

600 aliments passés au crible !

Quel est le meilleur pour sa santé? Gervais Maxi ou Petits Filous de Yoplait? Rayon par rayon, 600 produits de l'hyper et du fast-food sont montrés en photos et répartis entre les Top (bonne qualité nutritionnelle) et les Flop (à éviter).

Lait premier âge, petits pots, céréales, poissons panés, sirops... vous saurez ce qu'il y a dedans et quels sont les meilleurs. Ce guide, rédigé par des diététiciens et journalistes scientifiques, risque de faire des vagues dans l'industrie alimentaire! *Le Bon choix pour vos enfants*, d'Elvire Nérin et Véronique Molénat, éd. Thierry Souccar: 15,80€. ●



Apprentissage Bébé est-il prêt pour la propreté?

Vers 18 mois, les processus de contrôle de la vessie et des intestins sont matures. Avant cet âge inutile d'insister, car le corps de Bébé n'est pas prêt.

Surtout, vérifiez qu'il comprend bien quand vous lui parlez et sait exprimer ses propres envies. Serait-il capable de marcher jusqu'au pot et s'asseoir dessus

1 grossesse, 3 échos

- ▶ **Première échographie** entre la 10^e et la 12^e semaine: elle précise la date de conception et observe l'embryon (évolution et détection de certaines anomalies).
- ▶ **Deuxième écho** entre la 20^e et 22^e semaine: pour checker son développement morphologique et les fonctions des organes.
- ▶ **Troisième écho**, entre les semaines 30 et 32: pour observer la position du fœtus, du cordon, du placenta et repérer d'autres anomalies potentielles.

sans se casser la figure? Ensuite, repérez ses comportements lorsqu'il s'apprête à faire pipi ou caca (bouille concentrée, air évaporé...) et encouragez-le à vous dire qu'il a envie, afin de lui faire découvrir le pot au bon moment. Parlez-en à sa nounou ou aux proches qui le gardent, pour qu'ils fassent pareil. Sans insister ni le gronder s'il oublie de le signaler. Bébé a envie de faire plaisir à ceux qui l'aiment, et il est content de voir qu'il contrôle son corps. Après plusieurs succès, cette attitude positive sera célébrée avec un rite particulier: le fameux passage à la culotte amenée en grande pompe. ●



Antoine Juliette/Oredia

Premières dents, soulager l'inflammation

Bébé est grognon, il bavouille non stop, a un peu de fièvre et les fesses très irritées? N'est-ce pas une quenotte en train de percer? Les premières apparaissent vers 6-7 mois et font souvent très mal! Une boursoufflure rouge sur la gencive confirme l'inflammation. Vite, un suppo de paracétamol, de l'homéopathie (granules de chamomilla à faire fondre dans un peu d'eau et pipettes de Camilia), un massage avec le doigt (propre), un gel anesthésiant conçu pour... À bas les remèdes de grands-mères (sucre, cuillère en argent, violette et C^{ie})! Et hop, au frigo son anneau de dentition: mâchouiller du frais, rien de tel pour soulager. Soignez aussi ses fesses, ça brûle beaucoup! ●



Le numéro à scotcher sur le frigo

"Bébé est là, tu dois (ou devrais) être folle de bonheur!" Marre d'entendre ça au retour de la maternité parce que parfois... non, Maman n'est pas "folle de bonheur". Elle est même bouleversée par ses nouvelles responsabilités, le manque de sommeil, une émotivité à fleur de peau et une foule de questions concernant Bébé. Ce baby-blues

et ces angoisses de jeunes parents sont normaux, alors ne culpabilisez pas! Pour en parler, ou avoir des réponses rapides sur ce qui vous tracasse, des professionnels sont à l'écoute au 0 800 00 3456 (appel gratuit et anonymat garanti). Allo ParentsBébé, du lundi au vendredi de 10h à 15h et de 17h à 21h. ●

Grossesse et sexualité

Faire l'amour pendant ces 9 mois est encore tabou pour trop de futurs parents. Bébé ne risque rien, bien protégé par une poche amniotique incompressible. Et Papa ne peut pas déclencher la perte des eaux, car un bouchon muqueux sépare le vagin de l'utérus. Parfois, l'orgasme provoque dans la foulée des contractions utérines, mais là encore pas d'inquiétude, rien à voir avec les contractions de l'accouchement. Alors, excepté si le médecin vous l'a contre-indiqué, ne vous réfrénez pas! Mieux vaut éviter la position du missionnaire qui devient vite inconfortable. Maman a beau être enceinte, elle a le droit de prendre le dessus!



Jeux et relaxation en musique



Dix minutes de détente avec Bébé feront peut-être la différence dans une journée speed pour vous deux. Petit massage des pieds ou jeu d'éveil en douceur, c'est bon de se retrouver. Ce qu'on aime avec ce CD: les conseils du livret qui accompagne les comptines et les instructions de la douce voix pour masser le bambin en musique.

Découvrir les sons de la nature, chatouilles ou mimes des paroles, relaxation dans le bain, berceuse... autant de possibilités pour quelques minutes volées ou à écouter en boucle de façon récréative. Oh, Papa s'est endormi aussi! *Une journée de relaxation pour Bébé*, de Gilles Diederichs: 14,95€. Sur www.chiff-chaff.com ou au 0952 340 342.

À lire... pour fêter Noël!

Immortel Tino Rossi. Un livre CD avec la célèbre chanson de Tino et des illustrations à l'ancienne d'Olivier Desvaux. *Petit Papa Noël*, éd. Casterman: 9,95€.

Apprendre en collant. Que va apporter le Père Noël aux enfants de la ferme? 250 autocollants à placer: mots absents, illustrations... Deux animaux sont aussi cachés sur chaque page. Dès 3 ans. *On fête Noël*, éd. Usborne: 4,95€.



Très généreux. Un lapineau vide les réserves familiales pour partager avec les animaux affamés. Une jolie histoire sur le thème de l'entraide pour les loulous de 2 ans et plus. *Le Noël de Fenouil*, éd. NordSud: 8,50€.