

Année 6 - n° 53 - Février 2018

Bébes et Mamans

www.bebesetmamans.com

SANTÉ

DES EXERCICES
POUR ÉVITER
LE MAL DE DOS

JE PEUX ?

EST-CE QUE C'EST
DANGEREUX
POUR BÉBÉ ?

CONCEPTION

COMMENT
ÇA MARCHE

DICTIONNAIRE DE LA GROSSESSE

Votre grossesse de A à Z...



Sommaire

Février 2018



GROSSESSE

CODODO

Pour ou contre ?

SAGE-FEMME

Pourquoi je suis triste quand j'allaité ?

UNE GROSSESSE EN PLEINE FORME

Des exercices pour maintenir le mal de dos à distance.

C'EST MAUVAIS POUR BÉBÉ ?

Rester debout, monter les escaliers, dormir sur le ventre...
On vous dit tout !

INTELLIGENT CE BÉBÉ !

Dès la grossesse...



BONNES OU MAUVAISES ?

On vous aide à faire le tri dans vos habitudes.

DE A À Z

Notre dictionnaire de la grossesse.

GYNÉCO

La conception : comment ça marche ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février.



Moi



Ce mois-ci, découvrez notre dictionnaire spécial grossesse, comment faire pour éviter d'avoir mal au dos et les mauvaises habitudes à perdre quand on est enceinte.



bebesetmamans.com

Le « cododo »

Le cododo ou le partage de la chambre est-elle toujours une pratique bénéfique ou ne convient-elle qu'à certaines situations ?



Oui car...

Nombreux sont ceux qui considèrent d'un air un peu douteux le fait que des parents dorment avec leurs enfants. Et pourtant, le cododo, comme on appelle cette pratique, comporte bien des avantages :

- Il aide à prévenir le syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Il favorise la régulation de la température du corps de l'enfant pendant la nuit.
- Il permet à bébé d'enchaîner les phases de sommeil car il est synchronisé avec la respiration de sa mère qui agit pour lui, en outre, comme une sorte de rappel pour continuer à respirer, surtout s'il souffre d'apnée.
- Le cododo évite à bébé et à sa maman de se lever en pleine nuit (surtout si bébé prend encore le sein).
- Cette pratique favorise et renforce la relation entre les parents et les enfants.
- Enfin, elle réduit l'anxiété nocturne, cause de réveils fréquents chez l'enfant.

Chaque famille doit décider elle-même de la façon dont elle souhaite dormir, la meilleure étant celle qui convient à tout le monde.

Non car...

Nous entendons tellement de théories sur le sommeil que nous sommes parfois perdus. **Il faut croire en l'instinct naturel que nous développons en tant que parents** : au-delà des doutes qui nous envahissent du fait de notre manque d'expérience, nous devons apprendre à écouter et à agir avec bon sens. **Nous devons à chaque fois évaluer l'impact de notre comportement sur l'avenir de notre enfant.** Nous établissons ainsi les bases émotionnelles et les liens affectifs qui sont les garanties de la stabilité et de la sécurité de l'enfant.

Il faut bien sûr embrasser et prendre son enfant dans ses bras, se laisser emporter par les sentiments de cette première étape du nouveau-né, mais il faut aussi, dès qu'il devient plus grand, savoir poser des limites afin qu'il grandisse en toute sécurité. Chaque chose en son temps : pendant l'allaitement, il est normal que bébé dorme avec sa mère, mais, peu à peu, l'enfant a besoin de son propre espace et il faut le lui donner, sauf, bien sûr, cas exceptionnels comme les peurs, les terreurs nocturnes, l'anxiété de la séparation, etc...

La Redoute

Prenez la vie du **beau** côté !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



Est-ce qu'allaiter rend triste ?

Découvrez en quoi consiste le réflexe d'éjection du lait dysphorique, qui rend la mère triste, mais uniquement quand elle commence à allaiter.



