

le ligueur

et mon bébé change.

édition 2016-17

**MON BÉBÉ DEVIENT
EXPERT AVEC SES MAINS**

**PENSER DÉJÀ CUILLÈRE
ET PANADES ?**

**JE LE CONFIERAIS BIEN
À D'AUTRES BRAS...**

Il a 4 MOIS et fait des prouesses



15 conseils pour vous FACILITER

1. ASSUREZ-VOUS QUE SI VOTRE BÉBÉ PLEURE, C'EST VRAIMENT SANS RAISON GRAVE.

Vérifiez s'il n'a pas de fièvre ni de diarrhée, s'il ne s'est pas malencontreusement cogné ou blessé, si son linge n'est pas trop souillé pour ses fesses irritées... S'il n'y a rien de tout ça et que vous n'en pouvez plus d'entendre votre petit brailler, posez-le dans son lit, changez de pièce et respirez un bon coup. Vous avez une voisine proche et disponible ? Une copine (ou un copain) avec qui vous pouvez tailler une (petite !) bavette au téléphone ? N'hésitez pas, appelez-les et changez-vous les idées quelques minutes. Si votre bébé pleure toujours au bout d'un quart d'heure, prenez-le tout contre vous. Certains petits, plus sensibles à la séparation avec leur mère, manifestent ainsi leur désarroi. Si votre enfant pleure encore dans vos bras et que cela se répète, appelez votre médecin.

2. MÉFIANCE ! NE LUI DONNEZ QUE DES JOUETS FAITS POUR SON ÂGE.

À 4 mois, l'enfant porte les objets à la bouche, une manière pour lui de s'appropriier le monde. Si, au début, ses mouvements ne sont pas encore assez précis pour attraper tout ce qui se trouve à sa portée, ses menottes deviendront de plus en plus agiles au fil des semaines. Mieux vaut déjà s'habituer à ne laisser aucun objet inadéquat tout près de lui.

3. VÉRIFIEZ BIEN QUE SES JOUETS PORTENT LA NORME CE.

Un décret de septembre 1989 exige, sur tous les jouets vendus en Europe, l'apposition du marquage CE. Certains vous diront que cette mention n'apporte qu'une garantie relative. C'est théoriquement vrai, mais les grandes marques ne peuvent se permettre de ne pas être conformes aux règles légales. Pour faire vos choix en toute sécurité, retrouvez notre sélection de jouets sur www.leligueur.be > Les coups de cœur > Jouets > 0-2 ans.

4. OFFREZ-LUI SON PREMIER JOUET...

si ce n'est déjà fait. On l'a déjà écrit dans le numéro précédent, mais on l'aime trop pour ne pas le répéter : offrez-lui Sophie la girafe (Vulli). Elle est facile à attraper, à mordiller et, en plus, elle fait pouët pouët !

5. PAS D'AFFOLEMENT SI VOTRE PETIT N'EST PAS ENCORE AUX FRUITS OU AUX LÉGUMES.

Les copines s'exclament en racontant que leur bébé mange déjà un gâteau de fruits, et à pleines dents de surcroît ? Dites-leur bravo et attendez patiemment que votre pédiatre vous donne le feu vert pour passer à ce qu'on appelle la diversification alimentaire. Comme on le rappelle dans ces pages, elle se fait entre 4 et 6 mois. Vous avez encore un peu de marge...

6. IL VOUS MORDILLE... SANS ÊTRE SOUDAIN CANNIBALE !

Comme son hochet ou sa main qu'il met en bouche pour les explorer, votre bébé peut parfois aussi mordiller votre épaule ou votre menton quand vous jouez avec lui. Aucune agressivité dans ce geste, juste le besoin de découvrir ce qui l'entoure par la bouche – ne dit-on pas d'ailleurs qu'à cet âge, les bébés sont au stade oral ? – ou de se faire déjà les gencives la veille d'une poussée dentaire.

