





Guide réalisé par des professionnels de santé







#### Edita

Un heureux événement se profile à l'horizon : la naissance de votre bébé !

Pour vous accompagner dans cette aventure, vous trouverez dans ce guide :

- Les conseils de votre pharmacien pour vous faciliter la vie ;
- Les meilleurs articles à petits prix Leadersanté : Grossesse, Naissance, Allaitement, Repas, Soin et hygiène, Sécurité.

Toute l'équipe de votre pharmacie Leadersanté reste à votre écoute et vous souhaite de vivre de beaux moments en famille.



## Guide BÉBÉ 4 ène Edition

#### Sommaire

| GROSSESSE             | P.4  |
|-----------------------|------|
| NAISSANCE             | P.11 |
|                       |      |
| ALLAITEMENT           | P.17 |
| POUR LA MAMAN         | P.25 |
| REPAS                 | P.28 |
| SOIN & HYGIÈNE        | D 20 |
| SUIN & HYGIENE        | P.39 |
| EN VADROUILLE!        | P.49 |
| SÉCURITÉ              | P.51 |
| CONSEILS POUR LE PAPA | P.52 |



#### 7 conseils pour vivre votre grossesse sereinement

La grossesse est un moment très spécial pour chacune d'entre vous, mais qui peut être vécu très differemment d'une femme à une autre. Une grossesse est aussi le parfait moment pour prendre soin de soi autant physiquement que psychologiquement. Voici 7 conseils clés pour vivre votre grossesse sereinement et donner naissance à un bébé en pleine forme!

#### 1 - FAITES UN SUIVI RÉGULIER CHEZ VOTRE MÉDECIN

Les professionnels de santé sont là pour vous accompagner et assurer le suivi de votre santé et celle de votre bébé. Ils vous aideront également à préparer la naissance de façon sereine.

#### 2 - ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

a) Avoir un régime alimentaire sain est important lorsque vous êtes enceinte : n'hésitez pas à manger des fruits et légumes. Nous vous recommandons les aliments riches en glucides, sans oublier de faire le plein de protéines. Vous n'aurez pas besoin de doubler vos rations : vos besoins énergétiques n'évoluent que très faiblement et ce qu'à partir du 6ème mois!

b) L'apport d'acide folique, ou vitamine B9, est recommandé à toutes celles qui envisagent de concevoir et durant les 3 premiers mois de la grossesse. Les huiles de poissons riches en oméga 3 sont également plébiscitées avec un impact positif sur le poids de bébé à la naissance, le développement de son cerveau et de son système nerveux en fin de grossesse.

#### 3 - PRENEZ QUELQUES PRÉCAUTIONS

a) Évitez certains aliments, notamment les fromages au lait cru, persillés ou charcuterie qui pourraient provoquer la listériose, maladie infectieuse liée à la bactérie listeria, responsable de fausses couches ou de graves maladies chez le nourrisson.

b) Si vous n'avez jamais eu la toxoplasmose, faites bien cuire tous les légumes et fruits qui ont

été en contact avec de la terre (feuilles, racines, tubercules). Le parasite de la toxoplasmose est présent dans la terre.

Lavez vigoureusement les légumes et les fruits. Ne mangez pas de viande crue ou peu cuite et évitez celles qui sont fumées ou salées.

Enfin tenez-vous à distance des chats car ils peuvent être porteurs de ce parasite.

#### c) Réduisez la caféine

En 2013, une étude menée par l'Inserm sur l'absorption de caféine pendant la grossesse a démontré que cette substance affectait le développement du cerveau. Il est donc recommandé d'éviter la consommation de café ou de thé.

barrière placentaire et atteint directement votre bébé. Une consommation élevée d'alcool durant la grossesse peut avoir de graves conséquences sur le nouveau-né, notamment le syndrôme d'alcoolisation fœtale (SAF). Il peut être à l'origine de difficultés d'apprentissage et de graves problèmes de santé. Le tabac quant à lui augmenterait le nombre de fausses couches chez la femme enceinte, les accouchements prématurés et multiplierait par 3 les risques de mort subite.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

d) Bannissez l'alcool & la cigarette : en circulant par le sang, l'alcool que vous buvez passe la

#### 4 - PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUT AU LONG DE LA GROSSESSE

Le sport, c'est bon pour le moral et pour le corps! Vous avez besoin d'être en forme pour supporter le poids pris lors de la grossesse, mais aussi pour mieux gérer l'accouchement et retrouver plus rapidement la forme après la naissance. Attention! On évite les sports à risques et on privilégie des sports doux comme la marche, l'aquagym ou le yoga.

#### 5 - PENSEZ DÉJÀ À VOTRE PÉRINÉE

De nombreuses femmes découvrent l'existence de leur périnée lors de leur première grossesse. Parlez-en à votre sage-femme ou votre gynécologue dès à présent. Après l'accouchement, renseignezvous pour pratiquer éventuellement des séances de rééducation du périnée.

#### 6 - PENSEZ À VOUS REPOSER!

Lors du premier trimestre, la majorité des femmes enceintes se sentent fatiguées. C'est le corps qui s'exprime et qui vous demande de ralentir. Si vous offrir une sieste dans la journée est impossible, pensez à faire des exercices de relaxation et de respiration (comme le yoga). Au bureau, on n'hésite pas à demander de l'aide pour éviter trop de stress.

#### 7 - N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER

En cas de doute ou en cas de douleur, contactez votre médecin ou sage-femme pour mieux vous orienter et vous assurer que votre grossesse se passe dans les meilleures conditions possibles.



Sources : Inserm.

#### \* Test de grossesse Apothicare+

Fiable et précis à plus de 99,9%

- · Utilisation simple
- · Réponse rapide
- · Lecture facile

Code 3401054211379

à partir de <u>∠</u>€90



#### Coussin de marternité Oxypharm

Coussin en perles microbilles recouverts d'une enveloppe textile imper-résistant. Housse lavable en machine. 100% coton.

Code 7965137

à partir de 49€90



#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### À quoi sert un coussin de maternité?

« Pendant la grossesse, il vous aide à trouver des positions confortables pour prévenir les douleurs et tensions tendino-musculaires que vous pourriez avoir et

dormir ainsi de manière reposée.

Pendant l'allaitement, il vous permettra de trouver une position adaptée et confortable avec votre bébé, pour soulager vos bras, épaules et nuque. C'est un accessoire indispensable pour la future et jeune maman. >>

#### ★ Ceinture MyBabyStrap évolution

La ceinture lombaire de maternité est conçue pour diminuer la douleur et l'inconfort pendant et après la grossesse :

- · Douleurs lombaires, pelviennes et/ou sacro-iliaques
- · Instabilités posturales

Code 0190446657224





#### \* Crème vergetures

La crème vergetures peut être utilisée tout au long de la grossesse pour prévenir l'apparition des vergetures. Elle hydrate et apaise les sensations de tiraillement. L'ingrédient phare est extrait de

l'huile de maracuja spécifiquement choisi pour améliorer l'élasticité et préserver la souplesse de la peau des femmes enceintes. Disponible en 2 versions :

Code avec parfum : 3504105033842

avec ou sans parfum.

Code sans parfum : 3504105033897

à partir de 19€90



#### Gestarelle

Recommandé dès le désir d'enfant, pendant toute la grossesse et durant l'allaitement, Gestarelle G+ apporte les nutriments essentiels à chaque étape de la Maternité.

#### Gestarelle G+, c'est une formule complète:

À la pointe des dernières recommandations pour les femmes enceintes.1

Alliant pureté, sécurité et tolérance.<sup>2</sup>

Des omégas-3 à la pureté unique, éco-responsables :

Oméga-3 issu des poissons sauvages pour Gestarelle G+ (accréditation Friend of the Sea).

Validée par les consommatrices via 2 tests (goût et odeur des huiles + Reflux).3

Pratique: 1 seul produit pour la préconception, la grossesse et l'allaitement



- Recommandation ANSES et EFSA 2019
- 2 Pureté, sécurité et tolérance des omega-3
  3 Consumer Study Omegavie DHA, étude réalisée en 2019 sur l'huile de poisson et l'huile d'algue après de 160 consommatrices



#### **FUTURES MAMANS**

#### La grossesse, c'est aussi le moment de prendre soin de soi, en plus du bébé

Dès que vous apprenez votre grossesse, vous commencez à prendre des vitamines prénatales, à boire beaucoup d'eau<sup>1</sup>, à avoir une alimentation équilibrée et à bien vous reposer. En tant que future maman, vous êtes la personne la mieux placée pour comprendre le pouvoir du corps féminin et le fonctionnement de ses organes génitaux. Voyez un peu ce qu'il peut accomplir en seulement quelques mois!

Lorsque vous attendez un enfant, tout ce que vous faites est en fonction de votre futur bébé. Mais savez-vous que c'est également l'occasion idéale de prendre soin de vous ? Votre bien-être et vos soins pour la toilette intime féminine sont d'autant plus importants pendant une grossesse. Néanmoins, seuls 12 % des femmes interrogées dans le cadre d'une récente étude ont déclaré qu'elles intensifiaient leurs habitudes de soins pour la toilette intime pendant la grossesse<sup>2</sup>.

Pendant cette période magique et unique, prenez du temps pour vous ! Saugella Antiseptique Naturel est un soin de toilette intime féminine spécifique qui assure une protection active lors de la grossesse et après l'accouchement lors de situations à risques (voyages, piscine, sport, plage...) ou en cas de désagréments intimes, grâce à l'extrait de thym.

Saugella Antiseptique Naturel est disponible en soin lavant en flacon de 250 ml et en lingettes douces et résistantes (boîte de 10 lingettes individuelles ou sachet de 15 lingettes) imbibées d'une solution nettoyante à l'extrait de thym.



Pour de plus amples informations sur la gamme, veuillez consulter la page Facebook ou Instagram : Saugella France.

