

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

STOP !
À QUOI FAUT-IL
RENONCER PENDANT
LA GROSSESSE ?

GROSSESSE
COMMENT SAVOIR
SI TOUT VA BIEN ?

ENVIE DE FRAISE
ENTRETIEN AVEC
LA FONDATRICE
DE LA MARQUE

Accouchement

Comprendre et supporter la douleur

Sommaire

Décembre 2016



BÉBÉ

EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?

Comment savoir si bébé grandit bien dans votre ventre.

RECETTES

De bons gâteaux pour Noël.

ACCOUCHEMENT

Comprendre et supporter la douleur.

SAGE-FEMME

Laisser le temps à l'accouchement de se dérouler naturellement.

PENDANT LA GROSSESSE

À quoi faut-il renoncer ?

ENVIE DE FRAISE

Entretien avec la fondatrice de la marque.



CALENDRIER DE L'AVENT

Rien que pour la femme enceinte !

GYNÉCO

Si on attend trop avant de s'y mettre...

TEST

Pour vous, Noël, c'est quoi ?

OUI/NON

A-t-on perdu l'esprit de Noël ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de décembre.



Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons à quoi il faut renoncer (ou pas) pendant la grossesse, comment savoir si bébé grossit normalement et comment appréhender la douleur de l'accouchement.



Quand on attend trop...

Les techniques de reproduction assistée rendent possible le rêve de nombreux couples de devenir parents. Cependant, l'âge est un facteur clé pour concevoir un bébé et les experts sont clairs : plus le couple est jeune, mieux c'est !



Retarder la maternité, souvent pour des raisons de carrière et de développement personnel, fait qu'il y a de plus en plus de couples qui font appel à des techniques de reproduction assistée.

- **Les méthodes de reproduction utilisées dépendent de chaque couple.** La plus simple est l'insémination artificielle, qui consiste à placer dans l'utérus un échantillon de sperme de l'homme, préalablement sélectionné en laboratoire. Parfois, cette procédure est accompagnée d'une stimulation ovarienne et d'un contrôle de l'ovulation, ce qui permet de savoir quel est le meilleur moment pour procéder à l'insémination.
- **Si cette technique ne fonctionne pas**, ou s'il y a des problèmes qui empêchent la conception naturelle, comme des altérations des spermato-

zoïdes ou une obstruction des trompes de Fallope par exemple, on utilise des techniques de reproduction plus complexes comme la fécondation in vitro (FIV). Cette technique peut être réalisée avec du sperme et des ovules du couple, ou bien utiliser une banque de sperme ou le don d'ovules. Afin d'éviter les grossesses multiples associées à ces techniques, on contrôle la stimulation ovarienne pour éviter une production excessive d'ovules et on transfère un maximum de deux embryons, dans le cas d'une FIV.

LE PLUS TÔT, LE MIEUX

- **Les ouvrages classiques recommandent aux couples d'attendre deux ans avant de demander une aide médicale.** Cependant, aujourd'hui, avec les changements sociaux et de qualité du sperme, on conseille de consulter un spécialiste après un an de rapports sans contraception.
- **Il faut garder à l'esprit que la capacité de reproduction diminue avec l'âge :** à 30 ans, la fécondité des femmes est réduite de moitié et, à 35, à un quart. En ce qui concerne l'homme, au cours des dernières années, le nombre de spermatozoïdes sains et avec une bonne mobilité a considérablement diminué, en partie à cause du type d'alimentation, de l'utilisation des pesticides et de la pollution de l'environnement en milieu urbain. En outre, il faut aussi penser que la capacité et la force nécessaires pour élever un enfant diminuent également avec l'âge.



mambaby.com



Dans MAM, il y a une part de MAMan

La tétine MAM est si douce qu'elle est idéale pour les premiers biberons.

C'est prouvé : **une étude confirme que 94% des bébés acceptent la tétine MAM⁽¹⁾.**

Avec sa forme plate unique et sa texture douce si familière, la tétine est adoptée instinctivement par bébé et la tétée vraiment détendue. Expert du bébé depuis 35 ans, MAM invente et fabrique une large gamme d'accessoires tous garantis sans BPA*, et parfaitement adaptés aux besoins des bébés.



SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ

Un travail d'équipe pour une sécurité maximale : Ce n'est qu'après l'approbation de nos experts médicaux qu'une innovation MAM peut être mise entre les mains de bébé.



Faites l'expérience sur

apps.facebook.com/mon_premier_mam

et recevez votre biberon GRATUIT⁽²⁾

(1) Étude utilisateur auprès de 995 bébés entre 2008 et 2010.

(2) Biberon anti-colique 130 ml dans la limite des stocks disponibles. Voir modalités sur l'application.

