

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.20minutes.fr

BIEN DORMIR

Favorisez le sommeil de bébé... et le vôtre !

L'ÉTAPE DU POURQUOI

Comment répondre à toutes ses questions ?

LE TEMPS DU RHUME

Comment soulager votre petit

CAPRICE... OU BESOIN ?

Comment savoir quand céder à ses demandes

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : L'ALLAITEMENT S'EST-IL DÉROULÉ COMME VOUS L'AVIEZ IMAGINÉ ?
- 6 POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?
- 8 SURVEILLEZ SON PIPI
- 12 LE RHUME CHEZ L'ENFANT
- 16 FICHE INFO : BIEN DORMIR
- 20 CAPRICE OU BESOIN ?
- 26 CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?
- 32 PÉDIATRE : IL EST TOUJOURS MALADE

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



BÉBÉ

& ENFANTS

EN NOVEMBRE, LE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE COMMENT RÉAGIR DANS LA PHASE DU « POURQUOI », COMMENT DÉDUIRE L'ÉTAT DE SANTÉ DE VOTRE ENFANT EN OBSERVANT SON URINE, ET COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UN GROS CAPRICE ET UN RÉEL BESOIN EXPRIMÉ PAR VOTRE ENFANT À SA MANIÈRE !

OUI



NON

L'ALLAITEMENT S'EST-IL DÉROULÉ COMME VOUS L'AVIEZ IMAGINÉ ?

NOS MAMANS NOUS RACONTENT LEUR EXPÉRIENCE SUR
L'ALLAITEMENT : AVEZ-VOUS APPRECIÉ CETTE PÉRIODE SI UNIQUE ?

Oui, parce que...

... C'est une expérience merveilleuse. J'adore allaiter mon bébé : ma fille a 18 mois et je l'allaiterai tant qu'elle le demandera. C'est le plus beau cadeau que je puisse lui faire.

Africa

... J'ai allaité mon bébé du moment où j'ai pu le tenir dans mes bras jusqu'à 17 mois, âge auquel il a alors décidé lui-même qu'il ne voulait plus prendre le sein !

C'était magnifique, mon mari m'a totalement soutenue dans cette démarche et cela n'a absolument pas été contraignant.

Hélène

... J'ai allaité mes deux enfants jusqu'à l'âge d'un an, c'était parfait ! Une merveilleuse expérience.

Elise

... Mon bébé a 11 mois et je l'allaiterai toujours. Je n'ai eu aucun problème, au contraire, ce ne sont que de magnifiques moments de paix et d'union totale. En plus, elle n'a jamais été malade ! Je continuerai donc jusqu'à ce qu'elle décide elle-même d'arrêter.

Jessica

Non, parce que...

... Personne ne vous dit qu'au début ça peut faire mal, voire très mal ! Même au moment d'arrêter c'est douloureux. J'ai allaité ma fille aînée jusqu'à l'âge de 7 mois et je ferai la même chose pour sa sœur, mais cette fois au-moins je sais à quoi m'attendre.

Melissa

... Pour moi, ce fut une expérience horrible : j'avais très mal et mon bébé n'était jamais rassasié. Une vraie catastrophe.

Léa

... Certains jours, j'ai vraiment eu envie d'abandonner, mais je continue : ma fille va bientôt avoir un an et je l'allaiterai toujours. Je la vois tellement heureuse que je me dis : pourquoi lui retirer ?

Camille

... Avec mon premier enfant, ça s'est vraiment mal passé ; avec le deuxième, ça va beaucoup mieux, même si j'accuse toujours une manque de sommeil et que cela est parfois douloureux... mais avec de la persévérance et beaucoup d'amour on oublie tous ces désagréments.

Manon

vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents



Noël enchanté

De la tenue de fête version bébé,
à la découverte des jouets d'éveil
qui recèlent des trésors d'activités...
tout est fait pour enchanter **votre petite
merveille et vous** cette année !



Découvrez notre offre du moment
grâce à ce QR code ou sur [vertbaudet.fr](https://www.vertbaudet.fr)

Je découvre



#ilveuttoutsavoir



POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?

LA CURIOSITÉ EST INNÉE CHEZ LES ENFANTS, MAIS À CERTAINES PÉRIODES, ILS NOUS BOMBARDENT LITTÉRALEMENT DE QUESTIONS. COMMENT FAUT-IL RÉAGIR ?

