

Année 3 - n° 24 - Septembre 2015

Bébes et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

TEST

COMMENT VA SE
PASSER SON
ENTRÉE À LA CRÈCHE

FIÈVRE, ASTHME, DIARRHÉE...

QUAND FAUT-IL ALLER
AUX URGENCES

MAL AU VENTRE ?

CAUSES ET
TRAITEMENTS

Il entre à la crèche

Les grandes lignes de conduite à suivre



Sommaire

Septembre 2015



BÉBÉ

QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur comment laver les habits de bébé

LA CRÈCHE L'AIDE À GRANDIR

Les avantages de la crèche pour l'enfant

URGENCES ?

Comment faire la différence entre un bobo et une urgence

10 ALIMENTS À DÉCOUVRIR

Sains, savoureux et nutritifs, idéals pour les grands et les petits

TEST : IL ENTRE À LA CRÈCHE

Découvrez comment il se débrouillera face à cette nouvelle expérience



AVOIR UNE BELLE POITRINE

Plein de conseils pour avoir une belle poitrine

PÉDIATRE

Il a mal au ventre...

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre



Bébé



Ce mois-ci, nous vous expliquons comment la crèche l'aide à grandir, nous vous aidons à identifier s'il faut l'amener aux urgences quand il est malade et nous vous proposons 10 aliments à tester en famille.



bebesetmamans.com

Laver les vêtements de bébé

Voici quelques conseils pour bien laver les vêtements de votre bébé et les préserver intacts comme au premier jour, tout en protégeant sa peau délicate.



1 *Comment bien laver les vêtements de bébé ?*
Il est important de laver les vêtements de bébé avant de les lui mettre pour la première fois, vous éliminerez ainsi tous les fils qui auraient pu rester accrochés et les traces de poussière ou les germes qui auraient pu s'incruster durant le transport ou le stockage en magasin. Jusqu'à 6 mois, mieux vaut laver les vêtements de bébé séparément, car les tissus sont en général plus fragiles et délicats que ceux des vêtements pour adultes. Si vous lavez à la main, veillez à bien rincer pour enlever tous les résidus de savon. Si vous optez pour le lavage en machine, choisissez un programme pour les tissus délicats et activez le double rinçage. Chaque fois que cela est possible, il est préférable de faire sécher les vêtements à l'air libre plutôt que d'utiliser le sèche-linge.

2 *Quelles sont les lessives les plus appropriées ?*
La peau de bébé est très délicate, il est donc important de choisir une lessive spécialement conçue pour eux. Au moins jusqu'à 6 mois, choisissez une lessive neutre formulée avec des ingrédients naturels, sans additif, colorant ou assouplissant et dermatologiquement testée afin d'éviter les allergies et les irritations.

3 *Que faire pour éliminer les taches des vêtements ?*
Traitez rapidement les taches en mettant le vêtement à tremper 15 min dans de l'eau froide savonneuse puis en frottant. Pour enlever les taches tenaces, vous pouvez utiliser un détachant ; certains sont spécifiquement formulés pour les vêtements de bébés : ils ne contiennent aucune substance agressive, sont respectueux de la peau et fournissent d'excellents résultats.



LES PREMIERS JOURS

Tout ce dont vous aurez
besoin et (surtout) envie !

vertbaudet.fr



DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



-25%

pour toute 1^{ère} commande*

&

LA LIVRAISON

OFFERTE

avec le code

4948

* voir conditions sur **vertbaudet.fr**



MEUBLES & DECO...

puéri & linge de lit
tout mimi !



COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...





La crèche l'aide à **GRANDIR**



C'est à la fois un grand terrain de jeu pour les enfants, mais aussi une école pour les parents, à qui elle permet parfois de rectifier certains modèles éducatifs.

À la crèche, l'enfant découvre qu'il existe un monde en dehors de sa famille et rompt ainsi le lien exclusif avec ses parents. Il apprend à se socialiser avec d'autres enfants et d'autres adultes en se comportant et en communiquant différemment. C'est aussi l'endroit où il va pouvoir tester ses points forts et ses points faibles, où il fait ses premières expériences et où il apprend à se connaître. C'est également une excellente école pour les parents qui vont devoir surmonter leurs craintes et leur sentiment de culpabilité lié à la première séparation et qui vont devoir faire face à leurs aspirations pour leur enfant, mais aussi aux difficultés et aux frustrations qu'engendre inévitablement l'école.



La séparation ? Pas de problème !

POUR L'ENFANT

- Parents, soyez tranquilles, même s'il s'agit très probablement de la première séparation, votre enfant a acquis tous les outils cognitifs et émotionnels nécessaires pour faire face à cet évènement.

