

Année 5 - n° 43 - Avril 2017

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

YOGA

ALLIÉ BIEN-ÊTRE
DE LA FEMME
ENCEINTE !

POST PARTUM

RÉCUPÉRER
EN DOUCEUR

9 MOIS
MYTHES
ON OUBLIE !!!

Je peux ou je peux pas ?

Les habitudes à abandonner pendant la grossesse

Sommaire

Avril 2017



GROSSESSE

GYNÉCO

Le cycle de la femme.

JE PEUX OU JE PEUX PAS ?

Quelles habitudes abandonner pendant la grossesse ?

EN FORME

5 exercices pour bien commencer la journée.

9 MOIS, 9 MYTHES

On démystifie la grossesse pour vous !

ALLAITEMENT

Les phrases à ne surtout pas dire (ou à oublier dès qu'on les a entendues).



YOGA

Ses bienfaits pendant la grossesse.

POST-PARTUM

On récupère en douceur.

YAOURT

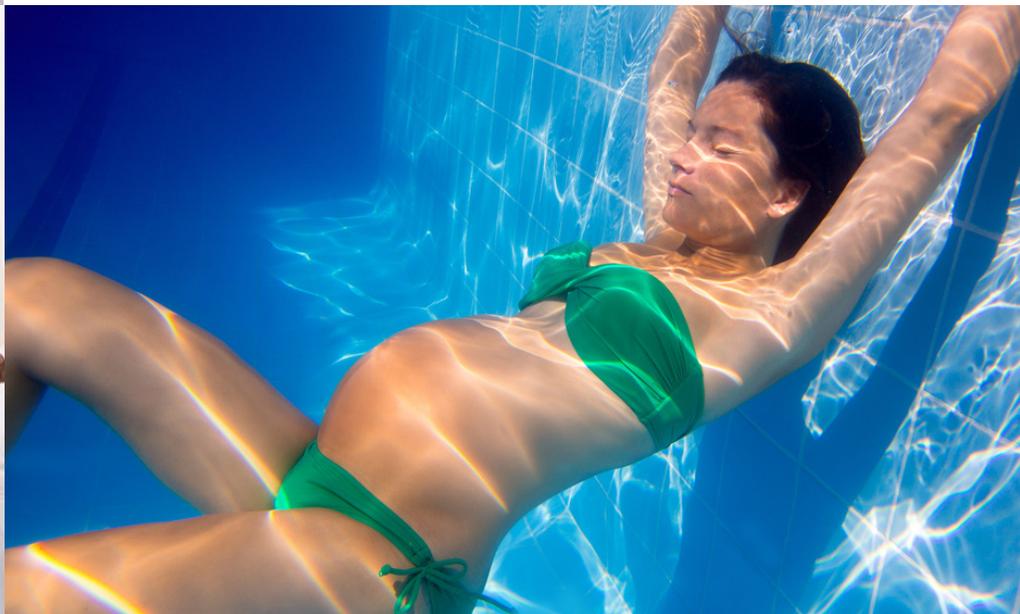
Ses bienfaits, pour les grands et les petits !

POUR OU CONTRE

Embrasser bébé sur la bouche.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril.



Moi



Dans ce numéro, nous vous proposons quelques exercices pour bien commencer la journée, nous vous parlons des mythes sur la grossesse ainsi que des bienfaits du yoga.



Le cycle menstruel

Le cycle féminin a une durée moyenne de 28 jours et se caractérise par une série d'événements qui préparent le corps à la grossesse.



Pour faciliter la conception, il est important de bien connaître le cycle de reproduction de la femme qui comprend trois phases se chevauchant les unes les autres : la phase ovarienne, la phase lutéale et la phase menstruelle.

- **La phase ovarienne correspond à la sélection, la préparation et la maturation d'un follicule** qui, en se rompant (ovulation), va libérer un ovule mature qui pourra, s'il rencontre un spermatozoïde, être fécondé dans le tiers externe de la trompe de Fallope. À l'issue de cette expulsion, le follicule ovarien se transforme en corps jaune qui produit les hormones nécessaires aux premiers mois de la grossesse. À sa naissance, la femme dispose d'un capital de 1 à 2 millions de follicules ; à la puberté, il n'en reste plus que 300.000 dont seulement 400 parviendront à maturation et produiront un ovule pendant toute la période de fertilité de la femme.
- **La phase lutéale correspond aux modifications de l'endomètre (muqueuse utérine).** Chaque mois,

l'endomètre se prépare à accueillir un ovule fécondé et à en faciliter son développement. S'il n'y a pas de grossesse, cette muqueuse qui recouvre la paroi interne de l'utérus et qui, chaque mois, est renouvelée, est évacuée : ce sont les règles.

Cette préparation s'opère en trois étapes :

- L'étape pré-ovulatoire (régulée par les œstrogènes) qui commence à la fin des règles et dure environ 12 jours jusqu'à l'ovulation.
- L'étape ovulatoire (régulée par la progestérone) qui dure du 12ème au 24ème jour.
- Et l'étape post-ovulatoire qui se produit lorsqu'il n'y a pas eu d'implantation d'ovule fécondé.
- **La phase menstruelle de la femme dure 4 à 5 jours.** La quantité de flux menstruel est habituellement de 60 à 80 ml, ce qui représente une perte d'environ 16 mg de fer.

