

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

SES PREMIERS MOTS

Quand bébé commence à parler

POITRINE DOULOUREUSE

Comment la soulager pendant l'allaitement

C'EST MOI LE MEILLEUR!

Aidez-le à développer son estime de soi

INTERPRÉTEZ SES PLEURS

Comprendre ce que bébé veut nous dire



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : LES CONSEILS DES AUTRES. SONT-ILS UTILES OU PAS ?
- 6 INTERPRÉTEZ SES PLEURS
- 12 SES PREMIERS MOTS
- 16 PÉDIATRE : DERMATITE ATOPIQUE

- 18 C'EST MOI LE MEILLEUR !
- 22 QUAND LA POITRINE DEVIENT DOULOUREUSE...
- 26 LA FICHE : LES YEUX QUI PLEURENT
- 30 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?



A close-up, high-contrast photograph of a baby's eye, looking directly at the camera. The eye is the central focus, with the iris and pupil clearly visible. The surrounding skin and eyelashes are in soft focus. The overall color palette is dark and monochromatic, with shades of green and black.

BÉBÉ

& ENFANT

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, VOUS RECEVEZ DES CONSEILS DE TOUTES PARTS ? ALORS, QU'EN PENSEZ-VOUS, LES CONSEILS DES AUTRES SONT-ILS UTILES OU PAS ? LES PLEURS DE BÉBÉ SONT DIFFICILES À COMPRENDRE : RETROUVEZ DANS VOTRE MAG DE NOVEMBRE DES ASTUCES POUR INTERPRÉTER SES BESOINS. LES PREMIERS MOTS DE BÉBÉ : DÉCOUVREZ LES ÉTAPES CLÉS DE L'APPRENTISSAGE DU LANGAGE. ENFIN, NOS CONSEILS POUR AIDER VOTRE PETIT À DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI !

OUI



NON

LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, DE NOMBREUSES PERSONNES SE SONT TRÈS CERTAINEMENT EMPRESSÉES DE VOUS CONSEILLER SUR LA FAÇON DONT PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ. TOUS CES AVIS VOUS SONT-ILS UTILES OU PRÉFÉREZ-VOUS SUIVRE VOTRE INSTINCT ?

Oui, parce que...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les conseils de personnes qui n'ont pas d'enfant et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !

Claire

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.

Anaïs

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.

Anna

Non, parce que...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.

Eve

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.

Clarice

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfant.

Valérie

besrey® | born with love

TAKE YOUR KIDS FOR A FUN RIDE

Emmenez vos enfants
pour une balade



#pleurerpourcommuniquer



#6# BebesetMamans.20minutes.fr



Interprétez ses pleurs

POUR UN BÉBÉ, LES PLEURS SONT UNE FORME DE LANGAGE, QUE MAMAN ET PAPA APPRENNENT À DÉCODER PETIT À PETIT POUR COMMUNIQUER AVEC LUI. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT LES INTERPRÉTER.

#pleurerpourcommuniquer



Les pleurs donnent une idée de la vitalité du bébé qui vient de naître, ils montrent que le nouveau-né est en bonne santé et qu'il est capable de se faire entendre. Même si les pleurs de bébé inquiètent ses parents, il est important qu'ils existent car ils sont l'un des systèmes les plus importants dont le bébé dispose pour communiquer et exprimer ses besoins et ses désirs.

• **La tentation d'apaiser les pleurs dès que possible est très forte et, bien souvent, on essaye de calmer le bébé avant même de savoir pourquoi il pleure,** en lui mettant la tétine dans la bouche ou en le mettant au sein. Vous devez accepter l'idée qu'il vous faudra un peu de temps pour apprendre à connaître et à comprendre votre bébé. Cela veut dire que vous devez prendre bébé dans vos bras pour le regarder, l'observer et essayer de trouver ce qui lui arrive. La réponse ne va pas forcément être immédiate. Les premiers jours, les parents peuvent se sentir désorientés si leur bébé pleure en permanence. Quelques semaines peuvent être nécessaires pour bien s'imprégner de bébé et comprendre ce dont il a besoin pour être réconforté. Par contre, ce qui est évident est que les pleurs ont toujours besoin d'une réponse et de votre présence. Même si l'enfant très exigeant, il ne faut pas avoir peur de mal l'habituer.

