

Bébés Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

LES PROGRÈS DE BÉBÉ

Rien ne l'arrête !

TIMIDITÉ CHEZ L'ENFANT

Comment cela
change avec son âge

SANTÉ DE BÉBÉ

Tout savoir sur sa
respiration

SOS CORPS ÉTRANGER

Les gestes pour protéger votre enfant

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : PAPA S'OCCUPE-T-IL ASSEZ DE BÉBÉ ? | 20 | BÉBÉ : RIEN NE L'ARRÊTE ! |
| 6 | TOUT SUR SA RESPIRATION | 26 | PÉDIATRE : IL A UNE OTITE |
| 10 | LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ | 28 | LA TIMIDITÉ SELON L'ÂGE DE L'ENFANT |
| 14 | SOS CORPS ÉTRANGER | 32 | 10 ÉTAPES POUR SE DÉBARRASSER DE LA CELLULITE |



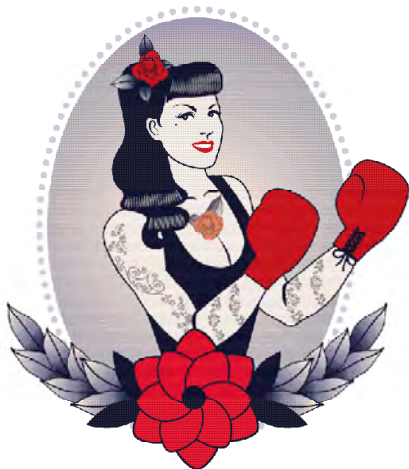


BÉBÉ

& ENFANT

L'AUTOMNE EST LÀ AVEC SON LOT DE MALADIES... CE MOIS-CI, DANS LA RUBRIQUE PÉDIATRE, NOUS VOUS PARLONS DES DIFFÉRENTS TYPES D'OTITES ET COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ EN A UNE. DÉCOUVREZ AUSSI CE QU'IL FAUT FAIRE SI BÉBÉ S'INTRODUIT UN CORPS ÉTRANGER DANS LE NEZ, L'OREILLE OU LA BOUCHE. ET POUR VOUS LES MAMANS, NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT VOUS DÉBARRASSER DE LA CELLULITE EN 10 ÉTAPES ! BONNE LECTURE ET PRENEZ SOIN DE 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

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

#santédebébé

Tout sur sa respiration



LA RESPIRATION DU BÉBÉ PRÉSENTE DES CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES QUE LES PARENTS DEVRAIENT CONNAÎTRE AFIN DE NE PAS S'INQUIÉTER POUR DES PHÉNOMÈNES QUI SONT, EN RÉALITÉ, TOUT À FAIT NORMAUX. NOS EXPERTS RÉPONDENT À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.



QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DE LA RESPIRATION DU BÉBÉ ?

La respiration du bébé est plus rapide que celle de l'adulte ; elle peut atteindre 55 à 60 mouvements respiratoires par minute. Cela est dû au fait que les poumons sont plus petits. Sa respiration est irrégulière, mais au fil du temps, le système respiratoire va ralentir et se réguler. Enfin, sa respiration est bruyante. Elle est avant tout nasale, or les cavités sont, à cet âge, encore très petites et la moindre mucosité suffit à créer un obstacle au passage de l'air inspiré, d'où les bruits que l'on peut parfois entendre.

QUE FAIRE SI DES MUCOSITÉS GÊNENT LA RESPIRATION ?

Il faut faire un lavage nasal en utilisant un produit à base d'eau de mer stérile ou de sérum physiologique.

COMMENT NETTOYER SON NEZ ?

Installez bébé sur le dos, la tête tournée du côté opposé à la narine que vous allez laver. Insérez le bout de la dosette de sérum physiologique dans la narine supérieure. Les mucosités vont sortir par l'autre narine. En principe, quelques gouttes de liquide suffisent pour dégager la cavité nasale des mucosités qui l'encombrent. Pour que le lavage soit plus confortable,

vous pouvez aussi réchauffer la dosette en la plaçant deux secondes sous l'eau chaude.

BÉBÉ ÉTERNUE SOUVENT. EST-CE NORMAL ?

Éternuer est une réaction spontanée qui sert à libérer les voies respiratoires. Vous aurez cependant remarqué que bébé éternue parfois à des moments très spécifiques (quand on le déshabille, chez le pédiatre...). L'éternuement est, dans ce cas, le signal d'une difficulté d'adaptation :

bébé vous fait savoir qu'il n'est pas à l'aise et qu'il a besoin d'être consolé. Il suffit qu'il entende votre voix ou sente votre main sur lui pour retrouver son calme.

