

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SÉCURITÉ À LA MAISON

Bon à savoir pour protéger votre enfant

IL NE VEUT PAS MANGER

Que faire pour qu'il finisse son assiette ?

TÉTINE, DOUDOU, BRAS...

Caprice ou réel besoin ?

BIEN-ÊTRE DE BÉBÉ

10 points pour un bébé heureux et en bonne santé

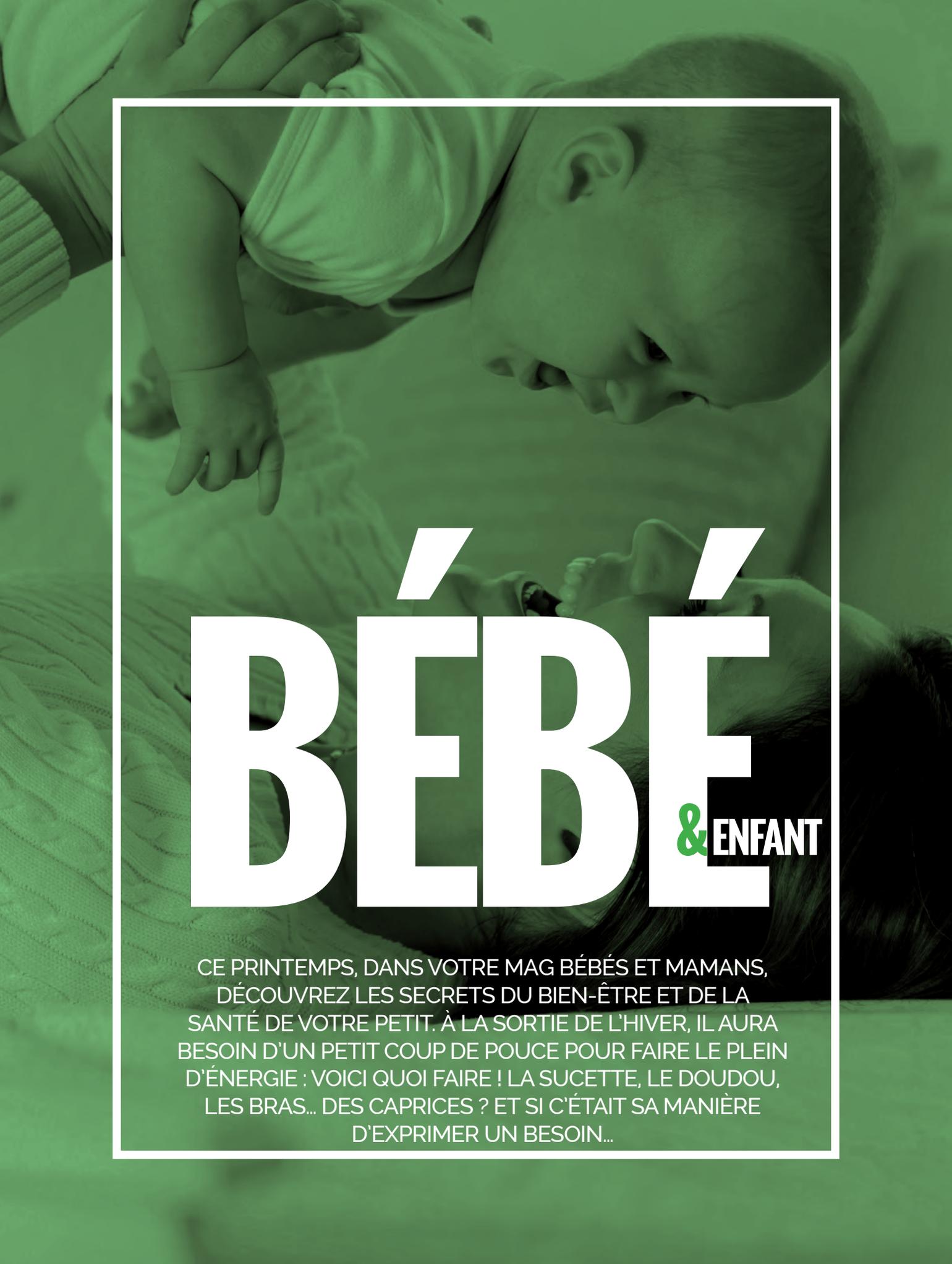
#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ? | 14 | PÉDIATRE : POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ? |
| 6 | CAPRICE... OU BESOIN ? | 16 | 10 CADEAUX POUR SA SANTÉ |
| 12 | TROUBLES DE PRINTEMPS | 22 | ALLAITEMENT & SPORT |
| | | 26 | SÉCURITÉ À LA MAISON |

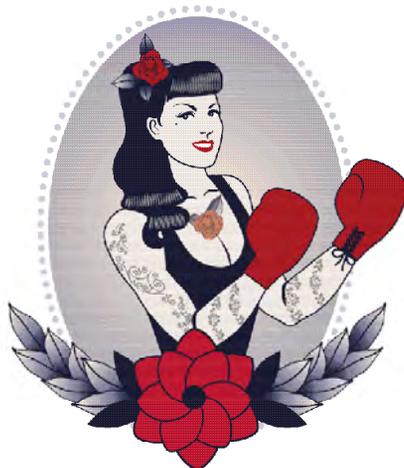




BÉBÉ & ENFANT

CE PRINTEMPS, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,
DÉCOUVREZ LES SECRETS DU BIEN-ÊTRE ET DE LA
SANTÉ DE VOTRE PETIT. À LA SORTIE DE L'HIVER, IL AURA
BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE PLEIN
D'ÉNERGIE : VOICI QUOI FAIRE ! LA SUCETTE, LE DOUDOU,
LES BRAS... DES CAPRICES ? ET SI C'ÉTAIT SA MANIÈRE
D'EXPRIMER UN BESOIN...

