

Année 3 - n° 19 - Avril 2015

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

**QUAND VA-T-IL
ENFIN SORTIR?**

**PAS DE STRESS
SI VOUS PASSEZ
LE TERME !**

**GROSSESSE
SEREINE**

**9 TRUCS
INFALLIBLES**

**TÉLÉTRAVAIL
POUR OU CONTRE ?**

**Alimentation &
Allaitement**

Que pouvez-vous manger... Ou pas ?

Sommaire

Avril 2015



MAMAN

OPINION

Est-ce que vous aimeriez travailler depuis la maison ?

QUAND VA-T-IL ENFIN SORTIR ?

Que faire si vous dépassez le terme ?

9 TRUCS ANTI-STRESS

Nous vous aidons à surmonter les obstacles et à vivre votre grossesse sereinement

ALLAITEMENT MATERNEL

Que pouvez-vous manger et à quoi devez-vous renoncer si vous donnez le sein ?

SAGE-FEMME

Qu'est-ce que la péridurale déambulatoire ?

GYNÉCOLOGUE

Les avantages d'attendre pour couper le cordon

LA SCIATIQUE

L'éviter et la soulager pendant la grossesse

QUE DISENT VOS GESTES

Découvrez-le en faisant notre test

CHIFFRES

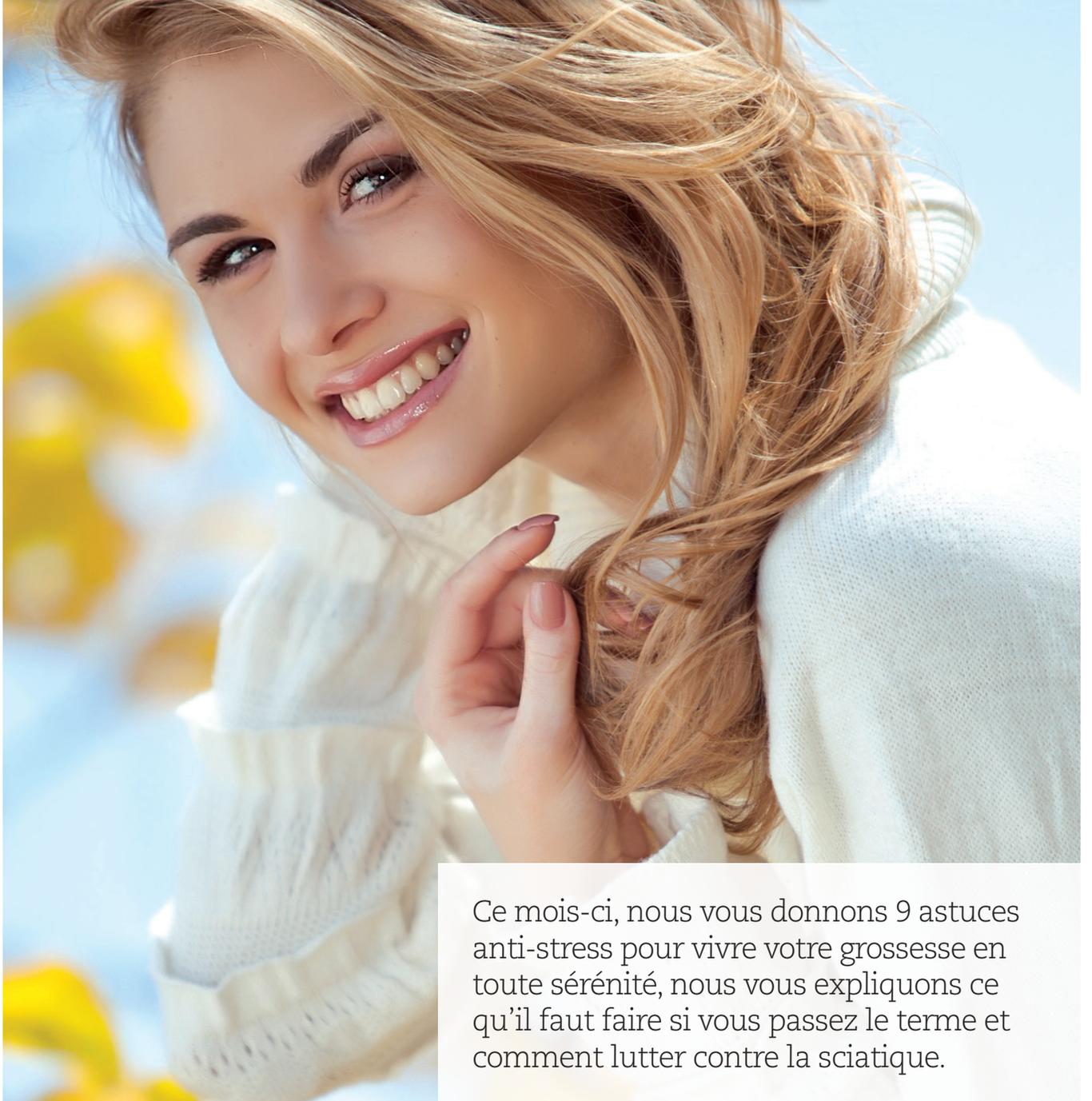
18% des femmes enceintes fument pendant la grossesse

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril



Moi



Ce mois-ci, nous vous donnons 9 astuces anti-stress pour vivre votre grossesse en toute sérénité, nous vous expliquons ce qu'il faut faire si vous passez le terme et comment lutter contre la sciatique.



