Année 5 - n° 51 - Décembre 2017

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

QUESTIONS/ RÉPONSES

TOUT SAVOIR SUR L'ACCOUCHEMENT

MINDFULNESS

LES AVANTAGES DE CETTE TECHNIQUE

ENCEINTE À NOËL

ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ !

Sweet Christmas !

Nos recettes de delicieux petits gâteaux de Noël

Sommaire

Décembre 2017

GROSSESSE

CHIFFRES
70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse...

SWEET CHRISTMAS
Des recttes de gâteaux pour un Noël gourmand.

SAGE-FEMME
Le *Mindfullness* pour les jeunes parents.

GYNÉCO
Le développement du langage commence dans le ventre de la mère.

À TABLE, ATTENTION À...
Les aliments à surveiller de près pendant les fêtes si vous êtes enceinte.

VOTRE VENTRE VOUS DIT TOUT !
Observez et déduisez.

J'AI UN DOUTE
Questions/réponses les plus fréquentes.

SCIATIQUE
Comment la soulager.

QUAND VA-T-IL ENFIN POINTER LE BOUT DE SON NEZ ?
La dernière ligne droite.

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de décembre.

Moi

Enceinte à Noël ? Découvrez comment profiter des repas de fêtes en toute sécurité. Découvrez également le *mindfulness* qui peut vous aider à soulager le stress et l'angoisse des premiers jours après le retour de la maternité.

B&M CHIFFRE

70%

des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse

Plus de **70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse**, selon les résultats d'une enquête réalisée par *Sex Place* via son site web. La peur de faire mal au bébé est la raison principale avancée par les futures mamans et **40% des femmes enceintes indiquent avoir une baisse de leur libido** et donc de leur envie de faire l'amour, du fait des changements physiques que vit leur corps.

Il est très important de maintenir une activité sexuelle durant la grossesse, sauf si, bien sûr, la santé générale de la future maman ou celle de bébé ne le permet pas. Il a été démontré que les couples s'en trouvent plus heureux et affrontent avec plus de sérénité la grossesse et la naissance de bébé. De plus, si vous entretenez la flamme avec votre partenaire pendant la grossesse, il sera d'autant plus aisé de reprendre une activité sexuelle « normale » après votre accouchement.

L'une des problématiques que doivent affronter les futures mamans concerne les positions à proprement parler, car **toutes ne peuvent plus être utilisées durant la grossesse** pour des raisons évidentes. En effet, l'augmentation du volume du ventre vous oblige à adapter vos positions sexuelles tout au long de la grossesse. Les experts recommandent des positions qui vous permettent de trouver du plaisir bien entendu, mais tout en ayant une pénétration qui ne soit pas trop profonde et qui ne nécessite pas de s'appuyer sur votre ventre. Il est également recommandé d'utiliser des coussins pour éviter des gênes sur certaines parties du corps comme les lombaires et les cervicales.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

Noël gourmand

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.

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

Le choix N°1 des maternités*

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 ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

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.

Mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU

7 SOINS EXPERTS

SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Par C. Esquilas

La *Mindfullness* pour les nouveaux parents

Découvrez comment cette technique peut aider à soulager l'anxiété, le stress et la fatigue des premiers jours après la naissance, surtout si vous avez un bébé très demandeur.

Un nouveau-né peut apporter beaucoup d'émotion et de joie, mais aussi des situations pouvant provoquer stress et anxiété. Les idées préconçues sur la maternité ne reflètent pas forcément la vraie vie, qui est souvent plus difficile. Il est fréquent que les parents se sentent submergés et dépassés par des moments de doute, de peur et de manque de confiance en eux. Le mal être, la douleur et la fatigue sont très communs et sont des sentiments de la maternité aussi importants que la joie.

La clé pour gérer les émotions ressenties lors de transition entre vie de couple et famille qui s'agrandit, est le devoir commun de prendre soin d'un autre être humain. Cette situation n'est pas automatique, elle dépend surtout de la façon dont les parents y font face.

• **La pratique du *Mindfullness* ou pleine conscience peut aider les parents à identifier et avoir une vision claire de chaque nouvelle expérience**, et à réagir de manière appropriée, avec tolérance et compassion. Le *Mindfullness* vous permet de vivre pleinement des moments autant sublimes que désagréables et permet de développer un sentiment d'équilibre, de concentration et de tranquillité.