De plus en plus de mères expliquent que, durant les premiers instants de l'allaitement, elles ressentent un mélange de tristesse et de solitude qui disparaît rapidement. La plupart d'entre elles ne disent rien de peur d'être perçues comme de mauvaises mères. Ce problème peu connu a un nom et est relativement facile à traiter. Il est appelé réflexe d'éjection du lait dysphorique (RED) et est dû à la stimulation de la libération du lait

qui provoque une chute abrupte de la dopamine, l'hormone du bonheur.

• **Il est possible que cela ne se soit pas produit pour vos aînés.** Ce trouble se caractérise par un sentiment de tristesse juste avant que le lait ne sorte et que le bébé ne commence à téter. Cela dure très peu de secondes, mais se répète continuellement tout au long de la journée à chaque nouvelle tétée et peut même amener des mères à envisager d'arrêter d'allaiter.



• **La durée dépend de chaque femme.** La plupart des mères remarquent l'apparition du RED dans les deux premières semaines de l'allaitement et sa disparition avant que bébé ait 3 mois. D'autres mères constatent que le RED devient moins sévère et se dissipe lentement à mesure que le bébé grandit, jusqu'à réaliser qu'elles ne l'ont plus. Pour d'autres, ce phénomène reste jusqu'au sevrage, quel que soit l'âge du bébé.

• **Vous pouvez le confondre avec la dépression post-partum, bien qu'il n'ait rien à voir.** Rappelez-vous que vous ne vous sentez triste qu'à un moment précis : au début de chaque tétée. Le reste de la journée, vous vous sentez bien, comme d'habitude, heureuse et profitant de votre famille. La dépression post-partum est un problème psychologique, alors que le RED est un problème physiologique dû à la dopamine.

Que faire pour ne pas se sentir comme ça ?

Comme ce trouble est dû à une chute de dopamine, appelée aussi l'hormone du bonheur, vous devez manger des aliments qui augmentent le niveau de cette hormone et changer certaines habitudes de votre quotidien :

- Les aliments recommandés : œufs, dinde, poulet, lait, yogourt faible en gras, avoine, germe de blé, poisson, arachides, chocolat amer, amandes et avocat.

- Prenez des compléments d'Omégas-3.
- Dites adieu à la caféine pendant un moment.
- Essayez d'être toujours bien hydratée.
- Diminuez le stress de votre vie.

En suivant ces recommandations, vous devriez vous sentir mieux. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule, que vous avez de nombreux professionnels à vos côtés, comme la sage-femme qui est là pour vous encourager à continuer dans le monde fascinant de l'allaitement maternel.



Voici quelques exercices pour aider la colonne vertébrale à rester bien droite et à soutenir le poids du ventre.

Sécurisez VOTRE DOS

Une grande partie de la « charge » que vous portez affecte la colonne vertébrale qui, par conséquent, ne se repose presque jamais, même lorsque vous êtes détendue. Le mal de dos arrive souvent sans prévenir et, quand il apparaît, la meilleure stratégie à adopter est le repos, en attendant qu'il disparaisse tout seul. Toutefois, vous pouvez quand même faire quelque chose : l'éviter.

LA COLONNE VERTÉBRALE

Elle est formée par une série d'os unis entre eux par des disques vertébraux qui peuvent être comparés avec des coussinets. Lorsque vous forcez, ces « coussinets » se compriment et touchent les nerfs, provoquant une douleur caractéristique qui atteint parfois les bras ou les jambes. Une musculature tonique et renforcée aide la colonne à se « tenir » à corriger en peu de temps un petit problème.

Flexion de la jambe arrière

Vos bras levés et tenant un élastique entre vos mains, commencez l'exercice avec les pieds joints. Faites un pas en arrière en pliant le genou jusqu'à ce que vous soyez à 10 centimètres du sol. En même temps, étirez l'élastique avec les deux mains, jusqu'à ce qu'il soit au-dessus des épaules. Rejoignez vos pieds et changez de jambe.

Répétez l'exercice 15 fois.



