

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

Année 12 - n° 119 - Mars 2024

bebesetmamans.20minutes.fr

ALLAITEMENT

Ces phrases si irritantes !

DES NOUVEAUX ALIMENTS

Tout savoir sur le baby-led weaning

LA SANTÉ DE L'ENFANT

Comment renforcer ses défenses immunitaires

LE DICTIONNAIRE DU JEU

Les jeux des plus petits, de A à Z !!

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ? | 20 | LE BABY LED WEANING OU DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT |
| 6 | ALLAITEMENT : LES PHRASES QU'IL NE FAUT PAS DIRE... | 24 | PÉDIATRE : DERMATITE ATOPIQUE |
| 10 | IL SUCE SON POUCE : JE LE LAISSE FAIRE ? | 26 | JOUER... DE A À Z |
| 12 | FEU VERT AUX DÉFENSES IMMUNITAIRES | 32 | LE CHIFFRE DU MOIS : 18% DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE |
| 18 | PORTEZ BÉBÉ TOUT PRÈS DE VOTRE COEUR | | |





BÉBÉ

&ENFANT

EN MARS, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS
POUSSE UN CRI CONTRE LES PHRASES
INSUPPORTABLES QUE DOIVENT ÉCOUTER LES
FEMMES QUI ALLAIENT... MAIS NOUS VOUS PARLONS
ÉGALEMENT DES AVANTAGES DU PORTAGE DE BÉBÉ
ET DU JEU DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT :)
BONNE LECTURE À VOUS !

OUI



NON

PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ?

POUR S'ORGANISER, LE MIEUX EST DE TRAVAILLER EN ÉQUIPE, MAIS PAPA EST-IL ASSEZ IMPLIQUÉ DANS LES SOINS DE BÉBÉ ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Les enfants sont aussi bien au papa qu'à la maman. Bien que nous, mamans, nous occupons inévitablement plus de nos bébés, il est appréciable que le papa participe activement aux soins et à l'éducation de l'enfant.

Olivia

... Le père doit prendre soin du bébé autant que la mère. Quand est arrivé le moment du retour au travail, mon mari a pris les choses en main pour que je puisse me reposer.

Emilie

... Mon mari vit la grossesse presque comme moi. Il est impliqué dans tout et je crois que, quand le bébé naîtra dans quelques semaines, il sera autant capable, ou plus que moi, de s'occuper de notre bébé.

Sarah

... Depuis la grossesse, il a tellement pris soin de nous ! Il prend soin de ma fille autant que de moi. Il est génial !

Elizabeth

Non, parce que...

... Mon partenaire n'est pas beaucoup impliqué parce qu'il dit que s'il prend le bébé, s'il lui donne le bain ou s'il lui change la couche, il va lui faire mal. C'est dommage car le bébé est très heureux quand son papa le prend dans ses bras.

Anna

... Dans mon cas, nous sommes une équipe de deux : mon fils et moi. Mon partenaire pense qu'il en fait déjà beaucoup en donnant le biberon ou en changeant la couche. Heureusement, j'ai ma mère qui m'aide.

Jessica

... Au début, il était très impliqué avec le bébé, mais maintenant qu'il a 2 ans, je m'en occupe plus que lui. Nous en avons discuté plusieurs fois mais en vain.

Naomi

... Dans mon cas, mon mari s'occupe du bébé normalement. C'est-à-dire ni trop ni pas assez.

Nathalie

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re) vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://www.revertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#j'enaimarre!

ALLAITEMENT : LES PHRASES QU'IL NE FAUT PAS DIRE...

CERTAINS COMMENTAIRES ET JUGEMENTS PEUVENT INFLUENCER NÉGATIVEMENT LA JEUNE MAMAN, QUI A BESOIN DE SOUTIEN ET D'ENCOURAGEMENT. VOICI LES PHRASES À NE PAS DIRE !





TU N'AURAS PEUT-ÊTRE PAS DE LAIT...

La plupart des mamans ont entendu, au moins une fois, cette phrase. Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Mais pourquoi parler de la production de lait comme si c'était une éventualité et non une certitude ?

Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement maternel, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement maternel est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères elles-mêmes, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément au bébé de l'eau, des infusions ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a indiqué il y a 30 ans : elles leur proposent un biberon.

En fait, les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. À l'époque de nos mères, non seulement elles ne réussissaient pas, mais en plus, par manque d'information, elles ne comprenaient pas pourquoi. Autant d'échecs qui, racontés aux futures mamans, renforcent l'idée que l'allaitement est une question de chance. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement.