• **Que faire si vous ne pouvez pas satisfaire les besoins de bébé sur le moment ?** Ce qui compte, c'est de ne pas vous énerver, parce que le stress n'aide pas à calmer bébé. Pour ne pas vous inquiéter outre mesure, il est bon de savoir que des pleurs intenses et prolongés n'indiquent pas une douleur. Si le petit est vraiment mal, il gémit et se plaint.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

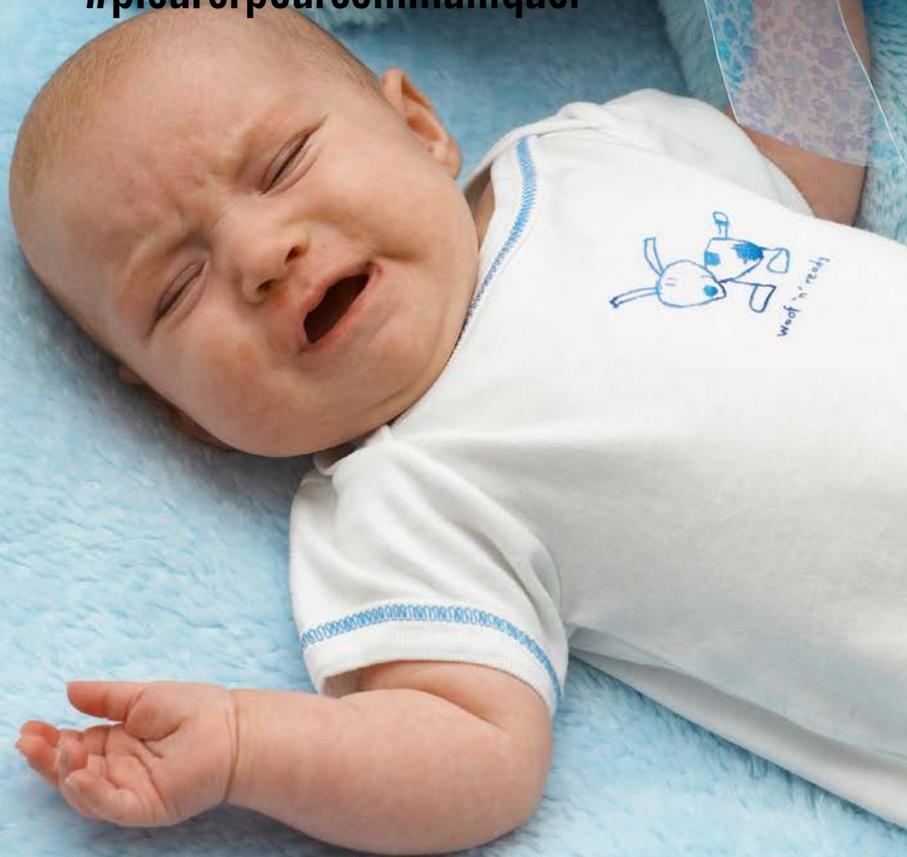
Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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
aimerdormir&jouer

#pleurerpourcommuniquer



EST-CE QU'IL A FAIM ?

Les pleurs de faim sont dus à une nécessité vitale, ils sont donc soutenus, forts et intenses. Ils peuvent commencer très faiblement ou, au contraire, soudainement. Mais rapidement, le petit crie très fort. Il a les yeux fermés, pas de larme, les poings serrés sur la poitrine, et ouvre et ferme les bras.

Comment le calmer...

Il ne faut pas être stricte avec les horaires des tétées. Si bébé pleure vraiment parce qu'il a faim, il se calmera aussitôt, à moins qu'un obstacle, comme un nez bouché ou un éventuel mamelon plat, l'empêche de téter.



EST-CE QU'IL A SOMMEIL ?

Au début, c'est plus une lamentation que des pleurs : bébé est agité, il chougne et se tortille à la recherche de la position la plus confortable.

Comment le calmer...

