

Bebes Mamans

Année 5 - n° 47 - Août 2017

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

TEST

QUELLE EST VOTRE
DÉFINITION DU
BONHEUR ?

SANTÉ

DES EXERCICES
À FAIRE À LA
PLAGE

ACCOUCHEMENT

LES DIFFÉRENTES
PHASES

Vive les vacances

Toutes les réponses à vos questions



Sommaire

Août 2017



GROSSESSE

TEST

Le bonheur, c'est quoi pour vous ?

EN PLEIN FORME

Des exercices simples à faire à la plage.

ACCOUCHEMENT

Les différentes phases.

RELAX

10 minutes tous les matins.

GYNÉCOLOGUE

Voilà comment votre corps change.

VACANCES

Toutes les réponses à vos questions.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Que se passe-t-il, heure par heure ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août.



Moi

A full-page photograph of a young woman with long brown hair, wearing white-rimmed sunglasses, a blue and white striped tank top, and white denim shorts. She is captured mid-jump, with her arms and legs outstretched, against a bright blue sky with some light clouds. The word 'Moi' is superimposed in large white letters at the top left.

Dans ce numéro, nous répondons à vos questions sur les vacances, nous vous proposons quelques exercices à faire au bord de l'eau et nous vous expliquons les différentes phases de l'accouchement.



Le bonheur: qu'en pensez-vous?

Découvrez avec ce test ce dont vous avez besoin pour vous sentir complète et en paix avec vous-même.

1. Quelle phrase vous identifie le mieux?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) – aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) – aller à la question 2.

2. La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles – aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté – aller à la question 5.

3. Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses – aller à la question 5.

B > Le désir érotique – aller à la question 6.

4. Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Impossible de trouver le sommeil – aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... – aller à la question 8.

5. Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... – aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé – aller à la question 7.

6. Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du





temps que votre partenaire dédie à bébé – aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même – aller à la question 9.

7. L'objectif que vous peinez le plus à atteindre ?

A > Récupérer ligne – aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes – aller à la question 11.

8. Lorsque vous avez besoin de faire une pause, votre première ressource :

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour – aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule – aller à la question 10.

9. Lorsque vous avez besoin de penser, pas seulement du «ici» et «maintenant»...

A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce – aller à la question 11.

B > Vous devez quitter la maison, ou au moins parler avec une amie – aller à la question 12.

10. Vous avez voulu un enfant...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience – **PROFIL B**

B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! – **PROFIL A**

11. L'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait penser...

A > Que, pour lui, vous serez toujours sa maman – **PROFIL A**

B > Quoi qu'il arrive, vous ne serez jamais seule – **PROFIL C**

12. On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre. Votre première pensée :

A > J'espère que ce n'est pas grave – **PROFIL B**

B > Ben tiens, pile aujourd'hui, avec tout ce que j'ai à faire – **PROFIL C**

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de détente est un luxe. Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce

que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. **Votre mantra** : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).



PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Pas facile non plus de partir en week-end sans lui, ou de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. L'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. **Votre mantra** : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été un besoin vital pour vous. Et compte tenu des besoins d'un bébé, cela est certainement devenu un défi un peu difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. **Votre mantra** : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).

ENVIE *de* FRAISE
paris

SOLDES
-10%
supplémentaires

avec le code

10BBMAMAN

sur

www.enviedefraise.fr



Gym à la plage

Vous voulez profiter des vacances pour garder la forme ?
Voici des exercices spécialement conçus pour vous.



1 Une bonne respiration

Debout, le visage détendu, les lèvres à moitié fermées et la tête inclinée, le menton touchant presque la poitrine. Inspirez en plaçant vos mains sur votre ventre (vous remarquez comme il se soulève ?), puis expirez en soufflant de manière prolongée, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il se dégonfle. Cet exercice favorise la relaxation et est très bon pour l'enfant bercé par le rythme de la respiration.

