

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

LE RHUME

Que faire et ne pas faire pour le soulager ?

PROTÉGEZ VOTRE ENFANT

Comment renforcer ses défenses ?

LE SEVRAGE

Tout savoir sur la diversification alimentaire

LE RENDRE HEUREUX

Des jeux pour le faire rire !



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 LE RHUME CHEZ LE BÉBÉ
- 6 PETITES MAINS
- 12 FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES
- 18 DES JEUX QUI LE RENDENT HEUREUX
- 22 TEST : LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?
- 26 10 SECRETS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE
- 32 COMMENT LAVER LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ ?
- 34 IL NE MARCHE TOUJOURS PAS !





BÉBÉ

& ENFANTS

DANS CE NUMÉRO, NOUS VOUS EXPLIQUONS
COMMENT SOULAGER LE RHUME DE BÉBÉ, COMMENT
RENFORCER LES DÉFENSES DE L'ENFANT ET NOUS VOUS
DONNE TOUTES LES INFOS SUR LA DIVERSIFICATION
ALIMENTAIRE

#quefaireetnepasfaire

UP

- 1** Maintenez-lui le nez propre ! Laver le nez empêche l'accumulation de mucus infecté et, donc, le développement de complications bactériennes, comme la sinusite.
- 2** Il est essentiel de bien dégager le nez des enfants car ils ne peuvent pas respirer par la bouche et téter en même temps.
- 3** Appliquez-lui des pommades balsamiques à base d'ingrédients naturels sur la poitrine, le cou ou le dos. Leurs propriétés expectorantes aident à ouvrir les voies respiratoires. Attention cependant à toujours consulter votre pédiatre avant !
- 4** Humidifiez l'environnement. Vous pouvez utiliser un humidificateur ou emmener bébé dans la salle de bain et ouvrir les robinets d'eau chaude, jusqu'à ce que la condensation apparaisse dans le miroir. L'humidité a un effet protecteur sur la muqueuse.
- 5** Administrez des sirops et autres médicaments à l'enfant uniquement sur prescription du pédiatre. Les antipyrétiques ne sont donnés qu'en cas de fièvre.

RHUME CHEZ LE BÉBÉ

NE PAS

- 1** N'utilisez pas de gouttes décongestionnantes ni de spray pour nez bouché sans ordonnance. Si la congestion nasale gêne la respiration, répétez les lavages de nez.
- 2** N'utilisez pas d'antihistaminiques, car ils n'ont aucun effet contre les virus. Évitez les anti-inflammatoires si l'enfant n'a pas de fièvre, mal à la gorge ou de douleurs musculaires.
- 3** Ne lui donnez pas d'antibiotiques car ils ne guérissent pas les infections virales ! Ce type de traitement n'est efficace que s'il s'agit d'une infection bactérienne. Et bien sûr, antibiotiques = prescription du pédiatre...
- 4** Ne lui donnez pas de médicaments contre le rhume prescrits aux adultes car ils provoquent des effets collatéraux chez les enfants.
- 5** Évitez tout contact avec des enfants ou des adultes enrhumés, ainsi qu'avec des lieux très fréquentés : écoles, grandes surfaces, etc. Ce sont dans ces endroits que la contagion est la plus importante.

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

#lemondeàportéedemains

PETITES MAINS

LE MONDE PASSE DANS LES MAINS D'UN ENFANT. IL COMMENCE PAR ESSAYER DE LE CONNAÎTRE, PUIS LE MODIFIE, ET LE REND MEILLEUR. UN VOYAGE FASCINANT QUI COMMENCE DÈS LA NAISSANCE.

1 MOIS

On dirait un poussin qui vient de sortir de sa coquille et il montre déjà des capacités formidables : il est capable d'attraper un doigt ou un objet que l'on pose dans sa petite main et de serrer avec force. C'est l'un des tests que le pédiatre effectue pour vérifier le tonus musculaire du nouveau-né. Le médecin met ses index dans les paumes du bébé qui les attrape et serre le poing, il le fait automatiquement et tire en douceur vers lui, si fort qu'on peut le soulever sans qu'il lâche les doigts. Ce n'est pas encore un mouvement volontaire, mais un réflexe moteur inné, appelé « réflexe de préhension », provoqué par une hypertonie, un tonus musculaire très développé qui est caractéristique du nouveau-né dès la naissance. Sa petite main fonctionne comme une pince. Pour développer la capacité de préhension en tant que mouvement intentionnel, le petit doit perdre ce réflexe et recommencer à zéro. En général, il atteint cet objectif vers 1 an.