Une fois le besoin de sommeil exprimé, certains enfants s'endorment dès qu'on les pose dans leur berceau. D'autres s'endorment plus facilement dans les bras et se remettent à pleurer s'ils ne sentent plus la chaleur de leur mère. Chanter ou bercer bébé peut être utile pour le calmer. Pour les plus difficiles, sortir faire une promenade en poussette ou en voiture peut être la solution : le mouvement est un somnifère puissant pour les plus petits.

EST-CE QU'IL EST NERVEUX ?

Bébé est inquiet, irritable, agité et pleure de façon intermittente. En général, vous vous en rendez compte en écartant les trois solutions précédentes. Bébé n'arrive pas à s'endormir à cause de la tension accumulée tout au long de la journée, et les pleurs sont le seul moyen dont il dispose pour évacuer cette tension.

Comment le calmer...

Parfois, il suffit de laisser bébé pleurer pendant cinq ou dix minutes pour qu'il se calme d'un seul coup. Quoi qu'il en soit, la première chose à faire est d'écarter tous les éléments qui pourraient lui causer de l'inconfort. Le froid ou la chaleur, ainsi qu'une couche sale peuvent causer des pleurs similaires.



EST-CE QU'IL A MAL AU VENTRE ?

Les pleurs dus à une douleur aiguë se caractérisent par un cri soudain et très fort. Un bon exemple est la douleur due aux vaccins : les pleurs s'atténuent immédiatement. En cas de coliques du nourrisson, le bébé se met à pleurer, devient tout rouge et replie les jambes sur son ventre.

Comment le calmer...

Si les pleurs sont dus à une douleur passagère (comme une griffure), il suffit de le prendre dans vos bras, de le caresser et de le consoler avec votre voix. Par contre, si la douleur est due aux coliques du nourrisson, pour le calmer, allongez-le sur votre bras, le ventre vers le bas, en appuyant doucement sur son ventre avec votre main.



#apprendreàparler

SES PREMIERS MOTS

VOYONS, ÉTAPE PAR ÉTAPE,
COMMENT ÉVOLUE LE
LANGAGE DE L'ENFANT ET
QUELS SONT LES SIGNES
QUI VOUS PERMETTENT
D'IDENTIFIER D'ÉVENTUELS
PROBLÈMES À CE NIVEAU.



Tous les enfants naissent avec la capacité de s'exprimer : ils reçoivent les signaux linguistiques que les autres leur envoient et y réagissent. Dans cet échange de « signes », maman est l'interlocuteur privilégié. Quand le bébé était dans son ventre, il a appris à reconnaître sa voix et à bouger au rythme de ses mots. Par ailleurs, dès les premières semaines, le bébé commence à développer son propre code de communication que ses parents peuvent inscrire dans un cahier spécial afin d'en suivre l'évolution. Avec cet outil très simple, ils pourront mieux se rendre compte des progrès et des difficultés de l'enfant. Voici plus en détails, de la naissance à trois ans, les étapes qui mènent à la conquête du langage.

#apprendreàparler

DE 0 À 6 MOIS

LE LANGAGE PRÉ-INTENTIONNEL

Dès sa naissance, le bébé commence à communiquer. Comment ? À travers les pleurs, les soupirs, les mouvements de la bouche et tous les sons et gargouillis qu'il émet. Ces formes de « langage » lui permettent d'attirer l'attention des adultes, d'exprimer son humeur ou de manifester un besoin comme le sommeil ou la faim.

- **Pendant les quatre premiers mois, bébé apprend à réagir à la voix de sa maman qu'il reconnaît et préfère à toutes les autres.** Il la fixe du regard, lui sourit et se met à gazouiller. De quatre à six mois, bébé commence aussi à s'intéresser aux objets.

- **Pendant cette étape, il est bon que la maman parle calmement et sur un ton affectueux à son bébé afin de capter son attention et d'interagir avec lui.** Il ne faut pas s'inquiéter si bébé ne possède pas encore un grand répertoire de vocalises, mais il faut être particulièrement attentif s'il ne sourit pas, ne produit aucun son, ou ne réagit pas quand sa maman lui parle.

