

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

PÉRINÉE

BIEN LE
PRÉPARER À
L'ACCOUCHEMENT

ALLAITEMENT

COMBIEN DURE EN
MOYENNE UNE
TÉTÉE ?

**JE SUIS
ENCEINTE**

JE RENONCE À...

Zen

**Yoga &
grossesse**

Tous ses avantages

Sommaire

Décembre 2014



MAMAN

ACCOUCHEMENT

En quoi consiste le massage du périnée ?

ALLAITEMENT

Combien de temps dure une tétée ?

IL PEINE À SORTIR...

Quelles sont les causes de la dystocie et comment agir ?

À QUOI FAUT-IL RENONCER ?

Les habitudes que vous devez revoir si vous êtes enceinte

SAGE-FEMME

Quand on ne peut pas prendre bébé dans ses bras

DES DOUCEURS À OFFRIR

De délicieux gâteaux à accrocher dans le sapin

LES AVANTAGES DU YOGA

Ce qu'il vous apporte pendant la grossesse

GYNÉCOLOGUE

Pourquoi déclencher l'accouchement

OPINION

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre



Moi



Ce mois-ci, nous vous aidons à identifier les petites habitudes qui peuvent être mauvaises pour le bébé, nous vous expliquons ce qu'est la dystocie des épaules et nous vous parlons du périnée !



Le massage du périnée

Si on le fait pendant la grossesse, le massage du périnée peut aider à réduire le nombre d'épisiotomies et de déchirements lors de l'accouchement.



Pour de nombreuses femmes, l'accouchement est synonyme de stress et de douleur. Ajoutez à cela la peur de l'épisiotomie ou d'un éventuel déchirement et elles le vivent comme une expérience assez désagréable. Malheureusement, on ne parle pas assez souvent des avantages d'avoir un périnée souple, avec un bon tonus musculaire, pour faciliter le passage de la tête du bébé. Le massage du périnée pendant la grossesse augmente la flexibilité des tissus, diminue la résistance musculaire et lui permet ainsi une meilleure détente lors de l'accouchement.

COMMENT FAIRE

Il vous faut de l'huile végétale (amande douce par exemple) et un miroir, afin de bien identifier et visualiser la zone.

- Lavez-vous soigneusement les mains et coupez vos ongles pour ne pas blesser les tissus lors du massage.
- Appliquez une bonne quantité d'huile végétale sur vos doigts et dans le vagin.
- Installez-vous dans une position confortable qui vous permet de visualiser correctement la zone dans le miroir (accroupie, appuyée contre le mur, etc...).
- Insérez vos pouces jusqu'à 3-4 cm dans le vagin et faites-les glisser sur les parois pendant 3-4 minutes, sans arriver au point d'uriner pour éviter toute infection.
- Exercez ensuite une légère pression depuis la fourche du périnée vers l'anus et les parois du vagin. Vous pouvez agrandir l'ouverture latérale au fur et à mesure que la gêne diminue.
- Il est conseillé de commencer le massage à la 34ème semaine de grossesse, à raison de 1 à 2 fois par semaine.

Dans quels cas le massage du périnée est-il contre-indiqué ?

Les cas de contre-indication du massage périnéal sont peu nombreux : infections vaginales répétées ou actives, blessures vaginales, placenta prævia, menace d'accouchement prématuré, rupture prématurée des membranes et/ou programmation de césarienne.

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



Combien dure

Les pédiatres conseillent d'allaiter à la demande, c'est-à-dire à chaque fois que le bébé réclame le sein !



une tétée ?



Dès les premières minutes, le bébé cherche le sein de sa mère et, dans les jours qui suivent, il est comme « programmé » pour passer la plupart du temps contre son sein afin d'activer la montée de lait. Rapidement, maman et bébé trouvent leur propre rythme de tétées.

AU DÉBUT, BEAUCOUP DE PATIENCE

Les premières tétées durent relativement longtemps : pour activer la montée de lait, mais aussi pour répondre à un besoin affectif primaire. La mère représente tout son univers, le nouveau-né cherche donc constamment son contact. Il s'agit d'un besoin fondamental, comme manger ou dormir. Il est important que la maman puisse garder son bébé avec elle dans la chambre après l'accouchement car le simple fait d'être constamment peau contre peau stimule la montée de lait. Par ailleurs, rester longtemps au sein permet au bébé d'absorber le colostrum, un liquide riche en substances nutritives et immunitaires qui lui donnent toutes les défenses nécessaires.

