

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## ALLAITEMENT

Les sports à privilégier  
et ceux à éviter

## LIRE POUR GRANDIR

Contes et histoires  
pour tous les âges

## RHUME CHEZ L'ENFANT

Soins et traitements  
pour le soulager

# RENFORCER SES DÉFENSES

L'équilibre qui permet d'être en bonne santé

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : ÊTRE MÈRE À 20 ANS
- 6 ALLAITEMENT & SPORT
- 10 FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES
- 16 LE RHUME CHEZ L'ENFANT
- 20 PÉDIATRE : POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ?
- 22 LIRE POUR GRANDIR
- 28 IL SUCE SON POUCE : JE LE LAISSE FAIRE ?
- 30 PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



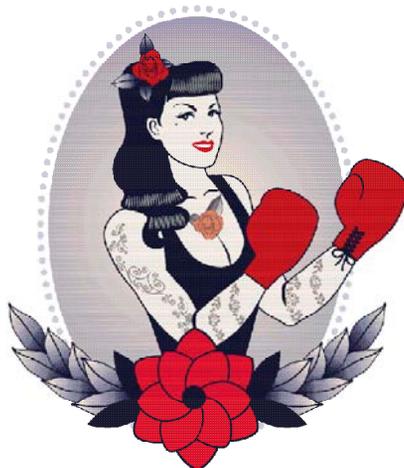
[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)

A black and white photograph of a baby wrapped in a blanket, with their hand near their mouth. The image is framed by a white border.

# BÉBÉ & ENFANTS

EN MARS, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,  
RETROUVEZ LES MEILLEURES ASTUCES POUR  
RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET CELUI  
DE VOTRE ENFANT, LES SPORTS À ÉVITER SI VOUS  
ALLAITEZ, ET ENFIN DES CONSEILS SI VOTRE PETIT  
SUCE SON POUCE OU S'IL NE MANGE PAS ASSEZ.

OUI



NON

# ÊTRE MÈRE À 20 ANS

PENSEZ-VOUS QU'ON EST TROP JEUNE À 20 ANS POUR ÊTRE MÈRE OU, AU CONTRAIRE, QUE C'EST L'ÂGE IDÉAL POUR AVOIR DES ENFANTS ET EN PROFITER PLUS LONGTEMPS ? NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

## Oui, parce que...

... Être jeune maman permet d'avoir plus d'années pour être aux côtés de son enfant et de grandir avec lui.

**Jennifer**

... Être jeune maman permet de plus profiter de ses enfants parce qu'on a plus d'énergie pour courir derrière eux.

**Diana**

... Bien qu'être une jeune maman puisse être difficile selon les circonstances personnelles de chaque femme, c'est quelque chose de merveilleux et qui permet de créer un lien fort avec son enfant. Personnellement, je pense qu'on grandit avec son enfant et qu'on apprend beaucoup de choses avec lui, ce qui nous permet de mûrir avant.

**Johanna**

... C'est à ce moment que l'on a le plus d'enthousiasme pour faire des choses, tant qu'on est conscient que notre vie va tourner autour des besoins du bébé. Mais il faut avoir une stabilité émotionnelle et économique.

**Marie**

## Non, parce que...

... Personnellement, je pense qu'il faut profiter de notre vie d'abord, puis de nos enfants.

**Nérea**

... À 20 ans, on manque de maturité et d'une certaine vision de la vie que nous apporte l'expérience. On n'est encore qu'une enfant qui doit se former, faire des études, rencontrer des garçons... C'est trop tôt.

**Elisabeth**

... À 20 ans, il nous manque encore, généralement, une stabilité économique qui est, de mon point de vue, indispensable pour avoir un bébé et lui assurer une vie correcte, sans que rien ne lui manque. Quand on est si jeune, souvent, on ne sait même pas quel métier on va faire...

**Miriam**

... À cet âge, ce sont plus les grands-parents qui servent de parents que les parents eux-mêmes... On est très jeune et il nous manque l'expérience, la maturité et la stabilité.

**Esther**

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

#allaiteurbébé

# ALLAITEMENT & SPORT

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



# #allaiterbébé



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

## LES BIENFAITS DU SPORT

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

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

## À FAIRE

- Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).
- Commencez dès que possible à renforcer les pectoraux.
- Choisissez des activités aérobiques, mais douces : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

## À NE PAS FAIRE

- Dites « non » à des activités trop trépidantes : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.
- Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie. Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.
- Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie.