DE 6 À 12 MOIS

LA COMMUNICATION INTENTIONNELLE

Au cours de cette période, le bébé commence à faire des gestes qui indiquent clairement ses intentions de communiquer : il secoue la tête pour dire non ou signale du doigt un objet qu'il veut. Apparaissent également des gestes symboliques comme faire signe de la main pour dire au revoir. Ces actes, pris dans leur ensemble, ont la même valeur que des mots.

- **À cet âge, le bébé réagit quand il entend son nom,** il imite les sons des animaux et ceux produits par certains objets (le « vroum-vroum » de la voiture, le « miaou » du chat ou le « ouaf-ouaf » du chien, etc...). Cette étape se caractérise par la répétition des syllabes. Le bébé est maintenant capable de comprendre environ 50 mots d'usage courant ainsi que des ordres simples.

- **À ce stade de son développement, il faut accorder une attention particulière à certains signes :** si le bébé ne réalise pas certains gestes de communication, s'il ne comprend pas des ordres simples tels



que « donne-moi ce jouet », « dis au-revoir » ou « donne-moi la main » et n'émet aucune syllabe, alors il convient de consulter un spécialiste.

DE 12 À 18 MOIS

LA PHASE LINGUISTIQUE 1

L'enfant commence à utiliser des mots pour les mettre en relation avec des objets. Par exemple, il serre fort son ballon contre lui en disant « C'est à moi ». C'est aussi l'âge où il aime « faire comme les grands » : par exemple parler au téléphone ou cuisiner. L'enfant sait aussi dire son prénom et demande le nom des choses.



DE 18 À 24 MOIS

LA PHASE LINGUISTIQUE 2

L'étape du « pourquoi » va amener l'enfant à développer rapidement son vocabulaire qui va s'enrichir, en quelques mois de 250 à 300 mots. Il apprendra à en utiliser deux ou trois à la fois pour exprimer sa pensée.

- **À cet âge, l'enfant commence à composer des phrases avec des mots qui se suivent.** La syntaxe s'enrichit grâce à l'utilisation de verbes, d'adjectifs et de déterminants. Il est important de lui fournir des occasions de stimuler son expression, mais toujours de manière naturelle et spontanée : par exemple en jouant avec lui, en lui lisant un conte, etc...
- **Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant ne prononce pas certains sons,** comme le « s » ou le « r » ou des groupes de consonnes comme le « pr », le « ch » ou le « str ». Il est aussi normal qu'il inverse l'ordre de certaines syllabes (« Pestacle » au lieu de « Spectacle » par exemple).
- **Par contre, il faut faire attention si l'enfant omet de nombreux phonèmes** ou prononce les mots de manière incompréhensible.

DE 24 À 32 MOIS

LA PHASE DE CONCLUSION

À cet âge, l'enfant utilise déjà des noms, des verbes, des déterminants et des pronoms dans un ordre logique pour former des phrases comme : « Je prends mon doudou et je lui donne le biberon ».

- **La maman peut aider son enfant à enrichir son vocabulaire en lui expliquant les mots qu'il ne comprend pas, en répétant ceux qu'il ne prononce pas correctement et en lui donnant des exemples corrects.** Pour l'encourager à parler, vous pouvez lui lire des contes ou lui raconter des histoires, qui l'aideront à affiner ses pensées et à utiliser correctement les mots.
- **Tant que l'enfant communique et se fait comprendre, il ne faut pas se préoccuper outre mesure s'il ne prononce qu'un nombre limité de mots :** il peut se montrer un peu paresseux au début et devenir une véritable pipelette plus tard. Par contre, s'il ne dit absolument rien, mieux vaut consulter le pédiatre qui évaluera l'opportunité ou non d'une visite chez un spécialiste du langage.

- **Pour favoriser la consolidation de ses capacités linguistiques, il est essentiel que l'enfant puisse interagir avec d'autres enfants.** Le dessin, l'expression graphique et l'habitude de dialoguer en famille l'aident également à affiner sa capacité à communiquer.
- **Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant montre un petit retard de prononciation** associé à certains phonèmes complexes comme le « gl » ou le « pr » qu'il acquerra plus tard.
- **Par contre, il faut faire attention si son vocabulaire ne s'enrichit pas** et s'il ne développe pas la capacité de construire des phrases toutes simples comme « Donne-moi la balle », par exemple. Dans ce cas, il convient de consulter un spécialiste du langage.