Flexion sur les jambes

C'est un autre exercice combiné pour les jambes et la zone dorsale. Les bras tendus vers l'avant, à la hauteur de la poitrine, un élastique entre les mains et les jambes écartées. Pliez les genoux comme si vous étiez assise et amenez les bras au niveau de la poitrine en gardant les coudes en dehors. Cela aidera à renforcer la partie externe des cuisses. Répétez 15 fois.



Pour les fessiers

Allongée sur un côté, avec un coussin sous le ventre et avec les jambes pliées, inclinez le bassin en avant sans déplacer l'aine. Écartez le genou droit vers l'extérieur, puis ramenez-le vers l'intérieur, en le reposant sur l'autre jambe et en étirant la fesse. Répétez 20 fois.



Un peu de détente

Allongée sur le sol sur le côté droit, les bras écartés et votre genou gauche plié sur un coussin. Tournez la tête du côté opposé et détendez-vous pendant 30 secondes. Ensuite, en vous appuyant sur le coude, levez-vous et changez de côté.

4



Abdominaux

Assise, avec un ou deux coussins sous le coccyx, contractez les muscles abdominaux et étirez votre dos en avant, reposant sur les coussins et expirant lentement pendant que vous comptez jusqu'à 4. Puis revenez à la position de départ, tout en inspirant lentement. Effectuez le mouvement 10 fois. À la fin de l'exercice, en gardant les abdominaux contractés, continuez à faire quelques petites élévations 10 fois de plus.

5

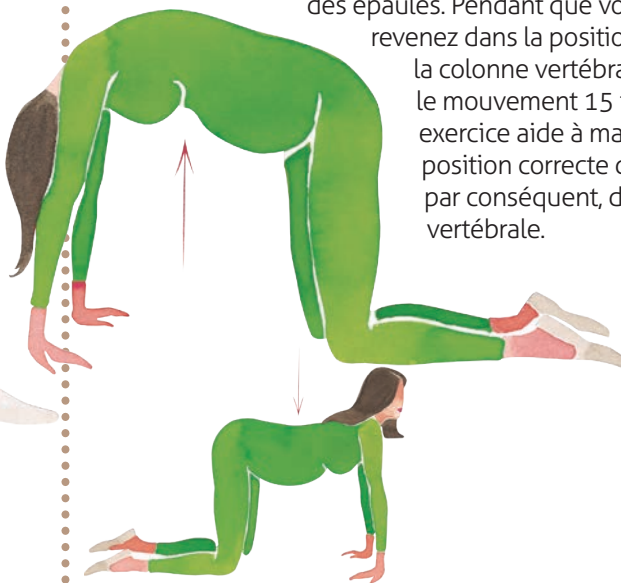


Faites attention aux points suivants :

- Ne sortez pas du lit soudainement ni frontalement.
- Si le médecin vous a conseillé de vous reposer, ne faites pas ce genre d'exercices.
- Si vous devez courir ou marcher rapidement, mettez de bonnes chaussures renforcées. Les talons sont une véritable torture pour le bas du dos.
- Ne soulevez pas de poids en position verticale. Si vous voulez jouer avec votre enfant, allongez-vous sur le canapé.
- Essayez de ne pas prendre l'habitude de vous pencher en arrière pour équilibrer le poids du ventre (hyperlordose). Au lieu de cela, dirigez le bassin vers l'avant pour mieux soutenir le poids du ventre.
- Vous pouvez effectuer ces exercices tout au long de la grossesse, mais commencez toujours lentement et avec précaution, ne forcez jamais.

Étirement du chat

Sur les genoux, les mains reposant sur le sol, expirez tout l'air et adoptez une position voûtée du dos tout en contractant l'abdomen et en relâchant les muscles du cou et des épaules. Pendant que vous inspirez, revenez dans la position normale de la colonne vertébrale. Répétez le mouvement 15 fois. Cet exercice aide à maintenir une position correcte du bassin et, par conséquent, de la colonne vertébrale.