#### Votre valise pour la maternité POUR VOTRE BÉBÉ ☐ 6 bodys (préférez les formes croisées, plus facile à enfiler) ☐ 6 pyjamas ou ensembles adaptés à la saison dont un chaud quelle que soit la saison ☐ Une paire de **chaussons de laine** ou des **chaussettes** ☐ Une paire de **moufles en coton** pour éviter que votre nourrisson se griffe 2 bonnets ☐ 3 brassières de laine (été comme hiver) ☐ **Une turbulette** ou gigoteuse ☐ Vêtements pour la sortie en fonction de la saison POUR LA TOILETTE ET LE SOIN ☐ 4 **serviettes** de toilette Gel nettoyant sans savon ☐ Crème hydratante ou liniment oléocalcaire ☐ Paquet de **couches** (2 à 5 kilos) ☐ **Lingettes** ou rectangles de coton ☐ Thermomètre électronique □ Crème pour le change **POUR LA MAMAN** ☐ Brumisateur d'eau thermale □ Vêtements confortables de jour et de nuit (ouverts devant si vous désirez allaiter) Chaussons ☐ Soutiens-gorge de fin de grossesse ■ Nécessaire de toilette

- 12 culottes ietables
- Protections hygiéniques maternité

#### POUR L'ALLAITEMENT

- Coussinets d'allaitement
- Soutien-gorge d'allaitement
- ☐ Tube de **lanoline** pure ou onguent spécial crevasse et fissure en cas de douleur des mamelons.

#### PENSEZ À PRENDRE VOS DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Carte vitale et carte de mutuelle
- ☐ Livret de famille
- ☐ Reconnaissance anticipée si vous l'avez faite
- ☐ Carte de groupe sanguin



<sup>1</sup> Ziegler EE, O'Donnell AM, Nelson SE, Fomon SJ. Body composition of the reference fetus. Growth.

<sup>2</sup> Étude Edelman Intelligence – Mylan sur la perception des soins pour la toilette intime quotidienne. L'enquête a été réalisée par Edelman Intelligence entre le 14 et le 21 février 2019. Des questions ont été posées à un total de 1 003 femmes âgées de 18 à 60 ans, en France.



#### 3ème mais

#### ÉCHOGRAPHIE DE FIN DE 1ER TRIMESTRE

Dépistage des anomalies chromosomiques, vérification de la toxoplasmose.

#### 4<sup>ème</sup> mais

#### 2<sup>ÈME</sup> EXAMEN PRÉNATAL

Votre ventre s'arrondit visiblement! Et surtout vous êtes en meilleure forme!

#### 5<sup>ème</sup> mais

#### 3èME EXAMEN PRÉNATAL & 2èME ÉCHOGRAPHIE

Vous souhaitez connaître le sexe du bébé ? C'est le moment !

#### 6<sup>ème</sup> mais

#### **4**<sup>ÈME</sup> EXAMEN PRÉNATAL

À ce stade, vous sentez votre bébé qui commence à bien s'agiter!

#### 7<sup>ème</sup> mais

#### 5<sup>ÈME</sup> EXAMEN PRÉNATAL ET 3<sup>ÈME</sup> ÉCHOGRAPHIE

Dernière échographie avant l'accouchement! Votre bébé grossit, s'agite et risque de vous fatiguer!

#### 8<sup>ème</sup> mais

#### 6<sup>ÈME</sup> EXAMEN PRÉNATAL

Début de votre congé maternité! Les 1ères contractions commencent à se faire ressentir!

#### 9<sup>ème</sup> mais

#### **7<sup>ÈME</sup> ET DERNIER EXAMEN PRÉNATAL**

Enfin le dernier mois! L'impatience grandit! Surveillez les signes avant-coureurs de l'accouchement: contractions intenses et rapprochées, perte du bouchon muqueux, perte des eaux...

#### Ça y est, votre bébé a pointé le bout de son nez! Félicitations!

Une nouvelle vie s'offre à vous! Vous allez apprendre à vous connaître. Dès les premiers instants, il va s'imprégner de votre odeur, reconnaître votre voix. Il va aussi passer la plupart de son temps à dormir et c'est normal.

Observez-le, vous apprendrez avec le temps à reconnaître ses signaux d'éveils (le moment de lui proposer votre sein ou le biberon selon votre choix), ou ceux qui vous indiqueront s'il se sent bien ou non.

#### LA PERTE DE POIDS

Il est normal que votre bébé perde du poids les premiers jours de sa vie, il perd en réalité l'eau des œdèmes avec lesquels il est né. La perte de poids doit correspondre entre 8 et 10% de son poids initial, au-delà l'équipe soignante fera passer à votre bébé des examens nécessaires pour vérifier que tout va bien. Mais il se peut aussi que votre bébé soit mal positionné lors de la tétée ou qu'il n'est pas mis au sein assez souvent, il ne peut donc pas téter efficacement. Pas de panique, demandez conseils aux pédiatres, sages-femmes ou puéricultrices, et tout rentrera dans l'ordre rapidement.

#### LE CONSEIL DU PÉDIATRE

Certains bébés dorment beaucoup les premiers jours, on les incite à téter au moins toutes les 3 heures pour minimiser la perte de poids et stimuler la lactation. >>



Man premier daudau Ainsifont

Le 1<sup>er</sup> doudou développé par un panel de pharmaciens experts.

- · Fait main
- · Attache-sucette
- · Très doux
- · Grande Taille

Code 3401560203769

à partir de 9€90

#### ★ Pèse-bébé électronique Terraillon

Pèse-bébé ergonomique, électronique et ultra pratique pour permette de suivre facilement l'évolution du poids de bébé. Une fois que bébé se tient debout, il peut faire comme les grands grâce à la nacelle détachable, laissant place à un plateau en verre d'une capacité de 20 kg.



#### \* Berceau naissance Oxypharm

Ce berceau naissance, avec coque en plastique transparent et composé de roulettes, permet une position proclive afin que votre nourrisson soit légèrement surélevé au niveau de la tête.

Dimension:
L 90cm x l 41cm x H 100cm

Code 2414088

LOCATION

à partir de
12€/SEM

natelas

Recouvert d'une housse intégrale en PVC.

Dimensions: L72 x l32 x H5 cm

Code 6004013

## COURBE INDICATIVE DE POIDS PAR ÂGE

| 1 mois     | 2 mois       | 3 mois       | 4 mois     | 5 mois       | 6 mois |
|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------|
| 3,7 - 4 kg | 4,6 - 5 kg   | 5,5 - 5,8 kg | 6 - 6,5 kg | 6,5 - 7,1 kg | 7,4 kg |
| 7 mois     | 8 mois       | 10 mois      | 11 mois    | 1 an         |        |
| 7,9 kg     | 8,2 - 8,7 kg | 9 kg         | 9,2 kg     | 9,6 kg       |        |

#### ★ Coussin nid douillet Pediasoft

Coussin de maternité recouvert d'une housse avec harnais de maintien et de sécurité réglable en fonction de l'âge et de la corpulence de l'enfant. Utilisable jusqu'aux 5 mois du bébé, pour son éveil en présence d'un adulte.



#### Votre aîné semble jaloux du bébé? Ce n'est pas grave, c'est même tout à fait normal!

#### **VOUS POUVEZ L'AIDER:**

- Soyez tolérant à ses accès de colère ou de tristesse. Ecoutez ses plaintes : « Le bébé crie! il me casse les oreilles! » Tout cela masque une demande d'attention et d'amour.
- Acceptez les petites tentatives de régression, comme redemander un biberon, s'assoire dans le transat du bébé, tendre les bras pour être porté; transformez ces moments en « jeu à redevenir bébé » : ils sont le signe que votre grand s'identifie au bébé qui capte l'attention de tous.
- Valorisez votre ainé: justement en le différenciant du nouveau-né: soulignez tout ce qu'il sait faire, complimentez son autonomie. Nommez ses qualités, ses traits de caractère qui font qu'il est LUI, et qu'il restera unique.
- Proposez-lui des activités de son âge, à la maison ou à l'extérieur, avec vous ou un proche : cela permet au grand de se décentrer du bébé, et de retrouver une place privilégiée.



#### LE COUP DE PARENTS

#### ★ BabySpasmyl Mayoly

Formulé pour apaiser la colique du nourrisson, Babyspasmyl® soulage l'aérophagie, les ballonnements, et les troubles digestifs chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson à partir d'un mois.

Sa formule adaptée pour tous, sans sucre\*, sans lactose et sans gluten, ravira les plus petits avec son arôme

Son flacon compte-gouttes de 30mL facilite le dosage et vous permet de l'emporter facilement partout avec vous (week-end, sac à langer, etc.)

\*Edulcoré à la saccharine sodique

Code 3760001040951

14

à partir de 6€50



#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### Les coliques du nourrisson

« Les coliques sont très fréquentes chez le nourrisson. Plutôt nocturnes, après le repas, elles apparaissent vers 2-3 semaines puis disparaissent vers 3 mois. Ces coliques sont définies par des pleurs fréquents et intenses pendant lesquels votre bébé est inconsolable. Elles peuvent être réduites par l'utilisation de biberons adaptés, de produits homéopathiques ou à base de plantes. N'hésitez pas à nous en parler afin de trouver une solution!

#### \* Biberon Easy Start

Biberon avec valve anticolique brevetée : le biberon anticolique MAM réduit 80% des coliques\*.

Avec sa base aérée et la valve anticolique, le rythme du bébé est naturel. Le flux d'air est régulé, activé par le bébé. Sa tétine douce comme la peau est instinctivement reconnue par bébé.

\*Étude conduite par des pédiatres, Autriche 2011, auprès de 73 mères / Étude consommateurs, USA 2010, auprès de 35 mères.













à partir de **7€**10











#### LA LACTOFERRINE

#### PILIER DU SYSTÈME IMMUNITAIRE DE BÉBÉ

La lactoferrine est une protéine du lait maternel. Elle est également présente, mais en plus faibles quantités, dans la salive, les larmes, les globules blancs polynucléaires, ainsi que dans des laits d'autres espèces animales (vache, chèvre...).

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux parents un allaitement exclusif des enfants jusqu'à 6 mois, puis de poursuivre l'allaitement en complément d'une alimentation diversifiée. L'occasion pour votre nourrisson de profiter des meilleurs éléments possibles et tout particulièrement de la lactoferrine. Cette protéine a de multiples actions bénéfiques, notamment celle de moduler l'immunité des bébés.

#### Comment la lactoferrine renforce-t-elle l'immunité de votre bébé ?1

- · Diminution des infections bactériennes, virales et parasitaires,
- · Meilleure absorption du fer.
- · Développement d'un microbiote bénéfique.

