu à des interprétations variées des émotions de base que sont le bonheur, la peur, la surprise, la colère, la tristesse et le dégoût. Savons-nous interpréter les expressions des bébés ? Ferme-t-il les yeux parce qu'il a sommeil ou parce que la lumière ou le vent le dérange ? Nous vous décryptons ici les expressions les plus courantes des bébés.



LA CURIOSITÉ

Des yeux grands ouverts, un regard qui suit ce qui a éveillé sa curiosité et des lèvres entrouvertes. Bébé est fasciné par un objet ou par une lumière. Mais ne vous y fiez pas, cela peut l'ennuyer à n'importe quel moment. Selon les psychologues évolutionnistes de l'Université de Berkeley (USA), si on montre à un bébé une série d'images de visages heureux, son intérêt va décliner pour à nouveau s'éveiller à la vue d'un visage triste. On doit stimuler l'intérêt de l'enfant, car c'est avec des actions simples et répétées telles que lancer des objets au sol, qu'il apprendra des séquences logiques comme celle de cause à effets.

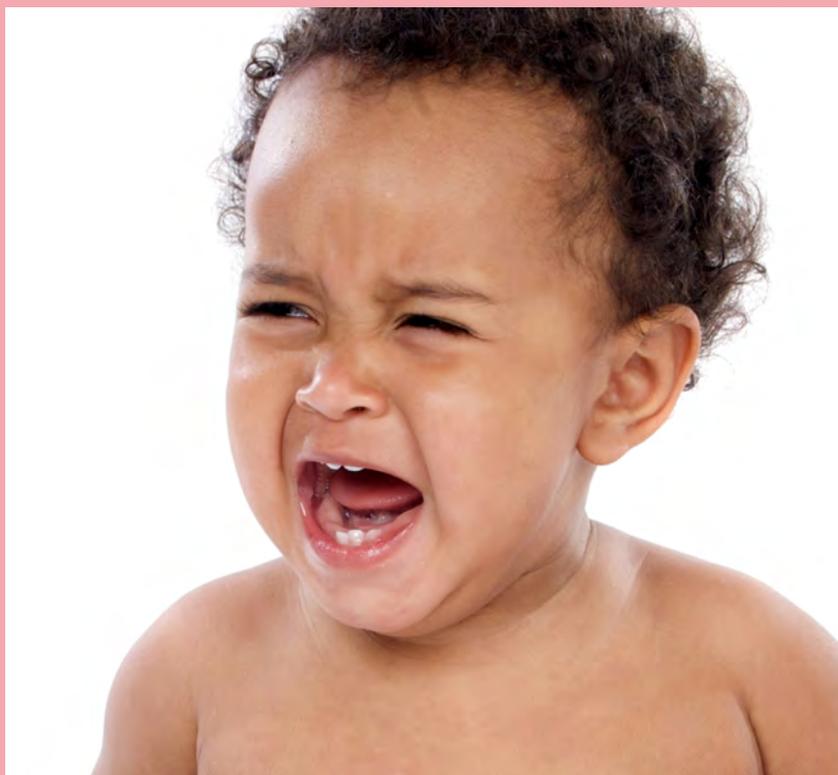
LA MÉFIANCE

Le bébé est accroché à sa mère, il est un peu tendu et a le regard fixe. À six mois, il ne sourit plus à tout le monde et si un étranger le regarde un peu trop intensément, bébé risque de se mettre à pleurer. Il est préférable d'attendre que ce soit l'enfant qui porte le premier un regard sur vous. La méfiance ne doit pas être sous-estimée : c'est un signe de maturité qui signifie que l'enfant a perçu une intrusion dans sa vie privée et y répond par de la suspicion. Si la relation avec cette personne étrangère est amenée à perdurer, la maman peut garder son enfant près d'elle le temps nécessaire pour lui de s'adapter.



LA COLÈRE

Bébé est raide, les muscles tendus et les yeux fortement serrés, ses pleurs sont aigus. Pourquoi ? Bébé ne parvient pas à attraper quelque chose, il essaye d'avancer mais recule, il ne veut pas qu'on l'habille ou qu'on le change, il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il contrôle parfaitement habituellement, comme boire son biberon en entier, par exemple. La colère jaillit lorsqu'il y a blocage au niveau de « l'intention de l'action ». On ne doit pas laisser seul un enfant qui éprouve de la colère en pensant que, tôt ou tard, il se calmera.



LA JOIE

Le visage de bébé s'illumine, il sourit et, brusquement, éclate de rire. Mais qu'est-ce qui déclenche ce rire ? Une étude menée par l'Université du Minnesota (USA) sur dix enfants âgés de quatre à douze mois a constaté que la majorité des bébés rient à des stimuli plus forts, tandis que le reste réagit à des situations inattendues. On a invité les mamans des petits protagonistes de l'expérience à réaliser 33 actions amusantes différentes, allant du classique jeu de « Coucou » au hennissement d'un cheval. Mais pourquoi, à quatre mois, n'a-t-on pas le sens de l'humour ? Parce qu'il correspond à la limite de l'attendu et de l'imprévu et qu'à cet âge, la frontière entre les deux sensations n'est pas encore bien définie.