Aimeriez-vous travailler à la maison ?

Pensez-vous qu'il est plus facile de concilier travail et famille en travaillant chez soi ? Cela peut-il compromettre votre carrière ? Des mamans donnent leur avis...



Oui car...

... Je travaille à la maison et j'y trouve beaucoup d'avantages. Je ne pense pas que cela affecte ma carrière, même s'il faut bien avouer qu'une maman doit faire de nombreux sacrifices et doit faire face à de nombreux défis : s'organiser, apprendre à se concentrer à la maison, à déconnecter, etc.

Colette

... Ce serait génial pour moi de pouvoir travailler à la maison. Nous assumons une charge de travail énorme nous, les femmes, avec un enfant ; c'est totalement déséquilibré par rapport au papa. Dans mon cas, le télétravail serait une très bonne solution.

Éloïse

... De nombreux emplois pourraient être assurés depuis la maison et nous serions même plus productives. Je pense que les grandes entreprises devraient offrir cette possibilité. Ce serait un énorme progrès.

Bérénice

Non car...

... Je me connais et je sais que je consacrerai beaucoup plus d'heures à mon travail pour le même salaire. Je pense qu'il faut être vraiment très bien organisée et savoir poser clairement les limites pour ne pas passer plus d'heures que convenu devant l'ordinateur.

Stéphanie

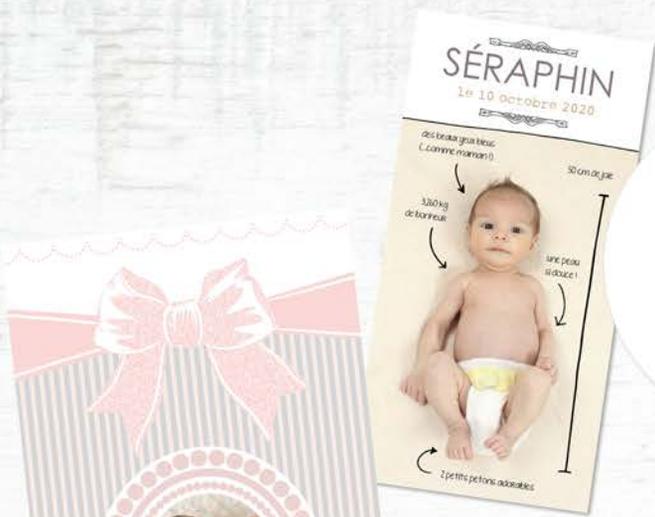
... Cela dépend du type de travail ; tous ne peuvent pas être réalisés depuis la maison. En ce qui me concerne, je préfère sortir. Ce n'est pas parce que nous sommes mamans que nous ne devons plus avoir nos défis personnels et professionnels. Parfois, le bureau permet aussi de se changer les idées !

Najat

... Lorsque l'on travaille chez soi, on est exclu des réunions et du quotidien de l'entreprise ; on perd la dynamique et parfois même, c'est comme si on n'existait plus. Je pense qu'il vaut mieux être présent sur place.

Lucie

Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



10€

OFFERTS*

code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE ▶



De nombreux modèles à découvrir dans notre catalogue



Je commande mon catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

Quand va-t-il enfin sortir ?

Bébé n'arrive pas toujours à la date prévue. Si la naissance se fait attendre, la future maman devient vite anxieuse et assaillie de doutes. Voici quelques conseils pour vous aider à vivre ce moment en toute confiance et en toute sérénité.

EST-IL NORMAL QUE JE M'INQUIÈTE ?

Les réactions peuvent être différentes, mais il est vrai que lorsque la grossesse se prolonge au-delà de 40 semaines, des doutes surgissent. La future maman vit dans un état d'alerte constant et les craintes apparaissent. Certaines sont légitimes (« Mon bébé va-t-il bien ? »), d'autres plus irrationnelles (« Je ne vais jamais me débarrasser de ce ventre ! »). Les émotions prennent une ampleur démesurée. La future maman se rend compte qu'elle ne peut pas contrôler tous les aspects de son existence. Cela peut s'avérer difficile à accepter, surtout dans une société comme la nôtre, où nous avons tendance à construire notre quotidien par rapport à des points de référence qui, pensons-nous, nous garantissent une certaine sécurité et tranquillité. Autrefois, on vivait la naissance en toute sérénité, l'enfant arrivant « quand le moment sera venu ». Aujourd'hui, nous avons beaucoup plus de mal à intégrer cette philosophie, car si nous sortons du schéma classique de la grossesse en 40 semaines, on pense rapidement que tout ne se déroule pas comme il faudrait.