#### La lactoferrine, une protéine remarquable

Depuis la découverte de la lactoferrine en 1939, de nombreuses études ont démontré des effets très positifs sur les bébés nés prématurés, les bébés en bonne santé et sur les jeunes enfants.

#### La lactoferrine contribue naturellement à la prévention des infections

Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il apporte en quantités adaptées tous les nutriments indispensables pour sa croissance et son développement. En plus de ça, il contient beaucoup d'autres substances qui permettent de réduire les risques d'infection.

Parmi ces substances protectrices, il y a la lactoferrine, une protéine soluble spécifique du lait humain. Elle existe aussi dans le lait des autres mammifères mais en plus petite quantité. Le lait de vache par exemple, en contient 10 fois moins! Elle a par exemple des propriétés anti-microbiennes (anti-virales et anti-bactériennes). La lactoferrine contribue également à la prévention des infections chez les tout-petits : elle est par exemple associée à la réduction du risque d'infections respiratoires<sup>2</sup>.

#### La lactoferrine participe au développement normal du système digestif du bébé

À la naissance, le système digestif du nourrisson n'est pas encore mature ce qui peut être à l'origine de troubles fréquents et douloureux chez les bébés, tels que les rejets, reflux, coliques. La lactoferrine aide à la maturation du système intestinal du bébé en stimulant la croissance et le développement de la muqueuse intestinale du tout-petit. Par ailleurs, des travaux montrent que la lactoferrine contribue à la mise en place d'un microbiote riche en bonne bactéries protectrices.

Ces différentes propriétés de la lactoferrine : anti-microbiennes. la réduction du risque d'infections respiratoires, ou encore la participation au bon développement du système digestif du bébé et de sa flore intestinale, permettent de penser que la présence de lactoferrine dans le lait maternel participe à la protection des agressions extérieures et vient contribuer à la bonne immunité du bébé.



- 1 Pierce A, Legrand D, Mazurier J. Lalactoferrine: une protéine multifonctionnelle, Medecine/Sciences
- Story « anti-parasitaire » --> OCHOA TJ et al. Impact of lactoferrin Supplementation on Growth and Prevalence of Gardia Colonization in children. Clin infect Dis, 2008;46:1881-1883.
- 2 Story « anti-inflammatoire » --> Pierce A, 2009, La lactoferrine : une protéine multifonctionnelle Medecine/Sciences;25:361-9.

#### ★ Coffret Naissance Alphanova Bébé

Ce coffret naissance est le cadeau idéal pour un nouveau-né, avec tout ce qu'il faut à l'intérieur pour prendre soin de bébé et bien commencer! Ce coffret est composé de produits naturels, BIO et Vegan:

- Un dermo-nettoyant 200ml
- Une crème hydratante 75ml
- Une crème de change Olizinc 40 50g
- Un paquet de lingettes sans parfum à l'huile d'olive BIO 60 unités
- Une eau nettoyante pour la toilette de bébé 50ml
- Une peluche koala 20cm "Holly"

Pratique à transporter et à emballer grâce à sa poignée dépliable. Ce coffret naissance est fabriqué en carton recyclé & recyclable.



#### \* Sucettes Naissance Mam

Sucettes en silicone spécialement conçues pour les nouveaunés. Motifs modernes, ludiques et colorés.

Boîte de stérilisation fournie.

De 0 à 2 mois.

Code 6023677





#### 5 idées reçues sur l'allaitement

#### **ALLAITER FATIGUE BEAUCOUP**

**FAUX!** Allaiter ne requiert pas un état de forme en particulier, l'ocytocine secrétée lors des tétées apaise même la maman. En réalité la fatigue vient essentiellement de l'accouchement, du chamboulement hormonal, des différentes émotions et surtout des nuits trop courtes.

#### LES FEMMES AVEC UNE GROSSE POITRINE ONT PLUS DE FACILITÉ À ALLAITER

**FAUX!** La taille initiale des seins d'une femme ne détermine pas la quantité de lait qui sera produite. Une femme avec une petite poitrine pourra produire sans effort la quantité nécessaire à son bébé.

#### **ALLAITER ABÎME LA POITRINE**

**FAUX!** En réalité, si la poitrine peut changer de forme cela est surtout dû à la variation de poids qui peut être très importante. Durant la grossesse, la poitrine grossit car la glande mammaire augmente avec la prise de poids. Après la naissance, la glande mammaire diminue et les seins peuvent alors être moins fermes, et cela que vous allaitiez ou non.

#### PLUS LE BÉBÉ TÈTE, PLUS IL Y A DE LAIT

**VRAI!** Le lait est ainsi produit au cours de la tétée : l'hormone prolactine, à l'origine de la production de lait, est stimulée lorsque votre bébé tète. C'est aussi pourquoi, une femme qui arrête d'allaiter verra sa production de lait diminuer progressivement.

#### UNE FEMME QUI PRODUIT BEAUCOUP DE LAIT PEUT DONNER SON LAIT À UNE BANQUE DE LAIT MATERNEL (LACTARIUM) POUR LE REDISTRIBUER À DES ENFANTS PRÉMATURÉS.

VRAI! Le lactarium est une banque de lait qui collecte le surplus du lait maternel. Ce lait servira à nourrir des prématurés ou aider les nourrissons les plus fragiles (troubles digestifs, allergies, déficiences immunitaires...) Renseignez-vous pour connaître les lactariums proches de chez vous. Ils organisent en général des tournées pour venir directement chez vous chercher le lait que vous avez tiré pour eux et vous fournissent gratuitement le matériel nécessaire.



#### 4 positions pour bien allaiter

Chaque femme est différente, c'est à vous de trouver la position d'allaitement qui vous convient. Vous devez avant tout être dans une position stable, sans appui douloureux ou tensions musculaires. Soyez dé-ten-due!

**EN MADONE**: C'est une bonne position pour soulager l'inconfort ressentit après l'accouchement si vous avez l'impression d'avoir mal partout. Installez-vous dans

un siège confortable, arrondissez votre dos pour éviter les tensions dans la colonne vertébrale. Calez votre bébé sur votre ventre ou sur un coussin, son nombril doit être tourné vers vous, votre main soutient ses fesses et sa tête repose sur votre avant-bras.

18

BÉBÉ À CALIFOURCHON: Surtout utilisée pour les bébés sujets au vomissement, à la somnolence ou ceux qui portent une culotte d'abduction. Assise sur un siège, prenez votre bébé à califourchon sur l'une de vos cuisses. Une de vos mains va venir soutenir le bas de son dos tandis que l'autre retient légèrement sa tête.

BALLON DE RUGBY: Adaptée aux femmes aux seins volumineux, cette position est également recommandée si vous allaitez des jumeaux, si vous êtes sujette aux crevasses ou si vous avez subi une césarienne. Placez un coussin à hauteur de votre sein et placez bébé sur le côté le long de votre hanche. Calez votre bébé sur votre bras: son visage doit être face au votre et sa nuque dans le creux de votre main.

votre bras ou sur un coussin. Allongez votre bébé face à vous, sa bouche doit être au niveau de votre mamelon. Attention placez-le suffisamment loin du bord pour éviter tout risque de chute.

#### Tire-lait manuels

#### \* Tire-lait manuel Kolor Play

Prêt à l'utilisation en 3 gestes (insérer, visser, clipser), il permet de reproduire les deux phases de la tétée : phase de stimulation et d'expression. Il est particulièrement indiqué pour une utilisation occasionnelle ou en complément d'un tire-lait électrique. Son ergonomie a été spécialement étudiée pour respecter la morphologie des seins des mamans. KOLOR PLAY® est le premier tire-lait de la gamme Kitett® à bénéficier de la technologie « Clean Valve » permettant de limiter le risque de contamination bactérienne.



LOCATION

Code 3401060125127

#### ★ Kit tire-lait manuel Mam

Une gamme allaitement complète pour accueillir votre bébé en toute sécurité.

Développé en collaboration avec des sages-femmes, des consultants en lactation et des mamans.

Grâce à sa poignée ergonomique et son coussin en silicone doux, le nouveau tire-lait manuel MAM est facile d'utilisation pour un confort optimal.

#### Le kit contient :

- 1 biberon anti colique 160ml
- 1 pot de conservation
- · 4 coussinets d'allaitement
- · 1 disque d'étanchéité

Code 6161415



#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### Comment déterminer la bonne taille de téterelle ?

- Centrez le mamelon dans l'embout de la téterelle, démarrez le tire-lait et vérifiez si tous les éléments suivants ont lieu (Si la réponse est « Non » à l'une des questions ci-dessous, la taille de la téterelle n'est pas adaptée : demandez-nous conseil)
- · Le mamelon bouge librement dans l'embout de la téterelle.
  - Une petite partie de l'auréole, voire aucune, s'étire dans l'embout de la téterelle.
  - · L'observation d'un mouvement doux et rythmé du sein à chaque cycle d'aspiration.
    - · La sensation que le sein se vide pendant toute l'expression.
      - Des mamelons indolores.





## Maintenant disponible à la location en pharmacie

#### Notre nouvelle technologie Natural Motion stimule comme bébé, pour un débit de lait plus rapide\*

Désormais, les mamans peuvent titrer leur lait avec confiance et facilité grâce à notre nouveau tire-lait équipé de la technologie Natural Motion.

Cette technologie stimule le mamelon par des mouvements de succion et de massage doux, pour plus de confort et un débit de lait plus rapide.



Au sein, les bébés massent le mamelon pour une éjection optimale du lait.



La technologie Natural Motion associe, comme bébé, le massage en douceur du mamelon et la succion, pour une éjection plus rapide du lait.



Une taille de téterette unique s'adapte à toutes les morphologies grâce à l'adaptation du coussin en silicone.

#### innovation #you

Pour plus d'information, venez découvrir le nouveau tire-lait électrique Philips Avent et notre gamme complète d'accessoires d'allaitement sur www.philips.fr/c-m-mo/tire-laits-et-soin

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### Tire-lait manuel ou électrique?

Tout dépend de l'utilisation que vous allez en faire : Pour une utilisation ponctuelle (par exemple, si vous reprenez le travail, ou si vous devez vous absenter exceptionnellement), un tire-lait manuel conviendra. En revanche, pour une utilisation sur du long terme avec expression pluri-quotidienne, le tire-lait électrique sera l'idéal.