Vivre une maternité plus complète

La pratique du Mindfullness est d'une grande aide pour faire face aux problèmes quotidiens de la parentalité avec beaucoup plus d'attention, de tranquillité et de confiance en soi, en particulier lorsque les enfants sont très sensibles et que l'anxiété des parents est très élevée.

CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION

L'une des pratiques simples du *Mindfullness* est d'apprendre à faire attention à sa respiration. La respiration est la chose la plus naturelle au monde et c'est le fondement de votre vie. Elle aide à gérer adéquatement le stress et l'anxiété et à connecter vos mondes extérieur et intérieur.

• **Lorsque vous vous sentez stressée, accordez-vous un temps d'attention :** observez attentivement votre corps et prenez conscience de votre anxiété. Adoptez une posture stable et confortable, si possible assise, et les yeux fermés. Concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration et observez les sensations ascendantes et descendantes de votre ventre. Vérifiez que vos épaules sont relâchées, légèrement en arrière, et que vos bras reposent sur vos genoux, et respirez par le nez. Vous pouvez prendre 3 respirations profondes et ensuite respirer normalement. Observez la respiration tout au long de son cycle, depuis le début de l'inspiration jusqu'à la fin de l'expiration, sans essayer de la forcer ou de la réguler. Laissez votre corps respirer. Si votre attention est distraite, ramenez-la doucement vers votre respiration.

• **Après quelques cycles, vous pouvez délaisser la respiration et choisir de vous concentrer sur votre sentiment d'anxiété.** Sentez comment l'anxiété se manifeste dans votre corps : le rythme de votre cœur, de votre respiration, la tension musculaire dans vos épaules ou un nœud dans votre estomac. Ressentez les sensations corporelles avec intérêt et curiosité. Observez comment elles changent d'un moment à l'autre. Si l'esprit s'éloigne des sensations, il reviendra à elles sans essayer de les changer ou de les éloigner.

De cette façon, avec l'acceptation, vous cesserez d'associer la peur à l'anxiété. Votre attention cessera d'être dans le passé ou dans le futur, pour se concentrer sur le présent, avec sérénité. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre soin de votre corps grâce à la respiration. Ensuite, mettez votre respiration de côté et laissez tout ce qui apparaît dans votre conscient tel qu'il est.

• **Lorsque vous ouvrez les yeux, avec une meilleure compréhension de ce qui se passe en vous, prenez bébé dans vos bras et accordez votre respiration à la sienne**. Observez le rythme, l'intensité, la vitesse de sa respiration et vous percevrez la manière dont il réagit aussi à l'expérience de la vie, à ce voyage qui vient de commencer. Les enfants qui apprennent à percevoir l'attention, la patience, la confiance et l'acceptation seront capables de les transmettre plus tard à leurs enfants parce qu'on n'oublie jamais ce qu'on a appris dans notre berceau.

Dr. E. Ripoll

Le développement du langage commence dans le ventre de la mère

Une étude a montré que les bébés sont capables de distinguer différentes langues, même des semaines avant leur naissance.

Les bébés naissent avec la capacité d'apprendre à parler et à reconnaître différentes langues. Ils apprennent leur langue maternelle pratiquement automatiquement, en imitant les sons et les accents. Normalement, les enfants acquièrent et reconnaissent le rythme et les sons qui font partie de la base de leur langue maternelle et commencent à parler de manière consciente entre 8 et 12 mois.

Des études développées en médecine montrent que, quelques jours après la naissance, le bébé est capable de reconnaître sa langue maternelle et de la différencier des autres langues. Les expériences menées jusqu'ici se sont basées sur l'écoute, par des bébés, de conversations dans leur langue maternelle et dans d'autres langues. En observant leurs réactions, on remarque de manière évidente que les bébés qui écoutent leur langue maternelle ont une plus grande attention, ce qui n'est pas le cas pour les autres langues.

DIFFÉRENCES DANS RYTHME CARDIAQUE

Un travail réalisé à l'Université du Kansas a déterminé que les enfants commencent à distinguer le rythme et les sons de leur langue maternelle avant même la naissance, durant les dernières semaines de grossesse. Cette découverte confirme que le langage pourrait commencer à se développer dans le ventre de la mère. Pour mener à bien cette étude, les experts ont réunis 24 femmes enceintes d'environ 8 mois. Un électrocardiogramme a été installé sur le ventre de chacune, afin d'écouter le rythme cardiaque, la respiration et d'autres mouvements de la mère et du fœtus.