6

Étirement

Enfin, asseyez-vous sur vos talons et séparez vos genoux. Étirez votre dos et maintenez la position pendant une minute.

7

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

Cela peut-il nuire au fœtus ?

Quand un enfant est attendu et que, soudainement, les choses que vous faisiez habituellement suscitent des interrogations...

SI JE MONTE DES ESCALIERS OU JE MARCHÉ TROP VITE, MON VENTRE SE DURCIT...

Il s'agit de petites contractions utérines, généralement perçues après le 5ème mois de grossesse. Si elles se produisent de temps en temps, elles sont physiologiques, mais si elles se produisent quand vous êtes très active, c'est un message de votre corps qui vous demande de ne pas trop vous fatiguer. D'ailleurs, dès que vous ralentissez le rythme, elles tendent à disparaître rapidement. Si, au contraire, elles se répètent fréquemment ou si elles continuent malgré les précautions suggérées, consultez rapidement votre gynécologue.

PUIS-JE CONTINUER À M'OCCUPER DE LA MAISON SEULE ?

La gestion de la maison n'implique pas de contre-indications particulières. Cependant, il faut éviter le nettoyage « en profondeur », comme décrocher, laver et raccrocher des rideaux, nettoyer les lampes ou dépoussiérer le dessus des armoires, puisque ces activités nécessitent l'utilisation d'une échelle et impliquent donc un risque de chute. Pour le reste, vous pouvez pratiquement tout faire, en essayant de ne pas trop vous fatiguer. Mais n'oubliez pas que la meilleure solution est de tout partager avec monsieur !

JE VAIS HABITUELLEMENT AU SUPERMARCHÉ TOUTE SEULE. PUIS-JE PORTER LES SACS DE COURSES ?

Oui, tant qu'ils ne sont pas trop lourds. Cependant, lorsque vous les soulevez, ne vous penchez pas en avant, mais pliez les genoux. De cette façon, l'effort sera bien réparti entre les jambes et la colonne vertébrale, évitant ainsi le risque de douleurs au bas du dos. Pendant que vous soulevez le poids, contractez légèrement les sphincters, pour empêcher les problèmes de fuites urinaires. N'oubliez pas que la grossesse est un facteur de risque pour l'incontinence, puisque le poids du bébé rend les muscles pelviens moins toniques.



J'AI DÉJÀ UN ENFANT DE 3 ANS. PUIS-JE M'OCCUPER DE LUI COMME D'HABITUDE ?

On peut avoir peur que l'enfant, dans ses manifestations effusives d'affection, puisse donner des coups à votre ventre et, par conséquent, nuire au fœtus. Cependant, le bébé est protégé naturellement par le liquide amniotique qui, parmi ses fonctions, a également la capacité d'amortir les éventuels coups. Il n'y a aucun problème non plus à prendre votre aîné dans vos bras (tant qu'il n'y a pas de problèmes spécifiques, tels qu'un risque de fausse-couche ou de contractions prématurées).

JE PRENDS LES TRANSPORTS EN COMMUN. EST-CE PROBLÉMATIQUE ?

Grâce au liquide amniotique, les coups possibles sont amortis et le bébé perçoit les vibrations et les irrégularités de la route de manière atténuée. En outre, les moyens de transport publics ont des places réservées aux femmes enceintes. Si tous les sièges sont occupés et que personne ne vous laisse une place, n'hésitez pas à demander à vous asseoir.

LA CEINTURE DE SÉCURITÉ EST-ELLE BONNE OU MAUVAISE POUR LE BÉBÉ ?

Beaucoup se demandent si cela peut être dangereux pour le fœtus. Le doute est dû au fait que, en cas d'accident, la ceinture exerce une tension soudaine sur le ventre et la poitrine, ce qui pourrait nuire au fœtus. Il faut juste mettre la ceinture correctement : entre les seins et sous le ventre, à la hauteur de l'aine. De cette façon, en cas d'accident, la pression de la ceinture est transmise directement sur les hanches et non sur le ventre.