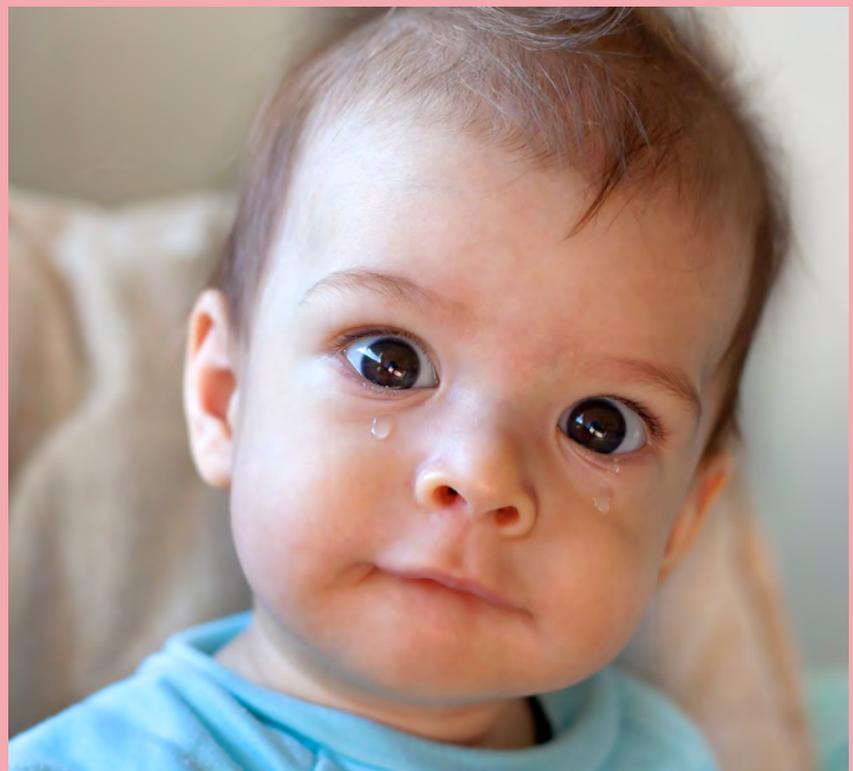


LA PEUR

Bébé peut rester immobile ou se mettre à pleurer jusqu'à en trembler. À partir de quatre mois environ, lorsque les zones du cerveau qui régissent les émotions sont enfin définies, avoir peur devient inévitable et physiologique. Mais il faut attendre le huitième mois pour que le visage de l'enfant exprime plus que de l'incertitude. Selon certains chercheurs, la peur est alimentée par la peur elle-même ; par conséquent, il faut, pour la ressentir, l'avoir déjà vécue, imprimée dans la mémoire et, plus tard, de nouveau l'expérimenter. En outre, il a été démontré que lorsque l'expérience de la peur est renouvelée, son intensité augmente.

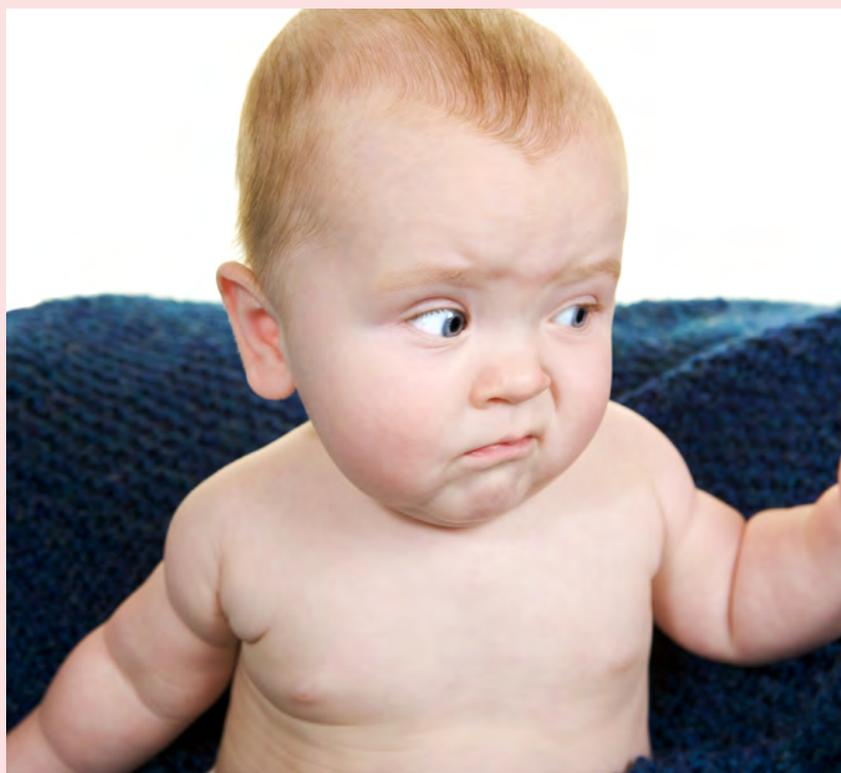
LA TRISTESSE

Même les bébés les plus jeunes peuvent se sentir tristes. Ils expriment ce sentiment par des pleurs, bien sûr, mais parfois même leur corps entier paraît relâché et ils reconnaissent la tristesse sur le visage des autres. Des chercheurs de l'Université de Berkeley (USA) ont réalisé l'expérience suivante : après avoir montré à des bébés de moins de neuf mois l'image d'un visage heureux et celle d'un autre visage triste, ils ont découvert que leur regard reste fixé plus longtemps sur celui qui reflète leur propre humeur du moment.