Ensuite, une personne bilingue a réalisé deux enregistrements dans deux langues différentes, l'une dans la langue maternelle du fœtus (anglais) et l'autre dans une langue étrangère (japonais). De cette façon, il n'y avait pas d'altération dans la voix, mais les différences étaient basées sur les structures rythmiques de chaque langue. L'étude a révélé que le rythme cardiaque du fœtus changeait lorsqu'il passait d'une langue à l'autre. Quant aux fœtus ayant entendu les deux textes en anglais, ils n'ont montré aucun changement de fréquence cardiaque. Cela suggère donc que le fœtus est capable de distinguer une langue d'une autre et d'y répondre de manières différentes.

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

À table, attention à…

Pendant les fêtes de Noël, les tentations sont fortes. Mais si vous êtes enceinte, attention à certains aliments qui peuvent être interdits.

Noël arrive et les fêtes vous invitent à certains excès… Cependant, si vous êtes enceinte, vous ne devez pas baisser la garde : la grossesse est une période délicate pendant laquelle certaines limites doivent être respectées, surtout pour protéger la santé de bébé.

Une règle générale : moins de sel, plus de saveur

On conseille généralement de réduire la consommation de sel mais, pendant la grossesse, c'est envore plus important, afin d'éviter les changements brusques de pression artérielle. Pourtant, il ne faut pas que réduire la quantité de sel, il faut aussi faire attention aux aliments qui en contiennent beaucoup trop comme les apéritifs salés. Mais sans sel, comment conserver la saveur des plats ? Vous pouvez recourir à des exhausteurs de goût naturels comme le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail ou l'oignon. Les utiliser permet de réduire le sel et habitue le fœtus à des saveurs variées et nouvelles, qu'il expérimentera à nouveau et appréciera plus tard à table.

Salades et tiramisu : à éviter

Si vous n'avez pas préparé le menu de Noël vous-même, vérifiez que les plats proposés ne cachent pas de sauces préparées avec des œufs crus, comme la mayonnaise maison et certaines garnitures sucrées. Pendant la grossesse, tout ce qui contient des œufs crus est dangereux et doit être évité. Si vous ne voulez pas vous priver de desserts à la crème, cherchez des recettes avec des alternatives cuites et, si possible, pas trop riches en sucres et en graisses. En épaississant un peu de lait avec du sucre et de l'amidon de maïs, on obtient une crème sucrée avec laquelle on peut garnir une génoise.

Quels charcuterie et fromages ?

Sachez que, même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut éviter la charcuterie pendant la grossesse car elle est salée et contient beaucoup de gras. Si vous ne pouvez pas vous en passer et que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, optez pour le jambon blanc ou la mortadelle, composés de viandes préparées avec des méthodes de cuisson éliminant le risque de toxoplasmose. En revanche, le jambon cru ou le saucisson peuvent eux, comporter des risques. Dans le cas des fromages, leur traitement rend leur consommation sûre pour les femmes enceintes : plus l'affinage est long, moins le fromage risque de contenir des bactéries dangereuses pour la santé de la mère et de l'enfant. Par contre, si on vous propose des fromages à pâte molle, assurez-vous qu'ils ont été fabriqués avec du lait pasteurisé car leur bref affinage n'empêche pas le risque. Enfin, les fromages de type roquefort, gorgonzola, brie ou camembert doivent être évités, car les moisissures qu'ils contiennent constituent un terreau fertile pour les bactéries potentiellement dangereuses, comme la listeria.

Oui au poisson, mais au poisson cuit !

Attention également au poisson. C'est un aliment hautement recommandé pendant la grossesse en raison de sa teneur élevée en Oméga-3, cependant, vous devez apporter une attention particulière au poisson cru, afin d'éliminer toute présence de parasites (laissez-le au moins 96 h au congélateur à -18°C) et rappelez-vous que seule la cuisson vous assurera un poisson sans parasite. Même s'il est vrai que les sushi ne font pas parti des menus de Noël, faites attention à certains plats comme les anchois ou les harengs, qui doivent également être congelés, puisque même marinés, ils peuvent contenir des *anisakis*, un dangereux parasite qui peut nicher dans les poissons crus, les mollusques et les crustacés. Dans le cas du saumon fumé, le risque est la listeria, il faut donc l'éviter.