JE DOIS RESTER DEBOUT PENDANT DE NOMBREUSES HEURES, MAIS JE ME FATIGUE FACILEMENT...

Pour éviter l'inconfort, le principal conseil est de porter des chaussures confortables, avec maximum 3cm de talon. Asseyez-vous autant que possible, de préférence sur un tabouret haut, ce qui permet de maintenir la courbure lombaire et de prévenir les douleurs dorsales et, en plus, de réduire la compression du ventre sur les jambes. De temps en temps, faites quelques pas sur la pointe des pieds, mouvement qui favorise le retour veineux, soulageant le gonflement et la sensation de lourdeur. Enfin, pendant les pauses, vous pouvez vous asseoir et poser vos jambes sur une chaise pour vous reposer un peu.

J'AI ÉTÉ DANS ENDROIT AVEC DE LA MUSIQUE TRÈS FORTE ET LE BÉBÉ A BOUGÉ PLUS QUE D'HABITUDE. AURAIT-IL EU PEUR ?

Écouter de la musique provoque un sentiment de bien-être pour la femme enceinte, et pour le bébé qui « commence à danser » dans le ventre. Il n'y a pas de danger si le volume est un peu élevé, puisque le liquide amniotique atténue tous les sons. Cependant, si le fœtus perçoit que la mère est inquiète, il bougera généralement moins. Quand vous rentrez chez vous et que vous vous reposez, bébé remarque que vous êtes plus calme et reprend alors ses culbutes habituelles.

JE SUIS AU DÉBUT DE LA GROSSESSE ET JE DORS HABITUELLEMENT SUR LE VENTRE. Y A-T-IL UN RISQUE QUE « J'ÉCRASE » BÉBÉ ?

Tant que l'utérus est contenu à l'intérieur du bassin, vous pouvez adopter la position que vous souhaitez, car le poids du corps ne pose aucun inconvénient. Cependant, à la fin du premier trimestre de grossesse, avec la croissance du fœtus, l'utérus monte et devient un organe abdominal. À ce moment-là, votre propre corps vous dira que vous devez vous retourner. Si vous vous allongez sur le ventre, vous remarquerez une sensation de gêne inconfortable et vous ne pourrez pas rester dans cette position.



bebesetmamans.com



Intelligent avant la. naissance

Dans l'utérus, l'esprit de l'enfant développe déjà une série de compétences qui lui permettront de faire face à la vie en dehors de l'utérus de la mère.



bebesetmamans.com

Depuis qu'existe la médecine moderne, nous savons qu'un bébé naît avec une structure du cerveau pleinement développée d'un point de vue physique, prête à être nourrie de données, de sentiments et de souvenirs. Mais ce n'est que depuis quelques décennies que nous avons compris que l'esprit du nouveau-né n'est pas vide. Au contraire, grâce aux techniques échographiques toujours plus perfectionnées, on a découvert que la vie « intérieure » d'un être hu-

main commence bien avant la naissance, peut-être même dès les premières semaines de grossesse. Au point que les spécialistes parlent de « l'intelligence fœtale ». Une exagération ? Non, tant que les caractéristiques des adultes, c'est-à-dire la pensée consciente et le raisonnement, ne sont pas rattachés à ce terme. En revanche, si nous définissons l'intelligence comme la capacité à résoudre les problèmes d'adaptation à l'environnement, même un petit être de quelques semaines est doté d'un esprit.