COMMENT S'ASSURER QUE BÉBÉ N'AIT PAS DE PROBLÈME PENDANT SON SOMMEIL ?

Pour réduire les risques du syndrome de mort subite du nourrisson, respectez les trois recommandations suivantes :

- **Faites dormir bébé sur le dos.**
- **Ne fumez pas dans la maison.**
- **Veillez à ce que la température de la pièce où il dort ne soit pas trop élevée (18-20°C).** S'il fait très chaud, évitez de trop couvrir bébé.

Et ne laissez rien dans le lit qui puisse compliquer sa respiration !

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

#énergiepourlespetits





LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ

LES CÉRÉALES SONT L'UN DES PREMIERS ALIMENTS SOLIDES QUE L'ON INTRODUIT DANS L'ALIMENTATION DU NOURRISSON. ELLES SONT UNE SOURCE D'ÉNERGIE PAR EXCELLENCE, ET IL EN EXISTE DE NOMBREUSES VARIÉTÉS.



#énergiepourlespetits

SANS GLUTEN

LE RIZ

Le riz est l'une des premières céréales à introduire dans l'alimentation du bébé car il ne contient pas de gluten. C'est la céréale qui apporte le plus d'amidon et dans la forme la plus facile à digérer.

Quand l'introduire ?

Le riz peut être proposé au bébé presque dès le début de la diversification alimentaire, sous forme de farine ou de semoule car il ne provoque habituellement pas de réaction allergique ou d'intolérance. Il peut également être donné aux enfants atteints de la maladie coéliquae.

LE MILLET

Le millet est une céréale à très petit grain et avec un goût doux et neutre, ce qui fait qu'elle est bien acceptée par les enfants. C'est l'une des céréales qui fournit le plus de fer et de magnésium, elle est donc particulièrement indiquée en cas d'anémie, de crampes musculaires, de faiblesse et de fatigue. Elle possède aussi une teneur élevée en vitamines du groupe B.

Quand l'introduire ?

Le millet est une céréale adaptée aux premières bouillies car elle ne contient pas de gluten.

LE MAÏS

La composition chimique du maïs n'est pas très différente de celle du blé, mais sa valeur nutritive est plus faible, aussi bien en quantité qu'en qualité des protéines qu'il contient. Cependant, c'est une importante source de glucides, et il fournit des vitamines B et des carotènes, le rendant parfait pour l'été. Le maïs a des propriétés diurétiques, c'est un laxatif naturel et il aide à lutter contre la nervosité.

Quand l'introduire ?

On peut commencer à le donner au bébé à partir de 6 mois sous la forme de bouillie de farine, semoules ou flocons. Les bouillies de maïs ont une texture très douce et un goût sucré, il est donc très bien accepté par les enfants. Le maïs est également adapté aux enfants souffrant de maladie coéliquae, car il ne contient pas de gluten.

AVEC GLUTEN

L'ÉPEAUTRE

L'épeautre a des nutriments facilement assimilables par le corps car elle n'a pas subi autant de variations que le blé. Par conséquent, elle génère moins de risque d'allergies et est plus facile à digérer.

Quand l'introduire ?

Bien qu'en plus petite quantité que le blé, l'épeautre contient du gluten, sa consommation n'est donc recommandée qu'à partir de six mois. Vous pouvez commencer à en proposer à bébé sous forme de farine, comme ingrédient dans les bouillies très bien tolérées par l'enfant en raison de son goût agréable, légèrement sucré.

L'AVOINE

L'avoine est la céréale la plus calorique et énergétique, elle est donc idéale pour les mois les plus froids et également pour les enfants les plus actifs. L'avoine apporte beaucoup de vitamine B et de minéraux, comme le magnésium, le phosphore et le calcium et est riche en fibres.

Quand l'introduire ?

L'avoine est une céréale contenant du gluten, elle ne doit donc être introduite qu'après 6 mois, lorsque le système digestif de bébé a atteint une plus grande maturité. Vous pouvez mixer les flocons d'avoine et les mélanger avec du lait chaud et un peu de compote pour un petit-déjeuner savoureux !

LE BLÉ

Le blé est une céréale très protéique et elle apporte beaucoup d'énergie de longue durée. Le son de blé est riche en fibres non digestibles qui préviennent la constipation. Il est riche en minéraux et en vitamines du groupe B.

Quand l'introduire ?

Le blé peut être donné à l'enfant sous forme de bouillies de farine, de flocons, de semoule, de biscuits ou de pain à partir de six mois, comme les autres céréales contenant du gluten.