Douceurs : attention aux caprices

Pour conclure le repas, vous pouvez manger de la salade de fruits sans problème. Quant aux douceurs, lesquelles choisir ? La plupart des douceurs de Noël ont une quantité équivalente de calories. Il est donc difficile de dire ce qui convient ou ce qui ne convient pas. Il est également vrai que la grossesse est un moment très spécial pour les femmes et les fêtes de Noël ne devraient pas devenir une période de restrictions alimentaires supplémentaires, à celles déjà imposées par la grossesse. Par conséquent, la chose la plus pratique est de réduire les quantités de moitié.

Alcool : trinquez autrement...

L'avis des spécialistes est unanime, à commencer par celui l'Organisation Mondiale de la Santé qui confirme que l'alcool doit être interdit pendant la grossesse. Quelle que soit la quantité consommée, l'alcool est neurotoxique pour le fœtus. Il traverse le placenta sans rencontrer d'obstacles. D'un point de vue chimique, l'alcool est assimilé à un solvant. Rappelez-vous alors que si vous buvez, ce solvant va directement dans un organisme en pleine création. Cependant, il existe des alternatives. Rien ne vous empêche de lever votre verre de champagne sans alcool ou d'eau pétillante.

Compenser les excès en trois étapes

1. Oui au bon sens : essayez de réduire les quantités de tous les plats pour éviter la sensation de lourdeur typique de la grossesse.

2. Faites de l'exercice : une demi-heure par jour de marche à un rythme soutenu suffit. L'idéal est de partir juste après avoir mangé, pour soulager l'inévitable sensation de lourdeur et pour contrer le pic glycémique qui suit le repas.

3. Augmentez la consommation de fibres avec des céréales complètes, des fruits et des légumes. Cela permet de compenser l'excès de sucres, en limitant la montée de glycémie et en augmentant la sensation de satiété, en plus de réduire l'absorption du cholestérol et de favoriser la fonction intestinale.

Votre ventre vous PARLE

Jour après jour, votre ventre s'arrondit et devient le refuge de votre enfant, il y grandit et s'y prépare à la vie au dehors. Voici comment interpréter les « messages » que vous envoie votre ventre au fil de la grossesse.

Qu'est-ce-que la « linea nigra » ?

Elle apparaît vers la fin du premier trimestre. C'est une ligne sombre, de couleur plus ou moins brune, qui va du nombril au pubis et divise l'abdomen en deux moitiés. Elle n'a aucune signification en matière de santé pour la mère ou pour le bébé. Après l'accouchement, elle tend à disparaître spontanément, de manière progressive, en quelques mois.

Des vergetures disgracieuses ?

Pendant la grossesse, la peau du ventre est soumise à une forte tension qui peut provoquer des vergetures. Le phénomène est très variable d'une femme à l'autre et dépend du type de peau. La meilleure façon de les prévenir ? Limiter la prise de poids trop brutale et trop rapide, et nourrir la peau tous les jours.

Un ventre rond ou légèrement pointu ?

Autrefois, on croyait que la forme du ventre permettait de définir le sexe du bébé. Aujourd'hui, les sages-femmes la contrôlent toujours, mais pour déterminer la position de l'enfant ou contrôler la quantité de liquide amniotique. Si le niveau de liquide est normal, le ventre a une forme doucement arrondie.

Votre ventre est-il descendu ?

Lorsque le ventre « descend », c'est que l'accouchement approche. Cependant, chez les primipares, cela peut arriver jusqu'à quatre semaines avant l'accouchement... Le ventre descend quand l'enfant commence à se positionner en vue de l'accouchement. S'il est engagé dans le bassin, on peut sentir sa tête en posant les mains juste au-dessus du pubis.

Il vous donne des coups de pied ?

Au début, cela ressemble à des battements d'ailes de papillon mais, au fil du temps, les mouvements sont de plus en plus perceptibles. À mi-grossesse, le bébé donne des coups de pied, fait des galipettes, suce son pouce, a le hoquet... Vers la fin de la grossesse, l'espace diminuant, les mouvements se réduisent.

Vous ressentez des contractions ?

