

Année 10 - n° 102 - Septembre 2022

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

LES PETITS POTS

Une alimentation saine
pour bébé et facile pour
maman !

MÉTHODES POUR DORMIR

Différentes techniques
pour l'aider

SYNDROME POST- VACANCES

Comment le
surmonter ?

SPÉCIAL CRÈCHE

Tout savoir pour recommencer avec succès !



#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

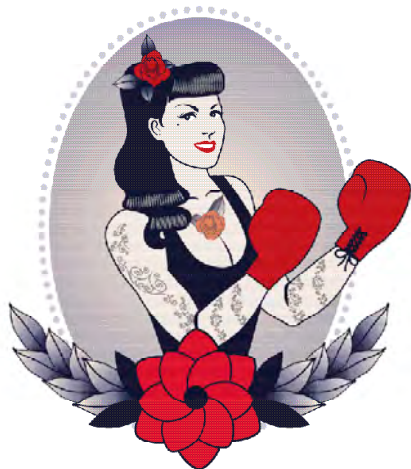
- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ? | 18 | LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES ! |
| 6 | LES AVANTAGES DE LA CRÈCHE EN 8 POINTS | 22 | LA FICHE : PEUR DE LA SÉPARATION : COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ? |
| 12 | CONSEILS POUR QUE L'ENFANT SOIT CONTENT D'ALLER À LA CRÈCHE | 26 | TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR |
| 16 | PÉDIATRE : MON ENFANT A MAL AU VENTRE | 32 | LE SYNDROME POST-VACANCES : LE RETOUR AU TRAVAIL ! |





/' BÉBÉ & ENFANT

C'EST PARTI POUR LA RENTRÉE ! LA ROUTINE EST REPRISE ET C'EST DÉJÀ LA COURSE... GAGNEZ DU TEMPS AVEC LES PETITS POTS, ILS SONT BONS ET ON VOUS DIT POURQUOI. POUR REPRENDRE LE BON RYTHME, DÉCOUVREZ TOUTES LES MÉTHODES POUR AIDER BÉBÉ À S'ENDORMIR. ENFIN, POUR VOUS, LE RETOUR AU TRAVAIL EST DIFFICILE ? PAS DE PANIQUE ! VOUS AVEZ SÛREMENT LE SYNDROME POST-VACANCES. VOICI COMMENT RENDRE VOTRE RETOUR AU TRAVAIL PLUS AGRÉABLE. BONNE RENTRÉE À VOUS LES MAMANS !



AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

VOUS PENSEZ QU'UN OU DEUX ENFANTS C'EST SUFFISANT, OU QU'UNE FAMILLE NOMBREUSE C'EST BEAUCOUP MIEUX ? VOYONS CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... J'ai trois filles de sept, quatre et deux ans, et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices et notamment sur le plan professionnel, mais en s'efforçant, on peut y arriver : avec de l'organisation... et beaucoup d'amour...

Catherine

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Je pars toujours du principe que si on veut, on peut. Nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles, alors pourquoi pas nous ?

Eva

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Être maman est une chose merveilleuse. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons avoir et dont nous nous sentons capables de nous occuper.

Amélie

Non parce que...

... Il faut énormément travailler pour avoir les moyens d'élever plusieurs enfants et pour que, finalement, ce soit une nounou qui s'en occupe ! Non pas que je ne veuille pas d'une famille nombreuse, mais je préfère n'avoir que deux enfants et pouvoir en profiter plutôt que de ne pas les voir parce que je dois travailler plus.

Leila

... Avec la vie que nous menons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de nous occuper de plus de deux enfants. Il faudrait arrêter de travailler et s'occuper d'eux à plein temps pour que ce soit bien.

Réjane

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de 4 ans et une petite fille de 4 mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'accaparent déjà complètement.

Dorothée

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

#biengrandi

Les avantages de la crèche en 8 points

JOUER AVEC LES MATHÉMATIQUES ET LES SCIENCES, DÉCOUVRIR LA NATURE, EXPLORER LES SONS... SI L'ÉTABLISSEMENT EST DE QUALITÉ, LA CRÈCHE NE SERA PAS UNE CONTRAINTE MAIS UN LIEU D'APPRENTISSAGE PRÉCIEUX POUR L'ENFANT.





Le premier cycle de l'éducation infantile (0-3 ans) représente une occasion extraordinaire pour le développement de l'enfant. La crèche est bien souvent la seule solution pour les mamans qui travaillent. Néanmoins, si l'établissement est de qualité, en plus d'un moyen de garde, il peut s'avérer le lieu idéal pour l'éducation de l'enfant. Les crèches qui disposent d'ateliers spéciaux permettant à l'enfant de découvrir la physique, l'art et la musique, sont des lieux d'apprentissage extraordinaires où les parents ont beaucoup à donner et à apprendre.