Un bébé parfaitement suivi

À partir de la 40^{ème} semaine, on réalise certains examens pour s'assurer du bien-être du bébé. Un examen gynécologique pour vérifier l'état du col et si des changements ont déjà eu lieu annonçant une naissance imminente ; une échographie pour évaluer la quantité de liquide amniotique : en cas de forte réabsorption, il se peut que le placenta travaille moins qu'il ne devrait ; et un monitoring (surveillance fœtale par cardiotocographie) pour contrôler le rythme cardiaque du fœtus et évaluer les éventuelles contractions utérines. Même si la fréquence de ces contrôles dépend de la situation de chaque femme, les maternités suivent un protocole. C'est pourquoi il est important, quand vous choisissez la maternité où vous allez accoucher, de vous renseigner sur le processus adopté au cas où la grossesse se prolongerait au-delà du terme. Savoir quels sont les examens prévus, leur fréquence et comment sera déclenché l'accouchement si cela s'avère nécessaire permet d'éviter la panique face à l'inattendu.



VAIS-JE SAVOIR COMMENT FAIRE ?

Côté émotionnel, cette période est comme les montagnes russes, nous nous sentons fragile, perdons confiance et avons peur. Parfois même, nous nous sentons coupable, comme si nous étions responsable de ce retard. Nous nous demandons pourquoi nous ne sommes pas capable d'accoucher et cherchons des explications. Certaines futures mamans se confient à leur médecin ou à leur sage-femme et leur demandent conseil ; d'autres se réfugient dans des traditions populaires, se convainquant, et défiant toute logique scientifique, qu'un bain chaud ou monter et descendre des escaliers résoudra une bonne fois pour toutes leur problème. Ce sont les pensées qui sont à l'origine des émotions contradictoires par lesquelles passe la future maman, qui s'inquiète notamment de ne pas être capable de faire face à une épreuve qui lui paraît insurmontable.

COMMENT MIEUX VIVRE LES DERNIERS JOURS ?

Rappelons avant tout que la date établie pour l'accouchement n'est qu'approximative. Seules 6% des femmes accouchent spontanément à la date prévue. Dans la plupart des cas, la naissance a lieu entre deux semaines avant et deux semaines après.

- **Ne restez pas enfermée chez vous en attendant d'accoucher comme si vous étiez malade.** Vous arriverez toujours à temps à l'hôpital car la dilatation du col prend généralement plus de temps qu'on ne pense.
- **Faites confiance à votre corps.** Il vous avertira le moment venu et vous ne vous tromperez pas sur ce signal que vous saurez parfaitement reconnaître.

- **Restez en contact avec votre enfant et « écoutez » ses mouvements, mais sans vous angoisser :** en fin de grossesse, l'enfant bouge moins et le fait d'une autre manière parce qu'il dispose de moins d'espace.
- **Faites des activités que vous aimez :** cela vous distraira et vous serez moins anxieuse.
- **Rencontrez des mamans qui sont dans la même situation que vous.** Partager les expériences aide à se sentir moins seul.
- **Faites les choses lentement et calmement.** Reposez-vous le plus possible pour ne pas arriver épuisée le jour de l'accouchement.
- **Entourez-vous de gens de confiance qui sachent vous tranquilliser ; n'oubliez pas...** le stress est contagieux.



envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/03/15. Exclu web

10€
OFFERTS*

* dès 100€ d'achat

AVEC LE CODE :
FRAISES10

9 trucs anti-stress

Voici neuf astuces anti-stress, une pour chaque mois de la grossesse, utiles pour surmonter les obstacles les plus courants et vivre en toute sérénité cette étape si spéciale de votre vie.





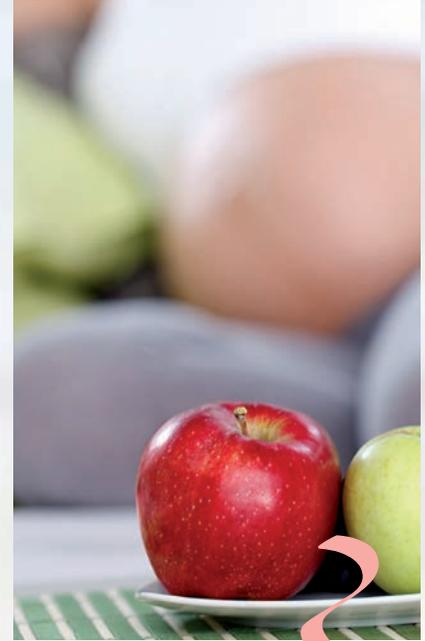
VOUS ÊTES ENCEINTE ! AVEC QUI PARTAGER LA NOUVELLE ?

Ça y est, le test est positif : vous attendez un bébé ! Vous êtes tellement heureuse que vous avez envie de le crier au monde entier. Il est important que la future maman ait confiance en ses proches, mais elle doit choisir avec soin à qui elle va d'abord annoncer la nouvelle afin de ne pas se trouver envahie avant de s'être elle-même faite à l'idée des changements qui l'attendent. Connaissant les réactions de chacun, famille et amis, elle saura avec qui partager cette nouvelle. Les autres pourront attendre un peu...