#### Tire-lait électriques

#### ★ Tire-lait Fisio Kitett

Tire-lait à cadence automatique variable.

2 phases d'aspiration :

- · Rapide, phase de stimulation pour provoquer le réflexe d'éjection du lait.
- Lente, phase d'expression pour recueillir efficacement le lait maternel.

Présentation sous forme de box (L36 x l25 x H18 cm), livré avec un kit EXPRESSION double complet Kolor® K24LD.

CE 0459 Dispositifs médicaux. Classe IIa (DDM 93/42).

Code 6195401

#### \* Symphony

Tire-lait de grade hospitalier doté de la technologie unique 2-Phase Expression®. Pour initier et maintenir la lactation sur le long terme.

CE 0459 Dispositifs médicaux. Classe IIa (DDM 93/42).

Code 2428392











#### ★ Soutien-garge d'allaitement Oxypharm

Soutien gorge extensible, sans couture ni armature qui s'adapte aux formes changeantes du corps pendant la grossesse et l'allaitement. L'ouverture et la fermeture d'une seule main facilitent l'allaitement. Coloris blanc.

Existe en taille S, M, L et XL.

Taille S 7612367068383
Taille M 7612367068406
Taille L 7612367068420
Taille XL 7612367068444

à partir de 35€90



#### ★ Infusion maternité Dr Smith

Vous allaitez et souhaitez augmenter votre sécrétion de lait ? Des infusions à base de plantes bio permettent de stimuler la lactation et faciliter ainsi votre allaitement pour qu'il se déroule au mieux et plus longtemps.

à partir de

3€90

MATERNITÉ

Antie vert : Femoult

L'ENGERPE

Antie vert : Femoult

L'ENGERPE

Antie vert : Femoult

Antie vert : Femoult

D'ENGERPE

MATERNITÉ

Antie vert : Femoult

D'ENGERPE

MATERNITÉ

Antie vert : Femoult

D'ENGERPE

MATERNITE

MA

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

L'allaitement sensibilise vos mamelons?

N'hésitez pas à nous demander! Des produits existent pour vous soulager.

#### \* Crème Purelan™ 100

Permet de prévenir et soulager les crevasses pendant l'allaitement. Composition : 100% lanoline (graisse de laine), ne contient ni additif ni conservateur artificiel. Compatible avec l'allaitement. Tube de 37q. à

Code 7612367073073



Il est inutile d'ôter la crème avant l'allaitement.

#### \* Bouts de sein

En cas de douleurs, de crevasses, ou encore pour les mamelons plats ou rétractés, un bout de sein peut être utilisé. Grâce à sa forme papillon, le bout de sein MAM privilégie le contact maman-bébé.

Boîte de transport fournie, contient 2 bouts de sein.

Existe en 2 tailles : S et M.

Code S : 4132112 Code M : 6022659



7€90 à partir de

#### \* Starter kit Medela

Ce kit est une solution intégrale pour accompagner l'allaitement. Il offre une solution simple pour recueillir, conserver et administrer le lait, prendre soin des mamelons et désinfecter l'équipement.

#### Le kit contient

2 biberons 150ml avec 1 embout d'alimentation Calma®, 5 sachets de lait maternel

Pump & Save™, 12 coussinets d'allaitement jetables, Crème PureLan 100, tube de 7g,

1 sachet Quick Clean™

Code 7612367043823

à partir de 39€90



★ Baume allaitement Mustela



Ce Baume Allaitement certifié bio, composé de 100% d'ingrédients d'origine naturelle, forme un film hydratant protecteur à l'effet « coque » protectrice. Très agréable grâce à sa texture riche et fondante, il protège les mamelons sensibilisés, apaise les sensations d'inconfort et favorise la réparation du mamelon après l'allaitement.

Code 30ml: 3504105034269

à partir de 13€90

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

≪ Après vous être soigneusement lavé les mains, appliquez après chaque tétée sur les mamelons sensibles.

- 1) Prélevez une noisette de produit après chaque tétée et à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.
  - 2) Appliquez en couche fine sur la zone irritée et massez délicatement.
  - 3) Essuyez l'excédent avant la tétée suivante. >>



#### \* Pots, de conservation

Le lot de 5 pots de conservation : idéal pour la conservation du lait maternel et des aliments de bébé. Zone d'écriture lavable. Ils permettent aussi de recueillir le lait maternel et de le conserver au réfrigérateur selon le tableau ci-dessous.

Pot de 120ml.

Code 4126382



|   |   | 5t do 6 poto  |  |
|---|---|---|--|
| Durée de conservation<br>du lait maternel*              |   |   |  |
| Lait maternel<br>fraîchement recueilli                  | 4 heures max<br>(20-25°C)                       | 48 heures   | 4 mois                                     |
|   | Mettre le lait au frais<br>le plus tôt possible | Ne pas stocker le<br>lait dans la porte du<br>réfrigérateur | Penser à noter la date<br>sur le contenant |
| Lait maternel<br>décongelé<br>(précédemment<br>congelé) | Pas de conservation                             | 24 heures   | Ne jamais recongeler                       |

à partir de

#### \* Sachets de conservation

Sachets pour conserver le lait maternel au réfrigérateur ou au congélateur pour un stockage sûr pendant de longues périodes. Boîte de 25 sachets de 180 ml.

Code 7612367050388





#### \* Coussinets d'allaitement

Coussinets très absorbants.

Ils protègent des écoulements de lait et évitent la sensation d'humidité de iour comme de nuit.

Boîte de 30 coussinets.

Code 4132106





#### La rééducation du périnée

Le périnée constitue un soutien essentiel des organes génitaux internes. Il s'étend du pubis au coccyx. Durant les 9 mois de grossesse le périnée va soutenir le poids du bébé et il va subir de fortes tensions lors de l'accouchement. Après la naissance, il est courant de constater le relâchement du périnée. Il peut être conseillé d'entamer des séances de rééducation pour le retrouver tonique et vous protéger des fuites urinaires.

La rééducation du périnée peut débuter pendant la grossesse. C'est ce que l'on appelle communément la rééducation préventive, qui est recommandée par tous les professionnels de santé. Les exercices vont vous aider à prendre conscience de votre périnée et de son rôle pour pouvoir éviter toute lésion lors de l'accouchement.

La rééducation du périnée après l'accouchement reste fortement conseillée. Les séances vous seront prescrites avant votre sortie de l'hôpital. Elles se font avec un kinésithérapeute ou une sage-femme et sont à effectuer dans les 6 semaines à 3 mois tout au plus après la naissance.

N'hésitez pas à demander à votre pharmacien Leadersanté plus d'informations.

#### Le baby blues & dépression post-partum

Le chamboulement hormonal de l'accouchement peut aussi avoir un impact retentissant sur le moral de la jeune maman. Elle ne reconnaît plus son corps. Le ventre peut rester gonflé malgré l'accouchement et les kilos pris mettront quelques temps à s'en aller. Le baby blues est une mélancolie passagère qui arrive juste après l'accouchement. Crise de larmes, angoisses, panique, irritabilité, tristesse... Souvent la jeune maman ne comprend pas elle-même ses réactions et peut avoir un sentiment de honte sachant qu'elle devrait être heureuse d'avoir enfin son bébé. Cette baisse d'humeur survient au 3<sup>ème</sup> jour après l'accouchement et dure de quelques heures à quelques jours. Elle est fréquente et touche une femme sur deux.

Il peut également arriver que la jeune maman ait une dépression post-partum. Elle est beaucoup plus grave que le baby blues et doit être prise en charge par des spécialistes. Elle affecte plus de 10% des mamans et démarre 1 mois et demi à 2 mois après la naissance de bébé.



Pour les bébés à terme et en bonne santé. Les temps de conservation peuvent varier pour les bébés prématurés ou malades.

Rééducation par électrostimulation indiquée dans les cas de :

- · Instabilité vésicale
- · Incontinence sphinctérienne
- · Incontinence d'effort
- · Incontinence mixte

Cet appareil permet d'effectuer un travail régulier à domicile, sous contrôle d'un thérapeute.

Utiliser avec une sonde vaginale ou anale.

UROSTIM Code 9641806 PERISTIM Code 4550743

≪ Pour les sondes de rééducation, demandez-nous conseil!







à partir de 330€

à partir de

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Après l'accouchement, il est important de rééduquer votre périnée

≪ Vous avez besoin d'informations ? Vous recherchez un kinésithérapeute ou une sage-femme spécialisée proche de chez vous ? N'hésitez pas à nous en parler afin que nous puissions vous conseiller. ≫

#### \* Serviettes Maternité Unyque

#### 100% COTON, 100% SOIN, 100% SÉCURITÉ!

Expert des protections intimes 100% coton, Unyque apporte une réponse spécialiste à chaque femme et l'accompagne dans ce moment fort de sa vie qu'est la maternité.

Unyque serviettes 1ers jours maternité 100% coton & Unyque douceur maternité 100% coton sont les alliées protection et soin de toute nouvelle maman!

- 100% coton
- 100% douceur et confort
- · Ultra absorbantes et micros aérées
- · Laissent circuler l'air pour faciliter la cicatrisation

· Réduisent les risques d'infection

SERVIETTES

DOUCEUR MATERNITE

100% COTON

RESURITATIONS

REQUEST OF PROPERTY OF THE PROPERTY

LABORATOIRES GILBERT

## Physiolac Bio

#### De la Nature à bébé







En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. www.mangerbouger.fr

Physiolac répond à vos questions : www.physiolac.fr

Avis important : l'allaitement maternel est la meilleure alimentation de l'enfant. En accord avec votre pharmacien ou votre médecin, Physiolac Bio 3 peut s'y substituer ou le compléter dès 10 mois si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter. Physiolac Bio 3 ne convient qu'à l'alimentation particulière des nourrissons à partir de 10 mois, il n'est qu'un élément d'une alimentation diversifiée. LABORATOIRES GILBERT, SAS au capital social de 5 048 000 euros - Avenue du Général de Gaulle - 14200 Hérouville Saint-Clair - RCS CAEN 306 062 944.



#### Adoptez la couleur qui vous correspond!





#### SAUGELLA

Des soins experts pour mon hygiène intime

Demandez conseil à votre pharmacien.