OUI



NON

PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?

DANS CERTAINES FAMILLES, ON PERCE LES OREILLES DES PETITES FILLES PEU APRÈS LA NAISSANCE, PARFOIS, C'EST MÊME UNE TRADITION ! ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Oui, parce que...

... J'ai décidé de mettre à ma fille des boucles d'oreilles car je ne connais aucune femme qui n'en porte pas. Chanteuses de rap, hippies, chic... Peu importe le style. Toutes en ont et parfois même plusieurs.

Laura

... Je suis pour parce que, comme ça, les trous seront déjà faits et si, plus grande, elle ne veut pas les porter, qu'elle les enlève, pas de problème !

Myriam

... Je suis pour parce que je trouve qu'un bébé avec de petites boucles d'oreilles adaptées à leur taille c'est vraiment adorable ! Ça leur va si bien !

Judith

... On lui a percé peu de temps après sa naissance parce qu'à moi, on ne me les a jamais percées de peur de me faire mal. Je les ai fait percer à l'âge de 10 ans et c'était très douloureux. Un bébé ne se rend pas compte.

Anne

Non, parce que...

... Je ne suis pas pour percer les oreilles de ma fille à peine née car je pense que c'est une décision qui doit lui revenir quand elle sera plus grande et de façon libre.

Carine

... En aucun cas je ne veux décider pour ma fille. Et si, un jour, elle veut le faire, très bien, mais ce sera sa propre décision.

Esmeralda

... Pourquoi lui mettre des boucles d'oreilles ? Pour la différencier des garçons ? Par tradition ? Est-ce là le seul but ? Je respecte toutes les opinions, mais la mienne consiste à dire que c'est une belle bêtise.

Isabelle

... C'est son corps et elle choisira elle-même si elle veut mettre des boucles d'oreilles et quand le faire. J'aime aussi beaucoup les tatouages, mais je ne lui en ferai pas !

Delphine

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
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.



#céderounepascéder



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

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.

TROUBLES DE PRINTEMPS

APRÈS LE RHUME ET LA GRIPPE DE L'HIVER, LE CORPS DE L'ENFANT EST AFFAIBLI : IL EST FATIGUÉ, SOMNOLENT ET MANQUE D'APPÉTIT. VOICI CE QU'IL FAUT FAIRE.



COMMENT AUGMENTER SES DÉFENSES AFFAIBLIES PAR LES INFECTIONS DE L'HIVER ?

On sait qu'un enfant en bonne santé, qui a une alimentation variée et équilibrée, n'a pas besoin de supplément. Pour l'aider à renforcer ses défenses, mieux vaut adopter d'autres mesures : dès qu'il en a l'occasion, laissez-le jouer dehors plutôt qu'à l'intérieur, évitez les endroits fermés et surpeuplés et éloignez-le de la pollution à chaque fois que cela est possible. En d'autres termes, essayez de réduire les risques de contagion pour permettre au corps de reconstruire des défenses efficaces.

COMMENT COMBATTRE LA FATIGUE ET LA SOMNOLENCE PRINTANIÈRES ?

Au printemps, les enfants ont davantage besoin de sommeil. C'est tout à fait normal puisqu'ils se dépensent

beaucoup plus en extérieur et sont donc épuisés le soir. Il faut s'adapter à ce besoin en évitant de les surcharger d'activités et en encourageant les plus jeunes à faire une petite sieste l'après-midi. Il est également important de maintenir des heures de couché fixes et un nombre suffisant d'heures de sommeil la nuit : c'est en effet à ce moment que l'hormone de croissance atteint sa concentration maximale dans le corps.

MON ENFANT NE VEUT PAS MANGER : COMMENT STIMULER SON APPÉTIT ?

Un enfant en bonne santé absorbe la quantité de nourriture dont il a besoin. Le forcer à manger plus est une erreur. L'important est de lui proposer une alimentation variée (même en petites quantités) avec des ingrédients frais, de saison et qu'il aime. Veillez à ce que le menu soit toujours équilibré et composé de 50% de glucides, 30% de protéines et 20% de matières grasses, avec beaucoup de fruits et de légumes.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

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

POURQUOI EST-CE QU'IL NE MANGE PAS ?

LE MANQUE D'APPÉTIT ACCOMPAGNE SOUVENT UNE MALADIE, COMME UNE INFECTION RESPIRATOIRE, DONT ON NE SE REND GÉNÉRALEMENT PAS COMPTE CAR ON EST TROP PRÉOCCUPÉ PARCE QUE L'ENFANT NE MANGE PAS.



Vers 15 mois, la plupart des enfants commencent à moins manger. Jusque-là, ils avaient besoin de manger pour grandir, grossir et terminer leur formation. À partir de cet âge, les enfants ne grandissent et ne grossissent plus au même rythme que quand ils étaient nourrissons, la quantité de nourriture qu'ils doivent manger est alors nettement moindre.

• **Il est essentiel que les familles connaissent ce fait**, car cela leur évitera des déconvenues, voire la mise en place de mauvaises habitudes alimentaires qui pourraient faire que, dans un futur proche, le problème du manque d'appétit se transforme en une fausse perte d'appétit qui se prolongerait indéfiniment.

S'IL EST MALADE...

• **Avec ces commentaires, je ne veux pas dire que tous les enfants qui ont cette attitude face à la nourriture sont en pleine forme.** On peut mettre les enfants ayant une perte d'appétit dans deux catégories : ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'ont pas faim, et ceux qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Nous avons déjà vu que, à partir de 15 mois, les enfants ont moins besoin de manger, mais quand un enfant est malade, il perd également l'appétit.