2 Un peu d'échauffement

Marchez 5 minutes sur la rive, de l'eau jusqu'aux chevilles. La fraîcheur de l'eau est excellente pour stimuler la circulation sanguine, et le massage des pieds sur le sable particulièrement bénéfique à tout l'organisme. Selon la médecine chinoise, à chaque point de notre pied correspond un point de notre corps : en massant la plante du pied, on stimule toutes les zones correspondantes. Poursuivez encore 5-10 min en avançant progressivement dans l'eau jusqu'à arriver, si vous le souhaitez, à mi-cuisses et profiter de la résistance exercée par l'eau pour raffermir les jambes. Vous favoriserez ainsi le drainage des liquides et améliorerez votre circulation sanguine.



3

Marcher sur le sable

Sur la rive, à l'endroit où le sable est humide et plus compact, marchez sur la pointe des pieds pendant environ 20-30 mètres. Faites la même chose sur les talons, avec la partie extérieure du pied, puis avec la partie intérieure et enfin en marche arrière (faites attention à ce que personne ne vienne !).

Cet exercice est bon pour tous les muscles du pied, et permet également, en étirant les muscles du mollet, d'éviter les crampes dont les futures mamans souffrent souvent, notamment en été en raison d'une sur-transpiration qui augmente la perte de minéraux. Une fois l'exercice terminé, restez immobile les pieds bien en contact avec le sol : cette stimulation sanguine vous permettra de mieux ressentir chaque point de vos pieds.

En plus de vous apporter un bénéfice immédiat, cet exercice, très simple, vous aidera à mieux comprendre votre corps et à en ressentir toutes les sensations, ce qui vous sera très utile au moment de la dilatation et des contractions ; vous saurez alors quelles positions vous soulageront.





Contre la tension dans le cou

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, faites des mouvements circulaires avec votre tête : vers l'avant comme si votre menton voulait toucher votre poitrine ; sur le côté, vers l'épaule ; vers l'arrière ; puis sur l'autre côté. Ce mouvement est très utile pour éviter les problèmes de cervicales et de colonne vertébrale. Pour ne pas souffrir de vertiges, gardez les yeux ouverts pendant tout l'exercice. Répétez cinq fois d'un côté et cinq fois de l'autre.



Une poitrine ferme

Debout, un ballon entre les mains, les coudes bien ouverts à hauteur des épaules, appuyez sur la balle pendant quelques secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice dix fois. Puis fléchissez vos bras à hauteur des épaules, joignez vos coudes en inspirant et contractez votre poitrine. Ouvrez les bras, en expirant. Répétez dix fois.



Mouvement du bassin

Exercice très utile pour soulager la zone lombaire, mise à rude épreuve par le poids du ventre. Debout, les jambes écartées et la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur, fléchissez un peu les genoux et bougez le bassin, en amenant le pubis vers l'avant et le coccyx (la partie finale de la colonne vertébrale) vers l'arrière. Veillez à garder les épaules en arrière et à surveiller votre respiration pour bien soulager la tension musculaire. Pendant le mouvement vers l'avant, expirez en soufflant par la bouche à moitié fermée et en inclinant légèrement la tête. Lorsque vous allez vers l'arrière, inspirez. Répétez l'exercice 10 à 20 fois. Comme alternative, vous pouvez réaliser des mouvements circulaires du bassin : vers l'avant, de côté, vers l'arrière puis de l'autre côté, en inversant le sens tous les 5 tours. Idéal quand on a mal au dos.



Faites qu'il ne sente que
votre amour à chaque instant.



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer

7

Quelques étirements des jambes...

A. FLEXIONS ALTERNÉES

Debout, une jambe en avant et l'autre en arrière, les pieds parallèles. Fléchissez la jambe avant, en basculant le bassin vers l'avant ; étirez la jambe arrière jusqu'à sentir une tension. Maintenez la position pendant 15 secondes puis changez de jambe. Répétez deux fois de chaque côté.

B. FLEXIONS VERS L'AVANT

Assise sur le sol, le dos bien droit, les jambes tendues, un peu séparées et les pieds fléchis. Inclinez le buste (pas la tête) sur une jambe en faisant partir le mouvement de la hanche et jusqu'à pouvoir toucher vos chevilles avec vos doigts (aussi loin que vous le pouvez en fonction de votre condition physique et du volume de votre ventre). Puis massez votre jambe de la cheville jusqu'à l'aîne, afin de faciliter le retour veineux. Répétez dix fois puis passez à l'autre jambe.