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.).

#développementpersonnel





C'EST MOI LE MEILLEUR !

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR
QUE VOTRE ENFANT SE SENTE
SÛR DE LUI, AIMÉ ET ACCEPTÉ.

Au cours de ses premières années, l'enfant commence à se forger une identité propre qui le transformera en un être unique et singulier, avec une manière bien à lui d'être, de penser, de faire, de ressentir et de se comporter. En parallèle, il commence à avoir une série de convictions et de sentiments avec lesquels, peu à peu, il se construit une idée de lui-même.

La reconnaissance apportée par ses parents lui fait ressentir qu'il est une personne digne d'estime et de respect, alors que le manque de considération et d'affection peut favoriser le développement d'une image négative de lui-même. Si l'enfant ne se sent pas préparé à répondre aux attentes qu'on a de lui, il développera un sentiment d'infériorité et d'incapacité. Par conséquent, que devez-vous faire pour que votre enfant se sente sûr de lui, qu'il ait confiance en ses propres capacités et qu'il se sente aimé et accepté pour ce qu'il est ?

#développement personnel



COMMENT SE CONSTRUIT L'ESTIME DE SOI

La première étape consiste à essayer de comprendre la manière dont l'enfant voit le monde au cours des différentes étapes de son développement. « Comprendre ce concept est fondamental », explique Carl Rogers, expert américain en communication entre parents et enfants, « car cela va influencer le degré de satisfaction ou de déception que ressentiront les parents en fonction des attentes qu'ils ont à l'égard de leur enfant, selon si elles sont satisfaites ou non ».

Créer des situations dans lesquelles l'enfant peut réussir, lui donner de l'attention même s'il n'en demande pas, le féliciter plus que le blâmer et l'encourager plutôt que de le punir sont d'autres comportements que les experts recommandent pour donner à l'enfant plus de confiance en lui.

CRÉEZ DES SITUATIONS POUR QU'IL RÉUSSISSE

Des études récentes ont montré que l'on apprend plus en expérimentant le succès que l'échec. Les enfants

ont besoin de savoir qu'ils sont « compétents », c'est-à-dire qu'ils peuvent réussir dans ce qu'ils font. Pour ce faire, les parents doivent présenter à l'enfant des objectifs réalistes, sans attendre qu'il se comporte comme un adulte. En outre, les tâches ne doivent pas être génériques ou trop complexes : par exemple, « range ta chambre »

est un objectif générique qui peut donner l'impression à certains enfants d'avoir échoué avant même de commencer. Il est préférable de dire « avant d'aller dormir, je voudrais que tu ranges tes chaussures, s'il-te-plaît » ou « quand tu enlèves tes vêtements, s'ils sont sales, mets-les dans le panier à linge sale, s'il-te-plaît ».

S'il le faut, donnez un coup de main à votre enfant pour supprimer les obstacles susceptibles de créer des difficultés et offrez-lui le soutien nécessaire pour qu'il réussisse ce que vous lui demandez, tout en le laissant agir seul.

MOTIVEZ-LE, AU LIEU DE LE PUNIR

Dans certains cas, le manque d'exécution du devoir assigné entraîne une sanction : « Tu es privé de tablette pendant une



semaine », « Tu n'iras pas à l'anniversaire de ton copain ». Si parfois, il est tentant de réagir ainsi, le psychologue américain Bruno Bettelheim écrit que : « Tout geste de parents dont l'intention est de punir, même légèrement, suscite du ressentiment, et plus la punition est sévère, plus l'indignation de l'enfant est grande. Bien évidemment, personne ne veut imiter une autre personne envers qui elle éprouve du ressentiment ». Cette méthode s'avère donc très contre-productive et peut générer beaucoup de frustration chez l'enfant.

Les récompenses et les éloges motivent plus que par les menaces et les punitions, quelle que soit la personne. Par conséquent, vous aidez davantage votre enfant à se sentir plus compétent si vous le récompensez dès qu'il atteint l'objectif proposé, tout en limitant la récompense dans le temps. En effet, même si son impact sur l'enfant est bien plus important, cette dernière ne doit pas être une condition pour bien faire les choses.

