

# Bébés Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## RIEN NE L'ARRÊTE!

Les progrès de bébé pendant ses 18 premiers mois

## ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

Comment aider votre enfant à y faire face

## MENU POUR BÉBÉ

Petits pots, pour ou contre ?

# BÉBÉ À LA CRÈCHE!

Tous les avantages pour votre enfant

#cequevousalleztrouver



## BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 LES AVANTAGES DE LA CRÈCHE EN 8 POINTS
- 12 PÉDIATRE : L'IMPORTANCE DE LA VACCINATION
- 14 LES PETITS POTS : PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES !
- 18 PEUR DE LA SÉPARATION : COMMENT L'AIDER À LA DÉPASSER ?
- 22 BÉBÉ PERD DU POIDS : C'EST NORMAL !
- 26 LES PROGRÈS DE BÉBÉ PENDANT SES 18 PREMIERS MOIS
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : 2 ENFANTS SUR 3 SONT MAL ATTACHÉS EN VOITURE

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)



# BÉBÉ

**& ENFANT**

DANS VOTRE MAG DE CETTE RENTRÉE 2023, DÉCOUVREZ  
LES PROGRÈS DE BÉBÉ DE 0 À 18 MOIS. SEPTEMBRE, C'EST LE  
MOMENT D'ALLER À LA CRÈCHE ! ON VOUS DIT TOUT SUR  
LES BIENFAITS DE CES ÉTABLISSEMENTS SUR BÉBÉ ET  
COMMENT GÉRER LE STRESS DE LA SÉPARATION. ENFIN,  
PAS LE TEMPS DE CUISINER TOUS LES  
JOURS ? PENSEZ AUX PETITS POTS, ILS SONT PARFAITS.  
DÉCOUVREZ POURQUOI !



# 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  
**sos préma**  
& 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

#biengrandir

# 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

UNE RENTRÉE  
ANIMÉE!

*jusqu'à*  
**-40%**<sup>\*</sup>

sur la sélection



\*Voir conditions sur [vertbaudet.fr](http://vertbaudet.fr)



Je découvre

## Mode, déco, puériculture...

Découvrez notre sélection d'indispensables bien pensés pour préparer bébé à la vie en communauté et vous faciliter la vie à la rentrée !

# vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents

# #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, essaie et réessaie, 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 poches 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.

# L'IMPORTANCE DE LA VACCINATION

NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI IL EST IMPORTANT DE VACCINER LES ENFANTS ET DE SUIVRE LE CALENDRIER DE VACCINATION.



**N**os grands-parents, qui se souviennent de la gravité des maladies qu'on ne voit plus aujourd'hui, n'avaient pas de souci à faire vacciner leurs enfants quand les vaccins permettant de les éviter sont apparus, sur la base que la vaccination est la meilleure stratégie de prévention pour la santé publique. Lorsqu'un enfant non vacciné contracte l'une de ces maladies sous sa forme la plus sévère, alors que le vaccin existe, on se demande si on a bien fait de ne pas le faire vacciner. Les vaccins, comme toutes les interventions

médicales, ont des effets bénéfiques ; pourtant, ils peuvent aussi déclencher des réactions, qu'elles soient locales ou générales, parfois sévères, mais jamais le risque de la vaccination ne sera supérieur à celui de souffrir de la maladie.

**Il est important de suivre le calendrier de vaccination, pour les enfants comme pour les adultes, car l'effet des vaccins peut diminuer.** D'autre part, une personne vaccinée peut contracter le micro-organisme responsable de la maladie sans pour autant tomber malade car elle est protégée, mais elle peut propager le germe à d'autres personnes non vaccinées, ou dont les vaccins ne sont pas à jour.

## LES VACCINS LES PLUS BOUDÉS

**L'augmentation du nombre de familles qui refusent l'administration des vaccins prévus dans les programmes de vaccination préoccupe les sociétés scientifiques pédiatriques internationales.**

Si la France reste un pays européen avec une forte couverture vaccinale, le nombre de personnes non vaccinées ou avec une vaccination incomplète est de plus en plus important.

Une enquête auprès des pédiatres européens a montré que le rejet de l'ensemble des vaccins est rare. Mais le rejet de certains vaccins en particulier est très fréquent. Les vaccins les plus rejetés sont le ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole) et l'hépatite B. Le vaccin contre le papillomavirus pose, quant à lui, la controverse. Les principales raisons pour

lesquelles les familles rejettent ces vaccins sont multiples : peur des effets secondaires, peur que tant de vaccins surcharge le système immunitaire du bébé, foi et confiance dans les médecines alternatives, impression qu'il est préférable de souffrir de la maladie que de l'éviter, peur que les vaccins soient responsables de l'autisme et fausse croyance selon laquelle il n'y a aucun risque de contracter les maladies contre lesquelles protègent les vaccins.