POURQUOI TANT DE « POURQUOI » ?

Vers trois ans, l'enfant commence à poser à ses parents une série infinie de questions : certaines sont drôles alors que d'autres peuvent être embarrassantes ou étranges. L'enfant se comporte de cette façon car il a besoin de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux mais, en même temps, il a peur des nouveautés qui l'assaillent tous les jours. C'est pour cette raison qu'il se tourne vers des personnes de confiance, afin de comprendre ce qui se passe autour de lui et, en même temps, se sentir en sécurité. Dans de nombreux cas, le « pourquoi » est en fait un « comment », c'est-à-dire une demande d'explications non seulement formelles, mais aussi pratiques. Pour cette raison, il se peut que ses questions soient insistantes : il lui manque une information et ne sait pas comment la demander.

COMMENT FAUT-IL SE COMPORTEUR ?

Il faut s'armer de patience et toujours être prêt à répondre aux questions de l'enfant. Des explications détaillées ne sont pas nécessaires, il a juste besoin d'un peu d'attention et de sensibilité. Le langage utilisé pour répondre doit être adapté à la capacité de compréhension l'enfant. De même, la réponse donnée à l'enfant peut être le point de départ pour éveiller ensuite sa curiosité (« À ton avis, pourquoi les roues sont-elles rondes ? »), afin de l'amener à raisonner et à tirer des conclusions.

QUELLES SONT LES ERREURS À ÉVITER ?

Il est fondamental de ne pas banaliser les questions de l'enfant ni se moquer de lui si sa question semble ridicule aux yeux des adultes. Il ne faut pas non plus le tromper, il y a toujours un moyen de l'accompagner dans son éveil en disant la vérité, de manière simple et compréhensible. Par conséquent, il ne faut pas se plonger dans les explications trop complexes qui pourraient ennuyer l'enfant. Et si on ne connaît pas la réponse, il faut lui dire clairement et lui répondre après s'être renseigné.

#santédanslacouche

SURVEILLEZ SON PIPI

SI L'URINE EST ABONDANTE ET QUE BÉBÉ FAIT PIPI RÉGULIÈREMENT, CELA VEUT DIRE QUE TOUT VA BIEN. DANS LE CAS CONTRAIRE, IL FAUT IDENTIFIER DÈS QUE POSSIBLE CE QUI NE VA PAS ET LE SIGNALER AU PÉDIATRE.





QUE FAIRE SI...

... L'URINE EST TRÈS ABONDANTE

POUR S'EN RENDRE COMPTE

L'enfant fait pipi plus souvent et en plus grande quantité que d'habitude.

LES CAUSES

S'il s'agit d'un incident isolé, cela peut indiquer que bébé a bu plus que d'habitude : peut-être qu'il a mangé un aliment salé, ce qui augmente la soif, ou bien qu'il a mangé un aliment à effet diurétique (comme la pastèque). Si cela se produit en hiver, après une promenade dehors, cela peut venir du froid : l'enfant transpire moins et l'urine est plus abondante.

La cause peut être plus sérieuse si l'enfant fait pipi plus souvent que d'habitude (s'il commence à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes par exemple), s'il boit plus que la normale et s'il a soudain plus d'appétit. Dans ce cas, le petit pourrait avoir un diabète sucré ou un diabète insipide. Dans le premier cas, son organisme ne brûle pas le sucre comme il devrait ; tandis que dans le second cas, l'enfant souffre d'un déficit de production de vasopressine, une hormone antidiurétique qui contrôle l'élimination et la réabsorption des liquides corporels.

QUE FAIRE

S'il s'agit d'un phénomène isolé, il ne faut rien faire de particulier. Par contre, il faut consulter le pédiatre si vous pensez qu'il peut s'agir de diabète : le médecin évaluera s'il faut faire des examens spécifiques pour valider le diagnostic.

... IL NE FAIT PRESQUE PAS PIPI

POUR S'EN RENDRE COMPTE

Aussi bien la quantité que la fréquence de la miction diminuent, par rapport à ce qu'il fait habituellement au cours d'une journée. Il ne parvient pas à réaliser les cinq pipis classiques en 24 heures qui sont considérés comme un signe de bonne santé, ou bien il ne fait que quelques gouttelettes d'urine, laissant la couche presque sèche.

