

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SOMMEIL DE BÉBÉ

TOUT CE QUE
VOUS DEVEZ
SAVOIR

OPINION

UN BAISER SUR
LA BOUCHE
DE BÉBÉ ?

À LA CRÈCHE

IL N'A PAS
DE COPAINS...



L'heure du bain

Les différentes étapes en photo

Sommaire

Janvier 2016



BÉBÉ

QUESTION SUR...

L'ictère du nourrisson : tout ce que vous devez savoir.

5 TIPS SUR L'HYGIÈNE DE LA MAISON

Quelles sont les zones sensibles et comment agir pour éviter les infections.

UN BAIN RELAXANT

Des conseils pour donner le bain à bébé, pas à pas.

TOUT SUR LE SOMMEIL

Nous répondons aux questions les plus fréquentes.

TEST : VOUS EN ÊTES OÙ ?

Répondez à nos questions et découvrez où en est votre intimité avec Monsieur...

SAVEURS DU MONDE

Des plats exotiques adaptés à tous.

À LA CRÈCHE

Il peine à se faire des copains...

PÉDIATRE

Comment détecter l'asthme chez l'enfant.

OPINION

Que pensent nos mamans d'embrasser leur enfant sur la bouche.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de janvier.

Bébé



Dans ce numéro, nous vous expliquons ce qu'est la jaunisse, nous vous montrons comment donner le bain à bébé, et nous nous donnons la parole aux mamans : embrassez-vous votre bébé sur la bouche ?



La jaunisse du nouveau-né

Bébé n'a que quelques jours et vous remarquez que sa peau devient jaunâtre. Il s'agit de l'ictère du nouveau-né, un phénomène physiologique plus communément appelé jaunisse et qui se résout spontanément.



1 *À quoi est dû l'ictère néonatal ?*
L'ictère néonatal apparaît entre 2 et 5 jours après la naissance et est dû à l'immaturation du foie. À la naissance, l'organisme du nouveau-né détruit les globules rouges fœtaux pour les remplacer par des globules chargés d'hémoglobine adulte et compatibles avec la vie à l'extérieur de l'utérus. Cette dégradation rapide des globules rouges entraîne la production d'un pigment jaune, la bilirubine, que le foie, encore immature, n'est pas en mesure de transformer. C'est cette accumulation de bilirubine qui provoque un ictère et ce ton jaune de la peau. Dans de rares cas, l'ictère peut également être dû à une incompatibilité entre le sang de la mère et celui de l'enfant, ou à la présence dans le lait maternel d'une hormone empêchant l'élimination de la bilirubine.

2 *Quel traitement pour l'ictère ?*
Si le taux de bilirubine ne dépasse pas certaines valeurs, il n'y a aucune mesure particulière à prendre ; la jaunisse disparaîtra spontanément au bout de deux semaines. Si, en revanche, le taux de bilirubine est trop élevé, il faudra la neutraliser par photothérapie, une technique qui consiste à soumettre l'enfant à des « bains de lumière » spécifiques réalisés dans des couveuses spécialement équipées et qui permettent de transformer la bilirubine en substances inoffensives, faciles à éliminer à travers l'urine.

3 *Que faire si bébé développe un ictère en dehors de l'hôpital ?*
Voici les mesures à prendre si la jaunisse se déclare après que vous avez quitté l'hôpital. En premier lieu, contrôlez le blanc des yeux de votre bébé ainsi que sa peau ; assurez-vous ensuite que la muqueuse de la bouche a une teinte rosée et que, lorsque vous appuyez votre doigt sur sa peau, celle-ci reste blanche. Réalisez toujours ces contrôles à la lumière du jour. Si vous pensez que votre enfant peut avoir la jaunisse, rendez-vous de toute urgence à l'hôpital où l'on procèdera au dosage de bilirubine et où l'on vous indiquera les mesures à prendre.



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

La maison est le terrain d'exploration préféré des enfants. Il est donc indispensable de la tenir parfaitement propre pour éviter les risques d'infections ou, chez les enfants prédisposés, des réactions allergiques.

5 TIPS

sur l'hygiène de la maison

1

LES SOLS : LES GARDER TOUJOURS PROPRES

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales, telles que les colibacilles (*Escherichia coli*), les salmonelles et les *campylobacter*. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui marchent à 4 pattes, touchent à tout, et finalement mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut nettoyer les sols fréquemment. Tout d'abord en enlevant les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur, puis en lavant le sol avec de l'eau chaude et un détergent.





2 DANS LA CUISINE : LA CHASSE AUX BACTÉRIES

La cuisine est une pièce de la maison où nous passons beaucoup de temps. C'est là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant. Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée, notamment la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes (que l'on trouve, par exemple, sur la viande crue, les légumes ou les œufs non lavés) ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires.

3 UN ENVIRONNEMENT SANS ACARIEN

Les acariens prolifèrent dans les environnements chauds et humides. Ils trouvent des conditions idéales dans les coussins, les matelas, les fauteuils et les canapés. Ils ne sont pas à proprement dit dangereux, mais leur système digestif produit une enzyme qui provoque des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Il faut donc adopter certaines mesures : supprimer tapis et moquettes, éviter les rideaux trop épais, couvrir les matelas et les coussins de housses anti-acariens, laver les draps, s'il le faut jusqu'à deux fois par semaine, secouer les peluches tous les jours pour enlever la poussière, et les laver régulièrement. Il est également conseillé d'aérer souvent la maison afin de limiter l'humidité intérieure, et de passer chaque jour l'aspirateur sur le sol, le canapé et les matelas.