... et pour le dos

Assise, les jambes pliées, les genoux vers l'extérieur et la plante des pieds jointe. Approchez les talons du périnée jusqu'à sentir une tension (en fonction de votre condition physique et de votre souplesse). Oscillez d'abord avec une jambe puis avec l'autre, comme si vous étiez sur une balançoire. En plus d'étirer le dos, cet exercice berce agréablement bébé. Répétez 20 fois.

Une bonne hydratation

Il est essentiel que la future maman s'hydrate correctement. L'eau permet de stabiliser le volume sanguin et la température corporelle pour un meilleur fonctionnement de l'organisme. C'est d'autant plus le cas pendant la grossesse car les changements physiologiques sont importants. Ajoutons que l'ambiance chaude et humide du bord de mer favorise la transpiration et augmente donc la perte de minéraux. Buvez jusqu'à 2,5 litres d'eau par jour.

8

Préparation du périnée

Assise, les jambes fléchies, les genoux vers l'extérieur et la plante des pieds jointe. Exercez une force sur vos genoux jusqu'à sentir une tension à l'intérieur des cuisses. Tandis que vous respirez, concentrez-vous sur les muscles qui entourent le canal vaginal ; imaginez que l'air entre et sort du vagin et qu'à ce moment tous les muscles se détendent. Répétez dix fois.

La séance d'exercices terminée, restez assise un moment les jambes croisées, la tête penchée vers l'avant et les mains sur le ventre. Respirez profondément.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

Accouchement :



1 Dilatation

Pendant cette période, les contractions se font de plus en plus fréquentes et s'intensifient pour permettre la dilatation du col de l'utérus. C'est sans doute la phase la plus douloureuse.

COMBIEN DE TEMPS ?

Cela dépend de plusieurs facteurs : plus le col s'est raccourci et aplati dans les heures précédentes, plus rapide est la dilatation.

Le fait d'avoir déjà eu des enfants accélère le processus. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce cas, qu'une dilatation passive se produise car la conjonction d'une grossesse antérieure et du poids du bébé tend à dilater un peu le col, avant même que la phase de dilatation proprement dite n'ait commencé. Le soutien psychologique que la mère reçoit des personnes qui l'assistent

joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les poussées du bébé de la meilleure façon possible.

Et pendant ce temps...

Bébé pousse avec sa tête sur le col de l'utérus et commence peu à peu à se diriger vers la voie basse, se préparant ainsi à sortir.

les 3 phases

Elles sont au nombre de trois. Nous vous expliquons ce qui se passe dans votre corps et comment bébé intervient.



2

Expulsion

Elle commence lorsque la dilatation du col de l'utérus est terminée. On l'appelle aussi la phase de « séparation » car c'est le moment où la mère va se séparer de l'enfant qu'elle a porté. Cette étape exige un effort, mais il faut en profiter et la savourer car elle marque la naissance d'un enfant et des parents.

COMBIEN DE TEMPS ?

Chez les primipares, le délai entre la dilatation

complète et la naissance du bébé est d'environ 1h. À partir du deuxième, ce délai se réduit.

Et pendant ce temps...

Grâce aux contractions utérines et à ses poussées, le bébé va pouvoir engager sa tête. C'est à ce moment qu'il va procéder à la rotation interne, un mouvement lui permettant d'adapter le diamètre de sa tête au diamètre du bassin de

sa maman. Il va réaliser, avec l'os occipital, 1/8ème de tour pour placer sa tête en ligne avec l'os pubien, le dos et le cou face à la sortie, et la tête orientée vers l'intérieur. Puis, s'aidant de l'os pubien pour faire levier, bébé va réaliser des mouvements d'extension de la tête, la nuque va se détendre et les cheveux vont commencer à apparaître dans la région périnéale.





3 Délivrance

Après l'expulsion, le placenta qui servait à alimenter bébé n'est plus d'aucune utilité et doit être expulsé : c'est la dernière phase du travail. Pour cela, l'utérus va encore se contracter, mais la maman ne s'en aperçoit généralement

pas car la douleur est bien moindre que ce qu'elle vient de supporter.

COMBIEN DE TEMPS ?