#santédanslacouche

LES CAUSES

Il est possible que l'enfant ait pris le sein moins de temps que nécessaire ou, s'il est déjà sevré, qu'il n'ait pas beaucoup bu. Par conséquent, il est normal qu'il fasse moins pipi. Il ne faut pas s'inquiéter de la rareté de l'urine s'il fait très chaud ou bien si l'enfant a de la fièvre, car les liquides sont éliminés par la transpiration, qui est plus abondante, ainsi que par les gouttelettes émises par la respiration, qui est plus prononcée. Dans ces cas, le pipi diminue.

QUE FAIRE

Si vous l'allaitez, il faut mettre bébé au sein plus souvent pour qu'il prenne de courtes tétées : la première partie du flux de lait est plus liquide et sert à étancher sa soif et à le réhydrater. Si l'enfant est déjà sevré, il faut lui donner plus de liquides. La boisson la plus adaptée pour les petits est l'eau, qui doit être de faible minéralisation et contenir certains minéraux bénéfiques pour leur organisme. Si, au bout d'une semaine après avoir pris ces mesures, l'enfant continue à faire peu pipi et ne prend pas le poids qu'il devrait, il faut consulter le pédiatre afin de déterminer s'il existe un ralentissement de la croissance. Il est également nécessaire de consulter le docteur si la miction, en plus d'être rare, est douloureuse : il pourrait s'agir d'une infection des voies urinaires (voir plus loin).

... ÇA BRÛLE L'ENFANT QUAND IL FAIT PIFI

POUR S'EN RENDRE COMPTE

L'enfant fait pipi très souvent, mais avec un débit réduit. En outre, la miction est douloureuse et provoque des démangeaisons. Parfois, le petit a de la fièvre.

LES CAUSES

Il pourrait s'agir d'une infection de la vessie (cystite) causée par les germes qui colonisent l'intestin. S'ils augmentent (par exemple parce que le petit a eu des problèmes intestinaux, ou parce que le nettoyage de ses fesses n'est pas fait de l'avant vers l'arrière) et qu'ils deviennent agressifs, les germes peuvent atteindre les





voies urinaires inférieures, provoquant une infection. Chez les enfants de moins de un an, les mêmes symptômes peuvent indiquer une légère malformation permettant un retour de l'urine depuis la vessie vers le haut et provoquant ainsi une infection des uretères, voire même des reins.

QUE FAIRE

Il faut consulter le pédiatre pour savoir s'il s'agit d'une infection de la vessie ou des voies urinaires supérieures. Il est également nécessaire de donner plus de liquides à l'enfant, en particulier de l'eau à forte teneur en minéraux, qu'il doit boire par petites gorgées, car elle augmente la diurèse et aide à éliminer les germes.

... L'URINE EST PLUS SOMBRE QUE D'HABITUDE

POUR S'EN RENDRE COMPTE

Le pipi n'a pas la couleur or jaune classique, il est plus sombre.

LES CAUSES

Si l'enfant a beaucoup transpiré, il se peut que les sels minéraux contenus dans l'urine soient plus concentrés et que la couleur en soit modifiée. La couleur peut également être liée à la nature des aliments consommés : une alimentation riche en betterave, par exemple, peut assombrir l'urine. Dans des cas plus rares, le pipi peut avoir une couleur plus sombre à cause de la présence de sang, un symptôme qui pourrait indiquer une infection des voies urinaires ou des reins.

QUE FAIRE

Vous devez donner plus à boire à l'enfant et retirer de son alimentation les aliments qui peuvent « colorer » son urine. Si, même ainsi, le pipi ne retrouve pas son aspect habituel, consultez votre pédiatre. Ce dernier prescrira une analyse d'urine pour évaluer la présence de sang. En cas d'infection des voies urinaires, un antibiotique est nécessaire. Si les reins sont touchés, l'enfant devra subir une série d'examen spécifiques.



#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



Maladie 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.

BIEN DORMIR

AU DÉBUT, IL EST NORMAL QUE LE SOMMEIL DE BÉBÉ SOIT FRAGMENTÉ. NOUS VOUS DONNONS QUELQUES CONSEILS POUR LUI OFFRIR LES MEILLEURES CONDITIONS POUR SE REPOSER.