Les types d'altérations du cycle menstruel

- **Le déficit :** il s'agit de l'aménorrhée (absence de menstruations) qui peut être d'origine physiologique (puberté, grossesse, allaitement ou ménopause). On distingue l'aménorrhée primaire qui correspond à la non apparition des règles avant l'âge de 14 ans ; et l'aménorrhée secondaire, qui correspond à l'absence de règles chez une femme déjà réglée.
- **L'excès :** la polyménorrhée désigne l'augmentation de la fréquence des règles ; l'hyperménorrhée, elle, se caractérise par des pertes abondantes de plus de 180 ml ; enfin la ménorragie correspond à des pertes importantes sur plus de huit jours.

TOPICREM

Hydratée

EN TOUTE CONFIANCE



- ✓ Hydratation 24h
- ✓ Pénètre instantanément
- ✓ Parfum agréable

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 

Permis ou

Pendant la grossesse, peut-on continuer avec les soins de beauté les plus courants? Découvrez ce qu'en disent nos experts.

Avant de tomber enceinte, vous aviez vos rituels beauté, mais depuis que vous attendez un bébé, vous vous posez mille questions. Peut-on utiliser les mêmes crèmes ? Les couleurs pour les cheveux peuvent-elles être nocives pour le fœtus ? Nous essayons de répondre à vos questions avec l'aide de nos experts.

OUI

PEUT-ON PRENDRE DES BAINS CHAUDS ET DES DOUCHES FROIDES ?

Prendre un bain est très relaxant, surtout le soir. Une température plus élevée que 35°C n'est pas recommandée, car cela peut causer des problèmes circulatoires ou des chutes de tension. La douche, elle, a un effet énergisant. Le must est de terminer par un jet d'eau froide sur les genoux et les chevilles qui favorise la vasoconstriction et combat le gonflement des jambes. Par contre, il ne faut pas diriger le jet vers le ventre, car le froid excessif peut provoquer un état de tension chez la maman, ce qui pourrait déclencher des contractions.

interdit?



PEUT-ON UTILISER LES MÊMES PRODUITS COSMÉTIQUES ?

Selon la réglementation, les produits cosmétiques ont un taux limité de pénétration dans la peau qui ne doit pas dépasser les couches superficielles. C'est pour cette raison que, pendant la grossesse, vous pouvez continuer à utiliser vos soins du visage, sauf s'ils contiennent des composants spécifiques pour des problèmes médicaux, comme l'acné. Ils cessent alors d'être des cosmétiques et font partie des médicaments. Dans tous les cas, si une crème contient des principes actifs contre-indiqués pendant la grossesse, le fabricant est tenu de l'indiquer sur l'étiquette.

OUI

FAUT-IL RENONCER AUX CRÈMES DÉPILATOIRES ?

Les crèmes dépilatoires ont une action superficielle et ne sont pas absorbées par voie systémique, elles peuvent donc être utilisées sans problème pendant la grossesse. Les produits commercialisés aujourd'hui sont beaucoup plus délicats qu'auparavant ; le risque de réaction cutanée est minime et affecte surtout les femmes déjà prédisposées à souffrir certaines irritations de la peau. Par mesure de précaution, préférez un produit que vous avez déjà utilisé auparavant, ou faites un test sur une petite surface et attendez 24 heures avant l'épilation.

NON



OUI

PEUT-ON METTRE DE L'HUILE POUR LE CORPS ?

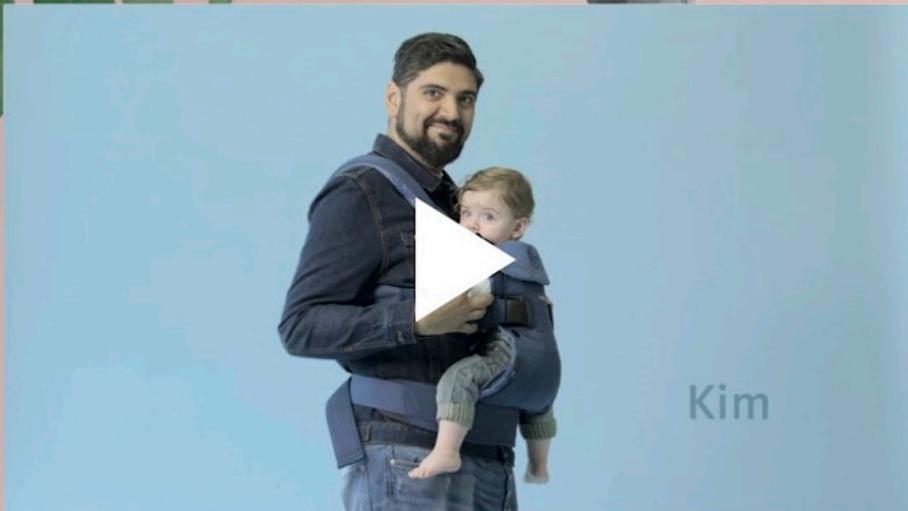
L'huile d'amande douce maintient la peau élastique et hydratée et une application quotidienne est fortement recommandée pour prévenir les vergetures. Par contre, il faut être prudent avec les huiles essentielles, qui sont les principes aromatiques présents dans certaines plantes, car elles contiennent des substances chimiques qui peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus. De toutes les substances cosmétiques, ce sont celles qui pénètrent le plus profondément dans la peau et sont le plus susceptibles de contenir des substances allergènes. Par contre, il n'y a pas de contre-indication à mettre quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix dans le diffuseur de parfum de la maison.