ELLE FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT SENSORIEL ET MOTEUR

Une crèche de qualité offre aux enfants la possibilité de faire de nouvelles découvertes et de gagner en autonomie par le biais d'activités faisant appel aux compétences motrice, tactile, visuelle, auditive, olfactive et gustative. Par exemple, lors des ateliers de manipulation, les enfants peuvent non seulement toucher des céréales, mais aussi de la terre, du sable ou encore des légumes de différentes couleurs. Partant du principe que le sensoriel est la base de tout apprentissage, les expériences varient en fonction de l'âge et du rythme de développement de chaque enfant. À la maison, l'enfant n'a pas toujours l'occasion de réaliser des activités lui permettant de se salir la bouche

ou les mains en les plongeant par exemple dans des pots de couleurs ou en transvasant des produits d'un récipient à un autre. L'adulte n'est d'ailleurs pas non plus forcément disponible pour ce genre d'activité. La crèche, en revanche, permet toutes ces expériences sensorielles et motrices qui stimulent l'intelligence pratique, étape préliminaire au langage et à la pensée symbolique. Il faut bien entendu pour cela que le personnel de l'établissement soit parfaitement formé et qu'il existe une réelle coordination pédagogique. D'où l'importance de choisir très soigneusement la crèche de votre enfant.

ELLE CONTRIBUE AU DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET AFFECTIF DE L'ENFANT

Le rôle de la crèche dans le développement cognitif et affectif de l'enfant est reconnu depuis déjà longtemps. Les études les plus pertinentes à ce sujet ont été rassemblées dans le *Report Card 8* de l'UNICEF : toutes mettent en avant les bénéfices pour l'enfant de participer à des programmes de qualité pendant la petite enfance. On a ainsi observé que les enfants qui suivent le premier cycle de l'éducation infantile ont de meilleurs résultats scolaires et opportunités d'emploi à l'âge adulte. Ce passage d'une relation exclusive mère-enfant à une relation avec des pairs est essentiel pour l'enfant comme c'est le cas à la crèche où il bénéficie en

#biengrandir

plus d'un environnement spécialement conçu pour lui alors que la maison est souvent prévue pour des adultes. C'est au cours des mille premiers jours de vie que se construisent les bases de la relation que l'individu établit avec lui-même, avec les autres et avec la réalité qui l'entoure. Les neurosciences nous montrent qu'il s'agit de la période la plus sensible pour le développement du cerveau et de la personnalité de l'enfant.

QUAND LES SCIENCES DEVIENNENT UN JEU...

Qui a dit qu'il était indispensable d'avoir un raisonnement abstrait pour comprendre les mathématiques et les sciences ? Le jeune enfant observe et manipule de façon innée, de la même façon que le ferait un scientifique. Il expérimente, essaye et réessaye, découvre des associations, génère des attentes et compare avec les faits, révélant ainsi ses capacités à appréhender l'abstrait. L'éducateur n'est plus alors qu'un observateur discret qui laisse l'enfant faire ses expériences, parfois même les plus inattendues, comme lorsqu'il teste la lumière. Il ne s'agit pas là d'enseigner les sciences physiques aux plus petits, mais bien de lui donner des bases et de le familiariser avec des concepts qu'il rencontrera plus tard à l'école. Les crèches disposent de tout le matériel pour cela : par exemple des lampes de poche ou des tables et des tableaux lumineux pour sensibiliser l'enfant au concept de l'ombre et de la lumière ; pour jouer avec l'eau, il dispose de compte-gouttes et de récipients qui lui permettent de transvaser les liquides. L'objectif de toutes ces expériences est de montrer à l'enfant que l'eau par exemple peut prendre la forme d'une goutte et que l'on peut même trouver de la saveur à un rayon de lumière.

LA CRÈCHE ET LA COUR : UN VÉRITABLE LABORATOIRE

Certaines crèches disposent d'ateliers animés par des moniteurs spécialisés et où les enfants peuvent s'exprimer dans des langages différents. Si ce n'est pas le cas de tous les établissements, en revanche, de nombreuses activités expérimentales peuvent être menées dans la cour ou dans le jardin, où les enfants trouveront des arbres, des fleurs qui éclosent à diverses époques de l'année, des plantes aromatiques, etc... La cour peut devenir un véritable laboratoire vivant, où tout change constamment



et où l'on peut découvrir de nouvelles choses à tout moment. L'eau, la terre et même la boue deviennent des éléments à observer, en perpétuelle transformation, même entre l'intérieur et l'extérieur. Ces processus de découverte peuvent s'étaler sur plusieurs mois, ce qui permet à l'enfant de varier les expériences et d'acquérir ainsi de multiples compétences.

VERS LA DÉCOUVERTE DES SONS

Le développement de l'intelligence et des formes de perception passe également par la dimension sonore. L'écoute des sons influence ainsi le développement du langage : l'enfant apprend à parler parce qu'il est capable d'entendre.

L'exploration des sons est un comportement spontané qui fait partie de l'interaction avec le monde et qu'il convient de mettre en valeur car il contribue au développement sensoriel et moteur de l'enfant.

Les enfants adorent produire des sons avec, par exemple, des boîtes remplies de divers matériaux, sur des petits



tambours, claviers, guitares, xylophones, cloches et maracas sans compter les chants et les danses qui leur permettent de « faire et refaire le monde » en musique.