STIMULER SES SENS

L'esprit est nourri par des stimuli, ce qui n'est possible que grâce à la présence des organes sensoriels. Sans surprise, les sens se développent exceptionnellement tôt (en dehors de la vision, le sens le moins utile dans l'utérus). En ce qui concerne le toucher, les récepteurs de la peau apparaissent autour de la bouche après 7 semaines et, dans la même période embryonnaire, le nerf olfactif se forme. À partir de la 8^{ème} semaine, les récepteurs du goût se situent au bout de la langue et l'organe de l'ouïe commence à mûrir. Le nerf optique commence à se former après 7 semaines de grossesse, mais la fonctionnalité visuelle ne se manifeste qu'entre 4 et 6 mois. Les sens sont une fenêtre

sur le monde, à travers lesquels les stimuli et l'information atteignent le futur bébé, l'aidant à construire sa structure mentale et son système nerveux. Et, dans une sorte de cercle vertueux, les organes sensoriels ne continuent à se développer que s'ils reçoivent des stimuli. C'est pourquoi il est utile pour les parents d'avoir une relation active avec leur bébé, de lui parler, de le « caresser » et de lui mettre de la musique.

JE BOUGE, ALORS J'EXISTE

Le psychopédagogue Jean Piaget qualifie la psychomotricité comme la première intelligence. Grâce à la capacité à effectuer des gestes et à se déplacer dans son petit



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

Le Quotient Intellectuel passe par différents types de capacités

De nos jours, il est de plus en plus courant de considérer la capacité mentale comme une pluralité d'intelligences. Certaines d'entre elles montrent un certain degré de développement de la vie prénatale.

- **INTELLIGENCE SPATIALE.** L'enfant est conscient de l'environnement amniotique dans lequel il se déplace de manière détendue.

- **INTELLIGENCE DU CORPS.**

C'est le domaine du corps et du mouvement. Le développement des organes de l'équilibre commence après 7 semaines de grossesse.

Au 3ème trimestre, quand la mère écoute une musique qu'elle aime, l'enfant bouge au rythme de la mélodie, en « dansant » à l'intérieur du ventre.

- **INTELLIGENCE INTRA-**

PERSONNELLE. C'est la capacité à comprendre ses propres émotions. On considère que le bébé éprouve des sensations telles que le plaisir qui s'exprime à travers le sourire.

- **INTELLIGENCE**

INTERPERSONNELLE. C'est la



capacité de se mettre en relation avec les autres. En observant, grâce à une échographie, le comportement de jumeaux pendant la grossesse, on a pu reconnaître des gestes et des comportements qui expriment une forme de relation entre les deux enfants. Chaque paire de jumeaux a sa propre manière d'entrer en relation : affectueux, indifférent ou conflictuel.

- **INTELLIGENCE LINGUISTIQUE.**

Il a été déterminé que, au moins depuis la semaine 28, un fœtus est déjà capable de pleurer in utero,

puisque les bébés prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.

- **INTELLIGENCE MUSICALE.**

Le fœtus montre des réactions précises à la musique. Par exemple, il se calme avec Vivaldi et Mozart, et bouge intensément avec Beethoven et Brahms ou du rock.

- **INTELLIGENCE LOGICO-MATHÉMATIQUE.**

Le bébé sait compter. Si vous donnez 1, 2 ou 3 petits coups sur le ventre, il répond avec autant de coups de pied...

espace, le fœtus ne se limite pas à avoir des comportements de réaction simple ou d'auto-défense, mais commence, autour de 12-13 semaines de grossesse, à faire quelque chose de créatif, comme « explorer » son visage ou le cordon ombilical avec ses petites mains. Et, si les mouvements sont peu précis et chaotiques à l'âge embryonnaire, à mesure que les semaines passent, ils deviennent plus précis.

Cette activité motrice est un entraînement pour la naissance, pour l'effort que l'enfant devra faire pour naître, ainsi que pour les moments d'après comme, par exemple, les gestes de

succion et de déglutition, visibles après 12 à 13 semaines, le préparant à l'allaitement et à la respiration.

Entre 15 et 20 semaines, alors que le cerveau se prépare à se former définitivement d'un point de vue cellulaire, les mouvements deviennent plus harmonieux et programmés. Le fœtus semble avoir le hoquet, sourire et pleurer. Pendant le sommeil paradoxal, qui apparaît à la fin du deuxième trimestre, il adopte des expressions de peur, de joie ou de colère. Il ne sait pas ce que sont ces sentiments, mais il habitue son corps à les manifester pour le futur.