LA SURPRISE

Des yeux grands ouverts, les sourcils levés et la bouche ouverte. Cette émotion peut se transformer en peur ou en sensation agréable. À cet âge, l'enfant sait qu'une boîte est un objet solide, mais il va être surpris si elle s'ouvre soudainement et qu'apparaît un clown sur un ressort. Les chercheurs qui étudient le comportement des bébés ont remarqué que si c'est la maman qui montre la boîte, le rythme cardiaque du bébé ralentit légèrement. En revanche, si c'est un inconnu qui le fait, le rythme cardiaque s'accélère. L'énergie neuronale peut alors suivre des chemins différents : soit des éclats de rire, soit des pleurs dus à une grosse frayeur.

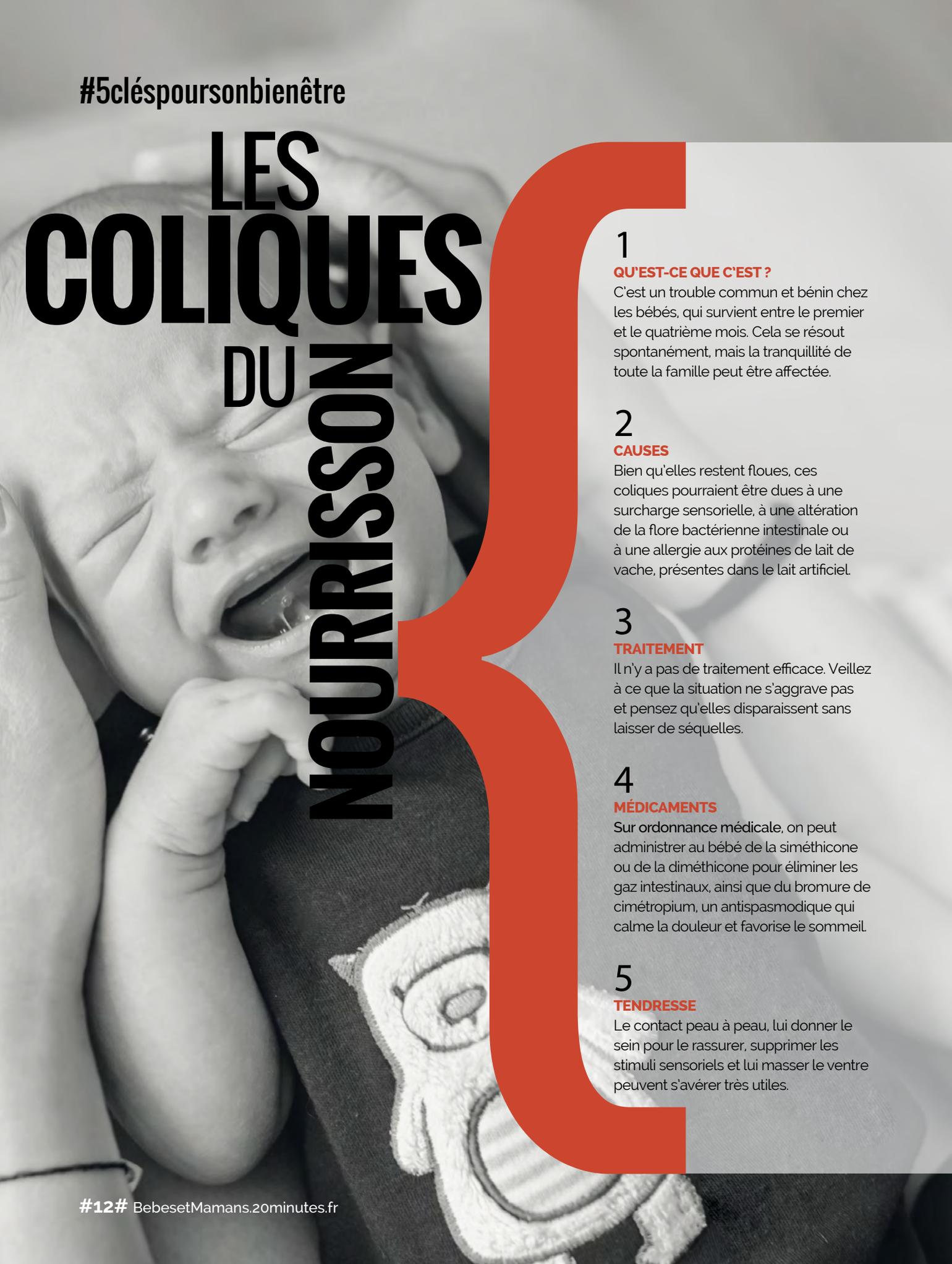


LE DÉGOÛT

Au contact d'une nouvelle saveur, les enfants réagissent de la même manière que les adultes. C'est ce qu'a démontré Jacob Steiner, de l'Université hébraïque de Jérusalem, qui a découvert qu'en laissant tomber quelques gouttes d'eau sucrée sur la langue des bébés, un petit sourire apparaît sur leurs lèvres qu'ils lèchent. En revanche, avec l'acide citrique, ils ont des frissons ; avec le goût salé, l'expression du visage ne change pas. Comment cela s'explique-t-il ? L'expression du visage ne représente pas toujours une perception consciente et si bébé n'aime pas la bouillie, c'est sans doute que son goût commence à se former.