Au cours du troisième trimestre, on note que, parfois, l'utérus se durcit. Ce sont les contractions préparatoires qui permettent à l'organisme de « s'entraîner » à l'accouchement. Normalement, la femme détecte elle-même lorsque la douleur est différente et mérite un avis médical. Il est alors conseillé de consulter la sage-femme.

Bébé est-il protégé en cas d'accident ?

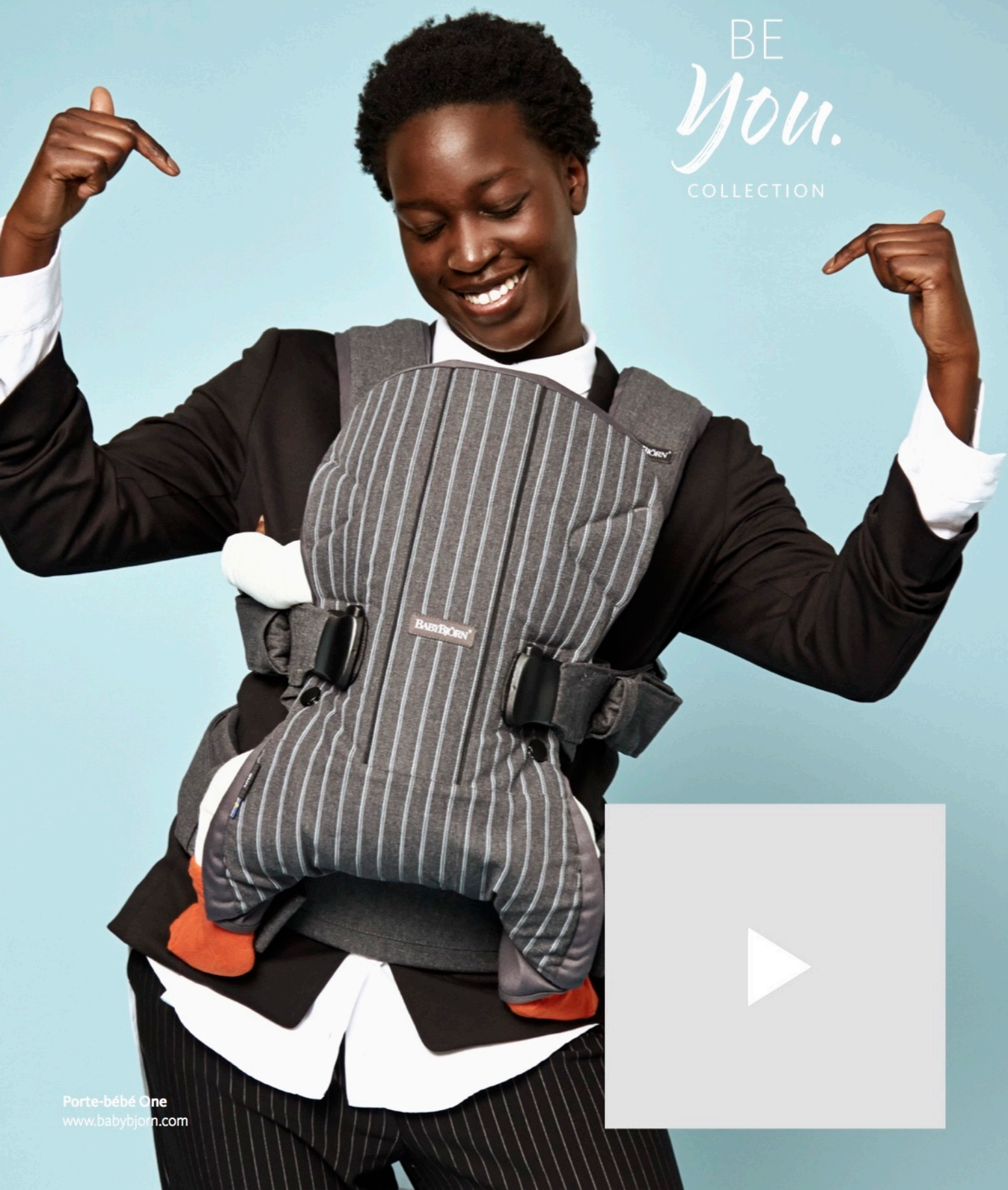
Que ressent le bébé en cas de chute accidentelle ? Normalement, le liquide amniotique amortit les chocs et l'enfant ne ressent qu'un très léger impact. Il est fort probable que bébé reste immobile pendant une bonne dizaine de minutes : il s'est rendu compte que quelque chose s'était passé et a besoin de temps pour récupérer.