#### La diversification alimentaire

La diversification alimentaire (DA) est l'introduction d'aliments autres que le lait maternel ou infantile qui doit être débutée entre 4 et 6 mois. L'introduction des nouveaux aliments doit se faire progressivement, notamment en ce qui concerne les textures et les morceaux.

Pour que bébé puisse traverser cette étape sans stress, il faut d'abord éviter d'introduire plus d'un aliment tous les 2-3 jours et toujours donner des petites quantités.

En cas de refus, il ne faut pas insister : l'acceptation d'un nouvel aliment peut prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois selon les bébés. Pour introduire de nouveaux aliments dans les meilleures conditions, il est important de choisir un moment tranquille en évitant le matin quand le bébé a très faim ou le soir quand il est fatiqué. Dans tous les cas, il est important de veiller à respecter le rythme et l'appétit de bébé.

Il est conseillé de commencer par les céréales, les légumes, et les fruits.

La diversification alimentaire se déroule en 4 étapes essentielles .

- 1. La DA débute entre 4 et 6 mois, quand le bébé est capable de déglutir des aliments semi-liquides, les mouvements de sa langue deviennent plus coordonnés.
- 2. Dès le 5ème mois, le bébé est capable de mâchouiller et mordiller même s'il n'a pas de dents
- 3. À partir de 7 mois : le bébé est capable de tenir sa nourriture. C'est une étape très importante de la prise en main de la nourriture.
- 4. Au 9ème mois : le bébé peut déglutir des petits morceaux d'aliments



Nouvelle gamme de céréales infantile Bio

#### À la découverte de nouvelles saveurs!

Les Céréales Bio Modilac sont fabriquées avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique, contenant des sucres naturellement présents, pour une diversification alimentaire en douceur de bébé.

Dès 4 mois, bébé a de nouveaux besoins liés à son bon développement, pour l'accompagner, les céréales Modilac vont lui permettre:

- · d'introduire le gluten en douceur dans son alimentation
- · de découvrir toujours plus de nouvelles saveurs et textures.

[1] Bocquet A, La lactoferrine, une protéine fascinante aux actions bénéfiques multiples, Le pédiatre n° 290-2019-1 pages 15-28.

[2] Manzoni P, Considérations sur le rôle de la lactoferrine bovine, Le pédiatre N°294-2019-5 : pages 27 – 30.
[3] Pammi M, Suresh G. Cochrane Database of Systematic Reviews. Enteral lactoferrin supplementation for prevention

of sepsis and necrotizing enterocolitis in preterm infants (Review) 2017 The Cochrane Collaboration, Published by John Wiley & Sons, Ltd.

[4] Pierce Á, Legrand D, Mazurier J. Lalactoferrine: une protéine multifonctionnelle, Medecine/Sciences 2009;25:361-9. [5] Story  $\times$  anti-parasitaire  $\times$  - $\rightarrow$  OCHOATJ et al. Impact of lactoferrin Supplementation on Growth and Prevalence of Gardia Colonization in children. Clin infect Dis, 2008;46:1881-1883.

[6] Story « anti-inflammatoire » --> Pierce A, 2009, La lactoferrine : une protéine multifonctionnelle. Medecine/

Sciences-25-361-9 Inserm, Microbiote intestinal (flore intestinale), https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/

microbiote-intestinal-flore-intestinale Mpedia, La lactoferrine : une protéine importante dans le lait maternel, mais absente de la quasi-totalité des laits

infantilles en France, https://www.mpedia.fr/art-lactoferrine/ Robert Root-Bernstein, Age and Location in Severity of COVID-19 Pathology: Do Lactoferrin and Pneumococcal Vaccination Explain Low Infant Mortality and Regional Differences?, BioEssays 2020, 2000076. DOI: 10.1002/bies.202000076.

#### Conseils repas

#### IDÉES DE MENU BÉBÉ:

Votre bébé n'a pas besoin d'apport en sel, évitez de saler toutes ses préparations.

#### De 4 à 6 mais, c'est le moment de la découverte!

Le midi, proposez à votre bébé un bouillon de légumes cuits mélangé à du lait au biberon ou directement à la petite cuillère.

#### **BOUILLON POMME DE TERRE-CAROTTE**



Cuire à la vapeur ou à l'eau une pomme de terre et une carotte épluchées. Quand elles sont cuites, mixez-les en conservant un peu d'eau de cuisson pour lier. La quantité obtenue peut être divisée pour être conservée au congélateur en fonction de vos besoins (il existe des pots de conservation adaptés page 36 de ce quide).

Au goûter, en complément du biberon, faites découvrir ses toutes premières compotes à votre bébé.

#### COMPOTE POMME-BANANE

30

Faire cuire une pomme épluchée et coupée en 8 avec une banane tranchée et 10 cuillères à soupe d'eau à feu doux pendant 20 min. Puis, mixezles ensemble et conservez le surplus en plusieurs portions au congélateur. Laissez refroidir avant la dégustation. Un intervalle de 2 à 3 jours est à prévoir entre l'introduction de 2 nouveaux aliments.



#### De 6 à 8 mais, on introduit viande et poisson

Le midi, proposez à votre bébé des protéines dans sa purée : la dose est de 10g par jour ce qui correspond à 2 cuillères à café de viande mixée (hors charcuterie et abats) ou de poisson (non pané, et non en bout de chaîne).

Evitez d'introduire des aliments avec gluten pour ne pas exposer votre bébé et éviter les allergies ensuite.

#### PURÉE DE POMME DE TERRE CHOUX FLEUR - VEAU

Épluchez une pomme de terre. Lavez et coupez en petits dés cette dernière avec 4 bouquets

de choux fleur que vous ferez cuire à l'eau bouillante 20 min ou à la vapeur. Mixez-les ensuite et réservez les portions pour plus tard. Au repas du jour, ajoutez 10g d'escalope de veau cuite mixée avec une cuillère à café d'huile de colza.

#### COMPOTE POIRE - CANNELLE



Faire cuire une pomme et une poire épluchées et coupées en 8 avec 10 cuillères à soupe d'eau à feu doux pendant 20 min. Puis, mixez-les ensemble. Laissez refroidir avant la dégustation.

Le soir, préparez une purée de légumes (sans protéine) agrémentée d'une cuillère à café d'huile végétale (colza, maïs, noix, soja, olive), ou d'une noisette de beurre pour ses besoins en acides gras.

#### **FOCUS ALLERGIES ALIMENTAIRES**

≪ Certains aliments sont allergisants (ex. lait – protéines du lait de vache, gluten, arachide, fruits à coques, soja, fruits rouges, kiwi, œufs, crustacés, céleri, sésame) c'est pourquoi on conseille parfois d'attendre les 12 mois du bébé avant de les introduire. Lorsque vous les proposez pour les premières fois, surveillez bien l'état de votre bébé. Si les signes d'allergie se manifestent, prévenez votre pédiatre rapidement. Voici les signes de réponse à une allergie que vous pouvez observer :

- Signes cutanés : démangeaison, urticaire, eczéma, gonflement des paupières, des lèvres, de la langue, du larynx.
- Signes digestifs: gonflement des lèvres, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée, selles sanglantes, retard de croissance, troubles du sommeil, irritabilité chez le nourrisson
- Signes respiratoires : gène respiratoire, crise d'asthme, œdème du larynx.
- Choc anaphylactique: attention, c'est une manifestation très grave qui doit être prise en charge immédiatement [SAMU]. Les signes: sensation de malaise, démangeaison, urticaire, œdème de la gorge, gène respiratoire, nausées, vomissements, chute de tension, troubles cardiaques, avec éventuellement une perte de connaissance. >>

#### De 8 à 12 mais , les premiers morceaux

#### PETIT HACHIS-PARMENTIER

Pelez 3 pommes de terre farineuses et faites les cuire 25 min à l'eau. Faites revenir un oignon coupé finement dans une poêle, ajoutez-y un steak-haché ainsi que quelques feuilles de persil finement ciselées.

Hachez cette préparation et déposez-la dans le fond d'un petit plat. Ecrasez les pommes de terre, ajoutez une noix de beurre et déposez cette purée au dessus de la viande préparée.

C'est prêt, vous pouvez en servir une portion (entre le quart et le tiers).

#### **FOCUS ALIMENT: LE TAPIOCA**

Le Tapioca est une fécule produite à partir de racines de manioc amer. C'est un aliment qui permet d'épaissir les préparations, il est riche en glucides et n'a pas de goût, il est donc très pratique à ajouter à des recettes salées ou sucrées. Par ailleurs, il ne contient pas de gluten, il est donc très utilisé par les personnes ayant une intolérance au gluten. Il peut être proposé à votre bébé dès le 8ème mois. De 8 à 12 mois, votre bébé commence à pouvoir mâcher. Proposez-lui des plats qui sont quand même encore assez fluides pour éviter toute fausse-route s'il n'arrivait pas à mâcher les morceaux. >>

(quantités pour 2 belles portions)



Faites bouillir 200 ml de lait habituel de votre bébé, puis ajoutez-y 2 cuillères à soupe de tapioca et remuez pendant 15 minutes. Une fois cuit, le tapioca doit avoir absorbé la totalité du lait. Rajoutez enfin une banane écrasée et une pincée de cannelle.

#### De 12 à 18 mais, il devient grand!

Votre bébé devient un grand! Il se tient debout, il marche, il joue, il essaie de tout faire comme les grands. C'est le moment de passer aux repas avec des morceaux.

(quantités pour 8 petits pots)

32

Émincez une échalote et faites-la revenir dans une casserole avec un peu de beurre. Ajoutez 60g de champignons coupés en lamelle et faîtes revenir. Ajoutez un verre d'eau et 200g de riz à risotto et remuez pendant 3 minutes. Ajoutez 2 courgettes pelées et coupées en rondelles puis 450g d'eau. Remuez doucement pendant 25 minutes. Enfin, saupoudrez de parmesan.

(quantités pour 6 portions)



Râpez 2 pommes pelées et épépinées. Mélangez dans un bol, 2 œufs avec 150ml de lait infantile, puis ajoutez-y les pommes râpées. Beurrez 6 petits moules, versez-y la préparation et enfournez à 180°C pendant 25 minutes.