Il existe aussi des collectifs anti-vaccins dont les arguments sont variés et pourraient être résumés en « avec l'obligation des vaccins, on viole les droits individuels, les vaccins ne sont pas sûrs et sont dangereux, les maladies dont ils protègent sont bénignes, ils ne sont pas efficaces, ils peuvent rendre malade, il existe de meilleures alternatives, ce sont des inventions des gouvernements et des professionnels servant les intérêts économiques des fabricants ».

La plupart des familles qui rejettent certains vaccins ne font pas partie de mouvements anti-vaccins, ce sont des personnes qui se renseignent et se documentent, qui cherchent des informations via des canaux que notre société propose comme Internet et ses réseaux sociaux, où l'on trouve souvent l'information et son contraire ! Parfois, ces informations sont contradictoires, comme lors de la pandémie de grippe A de 2009.

**La vaccination offre une protection à la personne qui reçoit le vaccin, mais c'est aussi un acte solidaire. Si tout le monde est vacciné, on augmente la protection de toute la communauté,** même pour ceux qui, en raison de leur âge ou d'une maladie dont ils souffrent, ne peuvent pas être vaccinés. Le fait de ne pas se faire vacciner est un acte peu solidaire, puisque l'enfant non vacciné est relativement protégé grâce au pourcentage élevé de personnes vaccinées, sans risque de souffrir d'effets secondaires ou de complications dues au vaccin.



## Informations importantes

Entre 2008 et 2019, près de 30.000 cas de rougeole ont été déclarés en France ; plus de 7.000 personnes ont été hospitalisées, près 1.500 ont présenté des complications graves et 17 sont mortes. En 2020, 240 cas ont été déclarés, contre 2.636 en 2019. Cette baisse est très certainement due aux mesures mises en place pour lutter contre le Covid-19.

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/rougeole-donnees-annuelles-2020#:~:text=Points%20cl%C3%A9s%202020%20concernant%20la,%2C3%20cas%2F100%20000.>

#bienmanger

# LES PETITS POTS: PROFITEZ DE LEURS AVANTAGES!



A woman with dark hair is feeding a baby with a colorful spoon. The baby is wearing a rainbow-striped sweater and is sitting in a high chair. The background shows a kitchen counter with a sink and a potted plant. 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. Quoiqu'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.



#lafiche

# 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.



**T**ous 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<sup>ère</sup> carotte.

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

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

ingrédients  
100% d'origine  
naturelle



essayer c'est  
**GRANDIR**

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

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

#lespremiersjours

Bébé perd du  
c'est n





**poids :  
normal !**

LA PERTE PHYSIOLOGIQUE DE POIDS EST UN PHÉNOMÈNE COMMUN À TOUS LES NOUVEAUX-NÉS. IL N'Y A PAS À S'INQUIÉTER : LA RÉCUPÉRATION SE FAIT DANS LES DIX JOURS QUI SUIVENT.

**V**otre bébé a perdu du poids au cours des trois ou quatre jours suivants sa naissance ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Cela arrive à tous les nouveau-nés et correspond au processus d'adaptation de l'organisme à la vie hors de l'utérus maternel.

## LES CARACTÉRISTIQUES DU PHÉNOMÈNE DE PERTE DE POIDS PHYSIOLOGIQUE

- Ce phénomène, défini comme « physiologique », correspond à peu près à une perte de poids entre 5 et 8% par rapport au poids de naissance. Considérant qu'un nouveau-né pèse en moyenne entre 3 kg et 3,5 kg, la perte de poids physiologique s'élève à 150-200 grammes. Le bébé les récupère dans les dix jours qui suivent.
- Cette perte physiologique est la conséquence d'une série de phénomènes qui se produisent juste après la naissance de l'enfant, entre autre l'élimination de la première urine et du méconium, c'est-à-dire des premières selles qui sont de couleur noir-verdâtre et qui se trouvent dans la dernière partie de l'intestin.
- Après la naissance, le bébé est nourri grâce au lait maternel. Au début très fluide, le lait deviendra plus riche par la suite, lors de la montée de lait qui a lieu dans les trois à cinq jours suivant la naissance. Il faut ajouter que, dans les premières heures de vie, bébé ne tète pas avec grande vigueur et a encore peu d'appétit.