NE VOUS PRÉCIPITEZ PAS POUR FAIRE LA PREMIÈRE ÉCHO

Il faut compter environ 3 semaines de retard de règles, soit 7 semaines de grossesse, pour que l'embryon soit bien installé dans l'utérus et que le résultat soit visible. À partir de la 10^{ème} semaine, il est possible de détecter le rythme cardiaque. Mieux vaut donc attendre au moins jusqu'à cette date avant de demander une échographie. En effet, en la faisant trop tôt, on court le risque de ne pas pouvoir détecter les battements de cœur du bébé, ce qui génère inévitablement de l'inquiétude chez les futurs parents. D'ailleurs, la Sécurité Sociale ne prévoit généralement la première échographie qu'à la 12^{ème} semaine de grossesse.



ALIMENTATION : ÉCOUTEZ LE MÉDECIN

« Ne mange pas ceci », « Ça, complètement interdit ! »... Entre toutes les idées reçues et les conseils sans fondement de la famille et des amis, la future maman prend le risque d'un régime alimentaire très restrictif. Une femme enceinte ne doit, en principe, être soumise à aucune restriction alimentaire. La seule exception concerne les fromages au lait cru, les fruits de mer et la charcuterie, et certaines choses pour les femmes vulnérables à la toxoplasmose, mais même dans ce cas, les aliments interdits restent peu nombreux. De façon générale, l'alimentation doit être riche, variée et de qualité. En cas de doute, demandez l'avis de votre gynécologue.



EXAMENS : CONSULTEZ VOTRE GYNÉCO

Vous avez des doutes ? Vous ne comprenez pas les résultats de votre dernière prise de sang ? Ne demandez pas l'avis de personnes, amis ou proches, non qualifiées : consultez votre gynécologue. N'hésitez pas à lui poser la question lorsque vous avez un doute, il est là pour ça : vous suivre et vous aider. Et si, pour une raison ou pour une autre, vous doutez de lui, changez de médecin. Vous en avez parfaitement le droit. Il est essentiel d'avoir une bonne relation avec la personne qui va s'occuper de votre santé pendant 9 mois et de celle de votre futur bébé.



COMBIEN DE FOIS DOIT-IL BOUGER ?

À partir de 5-6 mois, lorsqu'on commence à les ressentir, les mouvements du fœtus sont un moyen utile de contrôler son bien-être. Mais à combien de coups considère-t-on que tout va bien ? Passer son temps à les compter peut devenir une source de stress injustifiée car certains bébés sont plus actifs que d'autres. Il suffit de faire attention pendant 10 min, 3-4 fois par jour : asseyez-vous sur le canapé, détendez-vous et, surtout, ne comptez pas, limitez-vous à sentir si bébé bouge. Et si 1 ou 2 fois vous ne ressentez rien, ne vous inquiétez pas : il est sans doute en train de dormir !



NE COMPAREZ PAS VOTRE VENTRE

Comparer leur ventre est l'une des activités préférées des femmes enceintes pendant les cours de préparation à l'accouchement. Faites-le si cela vous amuse, mais ne vous inquiétez pas si votre ventre est plus petit ou plus gros. La taille et la forme du ventre ne sont pas directement liées à la taille du bébé ; elles dépendent de la constitution physique de la femme, de sa posture... Lorsque la sage-femme mesure votre ventre pour contrôler la croissance du fœtus, elle le fait avec un mètre de couturière et sur une surface plane ; c'est la seule façon d'avoir un résultat fiable.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98%
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soins Vergetures

Ce nouveau geste de soin
nourrit et prévient l'apparition
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour
les futures mamans, elle est composée
d'une association unique d'huiles précieuses
(Rose musquée, Baobab, Grenade)
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture
naturellement sèche et légère
en font un nouveau rituel de beauté
pour toutes les futures mamans.

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

*Amélioration de l'élasticité de la peau
et de la résistance aux étirements.
Test d'usage réalisé sous contrôle
gynécologique auprès de 42 femmes
pendant 4 semaines.

Laboratoires Expanscience SA - RCS Nanterre 331 930 081 - Capital 3 081 420 euros - Crédit typo: Vanessa Bays



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**



ET SI MON BÉBÉ NE SE RETOURNE PAS ?

Vous êtes dans votre septième mois de grossesse et votre bébé ne s'est toujours pas retourné ? Pas d'inquiétude. Beaucoup d'enfants ne prennent la position céphalique qu'au cours du huitième mois de grossesse, précisément au moment où la future maman ralentit le rythme de ses activités et s'accorde plus de repos. Demandez à votre sage-femme si elle peut vous conseiller des exercices de relaxation qui aideront votre bébé à se mettre dans la bonne position, et attendez tranquillement.



NE VOUS LAISSEZ PAS INFLUENCER

L'accouchement approche et vous avez très naturellement envie d'avoir des détails. Sachez cependant que chaque naissance est différente. Ne vous laissez donc pas impressionner par des histoires d'accouchements difficiles. Il n'y a aucune raison pour que vous viviez la même chose. Concentrez-vous plutôt sur l'aspect émotionnel de l'événement. Si l'expérience des autres n'a pas été positive, essayez de découvrir pourquoi et comment les choses auraient pu être différentes. En résumé, ne souffrez pas passivement des expériences ; essayez de les valoriser de manière constructive.