Quand retrouverai-je un ventre plat ?

Dix jours après la naissance, l'utérus n'est déjà plus perceptible de l'extérieur. L'usage d'une gaine n'est pas recommandé, l'utérus a besoin d'espace pour retrouver sa position naturelle. L'allaitement accélère cette récupération : la succion du bébé stimule la production d'ocytocine, l'hormone provoquant les contractions utérines.

BABYBJÖRN®

BE
You.
COLLECTION



Porte-bébé One
www.babybjorn.com

J'ai un doute...

À l'approche de l'accouchement, il est normal que vous vous posiez beaucoup de questions. Parfois, les expériences et les opinions d'autres mamans peuvent générer plus de confusion que d'aide. Nos experts répondent aux questions les plus courantes sur ce sujet.

En cas de césarienne, est-ce que mon partenaire peut être présent ?
Dans la plupart des maternités, la réponse est «non». Seuls quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même.

En cas de césarienne, est-ce que mon partenaire peut être présent ? (suite)
Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

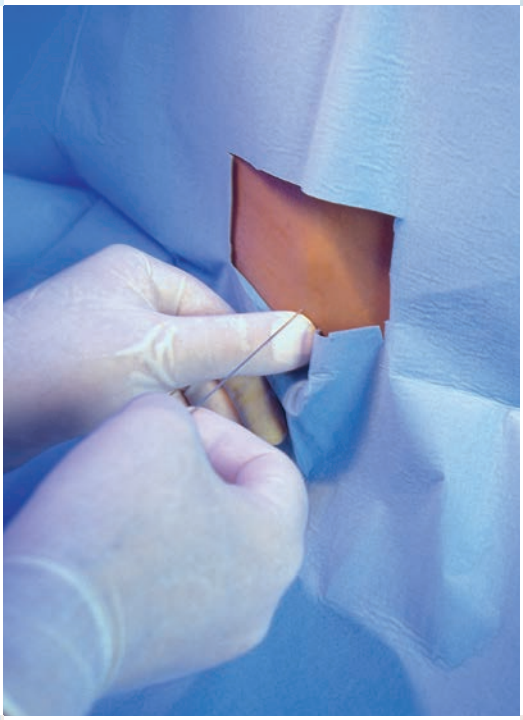
Est-il obligatoire de raser le pubis ? Est-ce que je peux refuser ?
Si vous avez besoin d'une épisiotomie durant l'étape finale du travail, l'incision sera effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. Raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. La future maman peut donc refuser qu'on lui rase le pubis.

Est-ce qu'on peut rester éveillée pendant la césarienne ?
De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie).

Existe-t-il un moyen de se préparer pour éviter une épisiotomie ?
Il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée, mais le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures. On recommande de ne pas réaliser systématiquement d'épisiotomie, mais seulement s'il existe un besoin clinique avéré.

Est-il vrai que, avec la péridurale, l'utilisation d'une sonde est systématique ?
Si la péridurale est placée pendant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, sauf si la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. En revanche, une sonde est placée dans la vessie lors d'une césarienne. La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.

Est-ce que je peux demander la péridurale à la dernière minute ?
À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. L'anesthésiste fera une évaluation et demandera des tests analytiques si nécessaire. Pensez que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il faut donc évaluer le temps restant avant la naissance, car il faut environ 30 minutes pour que la pose de la péridurale fasse effet.



Quand le bébé doit-il téter pour la première fois ?
Les dernières recommandations de l'OMS et de l'UNICEF préconisent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé dès la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que le bébé tète. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps. À la suite de ces étapes, on mettra le bébé au sein de sa maman.

