



Année 11 - n° 114 - Octobre 2023

# Bébé Mamans

[bebesetmamans.20minutes.fr](http://bebesetmamans.20minutes.fr)

Le magazine de la famille

## SA RESPIRATION

Comment savoir si tout va bien

## SOS CORPS ÉTRANGER !

Il s'est mis un truc dans le nez...

## PETITS ACROBATES

Les capacités motrices des enfants

# SES PREMIERS MOTS !

Quand est-ce que bébé apprend à parler ?

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- |    |                                                        |    |                              |
|----|--------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| 4  | MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE | 16 | PÉDIATRE : IL A UNE OTITE    |
| 6  | TOUT SUR SA RESPIRATION                                | 20 | NOS ENFANTS, CES ACROBATES ! |
| 10 | SES PREMIERS MOTS                                      | 22 | SOS CORPS ÉTRANGER           |
| 14 | LA FICHE : CAPRICES ET COLÈRES, COMMENT FAIRE ?        | 28 | LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ       |







# /' BÉBÉ & ENFANT

CE MOIS-CI, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE  
COMMENT RÉAGIR SI VOTRE PETIT BOUT S'EST INTRODUIT  
UN OBJET DANS LE NEZ. NOUS VOUS EXPLIQUONS  
ÉGALEMENT LES CONTORSIONS DONT EST CAPABLE VOTRE  
ENFANT ET CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ACQUISITION DU  
LANGAGE. BONNE LECTURE !

OUI



NON

# RENTRE À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE

PENSEZ-VOUS QU'IL VAUT MIEUX QUITTER LA MATERNITÉ DÈS QUE POSSIBLE APRÈS L'ACCOUCHEMENT OU QU'IL EST PRÉFÉRABLE DE RESTER QUELQUES JOURS EN OBSERVATION ? NOS MAMANS DONNENT LEUR AVIS À CE SUJET.

## Oui, parce que...

... Si tout va bien et qu'il n'y a pas de problème, il vaut mieux rentrer à la maison car c'est là où on est le mieux. Surtout s'il s'agit du deuxième. Mon fils aîné venait me voir tous les jours à la maternité, mais il m'a beaucoup manqué.

**Lydie**

... La nature est très sage et il faut toujours se laisser guider par son instinct. Si tout va bien dans les 12-24 premières heures alors... à la maison ! On y est bien plus à l'aise et, de toute façon, on vous donne toutes les indications avant de partir.

**Myriam**

... Si vous avez la chance d'être aidée par votre mari ou votre maman, il vaut mieux être à la maison parce que l'on s'occupera mieux de vous. À mon avis, rien de mieux qu'être chez soi et bien entourée de ses proches pour bien récupérer après l'accouchement.

**Sherezade**

## Non parce que...

... À la maternité, on est plus tranquille. Outre le côté rassurant, du fait d'être en observation, ils s'occupent de tout et, pour les visites, c'est à des heures bien précises.

**Stéphanie**

... Après l'accouchement, on est crevée, et à la clinique, ils s'occupent de tout. Par contre, à la maison, il faut tout faire. J'ai eu deux césariennes et je suis restée cinq jours de plus à l'hôpital. J'ai vraiment apprécié parce que je n'avais même pas la force de marcher.

**Noémie**

... À l'hôpital, on vous apprend beaucoup de choses, surtout si c'est votre premier enfant. Cela a été mon cas. Mon fils est resté en couveuse quelques jours et les infirmières m'ont beaucoup appris sur la façon dont je devais m'occuper de lui.

**Rose**

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 !



# vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents



## Les jouets bébé ont un vrai rôle... à jouer !

Dès 6 mois, planche d'activités, jeux de formes, bouliers et autres jouets colorés font leur apparition dans la vie de bébé.

L'éveiller, le stimuler, l'encourager... c'est leur spécialité !

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



Je découvre

**#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 « vroom-vroom » 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.



- 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.