- Naturellement, un accompagnement adapté est nécessaire. Papa et maman doivent le rassurer sur deux points : qu'il va vivre une expérience très agréable et qu'ils viendront le chercher bientôt.
- La prévision est quelque chose de très important

pour l'enfant : s'il arrive à imaginer le déroulement de sa journée, il affrontera beaucoup plus sereinement la situation. Le contexte doit également être très accueillant : il est indispensable, dans les premiers jours, de s'adapter aux besoins de l'enfant.



POUR LES PARENTS

- Le moment de la séparation est déterminant et révélateur pour les parents : il leur donne la possibilité de réfléchir sur leur relation avec leur enfant et sur leur façon de réagir dans certaines situations.

- Ils sont souvent surpris de la capacité de leur enfant à affronter cet évènement.
- La crèche est également l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vont s'occuper de leur enfant et à qui ils vont devoir apprendre à faire confiance.

L'importance de la période d'adaptation

Elle permet de rassurer l'enfant, mais aussi les parents qui sont souvent très inquiets. L'entrée à la crèche est un moment délicat qui nécessite une certaine préparation, notamment la rencontre avec les éducateurs afin qu'ils puissent se faire une première idée de l'enfant, de son caractère, de ses goûts. Bien sûr, l'idéal est que papa ou maman soit présent les premiers jours, au-moins une demi-heure. Ne vous inquiétez pas si votre enfant pleure lorsqu'il arrive à la crèche, ce type de réaction ne signifie pas forcément qu'il se sent mal, c'est simplement une façon de dire qu'il a envie de rester avec maman et papa.

Révolution!

Un seul geste qui change tout

1

PRÉVIENT
à chaque change



2

SOULAGE
dès la 1^{ère} application



3

RÉPARE
durablement

IRRITATIONS ET ROUGEURS



NOUVELLE FORMULE

0% PARFUM
CONSERVATEUR

Efficacité et tolérance
cliniquement prouvées sur
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



Préserve
la richesse
cellulaire
de la peau



Apaise et
module
l'inflammation
cutanée



Renforce
et répare
la barrière
cutanée



EXPANSIENCE[®]
LABORATOIRES

Mustela[®], l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela[®]**

Quel bonheur de se faire des copains !

POUR L'ENFANT

- La crèche permet à l'enfant de dépasser le stade de l'égoïsme des premières années : il apprend à s'ouvrir sur le monde en étant confronté aux autres. D'abord vis-à-vis des adultes (les éducateurs) qui, n'ayant pas l'implication émotionnelle de la famille, se comportent d'une autre façon et posent de nouvelles règles et limites à l'enfant ; mais également vis-à-vis des autres enfants avec lesquels il se mesure.
- Un enfant qui obtient tout ce qu'il veut n'est heureux qu'en apparence, car en réalité il n'a pas les moyens de faire face à la frustration (lorsqu'il faut partager ou si un autre enfant lui prend son jouet). Si l'enfant expérimente ce genre de situation à la crèche, où un adulte pourra le guider dans la discussion, alors il apprendra les stratégies de la négociation et les règles de communication.
- Au contact d'autres enfants et adultes, l'enfant apprend aussi à affiner ses moyens d'expression. À la crèche, il doit faire des efforts pour se faire comprendre et pour comprendre ses pairs ou les éducateurs. Enfin, il ne tarde pas à comprendre que les autres enfants ont des personnalités différentes de la sienne ; il tisse alors souvent des liens d'amitié avec ceux qui partagent les mêmes centres d'intérêt.



POUR LES PARENTS

- Aujourd'hui, les enfants ont de plus en plus de valeur « sociale ». Néanmoins, la surprotection, si elle rassure les adultes, ne rend pas toujours service à l'enfant qui ne peut pas faire ses expériences de la vie. La crèche peut alors être d'un grand recours car l'enfant vit de nouvelles expériences, dans un contexte différent, mais sans modifier la dynamique familiale, ce qui rassure énormément les parents. Le fait de voir leur enfant heureux d'aller à la garderie, de goûter de nouveaux aliments et de se faire des petits copains les rassure et peut même les aider à apprendre à surmonter leur anxiété.

Quel plaisir d'apprendre !

POUR L'ENFANT

- Outre le fait que la crèche dispose d'un éventail d'infrastructures beaucoup plus large que ce que l'enfant peut avoir à la maison, celui-ci se trouve immergé dans un monde d'enfants dont la façon de penser et d'agir, différentes de la sienne, constituent à eux seuls une source de stimuli.
- Mais si, en plus, l'enfant est accompagné dans ses jeux par un éducateur attentif, la crèche devient alors le meilleur lieu d'apprentissage : un espace où l'on apprend en jouant, où l'on développe sa concentration et où l'on acquiert les bases de l'apprentissage en perspective de la maternelle.



