

Année 6 - n° 55 - Avril 2018

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

GYNÉCO

VARICES &
GROSSESSE

SAUTES D'HUMEUR

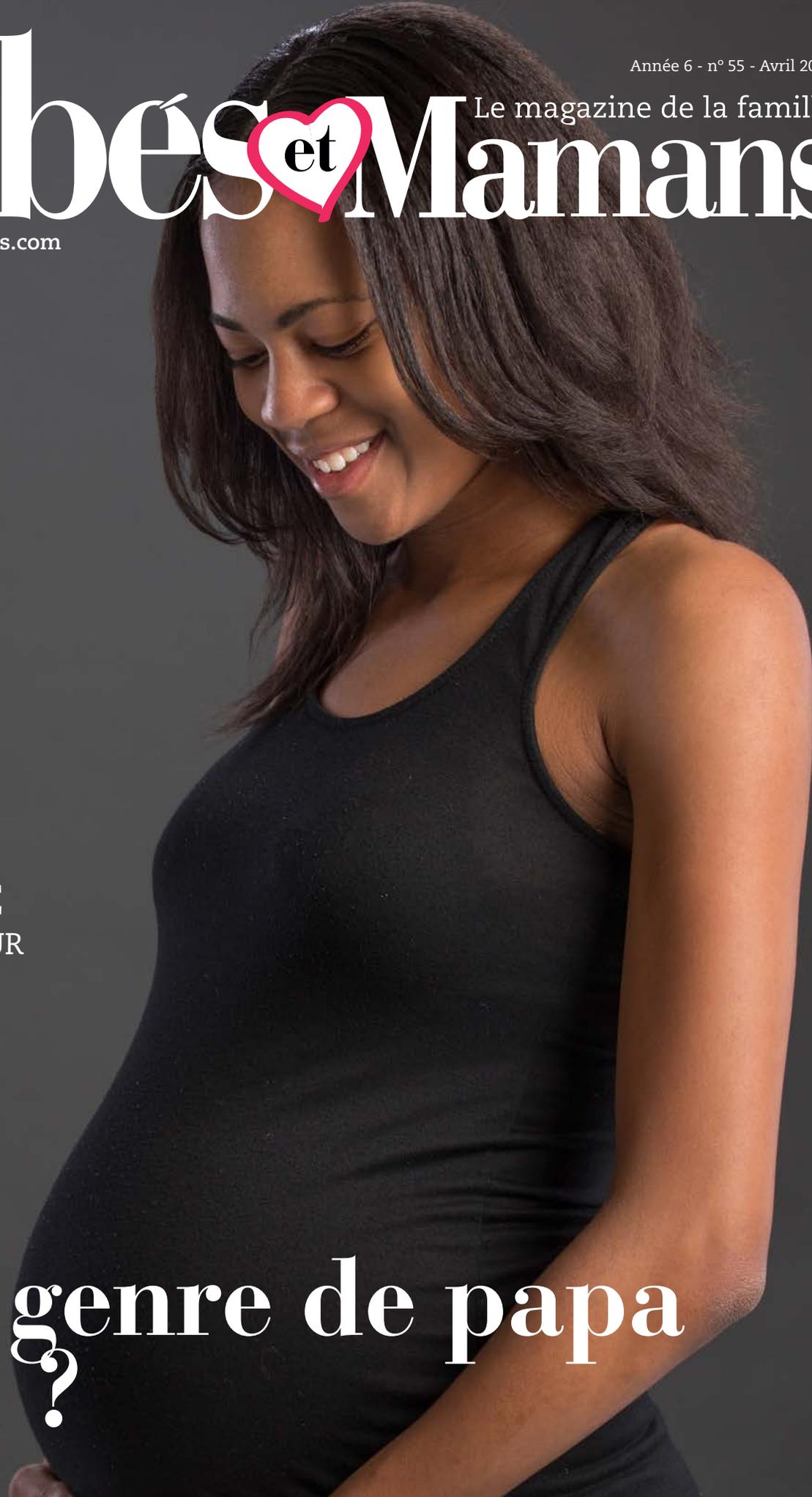
LES HAUTS ET
LES BAS

GROSSESSE

PETIT GUIDE SUR
LE DIABÈTE
GESTATIONNEL

TEST

Quel genre de papa est-il ?



Sommaire

Avril 2018



GROSSESSE

GYNÉCO

Varices & grossesse.

VERGETURES : COMMENT LES ÉVITER ?

Les soins pour renforcer la peau et l'aider à résister.

LES MONTAGNES RUSSES...

Un petit guide pour affronter les sautes d'humeurs dues à la grossesse.

DIABÈTE GESTATIONNEL

Tout ce que vous devez savoir sur ce trouble.

MON PAPA C'EST LE PLUS...

Papa, vu par les yeux de son enfant.

PARESSE INTESTINALE

Comment la combattre dans les jours qui suivent l'accouchement.

SAGE-FEMME

Les étapes du cycle menstruel.

FICHE

Affronter l'accouchement avec la walking péridurale.

EST-CE QUE PAPA S'OCCUPE ASSEZ DE BÉBÉ ?

Nos mamans nous disent ce qu'il en est.

IL EST QUEL GENRE DE PAPA ?

Découvrez-le grâce à notre test.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril.



Moi

A high-angle, close-up photograph of a pregnant woman with blonde hair, wearing a white turtleneck sweater. She is smiling warmly at the camera while holding a white mug of black coffee with both hands. The background is softly blurred, showing a light-colored surface, possibly a table or desk.

Nous vous proposons un petit guide pour vous aider à comprendre les changements émotionnels auxquels vous faites face pendant la grossesse. Nous vous expliquons également ce qu'est la *walking* périodurale et comment combattre les vergetures.



Les varices et la grossesse

Les problèmes de circulation sont très fréquents pendant la grossesse, même si la constitution de chaque personne influe sur leur apparition.



Lorsque la femme n'est pas enceinte, l'utérus a à peu près la taille d'une poire. Tout au long de la grossesse, il augmente en volume et en poids, jusqu'à atteindre le bord des côtes. Cette simple augmentation de taille influe sur la circulation veineuse. En effet, le poids de l'utérus et du bébé peut comprimer les veines qui traversent le bassin et qui transportent le sang des jambes vers le cœur. Lorsqu'il est comprimé, le sang « stagne » dans les jambes et une partie de l'eau des veines part vers les tissus, provoquant le gonflement des jambes. Cela provoque une sensation de lourdeur voire même de douleur. Les veines peuvent également se dilater pour ensuite former des varices.