Voilà un sujet qui intéresse énormément les nouveaux parents qui doivent faire face aux difficultés que leur bébé rencontre pour s'endormir, à ses réveils fréquents et aux tétées nocturnes. Quelles sont les caractéristiques du sommeil de bébé et comment répondre au mieux à ses besoins, en tenant aussi compte du repos de papa et maman ?

DES RÉVEILS FRÉQUENTS

• Dans les premiers mois, le rythme veille-sommeil de bébé est d'environ trois-quatre

heures. Les phases de sommeil et d'éveil alternent pendant 24 heures, sans différences substantielles entre le jour et la nuit. Peu à peu, les phases de sommeil ont tendance à se « regrouper » : l'enfant fait quelques siestes pendant la journée et dort plus pendant la nuit.

• **La mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil nocturne, commence à être produite à partir de trois mois et atteint son niveau optimal à quatre ou cinq ans.** Par conséquent, dans les premières années, il est normal que l'enfant ne dorme pas comme un adulte : ce sont les étapes de son développement neurologique qui



déterminent ces rythmes, qui se basent sur les besoins de l'organisme en développement.

• **Bien qu'il existe quelques exceptions, en général, à un an, les enfants se réveillent encore deux ou trois fois par nuit.** La durée de chaque réveil se réduit progressivement pour ne plus durer que quelques secondes.

AIDEZ-LE À DORMIR

En général, les bébés qui prennent le sein n'ont besoin que d'une tétée pour s'endormir. Le lait maternel contient des endorphines, des substances qui induisent un état de bien-être et de détente qui favorise le sommeil de bébé, tandis que la prolactine et l'ocytocine aident la maman à s'endormir rapidement. Mais que faire lorsque l'enfant est plus grand ?

• **Dans les deux ou trois premières années,**

l'enfant a besoin de se calmer par la présence et le contact physique de sa maman ou son papa pour s'endormir le soir et quand il se réveille la nuit. C'est un besoin naturel, lié à l'angoisse de la séparation qui se résout spontanément vers trois ans. D'ailleurs, la réponse de la maman à ce besoin aide les enfants à grandir en étant plus sûrs d'eux.

DANS LA CHAMBRE AVEC PAPA ET MAMAN

La solution la plus commode pour les tétées de nuit est d'allaiter le bébé directement dans le lit matrimonial. En ce sens, les berceaux qui se fixent sur le lit des parents sont une option très pratique. Jusqu'à deux ans, l'enfant ne doit pas dormir sur les canapés, les fauteuils ou les lits d'eau afin d'éviter tout risque d'étouffement.



Combien d'heures dort un bébé ?

- Comme pour évaluer la croissance, il existe des percentiles de référence qui indiquent quelles sont les valeurs acceptables de la durée du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant. Toutefois, il existe une forte variabilité individuelle : pendant le premier mois, par exemple, un nouveau-né dort en moyenne 14-15 heures par jour, mais il y a des bébés qui ne dorment que neuf heures alors que d'autres dorment 20 heures, sans pour autant sortir de la « normalité ». Cette variabilité se réduit progressivement quand l'enfant grandit, de sorte que, vers quatre ans, tous les enfants dorment en moyenne 9 à 14 heures.
- En plus de l'âge, le besoin de sommeil est également déterminé par une prédisposition génétique : certains enfants ont besoin de beaucoup de repos pour être bien, tandis que d'autres n'ont besoin de dormir que quelques heures.
- Alors, comment savoir si un enfant a suffisamment dormi ? Il suffit d'observer attentivement ses habitudes et son comportement. Les heures de sommeil nécessaires à l'enfant sont celles qui lui permettent d'être calme et de se concentrer normalement sur ses activités quotidiennes. Cela n'a aucun sens de se conformer à des paramètres rigides qui peuvent ne pas convenir à tous les enfants.

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

#céderounepascéder

Caprice... ou besoin ?

LA SUCETTE, LE DOUDOU, LES BRAS... CERTAINS COMPORTEMENTS DE L'ENFANT PEUVENT PARFOIS APPARAÎTRE COMME UNE RÉGRESSION ALORS QUE CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS. VOYONS CE QU'EN DISENT LES SPÉCIALISTES.