Le placenta est expulsé 2 à 20 minutes après le bébé. Si, passé ce délai, il n'est toujours pas sorti, la sage-femme

devra pratiquer un petit massage sur le bas-ventre de la jeune accouchée. Mettre bébé au sein immédiatement, dès la naissance, est aussi très efficace. La succion favorisant les contractions utérines, elle facilite l'expulsion du placenta.

La phase de latence ou prodromique

C'est plutôt une phase de préparation à la dilatation. Les contractions sont encore irrégulières : elles peuvent survenir toutes les demi-heures comme il peut y en avoir 2 ou 3 d'affilée, très légères ou particulièrement violentes. En général, ces contractions préparatoires surviennent la nuit et empêchent la future maman de dormir ; le matin, tout revient dans l'ordre. On ne sait pas vraiment alors s'il faut aller à l'hôpital ou rester chez soi en attendant d'autres signes. Cette phase génère souvent inquiétude et stress ; la maman a l'impression que ces contractions ne servent à rien, que cette douleur est « inutile ». Au contraire, ces contractions irrégulières

sont très importantes car elles préparent le col de l'utérus, qui se raccourcit et s'aplatit jusqu'à s'effacer. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la dilatation à proprement parler peut commencer. Cette phase préparatoire peut être accompagnée de l'expulsion du bouchon muqueux, de quelques pertes de sang et de la rupture de la poche des eaux.

COMBIEN DE TEMPS ?

Elle peut durer entre quelques heures et 2 à 3 jours.

Et pendant ce temps...

Bébé est assez calme. Les douleurs ressenties dans le bas-ventre signifient qu'il commence à étirer bras et jambes pour essayer d'entrer dans le canal vaginal.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

10 minutes de RELAX

Commencer la journée par un exercice de méditation est un geste d'amour envers vous-même, indispensable pour pouvoir ensuite tout donner aux autres.



1 UNE PAUSE POUR SE RESSOURCER

Pourquoi est-il si important de se détendre ? En vous arrêtant et en prenant le temps de vous relaxer, vous permettez à votre corps et à votre esprit de faire une pause, d'autant plus méritée pendant la grossesse, compte tenu du travail considérable qu'ils réalisent. Ce moment de détente est également l'occasion de profiter pleinement de cette période magique et presque sacrée que vous vivez.

- **Apprendre à se détendre s'avère aussi particulièrement utile pour l'accouchement :** vous concentrer sur votre respiration, sur l'instant présent, sans anticiper la douleur à venir, vous apportera tout le calme nécessaire avant la naissance.

2 LE MATIN, LE MEILLEUR MOMENT

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut éviter le soir. En fin de journée, on se sent plus fatiguée et on n'a qu'une seule envie : dormir. L'idéal est de faire les exercices le matin : s'accorder une pause en début de journée permet de bien commencer, dans le calme et la sérénité, pour arriver plus facilement jusqu'au soir.

- **Faites sonner votre réveil 10 min à l'avance.** Au début, cela vous paraîtra très contraignant mais, à la longue, vous apprécierez les avantages de ce moment qui deviendra indispensable. Choisissez un endroit calme où personne ne viendra vous déranger et, confortablement assise, déconnectez quelques minutes.

3 CONCENTRATION & RESPIRATION

En quoi consiste exactement la relaxation ? Elle est basée sur un exercice simple et difficile à la fois, qui consiste à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et sort par le nez. Peu à peu, vous sentez que vos épaules se détendent et qu'à chaque respiration la tension se relâche.

- **Il n'est certes pas facile de se vider totalement l'esprit,** mais en vous concentrant bien sur votre respiration, vous arriverez progressivement à déconnecter du monde extérieur. Chaque fois que votre esprit aura tendance à divaguer vers vos pensées et préoccupations, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort.

Votre corps change...

La grossesse est une période de grands bouleversements pendant laquelle l'organisme de la maman se mobilise pour faire de la place au bébé.



Tout au long des neuf mois, le corps de la femme subit des changements physiologiques afin de s'adapter à la nouvelle situation et faciliter le développement du fœtus. Ce sont des modifications organiques produites essentiellement par l'action des différentes hormones.