POUR LES PARENTS

- Si les parents s'informent des activités et des jeux que réalisent leur enfant à la crèche, ils peuvent donner un sens à ces expériences et se les approprier en les continuant à la maison. Les éducateurs sont là pour vous aider et vous

guider, même si parfois des conflits peuvent émerger, lorsque certains parents veulent coûte que coûte imposer leurs propres méthodes éducatives à la crèche.

- Le problème est qu'aujourd'hui les enfants sont devenus une

sorte d'investissement et doivent souvent se montrer à la hauteur des aspirations de leur entourage. Cette pression peut alors nuire à l'aspect le plus agréable de la crèche puis de l'école : le plaisir d'apprendre et d'être ensemble.

Urgences ou pas urgences ?

Votre enfant est malade ? Comment savoir s'il s'agit d'une urgence ? Voici quelques indications.

Pour savoir si l'enfant est vraiment malade et a besoin d'une assistance médicale immédiate, la première règle est d'observer et d'évaluer, indépendamment des symptômes, son état de santé général. Si l'enfant a de la toux, de la diarrhée ou même de la fièvre, mais fait preuve de vitalité, réagit normalement aux stimuli, mange, boit, a bonne mine, et semble globalement plutôt bien, en général il n'y a pas urgence. Néanmoins, au moindre doute, il vaut mieux pécher par excès de prudence et emmener l'enfant aux urgences.

Une fièvre élevée

- La fièvre est une réaction du système immunitaire à une infection en cours. Ce n'est pas, en soi, une maladie, mais plutôt une fonction défensive et il ne faut pas essayer de l'éliminer complètement : il suffit de la faire baisser un peu pour soulager l'enfant.
- Il n'y a pas à s'inquiéter (pour causer des dommages neurologiques, la fièvre doit dépasser 42°C, ce qui n'arrive pas dans les infections courantes). Il faut administrer à l'enfant un antipyrétique, le réhydrater en lui faisant boire et le couvrir s'il a froid, ou le découvrir s'il transpire ou a trop chaud.



Vomissements et diarrhées

- Ces troubles sont en général concomitants et sont le signe d'une infection gastro-intestinale souvent d'origine virale.
- La conséquence la plus à craindre est la **déshydratation**, d'autant plus grave que les épisodes de vomissements ou de diarrhée sont fréquents et que l'enfant est jeune. Il faut consulter un médecin en urgence si un nouveau-né vomit et a plusieurs fois la diarrhée en l'espace de quelques heures ou présente des symptômes évidents de déshydratation : il est prostré, sans réaction, sa peau et ses lèvres sont sèches, il urine peu et pleure sans verser de larmes.
- **Antiémétiques et anti-diarrhéiques peuvent être contre-indiqués chez les enfants.** Il suffit de leur donner souvent de l'eau ou une solution à base de sels minéraux. On peut aussi leur donner à manger mais sans jamais les forcer.

L'asthme

- L'asthme se traduit par une toux persistante, un essoufflement et une respiration sifflante. Il peut être dû à des allergies ou à une infection des voies respiratoires.
- Lors de la première crise, consultez le pédiatre ou emmenez l'enfant aux urgences. Dès l'apparition des premiers symptômes, on administre à l'enfant des bronchodilatateurs à inhaler. Dans les cas les plus graves, le médecin peut prescrire un traitement à base de cortisone à prendre par voie orale.



Les apnées nocturnes

- Les enfants, bébés ou plus grands, peuvent avoir de brèves interruptions de la respiration pendant leur sommeil, que l'on appelle « apnées du sommeil » et qui durent environ 2 ou 3 secondes.
- Il s'agit de troubles physiologiques mineurs, qui ne nécessitent aucune intervention. Les ronflements chez les tout-petits sont sans gravité : ils s'expliquent par l'accumulation, dans le nez, de mucosités que l'on peut facilement retirer avec du sérum physiologique. En revanche, en cas d'apnées prolongées (7 secondes ou plus) il faut sans attendre appeler le médecin.

Les pleurs inconsolables

- Ils sont souvent dus aux coliques du nourrisson. L'enfant pleure désespérément, replie ses jambes sur lui-même et a le ventre un peu gonflé. On ignore la cause exacte de ce trouble qui apparaît en général en fin d'après-midi ou le soir et dure jusqu'à l'âge de 3 ou 4 mois, avant de disparaître spontanément.
- Cependant, ces pleurs ne signifient pas obligatoirement qu'il souffre de coliques. Il peut s'agir d'une otite, d'un mal de tête ou d'une douleur intestinale. En cas de doute, mieux vaut appeler les urgences.