#sécuritédebébé

SOS CORPS ÉTRANGER

LES ENFANTS SONT TOUJOURS TRÈS ATTIRÉS PAR LES PETITS OBJETS QU'ILS METTENT PARFOIS DANS LEUR BOUCHE, LEUR NEZ OU LEURS OREILLES. NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE SI CELA VOUS ARRIVE.





OBJET DANS SON NEZ

Il n'est pas toujours facile de s'apercevoir que bébé a introduit quelque chose dans son nez, surtout si vous ne l'avez pas vu faire. Il continue à respirer normalement par l'autre narine laissée libre. Cependant, des mucosités jaunâtres (preuve d'une légère infection) s'écoulant du nez peuvent vous le faire suspecter.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- **Le plus simple est bien évidemment d'éviter** que l'enfant ne joue avec de très petits objets.
- **Si le mal est fait**, emmenez immédiatement l'enfant aux urgences pour que les médecins puissent intervenir le plus tôt possible.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **Extraire un corps étranger du nez peut s'avérer plus compliqué qu'il n'y paraît et vous risquez de l'enfoncer encore plus profondément.** L'objet peut alors passer

directement dans les bronches et entraîner des dommages tels qu'une pneumonie d'aspiration et une infection des bronches. Plutôt que de tenter d'extirper l'objet, conduisez l'enfant aux urgences où les médecins disposent d'instruments spécifiques.

OBJET DANS SA GORGE

Une étude réalisée par des médecins urgentistes a révélé que les plus petits sont particulièrement attirés par les petites pièces de monnaie.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- **Si le corps étranger n'obstrue pas totalement les voies respiratoires et que l'enfant peut pleurer, tousser et parler**, nul besoin de procéder à une quelconque manœuvre de dégagement qui pourrait aggraver la situation. Rassurez l'enfant et encouragez-le à tousser. Parfois, l'objet se trouve juste à l'entrée de la gorge et on peut facilement l'extraire avec le doigt. En revanche,



s'il est bloqué, conduisez directement l'enfant aux urgences.

• **Si le corps étranger obstrue complètement les voies respiratoires**, ne permettant plus le passage de l'air (l'enfant devient rouge et montre des signes de suffocation) il faut réaliser une manœuvre spécifique qui, en augmentant la pression à l'intérieur du thorax, provoque une toux artificielle permettant l'expulsion du corps étranger.

- **Si l'enfant a moins de deux ans** : asseyez-vous, placez-le sur votre avant-bras, la tête légèrement vers le bas et maintenue par votre main. Puis donnez-lui 1 à 5 tapes dans le dos, entre les omoplates avec la main ouverte. Si ce n'est pas suffisant, mettez l'enfant sur le dos et effectuez 5 compressions sternales en posant deux doigts sur la moitié inférieure du sternum, jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé.

- **Si l'enfant a plus de deux ans** : installez-le sur vos genoux, sur le ventre, puis donnez-lui 5 tapes dans le dos, entre les omoplates. Si le corps étranger n'a pas été expulsé, vous pouvez utiliser la manœuvre de Heimlich : placez-vous derrière l'enfant, passez vos bras sous ses aisselles puis enserrez-le à la taille, entre la poitrine et le ventre. Appuyez une main (poing

ouvert ou fermé) au-dessus du nombril, au niveau de l'ouverture de l'estomac, et l'autre au-dessus de la première. Donnez ensuite un coup sec vers l'intérieur et vers le haut. Répétez la manœuvre 5 fois de façon déterminée, jusqu'à ce que l'objet soit délogé.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **La manœuvre de Heimlich** ne doit pas être réalisée sur un enfant de moins de 2 ans.
- **Évitez d'introduire un doigt aveuglément dans sa bouche** : si l'objet n'est pas totalement visible, vous pourriez provoquer encore plus de dommages.

OBJET DANS SON OREILLE

Là encore, il est difficile de savoir quand un enfant a introduit un objet dans son oreille. Il risque surtout de commencer à entendre de moins en moins bien d'une oreille et, graduellement, sans s'en rendre compte, de s'y habituer.