- **L'augmentation de la poitrine, du ventre et des hanches** est due à la circulation des hormones destinées à protéger le bébé et à lui faire plus de place pour qu'il puisse se développer. Les ovaires produisent de grandes quantités de progestérone, ce qui fournit l'élasticité et la tonicité aux fibres de l'utérus pour qu'il puisse grandir.

- **Au cours de la grossesse, la quantité de sang pompée par le cœur est plus élevée que la normale**, dans le but de transporter l'oxygène au petit ainsi que d'autres nutriments essentiels pour sa croissance. Les parois des veines sont plus élastiques, ce qui fait que le sang circule mieux ; le cœur grossit, alors que son rythme s'accélère, passant de 70 à 80 battements par minute. De même, la composition du sang change : il est plus riche en globules rouges et en plasma, composé d'eau, de minéraux, de glucides, de lipides, d'hormones et de vitamines, qui contribuent au développement du fœtus.

- **Durant cette période, les poumons se dilatent et le thorax s'étend, afin de récupérer une plus grande quantité d'oxygène.** Le volume respiratoire par minute augmente également et des épisodes de dyspnée peuvent se présenter.

- **Les reins sont eux-aussi soumis à un plus grand effort** : ils doivent éliminer les déchets d'un litre de sang supplémentaire. Ils doivent également bombarder à un rythme accéléré l'eau « extra » présente dans le corps de la mère. De plus, l'utérus appuie sur la vessie, de sorte que le stimulus de la miction est plus fréquent.

- **Dans le squelette, un changement de la colonne (lordose) se produit**, ainsi qu'un assouplissement de la symphyse pubienne, dans le but de faciliter l'accouchement, ce qui fait que beaucoup de mamans ont l'impression de «marcher en canard».

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

Vacances

15

réponses à
vos questions



Du choix de la destination, au moyen de transport, en passant par les documents à emporter. Voici les réponses aux questions les plus fréquentes, pour que vous profitiez au maximum de vos vacances.

1 Quel est meilleur moment de la grossesse pour voyager ?

Normalement, vous pouvez tout le temps voyager, mais n'oubliez pas que le premier trimestre est la période la plus délicate car l'organisme doit s'adapter à la nouvelle organisation hormonale pour accueillir l'embryon et, souvent, la future maman a des nausées, qui peuvent s'ajouter à celles que l'on ressent parfois quand on voyage.

Le deuxième trimestre est l'étape au cours de laquelle la femme se sent le mieux. Son corps s'est adapté à la grossesse, les nausées ont disparu et le risque de fausse couche a grandement diminué. La future maman a envie d'être active et de voyager.

Par contre, au troisième trimestre, la taille du ventre, ainsi que certains troubles typiques de la fin de grossesse, comme le gonflement des jambes, peut faire que les déplacements soient plus lents et difficiles.



2 Mer ou montagne ?

Sur la plage, exposer la peau aux rayons ultraviolets stimule la production de vitamine D, essentielle pour l'absorption du calcium et du phosphore, et pour renforcer les os. Faites de longues ballades sur la plage, avec les jambes immergées jusqu'à mi-cuisses : massage exceptionnel, qui réactive la circulation dans les jambes souvent lourdes et gonflées ! Quant à la montagne, elle offre des paysages relaxants, en plus d'un air pur et d'un climat frais. Mais attention, aussi bien à la mer qu'à la montagne, évitez l'exposition prolongée au soleil, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée, et appliquez un écran total.

3 Quelle est l'altitude maximale autorisée ?

Plus l'altitude est élevée, moins il y a d'oxygène dans l'air. Si, en plus, vous faites une activité physique, la respiration devient plus difficile et vous pouvez vite vous sentir à bout de souffle. Pour une future maman, cela peut augmenter le risque d'une éventuelle hypoxie foetale, avec les problèmes qui en découlent pour l'enfant. Les médecins, à titre de précaution, conseillent de ne pas dépasser 1.500 mètres, 1.700 au maximum, selon l'état de santé de la femme et l'altitude à laquelle elle vit habituellement.



4 Peut-on faire du trekking?

Pendant la grossesse, les ballades, même en montagne, sont très bénéfiques, à condition que l'itinéraire soit sûr et non accidenté. Il est préférable de marcher à un rythme calme et léger, et de s'arrêter pour se reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin. Pendant la ballade, la future maman peut s'aider avec deux bâtons de marche.