#lemondeàportéedemains



2 MOIS

Bébé commence à garder les mains ouvertes et à découvrir qu'elles peuvent être un bon moyen contact. Quand il est éveillé, il les observe avec fascination. Puis il les met à la bouche et tète ses doigts : il se sont transformés en un excellent outil de consolation en attendant la tétée. Mais c'est pendant la tétée au sein qu'il fait une grande découverte : pendant qu'il mange, il ne quitte pas sa maman des yeux et donne des petits coups sur sa poitrine avec les mains. Deux choses fantastiques se produisent alors : le lait coule et il sent comme sa maman est douce et lisse.



5 MOIS

Bébé peut maintenant attraper ses pieds avec ses deux mains et les mettre à la bouche, ce qui se transforme en un jeu très amusant. Il sait faire beaucoup plus de choses. Il peut, par exemple, attraper un jouet et le « goûter » pour découvrir sa consistance. C'est un moment important pour l'enfant puisque cela signifie qu'il passe de l'exploration de son propre corps à la découverte de la réalité extérieure. D'ailleurs, il ne fait pas que porter les objets à la bouche, il commence également à les taper, pour entendre le son qu'ils produisent et voir ce qui se passe.



BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

une collection spécialement
conçue pour ces tout premiers
jours avec un nouveau-né.

#lemondeàportéedemains



9 MOIS

Attraper les objets est un geste consolidé. À partir de maintenant, bébé va expérimenter de manière plus fine. L'enfant, qui sait rester assis sans problème, compte également avec une vision plus nette. Tout cela fait qu'il va essayer des choses jusque-là impensables : il arrive à faire le point sur des objets éloignés ou très petits, ce qui éveille sa curiosité et son désir de les découvrir. Il sait aussi utiliser le pouce et l'index pour faire la pince, ce qui fait qu'il peut attraper les morceaux dans son assiette. Il les observe et puis ouvre la bouche pour les manger un par un.

12 MOIS

La grande nouveauté est que, maintenant, bébé se déplace tout seul et, à quatre pattes, il est plus rapide que l'éclair ! En outre, comme le grand explorateur qu'il est, il se prépare pour la conquête, et essaye d'aller toujours plus loin. Les jouets ? Ils se transforment en objets parfaits à lancer et à récupérer avec brio. Un obstacle sur le chemin ? Il l'esquive habilement. Bébé est découvre également qu'un objet, ou une personne, ne disparaît pas dans le néant quand il sort de son champ de vision, mais qu'il continue à exister et peut réapparaître, parfois même s'il le demande...





RED CASTLE®

CITYLINK™

*La poussette compacte et tendance
qui facilite la vie des parents*



- ✓ ÉVOLUTIVE 1^{ER} ET 2^{ÈME} ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°



Existe en coloris
de châssis
blanc ou noir



0 > 36
mois

1 paire de moufles poussette **offerte**
pour l'achat d'une CITYLINK™
avec le code : **CITY**



*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr



#protégezsesdéfenses

FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES

DÉCOUVREZ CE QUI RENFORCE LES DÉFENSES DE VOTRE ENFANT, CE QUI LES AIDE, MÊME S'IL FAUT PRENDRE CERTAINES PRÉCAUTIONS, ET CE QUI LES AFFAIBLIT.

Si votre enfant est souvent tombé malade cet hiver, l'idée de renforcer ses défenses n'est pas absurde. Le printemps permet d'aller jouer dehors et de prendre le soleil. Deux facteurs qui, à eux seuls, peuvent stimuler le système immunitaire, affaibli par l'hiver. Les traitements classiques de « boost » printanier sont passés de mode car les spécialistes les considèrent comme peu efficaces (sauf s'il y a une carence marquée). Ce qu'on cherche maintenant est d'aider au bien-être général de l'organisme en tant que base de défenses plus fortes. Mais quelles sont les mesures réellement efficaces à cet égard ? Existe-t-il un mode de vie qui permet de créer un équilibre conduisant à un renforcement général du système immunitaire ? Nous vous expliquons les mesures qui fonctionnent vraiment, celles qui sont encore sujet à débat, celles qu'il faut appliquer avec prudence, et les facteurs qui sont clairement à risque.





FEU VERT À...

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est riche en substances qui empêchent les infections dès les premiers jours. Il contient des anticorps maternels (qui passent directement à l'enfant) et des protéines comme la lactoferrine (qui fait passer les infections de 20 à 6% chez les bébés nés prématurément).

