

Partagez Article

X



Trois conseils pour maintenir le petit bedon de bébé satisfait et en santé

Par Dr Ted Jablonski, médecin de famille

<https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/trois-conseils-pour-maintenir-...> [1]

[2] [3] [4]



Trois conseils pour maintenir le petit bedon de

bébé satisfait et en santé

Par Dr Ted Jablonski, médecin de famille

Jeudi, mai 24th, 2018

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Apprendre à connaître son bébé est toute une aventure et demande beaucoup de temps puisqu'il faut souvent procéder par essais et erreurs avant de comprendre ce qui le rend heureux. Un rôle important du nouveau parent consiste à nourrir fréquemment son bébé afin de lui fournir toute l'alimentation dont il a besoin. Le système digestif des bébés est en développement et est sensible. Il n'est donc pas rare que bébé s'agite et pleure s'il souffre de crampes liées aux gaz, d'inconfort ou de constipation.

Il est important de vous assurer que les bonnes conditions sont réunies pour favoriser sa digestion et pour faire en sorte qu'il se sente à l'aise, heureux et en santé. Voici trois conseils qui peuvent contribuer à maintenir le petit bedon de bébé satisfait et en santé, à l'intérieur comme à l'extérieur:

Jouer sur le ventre

Il est recommandé de laisser les bébés [jouer sur le ventre](#) ^[6], sous surveillance, pour les aider à développer des muscles forts, faire progresser leur motricité fine et globale, en plus d'aider à prévenir la tête plate.^[i] On pense aussi que que le fait de jouer sur le ventre favorise une digestion normale et agréable pour bébé. Lorsque bébé joue sur le ventre, ses muscles abdominaux s'étirent, ce qui peut stimuler les intestins et aider à libérer les gaz.

Au départ, il est recommandé de laisser bébé jouer sur le ventre pendant quelques minutes, deux ou trois fois par jour, puis d'augmenter graduellement le temps consacré à cette activité. La Société canadienne de pédiatrie recommande de laisser bébé jouer sur le ventre trois ou quatre fois pendant des périodes de 10 à 15 minutes chaque fois.^[ii] Il faut aussi noter que, pour des raisons de sécurité, les bébés doivent toujours dormir sur le dos.

Lecture suggérée



f de bébé.



à effectuer sur le
re vous.

[8]

Masser bébé

Un massage pour bébé consiste essentiellement à caresser doucement son corps avec les mains à un rythme régulier. Masser l'abdomen de bébé peut l'aider à se détendre et peut favoriser son sommeil ainsi que sa digestion.^{[iii],[iv]} Masser doucement le bedon de votre bébé, en commençant sur la partie supérieure du ventre et en suivant le sens des aiguilles d'une montre, peut contribuer à libérer les gaz coincés dans le système digestif, ce qui le soulagera et réduira ses pleurs.

Le lait maternel

Le lait maternel ^[9] fournit l'équilibre optimal d'éléments nutritifs, de vitamines, de minéraux, de protéines et bien plus. Il régule le système digestif de bébé et contient des anticorps^[v] ainsi que de «bonnes» bactéries qui contribuent au développement d'une flore intestinale en santé et d'un système immunitaire fort. Il est important de savoir que tous les nourrissons et tout-petits nourris avec du lait maternel devraient recevoir un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D.

Les bactéries utiles, qu'on appelle probiotiques, sont des microorganismes vivants et sécuritaires qui empêchent l'invasion par les agents pathogènes et qui jouent un rôle crucial dans la fonction immunitaire et le maintien de la santé de bébé. Les experts s'entendent sur le fait que le lait maternel procure la meilleure alimentation à bébé,^[vi] et que l'allaitement est la meilleure façon de lui procurer ces probiotiques. Les probiotiques peuvent également être présents dans certaines préparations pour nourrissons, certains aliments et certains produits de santé naturels.

Un intestin en santé est essentiel au développement général et à l'immunité de bébé. Discutez avec votre médecin et suivez toujours ses conseils pendant vos visites régulières afin de vous assurer que votre enfant soit sur la bonne voie.