#### FOCUS ALIMENT: L'ŒUF

≪ Vous pouvez introduire l'œuf, il est riche en protéine et remplacera la viande ou le poisson que vous lui donniez jusqu'à présent. Attention toutefois à ne pas en donner plus de deux fois par semaine.

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

En complément d'une alimentation progressivement diversifiée, Modilac Doucéa 2 répond aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson de 6 à 12 mois\*. Sa formule contient de la Lactoferrine, la deuxième protéine du lait maternel. Ce savoir-faire a permis de créer la formule unique du lait Doucéa 2. Elle contient également des vitamines A, C et D\*, qui contribuent au fonctionnement normal du svstème immunitaire et également du DHA\*, un acide gras de la famille des Oméga 3. Elle est sans huile de



Physiolac

Bio Office

à partir de

7€25

à partir de

\* Conformément à la règlementation sur les laits de suite.

#### \* Physiolac Bio 3 Laboratoires Gilbert

- · Du lait écrémé 100% français
- · Sans huile de palme
- · Du DHA\* (oméga 3)
- · De la crème de lait bio
- · Des fibres bio GOS et FOS
- · Du bisglycinate de fer assimilable
- · Des vitamines et des minéraux\*

Code 3518646124181

\*Conformément à la réglementation en vigueur sur l'alimentation infantile.

Modilac Bio 2 et 3 Laboratoires Modilac

Modilac Bio a été élaboré pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé, en complément d'une alimentation progressivement diversifiée, conformément à la réglementation. Elle contient du DHA\*, un acide gras de la famille des Oméga 3, conformément à la réglementation sur les laits de suite.

Choisir Modilac Bio 2 et Croissance, c'est choisir une formule infantile biologique fabriquée en France, avec une sélection de matières grasses laitières et végétales biologiques sans huile de palme.

Modilac Bio contient des vitamines A et C, conformément à la réglementation, qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et, de la vitamine D, conformément à la réglementation, qui contribue au développement normal des os.

#### ★ Lait infantile Optima Croissance

à partir de

- · Sans huile de palme
- · Fabriqué en France
- · Lait de vache français
- · Avec fibres prébiotiques

De 10 mois à 3 ans.





#### **REPAS**

#### \* Biberons Natural Philips Avent

Les biberons Natural sont dotés d'une tétine ultra-douce dont les caractéristiques se rapprochent plus de celles du sein. Cette large tétine imitant la forme du sein présente un design flexible en spirale et des alvéoles de confort pour permettre une tétée naturelle et faciliter l'alternance sein/biberon.

Existent en 125ml et 260ml.

> à partir de 8€50



#### \* Baby tasse

1ère tasse de votre bébé. Couvercle avec bec suceur souple en silicone.

Facile à attraper, légère, incassable. Nouveau, avec poignées pour une meilleure prise en main de votre bébé.

Tasse d'apprentissage avec 2 modes : débit continu ou antifuite grâce à la valve amovible.

Existent en 250ml.

Code bleu: 9631328 Code rose : 6931340

34



#### \* Biberon de transition

Ce biberon a été spécialement conçu pour faciliter le passage au verre.

Système évolutif: tétine ultra-douce + 1 bec anti-fuite.

Code 220ml : 8162713

à partir de



#### \* Biberon Le Biberon Français



Ces biberons intégralement fabriqués en France accompagneront vos enfants de tous âges. Toutes les bouteilles sont en copolyester c'est ce qui leur confère cette transparence si unique. Toutes les tétines cols larges sont en 100% pure silicone.

Ces biberons ne relâchent pas de microplastiques\* dans les liquides qu'ils contiennent et ne sont pas à base de polypropylène.

Référence SETMYLOVE

à partir de

\* Testé par le laboratoire leader mondial indépendant SGS en Février 2021 selon le protocole de l'étude NATURE réalisée en OCT 2020.

#### Tour de 4 boîtes doseuses

Utilisables ensemble ou une par une. Bec verseur avec bouchon. Le contenu des boîtes est versé directement dans le biberon. Compatibles au lave-vaisselle et stérilisables.

Capacité: 60gr par boîte

Code 4445584

à partir de 



#### \* Goupillon biberon et tétine

Goupillon 2 en 1 : biberon et tétine, doté de poils souples anti-rayure.



#### ★ Biberans 2<sup>ème</sup> âge Mam

Gamme de biberons colorés avec une bonne prise en main pour votre bébé. 330ml. Tétine débit X.

Code garçon : 9001616698156 Code fille: 9001616698163 Code unisexe 9001616698149







#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### La diversification alimentaire

Au moment de la diversification, vous pouvez proposer à votre bébé une cuillère en silicone, matière plus douce que l'inox.

#### ★ Cuillère "sensitive dBb

La particularité des cuillères Sensitive est le changement de couleur quand l'aliment est trop chaud.

· À partir de 35°, la couleur de la cuillère en contact avec l'aliment commence à disparaître sur les bords.

· À 40°, la blancheur s'étend.

· À 45°, la cuillère est blanche, car l'aliment est trop chaud.

Code 2117870

à partir de 6€35 le lot de 2



#### ★ Cuillère "langue manche" Nul

Le long manche facilite la prise en main et est idéale pour donner à manger à bébé. Le manche est agrémenté d'un décor et la partie creuse est très douce à la bouche.



#### \* Bavoir "ramasse-tout"

Le bavoir ramasse-tout est pratique lorsque bébé commence à manger tout seul. Un seul coup d'éponge suffit à l'entretien. Il est en jersey turquoise et est recouvert de plastique transparent imprimé.

Code 3167672220703

à partir de 5€75



#### \* Set de 6 petits pots avec couvercles

Une couleur par aliment pour les repérer facilement dans le réfrigérateur. Réchauffement au micro-ondes sans les couvercles. Lavables au lave-vaisselle.

Contenance : 120 ml. Polypropylène sans BPA.

à partir de **7€** 

Code 2104637



#### LE CONSEIL DU PÉDO-PSYCHIATRE

#### Il ne veut pas manger. Est-ce habituel ou passager ?

Comme vous, votre enfant peut avoir moins faim certains jours, quand il « fait ses dents », ou qu'il est simplement enrhumé, ou sans raison visible apparente. Certains enfants ont plus d'appétit que d'autres, mais les petits mangeurs grandissent aussi! Si c'est passager, patience, ne pas insister, lui proposer de boire ce qu'il aime d'habitude. Si c'est habituel, cela peut être du registre de l'opposition : votre enfant a repéré que pour maman ou papa c'est très important qu'il mange, donc il va s'affirmer dans ce domaine. C'est pour cela qu'il est important que l'enfant développe le plaisir de manger et s'approprie le fait de se nourrir. Tout petit, vous pouvez laisser votre bébé toucher la nourriture, l'attraper avec ses mains et la porter à sa bouche. Ensuite, dès 13 mois, votre enfant a la motricité suffisante pour porter une cuillerée avec la totalité – ou presque – de son contenu jusqu'à sa bouche, donc de manger seul, avec vous à ses côtés, bien sûr. >>

#### \* Sucettes Perfect Naissance

Cette sucette est dotée d'une téterelle 60% plus mince et 4 fois plus souple que les tétines ordinaires afin de réduire le risque de mauvais positionnement des dents. Très légère, elle convient parfaitement aux nouveau-nés et bébés.

Spécialement conçue pour répondre aux besoins du nouveau-né.















Code 6036911



#### LE COUP DE PARENTS

#### \* Sucettes Comfort Mam

Une sucette qui apporte plus de confort et de réconfort. 100% silicone, matière sûre, résistante et hygiénique, aucune partie dure.

Très légère et souple, elle suit les mouvements de bébé et procure un maximum de douceur et de confort. Très bien acceptée dès les premières semaines, elle garantit un bon maintien en bouche et ne tombe pas.

Spécialement conçue pour répondre aux besoins du nouveau-né et des prématurés.

Codes 62955556/6295555



à partir de 5€90 le lot de 2

Utilisation à partir de 1,4 kg jusqu'à 6,5 kg.

#### \* Sucettes physiologiques & anatomiques dBd

Sucettes originales, avec collerette aérée pour éviter de marquer la peau de bébé. Sans BPA, ni phtalate. Possibilité de l'attacher grâce à son anneau.





#### **PRANARŌM**

#### AROMATHÉRAPIE SCIENTIFIQUE

#### **PRANABB**

#### DES **HUILES ESSENTIELLES**POUR LE **CONFORT DE BÉBÉ**







- **✓** Produits certifiés BIO\*
- √ 100% sûrs et efficaces
  - √ Faciles à utiliser



\* Ingrédient issu de l'agriculture biologique (Contrôle Certisys BE-BIO-01). Produit certifié conformément au cahier des charges ECOGARANTIE\* (Contrôle Certisys). Le support pour baignoire rigide assure une stabilité et un confort maximal.

Il est très stable, grâce à ses barres de stabilisation.

De plus, le support est fourni avec un tuyau d'évacuation d'un mètre de long, qui s'adapte sur le fond de la baignoire.

Code 0-6 mois : 3167673061305 Code jusqu'à 2-3 ans : 3167673061008

à partir de 32€70



#### \* Transat de bain

Dès la naissance, le transat de bain permet de maintenir bébé dans la baignoire et de prendre un bain détendu. Bien maintenu par sa forme ergonomique et son repose-tête en mousse, il est possible d'avoir les mains libres pour laver bébé en toute sécurité. Veillez toutefois à toujours garder un contact visuel avec bébé

Dimensions: L.50 x l.23 x H.25 cm.

Code gris: 3167673063132 Code rose: 3167673063088 à partir de 12€30



#### iseaux ou coupe-ongles Ainsifont





à partir de 

Code 3401381429171



Code 3401381429232

#### ★ Thermomètre électronique Apothicare+

Thermomètre médical électronique à affichage digital. Sonde souple et flexible pour plus de confort.

3 mesures possibles : rectale (résultat en 40-60 secondes), buccale (résultat en 50-70 secondes), axillaire (résultat en 80-120 secondes).

Code CE5206278

à partir de 3€90

#### Thermomètre frontal

Avec le thermomètre frontal sans contact iHealth PT3 mesurez la température de toute la famille de façon hygiénique, indolore et avec une très grande précision. iHealth PT3 est un dispositif médical. Simple, précis, en 1 seconde.