UNE DURÉE VARIABLE SELON LE BÉBÉ

La maman espère souvent que la durée des tétées va rapidement se réguler, pour arriver, par exemple, à une vingtaine de minutes toutes les trois heures. Mais il n'en est pas toujours ainsi : certains bébés tètent 20 fois par jour pendant cinq minutes, tandis que d'autres le font six fois pendant une demi-heure. Le bébé finit toujours par acquérir un rythme, mais qui peut être très variable d'un bébé à un autre. Tout dépend du couple maman-bébé, ainsi que d'autres facteurs comme, par exemple, la saison : quand il fait chaud, les tétées peuvent être plus fréquentes et plus courtes, le bébé réclamant le sein plus souvent pour soulager sa soif.





Stop aux crevasses

Si le bébé ne prend pas bien le sein, la peau peut vite s'irriter et de petites crevasses apparaître, très douloureuses. Ces fissures se soignent en corrigeant la position de la bouche du bébé sur l'aréole. Voici ce qu'il faut faire :

1. Consultez une conseillère de la LLL (www.lalecheleague.fr) ou votre sage-femme.
2. Après la tétée, appliquez quelques gouttes de votre lait sur le mamelon et l'aréole.
3. Laissez votre poitrine à l'air le plus souvent possible : sans soutien-gorge ni coussinet d'allaitement.
4. Évitez les produits gras, difficiles à éliminer avant les tétées suivantes.

L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE

Les pédiatres recommandent unanimement l'allaitement à la demande, sans horaire ni durée fixes. Tout le problème est de savoir si le bébé a vraiment faim ou s'il veut autre chose. Par exemple, s'il se réveille en bougeant, en serrant les poings ou en se tordant dans sa gigoteuse : il a clairement besoin de quelque chose, mais, avant de lui donner le sein, vous pouvez essayer de changer sa couche ou demander au papa de le prendre dans ses bras. Peut-être l'a-t-on dérangé et qu'il a juste besoin de se rendormir. Bien sûr, le bébé montrant toujours une préférence pour la figure maternelle, il peut ne réclamer le sein que pour être avec sa maman...

L'ADAPTATION DE LA PRODUCTION DE LAIT

Que faire si votre bébé veut toujours être au sein ? Il peut arriver que le bébé tète un moment puis s'arrête et reprenne dès qu'on fait mine de lui enlever le sein de la bouche. C'est un comportement très courant, par lequel le bébé, lorsque ses besoins augmentent (phase de croissance) vide souvent le sein pour stimuler et augmenter la production de lait maternel. Cela ne signifie pas que la mère n'a pas assez de lait ; il s'agit juste d'un phénomène passager au cours duquel la production s'ajuste à la demande. En fait, le bébé est en permanence en « communication » avec le sein de sa mère... Il faut le laisser faire.





envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



*Offre non cumulable avec les promotions et d'autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/01/15.

Cape
59,99€

-15%
+ RETOURS
GRATUITS *

CODE : **BBM15**



**Il a du mal
à sortir...**

Lorsque, une fois la tête sortie, les épaules du bébé ne passent pas, on parle de dystocie. C'est une situation rare, difficile à prévoir, qui nécessite plus d'attention, mais qui se résout, normalement, très bien.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DYSTOCIE ?

La dystocie des épaules se produit dans 0,2 à 2% des accouchements par voie vaginale. Pourcentage qui passe à 10% si l'on tient compte des naissances au cours desquelles l'intervalle de temps entre la sortie de la tête et le reste du corps dépasse 60 secondes, ou si des manœuvres ont été nécessaires pour accélérer l'expulsion. Rares sont les véritables cas d'urgence pour une dystocie.

- **Les causes de dystocie sont multiples.**

Dans 80% des cas, la dystocie a lieu chez des bébés pesant plus de 4 kilos et présentant une macrosomie fœtale (poids supérieur à la moyenne et disproportion entre la partie thorax-épaules et la tête, ce qui est habituellement associé à du diabète de la maman). En effet, le diabète, interférant dans le métabolisme des sucres, peut entraîner une croissance excessive du fœtus.

- **Concernant les causes liées à la mère, les facteurs de risque sont :** une présentation

anormale du bassin ou une disproportion manifeste entre la voie vaginale et la taille du bébé.