À QUELLE DATE VAIS-JE ACCOUCHER ?

Personne ne peut prédire exactement quand bébé va naître. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir s'il prend du retard par rapport à la date fixée. Les futurs parents doivent en être les premiers convaincus et ne pas se laisser influencer par l'impatience et l'angoisse de leurs proches. Si on vous demande la date de l'accouchement, restez vague ! Vous pouvez aussi donner une date plus lointaine que celle calculée par le gynécologue, ainsi vous n'aurez pas à répondre à la curiosité et à l'inquiétude de votre entourage au cas où bébé aurait décidé de prendre son temps.

difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



Que manger quand on allaite

Quel est le régime idéal pour la maman qui allaite son bébé ? Y a-t-il des aliments à éviter et, inversement, des aliments à privilégier ? Voici quelques principes de base.

La maman qui allaite doit suivre une alimentation variée et équilibrée, afin de garantir un apport adéquat de tous les nutriments. Il lui faut consommer des produits sains, de saison et de la région.

- Pendant l'allaitement, les besoins en calories sont légèrement plus importants : la maman consomme ainsi en moyenne 500 à 800 calories de plus par jour, qu'elle trouvera en augmentant ses portions ou en prenant des collations en dehors des heures des repas. Mais comment savoir si l'apport en nutriments essentiels est suffisant ? Tout simplement en écoutant son corps. En général, pendant cette période, on a davantage d'appétit. Il suffit donc de s'adapter en introduisant, par exemple, une ou deux collations à base de fruits et de légumes crus entre les repas. Évitez les snacks et les viennoiseries qui apportent certes des calories, mais sans aucun intérêt nutritionnel.



FAUT-IL ÉVITER CERTAINS ALIMENTS ?

Il est vrai que la saveur puissante de certains aliments peut changer le goût du lait, mais cela ne signifie pas que le bébé ne va pas aimer. Oignon, ail ou brocoli peuvent faire partie de l'alimentation de maman, puisque bébé a appris à connaître ces saveurs à travers le liquide amniotique.

- **L'important est d'observer les réactions du bébé.** Si on voit qu'il refuse le sein, alors il faudra limiter la consommation des aliments qu'il n'aime pas beaucoup.
- **Une autre idée est que certains légumes (lentilles, pois chiches ou épinards) provoquent des dérangements intestinaux.** La réaction aux aliments carminatifs est très subjective et en consommer ne modifie en rien la qualité du lait ni ne gêne bébé.



BOISSONS : AUTORISÉES OU PAS ?

De même que l'on recommandait autrefois aux femmes enceintes de « manger pour deux », on conseillait également à celles qui allaitaient de boire plus de lait, voire de la bière, pour favoriser la production de lait maternel.

- **Il n'existe pas de boissons qui favorisent la production de lait.** Pour que l'allaitement fonctionne correctement et en quantités suffisantes, le bébé doit téter à la demande. Plus le bébé tète, plus il y a de lait.
- **En général, lorsque l'on allaite, on a aussi plus soif.** Il suffit donc d'écouter son corps en tachant de ne pas en arriver à se sentir assoiffée. Pour l'éviter, la maman peut se préparer un verre d'eau qu'elle garde à portée de mains lorsqu'elle allaite.



ALCOOL ET CAFÉ PASSENT DANS LE LAIT

Il faut faire très attention à la consommation de boissons alcoolisées pendant l'allaitement.

- **Le foie de la maman ne filtre l'alcool que partiellement.** Une fois à l'intérieur du circuit sanguin, il passe aussi dans le lait et arrive directement au bébé. Il faut donc absolument arrêter de consommer des boissons alcoolisées fortes et limiter les autres boissons alcoolisées. Vous pouvez, très exceptionnellement, prendre un demi-verre de vin, mais une plus grande consommation est vivement déconseillée.
- **Mieux vaut aussi éviter (ou limiter) la consommation de café.** Même si la caféine ne passe qu'en petites quantités dans le lait, elle peut exciter le bébé.

Péridurale déambulatoire

Nous vous expliquons en quoi consiste cette nouvelle technique d'analgésie et quels sont ses avantages par rapport à la péridurale classique.



De nombreux obstétriciens et sages-femmes coïncident sur le fait que, lors de l'accouchement, l'idéal serait de parvenir à atténuer la douleur, tout en permettant à la future maman de bouger. Un nouveau type de péridurale respecte ces deux critères : la péridurale déambulatoire.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

La péridurale déambulatoire est une technique qui diminue la douleur et permet à la femme enceinte de se lever, de marcher ou de rester assise, bref, de conserver sa mobilité dans la première phase du travail.

Les avantages par rapport à la péridurale traditionnelle sont nombreux :

- La péridurale déambulatoire peut être utilisée à n'importe quel moment de l'accouchement.
- La femme enceinte peut marcher pendant la période de dilatation.
- Une rétention urinaire plus faible.
- Le travail démarre beaucoup plus vite.
- La période d'expulsion est raccourcie.
- Plus de confort pour le fœtus.