IL TE PREND POUR UNE SUCETTE !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24 heures, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. En fait, c'est tout le contraire. C'est la sucette qui se substitue au sein et non l'inverse. Dans les premières semaines qui suivent la naissance, on

#j'enaimarre!



court le risque, en offrant une tétine ou d'autres liquides que le lait, d'interférer dans le bon fonctionnement de la lactation. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais il est fort probable qu'à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. En outre, si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait que nécessaire. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.

CELA VA-T-IL LE NOURRIR SUFFISAMMENT ? ON DIRAIT DE L'EAU !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car

il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée.

Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il y a plusieurs années, on avait l'habitude de procéder à l'analyse d'échantillons de lait pour en vérifier les propriétés, ignorant alors que sa composition change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée. Cette pratique n'est donc d'aucune utilité.

TU LUI DONNES ENCORE LE SEIN ? MAIS IL VIENT JUSTE DE MANGER !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de



personnes habituées à l'alimentation au lait en poudre, et qui se montrent surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, l'enfant ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus, bien évidemment, de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. On ne sait pas très exactement ce que recherche le nouveau-né lorsqu'il réclame le sein, de sorte que cela n'a aucun sens de le faire attendre. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils demandent trop de lait.

ES-TU SÛRE D'AVOIR ASSEZ DE LAIT ?

Quand on commence à se demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on

atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. En fait, cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : compte tenu que nous sommes des mammifères et que les seins sont des glandes, pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% de leur capacité ? Les personnes qui posent la question de la quantité de lait le font parce qu'elles constatent un comportement du bébé qui ne leur semble pas normal. Prenons par exemple la fréquence des tétées : si le bébé réclame le sein avant le délai établi des trois heures, l'entourage de la maman commence à s'alarmer. Dans la plupart des cas, la crainte de manquer de lait est infondée, car elle est basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par l'enfant. En revanche, en cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.

#lesbonneshabitudes

A close-up photograph of a baby's face, partially covered by 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. Quoi qu'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.

#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 SAINE 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 les mucosités.

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.



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.

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®
aimer dormir & jouer



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 sécrétoires 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).

PORTEZ BÉBÉ TOUT PRÈS DE VOTRE COEUR

LE PORTAGE CONTRE LE CORPS EST UNE PRATIQUE TRÈS ANCIENNE REVENUE À LA MODE DEPUIS QUELQUES ANNÉES. EN VOICI TOUS LES AVANTAGES.

Depuis les temps les plus reculés, les parents ont toujours porté leur bébé contre eux : cela permet à l'adulte d'avoir les mains libres et de pouvoir réaliser d'autres activités, et à bébé de profiter de sa chaleur corporelle. Même les papas s'y mettent !

LES AVANTAGES DU PORTAGE POUR BÉBÉ ET POUR VOUS

- **Bébé a un contact physique direct avec la personne qui le porte**, ce qui est extrêmement rassurant pour lui.
- **Bébé se sent plus en sécurité** : enveloppé bien au chaud, au contact de maman ou papa, il sent leur odeur, écoute leur voix et le battement de leur cœur.
- **L'adulte qui porte ainsi bébé est en contact direct avec son enfant** et peut répondre plus rapidement à ses besoins.
- **C'est un mode de portage très pratique pour les parents qui**, les mains libres, peuvent vaquer à leurs occupations accompagnés de leur enfant.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE PORTAGE

- **Écharpe** : C'est une un tissu plus ou moins long qui enveloppe bébé et que les parents placent autour de leur corps ; on l'adapte facilement à la position désirée et à la taille de l'enfant. Elle permet une grande

proximité physique, puisque le corps du bébé est toujours collé à celui de l'adulte. Il existe quelques variantes : l'écharpe avec des anneaux (facilite le système de fermeture); et la poche, très simple d'installation et disponible en différentes tailles. On peut utiliser l'écharpe de portage de la naissance jusqu'à environ 15 kg.

- **Porte-bébé** : La forme ergonomique du porte-bébé respecte la physiologie du bébé et de l'adulte qui le porte : la plupart des modèles incluent des bretelles rembourrées et des ceintures extra-larges, ce qui permet de répartir le poids du bébé sur les épaules et sur les hanches. Les porte-bébés sont faciles à utiliser grâce à leur système de fixation, rapide et intuitif. Ils permettent de porter bébé jusque dans quatre positions : face à l'adulte, face à la route, sur la hanche ou sur le dos. Ils respectent la position naturelle du bébé et intègrent un rembourrage dans le dos et au niveau de la tête.
- **Mei tai** : Le Mei Tai est un accessoire d'origine orientale qui permet de porter bébé dans une position naturelle et optimale pour son développement. C'est un peu comme un sac à dos ergonomique que l'on ajuste avec de simples nœuds : il est composé d'un rectangle de tissu auquel sont cousues quatre larges bandes, éventuellement rembourrées, que l'on noue aux épaules et à la taille. Avec le Mei Tai, le poids du bébé est également réparti entre les hanches et les épaules, ce qui le rend très confortable pour l'adulte. On peut l'utiliser dès la naissance et jusqu'à 14 kilos environ.