- **Peuvent également avoir une influence :** la petite taille, l'âge avancé, l'obésité avant la grossesse et la prise de poids excessive au cours des neuf mois. La relation de cause à effet entre ces facteurs et la dystocie des épaules n'est pas systématique, mais ce sont des éléments à ne pas sous-estimer.

- **La dystocie peut avoir lieu aussi bien si l'expulsion est rapide que si elle est progressive.** Statistiquement, on a observé qu'il y a dystocie quand on administre de l'ocytocine, quand on doit utiliser les forceps ou la ventouse et lorsque la phase allant des contractions régulières et actives jusqu'à dilatation complète du col de l'utérus est prolongée. Cependant, même en ayant identifié ces facteurs, la dystocie des épaules reste un phénomène peu prévisible.

SIGNES AVANT-COUREURS ET PRÉVENTION

• Dans la moitié des cas, la dystocie se produit sans qu'aucun des facteurs ci-dessus n'ait été observé. Si on a détecté à l'échographie des anomalies dans la voie vaginale, si le fœtus est très grand pour son âge gestationnel, ou si la maman a du diabète et que le poids du bébé dépasse 4,250 kilos, le médecin peut proposer une césarienne afin d'éviter les risques de complication. Dans les autres cas, la sage-femme saura reconnaître à temps les signes potentiels de dystocie au moment de l'accouchement.

• Les seules mesures de prévention existantes sont de respecter certaines règles, valables pour toutes les futures mamans : éviter la prise de poids excessive pendant les neuf mois ; contrôler la glycémie au cours du 2ème trimestre pour diagnostiquer rapidement un diabète gestationnel ; vérifier la croissance du fœtus par des échographies régulières ; et, en cas de diabète gestationnel, évaluer l'occurrence de déclencher un accouchement à 38 semaines.



Comment le bébé sort-il du ventre ?

Dans un accouchement normal, sans complication, le fœtus se présente la tête en bas, légèrement penchée vers le sternum et en contact avec le bassin de la maman, là où il commence à se rétrécir. Dans cette position, le bébé commence sa descente, inclinant encore plus la tête vers le sternum jusqu'à le toucher avec le menton. De cette façon, le crâne est à son diamètre minimum, facilitant le passage à travers la voie basse. La tête effectue ensuite une rotation sur elle-même et le fœtus tourne son visage vers le sacrum de la mère, en appuyant l'os occipital (à

l'arrière de la tête) contre la symphyse pubienne (articulation entre les os du pubis). Faisant ainsi levier avec l'occiput sur l'os pubien, le bébé réalise une petite extension de la tête, qui commence à apparaître. Enfin, pour permettre la libération des épaules et du reste du corps, il procède à une nouvelle rotation, grâce à laquelle l'une des épaules se retrouve en-dessous de la symphyse pubienne et l'autre sur l'os du sacrum de la maman. La première épaule servant d'appui, l'autre est libre de sortir en premier, facilement suivie par le reste du corps.

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.



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES



LES RISQUES POUR LE BÉBÉ...

- La complication la plus fréquente est la fracture de la clavicule, ce qui arrive dans environ 15% des cas. Si elle ne se produit pas spontanément, l'obstétricien peut décider de la provoquer afin de réduire la taille des épaules et de faciliter l'expulsion du bébé.
- Dans moins de 1% des cas, il y a fracture de l'humérus. Il peut aussi y avoir des dommages au niveau du plexus brachial, (avec une incidence de 5 à 15%) et, dans une faible proportion, des dommages plus graves avec atteinte neurologique.