Est-ce qu'un proche peut m'accompagner ?
Dans la plupart des maternités, c'est possible. En l'absence du papa, la présence de la mère, la sœur ou une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous donnerez naissance à votre bébé.

mycarsit.com
only for my baby

Le spécialiste du siège auto

- + 700 références
- Vente directe d'usine
- Norme européenne

FABRICATION FRANÇAISE

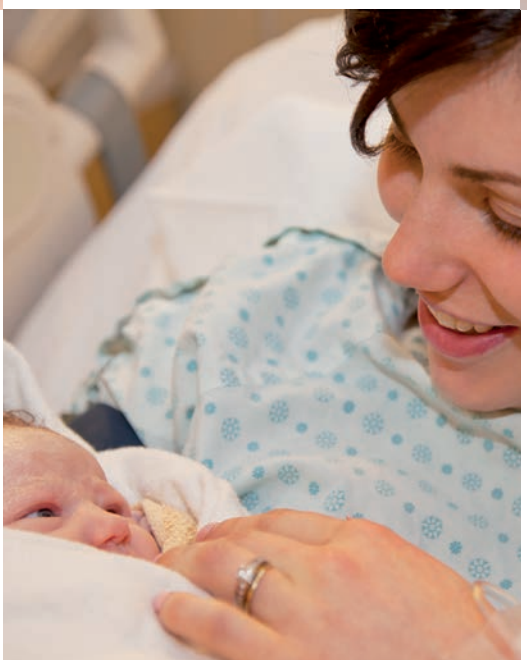
mycarsit.com

Au cours de l'accouchement, est-ce qu'il arrive de faire caca ?
Oui, et il n'y a pas de problème, même d'un point de vue hygiènique. Les dernières recommandations sont de ne pas donner de produit laxatif aux futures mamans de manière systématique. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

Si la maman décide d'avoir recours à la péridurale, est-ce que cela pose problème en cas de césarienne ?
Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est idéal car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps.

Puis-je manger ou boire pendant la dilatation ?
En général, non. Les restrictions concernant l'alimentation pendant la dilatation ont pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique s'il devait y avoir une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, des directives de l'OMS recommandent l'absorption de liquides pendant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.

Combien de temps après la naissance est expulsé le placenta ? Est-ce douloureux ?
Normalement, le placenta est expulsé rapidement ; on parle de «délivrance» et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes.



Lors d'un accouchement dans l'eau, est-ce qu'il y a un risque car le bébé entre en contact avec un liquide non stérile ?
La baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient 600 litres d'eau. La dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangerosité de cette pratique.

Bébés et Mamans.com

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 !

SCIATIQUE:

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

POURQUOI APPARAÎT-ELLE?

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

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

COMMENT L'ÉVITER?

• **Pour éviter que la sciatique se manifeste** à nouveau, faire des exercices pour faire travailler le bassin, comme le stretching, la natation et le yoga peut être utile.

• **Il faut éviter de rester assise** et «encaissée», d'adopter des positions fixes (passer de nombreuses heures devant l'ordinateur) ou d'utiliser des tabourets. Mieux vaut ne pas croiser les jambes lorsque vous êtes assise et, la nuit, dormez sur un matelas ferme.

• **Enfin, évitez les chaussures à talons hauts ou très plats**, qui obligent la colonne vertébrale à prendre des postures trop déséquilibrées.

l'éviter et la traiter

QUELS TRAITEMENTS?

• **On peut soulager la douleur à l'aide l'ostéopathie ou du shiatsu,** ou par des massages spécifiques. Une application locale de chaleur soulage également la douleur, puisque le muscle se détend et comprime moins le nerf.

• **Si la douleur est forte**, vous pouvez prendre des suppléments à base de vitamines du groupe B qui renforcent les nerfs, ou de magnésium pour son action de relaxant musculaire. Dans les cas plus graves, le médecin peut prescrire un anti-inflammatoire.

• **Après l'accouchement**, il n'y a plus de compression et la sciatique disparaît spontanément.

AVEC L'AIDE DU YOGA

• **Voici une position qui peut aider à prévenir ou à soulager la douleur de la sciatique.** Allongée sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, faites pivoter doucement le bassin pour coller le bas du dos au sol. Ensuite, amenez vos genoux à votre poitrine, en les tenant avec les mains.

• **Sur l'expiration, approchez vos jambes de votre poitrine et pliez les coudes ;** sur l'inspiration, ramenez vos jambes à la position initiale et étendez les bras.

Quand va-t-il enfin sortir ?

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

EST-IL NORMAL QUE JE M'INQUIÈTE ?

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

Un bébé parfaitement suivi

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

VAIS-JE SAVOIR COMMENT FAIRE ?