Code 3760051330163

à partir de



#### \* Thermomètre sucette

Permet de mesurer facilement et rapidement la température de bébé sans le déranger. La sonde intégrée dans la téterelle indiquera par un signal sonore (1 mn environ) la température sur l'écran digital. Un cache protège la téterelle anatomique en silicone.

Code 3167673414057

à partir de



#### ★ Spray nasal nourrissons Prorhinel

Ce Spray Nasal Nourrissons-jeunes enfants contient une formule unique concue pour lutter contre l'apparition des symptômes d'un rhume, qui sont : le nez qui coule, une congestion nasale, la pression des sinus ou encore des éternuements répétitifs. Sa formule contient un fluidifiant dont l'intérêt est double : une utilisation facile et une efficacité assurée. Le lavage nasal est recommandé en cas de rhume ainsi que de rhinopharyngite.

Code 3401043660348



à partir de

- · Sans alcool, peaux sensibles
- · 100% végétal
- · Bactéricide et virucide (dont Coronavirus) en 30 secondes

\* Mousse mains désinfectante

· Sans rinçage

Code 6256432

à partir de



#### \* Rectangles de coton Ainsifont

Les rectangles de coton 8x10 Ainsifont conviennent à la toilette de toute la famille. Leur surface douce et qui ne peluche pas offre un confort d'application inégalable. Malin! Leur sachet réutilisable permet de ranger les petites affaires

Sachet de 200 cotons.

Code 3401360203778

à partir de 6€90



#### \* Couche bébé Cottony

#### Pure Protection, Pur Soin, Pur Coton bio!

Cottony, la seule couche qui garantit à bébé un contact 100% coton Bio!

Issue d'une technologie brevetée,

Cottony protège et prend soin de la peau délicate de bébé :

- · Voile 100% coton bio
- · Efficacité anti-irritation prouvée
- · Haut pouvoir absorbant du cœur en cellulose naturelle non blanchie au chlore et FSC
- · Régulation de l'humidité pour un maintien au sec optimal et éviter les macérations

Disponibles de T1 à T5.



#### Hydra bébé - lait corps

Le Lait Hydratant Corps Hydra Bébé, hydrate immédiatement et durablement la peau des

Ce lait à l'avocat issu de l'agriculture bio, protège et renforce la barrière cutanée. Il peut s'utiliser au quotidien, dès la naissance\*. Sa texture fluide et son odeur unique sont plébiscitées par les parents.

\*Bébés sortis de néonatologie

Code 500ml: 3504105035921

à partir de 16<sup>€90</sup>



#### \* Gel lavant doux Bio

............

#### Le choix n°1 des maternités\*!

Une formule bio, fabriquée avec amour en France au parfum tendre et naturel.

- · 98,8% d'ingrédients d'origine naturelle
- · Sans savon
- · Hypoallergénique

Code 3361370793112

à partir de



\* 60% des maternités qui achètent leurs produits d'hygiène et de soin bébé choisissent Rivadouce Bébé. Données issues de la DN de ventes Rivadouce en 2020.

#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

#### Comprendre la dermatite atopique

« Selon les études menées, la génétique serait impliquée dans la survenue de l'eczéma : 50 à 70% des enfants atteints ont un parent du premier degré (père, mère, frère ou sœur) qui en a été lui-même atteint. On explique la dermatite atopique par un dérèglement de la structure de la peau qui va permettre à des molécules allergisantes de pénétrer dans l'épiderme et d'entrer en contact avec les cellules de défense immunitaire cutanées. Résultat : une réponse inflammatoire qui se traduit par des rougeurs, une sécheresse intense de la peau causant de fortes démangeaisons. Plusieurs signes peuvent vous indiquer l'urgence de la prise en charge de votre enfant.

#### Consultez rapidement votre médecin si vous observez :

- une apparition de lésions cutanées sur le visage et/ou les membres
- une modification de l'aspect des lésions existantes (présence de pustules ou de croûtes inhabituelles) malgré le suivi du traitement
- de la fièvre et une altération de l'état général associées, ce qui laisse craindre une complication infectieuse une absence de prise de poids, car elle peut être liée à une allergie alimentaire associée

#### LES BONS RÉFLEXES:

Puisque l'eau du robinet assèche la peau, il est conseillé de ne faire prendre à votre enfant qu'une seule douche ou bain quotidien à l'eau tiède : 5 minutes et pas au-dessus de 34°C. Pour le bain, l'ajout d'un émollient liquide rendra l'eau moins dure.

Supprimez l'utilisation de savon et parfum pour privilégier les « pains » sans savon ou des nettoyants doux sans savon. N'utilisez pas de coton sur le visage car il est irritant. De même, séchez votre enfant en le tamponnant car les frictions activent les démangeaisons. Faites porter à votre enfant des vêtements en pur coton (les matières synthétiques et la laine sont susceptibles d'irriter la peau). >>

BIO

Le Gel Lavant Surgras nettoie délicatement la peau et le cuir chevelu de Bébé : il élimine la sueur, le sébum, les croûtes de lait, etc. tout en respectant la barrière cutanée encore immature. Ses agents surgraissants et hydratants protègent l'épiderme du dessèchement. à partir de



Code 3760211481803

#### \* Gel lavant dermo-douceur Eau Thermale Jonzac



L'efficacité et la naturalité au service de la peau délicate de Bébé.

- · Respecte le film hydrolipidique\*
- · Se rince facilement\*
- · Compense les effets desséchants du bain\*

Code 3517360012439

\*Test de satisfaction - 32 volontaires (mamans d'enfants de moins de 3 ans) - 1 application par jour sur le visage et 2 fois par semaine sur le corps - 14 jours.

> à partir de **2€**90



#### \* Liniment oléo-calcaire

Le liniment oléo-calcaire stabilisé Gifrer est un soin naturel, nettoyant et protecteur, indiqué pour le change. Il est formulé spécialement pour la peau sensible des bébés. Composé majoritairement d'huile d'olive vierge extraite par pression à froid, il forme un film protecteur pour éviter l'apparition des rougeurs des fesses. Le liniment oléo-calcaire Gifrer contient 99% d'ingrédients d'origine naturelle et sa formule est brevetée. Il est testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.





#### \* Gel nettoyant douceur

Un gel douche hypoallergénique pour les bébés et les jeunes enfants, qui nettoie en douceur leur peau délicate sans l'assécher. Formulé à partir d'un mélange de nettoyants non agressifs et d'extrait de camomille apaisante, il laisse la peau et les cheveux doux et soyeux!

Testé sous contrôle pédiatrique. Flacon de 500ml.

Code 3664788000231

à partir de **\_**4€90







#### Aidez à protéger les dents de lait de vos enfants contre les caries!

#### Pourquoi brosser des dents qui vont tomber ?

Les dents de lait font plus qu'aider vos enfants à mastiquer. En effet, les dents de lait sont aussi essentielles pour les facultés d'élocution, de digestion, et la croissance faciale de votre enfant en maintenant l'espace pour les dents définitives. Plus les dents de lait restent longtemps en bonne santé, moins les dents définitives risquent d'être mal placées. C'est pourquoi les dents de lait doivent être bien entretenues, jusqu'à ce qu'elles tombent naturellement.

Par ailleurs, les dents de lait sont particulièrement sensibles aux caries car leur émail est encore plus fin et plus fragile.

Vous l'avez compris, bien qu'elles finissent par tomber, une carie sur une dent de lait n'est jamais anodine!

D'origine bactérienne, la carie est une maladie qui déminéralise les tissus durs de la dent : l'émail et la dentine. Sous l'action des bactéries de la bouche. les sucres des aliments sont transformés en acides qui 45 attaquent et rongent l'émail. La carie se développe lorsqu'une dent est exposée à ces acides de façon répétitive.

Heureusement des solutions existent comme le Fluor qui est un oligo-élément essentiel à la bonne santé buccodentaire ! En effet, l'utilisation du dentifrice fluoré est la mesure la plus efficace de prévention des lésions carieuses.



Le dentifrice elmex® enfant 3-6 ans contient un Fluor unique, le fluorure d'amines Olafluor, qui se propage rapidement sur la surface dentaire et stimule l'absorption des minéraux dans l'émail des dents de lait pour les rendre plus résistantes aux caries.

Ce dentifrice a une teneur en fluor adaptée aux enfants de 3 à 6 ans (1000 ppm) basée sur des preuves qui montrent son efficacité<sup>1</sup>.

Il dispose aussi d'un goût pour leur plaire mais qui est non fruité et ne les incite pas à avaler le dentifrice comme un bonbon.





#### \* Anneaux, de dentition

Tout petits et ultra-légers, les minis anneaux sont faciles à prendre en main pour votre bébé. Leur forme en 3 dimensions favorise le développement de la motricité de votre bébé.

2 formes différentes & coloris au choix (vert, bleu et rose).

Codes 4132081 et 4132098



#### \* Anneaux de dentition réfrigérant

Sa partie d'eau permet d'apaiser les gencives de votre bébé, en particulier quand l'anneau sort du réfrigérateur. 3 coloris au choix (vert, bleu et rose).



#### Ainsifont...

La gamme Ainsifont dédiée aux tout-petits a été développée par un panel de pharmaciens, et propose des produits essentiels à la routine de bébé pour respecter leur peau sensible.

Une gamme au parfum doux et addictif, née d'un accord tendre de fleur d'oranger et d'un cœur floral jasminé.

#### LES RECTANGLES DE COTON BIO

Les rectangles de coton bio 7x10 sont certifiés par Ecocert. Biodégradables, sans pesticide et sans plomb, ils sont respectueux de toutes les peaux, même celles des plus petits.

Sachet de 180 cotons.

à partir de 4,90€









#### **LES LINGETTES**

Les lingettes dermo-nettoyantes hypoallergéniques sont épaisses et extra-douces. Composées de 98,6% d'ingrédients naturels et aux propriétés adoucissantes et apaisantes, elles ne laissent aucun film gras sur la peau.

Un format économique et un format voyage ultra-pratique

64 lingettes - à partir de 2,90€ 20 lingettes - à partir de 1,90€

#### LE COFFRET CADEAU

Le doudou extra-doux accompagnera les tout-petits dans un monde de tendresse. Ma première eau, délicatement parfumée aux fleurs de coton, d'oranger et de cerisier et formulée sans alcool, a été spécialement développée pour parfumer le bébé et ses petites affaires en respectant sa peau fragile.