• **Un simple rhume, avec le nez bouché à cause d'une infection virale, est suffisant pour que nous ayons moins envie de manger.** Mettez-vous à la place d'un nourrisson ou d'un petit



enfant qui a déjà du mal à concilier la respiration par la bouche et celle par le nez. Bien souvent, il doit choisir entre manger et respirer et, évidemment, il choisit de respirer, puisqu'en mangeant un minimum il s'en sort, alors que sans respirer, on ne survit pas.

• **Il existe d'autres maladies qui causent une perte d'appétit.** Pour cette raison, il est important que le médecin connaisse le problème. L'enfant aura peut-être besoin d'une prise de sang pour écarter une anémie due à une carence en fer qui est l'une des causes pathologiques du manque ou de la perte d'appétit à l'âge préscolaire. Ce type de perte d'appétit n'est pas préoccupant : une fois le diagnostic réalisé, le médecin soumettra l'enfant à un traitement approprié qui fera que le petit recommencera à manger comme d'habitude.

IL NE FAUT PAS LE FORCER À MANGER

Le plus inquiétant est que, après une maladie, l'enfant change de comportement et rentre dans le groupe des enfants qui ne mangent pas parce qu'ils n'en ont pas envie. Si, quand il est malade, vous l'obligez à manger, vous insistez, vous changez les aliments pour d'autres, vous faites tout un cirque pour qu'il finisse son assiette, l'enfant va se rendre compte qu'il peut utiliser la nourriture comme une arme pour faire faire ce qu'il veut à sa famille. Il en arrivera à manger ce qu'il veut et quand il veut, c'est-à-dire mal. Forcer un enfant qui n'a pas faim est cruel, et forcer un enfant qui n'en a pas envie est un non-sens. L'idéal est d'être à l'écoute pour essayer de bien comprendre la situation.

#bienêtredebébé

10 CADEAUX POUR SA SANTÉ

L'ALLAITEMENT MATERNEL, LES VACCINS, LA MUSIQUE, LE JEU, LA LECTURE... DÉCOUVREZ COMMENT PARTICIPER À SON BIEN-ÊTRE.



Ces 10 points sont indispensables au bien-être de bébé dans ses douze premiers mois. En tant que parents, vous pouvez vous assurer que bébé y a accès grâce à un mode de vie sain et en donnant l'exemple. Bref, ce sont des cadeaux « santé » à transmettre comme un héritage précieux. Bien sûr, cela demande parfois des efforts, par exemple si on doit renoncer à une vieille habitude, mais ce sont les meilleurs cadeaux à faire à votre enfant et, soit dit en passant, à vous aussi. Et surtout, ce sont des cadeaux qui ne coûtent rien. Vous en avez très certainement certains en tête, mais il est probable que vous n'ayez pas pensé à d'autres... Depuis l'allaitement jusqu'aux vaccins, en passant par le sommeil et les jeux, profitez des 10 cadeaux santé pour bébé !

L'ALLAITEMENT MATERNEL

1

C'est le cadeau numéro un, à faire dès la naissance. Donner le sein à bébé et prolonger l'allaitement n'est pas si facile. Plusieurs facteurs en sont responsables, comme la peur de ne pas savoir faire ou de ne pas avoir assez de lait, la fatigue, le stress et le retour au travail. Cependant, le lait maternel est le meilleur cadeau que vous pouvez faire à votre enfant. C'est un aliment naturel qui contient tout ce dont il a besoin, non seulement d'un point de vue nutritionnel, mais aussi, en particulier, hormonal et immunitaire. Les bactéries bénéfiques, aussi bien celles qui sont transmises par le lait que celles qui se développent dans l'intestin du nouveau-né grâce aux substances présentes dans le lait, sont très importantes pour son système immunitaire. L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, qui doit se poursuivre pendant la diversification alimentaire, permet à l'enfant de développer pleinement son potentiel santé, avec des avantages à la fois pendant l'allaitement et à long terme, pour toute la vie. Allaiter a également des effets favorables sur la santé de la maman (le risque de cancer du sein est réduit), mais aussi sur la société car cela permet des économies considérables en termes économiques.

Combien de mamans allaitent ?

- 66% des mamans donnent le sein à la naissance.
- 40% allaitent encore à 2 mois et demie.
- 30% allaitent encore à 4 mois.
- 18% continuent à allaiter après 6 mois.

#bienêtredebébé



UN LIEN SOLIDE

Un processus, qui a commencé pendant la grossesse, se renforce dès le premier regard et le premier câlin. Les anglais l'appellent « bonding » à savoir le fait de créer un lien. Ce lien est destiné à attacher maman, papa et bébé pour toute la vie. C'est un cadeau que vous vous faites réciproquement, via la relation affective et les gestes de tendresse, et auquel on ne fait peut-être pas suffisamment attention. La signification des expériences vécues par bébé, dès la naissance, se renforce selon la façon dont ses parents se comportent avec lui. Pour un nouveau-né, c'est une chose de se sentir passif dans une relation dans laquelle l'adulte est celui qui le nourrit, l'endort et le calme ; c'en est une autre de devenir, peu à peu, actif dans une relation dans laquelle il peut exprimer ses besoins, même par des voies non-verbales, et voir comment maman et papa les interprètent et lui répondent. De votre côté, vous devez reconnaître sa personnalité unique et sa subjectivité naissante. Au début vous ferez des erreurs d'interprétation, ce n'est pas grave ! Mais cherchez toujours à créer une véritable relation. Ces interactions constituent la base du développement de la confiance mutuelle, qui est l'un des principal ingrédient d'un lien solide.