5 Peut-on prendre l'avion?

Oui, l'avion est le mode de transport le plus sûr pour faire un long voyage car, contrairement à la voiture, il ne crée pas de vibrations qui pourraient stimuler les contractions utérines. Si vous pouvez choisir votre siège, préférez le couloir. Vous aurez une plus grande liberté de mouvement et pourrez vous lever souvent pour vous dégourdir les jambes.



6 Jusqu'à quand peut-on prendre l'avion ?

Cela dépend des compagnies aériennes, car toutes ne sont pas régies par les mêmes règles. La plupart acceptent les femmes enceintes sans la nécessité de présenter un certificat médical jusqu'à 36 semaines, mais certaines compagnies appliquent des conditions plus restrictives. Par conséquent, avant de réserver votre vol, vérifiez quelles sont les conditions d'admission.

7 Le détecteur de métal est-il dangereux pour le bébé ?

Les détecteurs de métaux génèrent un champ magnétique qui ne nuit pas au fœtus. Par contre, si vous voyagez aux États-Unis, vous devrez passer un scanner corporel qui utilise des rayons X. Mieux vaut les éviter et demander un contrôle sur un détecteur de métal normal.

8 Peut-on voyager en train ?

Oui ! Son avantage sur les autres est la possibilité de se lever et de marcher dans l'allée, chaque fois que la future maman le souhaite.

9 Qui contacter pour une assistance dans le transport des bagages ?

Les principales gares et aéroports offrent des services d'assistance aux voyageurs qui peuvent en avoir besoin. Il suffit de se rendre au comptoir d'informations à l'avance pour connaître les détails complets de ce service.



BABYBJÖRN®



Transat Bliss

Donnez à votre bébé un démarrage
en douceur avec le Transat Bliss BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles indiquent qu'il s'agit d'un authentique produit BABYBJÖRN.



10 Peut-on voyager en bateau ?

S'il s'agit de courts trajets, il n'y a pas de problème. Par contre, mieux vaut éviter les croisières. D'abord, parce que le mouvement des vagues pourrait provoquer des nausées. Et ensuite parce que, à bord d'un bateau de croisière, il n'y a qu'un médecin généraliste qui, en cas d'urgence, ne saurait pas forcément comment mener un accouchement... en pleine mer !

11 Comment s'organiser en voiture ?

La voiture est le moyen le plus commode pour se déplacer de manière autonome. Elle permet de faire des arrêts fréquents pour se détendre un peu, marcher et aller aux toilettes. Mieux vaut voyager pendant les heures les plus fraîches de la journée et avoir à portée de main des bouteilles d'eau. N'oubliez pas de toujours garder votre ceinture de sécurité bouclée, en prenant soin de passer les sangles de part et d'autre du ventre.



12 Comment soulager les nausées si on est malade en voiture ?

Pour lutter contre ce trouble, ayez toujours avec vous des bonbons au gingembre ou un paquet de petits gâteaux salés. Appliquer une goutte d'huile essentielle de menthe sur un mouchoir et le respirer de temps en temps peut également soulager les nausées.



13 Peut-on faire un tour en moto ?

Non, les deux-roues sont déconseillés au cours des neuf mois de grossesse, et pas seulement parce que les vibrations stimulent les contractions utérines, mais aussi et surtout parce que, en cas d'accident, les conséquences peuvent être très graves.

14 Peut-on faire des bains à remous dans la piscine ?

L'hydro-massage a de nombreux effets positifs sur la grossesse. Les bulles d'eau qui « explosent » sur la peau stimulent localement la circulation sanguine et lymphatique, ce qui permet de combattre la rétention de liquides et les jambes gonflées. La température de l'eau doit être agréable, entre 32 et 37°C. Au-delà, vous risquez une chute soudaine de tension. Ne restez pas dans le bain à remous plus de 20 minutes. Par contre sauna et hammam sont déconseillés, car les températures élevées à l'intérieur des cabines peuvent causer des chutes de tension.

15 Enfin, que ne faut-il pas oublier ?

Emportez les documents relatifs à la grossesse (résultats des examens et échographies), ainsi que le numéro de téléphone de votre gynécologue.