FAUT-IL ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX ?

La plupart des couleurs contiennent des substances comme l'ammoniac ou la résorcine qui peuvent donner lieu à des irritations ou des sensibilisation de la peau et nécessiter ensuite des médicaments qu'il est préférable d'éviter pendant la grossesse. Le risque qu'ils soient absorbés par le fœtus est très faible, mais il est préférable d'utiliser des colorants sans ammoniaque ni résorcine, afin de ne pas s'exposer à des risques inutiles. Comme alternative, vous pouvez opter pour des mèches et des reflets, qui décolorent les cheveux sans toucher au cuir chevelu. Suivez les mêmes recommandations pendant l'allaitement.

NON

BABYBJÖRN®



Kim

#dadstories

COLLECTION DE PRINTEMPS

Porte-bébé One
www.babybjorn.com



OUI

PEUT-ON SE FAIRE MASSER ?

Les massages peuvent être bénéfiques pour la future maman car ils aident à soulager les tensions musculaires, drainent les liquides stagnants, favorisent la circulation, et améliorent l'élasticité de la peau. Ils doivent être doux, tout comme le drainage lymphatique, également recommandé en cas de jambes lourdes et gonflées. Tout cela, bien sûr, tant que la grossesse se déroule normalement et après avis favorable du gynécologue. Bien entendu, les massages énergétiques sur le ventre doivent être suspendus, et les éventuels massages abdominaux doivent se limiter à un frottement léger et bref, surtout dans les derniers mois, quand certains mouvements peuvent provoquer des contractions utérines.

NON

PEUT-ON FAIRE DES UV ?

Les UV ne sont pas nocifs pour le fœtus, qui est bien protégé dans l'utérus, mais mieux vaut les éviter pendant la grossesse. Tout d'abord parce qu'ils peuvent déclencher ou accentuer un problème esthétique typique de la grossesse : le masque de grossesse, qui se manifeste par des taches sombres dans certaines zones du visage. En outre, les cabines d'UV émettent une chaleur intense qui provoque une vasodilatation temporaire, ce qui pourrait conduire à des problèmes circulatoires. Enfin, pendant les neuf mois, la peau est plus sensible et pourrait s'irriter plus facilement sous l'effet des rayons UV.

PEUT-ON UTILISER DES AUTOBRONZANTS ?

Disponibles en crème ou en spray, les auto-bronzants sont idéals avant de partir en vacances pour toutes celles qui veulent éviter l'effet « crémier ». Ils peuvent être utilisés en toute sécurité pendant la grossesse. Par contre, vous n'obtenez pas un vrai bronzage puisque ces produits n'activent pas la production de mélanine (ce que fait le vrai bronzage, qui est une barrière défensive pour la peau) et, par conséquent, ils ne protègent pas contre les rayons ultraviolets, à moins qu'ils soient équipés de filtres solaires. Dans ce cas, l'information doit être clairement indiquée sur l'étiquette.

OUI



ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code

BABYLOVE

sur

www.enviedefraise.fr



5 exercices pour bien commencer la journée

Que diriez-vous d'un peu d'exercice pour réveiller votre corps et être pleine d'énergie de bon matin ?

Dans le lit, étirez-vous doucement

Au réveil, commencez par un étirement général pour aider votre corps à sortir de l'état de léthargie dans lequel il se trouve : étirez vos doigts et vos orteils, faites quelques moulinets avec vos chevilles et vos poignets, bâillez et soulevez votre bassin. Étirez ensuite vos bras vers le haut, et vos jambes vers le bas, en allongeant au maximum la colonne vertébrale et les muscles des bras et des jambes. Puis, toujours allongée, placez une main derrière un genou et approchez-le de votre poitrine ou de votre épaule, suivant le volume de votre ventre.



2



Comme un chat...

Allongée sur le dos, mettez-vous progressivement sur le côté puis à quatre pattes, toujours sur le lit, les genoux légèrement écartés, les bras tendus et séparés de la largeur des épaules. En inspirant, levez la tête, regardez devant vous et creusez le dos en approchant votre ventre du matelas ; en expirant, baissez la tête, approchez le menton de votre poitrine et arrondissez votre dos. Ce mouvement est excellent pour étirer toute la colonne et notamment les lombaires, en plus la position à 4 pattes permet de détendre les muscles du plancher pelvien. Abaissez ensuite le bassin vers les talons en gardant les bras tendus vers l'avant, pour bien étirer votre dos, puis ramenez le buste à sa position initiale.

3

Étirez le cou, les bras...

Asseyez-vous sur le bord du lit, les pieds bien à plat au sol. Penchez votre tête vers la gauche, en regardant droit devant vous, puis prenez votre poignet droit dans votre main gauche en étirez le bras droit. Maintenez la tension pendant 15 secondes, puis changez de côté et recommencez. Ensuite, étirez les bras devant vous ; avec votre main gauche, prenez votre coude droit et ramenez le bras droit vers votre épaule gauche. Maintenez 15 secondes puis répétez avec l'autre bras. Enfin, les bras toujours tendus devant vous à hauteur des épaules, croisez vos doigts, tournez les paumes des mains vers l'extérieur et étirez vers l'avant.