Le coffret - à partir de 14,90€





**Tous les produits Ainsifont** sont testés sous contrôle dermatologique

Disponibles dans les pharmacies Leadersanté

Code 4123969

### Baby. Charm



à partir de 0,20€ la couche



# NE SOYEZ PLUS PRIS AU DÉPOURVU! VOTRE SOLUTION POUR LES ESCAPADES AVEC BÉBÉ: LE PACK WEEK-END! OOG Sans latex Sans lotion Sans parfum Sans alcool UNIQUEMENT EN PHARMACIE

#### EN VADROUILLE!

#### \* Assiette « garde au chaud »

L'assiette « Garde au chaud » possède un compartiment sous l'assiette contenant de l'eau chaude qui est fermé avec un bouchon étanche. Ce bain-marie garde les aliments de bébé au chaud pendant la durée de son repas. Des couverts assortis en matière non-glissante sont fournis avec l'assiette.

Code 4797805

à partir de 8€90





Pour tétines et sucettes, idéal en voyage ou en promenade.

#### 2 Utilisations:

- · Directement sur le biberon
- · Dans le compartiment

Stérilisation par ultra-violets. Elimine 99.9% des bactéries et germes nocifs en moins de 4 minutes.

Code 4250711908645



à partir de 17€50

La stérilisation des accessoires mis à la bouche est conseillée pour la bonne santé de bébé, au moins jusqu'au 4<sup>ème</sup> mois, afin de protéger son système digestif encore fragile.

#### ★ Emistil® Gingembre Therabel

Digestion difficile? Mal au cœur pendant la grossesse? **Emistil®Gingembre,** Élu produit de l'année «Top Santé 2021» dans la catégorie Compléments Alimentaires santé.

Emistil®Gingembre, est un complément alimentaire à base d'extrait de gingembre présentant une concentration inédite en gingerol 6 (composé actif du gingembre), celui-ci stimule la production de bile par le foie pour faciliter la digestion et évite l'inconfort digestif provenant de causes diverses (dont le mal au cœur durant la grossesse et certaine nausée ....) par une régulation de l'ensemble des récepteurs intervenant au niveau cérébral.

**Emistil®Gingembre** est le premier extrait huileux de gingembre dosé à 40% de gingérols. La méthode d'extraction employée dans sa fabrication, méthode dite par  $CO_2$  supercritique est respectueuse de l'environnement et permet de récupérer toutes les propriétés du rhizome.

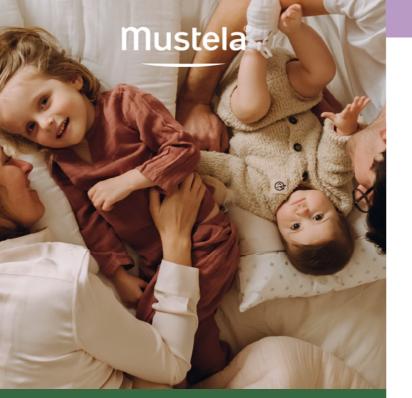
Adapté pour les adultes, les enfants dès 6 ans et les femmes enceintes à la recherche d'une démarche naturelle afin de préserver le bien-être digestif, **Emistil®Gingembre** se glisse dans la poche et vous accompagne où que vous alliez! Ses capsules, sans goût ni odeur, sont faciles à avaler, sans somnolence, à raison d'une à deux capsules par jour!

Code 3664509000199

à partir de **4**€99

Pour aller plus loin : https://www.emistil.fr/





## La gamme pour / toute la famille Z













#### **SÉCURITÉ**

#### Les grandes règles de sécurité

On ne le répétera jamais assez : la sécurité de votre bébé doit être une priorité. Il suffit d'une seconde d'inattention pour qu'un accident arrive.

#### **DANS LA CHAMBRE**

Maintenez une température à 19°C. N'utilisez pas d'oreiller, votre bébé court un risque d'étouffement. De même, évitez la couverture jusqu'à ses 36 mois : préférez-lui une gigoteuse, elle le gardera au chaud tout en sécurité. Choisissez un lit à barreaux suffisamment étroit pour empêcher votre bébé de passer sa tête.

#### **DANS LE BAIN**

Ne vous absentez pas, même un court instant. Vérifiez bien la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre, elle doit être de 37°C. Les accessoires de bain type transat ou siège de bain peuvent aider à maintenir votre enfant et faciliter son bain. Ils ne sont en aucun cas des dispositifs de sécurité. Restez tout le long du bain près de votre bébé.

#### **DANS LA MAISON**

Lorsque votre bébé aura quelques mois, faites attention à ce qui est à sa portée : il peut facilement avaler les petits objets. Il en va de même avec les produits ménagers qui ne doivent pas être rangés dans des placards trop bas. Pour les prises électriques pensez à des caches-prises « ventouses » ou « à clé » que votre enfant ne pourra pas retirer seul. Et surtout attention aux fenêtres ouvertes! La défenestration est la première cause de mortalité chez les enfants en bas-âge.

#### **DANS LA VOITURE**

Votre bébé doit voyager idéalement jusqu'à 4 ans dans un siège-auto dit coque, dos à la route pour le protéger des chocs. Selon les sièges, la position dos à la route est la plus sécurisée en cas de choc frontal du véhicule. Même pour une courte distance ne voyagez jamais avec votre enfant sur les genoux : en cas de freinage brusque vous ne parviendrez pas à protéger votre bébé. Si vous faites un long trajet, n'oubliez pas le biberon d'eau et proposez-lui régulièrement à boire. Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture, il pourrait souffrir de déshydratation.



#### Conseils au papa!

L'arrivée d'un bébé peut bouleverser le quotidien. Devenir parent est un vrai métier qui s'apprend à deux. Il entraîne de nombreux changements, de nouvelles habitudes et de nouvelles responsabilités. C'est aussi l'occasion pour le couple de se connaître dans les moindres détails.

#### DEVENIR PÈRE COMMENCE BIEN AVANT LA NAISSANCE DU BÉBÉ

- 1. Accompagnez votre partenaire tout au long de cette longue aventure. Cela vous permettra de vous sentir pleinement impliqué et de vous préparer à accueillir le bébé.
- 2. Soyez indulgent avec les sautes d'humeur de votre partenaire. La grossesse peut parfois être éprouvante physiquement et émotionnellement
- **3.** Discutez tous les deux de vos angoisses. Vous pourrez vous rassurer l'un et l'autre.
- 4. Soyez présent aux rendez-vous médicaux. Quelle joie de voir votre futur enfant se développer!
- 5. Préparez l'arrivée du nouveau-né ensemble.
- 6. Ne ratez pas le jour de la naissance, c'est un moment exceptionnel et votre partenaire aura plus que jamais besoin de vous à ce moment précis.

Tout comme la maman, il va falloir vous aussi trouver vos repères en tant que jeune père. N'hésitez pas à poser des questions pendant les rendez-vous médicaux.

Renseignez-vous sur les cours de préparation à la naissance que vous pourriez suivre en couple (haptonomie, massages lors de l'accouchement...), sur les démarches administratives, pour être prêt pour le jour J!

#### **MARQUEZ VOTRE PRÉSENCE**

Après avoir quitté le ventre de sa maman, le bébé va apprendre à communiquer et sentir les autres.

Cherchez à être présent lors de cette phase de découverte et faites en sorte que votre enfant s'attache à vous en le câlinant, le berçant ou en changeant ses couches.

Votre bébé découvre et apprend à vous connaître avec le contact peau à peau, votre odeur et votre voix.

Profitez pleinement du congé paternité. Ces quelques jours passeront très vite et sont essentiels pour faire connaissance avec votre enfant.

#### **COMMENT AIDER SA PARTENAIRE?**

- Après l'accouchement, votre femme aura besoin de vous plus que jamais. Soyez patient, attentif et surtout à l'écoute. Aidez-la à trouver sa cadence.
- · Lors de votre retour à la maison limitez les visites
- Encouragez-la à prendre soin d'elle, se reposer et n'hésitez pas à la rassurer. Dites-lui qu'elle est une maman courageuse. Elle aura besoin de votre affection et de votre tendresse.
- Expliquez-lui que ce qu'elle ressent est normal, que c'est une période éphémère, transitoire et que vous êtes à ses côtés pour l'aider.
- Participez à toutes les tâches quotidiennes et toutes celles liées au bébé. Bain, préparation des biberons, changement des draps...

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, la durée du congé paternité est passée de 14 à 28 jours. En cas de naissance multiple, la durée du congé paternité sera de 35 jours.



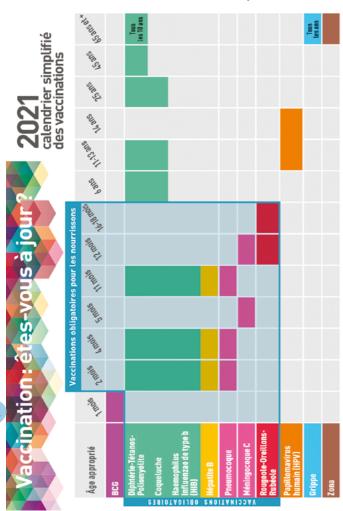
#### 55

#### Vaccinations pour votre bébé et vous

#### **CALENDRIER SIMPLIFIÉ DES VACCINATIONS 2021**

Source : INPES - Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2021, Ministère des Solidarités et de la Santé.

Mise à jour : Avril 2021



#### LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

La vaccination permet de se protéger et de protéger les autres.

 Pour toute question sur les vaccinations de votre bébé ou sur votre suivi vaccinal, nous sommes à votre disposition.



| Y | 1.4.   |
|---|--------|
| / | رهالها |

|   |   | • |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   | ••••••                                  | • | • | • |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   | • |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   | • |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | • |   | • |
|   |   |   |   |   |   |
|   | • |   |   |   | • |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | • |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | • |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | •                                       | • |   |
| • |   |   |   | • |   |
|   |   |   | •                                       |   |   |
|   |   |   | •                                       |   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | •                                       |   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | •                                       |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |



Ce guide a été réalisé par des pharmaciens avec la participation d'une sage-femme, d'un pédiatre et d'un pédopsychiatre.



Votre pharmacien Leadersanté