Il est également important que vous soyez le fan numéro 1 de votre enfant. Vous devez lui transmettre vos encouragements, votre certitude sur sa capacité à réussir et la confiance que vous avez en lui, sans pour autant fermer les yeux sur les fautes qu'il peut faire.

Mais attention, la force de l'exemple est fondamentale. Pour transmettre à votre enfant un sentiment d'estime de

soi, vous devez être les premiers à avoir et à renvoyer une image positive de vous-mêmes, sans vous sous-estimer continuellement ou vous croire incompetents, malchanceux ou ignorants. Les parents étant source d'inspiration pour les enfants, mieux vaut leur donner le bon exemple, ce qui encrera chez eux le positivisme et la confiance dont ils ont besoin pour acquérir une bonne estime de soi.

Plus de compliments et moins de reproches !

Les compliments gratuits et inattendus sont ceux qui procurent le plus de plaisir et ceux qui stimulent le plus. L'enfant perçoit alors qu'il est aimé et chéri sans conditions ni tentatives d'éducation, et rien ne renforce plus ce que les psychologues appellent la notion de compétence que ces compliments gratuits.

Par conséquent, il est recommandé de souvent faire des « compliments surprises » à son enfant. Lorsque vous entrez dans sa chambre, essayez de fermer les yeux devant les pièces du puzzle éparpillées sur le sol et exprimez au contraire votre admiration sur la façon dont il a rangé ses crayons par couleur...

La règle est simple : au lieu de faire des reproches à votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de mal, essayez le plus possible de le féliciter pour les choses qu'il fait bien.

#allaitementdifficile



Quand la poitrine devient douloureuse...

VOS SEINS SONT ROUGES, CHAUDS, DOULOUREUX ET BÉBÉ A DES DIFFICULTÉS À TÉTER ? NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI POURQUOI ET COMMENT AGIR.

Les premières semaines qui suivent la naissance sont une période d'adaptation où maman et bébé apprennent à se familiariser avec les tétées, et la production de lait doit encore se réguler. Il arrive alors assez souvent que les seins fassent souffrir parce qu'ils sont obstrués ou qu'ils présentent des crevasses sur le mamelon. Allaiter n'est plus alors ce moment si agréable de détente et de complicité avec bébé, mais devient une épreuve bien douloureuse.

CANAL OBSTRUÉ ET OBSTRUCTION MAMMAIRE

- **Lorsqu'un conduit galactophore est obstrué on note comme une crevasse ou une tache rouge sur le sein.** En touchant, la zone a tendance à se durcir, ce qui peut rendre bébé un peu nerveux quand il tète car le lait ne coule plus de façon fluide.
- **Les causes de ce blocage peuvent être multiples :** un canal qui ne se vide pas bien, une mauvaise position de bébé pendant la tétée ou un soutien-gorge trop serré, par exemple.



#allaitemendifficile



- Il peut également se produire une **obstruction mammaire**, dans ce cas, c'est tout le sein qui est gonflé, rouge et dur. La maman a très mal et bébé a du mal à prendre le sein et à têter (précisément parce que l'aréole est trop dure).
- **Le problème trouve généralement son origine dans l'arrêt de l'allaitement à la demande**, soit parce que la jeune maman a essayé de distancer les tétées, soit parce qu'elle a introduit un substitut au sein comme la sucette, un biberon d'eau, etc... Parfois, la cause peut aussi en être un soutien-gorge qui comprime trop la poitrine ou le fait d'allaiter ou de commencer à allaiter toujours par le même sein. Enfin, si l'obstruction se produit après quelques mois, la raison peut en être la diminution de la fréquence des tétées, parce que bébé est enrhumé, qu'il se réveille moins souvent la nuit pour manger ou encore en raison de l'introduction de nouveaux aliments. Dans tous ces cas, la poitrine produisant plus de lait que bébé n'en consomme, il y a un risque d'obstruction.

COMMENT RÉSOUDRE LE PROBLÈME ?