4

... et la colonne

Maintenant, installez-vous debout, les jambes un peu écartées (de la largeur des épaules), les pieds parallèles et les genoux légèrement fléchis. Penchez votre buste vers l'avant, les bras relâchés, jusqu'à ce que vous sentiez que l'arrière des cuisses, les fesses et le bas du dos s'étirent.

Si vous le pouvez, faites quelques pas, de préférence pieds nus pour bien sentir le sol. Vous pouvez imaginer que vous êtes dans une prairie et que vous cueillez une fleur à chaque pas en étendant le bras droit lorsque vous avancez le pied gauche et inversement. Enfin, relevez-vous lentement, en gardant la tête inclinée et les bras détendus.

5

Renforcez le périnée

Debout, les jambes écartées et les pointes des pieds orientées vers l'extérieur, inspirez en élevant les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules. Puis expirez en abaissant les bras et en pliant les genoux autant que vous le pouvez, si vous y parvenez jusqu'à être accroupie. Relevez-vous, le dos droit et en regardant droit devant vous. Au début, vous pouvez vous aider en vous asseyant sur un tabouret bas (environ 30 centimètres de hauteur) que vous enlèverez par la suite. Répétez la séquence cinq fois. Cet exercice est très efficace pour renforcer les muscles des jambes et étirer les muscles du périnée.



9 mois : 9 mythes

Depuis toujours, les femmes enceintes reçoivent des conseils d'un peu tout le monde. Dans de nombreux cas, il ne s'agit que de mythes sans fondement, mais dans certains cas, il y a un fond de vérité...

Les femmes enceintes ont à leur disposition de nombreuses sources d'information : les articles lus ici et là, les conseils de leurs mamans ou d'une amie qui a déjà eu un bébé. Il y a beaucoup d'opinions qui circulent sur la grossesse... Certains conseils sont complètement faux, comme la croyance qui veut qu'il faille manger pour deux. D'autres affirmations soulèvent encore des doutes. Sont-elles vraies ou fausses ? Nous avons compilé pour vous 9 des mythes sur la grossesse les plus courants, pour les analyser.

DURANT LA JOURNÉE, IL FAUT SENTIR 10 MOUVEMENTS DU BÉBÉ DANS LE VENTRE

Cette idée est basée sur le fait que le fœtus va bien s'il fait au moins dix mouvements en 24 heures. Mais est-ce vraiment le cas ?

• **En fait, il n'y a pas un chiffre de référence : ce qui importe, c'est que la maman sente son bébé tout au long de la journée.** Certains bébés bougent beaucoup, d'autres moins. Ce n'est que si la maman remarque une différence significative dans les mouvements habituels de son bébé qu'elle doit aller voir son gynécologue pour s'assurer que tout va bien, notamment concernant la fréquence cardiaque du bébé.



IL FAUT PRENDRE DE L'ACIDE FOLIQUE AVANT D'ÊTRE ENCEINTE

Pendant la grossesse, l'acide folique nourrit les cellules du système nerveux central du bébé, et il a été démontré que si on en prend dès la conception, et jusqu'à la fin du premier trimestre, cela permet de lutter contre le risque de *spina bifida* chez le bébé (malformation de la colonne vertébrale), et aide la maman à perdre moins de fer.

- De nombreuses études ont démontré que la prise d'un complément de 400 microgrammes d'acide folique peut faire diminuer de 50 à 70% certains types de malformation.

IL FAUT ÉVITER TOUT CONTACT AVEC LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Si les tests sanguins montrent que vous n'avez pas été immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut être prudente avec les chats et les canaris, car ce sont des porteurs potentiels de la toxoplasmose.

- Par mesure de précaution, il est toujours préférable pour la femme enceinte d'éviter de s'occuper personnellement du nettoyage de la litière du chat ou de la cage du canari. Dans tous les cas, il faut porter des gants et se laver les mains immédiatement après les avoir nettoyés.



LES MÉTHODES QUI PERMETTENT DE CHOISIR LE SEXE SONT-ELLES FIABLES ?

Certaines méthodes se basent sur l'alimentation : régime riche en calcium pour avoir une fille, ou plutôt salé si on veut un garçon. Et il semblerait que les femmes végétariennes aient plus de filles que de garçons. Mais ce n'est qu'une question de probabilités...

- **Faire l'amour à une date plus ou moins proche de l'ovulation n'est pas non plus fondé.** Il faut simplement faire confiance à Mère Nature et se préparer à recevoir avec joie votre bébé.



SEXE : IL PRÉFÉRABLE DE S'ABSTENIR PENDANT LA GROSSESSE

Il n'y a aucune raison de ne pas faire l'amour pendant la grossesse, à moins que votre gynécologue ne dise le contraire.

- **Durant le 1er trimestre, l'action des hormones peut nuire à la libido.** En revanche, au 2ème trimestre, la maman s'est adaptée à ce qui lui arrive et se sent mieux d'un point de vue physique. Quant au dernier trimestre, la taille du ventre et la fatigue peuvent, là encore, affecter la sexualité de la femme enceinte.

EST-CE QUE LE BÉBÉ M'ENTEND SI JE LUI PARLE ?

Le bébé peut percevoir les sons de son environnement à partir du 6ème mois, lorsque le développement de la structure de l'oreille interne est terminé.