Souvenez-vous

L'effet protecteur du lait maternel procure un « souvenir » à l'organisme, souvenir qui perdure dans le temps. On a par exemple démontré un risque plus faible d'obésité chez les enfants allaités (en raison de la plus faible teneur en protéines et d'un meilleur contrôle de l'appétit) et de diabète.

UNE ALIMENTATION SAINES ET ÉQUILIBRÉE

L'alimentation de l'enfant doit apporter des vitamines (A, C et E) et des minéraux (sélénium et zinc), pour défendre les cellules du « stress oxydatif » causé par les infections. Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être variée et de qualité. Les principaux nutriments doivent provenir d'aliments frais, de préférence de saison et locaux, voire bio...

Souvenez-vous

Il faut appliquer la règle des « cinq par jour ». Cinq portions de fruits et légumes par jour et de « cinq couleurs » car à chaque couleur correspondent des substances spécifiques à l'action protectrice, préventive et curative. La gamme

jaune-orange, en particulier, permet de renforcer le système immunitaire.

FAIRE DU SPORT EN PLEIN AIR

L'exercice physique « réveille » l'organisme : il augmente le renouvellement cellulaire et fait mieux fonctionner les systèmes lymphatique, vasculaire et immunitaire. Par conséquent, il est important que votre enfant puisse se dépenser librement tous les jours.

Souvenez-vous

Pour éviter le stress des changements de température, habillez votre enfant par « couches » : un passage brutal du chaud au froid bloque le mécanisme de « nettoyage » des voies respiratoires permettant d'expulser le mucus.

CÂLINS ET BONNE HUMEUR

Les baisers et les câlins activent la production d'endorphines qui stimulent le système immunitaire. De même, la bonne humeur et la capacité de rire réduisent la production d'hormones de stress comme le cortisol, et permettent la production de cellules NK (Natural Killer ou « tueuses naturelles »), importantes pour stimuler le système immunitaire.

Souvenez-vous

Le massage produit également un état de bien-être psychophysique et émotionnel et stimule toutes les fonctions vitales : respiration, circulation, système nerveux et défenses immunitaires.

#protégezsesdéfenses



OUI, AVEC PRUDENCE...

LES ANIMAUX DOMESTIQUES

Selon une récente étude finlandaise (publiée l'an dernier dans la revue *Pediatrics*), la cohabitation avec des chiens et des chats diminue de plus d'un tiers le risque de développer des infections ou des allergies. Mais il faut que cette cohabitation se fasse dans la première année. On a enregistré une diminution de 44% des risques d'infection chez les nourrissons qui avaient passé leurs 12 premiers mois avec un chien ou un chat, et de 29% l'utilisation d'antibiotiques. Cependant, on ne peut pas affirmer que le contact avec les animaux renforce réellement la réaction immunitaire. La littérature scientifique prône des avantages et des inconvénients sur le rôle qu'ont les animaux sur les infections chez les enfants.

Souvenez-vous

Si, vous avez déjà un animal ou si vous voulez en adopter un, il est nécessaire d'adopter des mesures de prévention. Il n'y a pas de contre-indications, sauf dans des cas particuliers et pour certaines allergies spécifiques. À vérifier avec votre pédiatre donc !

L'HYGIÈNE À TOUT PRIX

La littérature scientifique est également divisée à cet égard. La moindre exposition aux virus et aux bactéries modifierait le développement du système immunitaire. Cela expliquerait aussi l'épidémie d'allergies actuelle. Cependant, la théorie de l'hygiène, du moins en ce qui concerne les allergies, semble être dépassée et, n'a pas été confirmée. S'il est vrai qu'une hygiène excessive, a rendu la population moins résistante aux infections, il est aussi vrai qu'elle représente une grande réussite car elle a permis aux personnes les plus faibles du point de vue constitutionnel de survivre. Certes, vivre dans un environnement sain et prendre soin de son hygiène personnelle ne doit pas être remis en question. Cependant, il ne faut pas exagérer : se laver trois fois par jour est tout à fait excessif.

Souvenez-vous

Se laver souvent les mains avec du savon, chaque fois que vous rentrez chez vous, et toujours avant de manger, est l'arme de prévention la plus puissante contre les infections.