#sécuritédebébé



CE QU'IL FAUT FAIRE

- Si l'objet inséré est petit, vous pouvez essayer de le faire sortir par un lavage auditif de la manière suivante : tournez la tête de l'enfant de telle sorte que l'oreille restée libre se situe vers le bas ; puis versez lentement une solution saline dans l'oreille contenant le corps étranger. Tournez ensuite de nouveau la tête de l'enfant pour vérifier si l'objet est sorti. Pendant toute l'opération, l'enfant doit garder la bouche ouverte afin d'équilibrer la pression créée dans l'oreille.
- Lorsque l'intrus est un insecte, l'enfant souffre d'acouphènes, c'est-à-dire qu'il entend en permanence un sifflement intense et insupportable. La première chose à faire est d'instiller dans l'oreille quelques gouttes d'alcool à faible graduation, puis d'essayer d'enlever l'insecte. Si l'enfant est trop agité pour réaliser cette opération, mieux vaut le conduire aux urgences dès que possible.
- L'otorhinolaryngologiste (ORL) examinera l'oreille avec un otoscope afin de bien localiser l'objet, puis il le retirera à l'aide de pinces spéciales pour ne pas endommager le tympan.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Si, après quelques essais, vous ne parvenez pas à extraire l'objet qui est entré dans l'oreille, n'hésitez pas à consulter un médecin : vous éviterez ainsi d'endommager gravement le tympan.
- N'introduisez pas de médicaments sous forme de gouttes dans l'oreille : en effet, si le tympan est endommagé, le médicament pourrait encore aggraver la situation.

OBJECTIF : LA PRÉVENTION

- Ne pas donner aux enfants de moins de 2 ans des aliments de petite taille (fruits secs par exemple), contenant un noyau (comme les olives) ou pouvant se fragmenter en gros morceaux durs (sucette).
- Surveillez toujours votre enfant lorsqu'il mange.
- Choisissez des jouets portant l'indication CE ainsi que l'âge recommandé pour leur utilisation.
- N'offrez pas à votre enfant des jouets comportant des petites pièces (inférieures à trois centimètres).



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

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



> JE DÉCOUVRE

#rienne l'arrête

VOICI UN
VADE-MECUM
COMPLET
POUR SUIVRE
ATTENTIVE-
MENT TOUS
LES PROGRÈS
ET LES RÉA-
LISATIONS DE
VOTRE BÉBÉ
AU COURS
DE SES 18
PREMIERS
MOIS.







DE 0 A 6 MOIS

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé naît, il possède de nombreuses réactions psychomotrices automatiques, comme les réflexes de Moro (étirement soudain des bras), de préhension, de succion et de rotation de la tête. Ces réactions se produisent car les zones du cerveau chargées du contrôle et de la coordination des mouvements volontaires ne sont pas encore bien développées. Mais bébé n'est pas simplement dirigé par ses réflexes, comme on pouvait le penser il y a quelques temps. Durant les 3 premiers mois, il va répondre à différents stimuli environnementaux. À 1 mois, il relève le menton si vous lui inclinez la bouche vers le bas. À 3 mois, il arrive à contrôler sa nuque et sa tête et,

à 4 mois, il arrive à tenir assis si vous l'appuyez contre quelque chose, et même à se retourner ! Entre le 4ème et le 6ème mois, bébé est capable d'attraper des objets avec le plat de la main. Les réflexes innés disparaîtront entre le 3ème et le 4ème mois, pour laisser place à des mouvements chaque fois plus volontaires et précis.

>> COMMUNICATION

On a tendance à penser que le nouveau-né ne peut s'exprimer qu'à travers ses pleurs, ce qui n'est pas exact. En effet, il gazouille souvent, ce qui indique sa prédisposition à s'exprimer, et il alterne avec des semaines où il est plutôt à l'écoute. Entre le 2ème et le 3ème mois, le « sourire social » apparaît en réponse aux sourires des autres.

Dès la naissance, on peut aussi observer un comportement de mime, bien qu'il ne soit pas totalement volontaire. Si maman ouvre la bouche et sort la langue, bébé essaye parfois de faire la même chose.

>> PENSÉES

Dès la naissance, bébé est capable de faire le point à 20 cm de distance et même de reconnaître le visage de sa maman. Ses pensées sont centrées sur ce qu'il est en train de vivre dans le moment présent et son devoir est de connaître les choses qui l'entourent. À partir de 3 mois, avec la première préhension intentionnelle, c'est-à-dire l'acte volontaire d'attraper des choses, bébé commence à interagir avec les objets et ressent comment ceux-ci sont faits.

>> ÉMOTIONS

Dès son premier jour, bébé ressent de la joie, du bonheur, de la surprise, de la peur, de la colère, de la tristesse, du dégoût et de la douleur. Avant d'atteindre 6 mois, il expérimente toutes ces émotions primaires mais ne les comprend pas complètement et il ne peut les exprimer qu'à travers différents types de pleurs ou de cris. À vous d'interpréter alors ces émotions pour ensuite offrir à bébé la réponse adéquate au bon moment. S'il est triste et s'ennuie, il vous faudra l'amuser et lui faire des câlins, s'il a faim, vous devrez le nourrir... C'est la base du lien d'attachement qui permettra à bébé de se sentir protégé, sûr de lui et serein.