«Cet article est commandité par le Club Bébé Nestlé, mais tous les commentaires et les points de vue exprimés représentent mon opinion personnelle.»

[[{"fid":"19951","view_mode":"preview","fields":{"format":"preview","field_file_image_alt_text[en-ca][0][value]:false,"field_file_image_title_text[und][0][value]:false},"type":"media","field_deltas":{"3":{"format":"ca}[0][value]:false,"field_file_image_title_text[und][0][value]:false}}, "attributes":{"style":"float:left;","class":"media-element file-preview","data-delta":"3"}}]]**Dr Ted Jablonski, MD, CCMF, FCMF**

Dr Ted Jablonski est un médecin de famille établi à Calgary. Il a étudié la médecine à l'Université du Manitoba et a pratiqué et enseigné cette discipline dans les régions rurales du Manitoba, dans le Nord de la Saskatchewan et dans le Nord-Ouest de l'Ontario. En plus de ses fonctions de médecin de famille et d'éducateur, Dr Jablonski est associé à la clinique de santé sexuelle des hommes de l'institut d'urologie du Sud de l'Alberta et travaille comme consultant en médecine sexuelle et des transgenres dans le Sud de cette province.

[i] Graham, J. Tummy Time is Important. *Clinical pediatrics* 2006;45:119-21. Consulté sur: https://www.researchgate.net/profile/John_Graham5/publication/7250795_Tummy_Time_is_Important/links/552474ec0cf2b123c517/Time-is-Important.pdf?origin=publication_detail [10]. Consulté le 19 avril 2018.

[ii] <https://www.babycenter.ca/a25009969/tummy-time> [11]

[iii] Field T. (2000) Infant Massage Therapy. Ch. 32, In: Zeanah C. (Ed) Handbook of Infant Mental Health. Deuxième édition. New York: The Guilford Press.

[iv] Bahrami HR, Kiani MA, Noras MR. Massage for Infantile Colic: Review and Literature. *Int J Pediatr* 2016; 4(6): 1953-58. Consulté sur: http://ijp.mums.ac.ir/article_6743_ecf93f7b944518ab5c4a906e4af35677.pdf [12]. Consulté le 19 avril 2018.

[v] Niers, L. et coll. *Nutr Rev* 2007; 65:347-60.

[vi] Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations de la naissance à six mois. 2012. Offert à l'adresse suivante: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php> [13].

Pour en savoir plus [14]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/trois-conseils-pour-maintenir-le-petit-bedon-de-bebe-satisfait-et-en-sante>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/trois-conseils-pour-maintenir-le-petit-bedon-de-bebe-satisfait-et-en-sante>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/trois-conseils-pour-maintenir-le-petit-bedon-de-bebe-satisfait-et-en-sante&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/3_tips_for_your_babys_happy_jablonski_-_42-52268855.jpg&description=Trois conseils pour maintenir le petit bedon de bébé satisfait et en santé

[3] <https://twitter.com/share?text=Trois%20conseils%20pour%20maintenir%20le%20petit%20bedon%20de%20b%C3%A9b%C3%A9%20satisfait%20et%20en%20sant%C3%A9>

conseils-pour-maintenir-le-petit-bedon-de-bebe-satisfait-et-en-sante

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/probiotiques/trois-conseils-pour-maintenir-le-petit-bedon-de-bebe-satisfait-et-en-sante>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1885356>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[8] https://www.nestlebaby.ca/fr/activit%C3%A9s-b%C3%A9b%C3%A9-0-4-mois?utm_source=email_dm&utm_medium=inreadpushv2

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/les-bienfaits-de-lallaitement>

[10]

https://www.researchgate.net/profile/John_Graham5/publication/7250795_Tummy_Time_is_Important/links/552474ec0cf2b123c517/Time-is-Important.pdf?origin=publication_detail

[11] <https://www.babycenter.ca/a25009969/tummy-time>

[12] http://ijp.mums.ac.ir/article_6743_ecf93f7b944518ab5c4a906e4af35677.pdf

[13] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html>

[14] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>