

Instaurer de bonnes habitudes de sommeil chez bébé, c'est possible !

Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos pour les parents : ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte, et il faut du temps (et beaucoup de patience) pour que tout rentre dans l'ordre.

De combien d'heures de sommeil mon bébé a-t-il besoin ?

Chaque enfant est différent : certains dorment beaucoup et d'autres beaucoup moins. De plus, plus bébé grandit, plus le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin se réduit. Voici un aperçu général de la quantité de sommeil dont les enfants ont besoin sur une période de 24 heures, qu'il s'agisse du sommeil pendant la nuit ou des siestes pendant la journée :

De la naissance à 2 mois : 16 heures par jour (3 à 4 heures à la fois)

De 2 mois à 6 mois : 14 heures à 16 heures

De 6 mois à 1 an : 14 heures

De 1 à 3 ans : 10 heures à 13 heures.

Quelles sont les bonnes habitudes à instaurer ?

■ Les bébés ont besoin de recevoir les bons indices pour apprendre quand il est temps de dormir. Par exemple, si vous installez toujours votre bébé dans son berceau pour dormir, il apprendra que c'est l'endroit où il dort, votre bébé finira par faire le lien.

■ Instaurez un rituel et respectez-le (un bain, une berceuse). Assurez-vous de toujours le faire et à peu près à la



même heure tous les soirs, ainsi, votre rituel de coucher sera également un signal pour lui qu'il est temps de se laisser aller au sommeil.

■ Mettez votre bébé au lit pendant

qu'il somnole, mais avant qu'il ne s'endorme. Couchez-le sur le dos, sur une surface ferme et plate.

■ À chaque fois que votre bébé pleure, attendez quelques minutes avant

d'aller le voir. Lorsque vous répondez à son appel, rappelez-lui que c'est l'heure de dormir. Quand vous vous rendez dans sa chambre, n'allumez pas la lumière et faites vite.

■ Certains nouveau-nés sont complètement éveillés à l'heure du coucher. Même si vous ne pourrez pas y faire grand-chose les premières semaines, vous pouvez commencer à apprendre à votre bébé à faire la différence entre le jour et la nuit en jouant et en le stimulant pendant la journée et en restant calme et en baissant la lumière la nuit.

■ Si votre bébé ouvre les yeux et se met à pleurer, n'hésitez pas à le prendre dans vos bras, il a besoin de votre contact et de votre chaleur, mais attention !

Si vous le câlinez et le promenez en chantant à travers toute la maison, il sera plus enclin à se réveiller et aura du mal à se rendormir.

■ Offrez-lui des conditions favorables à un bon sommeil en rendant sa chambre à coucher calme et confortable, en utilisant un éclairage tamisé par exemple.

Solution Magpharm : BabyDo, pour bien dormir

BabyDo est un produit sûr et riche en actifs naturels spécialement sélectionnés **pour aider votre bébé à se détendre et à retrouver un sommeil paisible.**

Grâce à son action sédative, calmante et relaxante, BabyDo favorise l'endormissement et aide à restaurer progressivement un sommeil réparateur et de qualité sans effet d'accoutumance.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Une glace pour soigner la grippe

Et si vous traitiez votre grippe avec... de la glace ? Vous avez bien lu, la glace gingembre-piment s'avère très efficace pour soigner le rhume et la grippe, et elle est aussi simple à préparer...

Des ingrédients efficaces...

• 2 tasses de jus d'orange pressé.

• 1/3 de tasse de jus de citron pressé.

• 1/2 tasse de miel brut

• ¼ de cuillère à café de gingembre en poudre.

• Une pincée de piment de Cayenne.

Une préparation simple...

Mettez tous les ingrédients dans une machine à glace ou sorbetière (sinon mettre dans le congélateur), et laissez la magie opérer !

SACHEZ QUE...

Des études scientifiques réalisées à Michigan State University aux Etats-Unis ont révélé que les anthocyanines, substances naturelles présentes en grandes quantités dans la cerise, possèdent une activité thérapeutique 10 fois plus grande que l'aspirine.