LA VIE EN COMMUNAUTÉ

Aller à la crèche signifie être toujours dans la « ligne de mire ». Il n'y a pas d'accord unanime sur le fait qu'elle peut représenter un entraînement pour l'organisme, en effet, les défenses ne peuvent pas mûrir précocement, même si on les stimulent beaucoup. L'enfant souffrant de nombreuses infections accumule rapidement une plus grande expérience immunitaire. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il a un système immunitaire plus fort, seulement avec plus de mémoire. Comment savoir si cela vaut la peine ? Pour décider, vous devez évaluer la gravité des épisodes avec le pédiatre, et pas seulement la quantité.

Souvenez-vous

En cas d'infections des voies respiratoires supérieures (pharyngite, otite et laryngotrachéite), avec de la toux et de la fièvre, d'une durée « normale » de 3 à 7 jours et sans complications, il suffit d'avoir un peu de patience. L'année suivante, l'enfant sera moins malade et, en deux ou trois ans, pas plus de 2 à 4 fois tout au long de l'année scolaire.



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

#protégezsesdéfenses



DITES NON À...

LA POLLUTION

Les études menées sur le sujet dans différents pays européens ont amplement démontré la relation entre pollution et troubles respiratoires, en particulier l'asthme. Dans les régions métropolitaines, les enfants montrent une augmentation de ces pathologies : les enfants de moins de deux ans ont tendance à souffrir de bronchites récurrentes, de bronchiolite et de pneumonie ; entre 6 et 7 ans, et entre 13 et 14 ans, bronchite et rhume sont récurrents sur des périodes de plus de deux mois, ainsi que les crises d'asthme, particulièrement graves chez les personnes concernées. La présence de poussières fines

(PM10) provoque un état d'irritation permanente des muqueuses, en particulier chez les enfants qui, ayant proportionnellement de plus petits poumons, respirent plus et à une hauteur plus proche des pots d'échappement. L'effet sur le système immunitaire est direct dans ce cas. Les muqueuses sont la première ligne de défense et, quand elles sont tenues en échec, elles ne peuvent pas protéger correctement le corps contre les virus et les bactéries.

Souvenez-vous

Les substances toxiques ne sont pas seulement inhalées, mais aussi ingérées, comme dans le cas des pesticides. Quand

elles atteignent l'intestin, elles modifient la production normale des immunoglobulines sécrétées locales et déterminent les inflammations qui affectent le développement des défenses immunitaires générales. Par conséquent, il faut être très prudent et éviter de manger des aliments contaminés, si vous pensez qu'ils pourraient l'être.

SAUTER LA CONVALESCENCE

Chaque fois que l'enfant est malade, il faut laisser au corps le temps de récupérer complètement avant de revenir à la routine. La convalescence doit

être considérée comme une partie intégrante du traitement, afin d'éviter qu'un épisode infectieux soit le prélude d'un autre. Après la disparition des symptômes, il est nécessaire de passer « deux jours sans fièvre ». Mais c'est aussi une question d'attention. Avec la perte d'appétit causée par la fièvre et son mal-être général, l'enfant a introduit moins de vitamines et de minéraux que d'habitude dans son organisme, mais il en a consommé plus, il faut donc les réintroduire dans l'organisme avec une alimentation riche en liquides et en vitamines, mais sans le forcer.

Souvenez-vous

Les « rechutes » sont extrêmement rares. Lorsque l'enfant retourne à la crèche trop tôt et retombe malade peu de temps après, c'est à cause d'un autre virus qui a trouvé la « porte ouverte ».

LE MANQUE DE SOMMEIL

Il existe une corrélation précise entre le sommeil et l'efficacité du système immunitaire. Certaines études ont même montré combien l'efficacité d'un vaccin peut diminuer à cause du manque de sommeil. Même en tenant compte du rythme de vie frénétique d'aujourd'hui, vous devez faire en sorte que, pendant la petite enfance, votre enfant aille au lit avant vingt heures, afin de lui assurer un nombre suffisant d'heures sommeil.

Souvenez-vous

Pour être bien, votre enfant doit bien manger, bien s'hydrater, dormir au moins dix heures par nuit, faire la sieste et, si possible, aller à la selle tous les jours.



L'organisme est une « forteresse »

L'organisme est un mécanisme complexe et sophistiqué qui nous protège contre l'agression d'agents infectieux comme les virus et les bactéries : il se base sur le fonctionnement en « réseau » de différentes armes de défense, innées et acquises. Il arrive à maturation à 8 ans, mais atteint généralement un bon niveau vers 5 ans.

Immunité innée

C'est la première ligne de défense ; elle se trouve dans la salive et les mucosités. Nous naissons avec : un patrimoine de cellules parmi lesquelles se trouvent les macrophages et les Natural Killer, qui attaquent les intrus sans même les identifier. Et si cela ne suffit pas, l'immunité acquise intervient.