#5cléspoursonbienêtre

LES COLIQUES DU NOURRISSON



1

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un trouble commun et bénin chez les bébés, qui survient entre le premier et le quatrième mois. Cela se résout spontanément, mais la tranquillité de toute la famille peut être affectée.

2

CAUSES

Bien qu'elles restent floues, ces coliques pourraient être dues à une surcharge sensorielle, à une altération de la flore bactérienne intestinale ou à une allergie aux protéines de lait de vache, présentes dans le lait artificiel.

3

TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement efficace. Veillez à ce que la situation ne s'aggrave pas et pensez qu'elles disparaissent sans laisser de séquelles.

4

MÉDICAMENTS

Sur ordonnance médicale, on peut administrer au bébé de la siméthicone ou de la diméthicone pour éliminer les gaz intestinaux, ainsi que du bromure de cimétropium, un antispasmodique qui calme la douleur et favorise le sommeil.

5

TENDRESSE

Le contact peau à peau, lui donner le sein pour le rassurer, supprimer les stimuli sensoriels et lui masser le ventre peuvent s'avérer très utiles.



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

#rubriquepédiatre

IL NE MARCHE TOUJOURS PAS !

TOUS LES ENFANTS NE SE DÉVELOPPENT PAS AU MÊME RYTHME. QUAND PARLE-T-ON D'UN DÉVELOPPEMENT NORMAL ET QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ? DÉCOUVREZ TOUT CELA DANS CET ARTICLE.



Supposons qu'une mère soit inquiète parce que son petit garçon de 13 mois ne marche toujours pas. Elle le compare à sa sœur aînée, âgée de quatre ans, qui marchait correctement à cet âge et qui avait commencé à faire ses premiers pas à 11 mois, voire plus tôt.

SAVOIR DIAGNOSTIQUER QUE TOUT EST NORMAL

• **Lors de l'examen, on observe un enfant d'apparence normale, éveillé et enjoué.** C'est un enfant bien surveillé par le pédiatre, tant du point de vue nutritionnel que des vaccins.



• **Concernant son développement psychomoteur, l'enfant a franchi toutes les étapes dans la normalité.** Lors de la consultation, il se tient debout les mains

posées sur une chaise, il se laisse tomber sur les fesses s'il est fatigué et fait le tour de la pièce à quatre pattes. En résumé, le diagnostic est normal.

Ne le comparez pas avec d'autres enfants

L'évolution d'un enfant ne doit jamais être comparée à celle de ses frères et sœurs ni à celle d'autres enfants, tout en sachant qu'un développement plus rapide n'est pas synonyme d'une plus grande intelligence. Souvent, lorsque les nourrissons sont fortement stimulés, le processus de développement habituel est accéléré, ce qui signifie que ces enfants atteindront leurs capacités plus tôt, mais cela ne signifie pas qu'ils seront plus intelligents.

Ces commentaires ne veulent pas dire que les bébés ne doivent pas être stimulés, bien au contraire. Avoir une relation proche avec son enfant, l'allaiter, lui parler, chanter et jouer avec lui l'aidera non seulement dans son développement psychomoteur, mais satisfera également son besoin d'amour et de curiosité et contribuera à maintenir un lien d'union avec la mère et le père, qui durera le reste de sa vie.

À CHACUN SON MOMENT

• **Ce concept de « normal » n'est pas synonyme d'habituel.** Le fait que les enfants, commencent généralement à marcher seuls après un an, ne signifie pas que d'autres ne peuvent pas le faire avant ou après. Le docteur R.S. Illingworth, spécialiste en développement psychomoteur, a déclaré avec humour qu'il était normal qu'un enfant commence à marcher à 1 an, plus ou moins six mois, sous-entendu que la normalité s'inclut dans un large éventail.

• **Ce serait différent si cet enfant dépassait ces limites.** Le pédiatre sait très bien quels sont les âges limites au cours desquels les différentes réalisations du développement doivent être atteintes. Par exemple, on ne considérera pas un développement psychomoteur comme normal si, après 3 mois, un bébé ne tient pas bien sa tête ou, si à 9 mois, il ne s'assied pas avec confiance.

#allaitement

TOUT SAVOIR SUR LA MONTÉE DE LAIT

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, POUR LES MAMANS QUI LE SOUHAITENT, C'EST L'ALLAITEMENT QUI DÉMARRE ! LES PREMIERS PAS NE SONT PAS TOUJOURS ÉVIDENTS. VOICI LES SECRETS DE LA MISE EN MARCHÉ DE L'ALLAITEMENT MATERNEL.