>> SENS

Jusqu'à ses 3 mois, bébé a une meilleure vision périphérique et apprécie facilement les mouvements et les contrastes (par exemple les choses claires et foncées). Ensuite, de manière graduelle, il développe une vision centrale et, à partir de 3 mois, il commence à regarder ses mains et peut suivre un objet en mouvement avec ses yeux. Entre 4 et 6 mois, sa vision est similaire à celle d'un adulte. À la naissance, les 4 autres sens (l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût) sont virtuellement préparés pour recevoir les différents stimuli externes et ainsi affiner le développement de bébé. Le nouveau-né arrive à distinguer une grande variété de sons et est sensible à la voix humaine, de préférence celle de sa maman. Durant cette période, le processus d'intégration sensorielle s'active : bébé commence à associer ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il goûte, ainsi que les sensations qu'il ressent.



#rienne l'arrête

>> MOUVEMENT

Bébé fait de grands progrès dans la coordination motrice : il commence à pouvoir tenir un biberon dans la main et à attraper un objet avec lequel il veut jouer. Il arrive même à utiliser la pince, formée grâce au pouce et un ou deux autres doigts, afin d'attraper de petits objets. Entre le 7ème et 8ème mois, il est capable de ramper et entre le 8ème et le 10ème mois, de se retourner sur lui-même. À 9 mois, il peut rester debout en se tenant aux meubles, entre 8 et 10 mois, il arrive à marcher à quatre pattes et à 11 mois il peut marcher avec de l'aide.

>> PENSÉES

Bébé a besoin de faire l'expérience des mouvements et de leurs effets : « si je me déplace, j'arrive à un endroit », ou « si j'appelle, maman vient ». Il ne s'agit encore que d'une pensée très concrète à travers laquelle, cependant, les bases de la pensée abstraite commencent à s'établir. À cet âge, bébé est capable de trouver des objets qui ont été cachés, ce qui signifie qu'il est capable de se représenter mentalement une chose quand elle n'est pas à sa vue. Bébé arrive à avoir des attentes similaires par rapport à des objets similaires : si une balle rebondit, les autres balles rebondiront aussi. Ce qui indique le début de la pensée analogique, fondamentale pour la créativité de bébé. Les progrès cognitifs sont intimement liés aux progrès moteurs. Le comportement basé sur l'exploration de l'espace environnant, facilité par un déplacement plus fluide, assied les bases de l'orientation spatiale, très importante pour les facilités linguistiques, logiques et mathématiques.

>> COMMUNICATION

Bébé passe du gazouillis à la répétition de syllabes telles que « ma-ma-ma » ou « ta-ta-ta » ou « la-la-la ». Il adore entendre sa voix et prend énormément de plaisir à répéter inlassablement ces syllabes et à les sentir rouler dans sa bouche. Vers 10 mois, le mélange des consonnes apparaît et son vocabulaire s'enrichit un peu avec des « ma-ma-ta » ou des « ta-ta-na-ma ». En général, vers 12 mois, il arrive à prononcer 2 ou 3 mots, comme maman ou papa, mais qui peuvent avoir différentes significations pour lui. Dans le même temps, il multiplie le nombre de paroles qu'il comprend réellement, en arrivant à faire ce qu'on lui demande, comme dire au revoir avec la main.

>> ÉMOTIONS

Au 8ème mois, bébé découvre une nouvelle émotion : l'angoisse d'être séparé de sa maman. Il est rassuré

lorsque vous êtes à ses côtés car cela lui confirme que ses référents sont près de lui. Entre 6 et 12 mois, il commence à reconnaître les différentes émotions qu'il ressent et a besoin de la présence de son papa ou de sa maman pour les gérer : s'il a peur, il vous cherchera pour que vous le preniez dans vos bras. Les émotions deviennent alors relationnelles, c'est-à-dire qu'elles se partagent sans qu'il ait besoin de recourir à la parole pour les exprimer.

>> SENS

Bébé développe complètement la vision des différentes couleurs et domine la vision de loin. Entre le 7ème et le 9ème mois, il interprète de manière plus fine les stimuli auditifs, avec notamment la capacité de situer les sons dans l'espace. Des 5 sens, c'est celui du goût qui est le plus mis en avant avec l'introduction de nouveaux aliments, mais aussi celui de l'odorat qui va devoir faire face à des odeurs complètement différentes de celle du lait.