Et les inconvénients ?

- La péridurale déambulatoire provoque plus de nausées.
- Le cathéter ne peut pas être repositionné.
- Elle peut causer des maux de tête.
- Risque entre 2 et 10% de bradycardie fœtale.

Une naissance physiologique implique la liberté de mouvement : les femmes sont guidées par leur instinct pour adopter des postures qui soulagent la douleur. Ce comportement instinctif n'existe malheureusement pas avec une péridurale puisque la femme perd la sensibilité et sa capacité à bouger.



A. Weber

Lettres à la sage-femme

Comment éviter les crevasses
Bébé pince dur du côté droit. Pour aider à la cicatrisation, on m'a dit de mettre mon lait sur une compresse, de la poser sur le sein et de faire tenir avec du film transparent alimentaire puis de renouveler l'opération, mais de ne pas le faire plus de 48h. Pour ma part, ça a plutôt fonctionné, la cicatrisation a été plus rapide. Mais j'aimerais tout de même éviter d'avoir des crevasses car c'est inconfortable pour allaiter. Est-ce que vous pouvez m'aider et me donner d'autres trucs ?

Nippie

Les crevasses sont la principale cause d'arrêt de l'allaitement au sein. Pour éviter l'apparition des crevasses, il y a plusieurs astuces. Tout d'abord, vous pouvez hydrater

votre mamelon en faisant perler une goutte de votre lait après la tétée. Cependant, il est conseillé de favoriser la cicatrisation en laissant respirer le sein.

Pour éviter les pressions répétées de la langue de votre enfant au même endroit, il est recommandé de changer de position d'allaitement régulièrement. Il existe plusieurs positions pour allaiter bébé, les plus classiques étant : La madone (dite classique), en ballon de rugby, allongée...

La bonne position de bébé est indispensable à la prévention des crevasses. Il doit avoir la tête dans l'axe, ne doit pas tourner la tête pour prendre le sein et avoir son ventre contre le vôtre. Prenez le temps de vous installer à l'aide d'un coussin d'allaitement ou de coussins classiques.



Taux de glucose urinaire de 2,41

J'ai un taux de 2,41 de glucose urinaire. Pensez vous que c'est grave ?

Amine

La grossesse peut être un élément déclencheur à l'apparition du diabète gestationnel. Le diabète est diagnostiqué en début de grossesse avec une glycémie à jeun, mais aussi vers le 5ème mois avec le test au sucre. L'apparition du glucose dans les urines peut être physiologique durant la grossesse, il faut cependant le corréler avec le contexte. Il faut donc en parler à votre médecin ou à votre sage-femme.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



bebesetmamans.com

Retarder le moment de couper le cordon

Une étude menée par des scientifiques espagnols a montré que retarder le moment de couper le cordon est bénéfique pour le nouveau-né.



Habituellement, lors de l'accouchement, que ce soit par voie vaginale ou par césarienne, on coupe le cordon dès que le bébé est né. Cependant, de plus en plus d'experts insistent sur les avantages du clampage tardif, ainsi que l'on appelle cette pratique.

UN MEILLEUR DÉVELOPPEMENT

L'une des études les plus récentes sur ce sujet et qui a été publiée dans la revue *Pediatrics*, nous vient de l'Université de Grenade et de la clinique de l'hôpital San Cecilio de Grenade.

- Selon cette étude, retarder de deux minutes le moment de couper le cordon ombilical du nouveau-né améliorerait son développement pendant les premiers jours de vie. Les

scientifiques ont ainsi suivi 64 femmes qui ont eu une grossesse normale et ont donné naissance spontanément par voie vaginale. Pour la moitié des nouveau-nés, on a coupé le cordon ombilical au bout de dix secondes, tandis que pour l'autre moitié, on a attendu deux minutes après la naissance.

- Les résultats de l'étude ont montré, dans le deuxième cas, une augmentation, à terme, de la capacité anti-oxydante des nouveau-nés. Un autre avantage mis en avant par les scientifiques a été la diminution des effets inflammatoires dans le cas d'accouchements déclenchés.

Les autres avantages de cette pratique

Le moment de couper le cordon est un sujet controversé. Cette intervention n'a pas, au fil de l'histoire, été soumise à des considérations scientifiques ; elle dépendait plutôt des circonstances, du lieu de l'accouchement et de la personne qui assistait la future maman. Aujourd'hui, on connaît les avantages du clampage tardif. Par exemple, diverses études ont montré que cela permet de réduire les risques d'anémie et de carence en fer du nouveau-né, ainsi que les risques d'infection tardive et d'hémorragie intraventriculaire chez les prématurés.

Le 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!

SCIATIQUE :

Elle peut survenir dans la seconde moitié de la grossesse, lorsque le poids du ventre oblige la future maman à adopter de mauvaises positions. Comment pouvez-vous éviter la sciatique ou soulager la douleur si elle est déjà présente?



POURQUOI APPARAÎT-ELLE ?