Pour la perte de cheveux

L'huile de coco et l'hibiscus sont des facteurs clés des chevelures épaisses que l'on voit chez les personnes vivant dans le Kerala, en Inde. L'hibiscus (karkadé) est doté de propriétés revitalisantes: il régénère les cheveux, évite qu'ils blanchissent précocement et aide à se débarrasser des pellicules. L'utilisation régulière des fleurs d'hibiscus peut aider à prévenir l'alopécie masculine. Mixez quelques fleurs d'hibiscus et mélangez-les avec de l'huile de sésame ou d'huile de coco pour en faire une pâte fine. Appliquez cette pâte sur le cuir chevelu, laissez-la environ 2 heures puis lavez avec de l'eau fraîche et un shampooing doux.

Le pignon pour stimuler votre glande thyroïde et retrouver toute votre énergie

La noix de pin (ou pignon) est bien pourvue en manganèse, un minéral qui favorise la production de thyroxine par la glande thyroïde. Les hormones thyroïdiennes jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique et agissent en relation avec d'autres hormones, telles que l'insuline, le glucagon, l'adrénaline ou encore l'hormone de croissance.

Selon des chercheurs de la University of Bridgeport du Connecticut, la consommation quotidienne de seulement 3 c. à table de noix de pin permet d'améliorer, en une semaine, des symptômes de fatigue et de baisse du tonus mental, le phénomène d'endormissement qui survient chez nombre de personnes en après-midi.

Recommandée pour les personnes obèses

psang en éliminant le mauvais cholestérol. C'est également un excellent diurétique. Pour cela, il est recommandé aux personnes souffrant d'obésité ou suivant un régime amincissant de consommer régulièrement l'infusion à la fleur d'hibiscus. Notez cependant que l'effet brû-

leur de graisses sera plus accentué si vous l'associez à une activité physique régulière.

Décoction digestive

Après les repas, en cas de ballonnements, flatulences, aérophagie, cette tisane est d'une efficacité remarquable. Traitement maxi 8 jours.

Faire bouillir 25 cl d'eau 10 minutes à couvert avec 3 étoiles de badiane appelée aussi anis étoilé (habète lahlawa sous forme d'étoiles) éventuellement concassée grossièrement.

Filtrer et boire en tisane jusqu'à 3 tasses par jour. Cette décoction peut s'employer sur de l'eczéma ou psoriasis.

Un bon tonifiant pour l'organisme

La cannelle aide à combattre les états de fatigue générale.

Nous vous en recommandons vivement sa consommation dans les cas de fatigue nerveuse, manque de motivation,

Le saviez-vous... ?

Le mot curcuma viendrait de l'arabe kourkum. Il est apparu dans la langue française en 1559. En anglais, curcuma devient turmeric, mot dérivé du français «terre mérite» lui-même issu du latin terra merita, qui désignait la racine de la plante. En Inde, le curcuma est considéré comme porte-bonheur et on le retrouve dans de nombreux rites, comme promesse de joie et de fécondité. Il est aussi symbole de pureté. Lors de leurs noces, les jeunes mariés se mettent sur le visage un maquillage à base de curcuma et de santal.

manque de concentration et état dépressif. Pour les personnes convalescentes, la cannelle est le remède naturel par excellence pour recouvrer rapidement des forces. Vous pouvez pour cela l'associer au miel et au citron et confectionner une délicieuse boisson naturelle et tonifiante.

Soignez la bronchite et la toux avec la banane

Ecrasez 2 bananes et y ajouter 400 ml d'eau bouillante, couvrir et laissez refroidir pendant 30 minutes. Une fois refroidi, ajoutez 2 cuillères à café de miel et mélangez.

Prenez ce remède 4 fois par jour, 100 ml à chaque fois, et réchauffez-le, avant utilisation.

Pour des bienfaits étonnants

Les jus d'orange et de citron apportent de la vitamine C essentielle pour lutter contre le rhume ou la grippe, en plus de leurs vertus antiseptiques. Le gingembre et le piment de Cayenne ont des propriétés anti-inflammatoires et devraient vous aider à combattre la fièvre et stimuler vos défenses immunitaires. Enfin, le miel est l'aliment idéal pour apaiser les maux de gorge liés à la grippe, et donner de l'énergie.

Publicité