7. VOTRE BÉBÉ EST PRÊT À PARLER LE RUSSE !

Si, à 4 jours, le nourrisson reconnaît sa langue natale et tête frénétiquement sa tétine lorsqu'il l'entend, à 4 mois, il est comme tous ses pairs, un linguiste universel. En effet, il est capable de distinguer les 150 sons de base qui constituent le langage humain. D'où ses joyeux babilllements... jusqu'à vers 8-10 mois où, progressivement, il ne retiendra plus que les sons de sa langue maternelle.



LA VIE... et celle de votre enfant

8. DÉLÉGUEZ SANS CRAINTE.

D'abord, il faut se rappeler que toute séparation fait partie de la vie, donc de la vie de votre bébé aussi. Se rappeler cette grande règle peut vous apaiser la veille de reprendre le travail et de le confier à la crèche ou à une accueillante. Après la période de familiarisation organisée par la structure d'accueil, sachez que votre tout-petit est armé pour rejoindre ceux qui deviendront ses « copains ». La puéricultrice donne de la compote avec des raisins alors que vous la préparez sans ? Qu'importe, si les règles d'hygiène et de sécurité sont respectées et que les recommandations que vous faites sont entendues.

9. NE SOYEZ PAS SUSCEPTIBLES !

Jusqu'ici, votre petit n'avait d'yeux que pour vous, ses parents, et voilà qu'il détourne la tête au moment où, tout heureux, vous venez le chercher à la crèche ! Ne le prenez pas mal. À 4 mois, il a des sentiments et il vous montre ainsi que vous lui avez manqué. Surtout, ne culpabilisez pas, dites-lui que vous aussi, vous avez beaucoup pensé à lui et que vous êtes contents de le retrouver.

10. NE LE LÂCHEZ JAMAIS DES MAINS !

Attention, votre petit devient vif et agile et il suffit de le lâcher une fraction de seconde pour qu'il trouve la force de faire un « coup de reins » pour se mettre sur le ventre et tomber en bas de votre lit ou de la table à langer. Si cette mésaventure vous arrive, courez aux urgences médicales les plus proches pour faire examiner l'enfant et vous assurer qu'il n'a pas de commotion.

11. CONTRE LES FESSES ROUGES, VIVE L'ÉOSINE.

Pour calmer les irritations des petites fesses, tamponnez un peu d'éosine, ce colorant rouge qui assèche et désinfecte. Ce remède de grand-mère fait de vrais miracles. Côté crème, appliquez-la en fine couche pour éviter la macération des fesses de votre bébé.

12. N'OUBLIEZ PAS DE LE METTRE SUR LE VENTRE MÊME S'IL ROUSCAILLE.

Un bébé devrait passer près de 60 minutes par jour dans cette position pour renforcer les muscles de son cou, développer ses sens en changeant de point de vue sur son environnement, se préparer sur le plan moteur à s'asseoir, ramper... Pensez aussi que, dans cette position, il peut rouler accidentellement sur les côtés et sur le dos.

13. NOMMEZ CHAQUE JOUET AVEC LEQUEL IL JOUE

pour qu'il apprenne le nom des objets au fil du temps. Même chose quand il pose les bons gestes : dites-lui bravo pour l'encourager à apprendre les gestes corrects.

14. VOUS N'ÊTES PAS TOUT SEULS, PENSEZ-Y !

Il y a autour de vous de nombreux professionnels qui peuvent vous aider vous et/ou votre bébé.

- Les sages-femmes peuvent continuer à vous accompagner durant toute la première année de l'enfant. Infos : www.sage-femme.be.
- La consultation de l'ONE (il y en a sûrement une pas loin de chez vous !) vous permet de suivre la croissance de votre tout-petit, de lui faire faire ses vaccins et de poser d'éventuelles questions qui vous préoccupent. Infos : www.one.be.

15. TROISIÈME SÉANCE DE VACCINATION ET DERNIÈRE AVANT SES 12 MOIS.

Un moment de la plus grande importance puisque cette troisième injection du vaccin hexavalent protège votre bébé contre des maladies mortelles ou très handicapantes telles que la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la méningite ou une épiglottite à *Haemophilus influenzae* de type B et l'hépatite B. Votre bébé reçoit aussi la deuxième dose du vaccin contre le pneumocoque. Si le vaccin oral contre la gastro-entérite à rotavirus ne lui a pas encore été administré, il est encore temps à condition que la deuxième dose soit donnée à 6 mois. Infos : www.vacc.info.