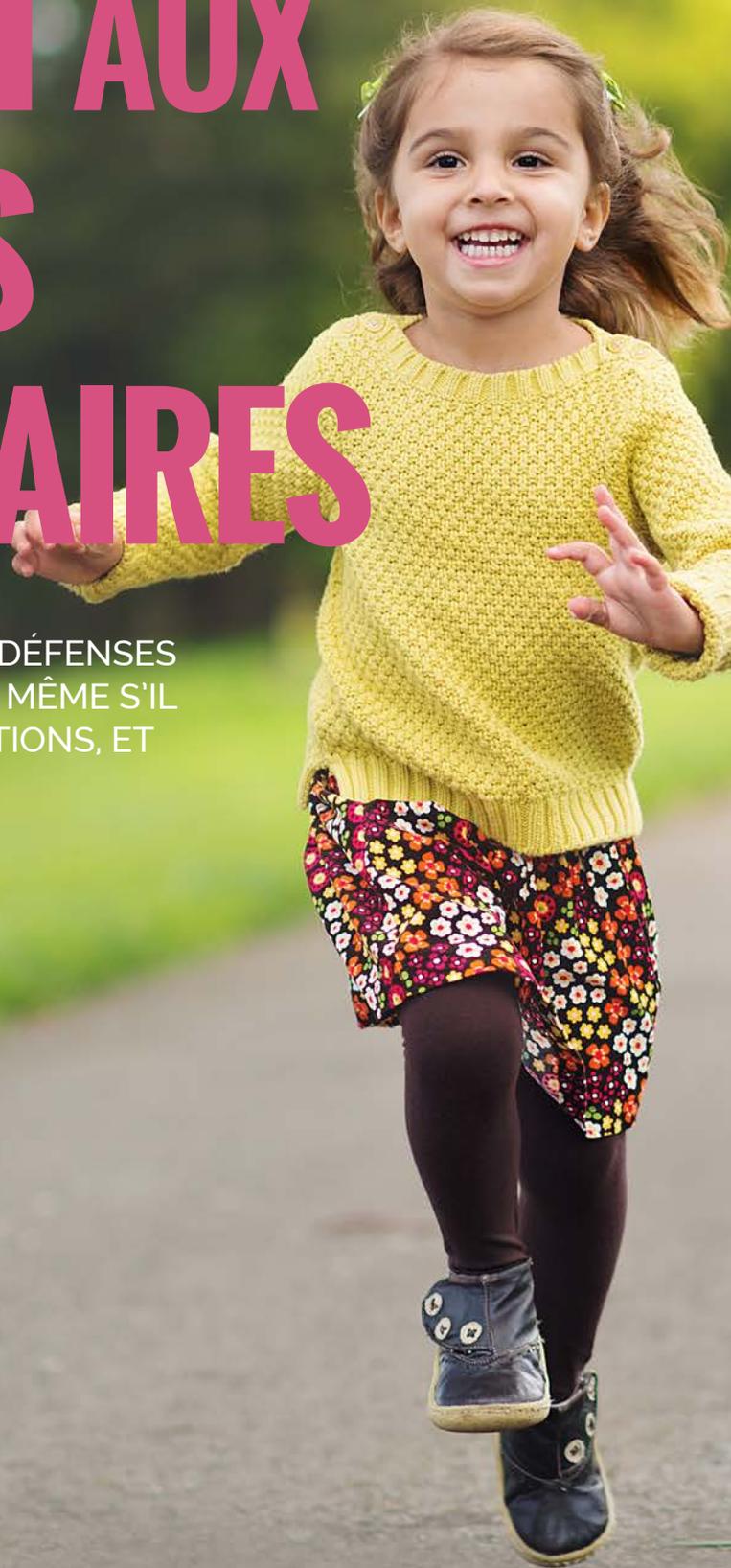


#protégezsesdéfenses

# 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.

**S**i 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 ÉQUILBRÉE

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).

#lesmaladiesdel'hiver

# Le rhume chez l'enfant

LE RHUME EST UNE AFFECTION COURANTE CHEZ LES ENFANTS, SURTOUT PENDANT LES MOIS LES PLUS FROIDS DE L'ANNÉE. BIEN QUE CELA NE SOIT PAS GRAVE, CELA PEUT RENDRE LA VIE DE VOTRE ENFANT ASSEZ INCONFORTABLE. NOUS VOUS INDIQUONS LES SIGNES À SURVEILLER, LES TRAITEMENTS POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES D'ALERTE QUI REQUIÈRENT UNE VISITE CHEZ LE PÉDIATRE.





#lesmaladiesdel'hiver



**M**aladie caractéristique de l'automne et de l'hiver, et surtout de la reprise des classes, le rhume se propage rapidement dans les cercles scolaires ou les crèches. Si votre enfant tousse, a des mucosités et le nez bouché, vous trouverez ici quelques astuces pour le soigner et vous prémunir de futurs épisodes.

## D'OÙ VIENT LE RHUME DE BÉBÉ ?

Les enfants en collectivité s'échangent rapidement des virus et des bactéries. Le rhume provient d'un virus (et il y en a plusieurs sortes). De ce fait, un même enfant peut attraper le rhume plus de 6 fois entre l'automne et le printemps. Le rhume n'est donc pas anodin, puisqu'il peut se compliquer en une otite ou récidiver.