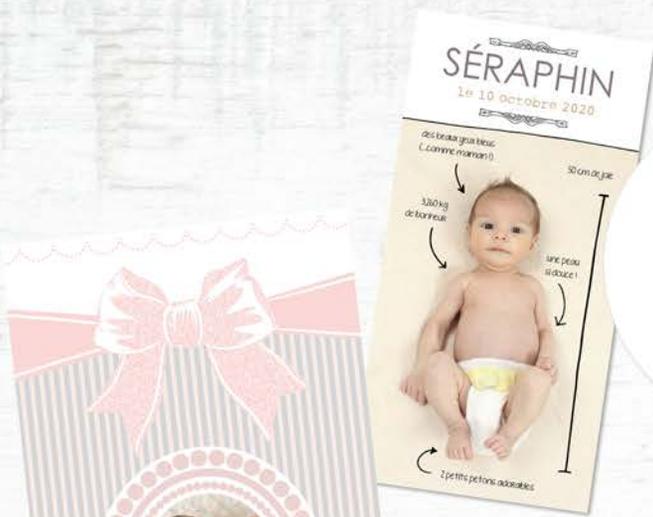
... ET POUR LA MAMAN

- Les complications les plus fréquentes sont des épisiotomies plus importantes et des blessures causées par les manœuvres réalisées pour extraire les épaules du fœtus, qui peuvent causer des lésions graves dans la région génitale.
- Dans 11% des cas, il peut y avoir une hémorragie post-partum (conséquence du traumatisme qui a eu lieu dans la voie vaginale) qui nécessite un traitement spécial et un séjour prolongé à l'hôpital. La rupture de l'utérus est très rare, conséquence de manœuvres inadaptées.

Les manœuvres à effectuer

Le protocole à suivre en cas de dystocie de l'épaule correspond au sigle HELPERR. La première chose que la sage-femme doit faire est de demander de l'aide (H - Help) et d'évaluer la nécessité de pratiquer une épisiotomie (E - Evaluate). L'étape suivante est la réalisation de la manœuvre de Mc Roberts (L - Legs), qui consiste en une flexion des hanches de la future maman, de façon à agrandir l'ouverture pelvienne et à offrir au fœtus une sortie plus large. Si on n'obtient aucun résultat au bout de 30 à 60 secondes, on procède à une pression au-dessus du pubis (P - Pressure) : les deux mains l'une sur l'autre, le gynécologue appuie pour essayer de faire tourner l'épaule antérieure du bébé sans lui faire mal. Puis on passe aux manœuvres de rotation interne (E - Enter), pour essayer de faire tourner le bébé et de le placer dans une position facilitant son expulsion. Si ces manœuvres ne fonctionnent pas, on procède au retrait du bras postérieur (R - Remove). Enfin, on place la maman à quatre pattes (R - Roll), ce qui permet à la sage-femme d'extraire d'abord l'épaule arrière.

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

À quoi faut-il renoncer ?

Nous avons toutes nos petites habitudes, mais lorsque l'on attend un bébé, il est parfois nécessaire de revoir son mode de vie.

A close-up photograph of a snifter glass filled with a golden-brown liquid, likely cognac. A single red cherry is suspended in the liquid by a black stick, and a vanilla bean is also visible. The glass is set against a white background.

Si attendre un enfant ne signifie pas s'enfermer dans une bulle de verre, la grossesse peut être l'occasion de réfléchir sur son mode de vie et en profiter pour corriger certains comportements. Il ne s'agit pas de procéder à des changements radicaux, mais plutôt de faire de petits ajustements qui permettront à la future maman de vivre en toute sérénité ces neuf mois, pour son bien et celui du bébé qui doit arriver.

... À L'ALCOOL ?

De nombreuses études ont démontré les effets néfastes de l'alcool, responsable de diverses pathologies suivant l'âge de la grossesse. Au cours des trois premiers mois, il existe des risques de graves malformations physiques, cardiaques ou neurologiques ; par la suite, pendant les deuxième et troisième trimestres, on peut être confronté à des risques de naissance prématurée, de faible poids, de retard mental, de troubles cognitifs et comportementaux du bébé. Comme il ne semble pas y avoir de « seuil » de consommation, mieux vaut ne pas prendre de risque et remplacer la boisson alcoolisée par d'autres boissons plus saines, telles que des jus ou des smoothies.

... AU **SPORT ?**

Aujourd'hui, beaucoup de femmes pratiquent un sport de façon régulière. Mais que faire si on est enceinte ? Si les conditions de santé sont bonnes et que la grossesse ne pose aucun problème particulier, on peut parfaitement continuer, en étant consciente des changements du corps. Les performances physiques doivent donc être régulées en fonction du nouvel état : se dépasser n'a plus de sens et il devient fondamental de suivre son propre rythme, sans jamais forcer. Cependant, certaines activités ne sont pas appropriées à une femme enceinte. Pendant le premier trimestre, on peut, dans l'ensemble, pratiquer tous les sports, excepté ceux qui impliquent de sauter. Au fur et à mesure de la grossesse, on préférera des activités plus douces telles que l'aquagym, la natation ou le yoga.



... AU **TABAC ?**

On connaît largement les effets nocifs du tabac sur la santé ainsi que ses conséquences négatives sur le fœtus. Dans un premier temps, on court le risque d'une fausse-couche et, par la suite, au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, on s'expose à un accouchement prématuré ou à un bébé en sous-poids, plus susceptible par la suite de souffrir du syndrome de mort subite du nourrisson. Une fois la grossesse commencée, on conseille de réduire progressivement le nombre de cigarettes par jour et de se faire aider médicalement. Il faut également faire très attention au tabagisme passif, également néfaste pour le fœtus.



...AU **FAST-FOOD** ?

Durant la grossesse, il faut faire particulièrement attention aux modes de préparation. Le principal danger est de contracter la toxoplasmose, une infection causée par un protozoaire présent dans l'intestin des animaux domestiques et du bétail. Le premier trimestre est le plus critique, en raison du risque de fausse-couche. Au cours du deuxième trimestre, le fœtus peut souffrir de graves dommages au cerveau, d'infections oculaires, de surdité, de pneumonie ou de malformations cardiaques. La voie de transmission la plus courante étant la nourriture, il ne faut pas consommer d'aliments crus ou insuffisamment cuits (viande et charcuterie) et il faut laver soigneusement et bien cuire les fruits et légumes. Il faut aussi être vigilant avec certains aliments transformés ou frits qui pourraient entraîner des problèmes digestifs.

...AUX **TALONS HAUTS** ?

Pendant la grossesse, le corps change de posture et, au fur et à mesure que l'utérus augmente, l'axe d'équilibre se déplace vers l'avant, ce qui implique un grand travail d'adaptation de la colonne vertébrale. Dans ces conditions, porter des talons hauts suppose un effort supplémentaire. Même si cela n'est pas formellement interdit, lorsque la grossesse est avancée, mieux vaut préférer des chaussures à talon moyen (3-5 cm) et à la pointe pas trop étroite afin d'éviter de couper la circulation dans les membres inférieurs.



...   SE COUCHER **TARD** ?

La grossesse implique un travail dur et complexe de l'organisme qui réclame, dès les premiers mois, plus de sommeil. Avant même que le ventre ne s'arrondisse, le cœur, les poumons et les reins augmentent considérablement leur activité et donc leur dépense énergétique qu'il faut récupérer en dormant. Se coucher tard tous les soirs et se lever tôt le matin pour aller travailler peut vite se révéler épuisant. L'idéal est de se reposer davantage pendant la journée et de faire une sieste d'une demi-heure, les pieds légèrement surélevés pour favoriser le retour veineux des jambes vers le cœur.



Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

Quand on ne peut pas le prendre dans les bras...

Parfois, lorsque le bébé a besoin de soins spécifiques, la maman doit attendre avant de pouvoir le prendre dans ses bras.



Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces situations difficiles, la maman a besoin du soutien de sa famille et de plus d'informations sur les services de néonatalogie, afin de savoir comment prendre soin de son bébé.

QU'EN EST-IL DE L'ALLAITEMENT ?

• **Une question préoccupe souvent les mamans :** comment mettre en place l'allaitement lorsque l'enfant est admis dans un service de néonatalogie ? Le lait maternel est extrêmement important dans ce genre de situation car c'est le seul

à fournir au bébé les défenses nécessaires, immunoglobulines (IgA, IgG, IgM) et antimicrobiens (lactoferrine, interféron, leucocytes). Le lait est un trésor, car il protège le bébé contre les infections présentes dans ces services.

• **Pour que la « montée de lait » se produise, il est nécessaire que le bébé tète.** Par conséquent, chaque fois que vous avez l'occasion d'aller voir votre bébé en néonatalogie, et que l'état de celui-ci le permet, prenez-le peau contre peau, et approchez-le de votre sein pour lui permettre de téter et de stimuler ainsi la production de colostrum. Le reste du temps, le tire-lait sera votre grand allié (pour favoriser la production de lait, il faut stimuler le sein toutes les trois heures, dix minutes chacun). Ne vous inquiétez pas si vous avez peu ou pas de lait : c'est normal au début de la lactation, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu. De plus, le nouveau-né n'ayant pas encore forcément acquis le réflexe de succion-déglutition, il



peut s'avérer nécessaire de le nourrir à l'aide d'une petite sonde. Vous pourrez toujours tirer votre lait avec un tire-lait et l'offrir à votre bébé, ce qui sera bien plus bénéfique pour lui que le lait artificiel.