Notre conseil

Bébé est une personne miniature avec une façon d'être qui lui est propre. Il arrive à trouver le sein, à se blottir dans vos bras, à s'arrêter pour écouter la voix et regarder la personne qui s'occupe de lui, à se consoler en mettant sa main à la bouche... Il est important de reconnaître ces capacités et d'interagir avec lui en conséquence, en répondant avec empathie à ses besoins et en mettant un nom sur ses émotions.

DORMIR SUR LE DOS

Vous avez certainement entendu un nombre de fois incalculable que bébé doit dormir sur le dos et dans son berceau (pas dans le lit de papa et maman)... Mettre bébé dans cette position, même pour la sieste, ne lui fait aucun mal, au contraire, c'est un geste sûr. D'ailleurs, depuis que cette position s'est généralisée, les cas de mort subite du nourrisson ont été réduits à moins de la moitié. Mettre bébé sur le dos est l'une des principales mesures qui réduisent ce risque, tout comme le fait de ne pas fumer en présence de bébé et de l'allaiter. Bébé doit dormir sur le dos au-moins jusqu'à six mois ou, en tout cas, tant qu'il ne sait pas se retourner tout seul pour se mettre sur le ventre. Il est également essentiel qu'il puisse bouger sa tête facilement, et qu'il n'y ait rien (doudou, draps ou couvertures) qui puisse couvrir ses voies respiratoires.

Dans votre chambre, de préférence

Selon les recommandations de l'American Academy of Pediatrics, mises à jour en 2016, que bébé dorme dans votre chambre réduit de 50% le risque de mort subite du nourrisson. Son berceau doit être près de votre lit, au moins jusqu'à ses six mois, et de préférence jusqu'à ses 1 an. De cette manière, il est facile de répondre à ses éventuelles demandes d'aide. Si bébé est dans un endroit et dans une position sûrs, il n'est pas nécessaire de le surveiller outre mesure.

PAS DE FUMÉE

Encore un enfant sur cinq grandit dans une maison où l'on fume, en dépit des avertissements répétés des autorités sanitaires. Sans aller chercher très loin, le tabagisme passif augmente de 43% le risque d'asthme. Les adultes ne sont peut-être pas toujours conscients que le tabagisme passif est aussi dangereux pour les enfants que s'ils fumaient... ils sous-estiment souvent



la gravité de la fumée passive. Même en fumant à l'extérieur de la maison, le tabac laisse des milliers de substances toxiques imprégnées dans les vêtements, que l'enfant finit par inhaler lorsque vous le prenez dans vos bras. Il est plus que reconnu que les dommages causés par le tabac affectent le développement de l'arbre respiratoire et le fonctionnement des poumons des enfants, des dommages qui se transmettent généralement de génération en génération. De plus, il faut prendre en compte l'aspect éducatif de la question : un fumeur sur deux allume sa cigarette en présence de ses enfants, et les enfants de fumeurs sont presque deux fois plus susceptibles de finir par fumer eux aussi.

UNE PROMENADE PAR JOUR

Profitez de la moindre occasion pour sortir vous balader et prenez exemple sur les mamans des pays du Nord qui ont l'habitude de faire faire la sieste à leur bébé hors de la maison.

Bébé peut sortir dès le premier mois. Ne vous découragez pas s'il fait mauvais, le froid ne rend pas malade : il suffit d'habiller bébé par couches, de le couvrir quand vous êtes à l'extérieur et le découvrir quand il fait chaud. L'air frais et la lumière du soleil permettent de stocker

de la vitamine D, une substance essentielle dans la prévention du rachitisme, mais aussi un allié précieux contre les infections. Par ailleurs, si vous habituez votre enfant à sortir tous les jours, il n'hésitera pas à le faire de lui-même quand il sera plus grand : dès qu'il saura marcher, il voudra en profiter pour s'entraîner ! Vers 2 ans, vous abandonnez progressivement les balades en poussette. À cet âge, mieux vaut que l'enfant se déplace à pied, quitte à passer 10 minutes de plus sur un trajet qui n'en prendrait que 5 normalement...

Jouer dehors aussi est important

Selon l'American Academy of Pediatrics, les enfants doivent pouvoir jouer dehors au moins 30 à 60 minutes par jour dès leurs 3 ans, voire même dès qu'ils savent marcher.

LA BEAUTÉ DE LA LECTURE

Il n'est jamais trop tôt pour commencer. Dans un premier temps, votre voix suffit puis, à partir de six mois, elle devra être accompagnée d'illustrations. La lecture à haute voix (ou mieux encore, à voix basse, afin de mettre l'accent sur l'intimité) est un cadeau « santé »



#bienêtredebébé

aussi bien d'un point de vue relationnel que pour le développement cognitif. Elle offre tout d'abord une approche constructive et de qualité : c'est un cadeau très personnel que vous faites à votre enfant. Et la perception de combien il a aimé l'histoire entraîne une confirmation qui vous rend plus sûrs de votre rôle de parents. Les neurosciences ont montré que c'est dans les deux premières années que la plupart des connexions entre les cellules cérébrales (neurones), qui sont la base de nos compétences, se forment : une occasion à ne pas manquer pour nourrir l'esprit de votre enfant de la meilleure façon possible. Les avantages de la lecture sur le développement cognitif sont bien connus : l'enfant a un vocabulaire plus riche, une meilleure capacité de concentration, cela l'aide à favoriser et encourager l'apprentissage et lui permet de construire une relation spéciale avec les livres. Tant et si bien que l'American Academy of Pediatrics considère la lecture à haute voix comme l'un des soins de base. En outre, la lecture a un effet positif évident sur le développement social et relationnel : à travers les contes, l'enfant apprend à mieux reconnaître ses émotions et celles des autres.