UN POINT DE RENCONTRE POUR LES PAPAS ET LES MAMANS

Les parents sont de plus en plus conscients de la valeur éducative de la crèche. Des études sur le sujet confirment que les parents ont besoin d'être soutenus dans leur vie quotidienne et de partager des expériences avec d'autres familles, une nécessité qui se fait notamment sentir entre 0 et 3 ans, quand ils apprennent leur rôle de papa et maman. Le personnel éducatif de la crèche est là pour les aider à interpréter les besoins spécifiques et le potentiel de leur enfant afin de trouver un bon équilibre au quotidien. Les parents peuvent eux aussi jouer un rôle au sein de la crèche en consacrant un peu de leur temps : petits travaux de maintenance, entretien de la pelouse, lecture à haute voix, organisation d'événements ou de

fêtes sont différentes façons de s'impliquer et de faire de ce lieu une communauté dont le seul objectif est le bien-être des enfants.

C'EST BON POUR LA SANTÉ

Même si la crèche est un établissement de qualité, que se passe-t-il si l'enfant tombe continuellement malade ? Il est vrai que les enfants qui vont à la crèche ont tendance à tomber plus tôt et plus souvent malades, mais cela est assez logique compte tenu que le risque d'infection augmente avec le nombre d'enfants qui sont en contact ; mais la présence de frères et sœurs à la maison influe également. D'un autre côté, comme il n'y a pas de plus grande concentration des infections et qu'elles diminuent dans les années qui suivent, les enfants qui ont fréquenté la crèche sont en général les plus résistants lorsqu'ils sont à l'école. C'est en tout cas ce que confirme une étude menée sur 1.238 familles canadiennes et publiée dans la revue *Archives of Pediatrics & Adolescence Medicine* en 2010. C'est un peu comme si le système immunitaire des enfants qui vont à la crèche s'autorégulait mieux et plus vite. L'isolement immunitaire, c'est-à-dire maintenir l'enfant dans une « bulle de verre », n'a aucun effet protecteur et peut même, à l'inverse, exposer l'enfant à des maladies plus graves.

ELLE PERMET DE DIMINUER LE RISQUE DE MALADIES PLUS GRAVES

On a découvert récemment que fréquenter une crèche favoriserait la diminution de maladies plus graves, et notamment le cancer. L'étude la plus importante publiée dans le *British Medical Journal* en 2005, a comparé 6.000 enfants en bonne santé et 3.000 enfants malades : elle a montré que le risque de contracter une leucémie est inférieur de 36% chez les enfants qui ont fréquenté la crèche pendant 30 mois à raison de 25 heures par semaine, en côtoyant une quinzaine d'enfants. L'effet protecteur de la crèche est également prouvé dans le cas de l'asthme, comme en témoigne une étude menée auprès d'un échantillon de plus de 1.000 enfants et publiée en 2000 dans le *New Journal of Medicine*. Parmi les enfants qui fréquentent la crèche, nombreux sont ceux qui présentent une respiration sifflante, mais par la suite leur nombre diminue de façon significative.

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

#nouvelleétape

CONSEILS POUR QUE VOTRE ENFANT SOIT CONTENT D'ALLER À LA CRÈCHE







Il existe certaines recommandations très efficaces qui aident l'enfant et ses parents quand il commence à aller à la crèche. La psychologue Montserrat Canuda nous explique comment faire pour que le petit soit content d'aller à la garderie.

LES SECRETS POUR COMMENCER LA CRÈCHE AVEC SUCCÈS

- **À la maison ou sur le chemin de la crèche, expliquez à votre enfant les aspects positifs des activités qu'il fera et qui peuvent l'intéresser** (jouer, peindre, apprendre...) ou bien insistez sur les aspects sociaux (connaître de nouveaux enfants, se faire des amis...).
- **Avant la séparation, vous devez passer par une période d'adaptation.** Pendant cette période, l'un des deux parents (ou une autre personne) passe un moment à la crèche avec l'enfant et les éducateurs du centre. Au début, opter pour une formule à la demi-journée est idéal. Ainsi, vous ne laissez pas votre enfant toute la journée à la garderie. Cependant, il vaut mieux éviter d'arriver toujours à la même heure car votre enfant pourrait associer une activité particulière avec l'arrivée ou le départ de quelqu'un.
- **Votre enfant doit apporter la tétine, ou le biberon qu'il utilise à la maison :** ces objets fonctionnent comme des « éléments de transition ». Votre petit les associe à sa maison et à son environnement, ce qui le fait se sentir plus en sécurité. L'objet de « transition » peut aussi être un doudou ou un jouet. Ce qui compte c'est

que cet objet lui rappelle ses parents et le relie à eux. Attention, cette mesure doit être approuvée préalablement par l'éducatrice.

• **N'oubliez jamais de dire au revoir à votre enfant.** Il est tentant de partir « sur la pointe des pieds » quand il fait autre chose, mais l'enfant pourrait le vivre comme un abandon. L'important est qu'il comprenne que séparation ne veut pas dire adieu. Il faut concéder une certaine signification à la séparation et convertir ce moment en une sorte de rituel fondamental pour l'adaptation de l'enfant à la crèche.