## 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 ».

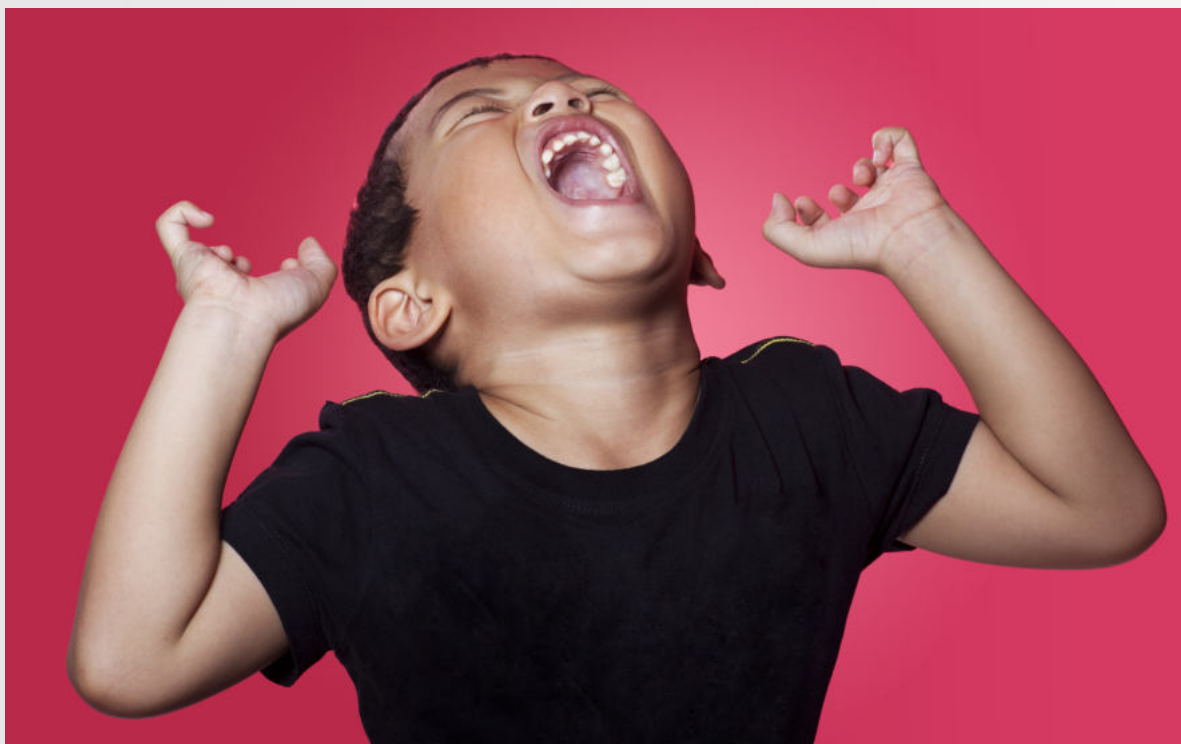
- **Pour favoriser la consolidation de ses capacités linguistiques, il est essentiel que l'enfant puisse interagir avec d'autres enfants.** Le dessin, l'expression graphique et l'habitude de dialoguer en famille l'aident également à affiner sa capacité à communiquer.

- **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.

# CAPRICES ET COLÈRES : COMMENT FAIRE ?

UNE ÉTUDE RÉCENTE RÉVÈLE QU'IL NE FAUT PAS INTERVENIR IMMÉDIATEMENT POUR CALMER UN ENFANT EN COLÈRE : IL VAUT MIEUX D'ABORD LE LAISSER S'EXPRIMER ET ENSUITE LE CONSOLER.



**T**ous les parents se trouvent tôt ou tard confrontés à des crises de colère ou des caprices de leurs enfants : comment alors gérer la situation ? Faut-il intervenir immédiatement ou laisser l'enfant se défouler ? Essayer de le calmer ou attendre qu'il le fasse tout seul ? Une récente étude nord-américaine, publiée dans la revue *Emotion*, nous dévoile la stratégie la plus efficace. Dans la première phase de la crise, l'enfant est inconsolable, submergé par un flot d'émotions contradictoires : colère, tristesse, anxiété et en même temps besoin d'être consolé. Il vaut donc mieux « l'ignorer » jusqu'à ce qu'il soit disposé à être aidé.

## DES BESOINS QUE L'ENFANT NE SAIT PAS EXPRIMER

- **Le caprice ou l'accès de colère est, pour l'enfant, une forme « exagérée » d'exprimer un besoin** : l'adulte, lui, crie ou casse une assiette.
- **Conseil** : ne vous focalisez pas sur la crise, vous risqueriez, une fois la colère passée, d'oublier complètement les besoins réels de l'enfant. Soyez patient, restez calme et gardez de la distance afin de ne pas entrer dans une spirale.





## METTRE UN NOM SUR LES ÉMOTIONS

Une fois la crise de colère passée, n'oubliez pas qu'à l'origine il y avait un besoin de l'enfant. Le mécanisme est le même que pour une dispute dans un couple : si, une fois l'altercation terminée, on n'affronte pas le vrai problème, la relation peut en souffrir.

- **Attendez donc le bon moment puis essayez de parler avec l'enfant de ce qui s'est passé.** Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires car l'enfant ne trouve pas toujours les mots justes pour décrire exactement ce qu'il ressent et en a même parfois un peu honte.
- **Aidez-le à exprimer ses émotions pour réussir à déterminer la véritable cause du caprice :** la naissance d'un petit frère qui attise sa jalousie ou une visite qui a accaparé toute l'attention de papa et maman.
- **L'enfant doit être sûr de trouver auprès de vous attention et compréhension et surtout comprendre que ses émotions,** même les plus négatives, comme l'envie ou la jalousie, sont tout à fait normales, que les adultes les ressentent eux aussi et qu'il est possible de les contrôler.