#20# BebesetMamans.com

JOUER LIBREMENT

Il ne faut jamais sous-estimer l'importance du jeu. Pour l'enfant, c'est un « travail » très important. L'un des plus beaux cadeaux à lui faire est de le laisser s'amuser librement et spontanément, même avec des objets de tous les jours (à condition que ce ne soit pas dangereux), ce qui lui permet de découvrir ses capacités. Au début, les jeux se basent sur des regards et des gestes partagés avec maman et papa ; des jeux d'imitation et de plaisir inattendu, par la surprise qu'ils provoquent, comme dans le jeu du « Coucou ». Le jeu est l'une des principales formes d'apprentissage et de découvertes. Grâce à lui, l'enfant se représente la réalité, en formulant diverses hypothèses puis en les vérifiant. Au début, le jeu se base sur l'exploration, alors qu'à partir de 2 ans, il devient symbolique (« on disait que »). Les deux types de jeux sont cruciaux pour le développement cognitif.

Les mondes virtuels : pas avant 18 mois

À partir de quel âge les enfants peuvent-ils jouer avec des tablettes ? L'American Academy of Pediatrics vient de publier de nouvelles directives sur l'utilisation du numérique.

- Avant 18 mois, mieux vaut éviter les écrans. Cependant, vous pouvez utiliser Skype ou FaceTime pour discuter avec les grands-parents...
- Entre 18 et 24 mois, si vous le souhaitez, vous pouvez partager avec lui des contenus sous forme électronique.
- De 2 à 5 ans, au plus une heure par jour : cela doit rester minime par rapport aux autres activités de l'enfant.

Pour éviter que, en grandissant, l'enfant ne soit dépendant du numérique, le mieux est de lui faire découvrir et aimer d'autres activités comme la lecture, la musique, la découverte de la nature et le jeu. C'est alors lui qui mettra un frein à l'utilisation du numérique car il voudra faire d'autres choses.

LA PRÉVENTION DES MALADIES

Plus qu'un cadeau, c'est le droit à la santé de l'enfant. Son droit à ne pas attraper une maladie infectieuse pour laquelle il existe un vaccin efficace et sûr ! Les vaccins sont une opportunité unique de prévention, ce que l'on peut offrir de mieux à nos enfants.

Ce qui se passe dans les premières années nous marque pour le reste de la vie : par exemple, attraper la coqueluche n'est pas rien, cela met la vie du patient en danger et laisse des traces indélébiles. Par conséquent, il est fortement recommandé d'administrer à l'enfant tous les vaccins prévus.

DES CÂLINS MUSICAUX

Profiter de la musique commence dès la grossesse. En effet, c'est la voix de sa maman qui représente le premier son que le fœtus entend. Une voix qui est pleine de musicalité ! Sa maman parle dans une langue très spéciale, composée de tons, de rythmes, de gestes et de regards. C'est un comportement naturel qui, aujourd'hui, peut être entravé par toutes les choses que les parents doivent faire, par le stress et l'utilisation excessive des dispositifs technologiques qui, bien souvent, peuvent interférer dans la relation avec l'enfant.

Lui chanter des comptines et des berceuses a une valeur particulière : votre voix est le héros et elle ne peut pas être remplacée par une voix enregistrée. Offrez-lui de votre temps et profitez-en pour expérimenter différents sons et vous amuser à les produire et à écouter de la musique ensemble, sous toutes ses formes. Cela l'aide non seulement à affiner sa capacité à distinguer des stimuli auditifs, mais aussi au développement des différentes fonctions du cerveau. Cela vous offre également la possibilité d'être en harmonie avec votre enfant.

Il est important d'ajouter que jouer avec les sons et écouter de la musique est également bénéfique pour développer le langage, la coordination motrice, la mémoire, la créativité et la capacité à se concentrer. Mais pour commencer, il faut réduire les bruits de fond invasifs comme la télé et éviter de n'écouter que de la musique pour enfants.

LE POUVOIR DE L'EXEMPLE

La plupart des enfants apprennent en observant et en imitant ce que font les autres, en particulier maman et papa. Ils sont notre reflet. Vous devez en être conscients : vous êtes le modèle sur lequel il bâtit sa façon d'être, depuis tout petit. Vous voulez que votre enfant soit affectueux et gentil ? Il faut donc que vous le soyez vous-même, en faisant attention à être aimable au sens universel du terme : avec les autres, les animaux, les plantes et les choses. Donnez un bon



exemple à table, partagez les repas, la télé éteinte, mangez la même chose et soyez attentif aux signaux qu'émet votre enfant : s'il a faim, s'il a bien mangé et en respectant ses goûts.

Donnez aussi l'exemple avec les smartphones. A priori, vous n'en avez pas besoin à table... L'utilisation excessive des téléphones portables par les parents est non seulement associée à moins d'interactions verbales et non verbales avec les enfants, mais aussi à un facteur prédictif d'une mauvaise utilisation des technologies numériques par l'enfant.

En résumé, l'idéal est de savoir quelles sont les valeurs que vous souhaitez transmettre à votre enfant, et, tout simplement de les appliquer au quotidien ! Votre petit n'aura plus qu'à suivre votre exemple.

Sportifs si leurs parents le sont

Pourcentage d'enfants (3-24 ans) qui font du sport :

- 83%, si les deux parents sont sportifs.
- 68% si seulement l'un des deux est sportif.
- 44% si aucun des deux ne l'est.