• **Pendant les premiers jours, il est possible que l'enfant pleure ou soit contrarié.** Cette situation ne doit pas affaiblir la décision prise, mais il faut comprendre l'enfant et lui concéder un peu de temps. Chaque enfant a son rythme propre et personnel. Dans certains cas, les crises de pleurs peuvent diminuer si c'est la papa ou un autre membre de la famille ou un ami qui laisse l'enfant à la crèche, au lieu de la maman.

• **De toutes manières, il est important d'observer l'humeur de l'enfant lorsque vous allez le récupérer.** Un enfant peut pleurer lorsque sa maman s'en va et sortir enchanté à midi ou l'après-midi. Le contraire serait plus inquiétant.

Si la réaction de l'enfant à cette séparation paraît démesurée en intensité et se prolonge pendant longtemps, il serait opportun de consulter un spécialiste. Il pourrait s'agir de quelque chose de différent à la simple anxiété de la séparation qui, jusqu'à ses 3 ans est considérée comme faisant partie de son développement.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

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



> JE DÉCOUVRE

MON ENFANT 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, de « nœud », aux typiques crampes ; la douleur peut survenir brutalement, sans qu'il n'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 ont 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 AIGÜES

- Il arrive que la douleur abdominale aiguë soit **récurrente, c'est-à-dire que 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, et on parle alors de migraine abdominale. 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.
- **Devant 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 contracture pouvant faire penser à un autre diagnostic, alors il n'y a pas à s'inquiéter.

LES DOULEURS RÉCURRENTES

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). Vous pouvez tout au plus lui proposer une tisane chaude, légèrement spasmolytique. Si, au bout d'une demi-heure, 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.

#bienmanger

LES PETITS POTS: PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES!



A woman with brown hair is feeding a baby with a colorful spoon. The baby is wearing a rainbow-striped long-sleeved shirt and is sitting in a high chair. The background is a bright, modern kitchen with white cabinets and a sink. A small potted plant is visible on the counter. The text is centered in the upper half of the image.

ILS VOUS FONT GAGNER DU TEMPS,
OFFRENT UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS
ET VOUS LES EMPORTEZ AVEC VOUS
N'IMPORTE OÙ AFIN QUE VOTRE
BÉBÉ PUISSE LES CONSOMMER
IMMÉDIATEMENT. LES PETITS POTS
SONT TRÈS PRATIQUES ET DE QUALITÉ :
PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !

#bienmanger

Chaque étape du développement de votre enfant représente un défi à surmonter. Et pas seulement pour les enfants, mais aussi pour les parents. Avec l'allaitement maternel ou le biberon, l'alimentation du bébé est simple. Mais que se passe-t-il lorsqu'il faut introduire des aliments solides dans l'alimentation de l'enfant ?

Aliment après aliment, l'enfant découvre les saveurs, les couleurs et les textures. Les parents décident de ce que mangent leurs enfants et il est logique qu'ils aient de nombreux doutes lorsqu'ils entendent ce type de commentaires « la meilleure purée est celle préparée à la maison » ou « il n'aime pas la purée que je lui fais moi, il n'aime que les petits pots ». Aujourd'hui, le côté pratique prédomine et la recette maison faite avec du temps et de l'amour cohabite avec les petits pots déjà préparés. Il s'agit d'une solution recommandée pour ses nombreux avantages, y compris pour sa composition et ses ingrédients, qui sont choisis selon l'âge du bébé, lui garantissant ainsi les nutriments nécessaires à chaque étape de sa vie.

PAR OÙ COMMENCER

Le moment idéal pour l'introduction d'aliments solides est entre 4 et 5 mois. Si vous prolongez l'allaitement jusqu'à 6 mois, vous pouvez attendre jusque-là. À partir de 6 mois, le bébé commence à différencier les goûts acides, amers et salés, ce qui aide à comprendre pourquoi le bébé grimace devant certaines purées, même faites maison. Quand vous commencez avec des purées de fruits, de légumes, de viandes et de poissons, bébé les rejette généralement, en raison de leur goût différent de celui auquel il était habitué, le goût sucré du lait. Si vous avez tout essayé et que bébé refuse de manger vos purées, vous pouvez utiliser des aliments préparés pour bébés qui sont, en général, très appréciés, probablement en raison de la manière dont ils sont préparés et de leur texture homogénéisée idéale pour le palais de bébé.

LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT

Le temps est aujourd'hui plus que jamais valorisé, surtout par les mères qui travaillent et qui apprécient la praticité des petits pots, puisqu'ils leur permettent



de consacrer à leur bébé le temps qu'elles investiraient dans la cuisine. Idéalement, il est préférable de combiner les deux options : pour la mère, préparer la nourriture de son bébé est quelque chose de gratifiant, mais les petits pots permettent aussi de faire une pause sans avoir à cuisiner.