Entretien avec *Anne-Laure Constanza*

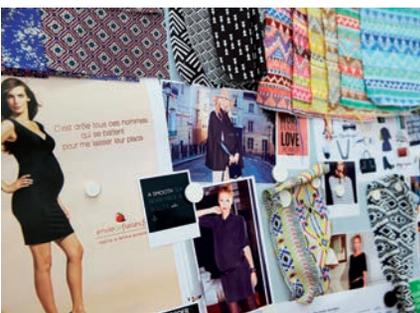
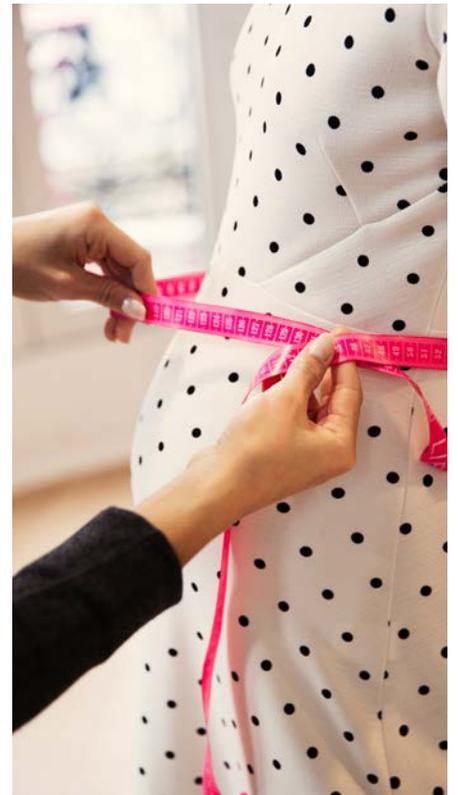
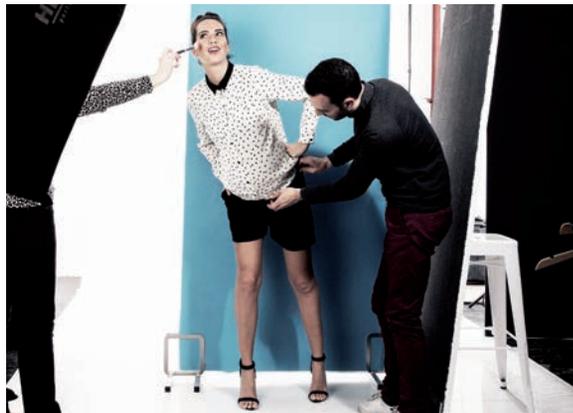
Fondatrice de *Envie de Fraise*



Comment est né Envie de Fraise ?

Lorsque j'attendais mes enfants, j'ai découvert combien il est difficile de bien s'habiller enceinte. Depuis 2006, Envie de Fraise a une obsession : proposer les plus belles créations aux futures mamans, et le faire à un prix juste. C'est pour cela que j'ai choisi, dès le début de notre aventure, de développer notre marque sur Internet, sans intermédiaires, et de placer la création au coeur d'Envie de Fraise. En 10 ans, nous avons développé un savoir-faire unique, totalement internalisé, qui allie tradition et innovation. Envie de Fraise se démarque avant tout par son offre : un positionnement de marque à la fois tendance, aspirationnelle et très accessible. 10 ans après, selon un récent sondage, Envie de Fraise est la marque de mode spécialisée préférée des futures mamans en France ! (Étude réalisée par l'Institut des Mamans - Septembre 2016).

SAVOIR-FAIRE





COLLECTIONS



Qu'est ce que la Collection Family ?

Au printemps dernier, j'ai eu envie d'imaginer une collection exclusive destinée aux mamans, futures mamans, jeunes mamans... Et à leur tribu ! En quelques semaines, nous avons développé des imprimés, recherché les coupes parfaites, imaginé des détails inédits... Avec pour objectif de proposer une collection unique où les vêtements de la maman se déclinent pour les enfant et même le papa ! Par touche ou en total look, nous avons pensé cette collection pour être partagée : des pièces qu'il fait bon porter à plusieurs comme une déclaration d'appartenance à la même tribu.

Cet hiver, nous avons d'ailleurs souhaité mobiliser nos clientes et leur tribu en faveur du Téléthon, en reversant l'ensemble des bénéfices des ventes de la collection à l'association.

Comment vous faites-vous connaître de la communauté des futures mamans ?

Aujourd'hui, notre levier le plus fort, c'est la marque. Avec 75% de taux de notoriété, les futures mamans connaissent Envie de Fraise.

Nos axes de communication sont principalement digitaux. Nous développons également des partenariats avec de très belles marques comme PETIT BATEAU par exemple. Enfin, de nombreuses stars choisissent Envie de Fraise pendant leur grossesse, c'est le cas notamment de Natalie Portman ou Anne Hathaway, mais aussi Bérénice Béjo, Charlotte Casiraghi, Gwen Stefani, Mélanie Laurent, Léa Seydoux... Par ailleurs, nous venons cette année d'ouvrir notre première boutique à Paris, juste en bas de nos bureaux et studio de création.

Quel est le processus pour concevoir et proposer les vêtements Envie de Fraise ?

Notre modèle de création est inédit avec un savoir-faire totalement unique : 17 jours entre la conception d'un vêtement et sa mise en vente sur le site. Alors qu'aujourd'hui les maisons de prêt-à-porter délocalisent leur savoir-faire dans les usines, nous avons notre propre

équipe de modélistes et couturières spécialistes de la future maman en interne qui développe et met au point tous nos modèles avec passion. Envie de Fraise propose la plus large offre de vêtements maternité en Europe, avec de nouvelles pièces mises en ligne chaque semaine. Robes, tops, jeans, jupes, pulls, lingerie, pyjamas, maillots de bain... Plus de 600 modèles composent notre collection.



Calendrier *de l'Avent* pour future maman

Vous connaissez très certainement les calendriers de l'Avent avec leurs petites fenêtres cachant un carré de chocolat. « Bébés et Mamans » vous

en propose un d'un genre un peu différent. À partir du 1^{er} décembre, lisez chaque jour un petit mot qui vous aidera à patienter de façon très ludique jusqu'au jour de la naissance.