DE 6 A 12 MOIS



DE 12 A 18 MOIS

>> MOUVEMENT

Lorsque bébé atteint 13 mois, il peut monter des escaliers à 4 pattes, rester debout sans l'aide de personne et arrive à se déplacer le long du canapé. À 15 mois, il arrive à marcher de façon autonome, à 18 mois, il arrive à monter sur les chaises des adultes et se déplace en tenant un jouet dans la main. Cependant, entre le 15ème le 16ème mois, bébé tombe et se tape très souvent, mais lorsqu'il se retrouve par terre, il est capable de se relever sans aide extérieure. Le développement psychomoteur « fin » se développe lui aussi très vite : il commence à utiliser correctement sa cuillère et son verre, il essaie de dessiner en utilisant un feutre (même s'il tient le feutre avec le poing), il manipule des objets de plus en plus petits avec une meilleure coordination, et il arrive à les insérer et à les sortir d'un contenant. Bébé parvient à empiler plusieurs blocs les uns sur les autres lorsqu'il joue, en utilisant une ou deux mains, afin de construire des tours de plus en plus hautes ! Il arrive aussi à enlever ses vêtements tout seul comme un grand.

>> PENSÉES

C'est typique de cet âge que de voir bébé taper des objets les uns contre les autres, les empiler, les écraser

ou encore les pousser. Il observe les premières relations de causes à effets en laissant tomber par terre un objet de nombreuses fois (la cuillère de son repas par exemple...) ou encore en utilisant différents objets pour produire des sons (donnez-lui vos casseroles et vous verrez...). Sa capacité de concentration augmente et il est désormais capable de suivre une histoire sur un livre grâce à votre aide.

>> COMMUNICATION

Il comprend beaucoup de mots, même des verbes et des adjectifs, mais il ne prononce que quelques paroles. Vers 18 mois, il a un vocabulaire de 10 mots parmi lesquels figurent des mots qui n'en sont pas comme « wouaf » qui veut dire chien. Pour que bébé arrive à prononcer des phrases composées de 2 ou 3 mots, il faudra attendre qu'il ait 2 ans... Il comprend la signification du « non » et commence à secouer la tête pour manifester son désaccord !

>> ÉMOTIONS

Votre bébé a acquis une base de connaissances des émotions grâce à ses expériences des mois antérieurs et se dirige chaque jour un peu plus vers une connaissance

et une maîtrise plus importantes de ses émotions. Il commence à tolérer la tristesse liée à la séparation d'un objet transitionnel comme un ours en peluche en compensant, en suçant son pouce ou en faisant d'autres gestes qui lui permettent de se calmer. Cependant, il n'est pas encore arrivé au stade des émotions sociales, comme la honte, l'orgueil ou le sentiment de culpabilité, émotions qui apparaissent aux alentours du 24ème mois. À cette période, l'enfant commence à s'identifier comme un être à part entière, différent de sa maman, et à analyser son environnement et sa place sociale. Lors de cette étape, il joue seul sans problème et commence à s'intéresser aux autres.

>> SENS

À 1 an, il a acquis la vision tridimensionnelle qui lui permet d'appréhender la profondeur. Sa capacité de vision est d'environ 6/10 et atteindra 8/10 entre 18 et 24 mois. Il arrive à signaler les objets qu'il souhaite et son champ de vision est similaire à celui d'un adulte. Une fois qu'il s'est habitué à l'introduction de nouveaux aliments, son sens du goût est fin prêt pour explorer de nouvelles saveurs et des goûts différents, puisqu'il peut désormais manger de tout.

IL A UNE OTITE

SI, APRÈS UN RHUME, DES DOULEURS À L'OREILLE APPARAISSENT ET QU'UN LIQUIDE S'EN ÉPANCHE, ON PARLE D'OTITE MOYENNE AIGUË. À QUOI CORRESPOND CE TROUBLE ?



Imaginons un bébé de deux mois et demi qui n'est pas en forme, mais sans qu'on sache pourquoi. Cela fait une journée qu'il ne mange pas bien et qu'il ne dort plus autant que d'habitude. Il commence à téter avec enthousiasme et, après deux minutes, il lâche le sein (ou le biberon) en pleurant. Il n'a pas de fièvre, mais un petit rhume depuis plusieurs jours.

• **Le pédiatre constate les symptômes d'un rhume, en particulier la présence de mucosités dans la gorge et dans le nez du bébé.** En regardant à l'intérieur de l'oreille, il voit comme les tympans sont bombés des

deux côtés, indiquant la présence d'une sécrétion dans l'oreille moyenne. Il diagnostique une otite moyenne aiguë à l'enfant, qu'il soumet alors à un traitement antimicrobien et analgésique, et il demande à le revoir au bout de dix jours pour évaluer la guérison.