#allaitement

Après la naissance, les attentions et les attentes se concentrent sur un nouvel objectif : la montée de lait. Pour certaines mères, elle s'annonce avec des signes évidents mais, pour d'autres, rien ne change. Alors, comment fonctionne la montée de lait ?

Voici comment mettre en place les bases d'un allaitement réussi.

LES SYMPTÔMES

Vos seins gonflent, ils sont tendus et peuvent être douloureux : ce sont les symptômes normalement associés à la montée de lait. Mais l'absence de symptômes signifie-t-elle qu'il n'y a pas de lait ?

L'expulsion du placenta après la naissance donne le signal à l'organisme maternel que le moment est venu de produire du lait. L'organisme comprend que le bébé, initialement alimenté par le cordon ombilical, n'est plus dans le ventre de la mère et qu'il a besoin de colostrum, puis de lait, pour continuer à se nourrir. L'organisme de la mère envoie au nouveau-né une « provision » de nourriture sous forme de colostrum, en attendant de recevoir des informations plus précises sur ses besoins. Cette information, qui vient directement du bébé, établit la quantité de lait dont il a besoin à travers la fréquence des tétées.

Les premiers jours après l'accouchement, surtout s'il s'agit d'un premier enfant, le corps de la mère peut souffrir de l'excès de lait. Mais, si bébé prend le sein à la demande, il tète plusieurs fois par heure et vide la poitrine efficacement et le lait arrive sans aucun changement particulier.

L'INCONFORT

Comment soulager l'inconfort lorsque la montée de lait provoque gonflement et douleur ?

Il faut allaiter souvent et, avant la tétée, appliquer de l'eau chaude avec une éponge et masser doucement la poitrine pour l'assouplir. Si vous remarquez que bébé a du mal à prendre le sein parce qu'il est trop plein, vous pouvez tirer un peu de lait pour soulager la tension. Après la tétée, appliquez une compresse froide, qui aide à réduire l'inflammation.





LA MONTÉE DE LAIT

Quand a lieu la montée de lait ?

Si l'accouchement a été naturel, sans intervention médicale, l'enfant placé sur la poitrine de la mère à la naissance est capable de trouver le sein sans aide extérieure. Il peut alors commencer à téter les premières gouttes de colostrum. L'aspiration du colostrum stimule la montée de lait. En général, elle a lieu avant le troisième jour après l'accouchement, mais certains facteurs liés à la naissance et à la santé de la femme peuvent provoquer un retard de 24 à 48 heures : les césariennes (pas tant par le mode d'accouchement, mais parce que la mère n'a pas la possibilité de mettre le bébé au sein aussi souvent que nécessaire si elle ne reçoit pas l'aide nécessaire), le fait d'avoir pris beaucoup d'analgésiques pendant la dilatation et l'accouchement (selon certaines études, il existe une relation avec le retard de la montée de lait), le diabète et les troubles hormonaux. Dans ces cas-là, bien que la montée de lait tarde à arriver, le bébé trouve du colostrum dans les seins, qui est un véritable élixir de santé, riche en nutriments et en anticorps.

LES CHANGEMENTS

Si la montée de lait n'est pas annoncée avec des changements évidents, comment savoir qu'elle a eu lieu ?

L'apparence du lait change. Le colostrum a une consistance très dense et est de couleur jaune orangé, tandis que le lait est plus blanc et plus liquide. Un autre signe indubitable est le changement dans les selles du bébé. Dans les deux premiers jours, grâce à l'effet laxatif du colostrum, le nouveau-né expulse du méconium, sombre (vert olive, presque noir), dense et collant. Avec la montée de lait, pendant un ou deux jours, des selles de transition apparaissent, verdâtres. Elles sont l'intermédiaire entre le méconium et les selles des enfants nourris au sein. Dès le sixième jour, les selles, qui doivent être au nombre d'au moins 3 à 5 pendant les 24 heures, virent au jaune moutarde.

LA FAVORISER

Peut-on faire quelque chose pour favoriser montée et production de lait ?

#allaitement



Comment savoir qu'on allaite bien ?

Voici les caractéristiques d'une tétée idéale :

- La mère est dans une position confortable et le visage du bébé est au niveau de la poitrine, afin qu'elle ne se penche pas en avant et que bébé ne soit pas obligé de tourner la tête.
- La mère soutient bien le corps du bébé et le cale sur son propre corps : oreille, épaule et hanche sont alignées.
- La bouche du bébé est grande ouverte et couvre une grande partie de l'aréole. Les lèvres sont orientées vers l'extérieur et détendues.
- Le bébé alterne entre succion et déglutition. On n'entend aucun son lors de la succion.

La première tétée doit être donnée dans la salle d'accouchement, lorsque le couple mère-bébé est sous l'effet des hormones de l'accouchement. Ceci favorise un bon début d'allaitement. Pendant le séjour à l'hôpital, mère et bébé doivent être ensemble 24/24h pour apprendre à se connaître et pour que le nouveau-né puisse

s'entraîner à téter, en apprenant à prendre le sein les jours où il est encore souple, avant la montée de lait.