ENVIE *de* FRAISE
paris

-15%
sur les robes

avec le code
BBFETE

sur
www.enviedefraise.fr



Jour 1

Installez-vous sur le canapé et détendez-vous en écoutant de la musique. Bientôt, vous serez entourée de couches et de jouets que vous ne saurez plus où mettre...

Jour 2

Savourez les compliments : vos cheveux resplendissants, votre visage lumineux, votre ventre arrondi... Dans quelques semaines, toute l'attention se portera sur bébé !

Jour 3

Fabriquez quelque chose pour votre bébé : un bonnet, un bavoir avec son nom brodé... Quel bonheur de pouvoir mettre au pied du sapin un petit cadeau que vous aurez fait vous-même !

Jour 7

Préparez la crèche, décorez le sapin et toute la maison comme si vous prépariez l'arrivée de votre bébé... Une manière de lui souhaiter la bienvenue.



Jour 8

Habillez-vous chaudement et sortez profiter des marchés de Noël. Vous y trouverez très certainement de très jolies petites décorations qui, plus tard, vous rappelleront ce Noël si particulier.

Jour 12

Vous avez des Tupperware ? Faites-les remplir par les futures grands-mères de bons petits plats à congeler que vous serez heureuse de trouver au retour de la maternité.

Jour 13

Assurez-vous que le papa sache bien utiliser l'appareil photo. La première photo de bébé doit être parfaite !

Jour 14

Prenez rendez-vous pour une épilation et une pédicure afin d'être toute belle pour le grand jour. Après la naissance, vous aurez un peu moins de temps pour prendre soin de vous...



Jour 17

N'hésitez pas à faire l'amour sans retenue ! Outre le plaisir que cela vous procurera, vous avez des chances d'avancer la date de l'accouchement. Le sperme contient des prostaglandines qui stimulent les contractions...

Jour 18

Écrivez ! Que ce soit des cartes de Noël ou les faire-part de naissance qu'il vous suffira de compléter le jour venu. Vous pouvez aussi écrire une jolie lettre à votre tout-petit et la coller dans son album de naissance.

Jour 21

Dormez autant que vous pouvez ! Quand bébé sera là, entre les tétées et les couches, vous aurez rarement l'occasion de faire une nuit entière. Profitez de ces derniers jours pour vous reposer le plus possible.

Jour 22

Assurez-vous d'avoir assez d'essence dans la voiture et de bien connaître le chemin de la maternité. Il ne s'agirait pas que vous perdiez du temps à faire le plein au moment d'aller à la maternité.

Jour 23

Écrivez une lettre à votre homme en le remerciant pour ces neuf mois durant lesquels il vous a accompagnée ; il aura l'impression de plus participer au grand événement à venir.

Jour 4

Profitez des occasions qui se présentent : une invitation impromptue chez des amis ? Une sortie non programmée ? Quand bébé sera là, il se chargera lui-même de l'« imprévu » !

Jour 5

Demandez de l'aide pour les corvées ! Il ne s'agit pas de profiter de votre situation de femme enceinte, mais simplement de penser un peu à vous.

Jour 6

Organisez un dîner romantique. Choisissez un restaurant avec une ambiance raffinée, peu de tables et une atmosphère feutrée... Savourez votre soirée avant l'arrivée de bébé.

Jour 9

Retrouvez vos amies, pour prendre le thé par exemple. Partagez des moments « girly » ! Une fois bébé arrivé, ce sera plus compliqué, surtout pendant les premières semaines...

Jour 10

Préparez votre sélection musicale pour l'accouchement. Quelque chose qui vous relaxe ou, au contraire, un peu de rock pour vous donner de l'énergie le moment venu ?

Jour 11

Préparez votre valise pour la maternité : dossier médical, nécessaire de toilette, chemises de nuit et vêtements pour bébé, etc... Un conseil : n'abusez pas du rouge et des motifs de Noël !

Jour 15

Prenez rendez-vous chez le coiffeur pour rafraîchir votre coupe de cheveux et, pourquoi-pas, faire une légère couleur. Vous aurez meilleure mine pour recevoir bébé !



Jour 16

Aujourd'hui, c'est cinéma ! Choisissez un film qui vous fait vraiment envie et n'hésitez pas à vous offrir une petite douceur, des pop-corn ou quelques bonbons.

Jour 19

Une dernière fois avant l'accouchement, photographiez votre ventre : de profil, devant le sapin... Il faut que ce soit un joli souvenir pour vous, le souvenir de ce Noël qui a précédé la naissance de votre bébé...

Jour 20

Offrez-vous un bain chaud avec beaucoup de mousse et des bougies allumées tout autour, sur le bord de la baignoire... Profitez de ce moment de détente et de bien-être, comme au cinéma.



Jour 24

Avez-vous mis le champagne au frais ? Non ? Pas d'alcool pour vous (choisissez une eau pétillante, au moins il y a des bulles !), mais pour votre famille, si ! Trinquiez tous ensemble pour fêter Noël !

Jour 25

Souriez, respirez... Bébé sera bientôt là et vous pourrez enfin découvrir son visage ! Joyeux Noël !



Noël gourmand

A hand is shown sifting a fine white powder, likely powdered sugar, through a metal sieve into a tin can. The can is lined with a piece of burlap fabric and is filled with several star-shaped cookies. The scene is set against a dark, textured background, and the lighting highlights the texture of the powder and the cookies.

Voici d'originales et délicieuses recettes de Noël que vous pourrez réaliser avec votre enfant et qu'il sera très fier d'offrir !