UN MONDE DE SAVEURS, DE COULEURS ET DE TEXTURES

L'un des avantages des petits pots, pas toujours connus, est l'utilisation dans leur préparation d'aliments



Quand introduire les aliments

- Les céréales sans gluten à partir de 4-5 mois, et avec gluten à partir de 6 mois. Elles sont riches en amidon, en polysaccharides, en minéraux et en vitamines.
- Les fruits à partir de 4-5 mois. Ils sont riches en vitamines et en minéraux, et sont une source d'antioxydants et de fibres.
- La viande à partir de 6 mois et le poisson à partir de 9 mois. Ce sont des aliments riches en protéines.
- Les œufs : le jaune à partir de 10-12 mois et le blanc à partir d'1 an. L'œuf est riche en graisses, protéines et vitamines.

de proximité, cuisinés avec des contrôles de sécurité et d'hygiène stricts. Sur l'étiquette, vous trouverez des informations détaillées et très précieuses en tant que consommateur sur leur préparation. Par exemple, vous pouvez trouver des petits pots préparés avec des aliments avec ou sans gluten, d'autres contenant plus ou moins de sel ou de sucre, d'autres cuisinés avec de l'huile d'olive vierge, etc. Quoi qu'il en soit, tous les petits pots ont une table de valeur nutritionnelle, ce qui est une aide précieuse pour aider la maman dans son choix.

Les petits pots constituent un apport nutritionnel équilibré, à condition de les associer à une alimentation appropriée, et ils vous permettent de profiter du peu de temps dont vous disposez. Si votre enfant suit un régime spécial, vous devez consulter votre pédiatre.

LES TRUCS ET ASTUCES

- **Lorsque vous introduisez les premières purées dans l'alimentation de bébé, préparez-vous à rire, mais surtout soyez patiente** : votre bébé a besoin de temps.
- **Choisissez une cuillère qui est agréable** (pensez que vous avez vécu la même chose).
- **Ni trop chaud ni trop froid** : votre bébé est habitué au lait maternel ou au biberon. Si la purée est trop froide ou trop chaude, il n'en voudra pas.
- **Ne remplissez pas trop la cuillère**, bébé préfère les petites quantités.
- **Ne le forcez pas** : si vous voyez qu'il ne veut pas, ne le forcez pas. En revanche, si vous vous posez des questions sur sa croissance, demandez à votre pédiatre, qui vous dira comment procéder.
- **Si vous devez garder le reste d'un petit pot dans le réfrigérateur**, rappelez-vous que ceux qui contiennent du poulet, de la viande, du poisson ou des œufs peuvent être conservés 24 heures et ceux qui contiennent des fruits, 48 heures. Il est toutefois préférable de les consommer une fois ouverts.



PEUR DE LA SÉPARATION : COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ?

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR AIDER VOTRE ENFANT À
AFFRONTER AVEC SÉRÉNITÉ LES PREMIÈRES SÉPARATIONS D'AVEC
SES PARENTS.



Tous les matins, avant d'aller travailler, vous avez droit aux larmes et aux colères de votre enfant. Pour la maman qui doit se séparer de son bébé pour quelques heures, c'est un vrai supplice... Au final, elle n'a pas d'autre choix que de laisser son petit aux bons soins de l'éducatrice de la crèche ou de la nounou, même si elle préférerait rester avec son bébé. Par ailleurs, à l'entendre pleurer, la tentation de le prendre dans ses bras est très forte, sans parler de la culpabilité qu'elle peut ressentir...

Comment faire pour affronter le moment de la séparation et quelles attitudes adopter pour vivre cette situation le mieux possible ?

NE PAS DÉSTABILISER LES PLUS PETITS

Jusqu'à 12-18 mois, il faut éviter que l'enfant ne souffre de séparations soudaines d'avec ses



personnes de référence. On peut le confier à sa mamie, une nounou ou à la crèche, à condition que ce soient des personnes constantes pour l'enfant. La présence de personnes qui alternent sans cesse pourrait déstabiliser le petit.

IL FAUT Y ALLER PETIT À PETIT

- **Il est normal que le bébé pleure lors des premières séparations.** Les parents ne doivent pas rester insensibles aux pleurs de leur enfant, mais doivent l'aider à se séparer d'eux progressivement. Par exemple, au moins pendant les premières semaines, vous pouvez rester avec lui à la crèche, pour lui faciliter l'adaptation au nouvel environnement et connaître les éducatrices.
- **Il est important d'expliquer à l'enfant que sa maman va revenir bientôt, afin de le rassurer et de l'aider à éloigner la peur et l'anxiété.** Il faut lui

offrir des points de repère clairs : si l'enfant sait que sa maman va venir le chercher après manger, il lui sera plus facile de se préparer pour son retour.

- **Avant de vous séparer, vous pouvez lui offrir un objet pour le rassurer et l'amuser.** Par exemple, dans ces situations, une peluche, une poupée, ou un doudou, peuvent aider l'enfant à affronter la séparation avec sérénité.
- **Si, au bout de quelques semaines, les plaintes de l'enfant continuent,** il faudrait enquêter un peu pour voir si, par exemple, la crèche n'est pas adaptée ou s'il y a d'autres obstacles à la séparation au sein de l'environnement familial.