EST-ELLE SUFFISANTE ?

Comment savoir si le corps produit suffisamment de lait ?

Pour que le sein puisse produire le lait nécessaire, l'enfant doit pouvoir téter aussi longtemps que nécessaire. Dans les premiers temps, les seins calibrent la production pour répondre aux besoins de bébé et cela ne peut se faire que si l'allaitement est exclusif, s'il est à la demande, si la succion est efficace et si la position et la prise sont correctes.

LA DOULEUR

Que faire si vous avez mal pendant l'allaitement ?

Les premier ou deuxième jour après la naissance, une légère gêne peut être acceptable, mais si la malaise ne



diminue pas rapidement jusqu'à disparaître, et si vous avez mal, cela signifie que quelque chose ne fonctionne pas. Il est encore fréquent de penser que l'allaitement fait mal, mais ce n'est pas le cas. Allez voir un spécialiste compétent pour identifier la cause de la douleur et pour corriger les problèmes possibles.

LES TÉTÉES

Des tétées fréquentes et prolongées peuvent-elles fatiguer physiquement et psychologiquement la mère ?

Durant les premières semaines, le rythme de croissance du bébé est très élevé et il est évident qu'il doit téter très souvent. C'est pourquoi, dans l'imaginaire collectif, l'allaitement est généralement associé à un effort supplémentaire pour la mère. Si vous laissez de côté l'aspect culturel, demandez-vous si cela est vrai. L'allaitement est l'une des rares occasions durant lesquelles la mère s'autorise à s'asseoir sur le canapé, à étirer ses jambes et à faire une pause. Les hormones produites pendant la

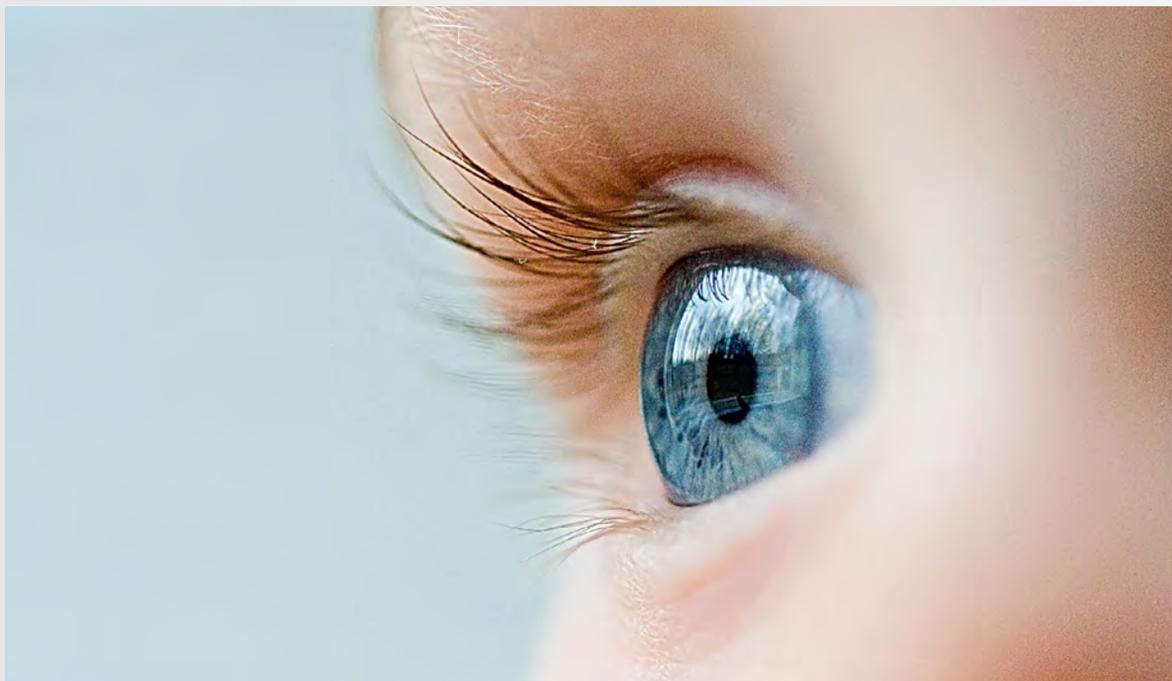
tétée lui apportent une agréable sensation soporifique et l'aident à faire face au rythme exigé pour prendre soin de bébé. Quand une mère dit que l'allaitement la fatigue, il faut qu'elle réfléchisse à ce qui la fatigue vraiment. Et, généralement, ce n'est pas l'allaitement maternel qui la fatigue le plus, mais les difficultés qu'elle peut rencontrer au quotidien : les inquiétudes concernant l'allaitement qui n'a pas démarré correctement, les attentes ou la pression sociale, et le manque d'aide.

Qui peut vous aider à allaiter ?

En cas de doute ou de difficulté, il est important de demander de l'aide. Informez-vous pour savoir s'il existe un service de soutien à l'allaitement géré par une personne compétente comme une sage-femme. De même, il est possible de faire appel à un expert bénévole de la Leche League France (www.lllfrance.org) ou à d'autres associations de soutien à l'allaitement maternel, généralement composées de mères volontaires ayant de l'expérience et des connaissances en matière d'allaitement maternel.