La sciatique se manifeste dans l'extrémité la plus utilisée : dans la jambe droite, chez les droitiers et la jambe gauche, chez les gauchères. Elle est plus fréquente dans la deuxième moitié de la grossesse, lorsque le poids et la taille de l'utérus augmentent et que la maman a tendance à avancer le bassin pour maintenir son équilibre, ce qui lui fait prendre des positions incorrectes.

• **Y a-t-il des femmes plus sensibles que d'autres ?** Oui, celles qui ont déjà souffert d'une sciatique ou celles qui ont une malformation de la colonne vertébrale, comme la scoliose.

COMMENT L'ÉVITER ?

- Pour éviter que la sciatique se manifeste à **nouveau**, faire des exercices pour faire travailler le bassin, comme le stretching, la natation et le yoga peut être utile.
- **Il faut éviter de rester assise et «encaissée»**, d'adopter des positions fixes (passer de nombreuses heures devant l'ordinateur) ou d'utiliser des tabourets. Mieux vaut ne pas croiser les jambes lorsque vous êtes assise et, la nuit, dormez sur un matelas ferme.
- **Enfin, évitez les chaussures à talons hauts ou très plats**, qui obligent la colonne vertébrale à prendre des postures trop déséquilibrées.

l'éviter et la traiter



QUELS TRAITEMENTS ?

- On peut soulager la douleur à l'aide de techniques telles que l'ostéopathie ou le shiatsu, ou par des massages spécifiques. Une application locale de chaleur soulage également la douleur, puisque le muscle se détend et comprime moins le nerf.
- Si la douleur est forte, vous pouvez prendre des suppléments à base de vitamines du groupe B qui renforcent les nerfs, ou de magnésium pour son action de relaxant musculaire. Dans les cas plus graves, le médecin peut prescrire un anti-inflammatoire.
- Après l'accouchement, il n'y a plus de compression et la sciatique disparaît spontanément.

AVEC L'AIDE DU YOGA

Voici une position qui peut aider à prévenir ou à soulager la douleur de la sciatique : Allongée sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, faites pivoter doucement le bassin pour coller le bas du dos au sol. Ensuite, amenez vos genoux à votre poitrine, en les tenant avec les mains. Sur l'expiration, approchez vos jambes de votre poitrine et pliez les coudes ; sur l'inspiration, ramenez vos jambes à la position initiale et étendez les bras.



Ce que vos gestes disent de vous

Les expressions du visage, le ton de la voix, les gestes... Une forme de langage qui ne ment jamais. Faites ce test pour découvrir qui vous êtes !

1. Vous rencontrez une personne qui vous est chère et que vous n'aviez pas vue depuis longtemps. Vous...

A > La saluez avec un grand sourire – Q2

B > L'étreignez – Q3

2. Votre mère vous fait une remarque qui ne vous plaît pas. Vous l'écoutez...

A > En croisant les bras – Q5

B > En regardant le plafond – Q4

3. Vous écrivez quelque chose que vous n'arrivez pas à dire à voix haute...

A > Vous vous grattez la tête – Q6

B > Vous mâchouillez votre stylo – Q5

4. Vous expliquez à votre compagnon un sentiment un peu complexe, il vous regarde l'air perplexe...

A > Vous vous arrêtez de parler et froncez les sourcils – Q8

B > Vous continuez à parler en élevant un peu la voix – Q7

5. Vous êtes assise sur le canapé et, brusquement, votre enfant saute sur vous et vous fait mal...

A > Vous criez et le repoussez instinctivement – Q9

B > Vous encaissez le coup puis vous le réprimandez – Q8

6. Qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

A > Rougir de honte – Q9

B > Rougir de plaisir – Q7

7. Une amie vous raconte ses « histoires » et cela vous ennueie un peu. Pendant ce temps...

A > Vous vous balancez d'un pied sur l'autre – Q10

B > Vous vous rongez un ongle – Q11

8. Lorsque vous marchez avec un groupe d'amis, vous êtes...

A > À la tête du groupe – Q10

B > Derrière le groupe, avec la dernière personne – Q11

9. Lorsque vous n'avez pas envie de faire quelque chose, mais que vous le faites quand même, généralement, vous avez...

A > Mal à la tête – Q12

B > Mal au ventre – Q11



10. Vous savez que votre réponse ne va pas lui plaire. Où sont vos mains ?

A > L'une est cachée et l'autre appuyée sur votre bouche – **PROFIL B**

B > Entre vos jambes, bien entrelacées – **PROFIL A**

11. Vous êtes à votre bureau et la collègue avec laquelle vous êtes en train de parler appuie ses coudes sur votre bureau...

A > Vous vous appuyez au dossier de votre siège – **PROFIL A**

B > Vous vous installez comme elle – **PROFIL C**

12. Vous avez organisé un dîner, et vous avez envie que tout le monde s'en aille...

A > Vous vous levez et commencez à débarrasser – **PROFIL B**

B > Vous ne cessez de bâiller – **PROFIL C**

A. Ce que vous ne voulez pas montrer

Vous êtes sensible et réservée. Vous cachez souvent votre malaise et taisez ce que vous aimeriez et pourriez dire, mais que vous gardez. Vous ne supportez pas la curiosité des autres, que vous considérez comme une intrusion dans votre espace privé, et évitez soigneusement de vous mêler de leurs affaires. Peut-être ne réalisez-vous pas que si les autres ne savent pas ce que vous ressentez vraiment, ils ne peuvent vous accepter telle que vous êtes...