L'ENFANT A BESOIN DE SOCIALISER

Une fois passés les premiers mois, on peut encourager les premières explorations de



bébé. Vers les 18-24 mois, la socialisation est essentielle pour son développement.

- **Le résultat de la séparation entre la maman et son petit dépend grandement de comment maman ou papa vivent la séparation.** Si la maman se montre sereine, l'enfant le sera aussi. Par conséquent, il faut se demander si le refus de l'enfant de se séparer de nous ne dépendrait pas, en fait, de notre difficulté à nous séparer de lui.

LES ATTITUDES À ÉVITER

- **Il ne faut pas avoir recours à des punitions, menaces ou promesses de cadeaux pour l'enfant qui reste à la crèche ou avec la nounou.** Il suffit de lui faire des câlins et de lui montrer votre amour pour l'aider à faire face aux premières séparations.

- **Il ne faut jamais mentir ou se séparer de l'enfant en cachette, sans l'avoir préparé à l'avance à la séparation.** En plus d'être un comportement peu éducatif, la principale conséquence de la tromperie des adultes est la perte de confiance de l'enfant.

- **Dans la relation avec l'enfant, il ne faut pas adopter de comportements anxieux ou nerveux dus à un manque de préparation ou à une distraction.** Sinon, l'enfant ne sentira pas qu'il peut compter sur une base affective solide et, au moment de la séparation, il n'aura pas confiance et aura peur. Cela l'amènera à adopter des comportements de rejet et de protestation envers les séparations, précisément parce qu'il n'a pas la possibilité de construire en lui-même une figure maternelle stable qui, une fois seul, peut l'accompagner partout.

Les expériences extraordinaires: La 1^{ère} carotte.

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

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

ingrédients
100% d'origine
naturelle



essayer c'est
GRANDIR

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

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

#douce nuits

TOUTES LES MÉTHODES POUR LUI APPRENDRE À DORMIR

DE NOMBREUX ENFANTS ONT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL. ILS ONT DES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR OU SE RÉVEILLENT FRÉQUEMMENT. VOICI QUELQUES CLÉS POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UN REPOS PAISIBLE.



Le sommeil nocturne peut être lourd à gérer pour de nombreux parents de jeunes enfants, notamment parce que, les premières semaines, bébé a besoin de téter la nuit. Par ailleurs, le sommeil des enfants est physiologiquement différent de celui des adultes : il est plus fragmenté. Pour beaucoup d'enfants, les réveils nocturnes ont tendance à durer et, souvent, s'intensifient au fil des mois avec l'augmentation de leur sensibilité aux conditions environnementales. Nous vous proposons différentes méthodes pour apprendre à votre enfant à s'endormir rapidement et à se rendormir tout seul la nuit.

Un nouveau-né dort en moyenne 15 à 16 heures par jour. Le premier signe d'un rythme circadien (augmentation du nombre d'heures de sommeil nocturne et allongement des périodes d'éveil le jour) apparaît dès les 2 ou 3 semaines. À 6 semaines, on observe une augmentation progressive des phases de sommeil nocturne, qui se consolident après 2 ou 3 mois. La plupart des bébés de 6 mois

dorment 4 à 6 heures d'affilée la nuit. **La première année, tous les enfants se réveillent 2 ou 3 fois la nuit.** Il y a ensuite une différence entre les enfants qui ont besoin d'aide pour se rendormir et ceux qui n'en ont pas besoin, car ils sont capables de le faire tout seuls.

PEUT-ON « APPRENDRE » À DORMIR ?

Est-il possible « d'apprendre » à un enfant à bien dormir ? Bien sûr. Vous pouvez l'aider à acquérir des habitudes et à apprendre les règles et les limites, bases utiles pour que bébé « prévoit » et donc gère son comportement nocturne de manière autonome.

• **Votre motivation est bien plus importante que le comportement que vous allez adopter.** Les enfants ont besoin d'un modèle cohérent et sûr, qui favorise leur confiance en eux. Dans cet article, nous passerons en revue les méthodes les plus connues pour favoriser le sommeil des enfants.



L'ARRÊT PROGRESSIF DES PLEURS

Dans les années quarante, Benjamin Spock, pédiatre américain, auteur d'un très célèbre manuel de puériculture, recommandait aux mamans de mettre leur bébé seul à dormir dans le berceau pour l'habituer à s'endormir sans aide même si, bien entendu, il était difficile de le laisser pleurer jusqu'à épuisement.

• Plus récemment, Richard Ferber, qui a fondé et dirigé pendant des années le Centre pour les troubles du sommeil de l'Hôpital pour enfants de Boston aux États-Unis, a mis au point une variante du manuel de Spock, la « **méthode d'extinction progressive des pleurs** ». Cette méthode consiste à mettre bébé au lit à l'heure fixée par les parents et le laisser pleurer quelques minutes avant d'intervenir et de le réconforter, pour le laisser à nouveau seul... Si bébé continue à pleurer, la méthode explique qu'il faut laisser passer quelques minutes de plus, afin que, progressivement, bébé apprenne à se calmer sans intervention extérieure.