LES SYMPTÔMES

- **L'otite moyenne est une inflammation de la muqueuse des cavités de l'oreille moyenne.** Elle arrive très rapidement, en raison de l'interaction de divers facteurs tels que le mauvais fonctionnement de la trompe d'Eustache (canal qui relie l'oreille moyenne au pharynx et dont la tâche est la ventilation de l'oreille moyenne), l'arrivée de germes de l'extérieur ou de la gorge de l'enfant, et un déficit immunitaire typique chez les bébés.
- **Les symptômes de l'otite surviennent fréquemment à la fin d'un rhume,** au long duquel un mal d'oreilles dû à l'obstruction transitoire de la trompe d'Eustache peut apparaître. Le symptôme le plus constant est la douleur, généralement intense, et essentiellement nocturne.
- **L'otite peut également se manifester spontanément ;** dans ce cas, l'enfant est grincheux, se frotte les oreilles, secoue la tête et refuse la nourriture. D'autres fois, il n'a mal que quand il déglutit, il se met donc au sein avec appétit, mais, dès qu'il a couvert ses besoins, il s'en sépare en pleurant.
- **L'otorrhée (écoulement de liquide séreux de l'oreille moyenne) est un autre symptôme** qui, en soi, indique la présence d'une infection de l'oreille moyenne.

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

LA TIMIDITÉ SELON L'ÂGE DE L'ENFANT

LA TIMIDITÉ INFANTILE SE MANIFESTE DE
MANIÈRE DIFFÉRENTE SELON L'ÂGE DE
L'ENFANT ET SON STADE DE DÉVELOPPEMENT
PSYCHOPHYSIQUE. NOUS VOUS AIDONS À
RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES LES PLUS
CARACTÉRISTIQUES.





SOCIABLE JUSQU'À 5 MOIS

Dans les premiers mois, la grande majorité des bébés tolère bien la compagnie d'autres personnes, surtout si elles lui sourient et sont gentilles avec lui. En fait, en dehors de maman et papa, dans cette période, l'enfant n'est pas capable de faire la différence entre un visage et un autre. Pour éviter la timidité, vous pouvez tranquilliser votre bébé dès les premières semaines en répondant à ses demandes d'attention et de soins, en lui faisant des câlins et en le caressant.

LES PREMIERS SIGNES DE TIMIDITÉ À 6 MOIS

À cet âge, le bébé apprend à reconnaître le visage de ses parents et est mal à l'aise avec les étrangers. À cette période commence aussi la peur de la séparation : votre bébé a peur que sa maman ne s'éloigne de lui et la présence de n'importe quel étranger est pour lui un danger potentiel. Si les parents sont calmes et heureux en compagnie de nouvelles personnes, le bébé sera plus disposé à accepter les étrangers.

LA TIMIDITÉ DE L'ENFANT ARRIVE À 1 AN

Même si, à cet âge, l'enfant a acquis une certaine autonomie motrice et linguistique, il n'est pas toujours en mesure de répondre positivement à la présence d'étrangers. L'enfant est dans la période dite du « non », de rejet, et essaye d'imposer sa volonté. Maintenant, il n'exprime plus son inconfort par des pleurs mais évite de répondre aux questions ou bien ignore la nouvelle personne, dans l'espoir qu'elle le laissera tranquille. Lorsque cela se produit, il n'est pas nécessaire d'essayer de l'excuser en disant des choses comme « il est tellement timide ». Il est préférable de le traiter normalement, sans donner trop d'importance à son comportement.

VERS 2 ANS : LA TECHNIQUE DE LA FUITE

Même si, à cet âge, l'enfant a acquis une certaine autonomie motrice et linguistique, il n'est pas toujours en mesure de répondre positivement à la présence d'étrangers. L'enfant est dans la période dite du « non »,



de rejet, et essaye d'imposer sa volonté. Maintenant, il n'exprime plus son inconfort par des pleurs mais évite de répondre aux questions ou bien ignore la nouvelle personne, dans l'espoir qu'elle le laissera tranquille. Lorsque cela se produit, il n'est pas nécessaire d'essayer de l'excuser en disant des choses comme « il est tellement timide ». Il est préférable de le traiter normalement, sans donner trop d'importance à son comportement.

À 3 ANS, ÇA VA MIEUX

L'expérience de l'école est un bon entraînement contre la timidité. Elle enseigne à votre enfant que la compagnie des autres peut être amusante. Pour l'aider, il faut encourager sa socialisation, en invitant ses amis à la maison, en organiser une fête pour son anniversaire, en l'amenant à jouer au parc...

COMMENT AIDER UN ENFANT TIMIDE ?

