

Bébé

www.bebesetmamans.com

Année 5 - n° 41 - Février 2017

Le magazine de la famille
mamans

BEAUTÉ

PETIT CHECK-UP
FACE AU
MIROIR

CYSTITE

ON NE NÉGLIGE
PAS UNE INFECTION
URINAIRE

GROSSESSE

AFFRONTER LES
MALADIES
HIVERNALES

C'est vrai que... ?

Légendes urbaines sur l'accouchement !



Sommaire

Février 2017



GROSSESSE

OUI/NON

L'homéopathie, pour ou contre ?

BEAUTÉ

Comment faire face aux problèmes esthétiques les plus courants de la grossesse ?

ALLAITEMENT

Que faire si bébé régurgite après les tétées ?

CYSTITE

Pourquoi il est important de ne pas négliger une infection urinaire quand on est enceinte.

C'EST VRAI ?

Plein feu sur les légendes urbaines qui circulent sur l'accouchement.



GYNÉCO

Tout ce que vous devez savoir sur la toxoplasmose.

SAGE-FEMME

Psychologie de la grossesse (II).

IL FAIT FROID ET...

... j'ai un rhume, mal à la gorge, la gastro... Comment faire ?

CHIFFRE

25% des femmes ont des envies pendant leur grossesse.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février.



Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons comment affronter les troubles dus au froid si vous êtes enceinte et nous vous parlons de la cystite et des changements que subit votre peau pendant la grossesse.



bebesetmamans.com

Homéopathie : avez-vous confiance ?

Vous avez souvent recours à l'homéopathie ou vous ne croyez pas à son efficacité ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent.



Oui car...

... Pour moi, ça marche du tonnerre ! Je recommande l'homéopathie, mais toujours avec un bon homéopathe. Depuis ses 11 mois, ma fille a fait 8 bronchites. Cela fait 2 mois qu'elle suit un traitement homéopathique et les résultats sont très encourageants.

Isabelle

... Je suis à fond pour l'homéopathie. Je l'ai utilisée pour des crises d'angoisse et des dermatites (aucun remède de la médecine traditionnelle n'a fait effet dans les deux cas) et pour les coliques de mon fils.

Nayrha

... L'homéopathie est un traitement lent, mais ça marche. Ma fille prend de l'homéopathie pour traiter ses problèmes d'insomnie qui sont dus au fait que c'est une enfant très stressée, et j'avoue que son état s'améliore tous les jours.

Monica

Non car...

... L'homéopathie ne me fait aucun effet. Je suis enceinte de 5 mois et j'ai encore des nausées et des vomissements. On m'a prescrit plusieurs choses, entre autres des granules homéopathiques, mais ça n'a rien donné. J'ai dû revenir à un traitement traditionnel...

Lola

... J'ai commencé ma grossesse avec une sciatique. Je suis allée chez l'ostéopathe et l'homéopathe pendant 15 jours, en souffrant le martyre. En fin de compte, je suis restée une semaine à l'hôpital pour contrôler la douleur et, finalement, ils ont réussi à l'éliminer !

Nadia

... Honnêtement, je ne crois pas en l'homéopathie. J'ai eu une rhinite allergique pendant ma grossesse, mon médecin m'a recommandé l'homéopathie. Et ça n'a pas marché du tout !

Sonia

Séraphine

CHIC ET TENDANCE ENCEINTE



PROFITEZ DE -15%* EN LIGNE AVEC LE CODE: BM15

Séraphine est disponible aux Galeries Lafayette Paris Haussmann et sur notre site

WWW.SERAPHINE.FR

*Code valide dès 99 € sur seraphine.fr uniquement, hors produits soldés, promotions, bébés collection et Kits.

Petit check-up face au miroir



La grossesse peut laisser des signes sur la peau et le corps d'une femme. Voici comment faire face à ces problèmes et, si possible, les éviter dès la grossesse.

VERGETURES : OBSERVEZ LEUR COULEUR

Au début, ce sont de fines lignes roses. Au fil du temps, elles deviennent blanches et nacrées. Les vergetures sont des cicatrices produites par la rupture des fibres élastiques de l'épiderme. Elles se manifestent à la suite d'une traction excessive de la peau à cause d'un changement rapide des volumes du corps. Leur apparition au cours de la grossesse est favorisée par l'action de la relaxine, une hormone qui agit sur le tissu conjonctif et réduit la synthèse de collagène pour justement permettre les changements de l'organisme de la future maman.