Parmi les avis favorables de cette méthode figure l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), qui recommande aux parents de ne pas accourir au premier cri de l'enfant, mais de le laisser pleurer quelques minutes pour qu'il essaie de se consoler seul. Ils conseillent également de ne pas le prendre dans les bras pour qu'il puisse se rendormir. L'application de cette technique pour apprendre aux enfants à dormir ne les traumatise pas et n'entraîne aucun risque pour leur bien-être émotionnel à long terme indique l'AAP, faisant référence aux

résultats d'une étude australienne récente.

• **Cependant, il existe des opinions contraires, qui estiment que laisser bébé pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme, épuisé, ou bien de le laisser pleurer à intervalles de plus en plus longs, est une thérapie de choc trop stressante pour l'enfant et pour ses parents.** Les personnes partageant ce courant de pensée rappellent que le sommeil a une valeur relationnelle forte pour l'enfant. S'endormir c'est, pour bébé, perdre le contrôle de la réalité et se séparer temporairement de sa mère, son point de référence. L'enfant doit se sentir protégé et accompagné pour se détendre et s'endormir en toute tranquillité et en confiance. Si on le laisse pleurer tout seul, il n'apprendra pas à dormir sans peur et, au contraire, apprendra à se résigner à la solitude, ce qui est inimaginable.

• **Beaucoup de parents qui essaient d'appliquer la méthode de l'extinction progressive des pleurs trouvent très difficile de tenir sans rien faire face aux pleurs de leur enfant.** Une étude réalisée par un groupe de neurobiologistes de l'Université d'Oxford, en Angleterre, récemment présentée à la réunion annuelle de l'*American Society for Neurosciences*, a prouvé que les pleurs d'un nouveau-né activent les centres émotionnels du cerveau humain adulte en cent millisecondes, quel que soit le sexe de l'adulte et le fait qu'il ait des enfants ou non. Répondre aux signaux de stress des enfants de notre espèce est un comportement instinctif, programmé dans notre cerveau par l'évolution. Laisser bébé pleurer est difficile et beaucoup de parents qui tentent de suivre les directives de cette méthode ne parviennent



#douce nuits



pas à les mettre en pratique. Ils ressentent frustration et colère et ont l'impression d'envoyer à leur enfant un message contradictoire et déroutant.

LA MÉTHODE SEARS OU LE CO-DODO

Aux antipodes de la méthode précédente figurent les théories de William Sears, pédiatre de l'Université de Californie à Irving (États-Unis) et auteur de nombreux manuels de puériculture, partisan des avantages du sommeil partagé pour l'enfant.

- **Sears propose aux parents de mettre bébé à dormir dans un berceau dans leur chambre ou, encore mieux, dans un berceau co-dodo**, à savoir un berceau fixé de manière stable au lit des parents. De cette façon, chacun a son propre espace indépendant, mais bébé peut sentir à tout moment la proximité physique de ses parents.

Selon le pédiatre, les enfants qui dorment ainsi s'endorment plus rapidement et, quand ils se réveillent la nuit, se rendorment généralement sans appeler leurs parents car ils trouvent directement le réconfort dans leur présence.

- **Le co-dodo peut être une solution d'urgence pour aider l'enfant à surmonter une période de nervosité** accrue ou une phase de croissance difficile, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, l'entrée à la crèche, l'acquisition d'une nouvelle compétence ou une maladie temporaire.

- **Une fois les premiers mois passés, lorsque bébé parvient à tolérer la séparation physique d'avec sa mère, il est bon qu'il apprenne à dormir dans son lit** et dans sa chambre et vous devez, pour cela, encourager doucement la séparation. Parfois, ce sont les parents qui ont le plus de difficultés à abandonner le co-dodo. Malheu-

reusement, si vous continuez trop le co-dodo, vous risquez de créer des habitudes qui, plus tard, seront très difficiles à éliminer. L'enfant doit apprendre à dormir seul avant l'âge de 3 ans.

LA MÉTHODE HOGG OU E.A.S.Y.

L'infirmière pédiatrique britannique Tracy Hogg a mis au point une méthode pour favoriser le sommeil de l'enfant baptisée E.A.S.Y. Pour *Eat, Activity, Sleep, You* (manger, bouger, dormir et vous) qu'elle explique dans son livre « Les secrets d'une charmeuse de bébé ». La méthode de Hogg se base sur l'observation des rythmes naturels de l'enfant et des signaux que celui-ci envoie pour communiquer ses besoins.

- **En étudiant les gestes de son bébé, ainsi que ses expressions et ses demandes**, et ce à différents moments de la journée, la maman

apprend à interpréter ses besoins et à les satisfaire rapidement avant que le bébé ne s'irrite, instaurant ainsi une marche cyclique régulière et rassurante : lui donner à manger, passer du temps à jouer avec lui et à le dorloter, le mettre dans son berceau au premier bâillement sans pour autant interrompre le contact physique, en le caressant et lui parlant doucement à l'oreille. Le but est que la maman arrive à dédier un peu de temps à son propre bien-être, pour se reposer et prendre soin d'elle et pour ne pas être trop fatiguée.