Immunité acquise

Elle se construit au fil du temps et se base sur la production d'anticorps spécifiques pour chaque germe avec lequel elle entre en contact. Les lymphocytes sont les chefs d'orchestre de ce système, alors que les anticorps (également appelés immunoglobulines) sont des protéines spéciales qui se lient ou adhèrent à l'ennemi pour l'éliminer. Elles se répartissent en cinq groupes, selon les fonctions exercées (parmi elles, les plus importantes sont IgA, qui protègent les muqueuses des germes).

#toutpourunsourire

DES JEUX QUI LE RENDENT HEUREUX

NOUS VOUS PROPOSONS DES JEUX SIMPLES
QUI ÉVEILLERONT LE SOURIRE DE VOTRE
PETIT, TOUT EN LUI APPORTANT BIEN-ÊTRE,
CONFIANCE ET... BEAUCOUP DE PLAISIR !

UNE BERCEUSE DE VENT ET DE FEUILLES

Dès les premiers mois, vous pouvez commencer à élever votre enfant dans le respect de l'environnement. Comment ? Grâce à une berceuse « écologique ». Pour le rapprocher des sons « verts », mettez-lui de la musique douce, inspirée de la nature : cours d'eau, bruits du vent, chant des oiseaux et bruissement des feuilles. Ce sont des mélodies très relaxantes et faciles à trouver en CD qui enchanteront certainement votre petit car elles le détendront et lui apporteront calme et bien-être. Vous pouvez également construire des petits instruments pour rapprocher bébé des sons naturels. Un classique : le hochet. Pour en faire un vous-même, il suffit d'une coquille vide avec quelques grains de riz à l'intérieur. En la secouant, les grains reproduiront le son typique d'une maracas. Vous obtiendrez le même résultat en coupant un morceau de bambou et en le remplissant de petits cailloux. Une fois les deux extrémités fermées par un bouchon de liège, on obtient des notes douces de ce hochet. Mais attention, les cailloux et les graines ne doivent pas sortir, car le petit pourrait les mettre à la bouche, avec le danger que cela représente.



#toutpourunsourire



QUE CRÉONS-NOUS AUJOURD'HUI ?

Mettez votre enfant sur un tapis, à côté des objets que vous lui proposez de monter. Les récipients, imbriqués ou empilés les uns sur les autres deviennent des villes, des châteaux, des gratte-ciels, des trains... Lorsque vous jouez avec lui, ne lui « imposez » pas votre savoir-faire et respectez son rythme. Faites-lui sentir votre présence sans envahir les espaces d'initiative de votre enfant, mais restez près de lui pour lui donner confiance, le rassurer et l'encourager. Soulignez par des applaudissements et des « bravo » réussites comme échecs (par exemple quand une tour s'effondre). Ce passe-temps est aussi adapté pour les enfants plus âgés (jusqu'à 3-4 ans).



FAIRE L'AVION AVEC BÉBÉ

Soulevez votre petit par les aisselles au-dessus de votre tête et déplacez-vous dans la maison en faisant l'« avion ». Le son est très important : il accompagne les « mouvements », imitant le bruit du moteur. De temps à autre, faites un effet « trou d'air » : l'enfant aura un frisson causé par l'impression de tomber. Si vous êtes à la plage, improvisez une variante « nautique ». Soutenez votre enfant de la même manière et faites-lui faire quelques mouvements dans l'eau, comme s'il était un petit bateau à vapeur.

MES AMIES LES FLEURS

Peu importe s'il ne sait pas encore marcher. Dans ce cas, mettez le petit dans la poussette et partez à la découverte de la nature. Apprendre aux enfants à observer les plantes comme des êtres vivants est fantastique. Expliquez à votre petit l'histoire de ces amis spéciaux, ayant un corps en forme de tige et des branches chargées de feuilles et de fleurs colorées. Si vous donnez des explications à votre enfant (« Ça, c'est un tournesol et ça, un coquelicot ») il commencera à se familiariser avec son environnement. Si, en plus, vous lui racontez l'histoire avec quelques détails fantastiques, le jeu sera inoubliable !



TU JETTES, JE RAMASSE...