Les parents aimeraient bien parfois disposer d'un manuel leur expliquant comment agir dans certaines situations, notamment lorsque leur enfant semble se comporter comme un bébé... Malheureusement, cela n'existe pas !

- **Il n'y a en effet aucune règle en la matière et chaque cas est différent.** Tout dépend du contexte et de l'état d'esprit de l'enfant au moment donné. Parfois, l'enfant se comporte d'une certaine façon, par exemple en piquant une colère, tout simplement parce qu'il n'a pas d'autre moyen d'exprimer sa fatigue, sa nervosité ou son malaise.
- **Le chemin de la croissance est ainsi continuellement parsemé d'avancées et de régressions.** Tout obstacle ou difficulté peut amener l'enfant à régresser temporairement. Il est donc essentiel que les parents fassent preuve de compréhension, en encourageant leur tout-petit (« tu peux y arriver ») et en « tolérant » ces comportements parfois extrêmes, dans un sens ou dans l'autre, du rejet à l'attachement excessif.





VOTRE ENFANT NE VEUT PAS ABANDONNER SA TÉTINE

La tétine aide l'enfant à gérer les moments de séparation avec sa maman : elle le console. Néanmoins, plus le temps passe, plus l'enfant s'y attache. Alors comment savoir s'il s'agit d'un besoin réel ou d'une habitude dont il ne peut plus se défaire ?

- **Il convient d'abord de réfléchir à la façon dont la tétine est proposée à l'enfant.** Si on la lui offre pour le consoler chaque fois qu'il pleure, comme s'il s'agissait d'un « bouchon » anti-tristesse, il est probable que le petit s'y habitue et qu'il ne puisse plus s'en passer.

- **Mieux vaut la réserver pour l'heure du coucher (par exemple au moment de mettre l'enfant en pyjama).** Lorsque le moment viendra de s'en séparer définitivement, ne procédez pas de manière brusque et impliquez votre enfant : il pourra par exemple faire cadeau de sa tétine à une éducatrice de la crèche ou à sa petite cousine.

Conseil : si l'enfant suce son pouce...

Proposez à votre enfant un doudou qui lui tiendra compagnie et lui occupera les mains. Si bébé a moins d'un an, faites attention cependant à ne laisser aucune peluche dans son lit, au risque d'augmenter les probabilités de Syndrome de Mort Subite du Nourrisson.

VOTRE ENFANT EST TOUJOURS COLLÉ À VOUS

En général, aux alentours de 18 mois (parfois avant), l'enfant fait de nombreux progrès sur le plan de l'autonomie. Paradoxalement, durant cette période, il semble aussi régresser, voulant toujours être « collé » à sa maman. L'enfant commence en effet à mieux appréhender l'espace, les distances et, en même temps, à comprendre qu'il a une identité propre, différente



de celle de sa maman. C'est un moment très délicat qui nécessite une attention particulière de la part des parents.

- **Si l'enfant se sent rejeté (« Ne reste pas collé à moi, j'ai plein de choses à faire ! »), il risque d'insister de plus en plus jusqu'à se lamenter pour que vous l'écoutez et le preniez dans vos bras**, juste au moment où vous êtes en train de préparer le repas ou de faire quelque chose qui requiert toute votre attention.
- **En revanche, si vous prêtez attention à votre enfant, ne serait-ce que quelques minutes à ce moment, il sera plus facile de détourner son attention vers d'autres choses** : « Je reste un peu avec toi et ensuite tu retournes jouer, comme ça je peux terminer de mettre la table » ou encore « Je commence ce jeu avec toi, puis je te laisse continuer tout seul pendant que je nous prépare un bon repas ». Le fait de se sentir soutenu à cette étape est essentiel pour l'enfant dans sa conquête pacifique de l'autonomie.

Conseil : disponibilité et souplesse

Si vous faites preuve de patience et montrez de la confiance envers votre enfant lors de cette étape au cours de laquelle alternent les moments d'éloignement et de rapprochement, vous lui donnerez la confiance nécessaire pour affronter les épreuves auxquelles il devra faire face dans le futur.

LES BRAS !

C'est souvent dans les moments les plus inopportuns que l'enfant réclame les bras, comme dans la rue par exemple : les adultes ne réalisent pas toujours que l'enfant ne peut pas marcher sur d'aussi longues distances qu'eux !