PREMIERS PAS VERS L'AFECTIVITÉ

Le sommeil REM, caractérisé par des mouvements rapides des yeux, est la phase de l'activité psychique maximale du sommeil, au cours de laquelle le cerveau réorganise les données stockées pendant l'éveil et revit les expériences. Mais quelles expériences un enfant peut-il avoir dans le sac amniotique ? Probablement une série de sensations tactiles, olfactives, gustatives et auditives, en plus du lien très étroit de l'amour qui l'unit à sa mère. Deux êtres fusionnés en un qui partagent des sentiments et des émotions et qui constituent en même temps une unité qui se dédouble, mois après mois, à travers une croissance qui a pour but la séparation finale. Cette relation présuppose un aspect de l'intelligence qui aura une immense importance chez l'adulte : l'affectif et l'émotionnel.

CAPACITÉ À BOUGER

Si vous regardez un nouveau-né, vous remarquerez que ses gestes ne sont pas coordonnés et que ses bras font des mouvements spasmodiques en zigzag. En d'autres termes, ses mouvements ne sont

pas intentionnels, mais automatiques. Avant le 5ème ou le 6ème mois, le bébé n'a pas d'harmonie gestuelle et ne peut pas décider volontairement de ses propres actions, comme, par exemple, sucer son pouce. Une étude a montré que, après 22 semaines de grossesse, le fœtus réalise certains gestes qui indiquent une prise de conscience et une volonté, en particulier lorsque le bébé met sa main sur ses yeux et sa bouche. En bref, la compétence motrice du fœtus semble être supérieure à celle d'un nouveau-né. Comment est-ce possible ? Cela montre que le développement de l'esprit a lieu avant la naissance dans une large mesure. Après cet événement, on assiste à une sorte de régression qui, cependant, a une explication logique. L'enfant a entraîné sa musculature dans un environnement fluide et étroit et, quand il doit faire face à la gravité et au manque de références spatiales, il doit réapprendre à bouger. En conclusion, aux yeux de la science, la naissance est un saut vertigineux entre deux univers très différents, l'utérus et le monde extérieur. La croissance d'un individu humain est linéaire et progressive et commence longtemps avant la naissance.



STOP. aux mauvaises habitudes

Comme sauter le petit déjeuner, manger des plats préparés qui, bien que très pratiques, contiennent de nombreux additifs et édulcorants... Lorsque vous attendez un bébé, il est important d'améliorer votre alimentation.

Une alimentation saine, variée et équilibrée. C'est la règle à suivre pendant la grossesse pour répondre aux besoins nutritionnels de la mère et du bébé qui se développe. Une règle qui n'est pas très éloignée de l'alimentation qu'il faudrait suivre normalement. L'important est d'éviter certaines erreurs.



Manger pour deux

La grossesse ne nécessite qu'un supplément d'énergie d'environ 300 calories par jour, ce qui n'est pas beaucoup. Pour les garantir, il n'est pas nécessaire d'exagérer sur les portions servies ou de manger pour deux. Pour avoir une idée, 300 calories est l'équivalent d'un sandwich avec 50 grammes de fromage frais. Par conséquent, mangez un peu plus, mais sans exagération, pour éviter de prendre du poids au-delà des limites souhaitables.

2 Manger un seul plat

En raison du rythme au travail pendant la journée, la femme enceinte peut opter pour un choix en apparence pratique, mais peu recommandé d'un point de vue nutritionnel : limiter le repas à un seul plat. Il est vrai que c'est une solution pratique, mais c'est une erreur, parce que dans notre tradition culinaire, l'entrée est généralement constituée de crudité, tandis que le plat principal est composé d'aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage...). Renoncer à l'entrée comporte le risque de déséquilibrer l'alimentation. Pariez sur un seul plat complet : un plat qui combine l'entrée et le plat de résistance (comme, par exemple, des céréales, type blé, quinoa ou boulgour avec des légumes, lasagne ou purée), afin que votre alimentation soit complète et équilibrée.