ANTICIPEZ !

Les femmes les plus « à risque » pendant la grossesse sont celles qui ont déjà eu des vergetures à l'adolescence, un âge où le corps change rapidement. On recommande aux femmes enceintes de bien hydrater leur ventre,

leur poitrine, leurs fesses et la partie intérieure des cuisses, afin de minimiser le risque de dommages aux fibres élastiques.

Et après l'accouchement ?

Si les vergetures sont blanches, les crèmes ne suffisent pas à réparer les dommages. Il faut recourir à des infiltrations d'acide hyaluronique ou au laser fractionné, un dispositif qui stimule les fibroblastes, les cellules du tissu conjonctif qui produisent du collagène et des fibres élastiques. Ces deux traitements permettent de réduire l'épaisseur des vergetures et leur visibilité.

Au cours des neuf mois de la grossesse, la nouvelle organisation hormonale offre à la femme enceinte une peau lisse et lumineuse, un décolleté incroyable et des cheveux brillants et forts. En outre, la maternité est un booste de jeunesse pour l'organisme, qui se traduit par un état de grâce général. Cependant, une fois fermée cette parenthèse, la femme fait face à un brusque retour à son équilibre hormonal normal. Certaines se retrouvent alors avec des problèmes esthétiques liés à cet inévitable processus de réorganisation : vergetures, masque de grossesse, ou chute de cheveux... Comment éviter, si possible, ou réparer ces désagréables « héritages » de l'accouchement ?



CHLOASMA : LE « MASQUE » DE LA GROSSESSE

Il s'agit d'une altération de la pigmentation de la peau qui se manifeste avec des taches sombres étendues sur les joues, le front et les tempes. Il est dû à l'action des œstrogènes, une hormone qui stimule la production de mélanine, et est accentué par l'exposition au soleil.

ANTICIPEZ !

Toutes les femmes enceintes n'ont pas ce masque de grossesse ; seules celles qui ont une prédisposition génétique. Dans tous les cas, il est conseillé d'utiliser un écran solaire total, à

renouveler toutes les deux heures. Après l'accouchement, les taches ont tendance à disparaître progressivement au fil du temps. Il faut environ six mois pour qu'elles s'atténuent de façon satisfaisante, mais elles ne s'en vont pas totalement et elles peuvent réapparaître avec l'exposition au soleil. Par conséquent, il faut protéger votre peau en permanence !



Et après l'accouchement ?

Si six mois se sont écoulés, le dermatologue peut vous conseiller des produits à base d'acide glycolique, de rétinol ou de vitamine C qui, si on les applique quotidiennement, éclaircissent les taches, mais ne les font pas disparaître.

CHEVEUX : UNE CHUTE CONSIDÉRABLE



Avec l'accouchement et la chute des niveaux d'œstrogènes, on assiste à un phénomène appelé l'effluve télogène, qui est parfois assez frappant. Cependant, c'est un phénomène physiologique et temporaire, qui se rétablit en quelques mois.

QUE FAIRE SI ÇA DURE TROP LONGTEMPS ?

Vous devez faire une prise de sang pour voir s'il existe une carence qui peut être résolue avec un supplément vitaminique. Une chute de cheveux anormale peut être un symptôme d'anémie, un trouble fréquent après la naissance d'un enfant, ou d'un dysfonctionnement de la thyroïde, très sollicitée pendant la grossesse. Si la chute de cheveux est excessive, vous pouvez utiliser une lotion qui stimule la circulation dans les capillaires du cuir chevelu.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

Regurgitation : que faire ?

Pour certains bébés, la régurgitation est quasiment un « rituel » après chaque tétée. Nous vous en expliquons les causes, ainsi que ce que vous pouvez faire pour éviter ce problème.

La régurgitation peut se définir comme un mécanisme d'auto-régulation grâce auquel le nouveau-né expulse un excès de lait ; un lait qui n'a pas encore été digéré et que vous reconnaîtrez facilement car il n'a pas encore l'aspect du lait caillé qu'il acquière quand la digestion a commencé.

Quelles sont les causes ?