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



Traumatisme crânien

- Les enfants ne sont pas, comme on le dit, en « caoutchouc » et il est faux d'affirmer qu'ils ne se font pas mal en tombant. Si le traumatisme est violent ou la chute importante, il faut sans hésiter emmener l'enfant aux urgences. Si, en revanche, le coup est léger, il suffira d'appliquer un peu de glace pour éviter un hématome, et surveiller l'enfant pendant quelques temps, les six premières heures étant déterminantes.
- Il ne s'agit pas d'empêcher l'enfant de dormir ou de jouer, mais de l'observer pour voir s'il a un comportement étrange : somnolence excessive, manque d'énergie, irritabilité, difficulté à marcher et vomissements répétés. En cas de doute, il est préférable de se rendre aux urgences.



Intoxications

- Les intoxications représentent l'un des principaux motifs de consultation dans les services d'urgences pédiatriques. Vient en premier lieu l'ingestion de médicaments, suivie de l'ingestion de détergents et autres produits de nettoyage et substances caustiques, et enfin les cigarettes, les plantes ou champignons vénéneux, les pesticides et les produits de jardinage.

Voici quelques règles de sécurité à respecter pour éviter de tels accidents :

- Ne retirez pas les étiquettes des produits et médicaments potentiellement dangereux.
- Gardez les médicaments et produits toxiques hors de portée des enfants.
- Ne rangez pas de produits toxiques ou caustiques dans des bouteilles autres que les originaux.
- Ne le faites pas vomir s'il a ingéré une substance toxique.
- Si vous emmenez l'enfant aux urgences, prenez également un échantillon de la substance ingérée.
- Ne donnez pas à manger à un enfant qui a ingéré une substance dangereuse.

VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

Annoncez son arrivée avec un faire-part qui lui ressemble !



Profitez de **10€ OFFERTS** avec le code **BBM9** sur :
 **WWW.PLANET-CARDS.COM** 



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES

Voici 10 aliments
anciens, traditionnels
et exotiques, qui
apporteront une
touche de couleur
et un concentré
de nutriments et
de saveurs dans
l'alimentation des plus
petits.

10 aliments à découvrir

1

LA GRENADE

Surprenante, avec ses grains ressemblants à des rubis transparents, elle est riche en anthocyanes et en flavonoïdes, de puissants antioxydants capables de protéger les cellules en croissance de l'organisme.

Comment la préparer ?

Protégée par son épaisse peau de couleur rouge, elle se conserve pendant longtemps. Elle accompagne parfaitement les salades de fruits, mais aussi celle de riz, le poisson et le poulet.

POUR LES PETITS

Si elle est difficile à proposer telle quelle aux plus petits, vous pourrez en revanche préparer des boissons colorées et aromatiques, en la passant au presse-orange comme un agrume.

2

LE CHOU ROMANESCO

Cet hybride entre le brocoli et le chou-fleur possède de remarquables propriétés anti-oxydantes. Il contient la précieuse chlorophylle, une grande quantité de vitamine A, de la vitamine C, du potassium, du fer, du magnésium, du zinc, du sélénium et du manganèse.

Comment le préparer ?

Ses délicats bouquets se cuisent entiers, à la vapeur ;

vous les assaisonnerez ensuite d'un filet d'huile d'olive extra vierge et de citron.

POUR LES PETITS

En purée, pour accompagner les plats de poisson, ou même comme ingrédient dans les pizzas.

3

LES LENTILLES ROUGES

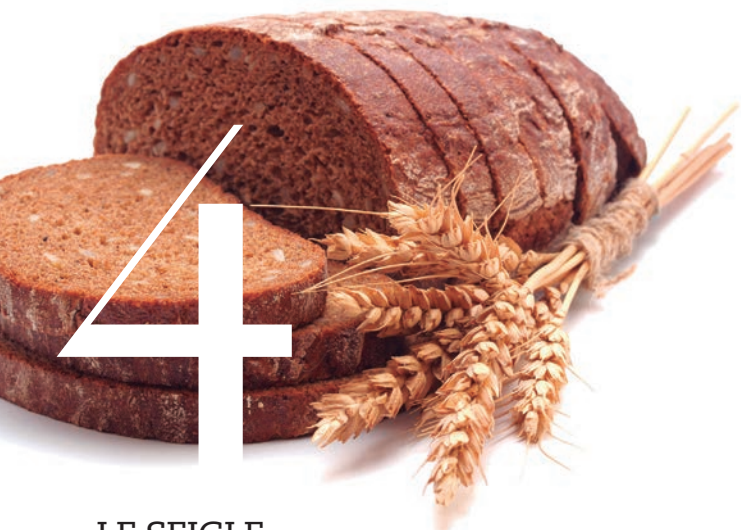
Concentré de protéines végétales, elles ne renferment ni graisses saturées ni cholestérol ; elles sont aussi riches en fer, folates et fibres douces, qui favorisent le transit intestinal.