Vers 6-8 mois, l'enfant découvre que ses actions « influencent » le monde extérieur, ce qui coïncide avec l'étape où il jette tout par terre. Par conséquent, pour faire ce jeu, pas besoin d'attendre le bon moment. Baissez-vous pour ramasser le hochet, la cuillère ou la poupée jetés par l'enfant et redonnez-les lui. Selon toute attente, le petit les jettera à nouveau, juste pour le plaisir de voir votre « réponse », établissant ainsi une communication avec vous. Il est très important de savoir quand arrêter pour que cette action ne soit pas répétitive et perde tout intérêt.



#faitesletest

TEST

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

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

#faitesletest

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 ! Êtes-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).



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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimer dormir & jouer

#miamiam!

10 SECRETS

LA PREMIÈRE BOUILLIE EST UN MOMENT IMPORTANT POUR BÉBÉ ET MAMAN. C'EST LE DÉBUT D'UN CHEMIN QUI, EN QUELQUES MOIS, CONDUIRA L'ENFANT VERS L'AUTONOMIE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT AFFRONTER CETTE ÉTAPE EN TOUTE TRANQUILLITÉ.

1 QUAND INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS QUE LE LAIT ?

- Si vous allaitez votre bébé, il sera prêt pour sa première bouillie vers 6 mois. Si vous lui donnez du lait en poudre, vous pourrez, en théorie, commencer à partir de 4 mois révolus.
- Mieux vaut cependant ne pas commencer avant 4 mois, car l'appareil digestif du bébé n'est pas encore préparé pour recevoir des aliments autres que le lait. Par ailleurs, l'introduction trop précoce d'aliments solides peut favoriser l'apparition d'allergies.
- En outre, en général, un enfant de moins de 4 mois ne sait pas encore coordonner correctement les mouvements de la bouche et de la langue et pourrait avoir des difficultés pour déglutir des aliments solides.

A baby in a striped shirt is eating a red apple. The background is a bright blue surface with various fresh produce: a bunch of cherry tomatoes, a head of cauliflower, a peach, a carrot, a green apple, a broccoli floret, a red apple, a carrot, a glass of baby food, and another broccoli floret. A red spoon is also visible.

SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

2 QUELS SONT LES PREMIERS ALIMENTS À INTRODUIRE ?

- **En général, il est recommandé de débiter par les fruits**, tout simplement car leur saveur sucrée est mieux acceptée par le bébé. Cependant, rien n'empêche de débiter par des légumes (qui sont aussi faciles à digérer) aux saveurs sucrées comme les carottes, les pommes de terre ou la citrouille.
- **La première bouillie peut être préparée à partir d'une purée de carottes et de pommes de terre, mixée très fin et très diluée.** Les légumes peuvent être bouillis ou cuits à la vapeur, mixés, et vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive pour parfumer la première bouillie de bébé. Vous pourrez ensuite varier les plaisirs en ajoutant à votre purée d'autres légumes comme la citrouille ou les haricots verts.

#miamiam!



3 QUELLES SONT LES PREMIÈRES CÉRÉALES POUR BÉBÉ ?

- Une fois que votre bébé montre de manière évidente qu'il raffole de vos purées de légumes, il est possible d'introduire les céréales dans son alimentation.
- Vous pouvez débuter en ajoutant des petites cuillères de crème de riz à ses purées. Après les premiers tests, vous pourrez ajouter, petit à petit, de la semoule en faible quantité. Dans tous les cas, les céréales qui contiennent du gluten, comme le blé, ne devront pas entrer dans la composition des repas de votre bébé avant que celui-ci n'ait au moins six mois, afin d'éviter tout risque d'allergies.

4 QUAND PEUT-ON PASSER À DEUX PURÉES PAR JOUR ?

- En général, la première bouillie est celle du midi, tant pour des raisons pratiques, que pour le fait que le rituel de l'allaitement juste avant d'aller dormir revêt un caractère spécial pour votre bébé et le tranquillise avant de se coucher. Un mois après avoir débuté la diversification alimentaire, vous pourrez passer à deux purées par jour et introduire la bouillie du soir.

5 LA VIANDE EST-ELLE INDISPENSABLE ?

- La viande, que l'on peut introduire à partir du 7ème mois, est un aliment excellent pour la croissance de votre bébé, mais n'est pas indispensable. Il s'agit d'une formidable source de protéines nobles (riches en acides aminés, essentiels pour l'organisme, car celui-ci ne peut pas les produire seul) et apporte une quantité de fer non négligeable. Cependant, si votre enfant n'aime pas la viande, ce n'est pas la peine de vous alarmer. En effet, un régime alimentaire composé de légumes, de céréales, et complété avec des produits laitiers et plus tard avec des œufs et du poisson, garantit l'alimentation complète et équilibrée dont votre petit a besoin.