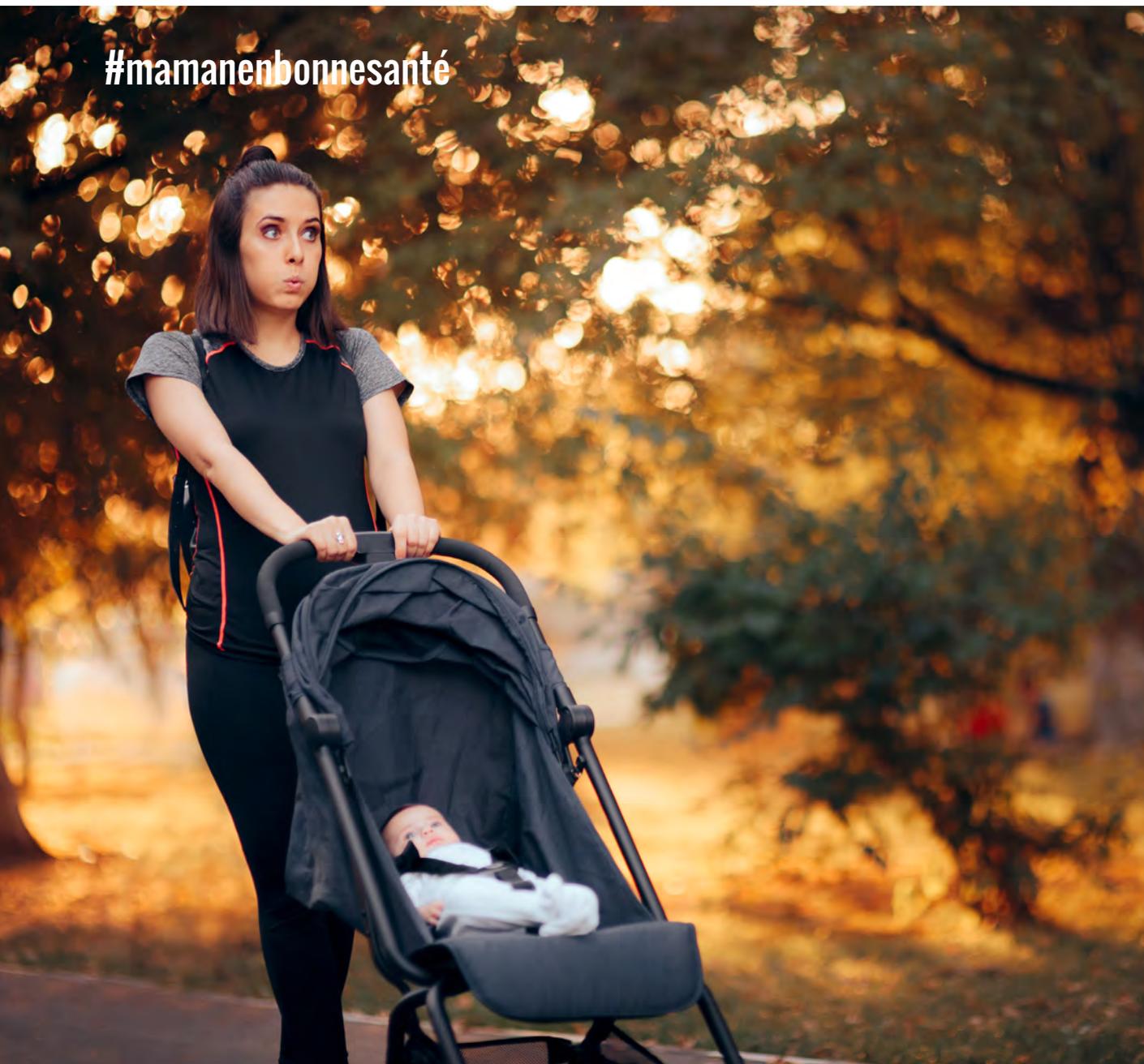
#mamanenbonnesanté

ALLAITEMENT & SPORT

SI VOUS AVEZ DÉCIDÉ D'ALLAITER, IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES. QUEL TYPE D'ACTIVITÉS POUVEZ-VOUS FAIRE ?



#mamanenbonnesanté



L'activité physique se combine parfaitement avec l'allaitement si elle est modérée et légère : dans ce cas, l'exercice ne modifie pas la qualité du lait et ses bénéfices restent intacts. C'est ce que démontre une étude (publiée dans la revue américaine *Pediatrics*) qui a analysé la qualité du lait de jeunes mamans. Certaines faisaient 30 minutes de sport, trois fois par semaine, d'autres une fois par semaine. Les mamans les plus sportives avaient un meilleur système cardiovasculaire. Quant à la qualité du lait, elle était identique et présentait la même quantité d'anticorps. Alors, si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, vous pouvez tout à fait continuer à avoir une activité physique : profitez-en pour vous faire du bien !

LES BIENFAITS DU SPORT

Vous donnez le sein à votre bébé et souhaitez vous remettre en forme dès que possible après l'accouchement ? Évitez de suivre un régime hypocalorique : vous avez besoin de tous les nutriments que seule une alimentation équilibrée peut vous fournir, apportant 400 à 500 calories de plus par jour afin de produire du lait pour votre bébé. Vous pouvez faire une activité physique en toute confiance dès les premières semaines après la naissance, si votre gynécologue vous donne son accord.

• **N'oubliez pas que l'activité physique ne doit jamais être excessive** et doit s'adapter à la maman qui allaite.