B. Plus que ce que vous ne voudriez montrer

Vous êtes une personne disponible, généreuse et savez exprimer de façon positive les sentiments, même les plus gênants. Cependant, le jugement des autres vous fait peur, et vous cachez souvent vos émotions les plus intimes et les plus délicates. Si quelqu'un remarque que vous n'êtes pas à l'aise et vous demande pourquoi, vous vous cachez derrière un sourire impénétrable qui n'invite pas à aller plus loin. Ayez plus confiance en vous, ne craignez pas de montrer votre cœur.

C. Moins que ce que vous souhaiteriez montrer

Vous êtes courageuse, ne mâchez pas vos mots et êtes prête à défendre votre point de vue jusqu'au bout. Malgré tous vos efforts pour ne pas cacher vos sentiments, il arrive que les réponses des autres vous laissent perplexe. Peut-être ne réalisez-vous pas que la passion que vous mettez dans ce que vous faites peut être prise comme une attaque personnelle, provoquant des réactions inattendues. Essayez d'être parfois moins explicite et laissez les autres vous découvrir peu à peu.



18%

des femmes enceintes fument pendant leur grossesse

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, 17,8% des femmes enceintes fument encore quotidiennement au troisième trimestre de grossesse, le taux le plus élevé d'Europe. **Ce qui indique que la prévention concernant les risques pour le fœtus doit être renforcée.**

Dans certains pays européens, on utilise une technique de communication afin de sensibiliser les futures mamans. Ce sont des conseils très courts et personnalisés dispensés par des sages-femmes formées par des psychologues. Si la future maman n'a aucune envie d'arrêter de fumer, le conseil se limite à une simple recommandation. Par contre, si celle-ci montre une réelle volonté de cesser de

fumer, les sages-femmes lui offrent toute une série de conseils et d'informations. Grâce à ce système, on obtient une réduction de 14% des femmes qui continuent de fumer, le double par rapport au pourcentage obtenu sur la seule volonté de la future maman.

Comment expliquer l'efficacité de cette méthode de communication ? Tout d'abord car le message est délivré au bon moment et, deuxièmement, car celui-ci est délivré par une personne empathique qui encourage la future maman.

Source : INPES

http://www.inpes.sante.fr/30000/pdf/2014/Essentiel_GrossesseArretTabac.pdf

http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/24022015_-_CP_-_Barometre_tabac.pdf

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Uranus et le Soleil l'excitent un peu. Il réagit violemment si vous le dérangez dans son jeu ou si vous vous opposez à lui. À partir du 14, il réfléchit avant de parler, il est plus détendu et dort mieux.

Les planètes accélèrent son rythme d'apprentissage intellectuel, physique et émotionnel : au lieu de marcher sur la pointe des pieds, il fait des acrobaties. Il est plus facile à gérer et parle de façon fluide.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est très câlin et se fatigue facilement. Il faut baisser le rythme et le laisser se reposer plus souvent. À partir du 11, il reprend ses activités normalement. Venus lui donne de l'assurance ; il se sent tout beau.

Ce mois-ci, il retrouve son rythme. Il est coquin, curieux et prend des initiatives. Il participe avec enthousiasme aux jeux des plus grands et met de l'animation dans les réunions familiales.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars entrave ses progrès. Il se montre nerveux car, ce mois-ci, malgré son habileté légendaire, il n'atteint pas ses objectifs. Vous devez faire preuve d'autorité pour le contrôler.

Il est attentif et déterminé dans ce qu'il fait, se montre infatigable et récupère rapidement. L'activité physique le met de bonne humeur et l'aide à affronter ses peurs.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Concentré sur ce qui l'intéresse, il rejette des propositions attrayantes et résiste à changer ses petites habitudes. Venus l'exalte : il met de la passion et de l'application dans l'apprentissage de la musique.

Un mois qui ne va pas être facile. Il pique des crises et a un comportement destructeur ; il se fait des ennemis et on le rejette. Faites preuve de calme et de patience ; consacrez-lui plus de temps.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, encouragez le dialogue pour lui permettre de renforcer les valeurs familiales pour qu'elles deviennent une référence solide. Les grands-parents sont d'une grande aide.

Rien ne le touche. Pour réaffirmer sa personnalité, il se montre provocateur et désobéissant. Il découvre ses limites et voit que, parfois, il n'a d'autre choix que de céder.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

De très belles journées en perspective : il joue dehors, regarde passer les nuages, lit au parc... Renforcez les liens affectifs et partagez ses émotions.

Trop de conseils et de consignes le perturbent et bloquent sa spontanéité. Un simple « Assieds-toi bien » peut le rendre nerveux. Après Pâques, tout ira mieux.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

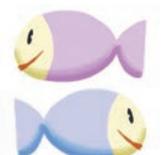
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