**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

Après l'accouchement...

Qu'il est magique ce moment où maman et bébé font connaissance ! Alors que médecins et infirmières leur apportent les premiers soins, ils se découvrent enfin...

Si les cours de préparation permettent aux femmes d'être parfaitement informées sur les différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement (les contrôles, les éventuelles interventions médicales, les différentes façons d'accoucher, etc...), en revanche, il est plus rare que l'on parle de ce qui se passe pendant les heures qui suivent la naissance et les quelques jours à la maternité avant le retour à la maison.

BÉBÉ...

Quelques minutes après la naissance, la sage-femme s'assure de la santé du bébé : rythme cardiaque, pulsation du cordon ombilical, couleur de la peau, tonus musculaire et respiration. C'est ce que l'on appelle le score *Apgar*, du nom du médecin américain qui l'inventa en 1952. Puis on coupe le cordon ombilical. L'OMS recommande un clampage tardif du cordon pour permettre au bébé de recevoir des globules rouges, riches en fer, en provenance du placenta. Si bébé présente des difficultés à expulser le liquide et les mucosités contenues dans ses voies respiratoires, la sage-femme pourra l'aider avec une sonde souple et mince.



UNE HEURE APRÈS

... MAMAN

Une fois bébé sorti, la maman doit expulser le placenta. Dans les 10 ou 15 minutes qui suivent la naissance, elle ressent de nouvelles contractions qui vont entraîner son décollement et son expulsion. La sage-femme l'examine pour s'assurer qu'il est entier et qu'aucun fragment n'est resté dans la cavité utérine ; si c'est le cas, elle retire manuellement ce qui n'a pas été évacué. Elle examine et nettoie ensuite la cavité utérine puis suture, le cas échéant et sous sédation, l'épisiotomie. Une fois le placenta expulsé, l'utérus se contracte et prend une forme sphérique (le globe de sécurité utérin) permettant ainsi l'occlusion des vaisseaux sanguins et donc le contrôle de l'hémorragie.





BÉBÉ...

Après avoir laissé bébé sur le ventre de sa maman pendant quelques instants, la sage-femme le reprend pour le laver, en collaboration avec le papa. Elle en profite également pour le peser, le mesurer et contrôler ses réflexes afin de s'assurer qu'il n'y a aucun problème d'ordre neurologique. Puis c'est au tour du pédiatre d'examiner l'enfant en commençant par la manœuvre d'Ortolani : bébé sur le dos, le médecin soulève ses jambes, les écarte et leur applique un léger mouvement de rotation pour s'assurer qu'il n'y a aucune luxation de la hanche. Après quoi il lui administre, par voie intramusculaire, une dose de vitamine K, pour prévenir les risques d'hémorragie, et un collyre antibiotique pour éviter l'infection due au contact avec des bactéries pathogènes présentes dans les muqueuses de la voie vaginale.

DANS LES DEUX HEURES

... MAMAN

Dans sa chambre, la nouvelle maman est gardée en observation pendant quelques heures. Le gynécologue contrôle régulièrement son état de santé général, prend sa tension et vérifie le tonus musculaire de l'utérus par palpation de l'abdomen. Sauf saignements anormaux, il ne procède à aucune exploration vaginale. Si le pédiatre considère qu'il est en bonne santé et ne nécessite pas un séjour en couveuse, bébé est amené à sa maman qui, avec l'aide de la puéricultrice, va pouvoir l'allaiter.





AU BOUT DE 48 HEURES

... MAMAN

On examine la jeune maman plusieurs fois par jour ; il s'agit en général d'une auscultation rapide : pression artérielle, contrôle des pertes de sang et état de contraction de l'utérus. En cas de suspicion d'anémie, on procède à une prise de sang pour analyse. On contrôle également la poitrine pour surveiller la montée de lait.



BÉBÉ...

Pour un accouchement par voie basse, la durée moyenne du séjour à l'hôpital est d'environ 3 jours. Le contact continu entre la maman et son bébé est très important dans les premiers jours car il permet d'établir une relation de confiance et de commencer l'allaitement dans les meilleures conditions. Ce n'est cependant pas une obligation : la maman doit décider elle-même ce qui lui convient, sans se sentir influencée. Le pédiatre examine le bébé, au-moins une fois par 24 heures, et le pèse pour évaluer la perte physiologique de poids.

QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE CÉSARIENNE ?

- **Dès la naissance, la sage-femme examine le bébé** et, à l'aide d'une petite sonde, aspire le liquide présent dans les voies respiratoires.
- **Ensuite, le gynécologue termine l'intervention** en procédant à l'extraction du placenta.
- **Après une anesthésie**, la récupération complète de la partie inférieure du corps a lieu

6 ou 7 heures après la dernière injection de liquide anesthésique. La jeune maman reste cependant allongée 24 h, le temps pour elle de se reposer et de récupérer de l'intervention. Le jour suivant, elle peut se lever avec un peu d'aide. Rien n'empêche de mettre bébé au sein alors que la maman est encore au lit. En l'absence de saignements

ou de signes d'infection, on peut laisser pendant 2 ou 3 jours le pansement posé lors de l'intervention sur la zone d'incision. Les points de suture se résorbant tout seuls, il n'est pas nécessaire de les retirer.

- **En cas de césarienne**, le séjour à l'hôpital est habituellement de 5 jours.





AVANT LA SORTIE



BÉBÉ...

La période de convalescence terminée, si bébé et maman se portent bien, ils peuvent rentrer à la maison. Avant de partir, on prélève à bébé, sur le talon, un petit échantillon de sang. Ce test permet de diagnostiquer très tôt certaines maladies rares, mais très graves comme la fibrose kystique ou l'hypothyroïdie congénitale qui doivent être traitées très précocement pour éviter de graves dommages.

... MAMAN

Le médecin examine une dernière fois la maman avant de la laisser rentrer chez elle ; il s'assure ainsi que la cicatrisation se fait correctement et que les pertes de sang sont normales. Si tout va bien, l'auscultation suivante aura lieu à la fin du post-partum, soit environ un mois après l'accouchement.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Août est un mois dynamique pour les Béliers, à cause du passage de Mars et des effets des fortes tempêtes géomagnétiques. Son énergie vitale a besoin de rechercher diverses formes d'expression.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

L'étoile Aldebaran, la plus brillante de la constellation du Taureau, influence positivement les jeunes Taureaux, leur proportionnant une plus grande capacité de perception sensorielle.

Le firmament de ce mois éveille chez lui une plus grande curiosité intellectuelle pour son environnement, développant sa capacité de perception et sa reconnaissance des expressions des personnes.



LION

(23/07 au 23/08)

Le petit Cancer possède une sensibilité particulière grâce aux influences de la Lune qui régit son signe, alors essayez de mesurer vos émotions car il remarque tous vos changements d'humeur.

Il veut que vous soyez attentif à lui. L'énergie du petit Lion est vive et intense, essayez donc de bien vous reposer pour être en forme et répondre à ses besoins.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

En Août, la configuration particulière du ciel en relation à la lettre Tau, connue comme le symbole de la lumière et de l'intelligence, contribue à façonner la capacité de raisonnement de votre enfant.

Ce mois-ci, le petit Balance démontre une évolution significative dans sa croissance, il se sent plus autonome et sûr de lui. Son développement physique et mental s'en voit touché.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Il a besoin de beaucoup de câlins, surtout dans les moments où il se sent moins en sécurité ou quand il peine à s'endormir. Gardez-le contre vous jusqu'à ce qu'il se calme.

Il se sent pleinement heureux entouré de sa famille au grand complet : grands-parents, oncles et tantes... Essayez de vivre en harmonie, afin que ces moments en famille se transforment en souvenirs agréables.

Mars lui donne de l'énergie supplémentaire qu'il sait bien canaliser et, grâce à l'influence bienveillante de Jupiter, il est inspiré et fait les choses de façon différente et originale.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

L'innovant et révolutionnaire Verseau se montre souriant et serviable et sent le besoin de vous aider pour faciliter les choses. Votre enfant est un être fantastique qui vous apprend à être une meilleure personne.

Vénus, fait que les petits Poissons sont plus extravertis et joyeux, à la grande joie de tous ceux qui les entourent. À la mer ou à la piscine, il se sent comme un poisson dans l'eau !



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