- **En cas d'obstruction, l'important est de drainer le sein**, la meilleure solution étant d'allaiter souvent en installant bébé de telle façon que sa langue appuie sur le point douloureux afin de faciliter l'évacuation du conduit. On recommande également de changer la position de la tétée en alternant la position traditionnelle avec celle dite du « ballon de rugby » (on prend bébé sous le bras, ses jambes étant dirigées vers le dos de sa maman).
- **Si bébé ne parvient pas à s'accrocher, il sera nécessaire de vider un peu le sein avant la tétée**, manuellement ou avec l'aide d'un tire-lait pour aspirer la zone autour de l'aréole.
- **Pour soulager l'inconfort et favoriser la production d'ocytocine** (l'hormone qui stimule la libération de lait), la maman pourra, avant et pendant la tétée, appliquer des compresses chaudes sur sa poitrine et masser doucement la zone douloureuse.
- **Si la situation ne s'améliore pas dans les 24-48 heures**, consultez la sage-femme ou le médecin.



COMMENT RECONNAÎTRE UNE MASTITE ?

• Si la poitrine est dure, douloureuse et que vous avez de la fièvre, alors il est probable qu'une mastite soit en cours. Il s'agit d'une infection bactérienne, qui se différencie de l'obstruction mammaire car la température dépasse $38,5^{\circ}\text{C}$; c'est en effet ce symptôme qui permet de diagnostiquer cette maladie par rapport à une obstruction « normale ». La mastite n'affecte habituellement qu'un seul sein, qui présente des crevasses rouges et est extrêmement douloureux.

• **Les éléments qui favorisent l'apparition d'une mastite** sont une obstruction mammaire non traitée ou la présence de crevasses qui sont une porte ouverte pour les germes.

• **Les recommandations sont les mêmes que pour l'obstruction mammaire** : des compresses chaudes, des massages et des tétées fréquentes pour prévenir la stagnation du lait. La jeune maman soit également se reposer, comme si elle avait une forte grippe. Ces mesures sont parfois suffisantes pour faire baisser la fièvre et noter une amélioration.

Si ce n'est pas le cas, consultez le médecin qui vous prescrira un traitement antibiotique compatible avec l'allaitement.

Attention aux crevasses !

• Les crevasses sont de petites coupures, blessures ou lésions plus ou moins profondes qui apparaissent sur le mamelon et le rendent douloureux. Elles sont souvent dues à une forme de succion ou à une position incorrecte du bébé.

Il est donc indispensable de toujours bien faire attention, et le cas échéant de corriger, la position de la bouche du bébé (qui doit être grande ouverte, avec les lèvres vers l'extérieur et couvrant une grande partie de l'aréole, et pas seulement le mamelon), sa posture (le corps du bébé doit faire face à celui de la mère qui ne doit pas être inclinée vers lui) et la façon dont il tète (les joues de bébé doivent se gonfler et il doit avaler silencieusement).

• Pour favoriser la guérison et soulager la douleur, gardez le plus souvent possible votre poitrine à découvert, sans soutien-gorge. Appliquer et laisser sécher quelques gouttes de votre propre lait sur le mamelon est aussi un remède très efficace car les propriétés antibactériennes du lait favorisent la guérison des plaies.

LES YEUX QUI PLEURENT

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



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

QUELLES SONT LES CAUSES ?

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



contagion se fait par contact.

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

UNE BONNE PRÉVENTION

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

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

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

COMMENT LES SOIGNER ?

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

#ficheinfo



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

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

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

Méfiez-vous des complications

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

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

#faitesletest

TEST

EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINTE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

#faitesletest

7 Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?

- A** > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
- B** > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
- C** > Une pizza au jambon et au fromage.

8 Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?

- A** > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
- B** > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignote dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
- C** > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?

- A** > De l'huile d'olive vierge.
- B** > N'importe quelle huile de graine.
- C** > De l'huile d'arachide.



10 Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?

- A** > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
- B** > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
- C** > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?

- A** > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
- B** > Un sandwich au jambon.
- C** > Un yaourt aux fruits.

12 Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?

- A** > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
- B** > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
- C** > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.



VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



CLIQUEZ ICI !

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