- **Les vibrations sonores passent par le liquide amniotique et arrivent jusqu'au bébé.** Les sons qui lui parviennent en premier sont ceux de la voix de sa maman, produits de l'intérieur du corps et plus nets. La voix du papa lui parvient plus tard, lorsque son ouïe se perfectionne.



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

LES FEMMES ENCEINTES SE TORDENT LES CHEVILLES PLUS FACILEMENT

Sous l'effet de la progestérone, les ligaments sont plus souples pendant la grossesse : c'est un mécanisme physiologique qui permet au squelette de la maman et à ses muscles d'être plus « malléables » aux transformations que

son corps subi pendant la grossesse.

- Choisir la chaussure adéquate est fondamental. Le poids du corps doit être réparti de manière égale entre l'avant-pied, le métatarse et le talon. Un équilibre qui s'obtient avec un talon de 2 à 3cm de hauteur et qui doit être assez large pour que le pied s'appuie sur le sol en toute sécurité.



IL EST DÉCONSEILLÉ DE FAIRE DU SPORT PENDANT LA GROSSESSE

Faire du sport est bénéfique pendant la grossesse, mais les sports qui impliquent de sauter ou de réaliser de brusques changements de posture sont déconseillés.

- Gymnastique, natation et Pilates sont conseillés si la grossesse se déroule bien. Une femme enceinte en forme a une musculature plus tonique et soutient mieux le poids de son ventre.

MIEUX VAUT DORMIR SUR LE CÔTÉ GAUCHE

Souvent, le bébé met son dos du côté gauche du ventre de sa maman. Une bonne chose car il lui sera plus facile de faire ses « rotations » pendant l'accouchement. Dormir sur le côté gauche aide le bébé à rester de ce côté. L'irrigation

sanguine du placenta est également favorisée car le cœur est lui aussi situé sur le côté gauche.

- De plus, dans cette position, la veine cave (celle qui fait circuler le sang vers le haut) n'est pas compressée.

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



Partenaire de
sos **préma**
& 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



ALLAITEMENT

Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, le bébé ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.

Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.

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



Yogga:

tous les avantages

Cette ancienne discipline indienne, pratiquée régulièrement, est très saine pour le corps et l'esprit. Elle vous aidera sur votre chemin de la maternité, de la conception à la naissance.

+ D'ÉQUILIBRE SI VOUS VOULEZ TOMBER ENCEINTE

- Le Yoga agit sur l'équilibre neurovégétatif, basé sur la tension entre le système orthosympathique qui, à travers le stress, mobilise l'énergie en cas d'urgence ou de danger, et le système parasympathique, qui régule plusieurs fonctions (la nutrition, le métabolisme, la reproduction, la réponse immunitaire, la motilité intestinale et la diurèse), en plus de moduler le sommeil et la relaxation. Dans la pratique, le yoga stoppe la production de catécholamines (hormones du stress) et active le système parasympathique, d'où une sensation de relaxation générale, dont bénéficie le système endocrinien qui contrôle les fonctions de reproduction.



+ DE CHANCE D'ÊTRE ENCEINTE

• Aujourd'hui, les femmes souffrent de plus en plus de cycles (et donc d'ovulation) irréguliers. La cause en est le stress, qui stimule en continu le système orthosympathique. Le yoga, en intervenant sur un autre composant, régule les fonctions physiologiques (y compris l'ovulation), rétablissant ainsi l'équilibre psychophysique. Pour commencer à en noter les bénéfices, il faut pratiquer le yoga trois à six mois avant la conception, avec un bon professeur, pendant environ deux heures par semaine, l'idéal étant d'y consacrer au moins une demi-heure par jour.



+ DE BIEN-ÊTRE PENDANT LES 9 MOIS

• Pratiqué correctement, le yoga ne comporte aucune contre-indication pendant la grossesse, puisque les exercices n'exigent aucun effort et visent la recherche de l'équilibre. Au cours des trois premiers mois, on insiste sur les positions qui favorisent la relaxation, la capacité de rétention de l'appareil génital et l'équilibre du système rénal, symboliquement lié à l'élément « eau » (crucial à cette première étape, en particulier en raison de l'augmentation de liquides dans le corps de la future maman). À l'approche de la naissance, on privilégie les positions favorisant la récupération de la contractilité utérine en vue de l'accouchement : des positions qui symbolisent le feu, l'élément de la puissance créatrice.



+ DE CONSCIENCE PENDANT L'ACCOUCHEMENT

- Prendre l'habitude de s'écouter permet de prendre conscience de son corps, ce qui aide, plus tard, pour la dilatation et l'accouchement. Lorsque la tête du bébé commence à se positionner vers la voie basse, les positions qui redressent la colonne vertébrale sont bénéfiques : elles atténuent la courbure lombaire et augmentent le diamètre de la partie supérieure du bassin. Pendant l'expulsion, la courbe lombaire doit être accentuée pour augmenter le diamètre inférieur du bassin. Les positions accroupie ou à quatre pattes, accompagnées d'une respiration consciente, sont idéales, car elles permettent de réduire la douleur des contractions et la durée de la dilatation.