4

LE NETTOYAGE DE LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant. Il faut donc la désinfecter en profondeur, en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes. On veillera également à la propreté de la baignoire et de la douche, qui devront être nettoyés avant et après chaque utilisation, surtout si la baignoire est quotidiennement utilisée pour l'enfant.

5

LES PRODUITS LES MIEUX ADAPTÉS

Avec un enfant qui se déplace à quatre pattes ou qui joue sur le sol, on veillera à choisir des produits d'entretien qui ne laissent pas de résidus potentiellement toxiques. Il existe sur le marché des désinfectants sans javel ; ce sont des produits qui nettoient en profondeur, sont sûrs, sains, et moins agressifs que les autres. Pour le nettoyage quotidien du sol, il est préférable d'utiliser l'aspirateur plutôt que le balai, car on évite ainsi la dispersion de la saleté et des résidus organiques qui favorisent la prolifération des bactéries.



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

Un bain relaxant



Le bain ne sert pas seulement à assurer l'hygiène de bébé, c'est aussi un grand moment de plaisir pour la maman et son petit. Voici, étape par étape, comment procéder pour ce « rituel » quotidien.

1 LES PRÉPARATIFS

Posez la tête de bébé au creux de votre bras en retenant son épaule de la main ; puis passez votre autre bras sous les hanches en maintenant la cuisse. Plongez bébé dans l'eau en commençant toujours par les pieds.



2 D'ABORD LA TÊTE

Les bébés n'apprécient pas particulièrement qu'on leur lave la tête. Pour que ce soit plus facile, placez bébé en position horizontale, sa tête toujours au creux d'un de vos bras et, avec l'autre main libre, massez délicatement le cuir chevelu avec le shampoing.

3 PUIS LE RESTE DU CORPS

Employez de préférence une éponge naturelle et procédez avec douceur : des mouvements trop brusques pourraient effrayer bébé qui se mettrait alors à pleurer. Lavez avec soin tous les petits plis de la peau ; pour laver son dos, soulevez légèrement bébé par l'épaule externe en passant votre bras devant sa poitrine : le contact de votre bras le rassurera.



4 FINALEMENT, ON SÈCHE BÉBÉ

Dès que vous sortez bébé du bain, enveloppez-le dans une grande serviette. Puis installez-le sur la table à langer et séchez-le en procédant par tapotements délicats, sans frotter, en accordant une attention toute particulière aux petits plis de la peau.

Tout savoir sur son *Sommeil*

Mieux comprendre comment fonctionne le sommeil de l'enfant permet aux parents de l'aider à établir des habitudes régulières, dans l'intérêt de sa santé. Nous répondons aux questions les plus fréquentes.



Pourquoi les bébés dorment-ils presque toute la journée ?

- **Un nouveau-né dort environ 15 à 16 heures par jour**, mais il ne s'agit là que d'une moyenne et il existe des différences individuelles notables. À six mois, la moyenne tombe à 12-14 heures de sommeil par jour et, à un an, l'enfant dort environ 12 heures par jour.
- **À la naissance, les bébés ne distinguent pas le jour de la nuit et leur sommeil est fragmenté et réparti plus ou moins uniformément sur les 24 heures.** Aux alentours des six semaines, on observe un allongement progressif du temps de sommeil nocturne, qui se consolide vers les deux ou trois mois.
- **Dans notre culture où, dès la naissance, on habitue l'enfant à dormir la nuit et éloigné de ses parents,** la plupart des bébés de six mois dorment environ 4 à 6 heures d'affilée par nuit. À quatre mois, de nombreux bébés commencent à acquérir un rythme veille-sommeil à peu près régulier et, à environ six mois, la plupart font une sieste d'une heure le matin, de deux heures après le repas du midi et une autre en fin d'après-midi.

Pourquoi l'enfant bouge-t-il autant pendant son sommeil au cours des premiers mois ?

- **Les mouvements se produisent pendant la phase de sommeil paradoxal**, qui est plus longue chez le nouveau-né que chez l'adulte. En grandissant, cette phase se raccourcit et l'activité motrice de l'enfant pendant le sommeil diminue.

Pourquoi la tétée de la nuit permet-elle au bébé de se rendormir ?

- **Ce n'est pas qu'une question de satiété.** Le lait maternel contient des endorphines, des substances opiacées produites par l'organisme féminin pour favoriser le sommeil, particulièrement concentrées dans la phase finale de la tétée. Une étude espagnole, publiée dans la revue scientifique *Nutritional Neuroscience* a montré que le lait maternel produit pendant la nuit présente une concentration plus élevée de substances qui détendent le système nerveux central.
- **Le sein maternel a également une fonction reconfortante et rassurante**, qui sera remplacée par d'autres substituts au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Pourquoi la plupart des bébés se réveillent-ils à plusieurs reprises pendant la nuit ?