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

COMMENT MIEUX VIVRE LES DERNIERS JOURS ?

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

- **Ne restez pas enfermée chez vous en attendant d'accoucher comme si vous étiez malade.** Vous arriverez toujours à temps à l'hôpital car la dilatation du col prend généralement plus de temps qu'on ne pense.
- **Faites confiance à votre corps.** Il vous avertira le moment venu et vous ne vous tromperez pas sur ce signal que vous saurez parfaitement reconnaître.
- **Restez en contact avec votre enfant et « écoutez » ses mouvements, mais sans vous angoisser :** en fin de grossesse, l'enfant bouge moins et le fait d'une autre manière parce qu'il dispose de moins d'espace.
- **Faites des activités que vous aimez :** cela vous distraira et vous serez moins anxieuse.
- **Rencontrez des mamans qui sont dans la même situation que vous.** Partager les expériences aide à se sentir moins seul.
- **Faites les choses lentement et calmement.** Reposez-vous le plus possible pour ne pas arriver épuisée le jour de l'accouchement.
- **Entourez-vous de gens de confiance qui sachent vous tranquilliser ;** n'oubliez pas… le stress est contagieux.

HOROSCOPE

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Joyeux et drôle, il fait des petites blagues qui rendent heureux son entourage. Très attaché à la figure du père ou du grand-père, il se sent en sécurité et au calme dans leurs bras.

Possibilité d'une colère si vous ne lui prêtez pas attention ! Montrez-vous aimante mais ferme et soyez patiente, le petit Taureau peut être très persistant. Essayez d'expliquer les choses en lui parlant doucement.

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Dynamique et actif, il veut extérioriser ses émotions et est de plus en plus conscient de la capacité d'expression de son corps. Il aime chanter et danser au son de la musique.

Excité avec l'arrivée de Noël et des cadeaux, il se sent particulièrement heureux et a très envie de s'amuser. Essayez de trouver du temps pour jouer avec lui.

CANCER
(22/06 au 22/07)

LION
(23/07 au 23/08)

L'afflux de Jupiter, le Grand Bienveillant, tempère son caractère impétueux et lui apporte plus de calme et de paix. Il attend avec impatience Noël et ravit toute la famille grâce à sa joie débordante.

Il vous pose des questions auxquelles vous ne savez pas forcément répondre. Cela vous amène à envisager de nouvelles façons d'aborder la routine quotidienne, de la rendre plus simple, organisée et amusante.

VIERGE
(24/08 au 22/09)

BALANCE
(23/09 au 22/10)

Heureux et enthousiasmé par l'arrivée de la famille et des cadeaux de Noël, il se montre dynamique, communicatif et désireux de partager avec vous tous ses rêves et ses inquiétudes.

Coquin et un peu moqueur, il fait des farces à ses amis et provoque des situations coquasses. Il se montre intellectuellement très curieux et veut savoir ce qui se passe autour de lui.

SCORPION
(23/10 au 22/11)

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Choyez-le et écoutez-le autant que nécessaire ; il a particulièrement besoin de votre amour et de votre soutien. Essayez de ne pas trop vous inquiéter pour lui. Il y a des choses qu'il doit apprendre par lui-même.

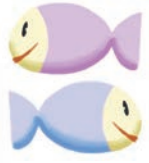
Il est attentif à ses amis et essaie toujours d'aider les plus faibles, se sentant solidaire des enfants qui en ont le plus besoin. Il montre son côté le plus tendre en voyant ses proches durant les fêtes.

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

VERSEAU
(21/01 au 19/02)

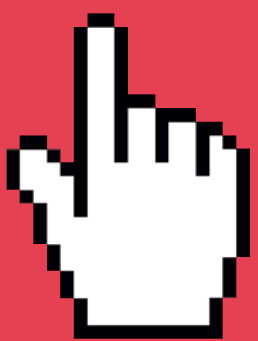
L'afflux de la Pleine Lune le 3 encourage son inventivité et sa créativité : de nombreuses idées intéressantes lui viennent à l'esprit et il est attiré par les activités en lien avec l'art et la musique.

Tendre et affectueux, il a du mal à se décoller de vous et a besoin de votre attention et de votre bienveillance, même si, parfois, il préfère rester absorbé dans ses propres pensées.



POISSON
(20/02 au 20/03)

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !