

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

POSTPARTUM

Des solutions pour combattre la fatigue

LES COLIQUES DU NOURRISSON

5 clés pour les comprendre

ALLAITEMENT

Combien de tétées par jour ?

JOUER POUR GRANDIR

S'amuser, le travail des plus petits !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT : AVEC OU SANS PÉRIDURALE ?
- 6 COMBIEN DE TÉTÉES ?
- 12 IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR S'AMUSER !
- 18 PÉDIATRE : POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ?
- 20 LES COLIQUES DU NOURRISSON
- 22 LIRE POUR GRANDIR
- 28 IL SUCE SON POUCE : JE LE LAISSE FAIRE ?
- 30 FATIGUÉE TOUT LE TEMPS : POURQUOI ?



A photograph of a baby peeking from behind a red wall. The baby is smiling and looking towards the camera. The image is framed by a white border.

BÉBÉ

& ENFANT

DANS CE NOUVEAU NUMÉRO, LA LECTURE EST À L'HONNEUR ET NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI ELLE EST ESSENTIELLE POUR QUE BÉBÉ GRANDISSE BIEN ! D'AILLEURS, LE JEU AUSSI EST INDISPENSABLE AU BON DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ ET VOUS VERREZ QU'IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR JOUER. DANS LA RUBRIQUE PÉDIATRE, NOUS LUI DEMANDERONS POURQUOI BÉBÉ NE MANGE PAS. LES RAISONS SONT SIMPLES, MAIS ENCORE FAUT-IL LES CONNAÎTRE. BONNE LECTURE !

OUI



NON

ACCOUCHEMENT : AVEC OU SANS PÉRIDURALE ?

75% DES FUTURES MAMANS SOUHAITENT ACCOUCHER SOUS PÉRIDURALE. ET VOUS, QUE PRÉFÉREZ-VOUS : PÉRIDURALE OU ACCOUCHEMENT TOTALEMENT NATUREL ?

Oui, parce que...

... Pourquoi souffrir si on peut l'éviter ? J'ai eu deux enfants et, pour les deux, j'ai accouché sous péridurale. C'était parfait ! On aime autant ses enfants que l'on accouche ou pas dans la douleur.

Elizabeth

... On souffre déjà suffisamment avant. Au moins, comme ça, on peut mieux profiter de l'accouchement car quand on a mal, on ne peut même pas penser.

Itziar

... Vive la péridurale ! Mes deux aînés sont nés sans péridurale, mais pour ma fille j'ai eu une péridurale : la différence est impressionnante, une naissance qui m'a laissé un excellent souvenir.

Helène

... Grâce à la péridurale, mon accouchement a été une expérience incroyable. Je ne vois pas pourquoi il faudrait souffrir autant.

Monique

Non parce que...

... L'aiguille me fait plus peur que l'accouchement. J'ai accouché deux fois par voie naturelle, sans péridurale, et même si ça fait mal, pour ne pas dire très mal, je n'ai aucun regret. En se concentrant bien, la douleur est supportable.

Marie

... Avoir un accouchement naturel, sans médicament, est la plus belle chose qui soit. J'ai vécu les deux, avec et sans péridurale et si c'était à refaire je choisirais la deuxième option : l'accouchement a été beaucoup plus rapide, certes très douloureux, mais avec une bien meilleure récupération et sans épisiotomie.

Vanessa

... Surtout pas de péridurale ! On m'a piqué dans la dure-mère et je n'ai pas pu ni m'alimenter, ni me lever, ni évidemment prendre soin de mon bébé pendant un mois. Si j'ai un autre bébé, je ne veux même pas en entendre parler !

Laure

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


Pampers®
aimerdormir&jouer



#allaitement

IL N'Y A PAS UN NOMBRE DÉFINI
DE TÉTÉES À DONNER À BÉBÉ :
TOUT DÉPEND DE LUI. DANS LES
PREMIERS MOIS, L'IMPORTANT EST
D'ALLAITER À LA DEMANDE.

COMBIEN DE TÉTÉES ?

Il n'existe pas de règle unique et valable pour tous les enfants, établissant un nombre de tétées fixes à donner, puisque certains bébés peuvent réclamer jusqu'à 12-15 fois par jour. Les experts conseillent cependant d'allaiter un minimum de huit fois par 24 heures, au moins pendant les deux premiers mois de vie de bébé, c'est-à-dire pendant la phase d'adaptation. En outre, même s'ils encouragent les mamans à suivre le rythme naturel de leur enfant et à ne pas garder les yeux rivés sur l'horloge, les spécialistes conseillent de ne pas laisser passer plus de quatre heures entre deux tétées, même la nuit. La raison principale en est que le sein ne peut produire de lait que s'il est régulièrement stimulé ; ainsi, si les tétées sont suffisamment fréquentes, le nombre de récepteurs de prolactine dans la glande mammaire augmente (la prolactine étant l'hormone qui assure et maintient la production de lait). À cela ajoutons que le fait de vider parfaitement le sein permet d'éviter qu'il ne reste à l'intérieur des résidus de lait qui pourraient favoriser la production d'une protéine bloquant la lactation (FIL).

LE NOMBRE DE TÉTÉES DÉPEND DE CHAQUE BÉBÉ

Vous avez décidé d'allaiter votre bébé et l'une des premières questions que vous vous posez, et c'est bien normal est de savoir combien de fois par jour vous devez donner le sein à bébé pour satisfaire l'ensemble de ses besoins nutritionnels ?

• **Il n'y a pas de réponse standard : tout dépend de l'enfant car, de même que pour d'autres caractéristiques constitutionnelles, tous les bébés n'ont pas le même appétit.**

Certains bébés mangent beaucoup et réclament le sein continuellement tandis que d'autres sont moins avides et se sentent satisfaits avec moins de tétées. Pour être sûre de ne pas vous tromper, le mieux est de suivre le rythme de votre bébé en lui donnant le sein chaque fois qu'il le demande. Vous créerez ainsi une parfaite adéquation entre les besoins de votre enfant et la quantité de lait produite.

SI BÉBÉ A FAIM, IL SAURA SE FAIRE COMPRENDRE

Une bonne compréhension entre la jeune maman et son bébé est nécessaire pour savoir de combien de tétées celui-ci a besoin. Il est donc très important que la mère sache décrypter les signaux, les messages que son enfant lui envoie, notamment les moins évidents pour éviter d'arriver aux pleurs :

- **Bébé tourne la tête** sur le côté comme s'il cherchait le sein ;
- **Bébé tire la langue** et commence à téter ;
- **Bébé fait claquer sa langue** bruyamment ;
- **Bébé bouge et s'agite plus que d'habitude**, sans motif apparent (sa couche n'est pas mouillée et il n'a pas trop chaud par exemple).
- **Bébé gazouille** puis cesse brusquement.

Laissez bébé téter jusqu'à ce qu'il n'ait plus faim. De cette façon il videra complètement le sein et pourra profiter de la dernière partie du lait, la plus énergétique et la plus rassasiante car elle est très riche en graisse. Rappelez-vous que la tétée a également une connotation affective : parfois bébé réclame le sein juste pour sentir le contact de sa maman. Vous devez accéder à cette demande de la même façon que s'il s'agissait de nourrir votre enfant.



#allaitement

COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ PREND SUFFISAMMENT ET ASSEZ SOUVENT ?

- Bébé est bien nourri s'il mouille au moins 5 à 6 couches par jour, que son urine est abondante et de couleur jaune pâle. Toutes ces caractéristiques montrent qu'il est bien hydraté.
- D'autre part, si bébé s'endort tranquille et serein entre deux tétées et qu'il grandit régulièrement, c'est qu'il tète suffisamment souvent. Au cours des trois premiers mois, on estime la prise de poids normale moyenne à environ 500 gr par mois ; à partir du troisième mois, on considère qu'un gain de poids de 300 gr par mois est suffisant.

Enfin, rappelez-vous qu'allaiter permet à votre bébé de se développer correctement. La nature nous a dotées d'un lait et d'un mode d'allaitement spécifiques, différents de ceux des autres mammifères. Nous sommes une espèce dite de « contact en continu », où les petits naissent sans défense et ont besoin de la présence constante de leur mère avant de parvenir à être complètement autonomes, à la fois physiquement et psychologiquement. Allaiter à la demande fait partie de ce processus et en assure la réussite.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

#grandirenjouant



Il n'y a pas d'âge pour s'amuser !

JOUER EST LE « TRAVAIL » DE L'ENFANT. LE JEU LUI PERMET DE DÉCOUVRIR LE MONDE, D'APPRENDRE, ET LUI OUVRE L'ESPRIT. ET POUR VOUS, C'EST UNE FORMIDABLE CLÉ POUR ENTRER DANS SON MONDE !



Tous les enfants aiment jouer. Dès la naissance, le jeu est leur façon naturelle et instinctive de se rapporter à la réalité, d'explorer par eux-mêmes le monde qui les entoure et d'interagir avec leurs parents. Bien sûr, les jeux que l'enfant préfère et avec lesquels il est capable de jouer varient en fonction de son âge. En outre, la valeur du jeu change si on parle d'un enfant de 3 mois, 1 an et demi ou 3 ans. De plus, les goûts personnels et le caractère de l'enfant influencent également. Par exemple, certains enfants préfèrent le mouvement, tandis que d'autres sont plus enclins à la manipulation ou aux activités cognitives. En observant les jeux de l'enfant et en étudiant ses préférences, vous pouvez obtenir des informations précieuses sur son caractère et l'aider à développer ses compétences de manière équilibrée, en le dirigeant ou en lui proposant des alternatives, sans le forcer, car le jeu doit être une activité amusante et une expérience que tout le monde apprécie.

#grandirenjouant



DE 0 À 6 MOIS

TOUS LES ENFANTS SONT NÉS POUR JOUER

• Quelles sont les activités préférées d'un bébé ?

Manger, dormir et pleurer, pourriez-vous dire. Cependant, mêmes les plus petits bébés jouent et prennent plaisir à jouer. Bien sûr, dans leur cas, il ne s'agit pas de jeux au sens commun du terme. Dès les premiers jours, l'enfant découvre par hasard que certaines de ses actions provoquent des réactions agréables. Ainsi, il tend à les répéter de plus en plus, pour éprouver de nouveau la sensation que la satisfaction a provoquée. Par exemple, lorsqu'il émet des vocalises, il découvre le son de sa propre voix. Rempli de curiosité, il continue à reproduire les mêmes sons, pour le plaisir de les écouter. Ou bien, s'il agite la main, il capte son mouvement dans son champ visuel. Il n'est pas conscient que cette « chose » fait partie de son corps, mais il répète le geste pour observer son mouvement. Même lorsqu'il agite accidentellement un hochet, il a tendance à le toucher à nouveau pour entendre le son.