- **Les réveils nocturnes sont liés à la nature cyclique du sommeil et non pas à la faim.** Le sommeil se compose de cycles d'une durée de 50 à 60 minutes chez les nouveau-nés. Chaque cycle comprend une phase de sommeil actif au cours de laquelle nous rêvons, et une phase de sommeil paisible, sans rêves. Les cycles se succèdent et se regroupent en périodes plus ou moins longues. Des réveils peuvent survenir après une série de cycles.
- **Au cours des deux premiers mois, les cycles de sommeil et ceux des tétées coïncident,** lorsque le bébé se réveille, il mange.



- **À partir de quatre mois, un autre facteur entre en jeu :** pour les nourrissons, dormir signifie se séparer de ses parents. Tous les bébés de moins de un an se réveillent plusieurs fois la nuit. Ceux qui se séparent plus facilement de l'adulte réussiront à se rendormir seuls, sans difficulté.
- **Vers un an, l'enfant est exposé à une série de nouveaux stimuli qui peuvent perturber son sommeil.** Il se réveille alors pour s'assurer que ses parents sont bien là.



Les nouveau-nés rêvent-ils aussi ?

- **Des études récentes semblent montrer que les bébés rêvent déjà dans l'utérus maternel.** En observant les mouvements des muscles oculaires, les chercheurs ont découvert que, dans les derniers mois de la grossesse, les bébés alternent des phases de sommeil tranquille avec des phases de sommeil paradoxal caractérisées par des mouvements oculaires rapides.
- **C'est précisément dans la phase de sommeil paradoxal que nous rêvons.** Chez l'adulte, le

sommeil paradoxal constitue environ 20% du sommeil total ; tandis que, chez le fœtus, il en représente 50%. On pense donc que le fœtus et le nouveau-né rêvent aussi.

- **Les émotions fortes et les états d'excitation expérimentés pendant la journée sont à l'origine des cauchemars des enfants.** Parfois, les rêves désagréables reflètent des craintes normales liées au développement, comme la peur de la séparation. Mais parfois, ils sont la conséquence d'événements spécifiques qui ont attiré l'attention de l'enfant.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Est-il vrai que dormir fait grandir ?

Les scientifiques de l'Université Emory en Géorgie (Etats-Unis) ont découvert qu'une brusque augmentation des heures de sommeil quotidiennes chez l'enfant est étroitement liée à une accélération de la croissance, tant en taille qu'en poids.

- On suppose que ce phénomène est lié à l'augmentation de la production de l'hormone de croissance pendant le sommeil.



Avoir une routine aide les enfants à dormir ?

- Suivre un petit rituel, une succession d'étapes, toujours les mêmes, qui se répètent tous les soirs avant d'aller dormir, aide beaucoup. Que ce soit le bain, les câlins, le conte ou la berceuse, l'important est la répétition, la régularité, et surtout, comme le montrent certaines études, la conviction et l'engagement émotionnel des parents. Pour être efficace, ce doit être un moment de communication intense entre l'enfant et l'adulte, qui le rassure et le prépare à affronter sereinement la séparation que représente le sommeil.



Le sommeil favorise-t-il l'apprentissage ?

- Les siestes diurnes jouent un rôle clé dans le processus d'apprentissage. Dormir et rêver aide le cerveau en plein développement de l'enfant à se souvenir de ce qu'il a appris pendant la journée et à traiter les informations recueillies. C'est ce que nous montre une étude menée par un groupe de psychologues de l'Université d'Arizona (USA) sur des enfants de 15 mois et qui met en évidence la plus grande capacité d'apprentissage des langues chez les enfants qui dorment plus souvent pendant la journée.

difrax®
care since 1967



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



En avez-vous envie ?

Avec l'arrivée de bébé, le désir et la passion ont tendance à passer au second plan. Comment faire pour récupérer votre intimité avec votre partenaire ? Répondez aux questions de ce test et une chose en amenant une autre...

1. Dernièrement, vos relations intimes sont plutôt du genre :

A > Qu'est-ce qu'a fait le petit aujourd'hui ? - Allez à Q2.

B > Qui fait quoi demain ? - Allez à Q3.

2. En fin de journée, pour vous, rien ne vaut...

A > Une bonne nuit de sommeil - Allez à Q4.

B > Un bon bain - Allez à Q5.

3. Le soir, quand bébé s'est endormi, vous pouvez enfin...

A > Parler sans être interrompus - Allez à Q5.

B > Faire « des galipettes » sur le canapé - Allez à Q6.

4. Votre libido est en berne, mais s'il vous déshabille du regard...

A > Vous le laissez faire sans bouger - Allez à Q7.

B > Vous l'arrêtez tout de suite dans son élan avec un « Ce n'est pas le moment ! » - Allez à Q9.

5. Pour récupérer la complicité d'autrefois avec votre compagnon, il vous faudrait...

A > Penser à de nouveaux fantasmes - Allez à Q7.

B > Essayer de nouvelles positions - Allez à Q8.

6. Vous le voyez s'approcher et vous le trouvez toujours aussi séduisant. Vous pensez :

A > Combien de femmes essayent-elles de le séduire pendant que moi je m'occupe de notre bébé ? - Allez à Q8.

B > J'arrive encore à le séduire quand je veux, yeah ! - Allez à Q11.