LES YEUX QUI PLEURENT

C'EST UN PHÉNOMÈNE COURANT CHEZ LES NOURRISSONS QUI PEUT ÊTRE CAUSÉ PAR DES AGENTS IRRITANTS OU PAR UNE OBSTRUCTION TEMPORAIRE DES CONDUITS.



Souvent, les bébés ont les yeux larmoyants, même s'ils ne pleurent pas. Les causes les plus courantes sont la conjonctivite, qui peut être d'origine bactérienne, virale ou de nature allergique, ou encore une sténose des canaux lacrymaux, c'est-à-dire l'obstruction partielle ou totale des canaux sous-cutanés qui connectent le bord de la paupière inférieure avec l'angle interne de l'œil et du nez, traversant une série de structures dont la fonction est de drainer les larmes.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

- En général, l'obstruction des conduits lacrymaux est due à l'absence de perforation d'une membrane qui se trouve dans la partie inférieure des canaux. Normalement, elle s'ouvre à la naissance, mais chez certains enfants, elle reste partiellement ou totalement fermée.
- Les conjonctivites bactériennes sont souvent provoquées par des staphylocoques, et les virales, par des adénovirus ou de l'herpès. La



contagion se fait par contact.

- **La conjonctivite allergique peut être saisonnière, associée à des allergies au pollen (de mars à mi-juin) ou non saisonnière, due principalement à des allergies aux poils de chats ou d'autres animaux.** Ces manifestations allergiques, en forte augmentation ces dernières années, sont souvent associées à une rhinite (inflammation des muqueuses nasales) et, moins fréquemment, à de l'asthme.
- **Finalement, les conjonctivites printanière sont causées par une hypersensibilité** à des facteurs physiques tels que la lumière du soleil et à des irritants présents dans l'air.

UNE BONNE PRÉVENTION

- **La conjonctivite se transmet par contact.** Par conséquent, il est nécessaire d'apprendre aux

enfants à se laver les mains soigneusement et à éviter de partager serviettes, mouchoirs et serre-têtes.

- **Les enfants présentant les symptômes de la conjonctivite virale ou bactérienne doivent rester à la maison** et ne pas aller à la crèche ou à l'école, afin d'éviter la contagion de la maladie.
- **Pour éviter la conjonctivite allergique, il est préférable de garder les portes et les fenêtres fermées les jours de pollinisation** et de passer l'aspirateur régulièrement, aussi bien à la maison que dans les lieux fréquentés par le petit, pour enlever poussière et autres allergènes.

COMMENT LES SOIGNER ?

La sténose du canal lacrymal se résout d'elle-même quelques semaines après la naissance et se prolonge rarement au-delà de 12 mois. Faire



un massage deux ou trois fois par jour dans la zone entre l'angle de l'œil et la base du nez marche bien. Par ailleurs, il faut garder le nez de l'enfant propre avec du sérum physiologique et lui nettoyer souvent les yeux avec de l'eau stérile. Si la situation ne s'améliore pas avant ses six mois, il est conseillé de consulter un spécialiste qui saura exclure d'autres causes de larmolement de l'œil comme le glaucome congénital, une maladie rare, mais qui ne doit pas être sous-estimée. Le spécialiste peut également évaluer l'opportunité d'une intervention chirurgicale toute simple afin d'éliminer l'obstruction. L'opération, effectuée sous anesthésie générale, consiste à insérer une petite sonde qui, en suivant la voie anatomique des canaux lacrymaux, ouvre le canal.

- **En cas de conjonctivite bactérienne, le traitement consiste en l'application d'un collyre antibiotique pendant 5 à 7 jours**, toujours sous prescription médicale, après évaluation de la situation et de la gravité de l'infection.

- **Le traitement de la conjonctivite virale est surtout symptomatique** et consiste généralement en l'administration d'un collyre anti-inflammatoire. Si l'infection est due à un herpès, les médicaments à base d'acyclovir sont efficaces.
- **Enfin, en cas d'allergie, on peut administrer des gouttes** et un collyre antihistaminiques.

Méfiez-vous des complications

- **La conséquence la plus fréquente de la sténose des voies lacrymales est l'apparition de la conjonctive secondaire** due à la présence de germes et à la stagnation des larmes dans le sac lacrymal. On traite ce trouble comme une conjonctivite bactérienne normale.
- **Si on les néglige, les conjonctivites virales peuvent affecter la cornée** (kérato-conjonctivite virale), avec le risque d'effets graves sur la vision.

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

#unenouvelleétape

À LA CONQUÊTE DU POT!

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



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

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

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

COMMENT SE COMPORTER ?

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

LES RÉACTIONS DES ENFANTS FACE AU POT



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

IL LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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



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

ELLE LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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



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

IL LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**

- 
-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
 -  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
 -  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

#unenouvelleétape

LE COMMUNAUTAIRE



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

IL LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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

L'ARTISTE



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

ELLE LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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

LE CRAINTIF



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

IL LE FAIT PARCE QUE...

