

Bébés

PROBLÈME/SOLUTION

Je veux faire passer ce masque de grossesse

Un bébé, oui. Des taches format lunettes de plongée, nan !

Trois mois après l'accouchement, il est encore là... Provoqué par le bouleversement hormonal, le vilain n'a pas de règle. Pour les chanceuses, il s'éclipse en 6 mois. Ce n'est pas le cas ? On s'arme de patience pendant... quelques années. Sinon, on consulte dermato et/ou gynéco.

Le gynéco ? Vraiment ? Une contraception super dosée en œstrogènes peut aussi provoquer une hyperpigmentation de la peau. La solution après bébé : une pilule minidosée ou un stérilet. Ils évitent d'aggraver les taches ou de les provoquer (elles peuvent débouler après l'accouchement).

Et une petite crème miracle qui gomme tout ? Faut pas rêver. Sur des petites taches claires ou lorsqu'on est enceinte, on tente les crèmes dépigmentantes type Melascreen (Avène) ou Iklen (en pharmacie). Quoi qu'il arrive, on ne lâche pas son écran SPF 50 en été, ni sa crème solaire indice 25 en hiver. Ça ne calme pas le jeu ? Le dermato peut proposer une préparation à appliquer pendant 3 mois.

Ça marche, le peeling aux acides de fruits ? Pas à 100 % Mais, comme il élimine la couche superficielle du derme, ça peut aider. On teste deux séances sur un mois. Le hic ? C'est cher (70 € environ). À proscrire sur peaux mates ou noires (les taches virent au blanc).

Et le laser dépigmentant ? En dernier recours, au bout d'un an (de crise). Le bon moment : en hiver (loin du soleil). Mais, là encore, rien n'est sûr. Sauf le prix (100 € à nos frais). Sur peaux mates et noires, on oublie. V R.

MERCI AU DR GADROY, DERMATOLOGUE POUR AVÈNE



Léo rentre à la crèche et je l'allaite encore

Je n'ai pas du tout anticipé le sevrage et j'aimerais que ça se fasse sans trop de larmes... À l'aide !

Si je passe directement au bib', ça va le traumatiser ? Certains bébés s'adaptent vite, d'autres ont besoin de plus de temps. Pour faciliter la transition, ne passez pas directement au lait artificiel, tirez le vôtre ! Léo le reconnaîtra, même s'il est dans un biberon.

Si je tire mon lait, je peux en apporter à la crèche ? Il n'y a pas de directive nationale en ce sens. Ça reste au bon vouloir de la directrice de crèche. À vous d'être persuasive pour qu'elle accepte un bib' de votre lait du matin (transport en sac isotherme, à garder 24 h maxi) ou, si vous avez le temps à midi, que vous passiez allaiter Léo.

Si je veux le sevrer, je m'y prends comment ? Rien ne vous empêche de conserver deux tétées-câlins en allaitant Léo matin et soir. Remplacez-en d'abord une seule (ex : celle du goûter) par un bib. Puis, celle de midi, deux jours (minimum) à une semaine plus tard, selon votre disponibilité. Et ainsi de suite jusqu'à l'arrêt total.

Si j'arrête d'allaiter, je vais avoir mal ? Si le sevrage est trop rapide, vous risquez d'avoir les seins gonflés ou engorgés. Mais s'il est progressif, votre production de lait va diminuer d'elle-même. N C.

MERCI À MELANIE SCHMIDT ULMANN, AUTEUR DE « 100 REFLEXES ALLAITEMENT », ED LEDUC S.



LE MANTEAU ASTUCIEUX

Passer 3 plombs à l'habiller, c'est fini ! Ce manteau pour bébé s'enfile par l'avant et se zippe à l'arrière. Et il reste fashion avec ses couleurs pastel, sa capuche doudoune et son petit nœud devant. C. D. ● Manteau Kimi, fille et garçon, du 6 mois au 4 ans, 69 €, sur www.Cmonpremier.com.

Chasseur de nounous

« Les Enfants de Jeanne » ? Une agence qui vous dégote une perle haut de gamme (diplôme de petite enfance ou 3 ans d'expérience professionnelle) pour une garde simple ou partagée. Cher : 700 € d'honoraires la 1^{re} année (50 % de réduction d'impôt), mais efficace. Sur Paris et petite couronne. www.lesenfantsdejeanne.fr.

PAR NADÈGE CARTIER, CHIRINE DIRICXX ET VIRGINIE ROUSSET. ILLUSTRATION ASAKO MASUNOUCHI. PHOTO DR