Comment les préparer ?

Rincez les lentilles et faites-les tremper pendant quelques heures, pour qu'elles soient plus digestes, avant de les faire cuire.

POUR LES PETITS

Faites-en une purée crémeuse, parfumée avec des épices puis adoucie avec une cuillerée de yaourt grec. Vous pouvez aussi les combiner avec des carottes (pour la provitamine A) ou du chou et des épinards, pour le calcium.



LE SEIGLE

C'est une farine riche en minéraux tels que le magnésium, le potassium, le phosphore et le calcium.

Comment le préparer ?

On le trouve dans le pain, les bouillies et certaines pâtes. La farine de seigle a un fort pouvoir rassasiant.

POUR LES PETITS

Une tranche de pain de seigle accompagnera parfaitement le fromage et les fruits frais. Une bouillie de seigle avec du chou, des blettes, des épinards ou des pommes de terre et un soupçon de beurre frais constitueront également un plat parfaitement équilibré.



L'AVOCAT

C'est le fruit le plus nutritif qui existe : un concentré d'énergie sans aucun cholestérol. Il contient du fer, des vitamines E et B6, et de nombreuses protéines végétales.

Comment le préparer ?

Écrasé et mélangé avec du citron, on peut l'étaler sur du pain, de préférence de seigle. L'avocat accompagne également très bien les viandes blanches et le riz.

POUR LES PETITS

Sa consistance douce et crémeuse en fait un aliment idéal pour les enfants qui ont du mal à manger, notamment en cas de maux de gorge ou de rhume car il peut être consommé froid.



LE CURCUMA

Épice à la saveur délicate qui possède de nombreuses propriétés anti oxydantes. Elle facilite la digestion, régule la circulation sanguine et aide à prévenir les rhumes.

Comment le préparer ?

Le curcuma ressemble au safran par sa couleur jaune doré. Il donnera une note de couleur à vos plats de poulet, de poisson, de riz et de pommes de terre.

POUR LES PETITS

Il donne de la brillance à la soupe de légumes.



LES POUSSSES ET LES GERMES

Il s'agit de graines de céréales, de légumes secs et de légumes verts que vous pouvez parfaitement cultiver à la maison.

Comment les préparer ?

Elles ont les mêmes propriétés que la plante adulte, contenant les mêmes vitamines et quantités d'oligo-éléments, très facilement assimilables.

POUR LES PETITS

Choisissez des graines biologiques de brocoli, d'oignon, de lentilles, de blé ou encore de radis que vous pourrez ajouter, fraîches, dans les salades, soupes et omelettes.

7

LES GRAINES DE SÉSAME

Faciles à utiliser, elles sont une source de calcium, de phosphore, de fer, de manganèse, de zinc et de sélénium.

Comment les préparer ?

Vous pouvez ajouter quelques graines de sésame au yaourt ou au muesli de votre petit déjeuner.

POUR LES PETITS

Vous pouvez saupoudrer des graines de sésame sur le fromage pour que bébé en apprécie la texture croquante.



9

LE LAIT DE CHÈVRE

Très connu pour sa teneur en micro-nutriments et acides gras très digestes, c'est un excellent substitut du lait de vache.

Comment le consommer ?

Les fromages à base de lait de chèvre (classique, brousse ou ricotta) sont, en général, bien tolérés, même par les personnes ayant des difficultés à digérer le lait de vache.

POUR LES PETITS

Grâce à leur consistance crémeuse, ces fromages sont idéals à tartiner sur du pain, pour accompagner des légumes croquants. On peut également les combiner avec des aliments sucrés, en ajoutant du miel et des tranches de pomme ou de poire.



LE QUINOA

Ce n'est pas une céréale, mais une graine. Connue depuis l'époque des Incas, le quinoa est riche en fibres, phosphore, magnésium et zinc.

Comment le préparer ?

Le quinoa permet de préparer des plats très colorés, aussi bien salés que sucrés. Très digeste, il a contribué pendant des siècles à protéger la santé des Incas.