## OUI AUX TÉTÉES FRÉQUENTES

La perte physiologique étant, comme on l'a vu, un phénomène tout à fait naturel, preuve que les reins et l'intestin du bébé fonctionnent parfaitement, il est très important de vivre cette première étape de la vie en

## #lespremiersjours



toute sérénité. Voici donc comment agir au cours des premiers jours de vie :

- **Mettez le bébé au sein dès que possible.** Le mécanisme naturel de succion permet de déclencher la lactation et d'accélérer la montée de lait, assurant ainsi l'apport nutritionnel dont bébé a besoin pour récupérer son poids.
- **Réalisez des tétées fréquentes** : plus le bébé tète, plus le sein travaille et plus la production de lait augmente.
- **Si nécessaire, réveillez bébé, même la nuit**, pour le mettre au sein, afin de maintenir un intervalle régulier entre les tétées, en particulier les deuxième et troisième jours, lorsqu'il est encore sous le coup du stress de la naissance.

### NON À LA DOUBLE PESÉE ET AUX SUPPLÉMENTS

La perte physiologique de poids conduit parfois les mamans à agir de façon équivoque, de crainte que

leur bébé ne soit pas suffisamment nourri.

- **Ne sous-évaluez pas les propriétés nutritives du colostrum** (premier lait à sortir et précieux concentré de protéines) et mettez le bébé au sein immédiatement, même si ce n'est que pour absorber cette substance jaunâtre.
- **Une fois la maison, ne tombez pas dans la tentation de peser votre bébé avant et après la tétée** : la double pesée ne fait que générer une angoisse inutile. La croissance du bébé doit être évaluée selon d'autres signaux : la production d'au-moins cinq urines par jour et le fait que bébé s'endorme satisfait après la tétée.
- **Ne rajoutez pas de lait en poudre pensant que vous n'avez pas suffisamment de lait ou qu'il est de mauvaise qualité** : le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés.
- **Si votre bébé produit moins de cinq urines par jour ou qu'il pleure de façon très insistante et sans larmes, consultez le pédiatre** : ces signes pourraient indiquer une légère déshydratation et le fait que le bébé continue à perdre du poids.

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

#rienne l'arrête

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





# #rienne l'arrête



## DE 0 A 6 MOIS

### >> MOUVEMENT

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

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

### >> COMMUNICATION

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

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

### >> PENSÉES

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

## >> ÉMOTIONS

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

## >> SENS

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



# #rienne l'arrête

## >> MOUVEMENT

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

## >> PENSÉES

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

## >> COMMUNICATION

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

## >> ÉMOTIONS

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

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

## >> SENS

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



DE 6 A 12 MOIS



## DE 12 A 18 MOIS

### >> MOUVEMENT

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

### >> PENSÉES

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

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

### >> COMMUNICATION

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

### >> ÉMOTIONS

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

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

### >> SENS

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



## 2 ENFANTS SUR 3 SONT MAL ATTACHÉS EN VOITURE

L'utilisation correcte des systèmes de sécurité auto pour les enfants reste encore un problème pour de nombreux parents. Selon certains chiffres, 2 enfants sur 3 seraient mal, ou pas du tout attachés en voiture ! Même si tous les parents sont conscients de l'importance des dispositifs de retenue et des conséquences d'un système mal installé, on relève encore une méconnaissance concernant l'utilisation correcte des sièges. Par exemple, malgré les recommandations des experts de toujours placer l'enfant dos à la route, beaucoup ne le font que lorsque le siège se trouve à l'avant, et pas lorsqu'il est placé à l'arrière ; tandis que certains ne fixent le siège dos à la route que pendant les premiers mois du bébé. Il y a également une certaine

confusion quant au moment de ne plus utiliser le siège auto : plus de la moitié des parents pensent que cela dépend du poids (à partir de 36 kg) ou de l'âge (10 ans) alors que c'est la taille qu'il faut prendre en considération. En effet, le siège auto est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant mesure 135cm.

Les accidents de la route sont la principale cause de mortalité infantile. Les experts de la sécurité routière expliquent que la raison en est une mauvaise utilisation de ces dispositifs.

**Source : Association Prévention Routière :**

<https://www.preventionroutiere.asso.fr/enquete-toujours-2-enfants-sur-3-mal-ou-pas-attaches-en-voiture/>



♡ Bébés & Mamans ♡

# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