## LES ACCÈS DE COLÈRE EN PUBLIC

L'enfant comprend très vite que, hors de la maison, ses parents ressentent une vive honte devant ses crises de colère et lui accordent rapidement ce qu'il veut.

- **Ne cédez pas aux caprices de votre enfant,** même si celui-ci se jette par terre et se met à crier pour attirer l'attention des personnes présentes.
- **Il ne s'agit pas de crier, mais de d'avoir un discours ferme afin de faire comprendre à l'enfant** qu'il ne détient pas le pouvoir de faire ce qu'il veut.
- **L'essentiel est d'être cohérent :** résister aujourd'hui et céder demain ne mène à rien. Une crise de colère n'est efficace pour l'enfant que si ses parents tombent dans le piège.

## INTERVENIR AU BON MOMENT

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs américains ont enregistré puis analysé les crises de 1.300 enfants entre deux et trois ans.

- **Ils ont constaté que les crises suivaient un schéma précis : des cris, des hurlements, des pleurs, des lamentations et des plaintes.** Les deux premiers correspondent à la phase « ascendante », la plus intense, celle d'expression de la colère tandis que les trois derniers sont typiques de la phase « descendante », celle qui amène vers la période de calme. Les parents doivent permettre à l'enfant de surmonter rapidement la première étape de façon à ce que la crise soit gérable et qu'il soit plus facile à consoler. Le mieux est, semble-t-il, de ne rien faire, de ne pas tomber dans le « piège de la colère ». Pour éviter que la crise ne se prolonge, gardez les questions pour plus tard, quand tout sera plus calme.

# 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 AIGÜE. 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<sup>ère</sup> carotte.*

• Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

*ingrédients  
100 % d'origine  
naturelle*



*essayer c'est*  
**GRANDIR**

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Nos enfants, ces acrobates !

IL EST INDÉNIABLE QU'EN MATIÈRE DE GYMNASTIQUE, LES PLUS PETITS SONT DES CHAMPIONS, CAPABLES D'ACQUÉRIR EN QUELQUES MOIS TOUT UN ARSENAL DE CAPACITÉS MOTRICES QUI LES CONDUIRONT À LA PLEINE AUTONOMIE.

**A**u cours des deux premières années, l'enfant acquiert toute une gamme de compétences psychomotrices. Capable, dès la naissance, de répondre par des mouvements spontanés à certains stimuli externes, il apprend ensuite très rapidement à développer des réactions volontaires, comme contrôler son port de tête, se tenir assis, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout, marcher seul et ainsi de suite jusqu'au contrôle total de son corps.

En deux ans, l'enfant va devenir un véritable gymnaste, capable de grimper, d'escalader des obstacles, de courir et même, avec un peu d'aide, de faire ses premières galipettes. Pour lui permettre d'atteindre aisément ces objectifs, il suffit de mettre l'enfant dans les conditions adéquates, notamment en lui permettant de faire ses expériences en toute liberté et en l'encourageant à aller de l'avant, bien évidemment dans un environnement exempt d'obstacle et de danger. Voici quelques-uns des progrès les plus importants des enfants au cours de leurs premiers mois de vie.



## « LA POSITION DU COBRA »

À 4-5 mois, bébé est capable de maintenir sa tête droite assez longtemps et de la tourner en direction d'où provient une voix. Lorsqu'il est sur le ventre, il parvient à soulever le torse à la force des avant-bras ou des mains, simulant ainsi « la position du cobra », un classique du yoga.