POUR LES PETITS

En salade, avec du citron et un avocat, pour accompagner des fruits ou du fromage de chèvre, ou encore avec des courgettes et des poivrons.

Crèche : va-t-il réussir à s'adapter ?

Le moment que votre tout petit découvre le monde sans vous est enfin arrivé. Cette expérience va l'aider à « s'ouvrir » à d'autres personnes et à affronter ses peurs, grandes et petites.

1. Qu'est-ce qui est le plus difficile :

A > Que votre enfant s'endorme - Q3.

B > Que votre enfant se réveille - Q2.

2. La qualité de votre enfant qui pourrait accélérer son adaptation :

A > Il pose facilement des questions - Q4.

B > Il sait écouter attentivement - Q5.

3. Que diriez-vous à l'éducatrice pour l'aider à mieux connaître votre enfant ?

A > Que le mieux est de le fatiguer - Q6.

B > Qu'il pleure lorsqu'il est fatigué - Q5.

4. Quel est son degré d'autonomie ?

A > Il a déjà passé une semaine tout seul avec ses grands-parents - Q8.

B > Lorsqu'il est avec la nounou, il ne vous réclame jamais - Q7.

5. Quelle est la première chose que vous dites de votre enfant à des personnes qui ne le connaissent pas ?

A > Qu'il est un peu coquin, mais très intelligent - Q9.

B > Qu'il est un peu timide, mais très créatif - Q7.

6. Comment réagit-il lorsqu'il tombe et se blesse légèrement en jouant ?

A > Il vient en courant vers vous... - Q9.

B > Il se relève et continue à jouer - Q8.

7. Comment pensez-vous qu'il va réagir lorsque l'éducatrice le grondera ?

A > Il se mettra en colère - **PROFIL A.**

B > Il fera comme si de rien n'était - Q10.

8. Comment réagit votre enfant quand vous lui parlez de sa prochaine rentrée ?

A > Il change de sujet - Q10.

B > Il répète les mêmes questions - Q11.

9. Imaginez qu'après l'adaptation, votre





enfant se mette à hurler lorsqu'il vous voit vous en aller. Que faites-vous ?

A > Vous revenez immédiatement sur vos pas - **PROFIL C**.

B > Vous avez confiance dans l'éducatrice et partez. Vous pensez que si c'est nécessaire, elle vous appellera - **Q11**.

10. Votre réflexion quand l'emmener à la crèche sera devenu une habitude ?

A > Je pensais que ce serait plus facile - **PROFIL A**

B > Je pensais que ce serait plus difficile - **PROFIL B**

11. Avouez-le, vous avez peur qu'il...

A > Souffrir et que vous ne sachiez pas comment l'aider - **PROFIL C**

B > Ne souffrir absolument pas, mais que vous-même le viviez mal - **PROFIL B**

Si c'était un personnage de conte, votre enfant serait...

A. Boucles d'Or

Son caractère aventureux vous fait penser que tout se passera très bien, mais peut-être êtes-vous trop confiante... Même si, au début, il semble montrer curiosité et intérêt pour ses nouveaux compagnons et son nouvel environnement, ses émotions sont imprévisibles, et il se pourrait qu'à un moment ou un autre lui vienne l'irrésistible envie de s'échapper en courant.

Votre baguette magique : si, passée la 1^{ère} journée, il fait des difficultés et des colères, ne cédez pas ! Expliquez-lui que la crèche est comme sa 2^{ème} maison et que vous n'avez nullement l'intention de l'abandonner.

B. Le Petit Chaperon Rouge

Vous préparez votre enfant au grand saut depuis longtemps et lui avez fait toutes les recommandations nécessaires pour éviter les « loups » qui pourraient le manger tout cru... Mais n'auriez-vous pas sous-estimé son désir d'indépendance et son besoin de faire ses propres expériences. Résultat ? Vous avez un petit très obéissant qui, dès qu'on le gronde, se transforme en sauvageon, difficile à contrôler.

Votre baguette magique : Respirez profondément et comptez jusqu'à 10, mais ne le grondez pas ! Au contraire, essayez de rester positive.

C. Le Petit Poucet

Il est impatient de commencer cette nouvelle étape, alors que vous, vous êtes inquiète, vous avez peur qu'il s'ennuie, que l'éducatrice ne le comprenne pas ou encore que les autres enfants profitent de lui. Peut-être devriez-vous avoir un peu plus confiance en ce que vous avez semé et lui laisser la liberté de faire ses expériences tout seul... Il est très certainement beaucoup plus malin et capable que vous ne le pensez.