À FAIRE

- Vous pouvez commencer les premiers exercices pour renforcer les muscles de l'abdomen dès les premières semaines après la naissance, mais seulement si vous avez accouché par voie vaginale. Vous devrez attendre un peu plus si vous avez eu une césarienne, afin d'éviter de trop tirer sur la blessure (demandez conseil à votre gynécologue).
- Commencez dès que possible à renforcer les pectoraux.
- Choisissez des activités aérobiques, mais douces : natation, marche rapide ou vélo. L'activité physique pendant l'allaitement doit être relaxante car le calme et la tranquillité améliorent la lactation.

À NE PAS FAIRE

- Dites « non » à des activités trop trépidantes : régulez-vous en contrôlant votre rythme cardiaque qui doit atteindre la fréquence idéale pour consommer de l'oxygène (et donc des calories), tout en évitant l'accumulation d'acide lactique.
- Évitez les activités qui exigent une grande consommation d'énergie. Pour donner le sein à votre bébé, vous « dépensez » déjà 400 à 500 calories par jour, le sport ne doit donc pas devenir une fatigue en plus.
- Fuyez les exercices qui impliquent un grand écartement des jambes ou qui vous obligent à rester longtemps assise si vous avez eu une épisiotomie.



#nonauxaccidents!

Sécurité à la maison

LES ACCIDENTS DOMESTIQUES SONT TRÈS FRÉQUENTS PENDANT L'ENFANCE. POURTANT, UNE PRÉVENTION CORRECTE SUFFIRAIT POUR EN RÉDUIRE LE NOMBRE. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT ÉVITER LES DANGERS À LA MAISON.

Selon les statistiques, un enfant de moins de 5 ans risque 5 fois plus d'être hospitalisé à la suite d'un accident domestique qu'un adulte. Contrairement aux anciens, qui se font habituellement plus mal dans la cuisine, la chambre serait la pièce la plus dangereuse pour les petits, suivie de la cuisine (plus dangereuse à partir de 5 ans) et du salon (qui présente plus de dangers pour les enfants de 3 à 5 ans).



©2014 Delta Children, Inc. All rights reserved. Delta Children, Inc. is not responsible for any damage or injury caused by the use of this product. Always use with caution.

#nonauxaccidents!

LA CHUTE

Les enfants se font souvent mal en tombant. 70 à 80% des urgences d'accidents domestiques sont attribuables à des épisodes de ce type. À la maison, l'accident le plus fréquent est la chute du lit, qui représente 58% des cas, précisément chez les moins de 1 an. Les plus petits souffrent aussi de chutes « passives » : de la table à langer, de la balance ou de la chaise haute. Le résultat le plus fréquent d'une mauvaise chute, à tous les âges, est un coup sur la tête, qui peut aller d'un traumatisme crânien mineur à un coup au visage. À mesure que les enfants grandissent, les traumatismes des membres supérieurs et inférieurs augmentent, en particulier les ecchymoses, car les fractures ne se produisent généralement qu'après 5 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Ne laissez jamais un enfant seul sur une surface surélevée** (comme la table à langer, la table de la cuisine, le canapé ou un lit sans barrière protectrice). S'il y a des escaliers à la maison, installez des barrières de sécurité en haut et en bas. Ne placez pas de vases ou de chaises à proximité des meubles où l'enfant peut monter facilement.

- **Un lit sûr.** Le sommeil de bébé doit être protégé, non seulement pour éviter le risque de mort subite (on sait que bébé doit toujours dormir sur le dos), mais aussi le risque d'étouffement. En d'autres termes, pas d'oreillers, de couettes en plumes et de couvre-lits ; en outre, mieux vaut éviter les chaînes pour accrocher la sucette ou les braceletts. Le berceau doit être de qualité avec des barreaux pas trop espacés (6 cm maximum) afin que l'enfant ne puisse pas passer la tête au risque de rester coincé. Soyez également très prudent avec les sacs en plastique. N'en laissez pas à portée de bébé car ils pourraient coller à son visage en raison de phénomènes électrostatiques, provoquant un étouffement.

INHALATION D'ALIMENTS OU DE CORPS ÉTRANGERS

En moyenne, l'inhalation d'un objet provoque 50 décès par an car, lorsqu'il arrive, il peut avoir des conséquences beaucoup plus graves qu'une chute : 27% des





décès classés comme « accidentels » chez les enfants de 0 à 4 ans sont dus à une asphyxie causée par l'inhalation d'un aliment ou d'un corps étranger qui se retrouve dans les voies respiratoires. Tous les enfants, dès qu'ils commencent à marcher à quatre pattes et à explorer la maison, mais surtout entre 1 et 3 ans, risquent de s'étouffer. En plus de toucher et de regarder, ils mettent tout à la bouche. Petits jetons, pièces de monnaie, objets de papeterie, de bricolage ou de couture (épingles à nourrice, boutons, piles, aiguilles, etc.) sont très dangereux. Tout objet ou jouet pouvant traverser un trou de 3,1 cm de diamètre doit être considéré comme inadapté aux enfants de moins de 3 ans.

COMMENT LE PROTÉGER

- **Tous les objets dangereux doivent être stockés en hauteur.** Tous les jouets doivent être adaptés à son âge et être marqués CE. Faites attention à ce que les jouets de ses grands frères et sœurs ne soient pas à sa portée et lisez avec attention les avertissements des fabricants.
- **Afin d'éviter l'inhalation d'aliments, à savoir le typique « c'est passé dans le mauvais trou », il faut apprendre aux enfants à manger lentement dès 12 à 18 mois.** Faites attention à bien couper sa nourriture en petits morceaux et évitez les fruits secs avant 5 ans. Dans tous les cas, il est plus que recommandé d'avoir assisté à un atelier de premiers secours.