• Il s'agit d'un phénomène physiologique qui ne doit pas vous **préoccuper**. Très certainement, cela est dû à un développement incomplet des cardias, des petites valves situées entre l'œsophage et l'estomac et qui régulent le passage des aliments. Le premier mois, 90% des nouveau-nés souffrent de régurgitation et ce phénomène a tendance à diminuer au bout de trois à quatre mois, jusqu'à disparaître complètement avant que votre bébé ne fête ses 1 an.



S'il régurgite beaucoup, est-ce que je dois continuer la tétée ?

• La quantité régurgitée peut paraître importante, mais la plupart du temps ce n'est que peu de lait, mélangé à de la salive et des mucosités. Dans tous les cas, si bébé a ces problèmes, mieux vaut lui donner peu à manger et plus souvent.



Ce trouble affecte-t-il plus les bébés alimentés au sein ou au biberon ?

• La régurgitation affecte tous les types d'alimentation. Il est donc important de rappeler aux mamans de ne pas penser à arrêter d'allaiter ni de changer la marque de leur lait infantile. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un problème de digestibilité du lait, mais d'immaturation physiologique du système digestif du bébé.



La régurgitation peut-elle être évitée ?

- Si vous vous rendez compte que bébé a tendance à téter avec trop de vigueur, faites en sorte qu'il n'ait pas trop faim au moment des tétées (mettez le au sein plus souvent). Il prendra moins de lait en une seule tétée. Après manger, il est aussi recommandé de maintenir bébé en position verticale pendant quelques minutes, afin de faciliter l'expulsion de l'air avalé pendant la tétée. Assurez-vous que bébé vide complètement un sein avant d'en changer. Le lait qu'il boit à la fin, quand le sein est presque vide, est plus épais et ne monte pas jusqu'à l'œsophage avec autant de facilité.

- Au contraire, si bébé prend le biberon, il est important de respecter scrupuleusement les quantités pour la préparation. Vous ne devez jamais tasser le lait dans la cuiller-doseur mais la niveler avec un couteau, afin de vous assurer qu'il n'y ait pas trop de lait.

Faut-il prendre des précautions particulières avant le coucher ?

- Si bébé régurgite souvent, même longtemps après la tétée, vous pouvez surélever un peu le matelas, afin que sa tête soit un peu relevée. Une inclinaison de 30° est suffisante.



La régurgitation peut-elle être pathologique ?

- Certains bébés qui régurgitent en permanence pleurent et se montrent irritables. Dans ces cas-là, il est possible qu'il existe un problème de reflux gastro-œsophagien. Les régurgitations en continu provoquent un transvasement des acides de l'estomac vers l'œsophage, ce qui finit par irriter la muqueuse. Votre pédiatre saura évaluer la situation et vous prescrira les médicaments opportuns si nécessaire.

Comment savoir s'il ne s'agit pas de vomi ?

- Les vomissements sont beaucoup moins fréquents que la régurgitation et consistent en une émission violente de lait partiellement digéré, d'aspect similaire au lait caillé et avec une odeur acide. En général, bébé vomit à cause de quelque chose de particulier. Il se peut qu'il ait trop mangé ou bien qu'il ait attrapé froid. S'il s'agit d'un cas isolé et s'il ne montre pas de signes de douleur, vous n'avez pas à vous inquiéter.

ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code
BABYLOVE

sur
www.enviedefraise.fr





Elle arrive tout à coup et ses symptômes sont évidents. Nous vous expliquons comment intervenir au plus tôt pour éviter les complications.

CYSTITE : à ne pas négliger !

L'infection urinaire est un trouble plutôt féminin auquel les femmes peuvent être confrontées fréquemment, surtout pendant la grossesse, lorsque les changements de l'organisme créent certaines conditions qui favorisent son apparition. La cystite est une inflammation qui affecte la vessie et parfois l'urètre, l'extrémité de l'appareil urinaire. Ce trouble est presque toujours d'origine bactérienne et, dans 80% des cas, est dû à l'*Escherichia coli*, une bactérie d'origine intestinale. Plus rarement, la cystite peut être causée par un champignon, comme le *Candida*, ou un protozoaire, comme le *Trichomonas vaginalis*.

Leur conformation anatomique particulière rend les femmes plus sensibles à ce problème. La faible longueur de l'urètre facilite le retour des agents pathogènes vers la vessie, alors que la proximité de l'orifice urinaire du vagin et de l'anus favorise la contamination par des germes présents dans ces derniers.