#diversificationalimentaire

Le Baby Led Weaning ou diversification alimentaire menée par l'enfant

NOUS VOUS EXPLIQUONS TOUT CE QUE VOUS DEVEZ
SAVOIR SUR CETTE MÉTHODE D'INTRODUCTION DES
ALIMENTS SOLIDES DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ.



Le Baby Led Weaning, c'est-à-dire diversification alimentaire à la demande, comme alternative à l'introduction traditionnelle de nouveaux aliments dans l'alimentation de bébé, a gagné du terrain au cours de ces dernières années. De plus en plus de parents et de professionnels sont moins stricts sur les périodes ou sur l'ordre d'introduction de nouveaux aliments et font en sorte que ce soit bébé lui-même qui les guide sur le chemin de la diversification alimentaire. Mais attention, cette méthode d'introduction de nouveaux aliments doit se faire sous la supervision du pédiatre ! De plus, bien que les restrictions et les délais d'introduction soient moins rigides, il existe quand même des indications spécifiques concernant l'introduction d'aliments tels que le lait de vache, les fruits rouges ou les fruits de mer, qui doivent être laissés pour plus tard.



PAS AVANT 6 MOIS

• **Selon les directives recommandées par l'OMS, l'introduction de nouveaux aliments ne doit pas commencer avant 6 mois.** Par conséquent, vous pouvez faire les premiers tests à partir de cet âge, mais seulement si bébé est intéressé et s'il a un degré de maturité suffisant : il doit être capable de tenir assis et sans soutien et doit avoir perdu le réflexe d'extrusion, c'est-à-dire le réflexe d'expulser la nourriture hors de la bouche avec la langue.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez continuer l'allaitement maternel à la demande ou le lait artificiel. Finis les calendriers stricts sur l'introduction de nouveaux aliments, vus comme une sorte de « Bible » par les mamans jusqu'à il y a encore quelques années. Vous pouvez vous baser sur les signaux de bébé, en gardant à l'esprit que les premiers aliments solides doivent toujours être proposés en complément de l'apport en lait, qui reste l'aliment principal de bébé jusqu'à son premier anniversaire.

COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE

• **Avec la diversification alimentaire menée par l'enfant, le bébé reçoit de la nourriture sous forme de bâtonnets, afin qu'il puisse les prendre avec ses mains, les porter à sa bouche, les manipuler et les expérimenter.** Finies les purées classiques et l'alimentation à la cuillère. De cette façon, bébé peut mieux identifier la

nourriture qui est devant lui, découvrir sa vraie saveur, sa texture et sa couleur, puisqu'elle n'est pas mélangée avec d'autres aliments.

• **Mais quels aliments peut-on lui donner ?** Il est important de donner des aliments mous et bien cuits, que l'enfant puisse facilement écraser avec la langue ou avec les gencives comme de la carotte cuite, du brocoli, du riz, de la pomme de terre. Évitez ainsi les aliments très durs, comme les olives, les noix, les pommes ou les carottes crues, car il y a un risque d'étouffement. De plus, il est important de ne pas ajouter de sel ou de sucre à la nourriture : il faut habituer bébé à la saveur naturelle des aliments et ne pas encourager une prédisposition aux aliments sucrés ou salés. Au début, donnez-lui de gros morceaux, afin qu'il puisse facilement les attraper. Plus tard, au fur et à mesure qu'il développe sa motricité fine (utilisation des doigts comme une pince), vous pourrez lui donner des morceaux plus petits.

• **Selon les experts, avec cette méthode, bébé apprend à manger seul et à contrôler son appétit, puisque c'est lui qui décide de la quantité de nourriture qu'il mange (il n'est pas obligé de manger), ce qui peut aider à prévenir le surpoids infantile.** De plus, l'enfant apprécie la vraie saveur et la texture de la nourriture. Il développe un intérêt sain pour la nourriture et pour la découverte de nouvelles choses, rendant son alimentation plus variée. Enfin, cette méthode facilite l'apprentissage de la mastication et le développement de la coordination œil-main.

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

DERMATITE ATOPIQUE

AUSSI CONNU COMME ECZÉMA ATOPIQUE, C'EST UNE AFFECTION CUTANÉE COURANTE QUI APPARAÎT GÉNÉRALEMENT APRÈS LE TROISIÈME MOIS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR L'ÉVITER.