## COMMENT RECONNAÎTRE LE RHUME CHEZ BÉBÉ ?

La diversité des symptômes de rhume chez les enfants peut porter les parents à confusion. Certains signes sont toutefois très caractéristiques :

- **Les éternuements.** L'enfant éternue plusieurs fois par jour pendant les premiers jours puis ce n'est qu'un moyen de défense et d'expulsion du virus par le nez.
- **Les mucosités nasales.** Les premiers jours, elles sont liquides et transparentes (le nez coule tout seul). Elles deviendront plus épaisses et jaunâtres par la suite, souvent en 4-5 jours.
- **Le nez bouché.** La congestion nasale oblige bébé à garder la bouche ouverte. Cela va assécher la gorge de l'enfant et le déranger pendant son sommeil.
- **La fièvre.** C'est un signe qui apparaît rarement et témoigne d'une surinfection par des bactéries.

## LE RHUME DE BÉBÉ : QUELS SOINS ?

- **Les lavages de nez avec du sérum physiologique constituent le traitement optimal d'un rhume de bébé.** La solution d'eau marine isotonique convient aussi parfaitement. Cette pulvérisation va évacuer les mucosités nasales et améliorer la respiration. Des versions uni-doses sont disponibles en pharmacie.
- **L'aspiration nasale.** Elle consiste à aspirer les mucosités nasales à l'aide d'un petit aspirateur à placer devant les narines. C'est un outil facile à manier par les parents, indispensable quand bébé n'est pas encore capable de se moucher. Ces deux premiers soins sont importants pour empêcher les mucosités et l'infection d'atteindre les oreilles et les sinus para-nasaux, et prévenir une otite ou une sinusite.
- **Les sorties à l'air libre.** Si l'enfant n'a pas de fièvre, il est possible de lui faire profiter de l'air pur, mais en le gardant bien couvert.
- **Le bain de bébé.** Commencer par remplir la baignoire d'eau chaude puis ajouter l'eau froide de manière à dégager de la vapeur. Cette vapeur d'eau facilitera l'évacuation des mucosités devenues plus fluides.
- **L'humidification de l'atmosphère.** La chambre de bébé devra être correctement humidifiée avant son coucher.
- **L'hydratation.** Bébé doit boire aussi souvent que possible de petites quantités d'eau ou de jus de fruit.



- **Évitez surtout** d'utiliser les vasoconstricteurs en gouttes.

## LE RHUME CHEZ UN PETIT ENFANT : QUAND CONSULTER ?

- **Aucune consultation n'est vraiment nécessaire** si votre bébé n'a pas de fièvre et qu'il joue normalement. Son rhume va guérir en 3 à 7 jours.
- **En revanche**, si l'enfant a des sécrétions nasales opaques, de couleur jaune ou verdâtre, une toux persistante, de la fièvre, se sent mal et a des difficultés à manger et à dormir, alors il est possible qu'il souffre d'une infection bactérienne, plus gênante et persistante. Il faut, dans ce cas, consulter le pédiatre qui établira un diagnostic précis.

- **De la même façon, il faut être plus vigilant** si le bébé a moins de six mois car une rhinite peut vite se compliquer en infection bactérienne. N'hésitez donc pas à consulter le pédiatre, même en présence de symptômes plus légers.

- **Chez les enfants, les infections des voies respiratoires sont, dans la plupart des cas (90%), d'origine virale.** Les infections bactériennes sont moins fréquentes et plus compliquées. La bronchite asthmatique et la laryngotrachéite se manifestent par de la toux et des difficultés respiratoires ; elles peuvent durer jusqu'à 10 ou 15 jours. Un des symptômes typiques de la bronchite asthmatique est une respiration sifflante. Dans tous les cas, c'est au pédiatre d'établir le diagnostic et de prescrire le traitement le plus adapté.

# 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.

#deshistoirespourtous



#22# BebesetMamans.20minutes.fr

A person wearing pink pants is sitting on the floor, reading a book. The background is a blurred child's room with a white cabinet and a colorful picture on the wall.

# 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.

# Les expériences extraordinaires : La 1<sup>ère</sup> 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](http://www.mangerbouger.fr)

#lesbonneshabitudes

A close-up photograph of a baby's face, wrapped in a thick, brown, textured blanket. The baby has large, dark eyes and is looking directly at the camera. Its right hand is raised to its 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.

#beautéenhiver



#30# BebesetMamans.20minutes.fr

# PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME  
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.  
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET  
QUELS SONT LES PRODUITS LES  
PLUS ADAPTÉS ?

## PEAU SÈCHE

### NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

### COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

# #beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

## LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

## LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments





les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

## PEAU SENSIBLE

### ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

### COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec



#beautéenhiver



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

## LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

**sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant** contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloé vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

## LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.

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

# Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