La timidité vient, dans de nombreux cas, d'une faible

estime de soi et d'un manque de confiance en ses propres capacités. Voici quelques conseils pour aider un enfant timide :

- **Rassurez votre enfant.** Vous devez faire comprendre à votre enfant que pour faire face à des situations difficiles et embarrassantes il peut compter, en plus de l'aide de ses parents, sur sa propre force et son courage. Un sourire, un câlin ou un mot d'encouragement transmettent à l'enfant qu'il est aimé et lui apportent confiance en lui.
- **Mettez en valeur ses points forts,** en disant, par exemple, qu'il dessine très bien, qu'il est très gentil... Les louanges, si elles sont sincères, sont l'une des armes les plus puissantes pour renforcer l'estime de soi de l'enfant.
- **Donnez le bon exemple,** en invitant l'enfant à dire bonjour et à se présenter aux gens qu'il ne connaît pas qui viennent à la maison. L'idéal est de montrer comment vous vous comportez lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, pour que votre enfant ait un modèle à suivre.
- **Acceptez-le tel qu'il est,** avec ses petites faiblesses et ses indécisions. C'est seulement si l'enfant se sent aimé et respecté qu'il deviendra une personne sûre d'elle-même.
- **Laissez-lui le temps.** Un enfant a besoin de temps pour surmonter ses difficultés avec les autres. Après 3-4 ans, les épisodes de timidité ont souvent tendance à disparaître.

#beauté



A close-up photograph of a person's leg and hand. The person is wearing white underwear. A yellow measuring tape is wrapped around the upper thigh. A hand is holding the end of the tape measure, which is extended upwards. The background is plain white.

10 ÉTAPES POUR SE DÉBARRASSER DE LA CELLULITE

LA CELLULITE EST UN TERRIBLE ENNEMI QUI ATTAQUE SANS PITIÉ, QUAND ON S'Y ATTEND LE MOINS, ET QU'IL EST SOUVENT TRÈS DIFFICILE, VOIRE IMPOSSIBLE D'ÉLIMINER. ELLE EST TOTALEMENT INESTHÉTIQUE MAIS, SI CELA PEUT VOUS SERVIR DE CONSOLATION, ELLE N'EST ABSOLUMENT PAS DANGEREUSE POUR LA SANTÉ.



#beauté

La cellulite n'est ni plus ni moins que de la graisse accumulée sous la peau. Elle ne dépend aucunement du poids, puisqu'une personne mince peut aussi en avoir, mais il est vrai que notre relation avec la balance influence son apparition. Nos petits péchés alimentaires (glaces, bonbons, sodas sucrés ou snacks industriels) favorisent le développement de la cellulite, de même que la plupart des aliments transformés et raffinés. Notre mode de vie sédentaire en est encore une autre cause, à laquelle s'ajoutent les changements hormonaux, la déshydratation de la peau ainsi que son épaisseur et sa couleur.

Bien sûr, les régimes « yo-yo » affectent aussi négativement la cellulite par leur rapidité d'action et leur « effet rebond ». Si vous souffrez de la cellulite, mais que vous êtes prête à la combattre ou à en éviter l'apparition, suivez ces quelques conseils.

COMMENT LUTTER CONTRE LA CELLULITE EN 10 ÉTAPES :

- **Pratiquez une activité physique**, de préférence de musculation, car un muscle fort neutralise la couche de cellulite qui le recouvre.
- **Des fibres, des fibres et encore des fibres !** Les fibres présentes dans les fruits et légumes rassasient et fournissent une alimentation saine.
- **Maigrissez progressivement.** Si vous perdez du poids trop vite, la cellulite sera d'autant plus visible sur les zones où la peau est plus lâche.
- **Abandonnez la cigarette.** Le tabac affecte la circulation sanguine et favorise la cellulite.
- **Hydratez-vous de l'intérieur en buvant beaucoup d'eau !** Attention, le café, les jus de fruits et les boissons isotoniques ne vous hydratent pas.
- **Massez-vous chaque jour avec des appareils adaptés pour activer la circulation sanguine et drainer les liquides.** La cellulite sera moins visible.
- **Essayez les crèmes anticellulite.** Celles à base de caféine étirent la peau à court terme. On recommande plutôt les crèmes avec 0,3% de rétinol.
- **Les crèmes auto-bronzantes dissimulent très bien la cellulite** et vous évitent de vous exposer au soleil.
- **Renseignez-vous sur les traitements esthétiques tels que le lipo-massage**, les ondes et les soins en spa.
- **Ayez recours à la chiropratique qui améliore votre métabolisme** et permet de lutter contre la cellulite.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