• **Un autre facteur qui affecte l'apparence des varices est l'augmentation du flux sanguin artériel vers l'utérus.** Les artères qui irriguent l'utérus

(artères utérines) se dilatent et grossissent tout au long de la grossesse, afin d'augmenter la quantité de sang qui traverse le placenta. Ce sang doit revenir vers le cœur par les veines utérines et ovariennes. Par conséquent, ces veines se dilatent et, parfois, elles provoquent une stagnation du sang dans le bassin ce qui, à son tour, empêche le retour du sang depuis les veines des jambes. Pour ces raisons, les jambes des femmes enceintes gonflent plus au cours du dernier trimestre, lorsque l'utérus et le bébé sont plus gros.

POUR L'ÉVITER

- **Pour prévenir ce gonflement et l'apparition des varices, il faut éviter de rester debout ou assise trop longtemps.** Levez-vous et marchez un peu à intervalles réguliers. Si cela n'est pas possible, l'utilisation de bas de contention peut aider.
- **Tout exercice léger qui implique les jambes améliore le retour veineux.** La natation est particulièrement recommandée car elle permet de garder le corps en position horizontale, ce qui facilite le retour veineux, en plus de travailler les muscles des jambes. La contraction des muscles facilite le « pompage » du sang des veines vers le bassin et, par conséquent, vers le cœur.

Hémorroïdes et varices vulvaires

• **Les hémorroïdes sont un type spécifique de varices produites par la dilatation des veines au niveau de l'anus.** Ils sont plus fréquents à la fin de la grossesse et une partie de leur traitement sont les médicaments veinotoniques (qui augmente le tonus ou la contraction des veines).

• **Chez certaines femmes, les veines qui se dilatent le plus sont celles de la vulve.** Des varices apparaissent

sur les grandes lèvres, s'amplifient tout au long de la journée et diminuent la nuit, lorsque la femme est allongée, puisque cette position facilite le retour veineux. Le traitement, comme celui des hémorroïdes, est symptomatique, c'est-à-dire qu'on ne peut qu'essayer de soulager les symptômes. Ces varices s'estompent dans la période qui suit l'accouchement, mais peuvent réapparaître lors de grossesses suivantes.

mustela®

Je veux
du naturel

MUSTELA S'ENGAGE

95 % d'ingrédients d'origine naturelle¹

100 % de nos formules lavantes biodégradables²

100 % de nos filières végétales responsables³

Nouvelle génération
de formules



Plus d'infos sur mustela.fr/nos-engagements



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

0% PARABEN, PHTALATES,
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ
EN FRANCE

60 ANS DE RECHERCHE
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Combattre les

La meilleure arme pour combattre les vergetures est la prévention. Voici des soins spécifiques destinés à resserrer la peau pour lui permettre de mieux « résister » à la grossesse.

Pourquoi les vergetures se forment-elles ?

En plus des facteurs hormonaux, il existe une prédisposition constitutionnelle chez certaines femmes qui ont une peau moins élastique. Il semble qu'avec l'âge, la peau devienne moins réceptive à l'activité hormonale. Cela expliquerait pourquoi les femmes qui ont eu des vergetures à la puberté n'en ont pas de nouvelles pendant la grossesse, ou pourquoi les jeunes mamans de 20 ans en ont plus que celles qui ont leur premier enfant à 35. À l'âge s'ajoute aussi un facteur mécanique : les vergetures se forment plus facilement lorsque la peau est soumise à des tensions brusques.

Attention à la balance !

Les vergetures se forment plus facilement dans les périodes où la peau est soumise à une tension rapide : à l'adolescence, pendant la grossesse, et lorsqu'il y a une importante prise de poids. Plus la peau est soumise à une tension forte, plus les fibres élastiques qui la composent risquent de se rompre, en particulier dans les zones qui augmentent de volume pendant les neuf mois de grossesse (ventre, hanches, poitrine). Le ventre grossit inévitablement, mais vous pouvez éviter de prendre plus de kilos que nécessaire.



vergetures



Alimentation : les vitamines au pouvoir !

Il n'existe pas d'aliments anti-vergetures proprement dits, mais certains peuvent aider à préserver la jeunesse et l'élasticité de la peau, à commencer par les aliments riches en antioxydants comme les vitamines C et E que l'on trouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les huiles végétales. Concernant l'action de la vitamine C, qui renforce les cellules et donc le fibroblaste, une étude menée récemment en Turquie a conclu que les femmes enceintes qui présentaient des niveaux plus élevés de vitamine C dans le sang souffraient moins de vergetures.



Une hydratation quotidienne

L'une des principales façons d'éviter les vergetures est de garder la peau bien hydratée afin d'augmenter son élasticité et sa résistance dès les premiers mois de la grossesse, avant même que le ventre ne commence à se développer. Quels sont les produits les plus appropriés ? Les crèmes enrichies en huiles végétales, comme l'huile d'amandes douces, de jojoba, de karité, d'avocat, de germe de blé et l'huile d'olive, riche en oléocanthal, un puissant anti-inflammatoire qui aide à restaurer les conditions physiologiques de la peau.



Trop de sautes d'

La faute aux hormones et aux changements physiques et émotionnels typiques de la grossesse ! Voici quelques conseils pour surmonter ces moments difficiles.

L'idée de mettre votre bébé au monde vous rend heureuse mais, parfois, vous vous sentez submergée par des sentiments contradictoires. Outre la joie, vous ressentez aussi de l'anxiété et de la peur. Les causes ? D'une part, la confusion liée aux changements physiques causés par votre nouvelle situation

hormonale et, d'autre part, une émotivité marquée, parce que vous savez que votre vie est sur le point de changer radicalement avec la naissance de votre enfant. Nous vous proposons un petit guide pour affronter et surmonter les moments les plus délicats, basé sur les recommandations de psychologues.

♥ *1er trimestre*

ENTRE JOIE ET PEUR

VOS ÉMOTIONS

Les changements de votre corps le confirment : vous êtes enceinte. Cependant, l'idée qu'un bébé est en route est encore très abstraite. Il est vrai que vous vous sentez un peu plus « ronde » mais, quand vous mettez votre

main sur votre ventre à la recherche d'un signe tangible de grossesse, vous le sentez bien plat et vous vous demandez si le bébé est bien là. Durant ces premiers mois, une ambivalence de sentiments est notable : bonheur et tristesse, rejet et désir, dépression et euphorie. Vous voulez faire des projets, imaginer ce que sera la vie avec votre enfant et ce que cela signifie d'avoir une famille. Vous vous demandez si ce sera un bébé en bonne santé, si vous arriverez en forme à l'accouchement ou bien encore jusqu'à quand vous pourrez combiner grossesse et travail.

VOS PEURS

La peur la plus commune n'a rien à voir avec le manque d'amour envers son

Pour surmonter l'anxiété des premiers mois

- 1. Ne vous sentez pas coupable :** la grossesse est une période de transition entre un mode de vie autonome et celui dans lequel vous devenez responsable d'une autre personne. Par conséquent, il est tout à fait normal d'avoir peur et de ne pas être totalement heureuse
- 2. Donnez-vous un peu de temps :** l'insécurité et la peur devraient s'atténuer autour du troisième mois, quand vous commencerez à vous habituer à l'idée d'avoir un enfant.
- 3. Prenez soin de vous,** optez pour une alimentation équilibrée et laissez-vous emporter par la tendresse de votre partenaire.

HUMEUR !



bébé, mais avec la prise de conscience du nouveau rôle qu'elle va bientôt devoir assumer. En général, la future maman a trois inquiétudes :

1. Ai-je pris la bonne décision ? Parfois, il vous arrive de vous demander si vous êtes complètement certaine de vouloir un enfant et si vous avez bien réfléchi à la question.

2. Que se passe-t-il dans mon corps ?

Vous vous regardez davantage dans le miroir et vous vous interrogez sur votre prise de poids.

3. Serai-je une bonne mère ? Vous craignez de ne pas savoir comment prendre soin de votre enfant et de perdre l'indépendance à laquelle vous êtes habituée.



♥ 2^{ème} trimestre

MAINTENANT, VOUS-Y CROYEZ VRAIMENT !



VOS ÉMOTIONS

À ce stade, vous commencez à être plus consciente de l'existence du bébé. C'est déjà une présence réelle : vous sentez comme il se déplace en vous et vous l'imaginez après la naissance. Si vous êtes particulièrement imaginative, vous commencez à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans le futur. Pensez à son anniversaire ou aux premiers jours d'école ! Vous vous demandez souvent à qui il ressemblera et quel sera son caractère ? Il se peut

aussi que vous ayez toujours des doutes quant à savoir si vous serez une bonne mère et attentive aux besoins de votre enfant.

VOS PEURS

Les peurs qui apparaissent autour du deuxième trimestre de grossesse expriment, surtout, un peu d'insécurité autour du nouveau rôle de mère :

1. **Vous craignez de faire une erreur qui pourrait nuire à l'enfant.** Vous vous demandez si votre alimentation est correcte. Vous vérifiez souvent s'il bouge et s'il va bien.
2. **Vous ne vous sentez pas sûre de vous** et vous avez tendance à vous comparer aux autres mamans pour gagner en confiance.
3. **Vous vous voyez plus ronde et « différente ».** Bien que le ventre ne soit pas encore évident, vous avez pris quelques kilos, votre taille a disparu, votre visage est plus rond et la cellulite et les vergetures ne sont pas loin.

Un peu de tension est plus que justifié

Vous devez apprendre à vivre cette étape de votre vie avec tranquillité.

1. **Faites part de vos doutes au gynécologue.** Il saura vous répondre de manière compétente et complète.
2. **Écoutez de la musique relaxante**, par exemple des morceaux de Mozart ou de Beethoven.
3. **Essayez de visualiser des scènes de la Nature** (rivières, mers, montagnes ...) qui ont toujours un effet relaxant. Promenez-vous dans la nature ou dans un parc chaque fois que vous le pouvez.

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
aimerdormir&jouer



♥ 3^{ème} trimestre

LE GRAND JOUR APPROCHE

VOS ÉMOTIONS

Vous retombez peut-être dans la dichotomie de la joie et de la peur, comme durant les premières semaines de grossesse. L'incertitude de la date d'accouchement vous rend nerveuse. Malgré les calculs basés sur vos dernières règles, vous savez que bébé peut naître plus ou moins tard. Vous prenez plaisir à préparer sa chambre et ses vêtements. Vous avez besoin de parler avec d'autres personnes. En effet, même si vous parlez habituellement au téléphone avec vos amis et votre famille, pour les tenir au courant de vos petits problèmes quotidiens, vous avez besoin d'exprimer vos émotions

Vous avez besoin de temps juste pour vous

1. **Essayez l'entraînement autogène** ou la musique classique : la fréquence cardiaque ralentit et la respiration se calme.
2. **Cultivez vos intérêts.** Par exemple, si vous aimez lire ou cuisiner, intensifiez ces activités car elles vous aideront à éloigner les pensées négatives.
3. **Évitez le café, le thé et le cola**, car ils contiennent de la caféine et peuvent causer de l'insomnie.
4. **Rédigez un journal** dans lequel vous pouvez exprimer vos émotions et soulager votre anxiété. Ainsi, vous pouvez réorganiser vos pensées et vous vous habituerez à analyser vos humeurs en profondeur.

les plus profondes. En parallèle de ces peurs, il vous tarde de plus en plus de rencontrer votre enfant, de le prendre dans vos bras, de lui donner le sein et de le câliner.

VOS PEURS

Durant les dernières semaines, le fait que bébé soit en bonne santé, et la pensée de l'accouchement, sont les deux choses qui vous préoccupent le plus.

1. **Vous êtes nerveuse à l'idée d'accoucher.** Vous avez peur de ne pas reconnaître les contractions à temps, de ne pas pouvoir faire face à la douleur et les expériences racontées par vos amies ne vous rassurent pas.
2. **Vous vous sentez fragile, vulnérable, avec la peur que quelque chose de mauvais vous arrive.** Vous avez peur de tomber ou de trébucher en marchant, donc vous n'osez pas sortir de chez vous.
3. **Vous craignez que votre relation avec votre partenaire ne change.** Vous savez que toute l'attention sera concentrée sur le bébé, que vous serez tous les deux très occupés, et que votre couple risque d'en souffrir. Vous vous demandez aussi si vous pourrez retrouver votre complicité sexuelle.



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



Dépister le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel disparaît généralement après l'accouchement. Toutefois, si on en sous-évalue l'importance, l'enfant peut, à l'âge adulte, souffrir d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

C'est souvent une prise de poids importante et brutale qui fait suspecter au médecin un diabète gestationnel. Cette pathologie est généralement diagnostiquée aux alentours des semaines 20-22 de grossesse et doit immédiatement être prise en charge, notamment pour éviter que l'enfant ne grossisse excessivement dans l'utérus.

Le diabète gestationnel vient de la difficulté de l'organisme à réguler le niveau de sucre dans

le sang, pendant la grossesse. Au cours de ces 9 mois, le placenta sécrète un certain nombre d'hormones qui peuvent causer une forme de résistance à l'insuline, ce qui augmente la concentration de glucose dans le sang. Normalement, c'est le pancréas qui se charge de contrôler la situation en augmentant la production de cette hormone. Lorsque, pour une raison ou pour une autre, le pancréas de la maman ne remplit pas son rôle, cette forme de diabète apparaît.

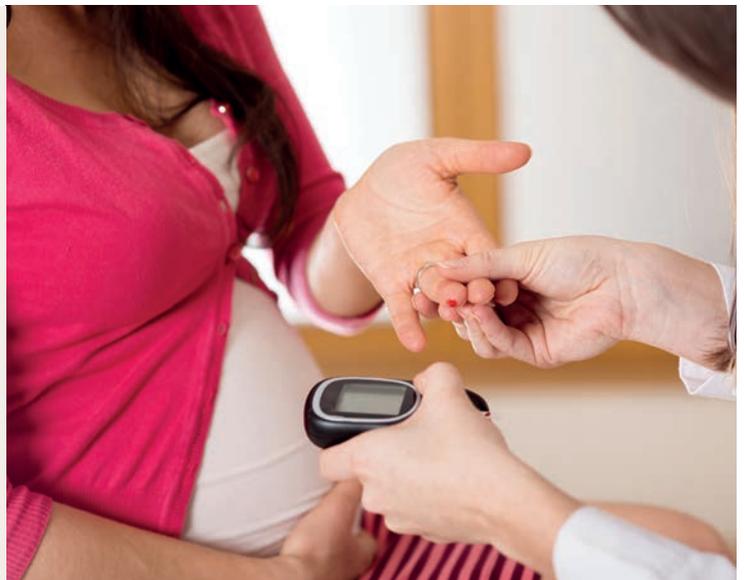


DÉPISTAGE

• La façon la plus facile et la plus rapide de dépister le diabète gestationnel est de soumettre la future maman à un premier test de glycémie à jeun au premier trimestre. On réalise ensuite, entre la 24^{ème} et la 28^{ème} SA, un deuxième test appelé HPGO (Hyperglycémie Provoquée par Voie Orale) pour lequel la future maman doit boire une solution concentrée à 75g de glucose. Il y a diabète gestationnel si, lors de cette analyse, la concentration en sucres dépasse ne serait-ce que l'un des seuils définis (0,92g/L à jeun ; 1,80g/L 1h après la charge orale en glucose ou 1,53g/L 2 h après).

Quelle est la population à risque ?

- **Certaines femmes présentent plus de risques que d'autres** : antécédents familiaux, grossesse à un âge avancé ou si la maman avait elle-même un poids excessif à la grossesse.
- **Les femmes qui ont déjà souffert de diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse ou qui ont donné naissance à un enfant pesant plus de 4,5 kilos doivent également être prudentes.** Heureusement, ce sont des situations que le gynécologue peut prévoir bien à l'avance.



GROS BÉBÉ, ADULTE À RISQUE

En soi, compte tenu de son caractère temporaire, le diabète gestationnel peut parfaitement être toléré par la future maman. Néanmoins, l'absence de traitement ou une intervention tardive représentent un facteur de risque pour le bébé.

- **Le fœtus en développement puisant plus de sucre que nécessaire, son poids peut être trop élevé de 500 à 700 grammes.** L'excès de poids s'accumule dans le tissu adipeux de l'enfant, posant les bases du « syndrome métabolique ». On parle de « syndrome métabolique », en présence d'au moins trois des symptômes suivants : obésité, diabète, hypertension et hyperlipidémie (excès de



L'échographie 3D-4D : un examen précieux

Les échographies de haute résolution permettent aujourd'hui de déterminer avec précision, et à un stade précoce, les risques de diabète gestationnel en donnant des informations sur la quantité de graisse sous-cutanée qui se forme chez l'enfant, si le fœtus grandit trop vite, si la quantité de liquide amniotique est normale et si la répartition de graisse corporelle est homogène. Il ne s'agit, bien évidemment, pas d'un test de routine, mais d'une technique de support au diagnostic et que l'on n'utilise qu'en cas de suspicion de problème, comme c'est le cas pour le diabète gestationnel.

graisse dans le sang). Lorsque ces symptômes se développent pendant la vie fœtale, l'enfant court le risque, adulte, de devenir obèse et d'être exposé à des maladies cardio-vasculaires. L'excès de sucre dans le sang pendant la

grossesse agit sur les gènes de l'enfant : il active un certain profil génétique le prédisposant à ces maladies, mais également à une difficulté à respirer et à supporter le jeun avant la montée de lait.



AUTORISÉ VS INTERDIT

- **En cas de diabète gestationnel, la femme enceinte doit suivre un régime alimentaire strict, hypocalorique mais équilibré.**
- **La consommation de sucreries et d'édulcorants est interdite.**
- **Vous pouvez consommer des fibres naturelles dérivées de légumes et de fruits.**
- **Si l'alimentation ne suffit pas à traiter le trouble, le médecin peut commencer un traitement à l'insuline à faible dose, qui sera interrompu après la naissance.**

La Redoute

Prenez la vie du **beau côté** !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



Mon PAPA

c'est
le +

Passer du temps avec son papa et avoir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé... Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !



Aujourd'hui, le rôle du papa a bien changé. Il est plus affectueux, tendre, disponible et de plus en plus présent dans les soins quotidiens apportés au bébé. Mais en quoi ce changement affecte-t-il la relation avec son enfant ?



bebesetmamans.com



... C'est le + fort

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !

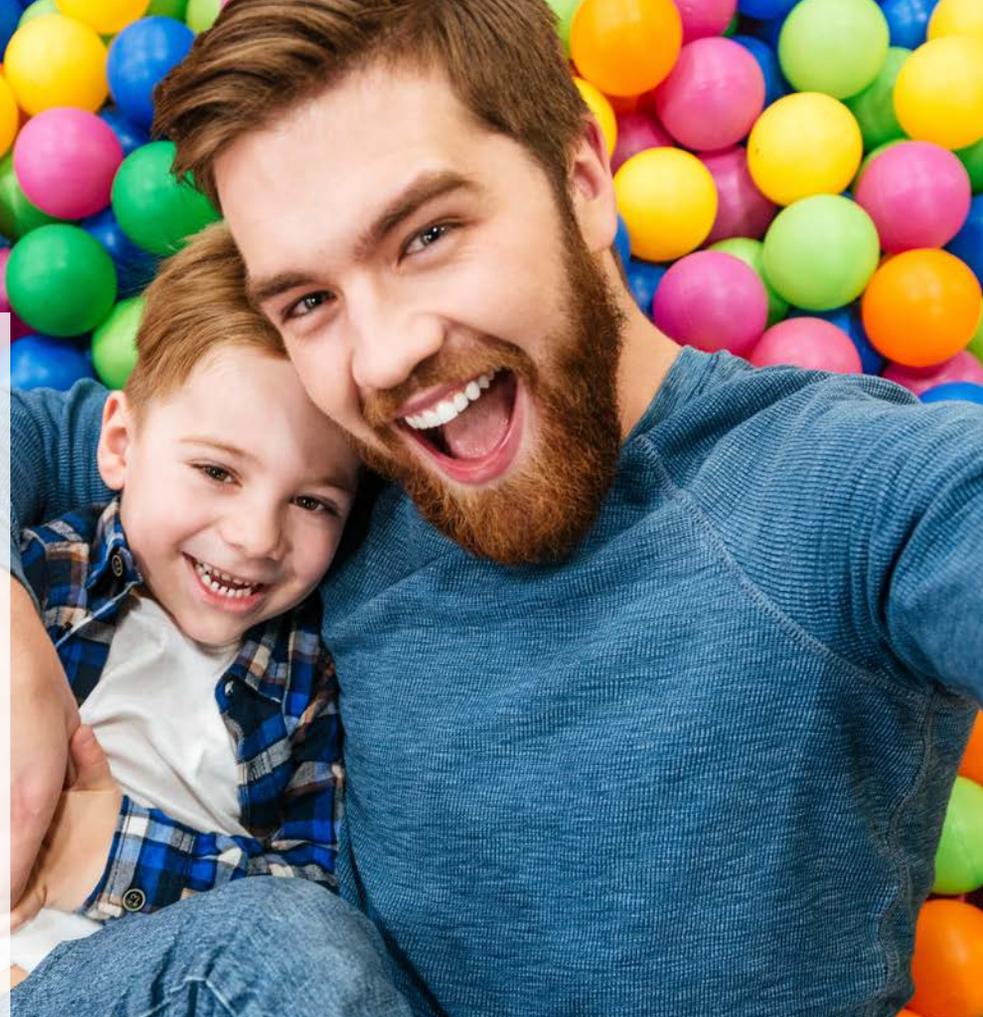


... C'est le + gentil

Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !

... C'est le + rigolo

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !



... Et je l'aime

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées...

Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux... Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa comme lui !



Paresse intestinale après l'accouchement

Elle se produit souvent dans les jours suivant immédiatement l'accouchement. Voici comment vous pouvez la combattre.

La paresse intestinale est un trouble assez commun chez les jeunes mamans et qui survient dans les jours qui suivent l'accouchement. Il ne s'agit pas toujours de constipation à proprement parler. Avec l'utérus vide, le poids qui a comprimé le système digestif au cours des derniers mois est réduit et l'intestin se remet à fonctionner de manière régulière petit à petit. Parfois, il s'agit plutôt d'un blocage temporaire de nature psychologique. Pendant la période post-partum, la mère peut avoir peur de soumettre à un nouvel effort ses tissus encore endoloris, à la suite de l'accouchement récent. Cette peur peut être accentuée dans certains cas spécifiques. Par exemple, si la mère souffre d'hémorroïdes, ou si une suture due à une petite déchirure a été pratiquée.

LA PEUR D'AVOIR MAL

La pensée qui inquiète le plus les nouvelles mamans, peut-être à un niveau inconscient, est de revivre les sensations de la phase d'expulsion de l'accouchement. Les muscles impliqués pendant les poussées sont les mêmes, ainsi que le stimulus pour pousser.

• **Les femmes qui ont eu une déchirure craignent que l'effort puisse déchirer les points et rouvrir les plaies, ou que le contact avec les matières fécales puisse causer des infections.** Parfois, même en remarquant le stimulus, elles se retiennent d'elles-mêmes. Pourtant, en agissant ainsi, la situation s'aggrave car, avec le temps, les selles deviennent de plus en plus dures et l'évacuation de plus en plus difficile et douloureuse.



- Par conséquent, la première chose à faire est de se débarrasser des peurs et des préjugés afin de retrouver la tranquillité et le rythme d'une fonction physiologique naturelle.

L'enfant est né par un chemin différent, donc les ecchymoses et les points possibles ne sont pas au même endroit... Il n'y a aucun risque d'ouverture ou d'infection de la plaie. Naturellement, il est important de maintenir une bonne hygiène, en nettoyant la zone avec de l'eau et en appliquant le désinfectant recommandé.

- De même, la crainte de revivre les sensations de l'accouchement est infondée. Ces petits désagréments psychologiques ne sont pas si gênants et, après être allée à la selle, la mère se sent plus libre et plus légère.

- Bien sûr, l'inconfort est plus grand si la mère souffre d'hémorroïdes. Ce trouble, qui peut survenir au cours des derniers mois de grossesse, peut s'accroître pendant l'accouchement, précisément en raison des poussées et de la pression exercée par le corps du bébé. Après la naissance, les hémorroïdes sont souvent irritées et aller à la selle peut être douloureux.

- Pour soulager l'inflammation, des mesures efficaces peuvent être prises. Avant de répondre au stimulus, il peut être bon pour la femme de se reposer en position couchée et d'appliquer une compresse froide sur la zone douloureuse. Boire beaucoup d'eau et manger des fruits et légumes contribue également au ramollissement des selles.

TESTER DES MÉTHODES NATURELLES

- Tous les fruits qui contiennent des petites graines, comme le kiwi, le raisin et les figues fraîches ou séchées, mangés à jeun, ont un fort pouvoir laxatif. De la même manière, les pruneaux sont fortement recommandés et peuvent également être consommés après les avoir fait infuser pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante. Dans ce cas, il est conseillé de boire le liquide quand il est encore chaud.
- D'autres mesures efficaces ? Il est bon de boire un verre d'eau chaude tous les jours à jeun, ou une infusion, une cuillère à café d'huile d'olive, ou de manger des fruits cuits ou des graines de lin, accompagnés d'un verre d'eau.

Yaourts probiotiques

Depuis quelques années, on trouve dans les supermarchés des produits à base de lait fermenté qui, en plus des ferments de yaourt, contiennent des bactéries vivantes du même type que celles présentes dans la flore intestinale humaine. Ils sont plus efficaces que le yaourt traditionnel car ils rééquilibrent la flore bactérienne qui contribue à la fonction intestinale, protège les parois du tube digestif des toxines nocives et des germes des polluants et renforce les défenses du système immunitaire, pour apporter un bien-être général au corps. Pour ces raisons, on les définit comme probiotiques, ce qui signifie « en faveur de la vie ».

Il ne faut pas confondre les produits probiotiques avec les prébiotiques (artificiellement enrichis ou naturels, tels que les artichauts, le germe de blé ou les légumineuses), qui contiennent des bactéries vivantes, mais aussi des substances qui nourrissent les bactéries de la flore intestinale.



- Dans tous les cas, pour favoriser l'activité intestinale, il est essentiel d'avoir une alimentation appropriée, qui inclut beaucoup de légumes, de fruits et d'eau. La viande doit toujours être accompagnée d'une abondante garniture de légumes car, ne contenant pas une quantité suffisante de fibres pour stimuler le fonctionnement de l'intestin, cela nécessite un approvisionnement considérable de légumes. Ajouté à des fruits et à des céréales complètes, l'activité intestinale est favorisée et a pour effet un véritable travail de « balayage ».
- En cas de constipation, on suggère de manger des yaourts, aliment qui renforce l'équilibre de la flore bactérienne grâce à la présence de ferments lactiques vivants. Il faut consommer les yaourts naturels car les sucres ajoutés ne font qu'augmenter la fermentation intestinale et peuvent provoquer un gonflement.
- Une dernière méthode, et non la moindre, est l'activité physique. C'est l'un des meilleurs remèdes pour traiter la paresse intestinale. Marcher et faire une activité physique modérée chaque jour aide à réactiver le mouvement du système digestif dans les jours qui suivent la naissance du bébé. Cependant, en cas d'hémorroïdes, il est préférable d'éviter de rester debout trop longtemps si vous constatez une sensation de lourdeur.



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

Il est quel genre...

Votre partenaire vous laisse vous occuper des enfants, il impose toujours des règles ou, au contraire, il vous aide autant qu'il le peut ? Découvrez quel genre de papa il est grâce à notre test !

1. Combien de temps maximum votre partenaire peut-il passer avec votre enfant sans vous demander de l'aide ?
A > Une heure – allez à la Q2
B > Une journée entière – allez à la Q3
2. Au début, le plus difficile a été de lui apprendre...
A > À changer une couche – allez à la Q4
B > À ne pas courir vers le bébé au premier cri – allez à la Q5
3. Lorsque vous lui confiez votre enfant et que vous lui expliquez le « mode d'emploi », votre partenaire...
A > Prend des notes mentalement – allez à la Q6
B > Prend la porte immédiatement – allez à la Q5
4. Vous lui confiez vos préoccupations à propos de l'esprit rebelle de votre enfant et lui vous répond calmement :
A > « Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt. » (Einstein) – allez à la Q7
B > « Ce n'est pas mauvais d'être optimiste. On pourra toujours pleurer plus tard. » (L.S. de Lima) – allez à la Q8
5. Et quand il joue avec votre progéniture... ?
A > Il s'amuse – allez à la Q7
B > Il fait en sorte que l'enfant s'amuse – allez à la Q9
6. Son talent est d'expliquer les choses...
A > Avec un exemple – allez à la Q9
B > Avec un raisonnement – allez à la Q8
7. Vous dînez dehors et votre enfant commence à mal se comporter. Il...
A > Le calme en un regard – allez à la Q10
B > Attire son attention avec une blague – allez à la Q11
8. Vous êtes sur le point de partir en week-end et il est temps de charger la voiture. C'est lui qui accomplit cette tâche ingrate...
A > En soufflant nerveusement – allez à la Q11
B > Avant même que vous ne lui ayez demandé – allez à la Q12
9. Votre partenaire vous écoute immédiatement si vous lui demandez...
A > D'aller acheter du pain – allez à la Q10
B > D'aider le petit à ranger sa chambre – allez à la Q12
10. À votre avis, il est meilleur à :
A > Punir – Profil B
B > Pardonner – Profil A
11. À la question : « Papa, tu me l'achètes ? » Il répond habituellement :
A > Demande à maman – Profil A
B > Oui, mais ne le dis pas à maman – Profil C
12. À votre avis, à quel principe éducatif votre mari peut-il être identifié ?
A > Détermination et compréhension – Profil C
B > Amour et discipline – Profil B

de PAPA ?



D'après notre test, le profil de votre partenaire le montre plutôt...

Profil A: **ABSENT**

Votre partenaire est un expert dans l'esquive de ses obligations. Il vous délègue la partie la plus épuisante de la gestion des enfants. Il s'occupe d'eux quand c'est le moment de jouer et de s'amuser et son excuse est que vous avez bien mérité de vous reposer. Au final, il sait très bien sortir de scène quand il faut donner le bain, à manger ou mettre l'enfant au lit. Pourtant, vous ne pouvez pas forcément vous plaindre car, au final, vous l'avez peut-être habitué à avoir une femme complaisante...

Profil B: **COMMANDANT**

En théorie, il est parfaitement préparé à jouer son rôle de chef de famille et il est déterminé à enseigner aux enfants les meilleures règles éducatives du monde. Dommage que toute la partie pratique vous soit généreusement laissée ! Il assure la subsistance de la famille avec magnanimité et, par conséquent, il manque de temps. Et c'est durant le week-end qu'il se consacre avec passion et rigueur au contrôle de la situation, provoquant souvent le chaos...

Profil C: **AIDANT**

Il est présent corps et âme dans l'organisation familiale et partage les tâches quotidiennes et la recherche du moyen le plus efficace d'éduquer vos enfants. Souvent, il est même plus capable que vous de calmer leur impétuosité avec des techniques de divertissement dignes d'un animateur. Pardonnez-lui si, de temps en temps, il devient le complice secret de votre progéniture et s'il les incite à transgresser les règles essentielles dont vous êtes le fidèle gardien. Il est né pour être un vrai papa !



Faire face à l'accouchement avec la *walking* péridurale

Cette variante de l'anesthésie péridurale conventionnelle offre de nombreux avantages lors de l'accouchement, c'est donc une option de plus en plus demandée par les mamans.



En plus de la péridurale conventionnelle, si répandue aujourd'hui, il existe une autre variante pour soulager l'accouchement, adaptée à la demande actuelle de nombreuses femmes enceintes : la péridurale mobile ou *walking* péridurale. C'est une modalité dans laquelle des doses minimales d'anesthésiques sont utilisées pour atteindre deux objectifs fondamentaux : la diminution de la douleur et l'absence de blocage moteur (perte de force dans les membres inférieurs). C'est une autre option qui n'exclut pas la péridurale classique, mais qui permet de répondre à une demande des femmes qui souhaitent avoir un accouchement plus participatif et avec une plus grande autonomie.



Un accouchement plus actif

Étant donné que les seules techniques d'anesthésie qui se sont avérées efficaces pour soulager la douleur dans toutes les étapes du travail sont les techniques sur l'axe cérébro-spinal (péridurale et/ou anesthésie rachidienne), le grand défi des anesthésistes par rapport à l'analgésie obstétricale est d'appliquer une technique qui garantisse le contrôle maximum de la douleur tout en respectant la physiologie de l'évolution de l'accouchement, avec le minimum d'effets sur le fœtus, et en permettant une participation active de la femme tout au long du processus.

Ces derniers temps, on a démontré que l'utilisation de faibles doses de péridurale est aussi efficace pour le contrôle de la douleur dans la phase de dilatation que la dose utilisée lors de péridurales classiques. Cela permet, en plus, une participation plus importante et une plus grande satisfaction de la mère pendant tout l'accouchement.

Objectifs de la *walking* péridurale

Ce type d'anesthésie a deux objectifs : obtenir une anesthésie efficace et préserver la mobilité de la mère, afin de lui donner une plus grande autonomie et de lui permettre de participer davantage durant la naissance. Le point fondamental est que la femme enceinte puisse rester debout afin que la marche soit une option possible. Si ces objectifs sont atteints, cela permet à la femme enceinte de ne pas rester clouée au lit. Elle profite également des avantages que la posture verticale est censée apporter pour l'accouchement : grâce à l'effet de gravité, le réflexe de Ferguson (mécanisme physiologique qui régule la réponse neuro-endocrine dans la phase de dilatation du travail) est plus rapide et améliore le flux utéroplacentaire.



Avantages pour la femme enceinte

- 1) Contractions moins douloureuses, mais plus intenses et efficaces.
- 2) Diminution du temps de dilatation.
- 3) Moins d'accouchements avec instruments et moins de dystocies.
- 4) Sonde urinaire moins utilisée.
- 5) Plus grande satisfaction maternelle.

Est-ce qu'il s'occupe assez de bébé ?

Pour s'organiser, le mieux est de travailler en équipe, mais papa est-il assez impliqué dans les soins de bébé ? Voici ce qu'en pensent nos mamans.



Oui car...

... Je peux toujours compter sur l'aide de mon mari. D'ailleurs, je pourrais dire que mon mari est presque comme une mère. Il prend soin de sa fille autant, voire plus que moi.

Lorène

... Le père doit prendre soin du bébé autant que la mère. Quand est arrivé le moment du retour au travail, mon mari a pris les choses en main pour que je puisse me reposer.

Emilie

... Mon mari vit la grossesse presque comme moi. Il est impliqué dans tout et je crois que, quand le bébé naîtra dans quelques semaines, il sera autant capable, ou plus que moi, de s'occuper de notre bébé.

Sarah

... Depuis la grossesse, il a tellement pris soin de nous ! Il prend soin de ma fille autant que de moi. Il est génial !

Elizabeth

Non car...

... Mon partenaire n'est pas beaucoup impliqué parce qu'il dit que s'il prend le bébé, il va lui faire mal. C'est dommage car le bébé est très heureux quand son papa le prend dans ses bras.

Anna

... Dans mon cas, nous sommes une équipe de deux : mon fils et moi. Mon partenaire pense qu'il en fait déjà beaucoup en donnant le biberon ou en changeant la couche. Heureusement, j'ai ma mère qui m'aide.

Jessica

... Mon mari ne m'aide pas car il travaille beaucoup et rentre tard à la maison. Je ne pense pas que ce soit très logique de lui demander qu'il s'occupe de notre bébé alors que moi j'ai plus de temps.

Naomi

... Dans mon cas, mon mari s'occupe du bébé normalement. C'est-à-dire ni trop ni pas assez.

Nathalie

BABYBJÖRN®



Libérez-vous et découvrez la nouvelle version du Porte-bébé One

www.babybjorn.fr

Les phases du cycle menstruel

Connaître la nature cyclique des femmes aide à comprendre et à accepter les changements physiques et émotionnels qui se produisent tout au long du cycle menstruel, à respecter les rythmes internes et à découvrir la véritable essence féminine.



Beaucoup de femmes en âge de procréer ignorent le pouvoir du cycle menstruel et son importance sur la santé et le bien-être. Elles ne savent pas comment le gérer et l'idée de le cacher est plutôt rependue. Apprendre à explorer son corps, en prenant conscience de son utérus et de ses ovaires, et en prenant conscience de son propre cycle menstruel au quotidien, aide à ne plus le considérer comme un obstacle mais à faire en sorte qu'il devienne un outil puissant pour la connaissance de soi, la transformation et le renouvellement.

LES CARACTÉRISTIQUES DE CHAQUE PHASE

Comme c'est le cas avec le cycle saisonnier, les femmes ont des phases d'ouverture, durant lesquelles elles s'ouvrent au monde avec énergie, et des phases de récupération, durant lesquelles elles se replient sur elles-mêmes pour entrer en contact avec la nature et un besoin de transcendance.

Selon Miranda Gray *, voici des images ou archétypes qui aident à identifier les caractéristiques des quatre phases du cycle : la phase menstruel-

le ou phase de la magicienne, la phase pré-ovulatoire ou phase de la vierge, la phase ovulatoire ou phase de la mère et la phase prémenstruelle ou encore appelée phase de l'enchanteresse.