#bébébouge

## LE CONTORSIONNISTE

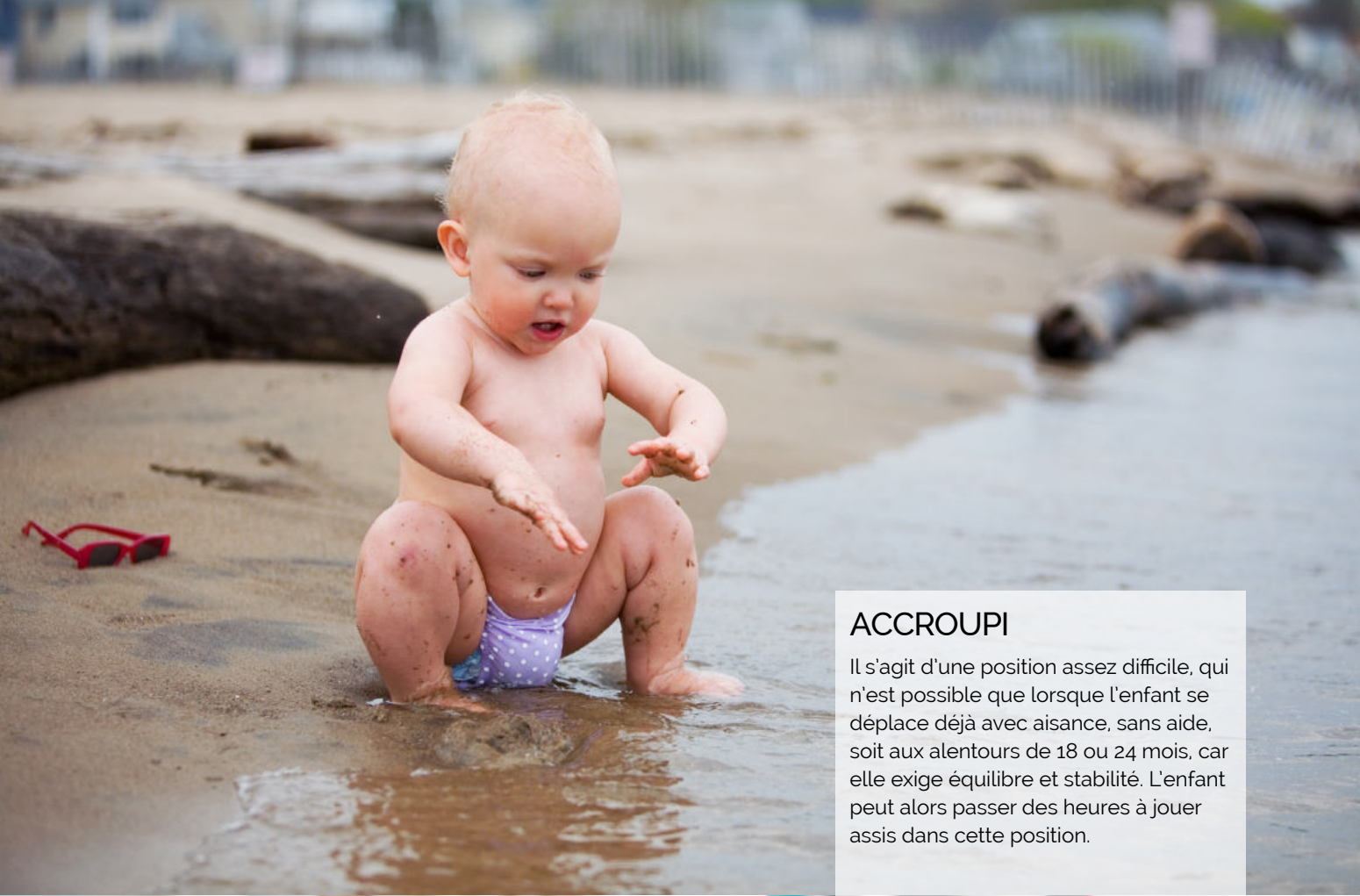
L'enfant adore, à cet âge également, attraper ses pieds avec ses mains et porter ses orteils à sa bouche, faisant preuve une fois encore d'une incroyable flexibilité. C'est un moyen pour lui d'explorer la partie inférieure de son corps et, de ce fait, de mieux l'appréhender pour mieux se déplacer.



## ET SI ON FAISAIT DES POMPES ?

À partir de 7-9 mois, bébé commence à se déplacer de façon un peu plus autonome. Certains avancent à quatre pattes, d'autres sur les fesses ou encore sur le ventre. Ses jambes sont plus fortes et il fait ses premières tentatives pour se tenir debout, essayant de redresser son corps en prenant appui sur ses mains.





## ACCROUPI

Il s'agit d'une position assez difficile, qui n'est possible que lorsque l'enfant se déplace déjà avec aisance, sans aide, soit aux alentours de 18 ou 24 mois, car elle exige équilibre et stabilité. L'enfant peut alors passer des heures à jouer assis dans cette position.



## LA ROULADE

Si les enfants ne la contrôlent vraiment qu'à partir de 4 ou 5 ans, les premières tentatives peuvent avoir lieu dès l'âge de 18 mois avec l'aide de papa et maman : placez votre avant-bras sous l'abdomen de l'enfant penché en avant, puis faites-lui poser les mains sur le sol. Soulevez ses jambes et accompagnez le mouvement de chute en plaçant votre main sous sa nuque pour la protéger. La position à l'envers avec les jambes en l'air et la tête en bas permettra à bébé d'appréhender l'espace d'une nouvelle manière et de développer son sens de l'équilibre.





#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.



## 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).



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.



The image is a vertical collage of three photographs. The top photo shows several wooden spoons filled with different types of rice (white, black, and mixed) against a background of yellow rice. The middle photo shows a wooden spoon filled with yellow millet grains, resting on a larger pile of millet in a metal bowl. The bottom photo shows a pair of hands holding a large quantity of yellow corn kernels, with a background of more corn.

**#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.



# Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