Manœuvres de sauvetage : à connaître impérativement

Aux États-Unis, un large segment de la population connaît les premiers secours. En France, en l'absence d'une initiative institutionnelle, vous pouvez vous renseigner auprès des Sapeurs Pompiers, de la Croix-Rouge et de la Fédération nationale de Protection Civile pour vous former à :

• Les comportements qui sauvent : <https://www.gouvernement.fr/risques/adoptons-les-comportements-qui-sauvent-grande-cause-nationale-2016>

• Les 6 gestes de base : <http://www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Les-6-gestes-de-base>

#nonauxaccidents!



EMPOISONNEMENT ET INTOXICATION

• **Détergents, médicaments, certaines plantes, piles au lithium (piles ronde 20 millimètres avec la référence CR2032)...** Selon un article publié dans le journal scientifique Pediatrics, en 2010, les cas d'intoxication au lithium ont augmenté dans le monde entier. Dans ce cas, l'asphyxie n'est pas le plus grand danger, mais plutôt les substances que certaines de ces piles libèrent dans l'intestin et dans l'estomac car elles peuvent causer des dégâts sérieux aux tissus, même en peu de temps, en fonction de la puissance et de la charge de la pile, avec des complications très graves (perforation de l'œsophage, de la trachée et des structures vasculaires adjacentes), voire mortelles.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Rangez tous les produits toxiques en hauteur (ne rangez pas les détergents sous l'évier).** Vérifiez et, si

nécessaire, scellez le compartiment où vont les piles de tous les ustensiles ménagers avec du scotch ; mettez les piles hors de portée et de vue de l'enfant (y compris celles usagées pour le recyclage) et ne laissez pas votre enfant jouer avec. Les symptômes ne sont pas spécifiques et il n'est pas facile de les identifier. En cas (de suspicion) d'ingestion d'une pile ou de l'apparition soudaine de certains signes précoces, tels qu'hypersalivation, difficulté à avaler, refus de manger, toux et problèmes respiratoires, allez à l'hôpital pour une intervention d'urgence.

• **Ayez le numéro de téléphone du Centre Antipoison et de Toxicovigilance à portée de main.** En cas d'ingestion de produits ménagers, de médicaments ou autres produits dangereux, essayez de repérer ce que l'enfant a ingéré puis appelez le centre antipoison ou allez aux urgences les plus proches pour obtenir des instructions. Dans la mesure du possible, apportez le contenant d'origine du produit, avec son étiquette. N'essayez pas de faire vomir votre enfant (vous pourriez aggraver la situation) ou de lui faire boire du lait (car



cela risque de faciliter l'absorption de la substance et de retarder le diagnostic).

• **Attention aux intoxications au monoxyde de carbone.** La plupart du temps, elles ont lieu à la maison, dans une tente ou une caravane. Faites réviser votre chauffage afin de détecter tout problème possible. Le monoxyde de carbone est inodore, non irritant et s'accumule rapidement dans des environnements fermés. Chez les enfants, le seuil de toxicité est plus bas, les empoisonnements sont donc plus graves. En outre, il arrive de sous-estimer l'intoxication car elle peut ne se manifester que par un peu d'agitation et un refus de manger.

BRÛLURES

Comme dans le cas des intoxications, les brûlures prévalent dans le groupe d'âge entre 1 et 4 ans. Selon les statistiques, elles représentent 2,6% des accidents domestiques chez les enfants de tous les âges. Les

endroits les plus dangereux sont la cuisine et la salle de bain.

Il n'est pas rare que de très petits enfants soient brûlés avec l'eau de la douche, qui sort trop chaude du robinet. Et finalement, la cuisine est l'endroit où vous devez prendre le plus de précautions : les brûlures les plus sérieuses sont généralement dues à la chute de nourriture ou d'eau bouillante (pas seulement depuis le feu, mais aussi du plan de travail ou de la table). Faites également attention aux objets qui brûlent, comme les casseroles, poêles ou cocotte minute.

COMMENT LE PROTÉGER

• **Réglez la température maximale du thermostat de la chaudière à 50°C.** Faites réviser la chaudière tous les ans : à cause du calcaire, la température réelle peut ne pas correspondre à la température sélectionnée. Avant de diriger le jet d'eau vers votre enfant, vérifiez la température avec votre main.

#nonauxaccidents!



- Placez les casseroles sur les feux arrières de la gazinière et ne laissez pas dépasser les poignées des poêles et casseroles. Le four doit être en verre athermique et placé en hauteur.
- **Attention aux briquets.** Malgré les récents règlements de la Commission Européenne, 75% des modèles présents sur le marché ne sont pas conformes à la réglementation de sécurité.
- **Vérifiez la sécurité de votre installation électrique qui doit comprendre une prise de mise à la terre et un système de sécurité contre les court-circuits.** Les anciennes prises électriques doivent, quant à elles, être remplacées par des prises protégées.

Des jouets de qualité

La réglementation européenne actuellement appliquée aux jouets est plus stricte que la précédente : plus grande exigence de qualité quant au rembourrage des peluches et nouvelle section entièrement dédiée aux piscines gonflables par exemple. Quoi qu'il en soit, vérifiez que les jouets que vous achetez sont toujours marqués CE, ce qui indique le respect des normes de sécurité européennes. C'est un certificat du fabricant obligatoire. Faites attention à la typographie : le logo original CE a une typographie arrondie et ne doit pas être confondu avec une autre marque CE présente sur certains produits d'importation chinois et qui signifie CHINA EXPORT.

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

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