Gâteau des Anges

INGRÉDIENTS : 1/2 cc de cannelle en poudre, 1/4 cc de clous de girofle en poudre, 1/2 cc de noix de muscade râpée, 1 cc d'extrait de vanille, 450 g de raisins secs de Corinthe, 225 g de raisins secs type Sultana, 110 g d'écorces d'orange confites hachées, 110 g de cerises confites hachées, 50 g d'amandes hachées, 250 g de farine levante, 250 g de sucre brun, 250 g de margarine, 5 œufs, 1 pincée de sel, sucre glace.

Placer épices et fruits dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu très doux pendant 15 min. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit. Préchauffer le four à 140°C. Tapisser un moule de 20x20 cm de papier sulfurisé. Dans une terrine mettre farine, sucre, margarine et œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène puis ajouter l'infusion jusqu'à ce que tout soit bien mêlé. Verser dans le moule. Cuire 3 h. Contrôler la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.



Amaretti au chocolat

INGRÉDIENTS (pour 20-25 pièces) : Pour la crème au chocolat : 150 g de chocolat noir à 60%, 75 ml de crème fraîche. Pour les amaretti : 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères, 2 blancs d'œufs, 40g de sucre glace.

Crème au chocolat : Chauffer la crème, retirer juste avant ébullition et ajouter le chocolat râpé. Remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Réserver au réfrigérateur pendant 12 h.

Amaretti : Préchauffer le four à 160°C. Mélanger amandes, sucre (50g) et extrait d'amandes amères. Battre les blancs d'œufs en neige avec le reste de sucre et ajouter le mélange précédent. Placer dans une poche à douille et confectionner 40 à 50 mini-portions de la taille d'un gros bouton sur le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en poudre et cuire 10-15 min jusqu'à ce que les amaretti soient dorés. Éteindre le four et y laisser les amaretti 1 h. Fouetter énergiquement la crème au chocolat, l'étaler sur la moitié des amaretti et recouvrir avec les biscuits restants.

Marmelade d'orange

INGRÉDIENTS : 4 oranges (800 g), 500 g de sucre, 1 citron, 1 CS de gingembre frais haché.

Laver les oranges puis les peler. Réserver le zeste de deux oranges. Faire de même avec le citron. Couper la peau en lanières très fines. Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lanières d'orange et de citron ; laisser cuire 4 min à feu vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.

Couper les oranges en tranches fines et retirer les pépins. Dans une casserole, placer oranges, sucre et gingembre ; cuire 1 h à feu doux en remuant fréquemment. Ajouter les lanières d'oranges et de citron ; poursuivre la cuisson 15 min sans cesser de remuer. Verser le mélange obtenu dans des pots en verre préalablement stérilisés. Fermer et mettre les pots à l'envers. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur en position normale.



Étoiles et flocons de neige

INGRÉDIENTS (pour 30 étoiles) : 1 sachet de gélatine à la fraise, 200 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre, 1 œuf, 100 g de noisettes moulues.

Mélanger farine, sucre, sucre vanillé, beurre, œuf battu et noisettes. Pétrir légèrement, former une boule et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur 30 min. Préchauffer le four à 180°C avec diffusion de chaleur en haut et en bas. Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,4 cm. Prendre deux emporte-pièce en forme d'étoile : l'un grand et l'autre plus petit. Découper toute la pâte avec l'emporte-pièce le plus grand. Dans la moitié des grandes étoiles, découper des étoiles plus petites. Placer le rebord (externe) obtenu sur les grandes étoiles (on remplira par la suite le centre avec la gélatine). Cuire au four 10-12 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir. Préparer la gélatine selon les instructions puis remplir le centre des biscuits. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.

BABYBJÖRN®



Lit Parapluie Light
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.



Délicieux sapin de Noël

INGRÉDIENTS (pour 2 arbres) : 150 g de beurre, 250 g de miel, 250 g de sucre brun, 100 g de poudre d'amandes, 400 g de farine, 1 cc de cannelle en poudre, 1 cc de gingembre en poudre, 2 CS de cacao en poudre, 1 cc de zeste de citron râpé, 1 œuf, 1 cc de carbonate d'ammonium, de la farine pour le plan de travail.
Pour décorer : 1 œuf, 250 g de sucre glace, 1 jus de citron.

Chauffer beurre, miel et sucre dans une casserole, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser refroidir dans un saladier. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit brillant et ne colle plus au récipient. Couvrir et laisser la nuit au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 5 mm ; découper des cercles de différentes tailles et 2 étoiles. Cuire au four pendant 15-20 minutes. Laisser refroidir.

Pour le glaçage, mélanger blanc d'œuf, sucre glace et quelques gouttes de citron jusqu'à former une pâte épaisse. Couvrir les biscuits de ce glaçage et les empiler les uns sur les autres du plus grand au plus petit. Décorer avec des Smarties et laisser sécher.





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

Douleur : arriver à la contrôler

Nous vous proposons une « cartographie des douleurs de l'accouchement » qui pourra vous aider à l'affronter avec plus de calme et de façon plus consciente, phase après phase et en détails.

La douleur de la dilatation et de l'accouchement est ce qui effraie généralement le plus les futures mamans. Pour cette raison, il est préférable de savoir à l'avance comment la douleur se manifeste et comment elle peut être contrôlée.