- **L'enfant peut être fatigué** : dans ce cas proposez-lui une pause (« on s'assoit un moment et on repart ! ») ou un compromis (« Je te prends dans les bras jusqu'au



##céderounepascéder

feu et après tu marches tout seul, d'accord ? »).

- **Il peut aussi s'ennuyer.** Difficile de prétendre que l'enfant nous suive toujours de bon gré dans toutes nos activités ! Faites des petites haltes à des endroits plus agréables pour lui : le magasin de jouets, un étang ou il y a des petits poissons, etc...
- **L'encourager par des objectifs amusants est une bonne manière** de l'accoutumer à faire des trajets chaque fois plus longs et de rendre plus agréable cette conquête de l'autonomie.

Conseil : quelques petits trucs

Pour dissuader votre enfant de toujours réclamer les bras, vous pouvez lui proposer un jeu, par exemple de marcher sur un petit muret en le tenant par la main, de regarder les chiens qui passent, ou encore de dire bonjour aux autres enfants qu'il croise.

IL NE SE SÉPARE PAS DE SON DOUDOU !

4

Il lui confie ses secrets, le cajole et ne veut à aucun prix s'en séparer. Le doudou de votre enfant est, en termes psychologiques, un « objet transitionnel ».

- **Le doudou est une sorte de substitut de la maman ;** il fournit à votre enfant le réconfort et la confiance dont il a besoin sur le chemin de l'autonomie. Il est donc tout à fait naturel que l'enfant veuille le garder. Cela lui donne un point de référence lorsqu'il se trouve dans des endroits qui lui sont inconnus : son doudou le réconforte pendant les moments de solitude.

- **Si votre enfant semble trop attaché à son doudou, essayez de ne pas y accorder trop d'importance.**

Ainsi, par exemple, si vous êtes partis en vacances en oubliant doudou, inutile de faire demi-tour pour aller le chercher.

Conseil : le doudou, une bonne habitude

Permettez à votre enfant de garder son doudou auprès de lui. Des études psychologiques ont montré que les enfants qui ont eu un doudou ou un ami imaginaire ont une capacité d'introspection supérieure et savent mieux exprimer leurs sentiments.





IL N'ACCEPTE PAS DE DORMIR EN DEHORS DE LA MAISON

5

Non seulement il refuse de faire la sieste à la crèche, mais chez papi et mamie non plus, il ne veut pas dormir... sans compter les problèmes lorsque vous sortez ! Et pourtant, ce n'est pas un caprice.

- **Si certains enfants peuvent dormir n'importe où, pour d'autres en revanche, l'heure du coucher est toujours un moment délicat.** Ils ont besoin de se sentir dans un endroit familier, qui leur est propre car, sinon, ils ne parviennent pas à se détendre et s'épuisent nerveusement sans trouver le sommeil.
- **Gronder l'enfant est dans ce cas totalement inutile.** Au contraire, mieux vaut essayer de comprendre pour trouver une solution à la situation. Par exemple, si votre enfant va souvent chez ses grands-parents, installez-lui un endroit rien que pour lui, pour dormir comme si c'était sa chambre.

Conseil : des rituels à sa mesure

Aidez-le à se créer des rituels, pas nécessairement les mêmes qu'à la maison, qui l'aideront à se tranquilliser et à s'endormir.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

#descheveuxresplendissants



CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?

LA CHUTE DES CHEVEUX PEUT S'ACCENTUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOS CHEVEUX ET FAIRE EN SORTE QU'ILS REDEVIENNENT SAINS ET BRILLANTS.

UNE SPLENDEUR MAXIMALE PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : vos cheveux poussent plus que d'habitude, ils sont plus épais et plus lumineux, à tel point qu'ils semblent avoir subi un traitement revitalisant.

• **Cela est dû aux taux d'oestrogènes qui, au cours de cette période, augmentent de façon spectaculaire et donnent lieu à une série de transformations dont les cheveux profitent** : ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine au niveau de l'épithélium ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, de sorte que, si vous avez les cheveux gras en temps normal, vous pouvez oublier ce problème, du moins pour un certain temps...