La peau des nouveau-nés et des nourrissons est très fragile et, afin de la protéger, la sécrétion de sébum est abondante, d'où l'aspect luisant de la peau des bébés. De plus, l'épiderme est très mince et souffre souvent de l'action irritante des agents physiques et infectieux touchant différentes zones du corps de bébé, en particulier la zone des fesses et celle de la couche.

- **La dermatite atopique est une lésion** qui provoque des rougeurs et de fortes démangeaisons.
- **En général, elle débute au niveau du visage et affecte les joues**, sur lesquelles apparaissent des vésicules qui, si elles ne sont

pas traitées, finissent par se rompre et s'étendent.

- **Les autres zones concernées sont les mains, surtout le dos de la main, les doigts, les plis derrière les oreilles** et, plus généralement, les plis de la peau des membres de flexion tels que les coudes et les genoux. Dans ces dernières zones, la dermatite est particulièrement tenace et prend beaucoup de temps à disparaître.
- **Le développement de la dermatite atopique se fait généralement par à-coups.** La situation s'améliore lors des périodes d'ensoleillement et disparaît même en été, pour réapparaître dans les saisons les moins ensoleillées lorsque



la peau est couverte en permanence.

• **C'est une maladie qui désespère les parents de part ses caractéristiques et sa lente évolution.** Cependant, il est bon de rappeler que de 10 à 30% des enfants sont guéris dans les trois ans, tandis que 80 à 90% le sont dans les dix ans.

SOINS DE BASE

Il existe un certain nombre de mesures pour aider à prévenir l'apparition de l'eczéma atopique :

- **Pour l'hygiène quotidienne, préférez une douche rapide à un bain.** La température de l'eau doit se situer entre 32 et 36°C.
- **Le savon, de qualité, doit être utilisé uniquement dans des zones spécifiques,** plutôt que de l'étendre sur tout le corps.
- **Il est nécessaire d'appliquer des crèmes ou des laits hydratants sur la peau** encore humide avant de quitter la douche.

- **Les nids à poussière, tels que les tapis, les moquettes, les peluches, etc.** doivent être évités.
- **Aérez votre appartement** ou votre maison quotidiennement.

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

« Notre sentiment est que nous sommes, dans de nombreux cas, face à ce qu'on pourrait appeler un eczéma urbain », indique le dermatologue R. Grimalt. Il existe un certain nombre de facteurs qui favorisent le développement de ce type d'eczéma : baigner fréquemment le bébé, dissoudre du savon liquide dans le bain pour faire des bulles, utiliser des éponges, utiliser l'eau du robinet (bactériologiquement pure, mais irritant pour la peau avec des produits chimiques), mettre le chauffage trop fort dans la maison, et la présence de zones où la poussière se concentre (peluches, tapis, etc.).

#joueretapprendre

JOUER...

DE A À Z

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

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



AUTONOMIE

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

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



BAGARRES

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

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



CURIOSITÉ

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

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



DÉVELOPPEMENT

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

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



ENNUI

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

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



HUMOUR

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

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



IMITER

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

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



JEUX VIDÉO

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

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

#joueretapprendre



LIBERTÉ

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

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



MUSIQUE

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

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



OBJET DE TRANSITION

L'« objet de transition » est le doudou que l'enfant emporte partout avec lui. Il représente maman, lui apporte sécurité et

réconfort lorsqu'il se trouve en situation de stress. Cet objet permet d'affronter et de passer en douceur l'étape de l'autonomie.

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



POUPÉES

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

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



PREMIERS AMIS

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

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



QUANTITÉ

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

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



TOUT PEUT DEVENIR TOUT

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

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



UNIVERSEL

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

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





18%

DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, 17,8% des femmes enceintes fument encore quotidiennement au troisième trimestre de grossesse, le taux le plus élevé d'Europe. Ce qui indique que la prévention concernant les risques pour le fœtus doit être renforcée.

Dans certains pays européens, on utilise une technique de communication afin de sensibiliser les futures mamans. Ce sont des conseils très courts et personnalisés dispensés par des sages-femmes formées par des psychologues. Si la future maman n'a aucune envie d'arrêter de fumer, le conseil se limite à une simple recommandation. Par contre, si celle-ci montre une réelle volonté de cesser de fumer, les sages-

femmes lui offrent toute une série de conseils et d'informations. Grâce à ce système, on obtient une réduction de 14% des femmes qui continuent de fumer, le double par rapport au pourcentage obtenu sur la seule volonté de la future maman.

Comment expliquer l'efficacité de cette méthode de communication ? Tout d'abord car le message est délivré au bon moment et, deuxièmement, car celui-ci est délivré par une personne empathique qui encourage la future maman.

Source :

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/grossesse-et-tabac>

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

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