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

COMMENT RÉAGIR ?

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

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

HEALTHY

Food

APPRENEZ À RECONNAÎTRE
LES MULTIPLES PROPRIÉTÉS
QUI SE CACHENT DANS
CES FRUITS BONS POUR LA
SANTÉ.

LES MYRTILLES

Les canneberges et les myrtilles, comme tous les fruits à pigments bleus et rouges, tels que les prunes ou les raisins noirs, sont riches en anthocyanes, substances que la plante produit en réponse à des contraintes environnementales, telles que les changements de température, pour se défendre. Les anthocyanes développent une action très positive dans l'organisme car elles améliorent la sensibilité de la rétine, aident à prévenir et à atténuer les troubles cardiovasculaires en favorisant l'élasticité de l'endothélium, le tissu qui tapisse les vaisseaux sanguins. Par conséquent, elles sont de grandes alliées pour améliorer la fonctionnalité vasculaire et la circulation périphérique pendant la grossesse.

L'ORANGE

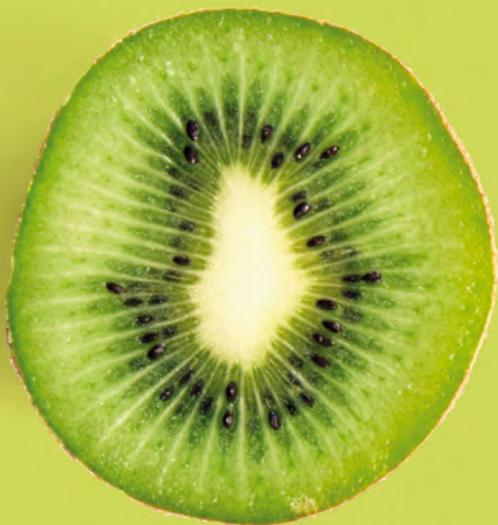
Ce fruit est un concentré naturel de facteurs protecteurs : elle constitue une magnifique source de vitamine C, contient du potassium, du calcium et du phosphore et fournit différentes vitamines du groupe B. Son action protectrice qui défend l'organisme est renforcée par la présence de substances antioxydantes, telles que l'hespéridine et les anthocyanes, anti-inflammatoires naturels, qui renforcent les capillaires sanguins. La couche blanche sous la peau ne doit pas être éliminée complètement car elle contient de la pectine, une forme spéciale de fibre qui a la propriété d'empêcher l'absorption du cholestérol.

LE KIWI

Les kiwis, en plus d'être très riches en vitamine, contiennent de l'inuline, une fibre spéciale, importante pour la prévention du cancer du côlon. Les enfants doivent également s'habituer à apprécier ces saveurs peut-être un peu moins sucrées et à ne jamais remplacer les fruits par du jus. Les polyphénols et autres molécules protectrices sont mieux préservées dans le fruit entier. Un autre bienfait du kiwi est sa richesse en acide folique, très bénéfique pendant la grossesse. On compte 38 mg d'acide folique pour 100 grammes de kiwi.

LA NOIX DE COCO

La noix de coco est un fruit sec dont on consomme la graine. Elle constitue une excellente source de vitamines et de minéraux et possède des propriétés bactéricides et antioxydantes importantes. La consommation, sous forme d'eau ou en mangeant directement le fruit, contribue à réguler la pression artérielle et à réduire les triglycérides chez les personnes atteintes de cholestérol. L'eau de coco est particulièrement recommandée pour les enfants car elle contient de la vitamine C, du sucre naturel et de nombreux minéraux. En tant que boisson naturelle isotonique, elle aide à limiter la rétention de liquides et à éviter les gonflements si fréquents chez les femmes enceintes.





BebesetMamans_chef



SALADE DE FRUITS AVEC DES FRUITS SECS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 4 kiwis, 4 prunes, 100 g de myrtilles, 50 g de noix émondées, 12 pistaches, 4 cuillères à café de miel, 1 citron.

1. Épluchez les kiwis et coupez-les en fines tranches.
2. Lavez les myrtilles et séchez-les avec du papier absorbant.
3. Lavez les prunes et coupez-les en morceaux en enlevant le noyau.
4. Mettez le miel dans un bol, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un peu de zeste. Dans un saladier, remuez et versez la préparation sur les fruits et mélangez délicatement.
5. Répartissez dans quatre ramequins et saupoudrez de noix et de pistaches hachées.
6. Servir froid.



BebesetMamans_chef



FROMAGE BLANC À LA NOIX DE COCO ET AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 40 g de noix de coco râpée, 4 oranges, 2 pamplemousses roses, 500 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de mélasse de pomme maison.

1. Torréfiez la noix de coco dans une poêle, en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle se colore, puis laissez refroidir dans une assiette.
2. Épluchez les oranges et les pamplemousses en retirant les membranes blanches.
3. Séparez les segments et essayez d'enlever toute la peau. Récupérez le jus qui s'échappe.
4. Mélangez ce jus avec le fromage blanc et la moitié de la noix de coco.
5. Répartissez dans des verrines, décorez avec les segments d'agrumes et saupoudrez avec le reste de la noix de coco.
6. Servir froid.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