Myriam Katz

**D'autres conseils sur www.ligueur.be
> Nos 500 réponses
à vos 500 questions.**

IDÉES CONSO

Coups de pouce, coups de ❤️...

① Cuisiner facile

Le temps des premières panades et purées est-il arrivé pour votre bébé ? Ou se profile-t-il tout prochainement ? À l'heure de la diversification alimentaire, s'il n'est pas nécessaire d'investir dans une nouvelle batterie de cuisine, rien de tel néanmoins qu'un appareil qui, tout à la fois, cuit à la vapeur, mixe, décongèle et réchauffe. Il va en effet drôlement simplifier votre quotidien de maman (et de papa) aux petits soins pour votre petit ! Au rayon des robots « 4 en 1 », coup de cœur pour le Babycook Solo du fabricant français Béaba. Un classique du genre (il a été lancé sur le marché fin des années 1980 et n'a cessé, depuis, d'évoluer côté ingéniosité et côté design). Il se caractérise notamment par la grande contenance de son bol (1100 millilitres) et une cuisson rapide sans surveillance (15 minutes), avec arrêt automatique en fin de cuisson. Il permet de mixer les aliments sur mesure (mixage de type velouté, mouliné ou en morceaux) et de récupérer l'eau de cuisson – riche en vitamines et en minéraux – histoire de modifier comme on le souhaite la texture des préparations. Sur le plan du look, le Babycook Solo est ultra-compact et, avec ses coloris chics ou chocs (comme un beau rouge profond), il s'adapte à toutes les cuisines. Cerise sur le gâteau : un livre de recettes... à adapter selon votre inspiration.

② Hochets à attraper, à remuer, à mordiller...

Poussées dentaires et gencives à soulager sont-elles déjà à l'ordre du jour pour votre bout de chou ? Il y a, en la matière, de tellement grandes variations d'un bébé à l'autre... Si c'est le cas de votre petit, les anneaux de dentition lui seront bénéfiques. La marque française Vulli en propose de bien rigolos à l'effigie de Sophie la girafe, à la fois simples et efficaces. Comme le modèle Fresh contenant un liquide à réfrigérer – c'est que le froid calme la douleur –

ou le hochet Colo'ring composé en caoutchouc 100 % naturel et en peinture alimentaire et doté de quatre formes colorées aux textures variées à faire coulisser à l'envi.

③ Tapis... à tout vivre

Ce tapis, joliment graphique, de la marque belge Lilliputiens servira aussi bien de tapis d'éveil que de tapis de repos pour votre bébé. Jeu d'imprimés à explorer, nœud clochette à agripper, miroir dans lequel se découvrir... le terrain d'exploration tout doux est prometteur. Il est dédié à l'univers de Jef, le chien fidèle et maladroit, un des personnages fétiches du fabricant. Le tapis se replie vite fait bien fait et se transporte facilement grâce à ses poignées. Il est lavable en machine à 30 °C.

④ À portée de menotte

Parce qu'à 4 mois, les bébés aiment agripper et accrocher, ils seront tout à leur affaire avec le portique My First Gym de la marque d'origine allemande Hape qui mise sur les jouets en bois... écologiques. Sobre et coloré, ce portique rassemble tout ce qui peut faire le bonheur des petits bouts : des hochets, des anneaux et un miroir. À attraper donc avec les menottes, mais aussi à regarder, à écouter...

⑤ De la tête aux pieds

Pyjamas, gigoteuses, T-shirts, salopettes, cardigans, pantalons, robes, bonnets... Avec ses basiques conçus en coton biologique, la marque hollandaise nOeser habille les bébés de la tête aux pieds. En uni ou avec des chouettes motifs imprimés. Voilà autant de vêtements à combiner de plein de façons différentes.

M. G.

