

# Bébés

## Enceinte et veggie : comment je reste en forme ?

Bébé arrive ? Pas besoin d'abandonner notre régime habituel, il suffit de l'adapter.

**On désstresse l'entourage.** On précise à Jules, maman et belle-maman qu'être végétarienne diminue les prises de poids excessives (et donc les risques d'hypertension ou de diabète gestationnel), les carences en acide folique (indispensable au développement du fœtus et à la prévention de malformations graves) contrairement au stress qui, lui, peut être dangereux !

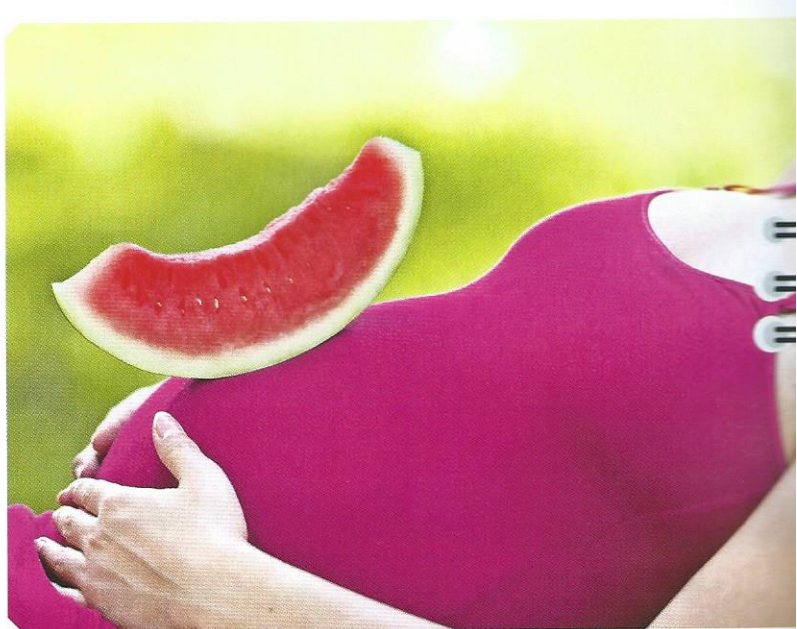
**On adopte la cure « super healthy ».** Pour éviter les carences en fer, dont les besoins augmentent en même temps que le volume sanguin pendant la grossesse. On abuse de la poudre d'ortie, des légumes à feuilles vertes, lentilles, pommes de terre cuites dans leur peau et, si on n'est pas allergique, des noix, amandes... Pour une meilleure assimilation, l'idéal est de les consommer en même temps que des aliments riches en vitamine C (agrumes, poivrons). On pense aussi au calcium avec les brocolis, les figues séchées, les pois chiches, le tempeh.

**On ruse avec ses aversions.** En « noyant » les légumes détestés dans les smoothies et les soupes. Mixée avec des framboises ou des kiwis, la poignée de chou kale ou de blettes se fera oublier, mais pas leurs vitamines. Et on évite les additifs et colorants sous forme de E + 3 chiffres (E440, E121...).

**On s'hydrate en buvant beaucoup.** On mange au moins un plat riche en protéines par jour (tofu, pois chiches, seitan, etc.). Les végétaliennes et vegans continuent leur cure de B12, seule vitamine que l'on ne trouve pas dans le règne végétal, indispensable au fonctionnement cérébral.

**On fait attention à soi.** On écoute son corps. Une fatigue inexplicable, une baisse de moral ? On contacte son gynéco. Si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, on rince ses légumes et fruits bio avec des gants. I. L.

MERCI À HÉLÈNE DEFOSSÉZ, AUTEUR DE « ENCEINTE ET VÉGÉTARIENNE ! » (ÉD. TERRE VIVANTE), ET À CLAIRE LELONG-LEHOANG, MAISONMAGIQUE.FR



## À 2 ans, il ne parle toujours pas...

Pas de panique, c'est juste qu'il prend son temps.

**À chacun son rythme.** Motricité, langage, propreté, votre Tom Pouce n'est pas un surhomme. Incapable d'acquiescer toutes les notions en même temps, il se donne des priorités et concentre son énergie à manier les objets plutôt qu'à s'exprimer par le langage. On troque les comparaisons (« Ton frère parlait déjà », « Regarde Julie », etc.) pour des encouragements. Votre tout-petit n'a qu'une envie, vous plaire : flatté, il cherchera à progresser plus vite. C'est à nous de montrer l'exemple, car son apprentissage passe par l'imitation. Alors, on lui parle en le regardant dans les yeux, on accompagne nos paroles de mimiques (sans exagération), on parle posément, sans crier, et en mettant l'intonation.

**On reste vigilant.** Son mutisme peut être lié à un événement familial (frère dominant, naissance, crise de couple) ou extérieur (intégration à la crèche) ; dans ce cas, on n'hésite pas à consulter. Sinon, par sécurité, on fait examiner ses oreilles par l'ORL. I. L.

MERCI À CHRISTIANE BRUNET, PSYCHOLOGUE, AUTEUR DE « PETITS SOUCIS ET GROS TRACAS DE 1 À 7 ANS » (ÉD. ALBIN MICHEL).

## LE ROBOT QUI FAIT CHUT

On fait quoi pour le calmer quand il ne veut pas dormir ? On a testé ce gadget qui, placé dans le berceau, fait « shhh » pour endormir l'enfant. Étonnamment, ça a marché. On ne pouvait pas passer cette news sous silence. A. B. • Baby Shusher, 35 €, surclimsom.com.