+ D'HARMONIE AVEC LE BÉBÉ

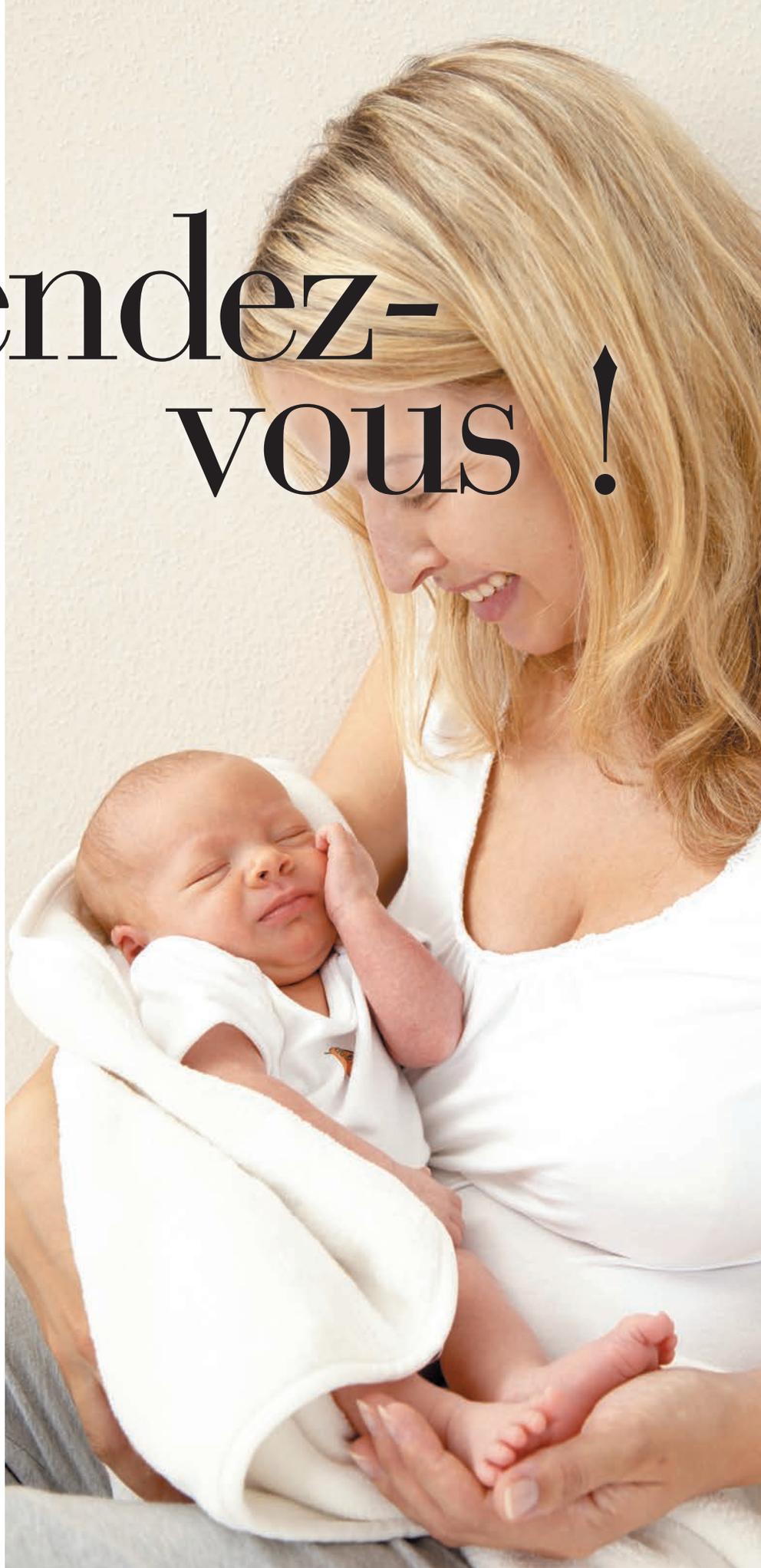
- Les premiers mois post-partum sont une période très délicate pour la maman, une authentique « restructuration » de l'identité psycho-physique. La pratique du yoga peut se révéler très bénéfique. Il est donc essentiel de lui réserver un peu de temps pour maintenir l'équilibre interne et régénérer le corps. De même, masser le bébé s'inspire du yoga et de l'activation de certains points d'énergie spécifiques. Il est prouvé que la stimulation cutanée a un effet direct sur la maturation du système nerveux central et de toutes les fonctions connexes, y compris la fonction intestinale, encore immature dans les premiers mois. Le yoga permet de soulager constipation et coliques, en plus de favoriser le sommeil.

Détendez- VOUS !

Après l'accouchement, vient la phase de récupération : le post-partum. Comment faire pour le vivre le mieux possible ?

Après l'accouchement, le corps de la jeune maman récupère peu à peu ses « proportions » habituelles et les organes recommencent à fonctionner normalement. La seule partie du corps qui semble fonctionner « à l'envers » est la poitrine qui prend du volume et se prépare à nourrir l'enfant...

Vous ne le savez peut-être pas, mais vous entrez dans la phase du post-partum, une période délicate et, à certains égards, mystérieuse, au cours de laquelle le corps passe par des changements majeurs afin de retrouver son équilibre naturel.



QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ET COMBIEN DE TEMPS DURE-T-IL ?

On appelle post-partum la période de six semaines postérieure à l'accouchement.

- **Le post-partum commence immédiatement après la naissance**, avec l'expulsion du placenta qui peut avoir lieu dans les 10 à 60 minutes qui suivent la phase d'expulsion ; il se termine au bout de 40 jours (parfois 80 jours) avec la réapparition des règles (ou « retour de couches »).

- **Au bout de 40-50 jours, si la jeune maman n'allait pas, les ovaires reprennent leur fonctionnement normal** : une nouvelle grossesse peut alors survenir. Si vous allaitez, l'activité ovarienne peut être suspendue : la couverture contraceptive n'est cependant pas sûre à 100%.



QUE SONT LES LOCHIES ?

- **Les lochies sont les pertes de sang qui surviennent juste après l'accouchement, faisant suite à la séparation du placenta.** Avec les contractions, elles permettent à l'utérus d'évacuer les caillots sanguins, la muqueuse utérine, les résidus provenant du placenta et la caduque (la muqueuse utérine qui s'est modifiée pendant la grossesse pour permettre l'implantation de l'œuf fécondé) et de retrouver ainsi, peu à peu, son aspect habituel.

- **Les lochies s'évacuent pendant environ 40 jours** (même si cette période peut se prolonger jusqu'à 70-80 jours) : au fil du temps, ils diminuent et changent d'aspect, passant d'une consistance épaisse hématique à une matière plus claire et séreuse annonçant la fin du post-partum.

Quelques astuces pour reprendre des forces

- Essayez de dormir un peu entre les tétées ;
- Ne soyez pas trop exigeante envers vous-même et n'essayez pas de tout faire toute seule ;
- Acceptez de l'aide pour réaliser les tâches ménagères (nettoyage de la maison, courses, lessive, etc.) ;
- N'hésitez pas à faire part de vos doutes et de vos interrogations à vos proches ;
- Souvenez-vous que la fragilité émotionnelle que vous ressentez au cours de cette période est temporaire et tout à fait normale.

COMMENT L'UTÉRUS SE MODIFIE-T-IL ?

- **Le jour suivant la naissance, la taille de l'utérus (le « berceau » du fœtus pendant la grossesse) a déjà considérablement diminué** puisqu'il ne mesure plus que 18 à 20 centimètres de long et pèse environ un kilo.
- **Une fois que l'enfant est né, des contractions abdominales se produisent** (on les appelle les « tranchées ») ; au début un peu gênantes, mais au bout de quelques jours totalement imperceptibles, elles permettent à l'utérus de retrouver ses dimensions initiales (7-8 cm).
- **À partir du cinquième jour, l'utérus se rétrécit quotidiennement d'1 à 2 centimètres**, pour ne plus peser à la fin de la période puerpérale, que 60-90 grammes.
- **Le col de l'utérus récupère également peu à peu son ouverture habituelle**, passant des 10-12 centimètres nécessaires au passage de l'enfant pour naître, aux 3-4 millimètres de la normale.

POURQUOI L'INTESTIN DEVIENT-IL PARESSEUX ?

La consommation d'énergie et la perte de substances (tels que le calcium et le phosphore) survenues pendant le travail peuvent ralentir pendant les premières 48 heures le péristaltisme, à savoir la contraction des anneaux qui font avancer la matière fécale à travers l'intestin, afin de l'expulser.

- **À partir du troisième jour, la situation tend à se réguler spontanément**, sans qu'il soit nécessaire de recourir à des lavements. Parfois, il peut être utile de boire un verre d'eau tiède ou une tasse de bouillon de légumes légèrement salée.



Quand dois-je consulter le médecin ?

La plupart des troubles du post-partum surviennent dans les jours qui suivent l'accouchement alors que la jeune maman est encore en observation à la maternité. Il peut cependant arriver que de nouveaux symptômes, qu'il ne faut pas négliger, apparaissent une fois rentrée à la maison. Voici les cas dans lesquels il convient de consulter un médecin ou de se rendre aux urgences :

- Inflammation et douleur au niveau du bassin ;
- Apparition de petites boules ou de lésions au niveau de la poitrine ;
- Fièvre supérieure à 38°C pendant plus de 24 heures
- Inflammation et douleur au niveau du bassin ;
- Augmentation du flux des lochies, présence de gros caillots de sang ou d'une odeur désagréable ;
- Violentes douleurs lombaires ou miction douloureuse.

photob★x.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

Code Promo : **BMCAR35**
photobox.fr/bm-cartes



* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-cartes.

PUIS-JE FAIRE L'AMOUR ?

- En raison des lochies, il est déconseillé de faire l'amour pendant les 15-20 jours qui suivent l'accouchement, surtout si vous avez eu une césarienne. En outre, les ovaires n'ayant pas repris leur fonctionnement, le vagin n'est pas encore revenu à la normale : plus mince et sec, il peut rendre les rapports douloureux et favoriser les infections.

- Si la jeune maman a eu une épisiotomie, les douleurs peuvent l'inciter à limiter ou suspendre son activité sexuelle.

- L'hygiène intime intervient également de façon non négligeable dans la sexualité.

Dès le deuxième jour après l'accouchement, la jeune maman peut prendre une douche à l'eau tiède. La piscine est en revanche strictement interdite jusqu'à la fin du post-partum.

- Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, lavez les parties externes avec des produits neutres. Évitez les douches intimes et l'usage de tampons qui pourraient provoquer des infections.



QUAND TOUT REDEVIENT-IL NORMAL ?

Grâce à l'action des hormones, 3 mois avant la naissance, l'appareil génital se prépare à l'expulsion de bébé : la vulve se gonfle et le vagin commence à se dilater.