Votre baguette magique : Certes, vous n'allez plus être la seule à vous occuper de lui, mais soyez tranquille, vous allez en retirer des satisfactions encore plus grandes.

Une poitrine

Des traitements spécifiques aux remèdes naturels, en passant par les astuces maquillage, voici toutes les techniques pour garder une poitrine ferme.





parfaite

LES TRAITEMENTS COSMÉTIQUES

Objectif : Régénérer les tissus, pour les rendre plus toniques et homogènes.

• Le matin, plusieurs actions :

Pour le décolleté, utilisez une crème nourrissante, qui va donner de l'élasticité. Choisissez-la avec des principes hydratants (tels que l'acide hyaluronique qui limite la perte en eau de la peau), des cytokines aux propriétés anti-inflammatoires, des facteurs

naturels d'hydratation de la peau, de l'extrait de prêle, d'avoine et de germe de blé, de l'huile de karité, des céramides et des glycoprotéines, qui favorisent la cohésion cellulaire des tissus. Assurez-vous qu'elle contient également un filtre solaire et des antioxydants : lycopène, coenzyme Q10, ginkgo biloba, thé vert, vitamine E, polyphénols (extraits du raisin ou de baies

rouges) et des radicaux libres. Ensuite, massez chaque matin votre poitrine, avec une crème hydratante et raffermissante aux extraits végétaux : menthe, centella asiatica, ruscus et marron d'Inde.

• Le soir, vous pouvez utiliser, pour le cou et la poitrine, une émulsion rafraîchissante à base d'acides alpha-hydroxydés, et plus particulièrement d'acide glycolique, qui a un effet tenseur, ou de poly hydroxyles, moins agressifs si votre peau est très délicate.

• Deux fois par semaine, faites un masque à base de cytokines (pour l'élasticité), en alternance avec « un voile de collagène » composé de protéines de collagène, un traitement aux remarquables propriétés hydratantes, calmantes et restructurantes.

Les remèdes naturels

L'huile d'amande douce, de germe de blé et l'huile d'olive, de préférence adoucie avec de l'huile de lavande sont quelques-uns des produits prescrits en phytothérapie pour réaffirmer les tissus délicats de la poitrine. Voici quelques recettes naturelles.

- 1. MASQUE DE CAROTTES :** Idéal pour hydrater et adoucir la peau. Lavez et écrasez une carotte, ajoutez un jaune d'œuf et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien et appliquez sur la poitrine, autour des mamelons, avec un pinceau plat.
- 2. PEELING DE SEMOULE :** Pour donner une peau lisse et éclatante sans abimer cette zone délicate. Ajoutez un peu de lait à deux ou trois cuillères à soupe de semoule puis massez doucement la peau avec le mélange obtenu.

Maquillage pour un magnifique décolleté

1° ÉTAPE

Éliminez les cellules mortes et les impuretés avec un peeling délicat à base d'argile blanche qu'il suffit de mélanger pendant 15 min et d'appliquer ensuite sur le cou. Rincez avec une éponge imbibée d'eau de rose, nettoyante et astringente.

2° ÉTAPE

Appliquez un fond de teint fluide clair (les teintes sombres accentuent les rides), puis quelques touches de poudre libre d'un ton légèrement plus accentué. Un peu d'anti cernes en stick ou en crème atténuera les taches et autres imperfections, tandis que la poudre donnera de la luminosité à la peau. Si vous avez une petite poitrine, appliquez un maquillage « effet bronzage » d'un ton un peu plus sombre que votre couleur de peau, du creux de votre poitrine vers l'extérieur. Si, au contraire, vous avez une forte poitrine, qui a un peu tendance à tomber, vous pouvez étendre sur tout le décolleté un gel illuminateur puis un maquillage perlé ou irisé.



LES TRAITEMENTS ESTHÉTIQUES

Voici trois traitements esthétiques spécifiques pour la poitrine et le décolleté qui complèteront l'action des cosmétiques et que vous pourrez réaliser après l'allaitement.

- **Pour lutter contre les vergetures, l'électroporation est très utile :** après avoir étendu sur la peau un gel à base de nucléotides, le spécialiste passe sur les zones touchées un appareil qui produit des pulsions et des vibrations électriques légères.

- **La carboxythérapie améliore la fermeté et le compactage des tissus.** Le médecin esthétique injecte du dioxyde de carbone dans la couche superficielle du derme, stimulant ainsi l'afflux de sang et d'oxygène.
- **Le Stone :** cet appareil est composé de deux capteurs qui, appliqués sur la poitrine, émettent des micro-vibrations mécaniques capables de stimuler les fibres musculaires, normalement peu sollicitées.





COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Il a mal au ventre

Nous vous expliquons ici les raisons pour lesquelles votre enfant peut avoir mal au ventre et ce qu'il faut faire dans ce cas.



Le mal de ventre est un trouble très fréquent qui peut être localisé à un point précis de l'abdomen ou généralisé. Son intensité et ses caractéristiques sont très variables, allant de la simple sensation d'oppression aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il y ait eu d'autres symptômes auparavant, ou de façon récurrente, et tout aussi aiguë.

LES CAUSES

- Les maux de ventre peuvent être de deux sortes. Dans un premier groupe, on trouve les pathologies type appendicite aiguë, occlusion intestinale ou encore septicémie, très difficiles à diagnostiquer pour les parents à la maison et qui peuvent avoir une résolution chirurgicale ; le deuxième groupe englobe toutes les autres douleurs intestinales qui peuvent provenir de l'intestin lui-même, de l'appareil génital intra-abdominal, de

l'appareil urinaire (reins, uretères, vessie), du foie, du pancréas, ou encore être d'origine métabolique et qui se traitent sans intervention chirurgicale.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

- Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit récurrente (l'enfant en a déjà souffert à plusieurs reprises). Elle peut être causée par la constipation, un changement alimentaire, ou encore à un côlon spastique (côlon irritable), entraînant des spasmes douloureux. Elle peut aussi avoir une origine psychogène. Ce type de douleur est caractérisé par sa localisation péri-ombilicale ; son intensité est variable et elle ne dure en général pas plus d'une demi-heure.
- Face à une douleur abdominale, surtout récurrente, il faut prendre le temps de palper doucement l'abdomen de l'enfant et le laisser au repos pendant une demi-heure. Si, au bout de ce temps, la douleur disparaît et qu'il n'y a aucune contraction pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

Comment agir

En cas de douleur abdominale aiguë, il ne faut surtout pas donner à l'enfant de médicament : il pourrait camoufler la douleur et laisser progresser une pathologie sous-jacente (appendicite, par exemple). Si, au bout de 30 min, la douleur persiste, il faut emmener l'enfant aux urgences afin de pouvoir diagnostiquer, le cas échéant, un problème grave ou la nécessité d'une intervention chirurgicale.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Même s'il est un peu agressif dans sa manière de montrer son indépendance, l'opposition en Mercure le rend curieux de ce que font les personnes qui l'entourent.

Il a besoin de petites victoires pour combattre Mars qui, jusqu'au 25, favorise les disputes. En revanche, Jupiter le rend enthousiaste et optimiste. N'insistez pas sur la perfection, vous risquez de le rendre nerveux.

Jupiter et le Soleil le perturbent pendant les 20 premiers jours du mois. Il est d'humeur changeante, manque de confiance en lui et se montre impulsif. En revanche, il a le contrôle de ce qu'il fait et est très drôle.

Il discute de tout et a besoin de temps. Il se montre à la fois conciliant et renfrogné. La solution : proposez-lui les choses l'une après l'autre et encouragez-le à jouer avec d'autres enfants.

Grâce à Vénus et à Mercure qui le font s'exprimer de manière irrésistible, il sait comment attirer les baisers et les câlins. Les jeux physiques lui permettent de canaliser son énergie.

Jupiter dans son signe développe ses facultés visuelles et auditives. Il recherche les émotions intenses et apaisantes comme les contes dont il connaît déjà la fin mais « assaisonnés » de rebondissements.

Il est intéressé par les secrets et aime regarder dans les tiroirs et les sacs. Il parle tout seul et apprend en écoutant les conversations ; les chuchotements et les confidences éveillent sa curiosité.

Assurez-vous de ne pas générer de tension. Une attitude détendue vous permet de mieux faire face à ses caprices et sautes d'humeur. Il a besoin d'exprimer sa volonté et de savoir que vous l'aimez.

Il navigue entre divers états émotionnels : il recherche les câlins mais se montre réticent à exprimer ses besoins avec des mots. Posez-vous un moment et écoutez-le. Donnez-lui du temps et des sourires.

Il est manifestement de bonne humeur et rit facilement. Il est réceptif et sensible aux stimuli agréables. Si le ton est grave, ou qu'il s'agit d'obligations ou de critiques, il fait la sourde oreille.

Il ne cesse de faire des associations d'idées et de parler et apprécie les jeux les plus complexes. Il surmonte les obstacles avec ténacité et patience. Vous serez étonné de le voir marcher très tôt.

Il aime la lumière douce et prendre votre main avant de s'endormir, mais aussi parler avec les yeux ou par gestes. Cette intimité le rassure : il se sent protégé et unique.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