UNITÉ DE NÉONATOLOGIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

- **Connaître la réglementation du service.** La plupart des hôpitaux permettent aux parents d'accéder librement au service ; si ce n'est pas le cas, il faudra respecter les horaires indiqués.
- **Le bruit est particulièrement gênant pour un prématuré :** il faut donc parler doucement, à voix basse et faire le moins de bruit possible.
- **Il est très important de se laver les mains avant de toucher le nouveau-né et d'éviter de porter des bracelets et/ou montres car ils pourraient blesser sa peau délicate.**
- **Lorsque vous êtes avec votre bébé, parlez-lui et demandez aux infirmières de l'installer sur vous (dans la mesure où il n'y a aucune contre-indication).** Vous verrez comme il se tranquilliserait et comme sa respiration et les battements de son cœur seront plus posés.

Lettres à la sage-femme

Je n'en peux plus, je veux accoucher !

Bonjour, Je suis à 40 semaines de grossesse et je n'en peux plus. Mon ventre est énorme. Je voudrais accoucher, mais mon bébé ne semble pas vouloir pointer le bout de son nez. On m'a dit que faire l'amour pouvait déclencher l'accouchement. Est-ce que c'est vrai ?

Sophie



Eh oui, avoir des rapports sexuels est une méthode de déclenchement. Le mécanisme est simple. Votre col, pour se dilater, va avoir besoin de contractions utérines, mais aussi de la libération de prostaglandine qui est libérée entre le col et la membrane qui entoure votre enfant. Les rapports sexuels vont intervenir non pas mécaniquement, mais grâce au sperme de votre conjoint qui contient des prostaglandines. Cette méthode s'appelle « le déclenchement à l'italienne ».

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



Des gâteaux à offrir

Quoi de plus agréable (et de meilleur !) qu'un cadeau fait de ses propres mains ? Voici quelques recettes de douceurs, à suspendre dans le sapin.

Biscuits glacés

INGRÉDIENTS (pour 12 à 15 étoiles, selon la taille) :

250 g de beurre mou, 250 g de sucre, 2 cuillères à soupe de sucre vanillé, 4 œufs, 200 g de farine, 50 g de cacao en poudre, 2 cuillères à café de levure, une pincée de cannelle, une pincée de cardamome, une pincée de clou de girofle en poudre, une pincée de noix de muscade râpée, une pincée de gingembre, 50 g de pépites de chocolat, 200 g de sucre glace, 2 à 3 cuillères à soupe de jus citron et des perles de sucre argentées pour décorer.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter progressivement les œufs et mélanger jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Mélanger la farine avec la poudre de cacao, la levure et les épices, puis incorporer à la crème au beurre. Bien mélanger. Ajouter les pépites de chocolat à la pâte. Tapisser un moule de papier sulfurisé et y disposer uniformément la pâte. Faire cuire pendant environ 20 minutes. Retirer du four et laisser refroidir dans le plat.

Tamiser le sucre glace dans un bol et incorporer peu à peu le jus de citron jusqu'à créer un glaçage épais. Démouler le biscuit refroidi et découper des étoiles à l'emporte-pièce ou au couteau. Couvrir de glaçage au sucre et décorer des perles de sucre argentées.

Étoiles au citron et à la vanille

INGRÉDIENTS (pour 45 à 50 pièces) : 250 g de farine, 125 g de sucre glace, le zeste d'un citron entier, extrait de vanille en poudre, 1 œuf, 2 à 3 cuillères à café de jus de citron, 150 g de beurre froid, de la farine pour le plan de travail, 2 jaunes d'œuf, des grains de sucre pour décorer.

Sur le plan de travail, former un tas avec la farine, le sucre glace, le zeste de citron et l'extrait de vanille. Faire un puits et y placer l'œuf et le jus de citron. Disposer autour le beurre en morceaux. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte compacte. Envelopper la pâte d'un film plastique et mettre au frais une heure. Préchauffer le four à 180°C. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 mm. Découper les étoiles à l'aide d'un emporte-pièce et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Battre les jaunes d'œufs avec 1 CS d'eau et badigeonner les étoiles de ce mélange. Saupoudrer de sucre glace et faire cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Placer ensuite les sablés sur une grille et laisser refroidir. Décorer avec des grains de sucre.