- Cette sensation d'« ouverture » peut s'avérer très pesante. Dans les jours qui suivent l'accouchement se produit ensuite une autre sensation, de « vide », due à la chute brutale des hormones, dont la production a cessé avec l'expulsion du placenta.

- 40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve son élasticité et son tonus naturels. La glaire cervicale réapparaît, signe que la sécrétion hormonale a repris.

COMBIEN DE TEMPS POUR RÉCUPÉRER LA LIGNE ?

- La naissance, l'expulsion du liquide amniotique et celle du placenta permettent de perdre 4-5 kilos. Il est toutefois possible que vous repreniez jusqu'à 2 kilos par rétention d'eau, un processus qui vise à créer une « réserve » de liquide pour favoriser la montée du lait. L'allaitement exigeant un effort physique profond, vous reperdez très facilement ces kilos.

- Au bout de 8-10 semaines, la jeune maman a encore perdu 4-5 kilos et peut en perdre encore entre le troisième et le sixième mois après la naissance.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME



Les yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEUCOUP DE QUALITÉS !

- Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale, le yaourt est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.
- L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives, l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.
- Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste. Les protéines, sucres et graisses se décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.



Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de 6 à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme.

- Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus. La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.
- En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B, comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment

probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

- Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.
- Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires. Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.

Embrassez-vous votre bébé sur la bouche ?



Oui car...

... J'adore embrasser mon bébé sur la bouche. Je ressens une telle complicité, un sentiment de proximité et de confiance qui ne peut exister qu'entre un parent et son enfant. Bien sûr, il ne s'agit pas de le faire avec tout le monde : seulement avec papa et maman.

Stéphanie

... C'est quelque chose de merveilleux. Mes frères et moi avons été élevés de cette façon et nous savions parfaitement que nous ne pouvions le faire qu'en famille.

Isabelle

... Ce baiser est une vraie preuve d'amour. Je ne comprends pas ce qu'il y a de mal dans ce geste. J'embrasse toujours mes enfants sur la bouche.

Laura

... Vivent les bisous ! Je ne vais tout de même pas repousser mon fils quand il vient me faire des bisous partout, sur les joues, la bouche, le front...

Candela

Non car...

... C'est une question d'hygiène. J'évite d'embrasser mes enfants sur la bouche et même sur les mains. D'ailleurs, pourquoi embrasser un enfant sur la bouche ? Il ne s'agit pas de notre partenaire. Il ne faut pas tout confondre et mélanger.

Glenda

... Je trouve irresponsable que les parents embrassent leur bébé sur la bouche. La bouche et la salive sont des foyers d'infection et de transmission des maladies.

Rebecca

... Il faudrait éviter d'embrasser bébé sur la bouche car c'est la meilleure façon de lui transmettre un virus. Mais je comprends que de temps en temps cela nous échappe car ils sont vraiment « à croquer » ces petits.

Joana

... Je ne suis pas du tout d'accord avec cette pratique. Les enfants peuvent se tromper, mais pas les adultes !

Rose



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Le Soleil entre dans le premier signe de feu avec majesté et fournit aux Béliers lumière et vitalité. Le jeune Bélier est plein de joie, de bien-être et de confiance en lui.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Le mois d'Avril donne au bébé Taureau une énergie particulièrement amusante... Il adore faire des bêtises ! Les influences de Vénus et de la Lune lui apportent créativité et sens de l'humour.

L'enfant Gémeaux vit à fond le bonheur du printemps. Ce mois-ci, il se sent pénétré d'un dynamisme particulier ; parlez-lui doucement avant qu'il aille dormir afin qu'il s'endorme facilement.

L'équinoxe de printemps donne au petit Crabe, sensible et émotif, une joie renouvelée et, lors de la Lune décroissante, il est probable qu'il se montre particulièrement câlin.



LION

(23/07 au 23/08)

Ce mois-ci apporte au bébé Lion une curiosité renouvelée pour son environnement : il veut explorer, découvrir les cachettes secrètes et jouer sans arrêt. Développez ses capacités créatives à travers les jeux.

L'air printanier et vivifiant insuffle au bébé Vierge une petite étincelle et des joies particulières. Il adore profiter du plein air et admirer les arcs en ciel après un jour de pluie...



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Ce mois-ci apporte des surprises au bébé Balance. Venus, charitable par nature, se montre particulièrement généreuse et comble les natifs du signe de beaucoup de joies.

Les planètes rapides atteignent leur position occidentale maximale, ce qui aide le petit Scorpion à profiter du printemps en bonne harmonie à la fois avec sa famille, son environnement et ses amis.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, le petit Sagittaire profite de moments pleins de joie et de bonheur. L'influence de Jupiter lui donne bon appétit et un sommeil réparateur. Calme et heureux, il se montre affectueux avec les siens.

Mars, la planète rouge, lui donne plus de force et de détermination et la Nouvelle Lune du 26 Avril favorise la perception de ses sens et l'augmentation rapide de ses compétences réceptives.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Il affiche ses rires et sa bonne humeur, remplissant de joie le cœur de sa famille. Vif et curieux, assurez-vous qu'il a les stimuli et les jouets nécessaires pour s'amuser et parlez-lui sur un ton joyeux.

Le Poisson vit en Avril des moments un peu agités. Prenez soin de sa digestion avec des aliments doux et adaptés. La pleine Lune du 11 stimule son dynamisme et sa créativité. Il fera peut-être des colères.



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)

**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 !