7. Quel reproche faites-vous le plus souvent à votre partenaire ?

A > Ton travail t'intéresse plus que notre couple - Allez à Q9.

B > Tu ne me dis plus de jolies choses... - Allez à Q10.

8. Depuis que bébé est arrivé, votre sensibilité érotique...

A > S'est endormie - Allez à Q10.

B > S'est ravivée - Allez à Q11.

9. Pour vous sentir de nouveau féminine, il vous faudrait...

A > Un week-end romantique avec lui - PROFIL B

B > Un miracle ! - PROFIL A





10. La question que vous vous posez le plus :

A > Pourquoi ne me traite-t-il plus comme une princesse ? - **PROFIL A**

B > Pourquoi me traite-t-il comme une fragile petite chose ? - **PROFIL C**

11. Un peu de sexe c'est pas mal, mais...

A > Beaucoup de sexe, c'est mieux ! - **PROFIL C**

B > Nous n'avons jamais le temps de bien faire ! - **PROFIL B**

A. SEXE KO

Aïe, aïe, aïe... Il faut que vous retrouviez l'envie de partager des moments d'intimité. Mais comment surmonter la fatigue ? Que faire si s'occuper de bébé absorbe tout votre temps et votre énergie ? Attention ! Plus le temps passe, plus il sera difficile de raviver la flamme de la passion. Mais si vous lisez ces lignes, tout n'est pas perdu. Commencez par des petits baisers, des étreintes et beaucoup de tendresse. C'est quelque chose que vous pouvez faire, même fatiguée, et une bonne façon de (re)commencer !

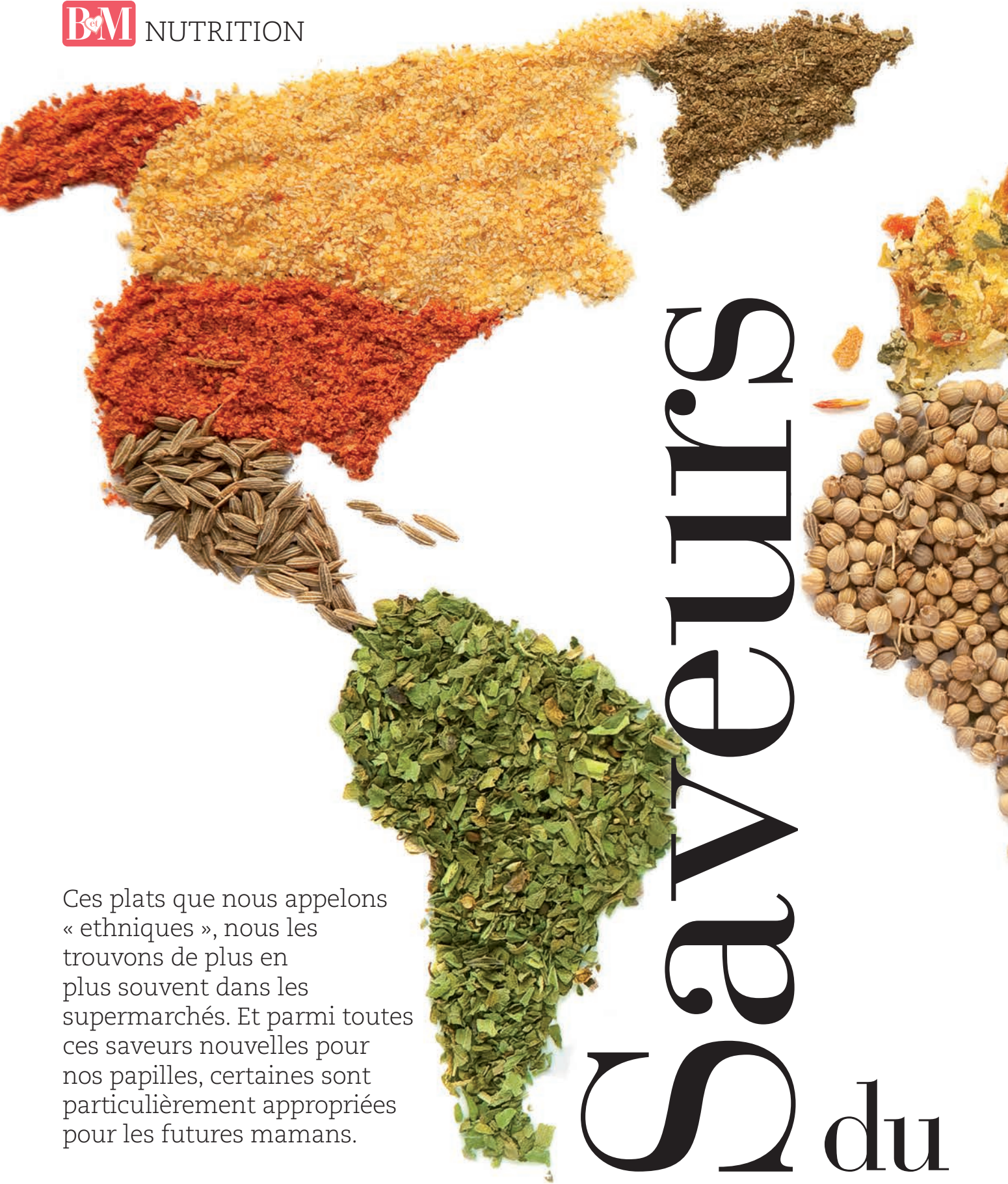
B. SEXE OK

Votre désir ne s'est pas éteint et vous savez profiter des pauses que vous accorde bébé. Bien sûr, la qualité de vos relations peut encore s'améliorer car vous avez toujours peur d'être interrompus au meilleur moment. Utilisez votre imagination ! Écoutez une chanson langoureuse au lieu de rester devant la télé ; plutôt que la liste des courses, écrivez-vous des messages coquins ; et touchez-vous, même habillés. Il n'y a rien de plus excitant que l'impossibilité de satisfaire immédiatement le désir qui monte !