6 QUELS SONT LES AVANTAGES DES PETITS POTS ?

- Durant la phase d'introduction de nouveaux aliments, les petits pots industriels sont une excellente alternative. Leur composition et leur texture garantissent une facile digestion et sont totalement sûrs d'un point de vue hygiénique (les matières premières sont extrêmement contrôlées et la stérilisation et leur conservation sous vide assurent l'absence de germes nocifs).

7 QUAND PEUT-ON DONNER DU LAIT DE VACHE ?

• Il est recommandé de passer au lait de vache à partir de trois ans. Avant cet âge, l'intestin de votre petit n'est pas complètement capable d'absorber les nutriments présents dans le lait de vache.

8 ET SI VOTRE BÉBÉ A SOIF ?

• Lors de l'introduction de nouveaux aliments, votre bébé doit boire en abondance. Les bouillies augmentent la quantité de déchets que les reins doivent évacuer, et l'eau est un élément précieux pour cette tâche. Il est préférable de donner de l'eau minérale à votre petit, car elle contient peu de sel.

9 QUAND PEUT-ON INTRODUIRE LE POISSON ?

• Le poisson est un excellent aliment, mais il est aussi responsable de nombreuses allergies chez les bébés. C'est pour cette raison que son introduction dans l'alimentation de votre petit ne se fera qu'à partir du 7ème mois. Vous pouvez débuter par des poissons dont les arêtes sont faciles à enlever, comme la sole ou le cabillaud.

10 COMMENT INTRODUIRE LES ŒUFS ?

• L'œuf est un autre aliment qui comporte un risque élevé d'allergie. Ce qui génère le plus de problème est le blanc d'œuf, préférez donc le jaune dont vous mélangerez une petite cuillère avec la purée du jour. Ensuite, vous pourrez augmenter petit à petit la quantité. Lorsque votre bébé aura un an, vous pourrez lui donner le blanc d'œuf bien cuit, car la cuisson réduit les risques d'allergie et facilite sa digestion.



LES ÉTAPES CLÉS



OBSERVATION

Le meilleur moyen de savoir quand débiter l'introduction de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre bébé est encore d'être attentive aux signaux que celui-ci vous envoie. Savoir détecter ces signaux est bien plus facile que ce que l'on pourrait imaginer... Votre bébé montre de l'intérêt pour son environnement ? Il est curieux de tout ? Si la réponse à ces deux questions est « oui », alors vous tenez là un signal fort indiquant que votre bébé est prêt à goûter de nouvelles saveurs. Si votre bébé se montre content lorsque vous lui faites essayer des goûts nouveaux ou s'il a tendance à tout porter à la bouche, vous avez un second signal et votre bon sens de maman fera le reste.

UNE INTRODUCTION PETIT À PETIT

Il est important d'introduire les nouveaux aliments de manière très progressive, et toujours un aliment à la fois. De cette manière, vous détecterez plus facilement les signes de possibles allergies ou certaines incompatibilités, et vous laisserez aussi à votre bébé le temps d'assimiler ces nouvelles saveurs une à une, et ainsi de les apprécier pleinement. Il assimilera d'autant plus facilement ces nouveaux goûts, et si vous vous rendez compte qu'il a un faible pour un certain type de purée, et bien faites-lui plaisir et préparez -a lui de temps en temps !

PATIENCE, PATIENCE...

Il est formellement interdit de montrer une quelconque déception si votre petit roi rejette la purée que vous avez passé les deux dernières heures à préparer... Ça fait râler, mais c'est comme ça. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent que votre bébé refuse de goûter des produits nouveaux ou qu'il ne les aime pas. C'est votre rôle de maman de découvrir pourquoi et d'essayer de les lui faire découvrir autrement (un petit morceau de vache qui rit, un peu de crème ou une larme de lait dans la purée peuvent faire des miracles).

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

#propreeheureux

A baby with light brown hair and blue eyes is lying on its back on a white surface. The baby is wearing a white short-sleeved onesie with blue trim and a white diaper. The baby's hands are near its mouth, and it has a happy expression. Surrounding the baby are various baby items: a green and yellow toy, a white baby bottle, a blue and white striped onesie, a green and white onesie, a blue and white striped onesie, and a blue and white striped onesie. The background is a plain white surface.

COMMENT LAVER LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ ONT BESOIN DE SOINS SPÉCIFIQUES CAR ILS SONT EN CONTACT AVEC SA PEAU DÉLICATE. COMMENT EN PRENDRE SOIN ET LES LAVER CORRECTEMENT ?

Une peau atopique ou une dermatite sont des problèmes courants chez les nourrissons et les jeunes enfants car leur peau est encore très sensible, fine et fragile. D'ailleurs, 20% des enfants de moins de deux ans ont la peau atopique. C'est pour cela qu'il est si important de prendre soin de leur peau, mais aussi de tous les tissus qui sont en contact avec elle (vêtements, serviettes, draps, doudou, etc.), en particulier au cours des six premiers mois.

Vous devez faire attention à plusieurs choses avant d'acheter les vêtements de bébé. Ils doivent être doux et agréables, en coton ou autres fibres naturelles. Ils doivent être sûrs, sans coutures, rubans ou décorations qui pourraient blesser bébé et, pour un meilleur confort, ils doivent être pratiques, avec des ouvertures entre les jambes et des fermetures faciles, comme des scratchs ou des pressions.

Mais quelles grandes lignes suivre pour laver les vêtements de bébé ?

CONSEILS POUR LAVER LE LINGE

- **Avant de mettre de nouveaux vêtements à votre bébé, lavez-les avec une lessive hypoallergénique** spéciale bébé pour éliminer les traces de poussière, les fils lâches ou les germes qui pourraient être apparues pendant le transport ou dans le magasin.
- **Il est important de laver les vêtements de bébé séparément du reste de ceux de la famille jusqu'à au moins six mois** car, en général, les tissus sont plus délicats que les vêtements d'un adulte et nécessitent des soins spéciaux. Si vous décidez de faire « machine commune », mettez les vêtements de bébé dans un sac en tissu pour les protéger et utiliser une lessive spéciale bébé.
- **Certains vêtements doivent être lavés à la main.** Dans ce cas, assurez-vous de bien les rincer pour éliminer les résidus de lessive.
- **Lorsque vous utilisez la machine à laver, choisissez un programme pour vêtements délicats** et un double rinçage.
- **Chaque fois que c'est possible, faites sécher les vêtements à l'air libre** plutôt qu'au sèche-linge.

QUELS PRODUITS UTILISER ?

- **La peau de bébé est très sensible, surtout pendant les six premiers mois.** Il est donc très important de laver les vêtements à l'aide d'une lessive hypoallergénique, sans conser-

vateur et sans azurant optique. Ainsi, vous évitez que la peau délicate de votre bébé ne s'irrite.

- **Rappelez-vous que les vêtements doivent être bien rincés,** il est donc important de suivre les doses indiquées et de ne pas utiliser trop de lessive.

ENLEVER LES TACHES

- **Les taches doivent être traitées rapidement.** Mouillez la zone et appliquez un peu de lessive spéciale bébé puis frottez doucement la tache en cercle.
- **Pour enlever les taches tenaces, comme la bouillie ou les fruits, vous pouvez utiliser un détachant.** Certains sont spécifiquement formulés pour bébés et n'ont pas pas de substances agressives, sont respectueux de leur peau et offrent d'excellents résultats.

ET POUR LES VÊTEMENTS SPÉCIAUX

- **Les vêtements fragiles.** Certains vêtements faits avec de la broderie ou de la dentelle doivent être lavés à la main pour éviter tout dommage. Dans ce cas, rincez-les bien pour éviter de laisser des résidus de lessive.
- **La laine.** Les couvertures et les vêtements en laine doivent être lavés à la main ou à la machine avec le programme laine, doux ou délicat et toujours à froid. Mieux vaut ne pas les suspendre pour les faire sécher, mais les laisser sur une surface plane pour éviter les déformations.
- **Les couches en tissu.** L'utilisation de ce type de couches nécessite, pour des raisons d'hygiène, un lavage séparé du reste des vêtements, avec une lessive douce spéciale bébés et en évitant les adoucissants.



#enavant!

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.

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.

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.

A 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.

Merci... **CALMOSINE**
DIGESTION

3 MAMANS
SUR 4
SATISFAITES

dès le plus
jeune âge

**Bien digérer
et être apaisé**



Existe
en dosettes

- 1** Améliore le confort digestif grâce au FENOUIL.
- 2** Calme, en particulier au niveau digestif, grâce au TILLEUL.
- 3** Un goût agréable grâce à la FLEUR D'ORANGER.

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL

0 810 400 003 Service 0,06 € / min
+ prix appel

www.laudavie.com

Laboratoires
LAUDAVIE

Les Plantes au service de la Famille

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