- **La caractéristique principale de la méthode E.A.S.Y. est son extrême flexibilité.** Selon Tracy Hogg, chaque enfant est différent, possède des caractéristiques innées et réagit différemment aux stimuli environnementaux. Il est donc nécessaire d'évaluer vos réponses à ses besoins et d'apprendre à connaître les préférences de votre bébé.

- **Observer bébé, apprendre à le connaître et à communiquer avec lui est le premier devoir d'une maman.** Les enfants aiment la régularité des horaires et les routines car ils ont un effet rassurant. Par conséquent, il peut être intéressant d'organiser tous les soins comme l'allaitement, le sommeil, le jeu ou le bain, en suivant toujours le même ordre et les mêmes horaires et, par conséquent, rendre le cours de la journée prévisible. Ainsi, la nuit, bébé sera plus calme et détendu et s'endormira plus facilement.

LA MÉTHODE « CAMPING »

Bien plus qu'une méthode structurée comme les autres, c'est une stratégie pour habituer facilement bébé à la séparation nocturne



d'avec ses parents et à s'endormir seul dans son berceau sans se sentir abandonné.

- **Au début, maman ou papa « campe » à côté du berceau de l'enfant endormi :** vous le caressez ou lui prenez la main s'il a besoin d'un contact physique, ou vous lui parlez ou lui chantez une chanson. La deuxième nuit, papa ou maman reste dans la chambre, mais plus loin du berceau. Petit à petit, vous reculez, jusqu'à rester à la porte. Et vous finissez par le mettre dans le berceau et par quitter la pièce.

- **Certains spécialistes considèrent que cette méthode est une**

bonne solution, à appliquer progressivement, en tenant compte des besoins et des moments de chaque enfant. C'est le système qu'adoptent spontanément la plupart des parents pour aider leur enfant à surmonter la séparation de la nuit de manière douce et progressive. Cette méthode est à appliquer aux enfants assez âgés pour comprendre que leur maman (ou papa) ne les abandonne pas, mais qu'elle va dans la pièce voisine et qu'elle revient vite en cas de besoin. Les bébés de quelques mois ne peuvent pas comprendre ce concept. Pour eux, leur maman disparaît dans le néant au moment où elle disparaît de leur champ de vision.

#recommencer

LE SYNDROME POST-VACANCES : LE RETOUR AU TRAVAIL !



VOUS VOUS SENTEZ TRISTE,
IRRITABLE ET IL VOUS
SEMBLE IMPOSSIBLE DE
VOUS RÉADAPTER À VOTRE
RETOUR AU TRAVAIL? VOUS
SOUFFREZ SÛREMENT
DU SYNDROME POST-
VACANCES TANT REDOUTÉ.
NOUS VOUS EXPLIQUONS
EN QUOI IL CONSISTE ET
COMMENT VOUS POUVEZ
L'ÉVITER.

Vous retrouvez votre routine, le réveil, les enfants, le petit-déjeuner, le travail, la crèche... Pas étonnant que ces jours-ci vous vous sentiez plus fatiguée et triste. Vous souffrez très probablement du fameux syndrome post-vacances : l'incapacité de s'adapter au travail.

L'irritabilité, la tristesse, l'anxiété, l'insomnie, les problèmes de digestion... sont quelques-uns des symptômes qui vous informent que votre retour au travail ne va pas être facile. À quoi est dû ce syndrome? En principe, c'est le résultat d'un dérèglement horaire. Les heures des repas changent, ainsi que les heures de réveil et de coucher, les relations sociales... Avec le retour au travail, les cycles et les habitudes changent et notre corps a besoin de temps pour se réadapter. Pour tout ceux qui croient souffrir du syndrome post-vacances, ne vous inquiétez pas trop, dans deux semaines, votre corps se sera habitué à la nouvelle routine et les symptômes auront disparu.

COMMENT ÉVITER LE STRESS ?

Que pouvons-nous faire pour éviter que le retour au travail soit une expérience traumatisante? Comme toujours, la réponse est entre nos mains. Dans notre capacité à voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. Nous devons vivre le retour au travail comme quelque chose de positif, comme une rencontre avec la vie réelle.

Cependant, il y a toujours des façons de rendre le retour à la routine plus agréable. Parmi elles, rentrer à la maison trois ou quatre jours avant de reprendre le travail pour s'adapter progressivement aux nouveaux horaires.

Comme Voltaire l'a dit: «Le travail nous donne l'occasion d'être utiles à la société à laquelle nous appartenons ». Prenons le retour au travail avec cette philosophie et voyons ce verre à moitié plein. Nous savons combien il est difficile pour beaucoup d'entre vous d'affronter ces jours avec le sourire, c'est pourquoi, bebesetmamans.20minutes.fr vous encourage et vous souhaite bonne chance dans votre retour au travail.

Bon retour au travail aux mamans!

Bébés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