• Par conséquent, les premiers jeux du bébé sont des

observations de ses propres sens et de son corps, ainsi que des interactions avec le monde extérieur, avec l'aide des parents. Ces derniers peuvent stimuler bébé en lui proposant des expériences sensorielles amusantes, comme déplacer un objet de couleur devant ses yeux, secouer un hochet, le faire jouer avec les mains des parents, toucher et masser ses mains, ses pieds et son corps.

• **Durant les premiers mois, l'enfant passe une grande partie de la journée à dormir.** Dans les brefs intervalles de veille, vaut-il mieux jouer avec lui pour ne pas qu'il s'ennuie ou le laisser seul et calme pour qu'il découvre l'environnement qui l'entoure ? L'équilibre est au milieu. Il est bon que les parents prennent l'initiative de proposer des jeux pour lui apprendre à profiter des moments de veille, peut-être lorsqu'ils lui changent la couche. Mais si l'enfant est éveillé, qu'il ne pleure pas et qu'il se divertit tout seul, il est préférable de le laisser libre d'explorer par lui-même.

• **De nos jours, sur le marché, vous pouvez trouver une large gamme de jouets sonores et de carillons avec des lumières et de la musique.** Les plus petits peuvent jouer avec un hochet ou écouter la musique du mobile du berceau avec leur maman. Ils ont besoin



de contact humain, de la présence de leurs parents, pour apprendre à avoir des relations avec les autres.

Jouer avec maman et papa

Pour le bébé, le contact visuel direct avec maman ou papa est important. Les bébés sont attirés par les éléments du visage humain : l'ovale, les yeux et la bouche. Regarder et écouter ses parents est doublement intéressant pour bébé car il combine l'élément sonore de la voix de sa mère ou son père avec le visuel de la bouche en mouvement.

DE 6 À 12 MOIS

ET MAINTENANT, LE MONDE EST À MOI !

• Quelques mois après la naissance, l'enfant est capable de bouger seul, de hisser et de faire du quatre pattes, de prendre des objets, de les manipuler et d'explorer l'environnement qui l'entoure. Il est fier de

ses nouvelles compétences et veut les expérimenter et les montrer à ses parents. Pour favoriser leur autonomie, les parents doivent lui permettre de bouger librement, en le mettant au sol, sur un tapis. S'il ne bouge pas encore tout seul, vous pouvez l'encourager en l'attirant avec ses jouets préférés. L'important est que l'espace prévu pour ces premiers essais soit entouré de meubles, de canapés ou de coussins, qui offrent des supports sûrs pouvant être saisis pour faciliter ses mouvements.

• **Une fois la première phase des tests réussie, lorsque l'enfant a acquis une plus grande sécurité, le jeu peut être encore plus stimulant.** Autour d'un an, les enfants qui savent déjà se déplacer aiment surmonter de petits obstacles, qui sont des tests de force et de capacité.

• **La manipulation est une activité qui enchante les enfants vers 1 an.** Empiler de gros cubes ou les renverser, ramasser des objets, les toucher et les amener à la bouche pour vivre une expérience sensorielle complète est une façon de connaître l'environnement. À cet effet, vous pouvez aménager un espace pour votre enfant, constitué de différents matériaux : tissu, caoutchouc, bois et plastique. Ce sont des surfaces intéressantes

#grandirenjouant

que l'enfant peut toucher et explorer avec tout son corps. La baignoire peut également être convertie en un espace de stimulation, avec des jouets et des contenants de différentes formes et tailles, que l'enfant peut utiliser pour faire des transferts d'eau, par exemple.

• **Sur la base de ces propositions, un « panier de trésors » peut être mis à la disposition de l'enfant, avec des objets adaptés, constitués de matériaux et de consistances différents.** Vous pouvez également lui fournir des ustensiles de cuisine, des pots et des couvercles, pour qu'il s'amuse à les remplir et à les vider avec de l'eau ou de la farine (pas de pâtes qu'il pourrait avaler ou inhaler, bloquant ses voies respiratoires).

Jouer avec maman et papa

Maintenant que votre enfant commence à comprendre la relation de cause à effet, vous pouvez essayer ce passe-temps : ramasser et lui redonner les objets qu'il s'amuse à lancer lorsqu'il découvre les conséquences « magiques » de la force de gravité. Dans ce groupe d'âge, l'aide des parents est toujours indispensable, car les jeunes enfants ne peuvent pas structurer et organiser le jeu tout seuls.

DE 1 À 2 ANS

REGARDE CE QUE JE SAIS FAIRE

• **Dès son premier anniversaire, sa capacité de traitement est affinée.** Au cours de la deuxième année, l'enfant adore les jeux de pièces à emboîter, les puzzles simples, avec peu de pièces et les pâtes à modeler : eau et farine, ou sable humide, par exemple. Beaucoup d'enfants aiment se salir les mains et pétrir. D'autres préfèrent les constructions de cubes et les pièces qu'on monte ou assemble les unes avec les autres. Ses inclinations personnelles doivent toujours être respectées.

• **À cet âge, l'explosion dite « linguistique » se produit également.** En quelques mois, parfois semaines, les enfants apprennent à prononcer un grand nombre de mots et à former les premières phrases. Pour les aider, les parents peuvent leur proposer des livres illustrés, réalisés avec des matériaux résistants,





étudiés pour que l'enfant puisse les prendre. Ce type de livres offre également des expériences tactiles : surfaces lisses, rugueuses, douces, etc. Les enfants et les parents peuvent s'installer sur des coussins et les feuilleter ensemble, les lire ou inventer d'autres histoires basées sur les histoires qu'ils proposent. De nombreux enfants sont attirés par cette activité, tandis que d'autres préfèrent les jeux en plein air et les jeux de corps à corps. Il est bon de respecter les goûts personnels de l'enfant, à partir de ses inclinations pour l'encourager à entreprendre différentes activités, mais sans le forcer.