MANIFESTATION

La cystite n'est pas toujours douloureuse, mais quand il y a des symptômes, ils sont sans équivoque. Les plus typiques sont la pollakiurie, le besoin fréquent de faire pipi, mais avec une petite quantité d'urine ; la dysurie, qui se manifeste par des douleurs et des brûlures lors de la miction, surtout à la fin ; l'hématurie, c'est-à-dire la présence de sang dans l'urine, qui peut être visible à l'œil nu ou au microscope lors d'une analyse d'urine ; une douleur au-dessus du pubis ou dans le bas du dos ; et parfois de la fièvre. Pour confirmer qu'il s'agit d'une cystite, il faut faire une analyse en laboratoire. Dans l'analyse d'urine, on contrôle le pH et la présence de globules rouges, de globules blancs et de nitrites, des signes qui peuvent indiquer une infection en cours. On peut aussi faire une culture d'urine, nécessaire pour déterminer le germe responsable de l'infection.

QUELS SONT LES RISQUES ?

Si elle n'est pas traitée à temps, une infection urinaire, même si la charge bactérienne est faible, comporte des complications qui peuvent être graves. Parmi les troubles possibles pour la mère, on trouve la pyélonéphrite, une infection rénale due à la montée des micro-organismes responsables de la cystite vers les reins, ce qui peut conduire, dans les cas les plus graves, à une insuffisance rénale. Côté fœtus, les conséquences les plus graves sont une fausse-couche ou une naissance prématurée. Pour ces raisons, il faut faire une analyse d'urine tous les mois pendant toute la grossesse, afin de détecter rapidement une éventuelle infection urinaire, même si elle est asymptomatique.

LES MEILLEURS ALLIÉS NATURELS

Pour éviter la cystite et combattre ses symptômes, si les troubles sont bénins, vous pouvez vous tourner vers des produits à base de plantes, combinés avec des traitements médicamenteux, si nécessaire. Les remèdes naturels les plus connus sont la canneberge et la busserole. La première est surtout efficace en préventif car elle contribue à réduire le pH urinaire, ce qui empêche l'adhésion des bactéries sur les parois de la vessie. Pour une cystite en phase aiguë, mieux vaut opter pour la busserole (ou Uva Ursi), qui a une **action** antibactérienne. En ce qui concerne les traitements homéopathiques, ces derniers doivent être prescrits et contrôlés par un homéopathe.

UN TRAITEMENT SPÉCIFIQUE

Une fois la cause identifiée, le traitement traditionnel sont des antibiotiques, des antifongiques ou des anti-protistes, selon le germe responsable. Pour que le traitement soit efficace et opérationnel, il faut prendre le médicament pendant toute la période prescrite et ne pas l'arrêter avant, même si les symptômes disparaissent, pour éviter des récidives en raison de l'élimination incomplète de l'agent pathogène.



5 RÈGLES pour éviter l'infection urinaire

- 1. Boire beaucoup et souvent**, pour diluer la charge bactérienne présente dans l'urine.
- 2. Ne pas retenir l'urine pendant une longue période et aller aux toilettes dès qu'on en a envie**, pour éviter que les bactéries ne restent trop longtemps dans la vessie.
- 3. Lors de l'hygiène intime, nettoyer la zone de l'avant vers l'arrière**, afin d'éviter que les bactéries fécales ne soient amenées vers le vagin et, de là, n'atteignent la vessie par l'urètre.
- 4. Ne pas porter de vêtements trop serrés** et préférer des sous-vêtements en coton blanc.
- 5. Éviter de partager serviettes et sous-vêtements.**





ACCOUCHEMENT

Pendant la grossesse, la plupart des mamans sont confrontées à des « croyances » liées à l'accouchement ancrées dans l'imaginaire collectif. Nous vous expliquons ce qui est vrai et ce qui est faux dans certaines d'entre elles.

Est-ce vrai que....?

Dans la dernière ligne droite de la grossesse, nous voudrions toutes savoir quand est-ce que l'accouchement aura lieu et, peut-être, trouver certaines ressources pour l'avancer un peu... Comment y arriver ? Pour stimuler la dilatation, tout le monde y va de sa recette de grand-mère ! Mais qu'y a-t-il de vrai dans ces suggestions ? Est-ce que ce ne sont que des légendes ou ont-elles une base scientifique ?



bebesetmamans.com



FAIRE L'AMOUR STIMULE LES CONTRACTIONS ?

- Quand la grossesse arrive à son terme, avoir des relations sexuelles peut contribuer à **augmenter l'activité contractile**. D'ailleurs, le liquide séminal contient des prostaglandines, des hormones qui ont la capacité de provoquer des contractions utérines, préparant ainsi peu à peu l'utérus pour la dilatation. Un bon remède pour booster l'accouchement, tant que le gynécologue ne dit pas le contraire !



PLUS FRÉQUENT D'ACCOUCHER À LA PLEINE LUNE ?

- C'est un fait avéré que, lorsque la lune est pleine, il y a **plus de naissances**. La raison scientifique de cette coïncidence n'a pas encore été découverte, mais n'oubliez pas que le cycle menstruel, quand il est régulier, dure 28 jours, tout comme le cycle lunaire et que la lune influence le mouvement des océans, et donc des liquides. Il semblerait que la pleine lune favorise la rupture des membranes.



PERTE DU BOUCHON MUQUEUX, ACCOU- CHEMENT IMMINENT ?

Le bouchon muqueux est une substance gélatineuse qui ferme le col de l'utérus et isole l'utérus de l'environnement extérieur.

- Quand le bébé appuie avec sa tête, le col commence à se dilater et le **bouchon peut être expulsé**. Il peut alors s'écouler plusieurs jours avant que l'enfant ne naisse, mais il se peut aussi que les contractions gagnent en intensité et mettent en marche la dilatation.



... SI JE FAIS UN EFFORT, LA POCHE DES EAUX PEUT SE ROMPRE ?

- Les membranes peuvent effectivement se rompre si on fait un effort plus intense que d'habitude. Une fois la poche des eaux rompue, si la dilatation ne se met pas en place dans les 48 à 72 heures, on provoque l'accouchement. Cependant, si la grossesse se passe bien, vous pouvez faire une activité physique modérée pendant les neuf mois que dure votre grossesse.



Toxoplasmose : ce qu'il faut savoir

Il s'agit d'une infection très commune qui, si on la contracte pendant la grossesse, peut causer de graves dommages au bébé. Comment se transmet-elle et que faut-il faire si la mère est infectée ?



La toxoplasmose est une maladie infectieuse causée par le *Toxoplasma gondii*, un parasite qui se trouve dans l'intestin des animaux et produit des œufs qui sont ensuite rejetés dans l'environnement par leurs excréments. Ils contaminent alors le sol des champs où sont cultivés des légumes et où paissent d'autres animaux, qui sont alors infectés et, une fois mis sur le marché, peuvent infecter les consommateurs.

- L'infection peut se faire par des viande crues ou insuffisamment cuites, tout comme par l'eau, le sol ou des légumes contaminés. La contamination par le contact avec des animaux comme les chats est moins significative, surtout s'ils sont domestiques, car ils ne sont pas forcément en contact direct avec le parasite. Quand bien même, évitez de nettoyer la litière de votre chat ou, si vous le faites, utilisez des gants.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer



LES DANGERS POUR LE BÉBÉ

- Normalement, la toxoplasmose ne donne pas lieu à des symptômes évidents et est inoffensive pour les adultes. Parfois, elle peut se manifester comme un épisode grippal, de la fièvre, des ganglions enflés, un mal-être général, des maux de gorge, des maux de tête, et même des éruptions cutanées.
- Le virus présente son côté le plus agressif si on le contracte pendant la grossesse car il peut traverser la barrière placentaire et causer des troubles graves chez le bébé. Les conséquences de l'infection dépendent de la période de la grossesse. Au premier trimestre, les risques de transmission au fœtus sont de 15% et la toxoplasmose peut provoquer des lésions oculaires, une hydrocéphalie, des calcifications crâniennes et un risque accru de fausse-couche. Au deuxième trimestre, le risque d'infection passe à 30% ; le bébé peut développer une encéphalite et des lésions cérébrales. Au troisième trimestre, la transmission se produit dans 60% des cas. Elle peut affecter le foie du fœtus, augmenter la taille de la rate, induire une jaunisse et une myocardite, voire devenir mortelle. Quoi qu'il en soit, que la mère soit infectée ne signifie pas automatiquement que bébé le sera aussi ; le taux de transmission de la maladie est de 15 à 60% et, même si bébé est infecté, la maladie peut être asymptomatique chez un grand nombre d'entre eux.
- Le traitement pour lutter contre cette infection se fait via des antibiotiques oraux spécifiques à cette maladie. On a constaté que le traitement suivi par la mère réduisait les éventuels effets négatifs sur le nouveau-né.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

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

Psychologie de la grossesse (II)

Quels sentiments réveille chez la femme la nouvelle qu'elle va être mère ? Comment se préparer à l'arrivée de bébé ? Voici les conseils d'une sage-femme pour faire face aux changements liés à la grossesse et faciliter le lien avec bébé.



La confirmation qu'elle attend un bébé ne laisse aucune femme indifférente. La première manifestation est une excitation sans borne, comme si elle n'arrivait pas à croire cette nouvelle, même s'il s'agit d'une grossesse voulue et désirée. Puis apparaissent des sentiments ambivalents, comme quand on effeuille une marguerite : « Je l'aime un peu, beaucoup... ». La future maman n'exprime pas ces émotions sur un plan social, mais au sein de son couple, avec son partenaire.

- D'une certaine manière, plus ou moins consciemment, elle soupèse les avantages et les inconvénients de la grossesse. C'est un moment très important qu'on appelle l'«acceptation». Sans une acceptation pleine et entière, la femme ne peut pas démarrer son compromis envers bébé avec sérieux et elle ne peut pas commencer non plus à développer son identité de mère. Et, si elle ne le fait pas, le papa ne peut pas le faire non plus.
- Mais comment change la perception de la grossesse aux différents trimestres ? Pour faire sim-



ple, on dit que le premier trimestre est celui de l'« ambivalence » et que, à la fin de celui-ci, doit avoir lieu l'« acceptation ». Le deuxième trimestre se définit comme celui de la « plénitude » à cause de tous les changements que la présence du bébé implique. On appelle le troisième trimestre la « surcharge » en raison des grandes transformations physiques qu'implique la fin de la grossesse.

COMMENT SE PRÉPARER À LA NAISSANCE ET AU RETOUR À LA MAISON AVEC BÉBÉ ?

- **Préparer la femme et/ou son partenaire à l'arrivée de bébé est l'une des tâches les plus importantes assumées par les sages-femmes à la fin de la grossesse.** Les mamans et papas redoutent souvent l'accouchement, moment effectivement important, mais il faut faire en sorte qu'ils se projettent dans leur maison avec un bébé, afin que la parentalité et la réorganisation familiale se produisent d'une manière satisfaisante. Dans les cours de préparation à l'accouchement, certaines sages-femmes travaillent avec des extraits de films, d'autres avec des présentations de cas, avec

des grilles d'activités, avec des nouveaux parents, etc. D'après mon expérience, ce sont les cours qui convainquent le moins les futurs parents, mais ce sont ceux dont ils se souviennent le plus après l'accouchement.

QUE SIGNIFIE POUR UNE FEMME AVOIR UN ENFANT ?

- **Selon un sondage très intéressant des années 40, les femmes avaient des enfants parce que c'était comme ça, parce qu'elles aimaient les enfants, pour unir leur couple et pour pouponner.** Dans les années 80, les femmes avaient des enfants parce qu'elles le désiraient, parce qu'elles voulaient fonder une famille, parce qu'elles voulaient être mères, parce qu'elles recherchaient une union dans leur couple et qu'elles ne voulaient pas passer à côté de l'expérience de la maternité.
- **Au XXI^e siècle, il y a encore beaucoup d'enfants qui arrivent sans être voulus, planifiés ou désirés.** Cependant, pour beaucoup de femmes et/ou leurs partenaires, un enfant est un projet de vie conscient et entier, plein de générosité et d'affection. Ce changement est important et il faut continuer à travailler pour qu'il se propage.



SOS:

les troubles du FROID

Les troubles typiques de l'hiver touchent également les femmes enceintes, avec encore plus de force... Prenez soin de vous ainsi.

Avoir un rhume ou un autre des troubles typiques de ces époques froides de l'année est fréquent pendant la grossesse : le système immunitaire de la femme enceinte est légèrement plus faible, afin de permettre à l'organisme d'accueillir bébé sans le considérer comme un élément étranger. Mais ne vous inquiétez pas, vos défenses fonctionnent de la même manière ! La seule mise en garde concerne les médicaments. Vous ne devez prendre des médicaments que si le médecin vous les a prescrit.

SI UN RHUME VOUS TOURMENTE

Nez qui coule, mal de tête... contre le rhume, avec ou sans fièvre, il n'y a pas grand chose à faire.

- **Se laver souvent le nez avec une solution physiologique peut être utile.**

Vous pouvez également utiliser un spray d'eau de mer pour faciliter la fluidification des mucosités. À cette fin, le meilleur traitement consiste à augmenter l'apport de liquides (eau, jus de fruits, infusions...). Mieux vaut par contre ne pas trop utiliser de décongestionnants nasaux ; une utilisation ponctuelle n'implique pas de risque accru de malformations, mais ils peuvent provoquer une irritation de la muqueuse nasale avec, comme conséquence, un risque que la rhinite ne devienne chronique. En outre, une utilisation excessive peut agir sur les vaisseaux sanguins de l'utérus et du placenta, diminuant le flux materno-fœtal.

- **Concernant les autres médicaments comme les mucolytiques, leur efficacité est peu documentée, mieux vaut donc éviter leur utilisation pendant la grossesse.**

SI VOUS AVEZ MAL À LA GORGE

Parfois, le rhume se complique et un mal de gorge s'ajoute aux autres symptômes. Si la douleur ne disparaît pas avec le paracétamol, l'ibuprofène est une alternative envisageable, mais il faut l'éviter au premier trimestre ; certaines études ont montré une augmentation possible du risque de fausse-couche.

- **L'ibuprofène, comme les autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, est également contre-indiqué à partir de la semaine 34** car il peut causer la fermeture du canal artériel, très important pour la circulation sanguine du fœtus.
- **En général, on peut prendre la plupart des antibiotiques au cours des neuf mois de grossesse, mais sous prescription médicale !**





AGIR CONTRE LA TOUX

Quand elles toussent beaucoup, l'une des craintes les plus fréquentes des futures mamans est que l'effort demandé puisse affecter bébé, voire même provoquer des contractions. N'ayez crainte, ce n'est pas un trouble qui peut causer des problèmes.

- **Quoi qu'il en soit, quand vous commencez à tousser, mieux vaut débuter un traitement par aérosol (avec de l'eau de mer), plutôt que d'attendre que cela n'empire.** En humidifiant les muqueuses, le stimulus de la toux se réduit. Pour lutter contre les quintes de toux, vous pouvez recourir aux remèdes de grand-mère suivants : boire un lait chaud avec du miel et mettre un demi-oignon dans la chambre.

- **Rappelez-vous d'humidifier l'atmosphère, surtout la nuit avant d'aller dormir.** Si la toux ne diminue pas et que le médecin vous diagnostique une bronchite, il peut vous prescrire des corticoïdes à inhaler.

Si vous avez de la fièvre

C'est un symptôme commun du rhume...

- **Si elle dépasse 38°C, il faut intervenir.** Une forte fièvre mobilise les défenses de l'organisme maternel, ce qui implique, entre autres choses, l'apparition de contractions utérines.

Ces dernières peuvent même causer la naissance prématurée de bébé, à n'importe quel moment de la grossesse.

- **Le médicament de choix est le paracétamol.** Il ne comporte pas de contre-indications particulières pendant la grossesse.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

RHUME OU GRIPPE ? Faites la différence

SYMPTOMES	GRIPPE	RHUME
Apparition des premiers symptômes	Généralment brusque et accompagnée de tremblements et de transpiration.	Peut être graduelle.
Fièvre	Supérieure à 38°C ; dure 3-4 jours.	Rare, peu élevée.
Mal de tête	Oui, important.	Ponctuel.
Malêtre général et douleurs	Presque tout le temps présents. Souvent intenses.	Rares.
Fatigue et faiblesse	Peut durer 2 à 3 semaines.	Moindres.
Nez bouché	Parfois.	Fréquent.
Éternuements	Parfois.	Fréquents.
Mal de gorge	Parfois.	Fréquent.
"Sifflements" dans la poitrine	Fréquents. Peuvent être très forts.	De légers à modérés.
Complications	Bronchite et pneumonie.	Otite.



ATTENTION À LA GASTROENTÉRITE

- Elle est, la plupart du temps, due à un rotavirus. Normalement, en trois ou quatre jours, la situation s'améliore spontanément jusqu'à la guérison.
- Il suffit de contrôler la fièvre avec du paracétamol et d'éviter la déshydratation en buvant beaucoup d'eau. Cependant, si, au bout de 24 heures, vous continuez à aller souvent aux toilettes, il faut faire une analyse de vos selles.
- Si l'infection est d'origine bactérienne ou parasitaire, on prescrit habituellement un antibiotique, à administrer avec prudence et de préférence à partir de 4-5 mois de grossesse. Si vous avez plus de dix selles par jour, quelle que soit la source de l'infection, il faudra recourir à une préparation à base d'oxyde d'aluminium, sous prescription médicale, qui ne présente pas de contre-indications pour l'enfant

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.



des femmes enceintes ont des envies

Une femme enceinte sur quatre reconnaît avoir des envies, un désir compulsif de manger certains aliments pendant sa grossesse. C'est le résultat d'une étude espagnole qui a analysé le profil des femmes enceintes ayant des envies, leurs implications sur leur santé et les soins qu'elles reçoivent. **Sauf s'il s'agit d'aliments trop caloriques ou déconseillés pendant la grossesse, les experts conseillent de ne pas éviter les envies.** Le Dr Blanca Gutierrez rappelle que, pour bien se nourrir pendant la grossesse, il faut avoir une alimentation équilibrée

comprenant les groupes alimentaires de base.

Quant aux causes de ces envies, les **médecins reconnaissent qu'elles ne sont pas bien définies et qu'il est probable que des facteurs hormonaux interviennent.** Les avis des futures mamans divergent à ce sujet : 26% pensent que les envies sont un besoin physiologique qu'il faut respecter ; 20% les voient comme de simples caprices ; 16% considèrent que cela fait partie de la culture ; et 7% enfin déclarent qu'il s'agit d'un phénomène commun à toutes les femmes enceintes.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Déterminé et sûr de lui sous l'influence du Soleil, il se peut qu'il se montre autoritaire pour cacher une part de sa vulnérabilité. Soyez ferme avec lui, mais apportez-lui tout l'amour dont il a besoin.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Les influences de la Lune le rendent un peu timide et il a besoin de câlins : accompagnez-le dans ses activités, surtout les jeux, afin que votre présence le réconforte.

Coquin, il veut tout le temps jouer avec vous. Tant de dynamisme peut vous épuiser, respirez donc un bon coup et prenez tout ça avec calme, afin que les moments que vous passez ensemble soient relax et joyeux.

Il veut attirer l'attention de la famille avec des activités artistiques, félicitez-le donc lorsque sa veine théâtrale ressort. La Nouvelle Lune du 26 l'aide à faire de beaux rêves.



LION

(23/07 au 23/08)

Avec l'étoile *Regulus*, il ressent le besoin de faire diverses activités sociales avec ses frères et sœurs ou ses petits amis. Aller dehors l'aide à se développer et à satisfaire son besoin de contact avec la nature.

Il risque de faire des petites colères ; ne vous fâchez pas et essayez de garder votre calme. Racontez-lui des histoires de *fantasy* ou de science-fiction, afin de laisser voler son imagination.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Méthodique, réfléchi et sage, il va vous surprendre avec des idées brillantes qui lui viennent comme par magie... Enthousiasmé à la perspective de nouvelles aventures, jouez avec lui et profitez-en !

Calme et réservé, il a besoin d'un espace bien à lui pour construire des mondes imaginaires et jouer. Faites-lui une cabane ou tipi dans sa chambre, où il se sentira à l'aise et protégé.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Heureux et radieux grâce à Jupiter, il vous remplit d'amour avec sa joie de vivre. Recherchez des activités à faire en famille et profitez-en au maximum car c'est la base de sa future maturité émotionnelle.

Tenace, il veut se fixer de nouveaux objectifs pour se prouver à lui-même qu'il peut y arriver. Montrez-lui votre fierté et faites en sorte qu'il sente que vous serez toujours là pour le soutenir.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

La pleine Lune du 10 lui donne un extra d'énergie créatrice : aidez-le à explorer de nouvelles voies d'expression, physiques et artistiques. Jouez avec lui et respectez ses moments de calme.

Venus lui apporte une sensibilité particulière qui lui permet d'apprécier arômes et saveurs. Jouez à découvrir de nouveaux stimuli sensoriels qui aiguïseront sa curiosité et son envie d'explorer le monde.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