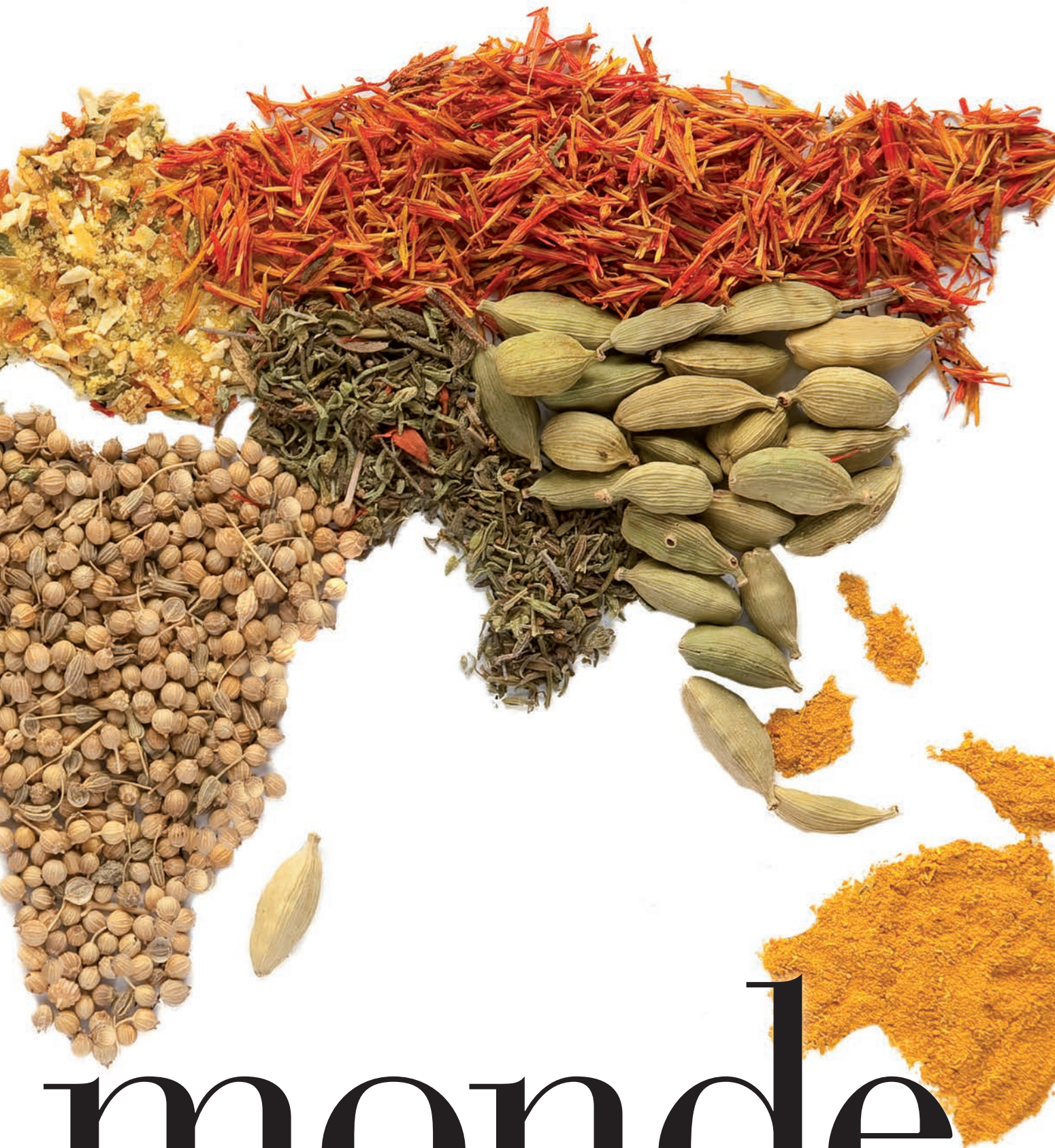
C. SEXE, WOW !

Aviez-vous jamais pensé qu'avoir un enfant réveillerait votre sensualité et vous rendrait encore plus passionnés qu'avant ? Cette aventure si importante vous a unis, et votre sexualité en est sortie gagnante. Maintenant que vous êtes en totale harmonie, c'est le moment d'exprimer votre côté le plus transgressif. Vous pouvez laisser votre enfant à la garde de ses grands-parents ou d'amis de confiance, et passer une nuit dehors, comme des amants, sans penser à bébé dans la pièce d'à côté.





Ces plats que nous appelons « ethniques », nous les trouvons de plus en plus souvent dans les supermarchés. Et parmi toutes ces saveurs nouvelles pour nos papilles, certaines sont particulièrement appropriées pour les futures mamans.



monde



bebesetmamans.com

POIS CHICHIE

À la mode libanaise

Notre cuisine les sous-estime, par rapport à l'importance que leur donne la cuisine d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Dans ces pays, les femmes enceintes mangent des pois chiches en complément des protéines animales afin de couvrir l'augmentation des besoins en acides aminés nécessaires au développement du fœtus.

HOUMOUS

Pour 4 personnes : 250 g de pois chiche cuits, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de tahini (ou de beurre de cacahuète), un peu de lait, le jus de 1 citron, huile d'olive, persil haché, 1 cuillère à café de graines de sésame, sel, poivre.

- Mixer les pois chiches et passer la pâte obtenue à travers un moulin à légumes ou un tamis pour enlever les restes de peau. Verser la pâte dans un saladier. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure et servir avec du pain grillé.



CURRY

Un avant-goût d'Inde

En Inde, pendant la grossesse, on réserve une attention particulière aux recommandations d'hygiène et aux épices, pour assurer une plus grande sécurité alimentaire. Le *curry*, dans sa version la plus douce et consommé avec modération, a une action stimulante sur les fonctions digestives et fournit des substances protectrices, comme la curcumine, bénéfique pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire.

LÉGUMES ET CURRY

Pour 4 personnes : 50 g de margarine, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 CS de *curry* en poudre, 1 poivron vert haché, 350 g de légumes coupés en petits morceaux, 1 CS de noix de coco en poudre, bouillon de légume, 1/2 CC de curcuma, sel et poivre.

- Faire fondre la margarine dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de *curry* et de curcuma et laisser cuire pendant deux minutes, en remuant souvent. Ajouter le poivron et laisser prendre avant d'ajouter le reste des légumes. Ajouter la noix de coco, recouvrir de bouillon et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et servir avec du riz, du *chutney* et du yaourt velouté.

SOLDES

jusqu'à -60%

livraison gratuite
avec le code
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE
paris

www.enviedefraise.fr

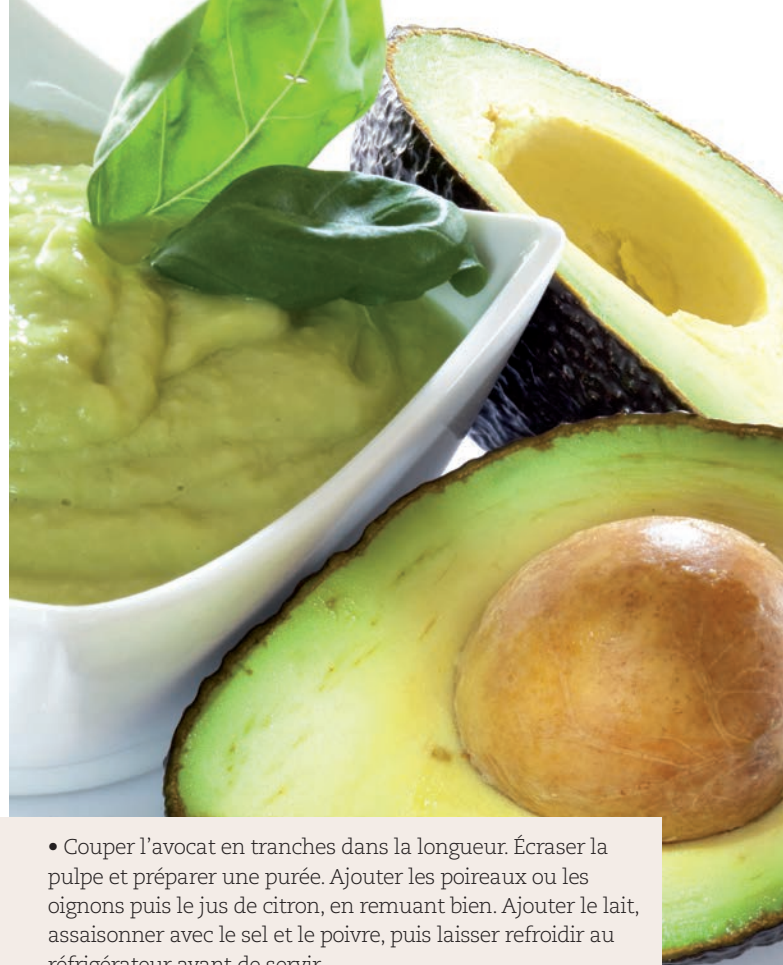
En direct des Caraïbes

Pendant la grossesse, il est essentiel de consommer une quantité suffisante de matières grasses, en particulier des « bonnes » graisses, qui servent à construire le tissu nerveux du bébé. Dans les Caraïbes, en plus du poisson, riche en Oméga-3, on consomme de l'avocat, un fruit très particulier car il contient plus de 20% de matières grasses, principalement insaturées, c'est-à-dire « bonnes ».

SOUPE D'AVOCAT

Pour 4 à 6 personnes : 3 avocats bien mûrs, 2 poireaux ou oignons coupés fins, le jus d'un citron vert, 1/2 litre de lait, sel et poivre.

- Couper l'avocat en tranches dans la longueur. Écraser la pulpe et préparer une purée. Ajouter les poireaux ou les oignons puis le jus de citron, en remuant bien. Ajouter le lait, assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.



Une idée de la Thaïlande

La médecine traditionnelle thaïlandaise se rapporte à la conception orientale selon laquelle, pour être bien, il faut maintenir un équilibre entre les facteurs opposés. La grossesse est considérée comme une condition « chaude », qui doit être contrôlée par l'utilisation d'aliments « frais ». L'ananas occupe une place particulière : il est riche en facteurs vitaminiques et en fibres, et il contient une grande quantité d'une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines.

KAS PAD SUPPAROT

Pour 4 à 6 personnes : 1 gros ananas, 450 g de riz cuit, 3 CS d'huile, 1 œuf battu, 1 oignon moyen en rondelles, 1 CS de sauce soja, 100 g de crevettes ou de thon, 100 g de noix, 1 poivron rouge, 1 CS de coriandre hachée, sel et poivre.

- Couper l'ananas en morceaux. Dans une poêle, faire cuire l'omelette des deux côtés, la retirer du feu et couper en lanières. Faire revenir l'oignon, ajouter la sauce soja et le riz et cuire trois minutes. Ajouter l'ananas, les crevettes, les noix et l'omelette. Faire revenir et ajouter le sel et le poivre. Servir avec des lamelles de poivron et de la coriandre.

HappyMum
Paris



VÊTEMENTS
DE GROSSESSE
et d'allaitement

Certains enfants sont un peu introvertis et ont du mal à s'adapter à de nouveaux environnements. Comment leur donner confiance et faciliter l'adaptation à la crèche ?

Il n'a PAS de copains à la crèche



ÉDUCATEURS ET PARENTS: COMMENT AIDER ?

- **Essayez d'établir un «partenariat» avec les éducateurs.** Ces derniers ont le devoir de prendre soin des petits lorsque les parents ne sont pas là. Ils connaissent le comportement de l'enfant à la crèche et ses éventuelles difficultés. Par exemple, ils peuvent remarquer si l'enfant est « exclu » du groupe ou si c'est lui qui se tient à l'écart par timidité.
- **Cherchez un petit avec qui l'enfant est plus à l'aise et favorisez les rencontres en dehors de la crèche,** afin que se crée un lien plus intime et que, par conséquent, le désir de le voir à la crèche le lendemain s'accroisse.
- **Vous pouvez aussi inviter à la maison un petit groupe d'amis** de sa classe pour une fête : cela crée un sentiment de continuité entre la maison et la crèche, le petit prend confiance et arrive alors mieux à surmonter d'éventuelles réticences.

PLUS D'ATTENTIONS À DES MOMENTS BIEN PRÉCIS

Une bonne adaptation à la crèche n'empêche pas qu'il y ait des moments difficiles pendant l'année, même quand le petit semble s'être bien adapté.

- **Cela arrive car les enfants passent par des étapes dans leur développement :** ils alternent des progrès extraordinaires avec des retours en arrière imprévus. Ils ont alors besoin de marques de confiance et de câlins pour continuer à progresser.



LES GARÇONS ET LES FILLES NE SE COMPORTENT PAS PAREIL

- **Vers 3 ans, les petites filles commencent à avoir une « meilleure amie »** avec qui elles veulent être en permanence. À cet âge, la copine est un « miroir » dans lequel elles se regardent et qui leur renvoie approbation et sécurité.

APPRENEZ-LUI À ÊTRE AVEC LES AUTRES

- **Au début, il est normal que l'enfant ait des difficultés à s'adapter,** surtout s'il n'a pas été habitué à être avec d'autres enfants de son âge. La différence entre sa maison et la crèche est choquante et le petit n'est plus le centre de l'attention, ce qui le perturbe énormément.
- **Pour aider l'enfant à se socialiser, il faut lui apprendre les règles de vie en communauté.** Encouragez-le à partager ses jouets et à attendre son tour au tobogan. Être avec les autres nécessite un véritable apprentissage.
- **Certains enfants ont des difficultés à jouer avec les autres,** non pas parce qu'ils sont timides, mais parce qu'ils ont peur. Il faut alors leur apprendre à avoir confiance en eux.

Asthme chez le bébé

Nous vous expliquons en quoi consiste ce trouble, comment il se manifeste chez les nourrissons, et quel est le traitement le plus approprié.




L'asthme se définit comme un syndrome caractérisé par des épisodes répétés d'obstruction bronchique qui s'arrêtent de manière spontanée ou sous traitement médical.

- **Souvent, le nourrisson commence par avoir une bronchiolite**, une infection virale diagnostiquée chez les enfants de moins de 2 ans avec une respiration sifflante et des difficultés à respirer qui se manifestent par une augmentation du nombre de respirations par minute et des bruits respiratoires anormaux que le pédiatre reconnaît en l'auscultant. La toux est présente dans presque tous les cas.
- **La bronchiolite est une obstruction des branches les plus fines des bronches**, les bronchioles, causée par une inflammation de leurs

couches internes, accompagnée par un écoulement nasal. Les bronchioles se rétrécissent, ce qui entraîne des difficultés pour le passage de l'air, responsable de la symptomatologie.