- **Vers 18 mois, les enfants acquièrent une plus grande capacité pour organiser le jeu de façon autonome.** Si vous voyez qu'il se concentre sur une activité intéressante, sans signes d'ennui, vous pouvez laisser votre enfant seul pendant quelques minutes, en le regardant de loin pour ne pas le déranger.

- **À environ 2 ans, les jeux symboliques commencent, avec lesquels l'enfant prétend qu'il est une autre personne.** Il commence à imiter ses parents. Il utilise leurs instruments de jeu comme s'ils étaient réels : il appelle avec leur téléphone et cuisine avec leurs ustensiles. Petit à petit, il acquiert la capacité d'imaginer des situations qui représentent la réalité. Il se déguise pour prétendre qu'il est une autre personne et parle à des amis imaginaires. Ces jeux développent la capacité d'élaborer des pensées abstraites.

Jouer avec maman et papa

Dans le processus d'acquisition linguistique, vous pouvez l'aider avec des chansons d'enfants. La musicalité des mots, des assonances et des rimes facilite l'apprentissage de la langue.

DE 2 À 3 ANS

L'ENFANT CHERCHE UNE COMPAGNIE

L'enfant de moins de 2 ans, même s'il va à la crèche, ne cherche pas activement la compagnie d'autres enfants de son âge. En présence d'autres enfants, il a tendance à jouer en parallèle avec eux, mais ne

#grandirenjouant



collabore pas dans un jeu commun. Entre 2 et 3 ans, les premières compétences sociales caractéristiques de l'enfant sont développées et il a besoin de passer du temps avec d'autres enfants de son âge.

- **Il est inévitable que les relations avec les autres enfants soient parfois orageuses, surtout lorsqu'il s'agit de partager ses jouets.** Il est préférable que l'enfant ne prenne pas ses jouets au parc, mais qu'il commence avec des jeux communs, tels que la balançoire ou le toboggan, qui permettent la présence de plusieurs personnes.

- **Les enfants de 2 à 3 ans peuvent déjà se voir proposer des activités créatives de groupe simples comme la peinture ou les activités manuelles avec du papier.** Ce sont des activités dans lesquelles ils doivent suivre certaines règles. La plus simple de toutes est le respect du « chacun son tour ». Bien qu'au début les enfants qui participent à ces ateliers guidés ne collaborent pas, préférant travailler seuls, il est important pour eux d'observer d'autres enfants

et de découvrir différentes façons de faire la même chose, ainsi que différentes solutions pour résoudre le même problème. Vous avez également intérêt à observer d'autres enfants qui effectuent les mêmes activités que le vôtre, pour vous rendre compte que les petits problèmes et les stades de croissance de votre enfant sont communs à ceux des autres.

Jouer avec maman et papa

Si votre enfant ne va pas à la crèche, accompagnez-le souvent au parc, afin qu'il puisse se rapprocher des autres enfants et se familiariser avec eux. La présence de sa maman ou de son papa dans ces premières occasions de rencontre est fondamentale pour lui apporter de la sécurité : ses parents sont la « base sûre » à partir de laquelle il commence à explorer l'environnement et à rencontrer d'autres enfants de son âge.

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

POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ?

LE MANQUE D'APPÉTIT ACCOMPAGNE SOUVENT UNE MALADIE, COMME UNE INFECTION RESPIRATOIRE, DONT ON NE SE REND GÉNÉRALEMENT PAS COMPTE CAR ON EST TROP PRÉOCCUPÉ PARCE QUE L'ENFANT NE MANGE PAS.



Vers 15 mois, la plupart des enfants commencent à moins manger. Jusque-là, ils avaient besoin de manger pour grandir, grossir et terminer leur formation. À partir de cet âge, les enfants ne grandissent et ne grossissent plus au même rythme que quand ils étaient nourrissons, la quantité de nourriture qu'ils doivent manger est alors nettement moindre.

• **Il est essentiel que les familles connaissent ce fait**, car cela leur évitera des déconvenues, voire la mise en place de mauvaises habitudes alimentaires qui pourraient faire que, dans un futur proche, le problème du manque d'appétit se transforme en une fausse perte d'appétit qui se prolongerait indéfiniment.

S'IL EST MALADE...

• **Avec ces commentaires, je ne veux pas dire que tous les enfants qui ont cette attitude face à la nourriture sont en pleine forme.** On peut mettre les enfants ayant une perte d'appétit dans deux catégories : ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'ont pas faim, et ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Nous avons déjà vu que, à partir de 15 mois, les enfants ont moins besoin de manger, mais quand un enfant est malade, il perd également l'appétit.

• **Un simple rhume, avec le nez bouché à cause d'une infection virale, est suffisant pour que nous ayons moins envie de manger.** Mettez-vous à la place d'un nourrisson ou d'un petit



enfant qui a déjà du mal à concilier la respiration par la bouche et celle par le nez. Bien souvent, il doit choisir entre manger et respirer et, évidemment, il choisit de respirer, puisqu'en mangeant un minimum il s'en sort, alors que sans respirer, on ne survit pas.

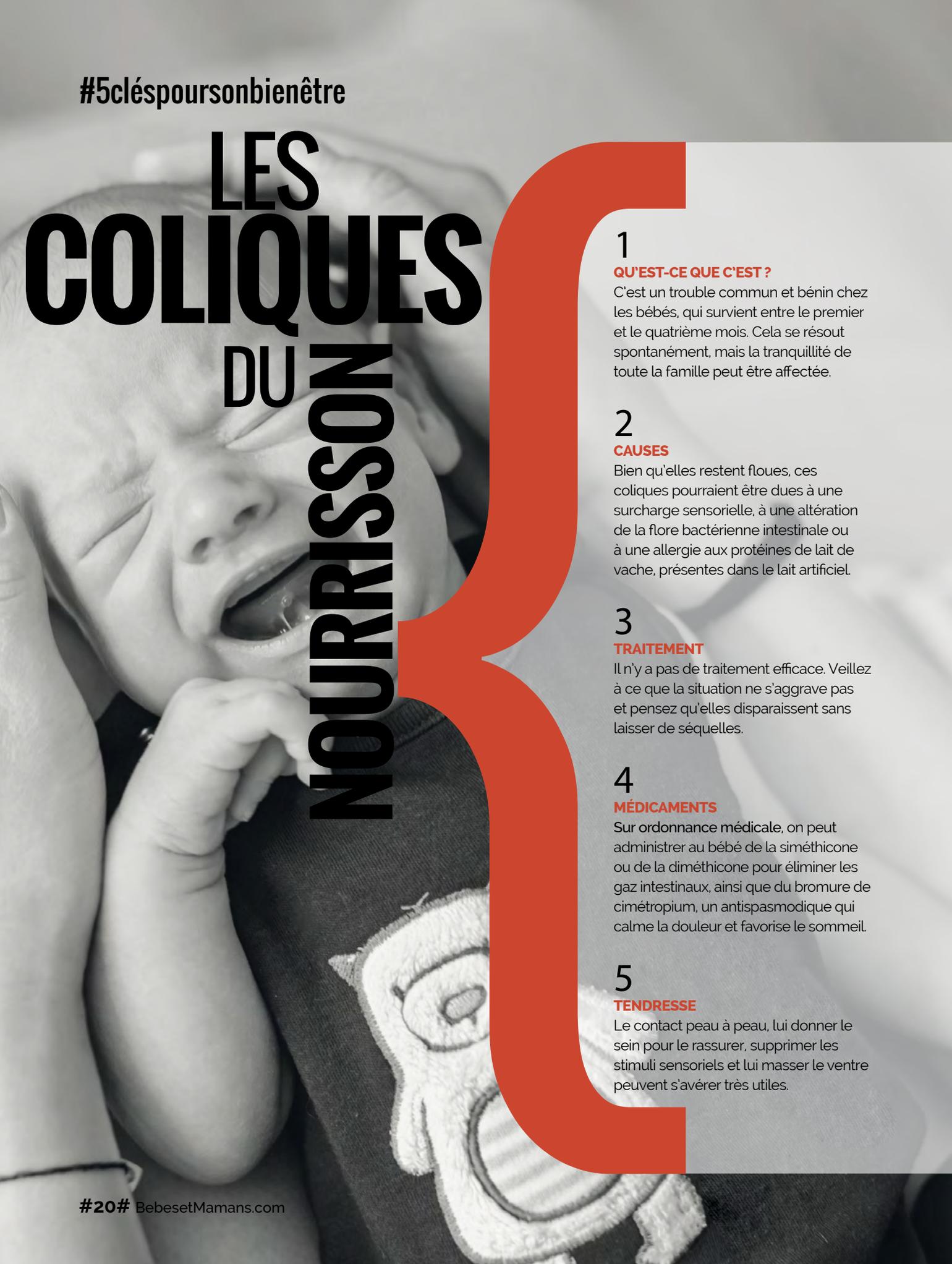
• **Il existe d'autres maladies qui causent une perte d'appétit.** Pour cette raison, il est important que le médecin connaisse le problème. L'enfant aura peut-être besoin d'une prise de sang pour écarter une anémie due à une carence en fer qui est l'une des causes pathologiques du manque ou de la perte d'appétit à l'âge préscolaire. Ce type de perte d'appétit n'est pas préoccupant : une fois le diagnostic réalisé, le médecin soumettra l'enfant à un traitement approprié qui fera que le petit recommencera à manger comme d'habitude.

IL NE FAUT PAS LE FORCER À MANGER

Le plus inquiétant est que, après une maladie, l'enfant change de comportement et rentre dans le groupe des enfants qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Si, quand il est malade, vous l'obligez à manger, vous insistez, vous changez les aliments pour d'autres, vous faites tout un cirque pour qu'il finisse son assiette, l'enfant va se rendre compte qu'il peut utiliser la nourriture comme une arme pour faire faire ce qu'il veut à sa famille. Il en arrivera à manger ce qu'il veut et quand il veut, c'est-à-dire mal. Forcer un enfant qui n'a pas faim est cruel, et forcer un enfant qui n'en a pas envie est un non-sens. L'idéal est d'être à l'écoute pour essayer de bien comprendre la situation.

#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.

**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 !

#deshistoirespourtous



A person wearing pink pants is sitting on the floor, reading a book. The background is a child's room with a white cabinet, a framed picture of a girl, and a yellow poster. The title 'Lire pour grandir' is written in a large, orange, cursive font over the image.

Lire pour grandir

LA LECTURE JOUE UN RÔLE FONDAMENTAL
DANS LA RELATION ENTRE LES PARENTS
ET LEURS ENFANTS CAR ELLE CRÉE ET
DÉVELOPPE UN LIEN PLUS ÉTROIT ET PLUS
PROFOND ENTRE EUX. MAIS QUELS LIVRES
FAUT-IL CHOISIR EN FONCTION DE L'ÂGE DE
L'ENFANT ?

#deshistoirespourtous



Lire un compte à haute voix, raconter une histoire, chanter une berceuse, autant d'actes d'amour et d'occasions, à la fois pour l'enfant et pour ses parents, de profiter d'un moment important, vraiment spécial et inoubliable.

• **Aucun jeu, aucun produit bruyant issu de la technologie moderne, ne peuvent autant capter l'attention d'un enfant**, le réconforter, le stimuler et le préparer à un sommeil tranquille avec douceur et intensité, qu'une histoire lue à haute voix par maman ou papa.

• **Mais ce n'est pas tout. Un livre est très précieux du point de vue émotionnel et relationnel.** Diverses études ont montré que la lecture à haute voix joue un rôle important dans la relation entre les parents et leur enfant car elle crée et développe un lien étroit et profond entre eux. En effet, si la personne qui ouvre les portes de ce monde fantastique est la voix d'un adulte et qu'il partage avec l'enfant le plaisir de l'histoire, des moments de grande tendresse se créent alors durant lesquels l'enfant se sent en sécurité.

• **Le livre est également un outil important pour aider l'enfant à grandir** : dès son plus jeune âge, la relation à la lecture aide l'enfant à développer ses propres

capacités cognitives et d'apprentissage. La première de toutes est l'apprentissage du langage.

• **À mesure que l'enfant grandit, l'habitude de lire sera également un élément important pour faciliter son adaptation au monde scolaire**, pour stimuler sa relation aux études et à la culture en général, et pour cultiver sa capacité à comprendre et à apprendre.

LE LIVRE : UN MONDE À DÉCOUVRIR

• **Les enfants peuvent utiliser les livres de différentes manières, surtout durant les premières années** : pour lire, pour les feuilleter, pour les toucher, pour les mordre... Cela ne doit pas vous inquiéter. Dès tout petit, la familiarité avec le livre se traduit par une authentique gymnastique de stimuli et de sensations très agréables.

• **Il existe des livres pour chaque groupe d'âge et pas seulement en ce qui concerne leurs contenus.** Faits de différents matériaux, avec les formes les plus curieuses, les livres deviennent d'authentiques « jouets » qui aident l'enfant à développer ses capacités manuelles, son attention et sa curiosité. Pour proposer le livre le plus approprié à votre enfant, vous devez comprendre



et suivre ses phases de développement psychomoteur. Et même si chaque enfant suit son propre rythme, il est possible de distinguer les phases suivantes.

LE LIVRE : UN MONDE À DÉCOUVRIR

- **Vers 6 mois, bébé prend des objets entre ses mains**, il suit du regard ceux qui tombent et, souvent, il les lance pour suivre leur trajectoire et voir jusqu'où ils vont aller. Il émet également ses premières vocalises et les répète plusieurs fois, afin de s'entraîner à parler.
- **Autour de 9 mois, bébé commence à répéter les premières syllabes et s'amuse à se cacher avec les adultes**, qui disparaissent derrière une porte par exemple, pour réapparaître soudainement.
- **Après cet âge, l'enfant apprécie plus les chansons et les berceuses que de simples mélodies**. Pour capter son attention et pour qu'il comprenne mieux le contenu des rimes, vous pouvez accompagner le son du mot avec des expressions du visage et des mouvements du corps.
- **Pendant cette période, il est également attiré par les sons et s'amuse à secouer un hochet**. Par

conséquent, les livres qui contiennent des stimuli sonores sont très appropriés.

DE 12 À 18 MOIS

- **L'année suivante, l'enfant cherche les objets cachés**, commence à prononcer ses premiers mots et montre avec l'index les choses qu'il veut.
- **C'est le moment où il commence à apprécier les livres avec des « surprises »** (fenêtres qui s'ouvrent, personnages cachés, etc.) et des trous, dans lesquels il peut mettre ses doigts pour tourner les pages. Si vous l'aidez, il parvient même à tenir le livre avec sa main et à tourner les pages lui-même.
- **Dans sa conquête, l'enfant recherche l'approbation des adultes**. Il veut imiter les expressions et le langage, en essayant d'utiliser la même intonation. Son univers est concentré sur l'environnement familial : sa maison et celle de sa nounou.
- **Les livres qui plaisent le plus à cet âge ont des illustrations qui se réfèrent à des gestes quotidiens très simples**, comme manger, dormir, se laver et jouer avec des amis.
- **Vers 15 mois, l'enfant essaie de répéter les sons des**

#deshistoirespourtous



Trouvez le moment le plus approprié

Il est important de « dédier » un peu de temps chaque jour à la lecture. Cela peut être avant la sieste de l'après-midi ou bien le soir, juste avant de dormir. L'important est d'être calme et disponible. Ne soyez pas pressé ou distrait par d'autres tâches. Et si votre enfant semble agité, n'insistez pas. Mieux vaut laisser l'histoire pour une autre fois.

Voici quelques conseils qui vous aideront à créer un moment approprié pour la lecture :

- Avant tout, l'environnement doit être agréable, avec un endroit où s'asseoir confortablement avec l'enfant, qui peut s'allonger sur le côté ou s'asseoir sur vos genoux.
- Éteignez la télévision et votre téléphone, ou toute autre source de distraction.
- Essayez de toujours respecter les mêmes heures afin de transformer la lecture en une routine quotidienne qui lui procure de la sécurité et le fait se sentir aimé.

animaux qui lui sont les plus familiers, comme le chien, le chat, etc. Par conséquent, les livres qui émettent des sons onomatopéiques en appuyant sur un bouton ou en soulevant un volet sont très appréciés des petits.

DE 18 À 24 MOIS

- **À ce stade, l'enfant acquiert une plus grande conscience de lui-même** : il indique les parties de son corps, connaît beaucoup plus de mots et les combine par paires. Il essaie même de prononcer ses premières phrases simples. Il est très attiré par les histoires d'enfants comme lui, qui sont basées sur de grandes aventures.
- **Le livre, à partir de ce moment, devient un compagnon de jeu**, qui l'accompagne dans ses promenades et qu'il emmène avec lui pour « le lire » à ses parents et à ses doudous préférés.

DE 24 À 30 MOIS

- **Après 2 ans, l'enfant enrichit chaque jour son vocabulaire**. Il commence à connaître le monde, essaie de communiquer avec les adultes et les enfants et est capable de comprendre beaucoup plus qu'il ne l'exprime.
- **Pendant cette période, les histoires d'animaux dans des endroits qu'il connaît bien** (supermarché, école, parc, etc.), lui plaisent beaucoup ou des histoires d'enfants qui jouent ou qui font des activités ensemble. Il aime aussi les histoires traditionnelles qui l'aident à extérioriser ses peurs et à trouver des solutions positives. Le petit chaperon rouge l'aide, par exemple, à surmonter la peur de l'obscurité et de la nuit.

DE 30 À 36 MOIS

- **À mesure qu'il grandit, l'enfant devient plus autonome**, y compris en ce qui concerne le choix des jeux et des livres. Pour stimuler sa curiosité, il peut choisir entre différents livres.
- **Maintenant plus que jamais, il recherche des rituels** : s'il aime une histoire, il vous demandera de la lire de nombreuses fois.
- **Vers 30 mois, la phase du pourquoi commence** : les questions et les réponses se font plus présentes et le livre est un instrument fantastique pour lui faire découvrir beaucoup de choses.
- **Il est attiré par les « histoires vraies »**, qui l'aident à surmonter les petites et grandes frustrations quotidiennes, mais il aime également les histoires fantastiques et d'aventures.

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

#lesbonneshabitudes

A close-up photograph of a baby wrapped in a thick, brown, textured blanket. The baby is looking directly at the camera with large, dark eyes. Their right hand is raised to their mouth, with the thumb being sucked. The background is a solid, dark brown color.

IL SUCE SON POUCE: JE LE LAISSE FAIRE ?

C'EST UN COMPORTEMENT TRÈS FRÉQUENT CHEZ LES ENFANTS, HABITUDE QUI LES DÉTEND ET LES CALME. CEPENDANT, SI CELA DEVIENT UNE PRATIQUE HABITUELLE QUI SE PROLONGE DANS LE TEMPS, MIEUX VAUT INTERVENIR.

UN GESTE NATUREL POUR LES PLUS PETITS

Si l'allaitement s'est bien passé, il est peu probable que l'enfant ait besoin de recourir à d'autres formes de « compensation » orale. Quoiqu'il en soit, l'habitude de mettre son pouce dans la bouche est une pratique normale et courante. C'est un acte agréable et relaxant pour l'enfant qui tend à arrêter aussi naturellement qu'il a commencé, généralement vers 3 ou 4 ans.

- **Certains enfants, après avoir pleuré, sucent leur pouce pour se calmer, tandis que d'autres le font avant de s'endormir, pour se détendre.** Ce sont des manières de se consoler qui, en partie, remplacent le plaisir de téter le sein, le biberon ou la tétine. L'en empêcher est contre-productif : le risque serait de mettre le petit dans une situation angoissante qui pourrait l'empêcher de s'endormir.
- **Cependant, lorsque sucer son pouce devient une pratique constante et continue, qui perdure après l'entrée en maternelle, mieux vaut intervenir.** Nous vous expliquons comment corriger cette habitude de manière naturelle.

CÂLINS ET NOUVEAUX STIMULI

Pour faire en sorte que votre enfant arrête de sucer son pouce, il faut lui proposer une substitution d'une manière ou d'une autre.

- **Vous pouvez utiliser des objets « palliatifs » et de « transition » comme un doudou.** Avant de coucher votre enfant, vous pouvez faire un rituel ensemble, comme lui lire une histoire qui l'aide à se détendre.
- **Les enfants qui ont l'habitude de sucer leur pouce cherchent souvent un peu de tendresse.** Vous pouvez lui dire que sucer son pouce ne sert à rien, « viens plutôt faire des câlins à ta maman ». Il est bon de l'habituer à mettre un nom sur ses besoins les plus profonds.
- **Si l'enfant reçoit un soutien positif de ses parents dans son désir de grandir, il abandonnera ses vieilles habitudes plus facilement.** Par exemple, s'il aide maman à ranger sa chambre, grâce aux résultats obtenus (qui lui permettent de se sentir « plus grand »), il n'éprouvera pas toujours le besoin de sucer son pouce pour s'auto-féliciter.

ATTENTION AUX MALFORMATIONS DU PALAIS

Existe-t-il vraiment un risque que l'enfant qui suce son pouce en permanence souffre d'une déformation du palais ?

- **Les dentistes s'accordent sur le fait que, si cette pratique se prolonge au-delà de 3-4 ans, il peut exister un réel danger que la cavité buccale se déforme,** avec des effets négatifs sur la dentition en résultant.

NON AUX MÉTHODES PUNITIVES

- **Avant, on mettait un produit amère sur le pouce de l'enfant pour l'empêcher de le sucer.** Mais téter est une pratique qui calme et détend les enfants, il ne faut donc jamais les forcer à arrêter.
- **L'enfant qui suce son pouce, un autre doigt, ou une partie de la main, le fait indépendamment de la sensation de faim.** Dans son imaginaire, c'est comme s'il revivait le contact satisfaisant et rassurant avec le sein maternel.

#postpartum

FATIGUÉE TOUT LE TEMPS : POURQUOI ?

BÉBÉ EST LÀ ! TOUT DEVRAIT MAINTENANT ÊTRE MERVEILLEUX ET POURTANT, VOUS VOUS SENTEZ « À PLAT ». QUELS SONT LES MANQUES ET CARENCES QUI PEUVENT VOUS AFFECTER ?

IL VOUS MANQUE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral indispensable pour se sentir en forme : il régule la transmission des signaux nerveux, transforme les glucides en énergie et intervient dans la synthèse de la sérotonine, l'hormone du bien-être.

DES CARENCES ALIMENTAIRES

Si notre alimentation révèle des carences en cet élément, c'est en grande partie dû à la préparation et à la cuisson des aliments. Dans tous les cas, un simple test sanguin suffit pour mettre en évidence les carences.

LE TRAITEMENT

Si les examens confirment le déficit en magnésium, consultez votre médecin. Il vous prescrira des compléments sous forme de comprimés, sachets ou ampoules à prendre en cures de 2 ou 3 mois et à renouveler, si nécessaire, au cours de l'année. Il n'y a aucune contre-indication à prendre du magnésium, un minéral qui permet également de mieux surmonter les symptômes menstruels tels que ballonnements, douleurs à la poitrine et anxiété.

QUE FAIRE ?

Pour vous assurer la quantité requise de magnésium, il suffit de consommer quotidiennement une assiette de légumes verts, 4-5 noix, des pâtes et du pain complet.

VOUS SOUFFREZ D'ANÉMIE

Si, depuis quelques temps, vous vous sentez fatiguée et apathique, vérifiez votre taux de fer, d'autant plus si vous avez tendance à avoir des règles abondantes.

L'EXAMEN

Une analyse de sang permet de déterminer les valeurs d'hémoglobine, d'hématocrite, de fer sérique et de ferritine : ils permettent de déterminer, respectivement, la quantité et les réserves de fer dans le sang. Si ces taux sont trop bas, le médecin pourra vous prescrire, en plus d'un complément, de l'acide folique

#postpartum

et de la vitamine B12, indispensables pour fabriquer l'hémoglobine, la protéine chargée de transporter l'oxygène dans le corps. Avec moins d'oxygène, le « carburant » cellulaire, tout fonctionne au ralenti, d'où la fatigue.

LES SYMPTÔMES

Le problème n'est pas seulement physique. Des études récentes ont montré qu'une carence en fer a des conséquences sur trois fonctions cognitives : l'attention, la mémoire et l'apprentissage.

QUE FAIRE ?

Viande, œufs et légumes secs doivent entrer dans votre alimentation quotidienne. Combinez-les avec des légumes ou des fruits comme le brocoli et les agrumes qui, grâce à leur teneur en vitamine C, favorisent l'absorption du fer.

VOUS SOUFFREZ DE DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Après la grossesse, il faut bien surveiller la thyroïde car cette glande endocrine, qui régule notre métabolisme, peut alors être soumise à des déséquilibres.

LES SYMPTÔMES

Dans 10% des grossesses, au cours des 12 mois qui suivent l'accouchement, on peut souffrir d'une inflammation de la thyroïde qui entraîne d'abord un hyperfonctionnement, avec des symptômes tels que la tachycardie et l'agitation, suivie d'un hypofonctionnement qui provoque fatigue et dépression. Généralement, tant l'hyper que l'hypothyroïdie sont transitoires et disparaissent en quelques mois.

UNE FATIGUE « PHYSIOLOGIQUE »

Il peut y avoir (même si la maman n'allait pas), une augmentation de la prolactine, une hormone qui provoque de la somnolence, un manque de concentration et parfois même certains troubles tels que des maux de tête.



QUE FAIRE ?

Si les troubles persistent, consultez votre médecin qui vous prescrira des examens spécifiques à la fois de la prolactine et de la thyroïde. Une échographie peut être nécessaire pour visualiser la structure de la glande, ainsi que des analyses hématologiques permettant de doser les hormones thyroïdiennes en plus de déterminer la présence d'anticorps dirigés contre la thyroïde.

4 règles « anti-fatigue »

Une alimentation non adaptée peut être cause de fatigue. Voici 4 règles à suivre :

- Prenez 2 collations par jour de fruits et des légumes, riches en vitamines et minéraux.
- Évitez ou limitez les sucreries qui entraînent des pics d'insuline et une sensation de faim peu de temps après.
- Mangez du poisson 3 fois par semaine : il contient de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, la molécule de la vitalité.
- Insistez sur les aliments qui contiennent du sélénium, un oxydant puissant qui protège le système nerveux



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