Il est vrai que chaque personne a un seuil de tolérance à la douleur différent, ainsi qu'un rythme et une dynami-

que qui lui est propre. Cependant, bien que chaque femme vive et fasse face à la douleur à sa façon, il existe une configuration de la douleur très concrète provoquée par l'accouchement et commune à toutes les femmes. Découvrez où est localisée la douleur à chaque étape de l'accouchement et les systèmes d'analgésie les plus efficaces à chaque moment.

Première phase



LE DOS

Avec les premières contractions, on commence à ressentir des douleurs dans la région lombaire, semblables à celles des menstruations, mais plus intenses. Elles sont aiguës et diffuses, car elles rayonnent dans une zone assez large. Dans un premier temps, on les remarque à peine, mais elles s'intensifient par la suite, même si elles sont irrégulières.

POURQUOI ? Dans la phase initiale de la dilatation, le col de l'utérus se transforme pour permettre la naissance. Étant fermé et dans une position arrière, il se transforme pour former un angle avec la cavité utérine, il se centre et finit par s'aplatir. Les récepteurs présents dans le col de l'utérus ramènent la douleur vers la région lombaire.

LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES. Pour soulager l'inconfort des premiers moments, il suffit souvent d'y penser le moins possible et de continuer à faire ce que l'on faisait. Dans cette première phase, il est bon de masser le bas du dos, sur les côtés de la colonne vertébrale, où l'innervation est plus superficielle. C'est une zone en forme de triangle sur laquelle on peut exercer une pression, appliquer des compresses chaudes ou un gel à l'arnica.

Deuxième phase



LE VENTRE

Quand la dilatation progresse, la douleur s'intensifie. Elle continue tout d'abord à se diffuser à partir de l'utérus et se localise ensuite au fond du ventre, au-dessus de la vessie et du pubis. Elle a une fréquence rythmique : douleur / pause ; contraction / relaxation ; inconfort / bien-être.

POURQUOI ? L'activité contractile de l'utérus s'intensifie. La descente de l'enfant à travers la voie basse provoque une distension de la vessie et des organes péritonéaux. Si la douleur survient brutalement, elle peut être due à un mauvais positionnement du bébé.

LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES. Pour réduire la douleur, il est bon d'uriner régulièrement, de prendre des collations énergétiques mais légères, et de boire fréquemment. Par ailleurs, adopter la position que l'on veut permet de mieux supporter la douleur et de favoriser le repos du bébé.





Troisième phase



LA ZONE SACRÉE

Au moment de la poussée, lors de la contraction, on perçoit une forte pression sur le pubis, l'os sacrum, le sphincter anal et le début des cuisses, et une sensation de brûlure dans le vagin. La douleur devient très localisée et peut même causer une brûlure. À mesure que la tête du bébé pousse sur le périnée, la douleur est remplacée par des contractions très intenses et par le besoin pressant de pousser.

POURQUOI ? Une fois la dilatation totale, l'expulsion commence. La tête appuie directement sur le périnée, la bande de muscle située entre le vagin et l'anus.

LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES. La meilleure façon de sentir moins de douleur est d'adopter la position dans laquelle la maman se trouve la plus à l'aise : sur un côté, assise, accroupie, à quatre pattes ou debout. La position couchée (allongée sur le dos) est la moins indiquée pour contrôler la douleur. Et la maman doit pousser quand elle en ressent le besoin, pas quand elle en reçoit l'« ordre ». Effectuer des respirations abdominales et profondes contribue également à soulager la douleur.

Quatrième phase



APRÈS LA NAISSANCE

Une fois la tête dehors ainsi que la première épaule, le bébé sort complètement et la douleur cesse. On ressent encore une légère brûlure, en attendant l'expulsion du placenta, pendant une demi-heure ou une heure, qui est indolore. Dans les heures suivantes, on remarque les « tranchées », les contractions que l'utérus effectue pour éviter les saignements. En cas d'épisiotomie, la suture peut être douloureuse. Si une césarienne a été pratiquée, les désagrèments typiques d'une intervention chirurgicale peuvent surgir.

LES MÉTHODES LES PLUS EFFICACES. En cas d'épisiotomie, des exercices du périnée peuvent être réalisés juste après avoir accouché : faire bouger la zone réduit l'inflammation et réduit la période de guérison. Pour les points ou les déchirements, une anesthésie locale est obligatoire.

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.

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.



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 à venir.

... 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, exceptés 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.





Transat Babyhome Wave Le seul fabriqué en bois, compact et léger



De 0 mois à 9 kg



Poids 4 kg



Balancement frontal



2 positions d'inclinaison, transat pliable



Coussin pour bébé 100% coton



Pliage simple et compact



babyhome[®]

Berceau Babyhome Air Ingénieux design de berceau



De 0 à 6 mois



Poids 6 kg



3 positions interchangeables: fixe, balancelle ou roulettes



Fenêtres en maille pour une meilleure aération



Poches latérales utiles et accessibles



Inclus un matelas à langer, un matelas épais ergonomique, un sommier respirant ainsi qu'une housse de couette et un sac de transport

Est-ce qu'il grandit bien ?

De nos jours, la médecine met à disposition des futures mamans suffisamment de tests pour tranquilliser même les plus anxieuses.

Jusqu'à la 20^{ème} semaine, presque tous les bébés se développent dans l'utérus suivant le même schéma de multiplication cellulaire, au même rythme incessant et très intense. À partir de la seconde moitié de la grossesse, chaque fœtus poursuit sa croissance de façon individuelle, en fonction du poids de la maman, de sa constitution et de son mode de vie, jusqu'aux dernières semaines où la croissance ralentit et le bébé se prépare à naître.

CE SERA UN GRAND OU UN PETIT BÉBÉ ?



Dans des conditions physiologiques normales, la croissance fœtale dépend du poids de la mère au début de la grossesse et de sa prise de poids pendant les neuf mois qui suivent. L'idéal pour le bébé est que la maman soit à son poids normal lorsqu'elle tombe enceinte et qu'elle prenne entre 10 et 13 kilos au cours de la grossesse. Si elle est en sous-poids, il lui faudra corriger son alimentation pour lui permettre d'accumuler suffisamment de « réserves » et pouvoir répondre aux besoins de croissance de son bébé. En revanche, les femmes en surpoids devront réduire leur apport calorique quotidien. Sans oublier que la croissance du fœtus est également influencée par des facteurs génétiques !



Quand le fœtus se développe-t-il le plus ?

Sa croissance est remarquable dans la 2^{ème} moitié de la grossesse, mais c'est au cours du 1^{er} trimestre qu'elle est la plus « tumultueuse », avec une multiplication cellulaire très rapide qui le fait passer d'une minuscule petite graine à un être formé de 20 cm de long au milieu de la grossesse. La prise de poids la plus importante a lieu entre les semaines 33 et 36, lorsque le fœtus augmente d'en moyenne 200 gr par semaine ; elle ralentit par la suite.



COMMENT CALCULE-T-ON LE POIDS DU FCETUS ?



On commence à contrôler le poids du fœtus à partir de la 20^{ème} semaine de grossesse.

Sauf cas de maladies graves ou de malformations, les bébés se développent de façon uniforme jusqu'à la 18-19^{ème} semaine ; c'est par la suite que l'on observe des variations. L'échographie est la principale technique de mesure des différents paramètres : le diamètre BiPariétal (de la saillie de l'os pariétal droit jusqu'à la saillie de l'os pariétal gauche ; c'est la partie la plus large de la tête), le Périmètre Crânien, le Diamètre Abdominal Transverse / Périmètre Abdominal, la Longueur Fémorale ainsi que celle de l'humérus. L'échographe enregistre

ces données dans son ordinateur puis les compare avec celles indiquées dans des tables de référence, exprimées en percentiles, en fonction du nombre de semaines de grossesse. L'idéal est que le poids du fœtus se situe entre les percentiles 30 et 70, même si l'on considère acceptable la plage située entre 10 et 90. Mais ce qui compte vraiment, ce n'est pas tant dans quel percentile se trouve le fœtus, sinon comment il évolue. Si un bébé se situe au 20^e percentile et que sa courbe de croissance est régulière tout au long de la grossesse, on considère que tout va bien. Mais si un bébé passe en quelques semaines du percentile 40 au percentile 20, cela signifie que quelque chose ne va pas.



Quelle différence de croissance y a-t-il entre les garçons et les filles ?

Aucune. La croissance ne dépend pas du sexe de l'enfant. On utilise d'ailleurs les mêmes tables de référence pour les garçons que pour les filles, même si, vers la fin de la grossesse, on observe un écart de poids d'environ 200 à 300 grammes. Concernant la taille, la différence est minime.

QUE FAIRE SI L'ENFANT GRANDIT PEU ?



Le retard de croissance s'explique en général par une défaillance du placenta, qui n'assure pas correctement les échanges entre la mère et le bébé. Bien qu'on n'en perçoive les effets que dans la seconde moitié de la grossesse, l'insuffisance placentaire existe dès le début, en raison d'une mauvaise implantation du placenta. Le retard de croissance peut aussi être la conséquence de pathologies dont souffre la maman : thrombophilie

(coagulation excessive du sang) ou hypertension artérielle qui peut dégénérer en pré-éclampsie, un trouble très grave de la grossesse et qui modifie le fonctionnement du placenta. Des problèmes peuvent aussi surgir au cours de la grossesse, comme un placenta prævia : le placenta, inséré trop bas dans l'utérus, se trouve dans une zone disposant de moins de vaisseaux sanguins et donc moins apte à l'accueillir ; il ne peut donc pas fonctionner de façon optimale. Enfin, le tabac provoque une vasoconstriction et endommage les vaisseaux placentaires. En cas de ralentissement ou de sous-développement du fœtus, il est indispensable de bien suivre la croissance afin de déterminer à quel moment faire naître le bébé, l'apport en nutriments et en oxygène n'étant plus garantis de façon optimale dans l'utérus. Il faut, bien évidemment, dans ce cas, ralentir le rythme et mener une vie plus tranquille. Mais même si le repos est recommandé, il ne résout pas tous les problèmes.

Votre régime alimentaire a-t-il une influence ?

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour le bon développement du bébé. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il existe des aliments pouvant favoriser la croissance. Si le poids de départ de la future maman est normal, il suffit, pour le bon développement de son bébé, qu'elle consomme quotidiennement les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments) et augmente son apport calorique de 200 à 300 kcal. Manger davantage, en particulier des aliments riches en sucres et en graisses, n'apporte rien de bon à l'enfant et conduit à une prise de poids excessive pour la maman. Rappelons en outre que ce n'est pas parce qu'un bébé est dodu qu'il est en meilleure santé. Par ailleurs, une alimentation trop riche risque de demander un effort excessif au métabolisme de la future maman, pouvant conduire à un diabète gestationnel ou à de l'hypertension.

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



Le stress peut-il avoir des conséquences sur sa croissance ?

Un état de stress psychologique chronique peut conduire la future maman à mal s'alimenter, entraînant ainsi un retard de croissance. S'il s'agit d'un stress soudain, par exemple après un événement particulièrement traumatisant comme un décès, des contractions utérines peuvent apparaître, qui risquent, elles aussi, de provoquer un retard de croissance, voire un accouchement prématuré.

QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE GROSSESSE GÉMELLAIRE ?



Dans le cas de grossesses biamniotiques et bichoriales, même si tout se passe bien et que chaque enfant se développe correctement dans son propre sac amniotique et est alimenté par son propre placenta, la croissance n'est pas la même que lorsque la mère ne porte qu'un seul enfant. Jusqu'à 23 ou 24 semaines, les jumeaux grandissent comme des fœtus uniques, car il y a suffisamment de place et assez de nourriture pour deux. Par la suite, leur développement ralentit légèrement jusqu'à la semaine 38 ; les jumeaux pèsent alors autour de 2,8-2,9 kg, soit environ 15% de moins que le poids d'un bébé unique (3,2-3,3 kg). Il n'existe pas de courbes de croissance spécifiques, mais, en général, on considère qu'un percentile 20 pour un seul bébé correspond à un percentile 50

dans le cas de jumeaux. En outre, même si les deux se développent de manière similaire, il existe souvent un écart de poids de 12 à 15%. Ceci s'explique par le fait que, suivant l'endroit de l'utérus où il va s'implanter, le placenta ne va pas disposer des mêmes conditions de fonctionnement. Ainsi, lorsqu'il y a deux placentas, certaines zones étant moins favorables que d'autres, l'un des deux bébés peut grandir un peu moins. Si la différence de poids entre les deux fœtus est supérieure à 20%, il convient d'effectuer des contrôles supplémentaires pour voir comment fonctionne le placenta. Il existe enfin un dernier cas, plus problématique, mais heureusement plus rare, lorsque les jumeaux partagent la même poche (grossesse monoamniotique) : il peut alors arriver que l'un des deux jumeaux « consomme » plus que l'autre, qui grandit alors moins.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

« Tout pour bébé, mais sans bébé ! »

Voici comment on pourrait définir le « despotisme » dont font preuve certaines maternités. La star incontestée de l'accouchement est le bébé et il faut que cela continue, en respectant son « emploi du temps » et le processus naturel de cet acte.



L'accouchement doit être lent et ça doit faire mal, ce qui permet d'alerter maman et bébé qu'ils vont bientôt être séparés. Pour la maman, cela suppose un effort, un dévouement, de la fatigue, et des doses massives d'envie d'y arriver. Pour le bébé, c'est une bataille titanesque. Comme l'a dit un éminent gynécologue français, c'est comme Ulysse essayant d'atteindre Ithaque ; et toutes les odysées qu'il doit affronter pour que le col de l'utérus s'ouvre et que le vagin le laisse sortir sont nécessaires pour que bébé s'adapte correctement à la vie extra-utérine.

- **Le bébé ne souffre pas moins au cours d'une césarienne**, qui n'est pas non plus plus sûre qu'un accouchement vaginal et ce n'est pas faire une faveur à bébé que de le faire sortir ainsi sans une bonne raison. Des recherches sérieuses, récentes et pertinentes affirment que la forme la plus sûre de naître, pour la plupart des bébés, est un accouchement vaginal naturel, sans interférence avec sa lente évolution au compte-goutte, ni péridurale ou autres interventions.
- **Il est si important que bébé descende à travers le bassin et le vagin de sa mère** que, dans les pays les plus avancés, on frotte la bouche, les



yeux et jusqu'à chaque millimètre de la peau des bébés qui naissent par césarienne avec de la gaze trempée dans les pertes vaginales de leur mère. C'est dire si ces « bons » microbes sont vitaux pour le système immunitaire à venir de bébé... Par ailleurs, les poumons intra-utérins sont remplis de liquide, et le passage à travers le vagin les comprime, les nettoyant ainsi pour que l'air les remplisse complètement lors de la première inspiration.

UN PROCESSUS LENT ET NATUREL

- En quelques heures, bébé subit un changement « sauvage », peut-être le plus terrible de toute son existence. C'est précisément pour cette raison que l'accouchement humain est lent. Au cours de cette symphonie qu'est la dilatation, le cerveau et toutes les cellules s'imbibent d'hormones, de neurotransmetteurs et d'une foule de produits chimiques que la maman diffuse et passe au bébé par le cordon, comme au goutte à goutte.
- L'accouchement humain brut, naturel, est si parfait qu'aucun génie mécanique, chimique, biologique ou microbiologique, même combinés, ne réunissent à l'égal.

A. Weber

Lettres à la sage-femme

Je ne sens pas mon bébé bouger !

Bonjour. Je suis dans ma 19ème semaine et je ne sens toujours pas le bébé bouger. Est-ce normal ? Merci d'avance ?

Anaïs



Les premiers mouvements actifs de votre enfant sont généralement perceptibles à partir de 18 et 20 semaines d'aménorrhée. Il faut savoir que les premiers mouvements peuvent être ressentis plus tard. De plus, si c'est votre premier bébé, il vous faudra sans doute quelques temps avant de comprendre que les palpitations ressenties dans votre ventre sont dues aux mouvements de votre bébé. Cependant, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre maternité, votre médecin ou votre sage-femme, si vous êtes anxieuse.

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

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



bebesetmamans.com

Pour vous, Noël c'est...

Choisissez, dans chaque couleur, les affirmations qui correspondent le mieux à votre état d'esprit pendant Noël. Vous découvrirez la couleur dominante de votre profil et ce que signifie cette fête pour vous !



JAUNE

Réunir la famille autour d'un bon repas, dans une bonne ambiance.

Sentir que l'on apprécie mon hospitalité.

Faire que chacun se sente à l'aise.

Trouver des cadeaux simples, pas trop chers et qui correspondent aux goûts de chacun.

Trouver une façon agréable de me faire inviter et ne pas être occupée aux fourneaux toute la journée.

Préparer un menu de fête.

Avoir une maison resplendissante.



ROUGE

Satisfaire mon enfant sans me stresser.

Décorer ma maison et faire des cadeaux créatifs.

M'asseoir un moment et profiter de mon bébé.

Préparer le sapin de Noël avec mon mari et mes enfants.

Profiter de la fête comme quand j'étais petite.

Faire des cadeaux surprises.

Laisser les grands-parents gâter mon enfant sans m'énerver.



BLEU

Profiter de l'intimité de ma famille.

Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.

Ne pas attendre que mon partenaire me propose son aide et la lui demander directement.

Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.

M'occuper de mon homme et qu'il prenne soin de moi.

Prendre le temps de lire un bon livre.

Rire avec des amis, sans culpabilité.



Majorité de Jaune **ORGANISÉE**

Noël à la fois vous attire et vous ennueie. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer. Vous aimez l'idée de ce jour de fête, de ce bon repas que vous allez partager avec les êtres qui vous sont chers. Par contre, vous avez tendance à vous faire passer au second plan. Vous êtes une super-maman, très efficace, mais ne vous oubliez pas... Pensez à vous amuser !



Majorité de rouge **ENTHOUSIASTE**

Vous avez toujours aimé l'excitation de la période de Noël. Vous retrouvez vos émotions de petite fille que vous essayez de revivre activement. Pour vous, Noël est la fête des enfants et maintenant que vous êtes maman, vous allez tout faire pour faire revivre à votre enfant la magie de Noël. Ne sous-estimez cependant pas les aspects pratiques : vous risqueriez de vous fatiguer et de stresser.



Majorité de bleu **INTROSPECTIVE**

Comme vous aimeriez être à demain en sachant que tout s'est bien passé, que tous les invités étaient contents et que, finalement, vous allez pouvoir vous retrouver tranquillement avec votre compagnon et votre enfant ! Les fêtes demandent beaucoup de travail et d'organisation, chose que vous voyez toujours d'un œil un peu critique. Pourquoi ne pas proposer à votre entourage une fête un peu plus à votre mesure ! Vous pourriez alors profiter d'un Noël chez vous.

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

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



HOROSCOPE



TAUREAU

(21/04 au 20/05)

Enthousiaste et déterminé, il a envie de faire de nouveaux jeux et activités. Les influences de la Lune et du Soleil le comblent de bonheur. Attentif et serviable, il se sent très proche de sa famille et de ses amis.

Généralement souriant, il recherche votre attention. Il fait de petites colères, mais cela lui passe rapidement. Allez dehors avec lui pour qu'il se détende et parlez-lui doucement pour le reconforter avec votre voix.

Bon stratège, il utilise sa ruse mercuriale pour obtenir ce qu'il veut. Vous devez établir une routine à la maison qui soit agréable mais ferme, pour qu'il ne prenne pas l'habitude de faire ce qu'il veut.

Affectueux, il a besoin de nombreux câlins et d'attention pour se sentir bien. Il veut que vous lui lisiez des histoires d'amour, et s'imagine être un prince ou une princesse dans son monde imaginaire.

Énergique et actif, il a besoin que sa famille écoute attentivement ses idées et pensées brillantes. Il fait des petites blagues à ses amis. La Pleine Lune du 14 stimule son imagination.

Il est particulièrement excité avant Noël, avec l'arrivée imminente des fêtes et des cadeaux, et la Nouvelle Lune du 29 lui fait du bien. Entourez-le d'une ambiance familiale heureuse et chaleureuse.



VIERGE

(24/08 au 22/09)

Calme, drôle et angélique, il remplit toute la famille de lumière et de joie. Jupiter lui offre une énergie expansive et optimiste. Donnez-lui beaucoup d'amour afin qu'il ne se sente jamais seul.

Heureux, mais un peu inquiet et nerveux, il a besoin que vous l'orientiez de manière ferme et cohérente. Ne cédez pas à ses petits caprices. Faire des activités manuelles l'aide à se calmer.

Fort, ferme et déterminé, il parle avec maturité pour exprimer ses désirs et ses besoins. Après le solstice d'hiver, il fait preuve d'un charisme particulier. Profitez des fêtes pour jouer et profiter de lui.

Câlinez-le, embrassez-le et faites-lui voir combien vous l'aimez. Il réalise de petits exploits qui le rendent fiers et attend votre approbation ; félicitez-le et encouragez-le.

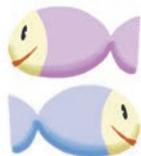


CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)

Il se montre pensif, parfois perdu dans son monde. Il défend son espace privé et en sort quand ça lui chante. Ne le grondez pas trop et essayez de respecter ses rythmes, sans tomber non plus dans l'indulgence.

Coquin, il papillonne d'un côté à l'autre car il veut jouer avec vous. Ne soyez pas impatiente. Il est important que vous vous sentiez bien pour que vos enfants le soient aussi : ils répondent à ce qu'ils voient.



POISSON

(20/02 au 20/03)



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

**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 !

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