LES SYMPTÔMES

- **Bébé peut avoir une respiration sifflante pendant plusieurs jours**, sifflements qui deviennent plus intenses s'il y a infection des voies respiratoires supérieures (rhume), disparaissent souvent la nuit et ne modifient pas, au début, l'état général de l'enfant, mais il faut le traiter rapidement.
- **Dans d'autres cas, bébé souffre de bronchiolites**, les symptômes disparaissent complètement et, parfois, des sifflements apparaissent alors que la fréquence respiratoire augmente, sans qu'on ne puisse trouver de relation directe avec les infections virales des voies respiratoires.
- **D'autres fois, bébé souffre d'épisodes aigus de toux sèche avec une respiration sifflante à la fin de la quinte de toux**. Certains enfants peuvent avoir des crises plus graves : difficultés respiratoires avec conséquences sur l'état général, respiration superficielle entrecoupée, voire apparition d'une coloration bleuâtre des lèvres à cause du manque d'oxygène dans les tissus.
- **Si certains de ces épisodes se répètent à trois reprises**, on considère que l'enfant est asthmatique.
- **Dans tous les cas, il faut vite être en alerte et, au moindre signe, vous devez consulter votre médecin.**



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!



Embrassez-vous votre bébé sur la bouche ?

Oui car...

... J'adore embrasser mon bébé sur la bouche. Je ressens une telle complicité, un sentiment de proximité et de confiance qui ne peut exister qu'entre un parent et son enfant. Bien sûr, il ne s'agit pas de le faire avec tout le monde : seulement avec papa et maman.

Stéphanie

... C'est quelque chose de merveilleux. Mes frères et moi avons été élevés de cette façon et nous savions parfaitement que nous ne pouvions le faire qu'en famille.

Isabelle

... Ce baiser est une vraie preuve d'amour. Je ne comprends pas ce qu'il y a de mal dans ce geste. J'embrasse toujours mes enfants sur la bouche.

Laura

... Vivent les bisous ! Je ne vais tout de même pas repousser mon fils quand il vient me faire des bisous partout, sur les joues, la bouche, le front...

Candela

Non car...

... C'est une question d'hygiène. J'évite d'embrasser mes enfants sur la bouche et même sur les mains. D'ailleurs, pourquoi embrasser un enfant sur la bouche ? Il ne s'agit pas de notre partenaire. Il ne faut pas tout confondre et mélanger.

Glenda

... Je trouve irresponsable que les parents embrassent leur bébé sur la bouche. La bouche et la salive sont des foyers d'infection et de transmission des maladies.

Rebecca

... Il faudrait éviter d'embrasser bébé sur la bouche car c'est la meilleure façon de lui transmettre un virus. Mais je comprends que de temps en temps cela nous échappe car ils sont vraiment « à croquer » ces petits.

Joana

... Je ne suis pas du tout d'accord avec cette pratique. Les enfants peuvent se tromper, mais pas les adultes !

Rose



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)

À partir du 3, il devient plus réfléchi, pose des questions difficiles, cherchant à étendre l'étendue de son savoir. Nettoyer l'amuse, il range... à sa façon !

Il juge son entourage de façon franche et directe, cherchant même un peu la bagarre : attention, il peut être attiré par des objets « dangereux » ! Essayez de tempérer son agressivité, mais sans trop le réprimander.

Respectez son rythme, même si cela vous oblige vous aussi à redoubler de patience. Laissez-le faire ses lacets ou mettre ses chaussures tout seul ; toutes ces petites victoires vont l'encourager.

Mars lui donne un sentiment de puissance ; il déborde d'énergie et se sent très sûr de lui, peut-être un peu trop... Aidez-le à ne pas se disperser en créant des moments rien que pour vous deux.

ASous l'influence d'Uranus et l'action de Mars en opposition, il est plein d'enthousiasme... voire exubérant. Vénus le rend radieux ; on l'adore.

Il'influence conjuguée de plusieurs planètes le rende plus sociable, même en dehors de la maison. Il se montre très exigeant envers son entourage et apprécie (un peu trop... ?) les compliments.

Mercury et le Soleil en déséquilibre jusqu'au 20, agissent de façon contradictoire et le perturbent. La présence de ses proches le calme.

La présence de Mars dans son signe pendant tout le mois le rend plus fort, physiquement et émotionnellement, ce qui l'incite à partir à la découverte de son environnement.

La douceur de Vénus dans son signe stabilise ses émotions. Il s'oriente vers des activités artistiques et en groupe. Il lui faut du courage, car les difficultés augmentent considérablement ce mois-ci.

Très vif d'esprit, il comprend des concepts difficiles et passe rapidement de l'idée à la réalisation de celle-ci. À partir du 23, il est sous l'influence de Vénus ; il se montre plus gai et extraverti.

Il ne s'occupe pas des autres et reste dans son « monde », rechargeant les batteries en attendant de faire des choses dont il se sentira fier. Le 20, le Soleil entre dans son signe et il sort de sa cachette.

Il se sent fort dans les discussions en face à face, car il est sûr d'avoir raison. Sous l'influence de Mars et de Mercure, il aime la dialectique et échange de façon très agréable.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



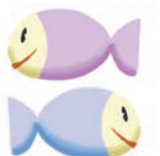
SCORPION

(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 !