Sablés fourrés au chocolat

INGRÉDIENTS (pour 35 à 40 pièces) : Pour la garniture: 100 g de chocolat de couverture au lait, 200 g de chocolat de couverture noir et 70 ml de crème fraîche. Pour la pâte: 200 g de beurre ramolli, 150 g de sucre, une pincée de sucre vanillé, 2 jaunes d'œuf, 250 g de farine, 50 g de fécule de maïs, 1/2 cc de levure, 100 g d'amandes en poudre, du sucre glace pour saupoudrer.

Faire fondre le chocolat en morceaux dans une casserole avec la crème fraîche. Retirez du feu et fouetter pendant 10 min. Laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, battre le beurre avec les sucres, ajouter les jaunes et continuer à battre pendant 5 min. Ajouter farine, fécule de maïs, et amandes en poudre. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Former une boule, l'envelopper dans un film alimentaire et laisser au frais pendant 1h. Préchauffer le four à 160°C. Étaler la pâte sur 4 mm, découper des cercles de 3 cm et les placer sur une plaque allant au four. Faire cuire pendant 8 à 10 min. Retirer les sablés du four et laisser refroidir. Mélanger la garniture de chocolat, la mettre dans une poche à douille et l'étaler sur la moitié des biscuits. Fermer avec un sablé sans garniture. Saupoudrer de sucre glace.



Flocons glacés

INGRÉDIENTS (pour 40 pièces) : 100 g de poudre de noisettes, 200 g de beurre froid, 150 g de sucre brun fin, 1 œuf, une pincée de sel, 100 g de farine et 100 g de fécule de maïs. **Pour décorer:** 250 g de sucre glace, colorant alimentaire lilas et sucre fin pour le saupoudrage.

Mélanger poudre de noisettes, beurre, sucres, œufs, sel, farine et fécule de maïs. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Faire une boule, envelopper d'un film alimentaire et mettre 30 min au frais. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte sur 4 à 5 mm et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper des étoiles de 8 cm. Les placer sur une plaque allant au four et faire cuire pendant 10 à 15 min. Laisser refroidir sur une grille. Pour la décoration, mélanger un peu d'eau froide (2 à 3 CS) au sucre glace pour obtenir un glaçage épais. Réserver 1/3 du glaçage. Mélanger le reste avec le colorant alimentaire et en couvrir les sablés. Placer le glaçage blanc dans une poche à douille miniature et décorer les biscuits. Saupoudrer avec un peu de sucre et laisser sécher.



Cœurs aux cranberries

INGRÉDIENTS (pour 40 à 50 pièces) : 250 g de beurre, 150 g de sucre, 250 g de farine, 125 g de farine de riz, 100 g de cranberries séchées, du sucre pour saupoudrer et de la farine pour le plan de travail.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre et le sucre dans une terrine jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajouter la farine et la farine de riz tamisées. Bien pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte élastique. Incorporer enfin les cranberries hachées et laisser refroidir la pâte dans un film alimentaire pendant environ 30 minutes. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte sur une épaisseur d'environ 4 mm et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper des biscuits en forme de cœur. Saupoudrer les cœurs avec un peu de sucre et les placer sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Retirer-les du four et de la plaque de cuisson pour les laisser refroidir.

Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!



+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>



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.



Pourquoi déclencher le travail ?

Dans l'intérêt de la mère et de l'enfant, il vaut parfois mieux déclencher le travail que de poursuivre la grossesse. Dans quels cas cette procédure est-elle nécessaire ?



Le déclenchement du travail est une procédure obstétrique qui vise à provoquer artificiellement l'accouchement, en principe par voies naturelles, afin de mettre fin à la grossesse et d'éviter une naissance spontanée.

- **Le déclenchement du travail n'est pas sans risque, ni pour la mère, ni pour le fœtus.** Il faut donc, avant de s'engager dans cette procédure, tenir compte de plusieurs facteurs comme la maturité du col de l'utérus, la maturité pulmonaire du fœtus, la réactivité au médicament utilisé pour tonifier l'utérus et évaluer les contre-indications possibles. En plus de toutes ces conditions, il convient que le fœtus soit dans une position longitudinale, ait un poids correct, et qu'il ne présente pas de disproportion céphalo-pelvienne.

- **Durant toute cette procédure, on réalise un suivi du fœtus par monitoring, oxymétrie et analyse**

des cellules sanguines. Dans la mesure du possible, une sage-femme est exclusivement dédiée à la patiente.

QUAND LE DÉCLENCHEMENT EST-IL CONSEILLÉ ?

- **Les causes les plus fréquentes de déclenchement du travail sont :** une grossesse prolongée au-delà de 41 semaines et une rupture prématurée de la poche des eaux, avant la 32^{ème} semaine. Cette intervention est également indiquée en cas de maladie grave de la mère, comme l'hypertension, le diabète ou une maladie rénale, dans le cas de pathologies impliquant un risque pour le fœtus, comme un retard de croissance intra-utérin, ou lorsque le fœtus présente des malformations incompatibles avec la vie.

Dans quels cas est-ce contre-indiqué ?

Parmi les cas de contre-indication, on retiendra les cas où l'accouchement par voie basse n'est pas indiqué : une présentation transversale ou oblique du fœtus, une disproportion pelvico-fœtale, un herpès génital actif ou des incidences au niveau du cordon (lorsque le cordon sort, avant le bébé, par la voie basse). D'autres cas portent à discussion en raison de désaccord entre les spécialistes ou de manque de preuves scientifiques, tels qu'une grossesse gémellaire avec antécédents de césarienne ou une suspicion de macrosomie fœtale.



COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

Trop de consumérisme ou une belle tradition? Découvrez le point de vue de nos mamans sur cette question.



Oui car...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !

Jessica

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tourment souvent à l'obligation.

Cristina

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !

Melody

Non car...

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !

Camille

... J'ai toujours suivi mes traditions : décorer le sapin, mettre des bougies, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous que j'adore.

Géraldine

... C'est aux parents de décider s'ils veulent donner plus de place aux cadeaux ou bien célébrer cette fête en famille.

Lise-Marie

... Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux et j'essaie d'expliquer à mes enfants que tous les enfants n'ont pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

Paule

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est ouvert, énergique et fier de tout ce qu'il réussit à faire tout seul. Débordant de sourires et de joie, il profite pleinement des fêtes et vous amuse. Il se sent particulièrement heureux à partir du 6.

L'opposition de Saturne prend fin le 17 : il se laisse approcher, n'a plus cette attitude de défiance, sait se contrôler et accepter les critiques. Il participe joyeusement aux fêtes.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

S'il s'isole et accepte mal la compagnie, encouragez-le en lui donnant le sentiment d'être désiré et attendu. Il a continuellement besoin de stimuli ludiques. Transformez vos exigences en règles d'un nouveau jeu.

Il vit des sentiments forts et réagit rapidement. Si on le provoque, il contre-attaque de manière décisive, et pas seulement avec des mots. Pendant les fêtes, restez à côté de lui pour qu'il se sente protégé.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il est rapide dans les paroles comme dans les actes. À partir du 16, il se calme un peu, accepte les limites et les règles, et respecte son tour. Il corrige quelques défauts, mais veut toujours avoir ce que les autres ont.

Mars favorise son agressivité, surtout quand il sait qu'il en a la possibilité. À partir du 10, les planètes positives encouragent sa créativité, même pour préparer des cartes de Noël.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Très facile à contrôler en début de mois, à partir du 10 vous devez le stimuler pour vaincre la paresse que lui envoie Venus, en opposition. Il garde malgré tout un grand pouvoir de conviction.

Les plus actifs ont du mal à contenir leurs explosions de colère face aux conflits avec leurs frères et sœurs plus âgés. Si vous agissez avec beaucoup d'empathie et de dialogue, il réussira à surmonter ses crises.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Les personnes et les nouveaux jouets l'excitent, n'importe quelle découverte le rend heureux... Même si, après, il se rend compte que certains objets sont fragiles et que ses coups de pied font mal.

À la faveur de Vénus et de Mercure, il se consacre à ses jeux préférés, profitant pleinement des fêtes. Il se comporte « comme il faut », tout heureux de se sentir important et invincible.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il alterne nervosité et disponibilité ; il se montre peu disposé à la médiation, de peur de perdre quelque chose. À partir du 17, avec l'éloignement de Saturne, il acquiert maîtrise, sérénité et adaptabilité.

Il se sent un peu perdu, s'ennuie et cherche les câlins ; jusqu'au 10, vous devez donc calmer son anxiété pour qu'il ne régresse pas. À partir du 10, il reprend confiance.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

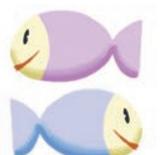
(24/08 au 22/09)

**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 !