1 La phase menstruelle peut commencer un peu avant la menstruation et se termine lorsque le flux menstruel se termine. C'est un moment de calme et d'introspection pour écouter son être et son corps. La femme a de profonds sentiments d'amour et de romance, faisant du sexe l'expression d'un amour très intense. Le besoin physique de battre en retraite et de garder un rythme plus lent domine, ce qui permet de développer une plus grande sagesse et une plus grande clarté intérieure. Elle a une plus grande sensibilité émotionnelle.

2 Dans la phase pré-ovulatoire, la femme retrouve sa vitalité et sa joie de vivre. Le lent se transforme en dynamisme mental et physique. Elle récupère la confiance en elle et en son corps. Elle expérimente la sexualité d'une manière amusante. Elle se sent déterminée et forte. Il est maintenant temps d'aborder de nouveaux projets.



3 La phase d'ovulation est aussi une étape de force et d'énergie, qui irradie l'abnégation plutôt que le dynamisme. À ce moment du cycle menstruel, la femme ne concentre pas l'attention sur elle-même. Au contraire, elle profite en soutenant, en encourageant et en aidant les autres. Le besoin d'expression interne et externe, ainsi que la forte impulsion créative font que, dans ces moments, les sentiments d'harmonie avec la vie, la nature et la divinité prédominent. La femme dégage une forte impulsion sexuelle d'amour et d'affection envers son partenaire.

Accompagner l'éveil de la nature féminine

Les sages-femmes, grandes connaisseuses du cycle menstruel, des caractéristiques de ses quatre phases et des différentes étapes de la sexualité féminine, sont les figures clés des conférences et ateliers dans le processus de compréhension, d'acceptation et de redécouverte de l'aspect féminin de la vie, sans oublier sa nature cyclique, par rapport au modèle linéaire qui opère dans notre société. La lutte constante pour maintenir

les femmes dans cette linéarité provoque un malaise, les désharmonise et crée un modèle de femme irréel. Selon Christiane Northrup **: « Le syndrome prémenstruel est une conséquence du non-respect de la nécessité de monter et de descendre comme les marées. Cette société aime l'action, de sorte que, fréquemment, nous ne respectons pas notre besoin de nous reposer et de nous détendre ».

4 La phase prémenstruelle est celle qui a le plus d'impact sur la vie quotidienne des femmes. La sexualité, contrairement à la phase pré-ovulatoire, devient agressive et exigeante. Le corps est arrondi, exprimant des sentiments d'érotisme et de sensualité. La force et la vigueur physique diminuent, tandis que l'esprit devient inquiet et agité. Si ces deux aspects ne sont pas intégrés, l'effet est le changement radical d'humeur, l'agressivité et l'intolérance. C'est un bon moment pour apprendre des techniques de méditation de pleine conscience ou de relaxation, pour regarder la vie avec objectivité et pour prendre conscience des domaines qui peuvent être modifiés avec une créativité contrôlée et stable.



En connaissant et en internalisant le cycle menstruel et les caractéristiques de chaque phase, la femme apprend à entrer en contact avec sa véritable essence, à jouir de tout son potentiel et de sa force créative, et à obtenir le pouvoir qui lui correspond dans notre monde masculin. Découvrir comment les différentes étapes de la vie influent sur le cycle menstruel facilite la transmission de celles-ci.

« Notre cycle est comme le cycle d'une plante. Il y a un moment précis pour planter les graines, pour faire pousser et grandir des branches, pour semer des graines et pour retourner à nos racines » disait Anne Shaw ***.

* Écrivain et enseignant d'ateliers sur le féminin

** Obstétricienne américaine

*** Spiritual Reader

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)

La pleine lune magique d'avril donne à votre petit Bélier force et magnétisme. Il se montre affectueux et sûr de lui et veut bouger grâce à l'influence de la planète Mars.

Il peut se montrer timide s'il y a beaucoup de monde. Ne le forcez pas à parler s'il ne le veut pas, il s'exprimera à son rythme. Il doit se sentir en sécurité pour extérioriser sa personnalité.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Écoutez votre enfant car il est possible que, spontanément et sincèrement, il exprime des sentiments très profonds qui peuvent vous aider, vous et votre famille, à vous focaliser sur ce qui compte vraiment.

Il est heureux et veut passer plus de temps avec vous : trouvez du temps pour jouer avec lui sans vous préoccuper de ce que vous avez à faire ensuite, vivez ici et maintenant, avec votre enfant.



LION

(23/07 au 23/08)

Dynamique et plein de vie, il a besoin de bouger, d'inventer des activités originales et de faire des découvertes avec ses petits camarades. Il s'intéresse également aux jeux de stratégie.

Un peu réservé, incitez-le à s'exprimer de manière ouverte et naturelle, en lui donnant tout votre amour pour qu'il se sente en sécurité. S'il est de mauvaise humeur, soyez patient et ne vous mettez pas en colère.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Intelligent et très mûr pour son âge, il vous étonne par ses réflexions et ses pensées profondes. Parlez avec lui et posez-lui plus de questions, cela l'aide à développer son intelligence et sa dialectique.

Il est probable qu'il se frustre s'il n'obtient pas ce qu'il veut de ses petits camarades. Essayez de lui faire comprendre qu'il doit respecter les décisions des autres, sans que cela n'affecte son amour-propre.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Les influences bénéfiques et effusives de Jupiter favorisent la joie, l'enthousiasme et le désir de jouer de votre enfant. Il a besoin de beaucoup de câlins. N'hésitez pas à lui montrer tout votre amour.

Drôle et imaginatif, il fait des farces à ses petits amis et essaye également de vous taquiner. Il a un lien fort avec sa maison et se sent à l'aise en famille et entouré de ses proches.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Calme et responsable, il est serviable et particulièrement affectueux avec ses grands-parents. Encouragez ses capacités artistiques en lui donnant des matériaux appropriés : feutres, pâte à modeler, etc.

Le printemps apporte aux petits Poissons énergie et dynamisme, avec plus de feu que de normal pour les petits Poissons. Profitez de l'occasion pour promouvoir son goût pour l'exercice physique.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



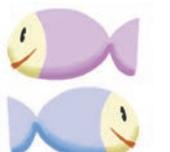
SCORPION

(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 !