#descheveuxresplendissants

APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- **Le stress vécu par la mère pendant l'accouchement contribue à aggraver la chute de cheveux.** L'accouchement, surtout s'il est long et difficile, peut augmenter les niveaux de certaines hormones masculines (comme la testostérone) qui accélèrent le métabolisme des follicules pileux, les soumettant à un surmenage qui les fatigue.
- **Trois mois environ après l'accouchement, lorsque les effets de la réduction des œstrogènes se font sentir, les cheveux commencent à beaucoup plus tomber,** conduisant à ce que les experts appellent le telogen effluvium, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.

ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

- **Cependant, il est nécessaire de se soumettre à un contrôle dermatologique si, après la grossesse, les cheveux sont devenus plus fins et ont perdu**

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

#descheveuxresplendissants



du volume, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur, mais aussi si, lorsque vous vous faites une raie, vous vous rendez compte que l'écart entre les cheveux des deux côtés est tel qu'il révèle le cuir chevelu. Tous ces exemples sont des signes d'une chute excessive qui doit être évaluée par un spécialiste. Il ne s'agit probablement que d'une conséquence de la grossesse, mais on ne peut pas exclure que ces changements soient dus à une anémie à cause d'une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.



QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : dans l'alimentation de la nouvelle maman, les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine, la principale protéine des cellules des follicules.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes, à la fois physiques et émotionnelles.
- **Soin** : pendant trois mois, vous pouvez utiliser des produits spécifiques pour faciliter la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes avec des antioxydants abondants, qui diminuent les dommages des radicaux libres.

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

IL EST TOUJOURS MALADE

LE NEZ QUI COULE, DE LA FIÈVRE, MAL AUX OREILLES... AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE CRÈCHE, AU GRAND DÉSESPOIR DE LEURS PARENTS, LES ENFANTS SONT SOUVENT MALADES. VOICI QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE QUI VOUS AIDERONT À DIMINUER LA FRÉQUENCE DES PROCESSUS INFECTIEUX.



Une maman se lamente : « Il ne va qu'une semaine sur deux à la garderie ! ». C'est en effet ce qui se passe souvent pendant les premières années de crèche et de maternelle. Les défenses immunitaires des tout-petits n'atteignent un niveau optimal, d'un point de vue pédiatrique, qu'à partir de quatre ans et demi ou cinq ans. Avant, même si ce

niveau est normal pour leur âge, il reste très inférieur à celui des enfants plus âgés et des adultes.

• **Ces infections répétées des voies respiratoires, en général supérieures, dans la plupart des cas virales et sans complications majeures, ne sont pas inquiétantes en soi.** Ce qui pose problème, ce sont les difficultés d'organisation familiale

lorsque l'on doit garder son enfant à la maison. On manque souvent de solutions : les grands-parents travaillent encore ou habitent loin, une baby-sitter représente une dépense pas toujours supportable pour les parents, laisser l'enfant à la garde d'une personne de confiance, famille, ami ou voisin, n'est pas toujours possible... En résumé, un simple rhume peut devenir un véritable casse-tête.

COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS

- **Les virus respiratoires se transmettent par inhalation de sécrétions respiratoires infectées, mais aussi via les mains et les objets.** Un enfant peut donc respirer un grand nombre de virus, logés dans les minuscules gouttelettes de salive éjectées. S'il se touche le nez ou la bouche, les virus y restent vivants pendant six heures. S'il touche les mains d'un autre enfant, il le contamine ; si celui-ci met à son tour ses mains à sa bouche, son nez ou ses yeux, alors la contagion se propage. Il se passe la même chose avec les objets, à la différence que sur ceux-ci, les virus ne survivent pas plus d'une heure. D'où l'importance de se laver les mains fréquemment, tant pour les personnes déjà infectées que pour les victimes potentielles de la contagion.
- **Des lavages de nez fréquents avec une solution saline ou à base d'eau de mer peuvent contribuer** à maintenir propre, et donc plus résistante, l'une des portes d'entrée de l'infection.

EST-IL PRÉFÉRABLE QUE L'ENFANT RESTE À LA MAISON ?

L'utilité de garder les enfants à la maison est toute relative et souvent difficile à organiser, car ces virus se transmettent jusqu'à plusieurs jours avant l'apparition des premiers troubles et restent actifs plusieurs jours après la guérison clinique. De façon générale, c'est l'état général de l'enfant qui vous indiquera s'il convient de l'envoyer ou pas à l'école ou à la garderie.



Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