3 Abandonner les pâtes, le riz, le pain et les matières grasses

Conscientes qu'il ne faut pas trop prendre de poids, de nombreuses femmes enceintes mettent des barrières à leur alimentation. Sachant qu'il n'est pas nécessaire d'imposer des restrictions, ce serait aussi une erreur d'éliminer radicalement des catégories entières d'aliments considérés comme caloriques, tels que le pain, les pâtes, ou les matières grasses. En effet, il n'y a pas d'aliments responsables de la prise de poids car cela dépend toujours de la quantité ingérée, de la composition générale de l'alimentation et du mode de vie plus ou moins

actif. Éliminer des groupes entiers d'aliments peut mettre en péril la santé de l'enfant. En effet, la variété de l'alimentation est la première garantie de sa composition complète et éliminer le pain, les pâtes et les féculents signifierait renoncer à la quantité d'amidon qui, pendant la grossesse, doit représenter la majorité des calories journalières totales, c'est-à-dire 50-55%. Il en va de même pour les matières grasses qui sont une source de nutriments indispensables pour la croissance du bébé.



Sauter le petit déjeuner

Les nutritionnistes le disent depuis des années : prendre un bon petit déjeuner est essentiel pour affronter la journée avec l'énergie nécessaire. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes enceintes. Cependant, en raison d'un réveil tardif ou des nausées qui se produisent habituellement le matin, beaucoup de femmes enceintes sautent le petit déjeuner ou le transforment en collation rapide, insuffisante en quantité et en qualité. Un thé ou, pire, une tasse de café, ne peuvent pas satisfaire l'organisme et ouvrent la porte au grignotage peu nutritif (pâtisseries, sandwichs, pizzas, etc.) pendant la matinée.



S'autoriser trop de collations

Crackers salés, olives, pain grillé... Pour apaiser la nervosité, la femme enceinte peut souvent grignoter des collations sucrées ou salées. Un comportement qui n'est pas sain en général, et encore moins pendant la grossesse, moment où le corps peut perdre le mécanisme naturel de la faim et de la satiété. Le risque est que l'alimentation soit déséquilibrée et trop calorique, accumulant les graisses sans s'en rendre compte et incluant le risque de souffrir de diabète gestationnel.



Modifier vos goûts

Certaines femmes enceintes excluent de leur alimentation les aliments aux goûts très prononcés, s'éloignant ainsi de leurs habitudes et adoptant un type d'alimentation aux saveurs plus neutres. Pourtant, si ces aliments ne causent pas de problèmes de digestion ou de brûlures d'estomac, il n'y a aucune raison de s'en passer. Au contraire, différentes études ont montré que les bébés de mères ayant conservé leurs habitudes alimentaires pendant la grossesse ont accepté plus tard les saveurs auxquelles ils s'étaient habitués dans le ventre. En effet, on sait que le sens du goût est actif après 4 mois de grossesse.

7

Boire de l'alcool (même de temps en temps)

La science n'a plus le moindre doute : l'alcool consommé pendant la grossesse est un ennemi du fœtus. Chaque fois que la mère boit, l'enfant boit avec elle. À travers le placenta, l'alcool et les produits nocifs atteignent le corps du fœtus, qui n'est pas encore capable de les métaboliser efficacement, comme le font les adultes. Par conséquent, l'enfant reste exposé plus longtemps aux effets nocifs de la substance et les dommages produits par cette exposition peuvent être de différentes sortes : troubles du développement des cellules et des organes, en particulier le système nerveux, ainsi que des problèmes neurologiques, etc. Plusieurs facteurs peuvent causer des complications, comme la quantité d'alcool consommée, le type de consommation (régulière ou occasionnelle), le mois de grossesse, etc. Le plus intelligent à faire est alors que la femme enceinte renonce complètement à la consommation d'alcool.



Une alimentation saine et variée

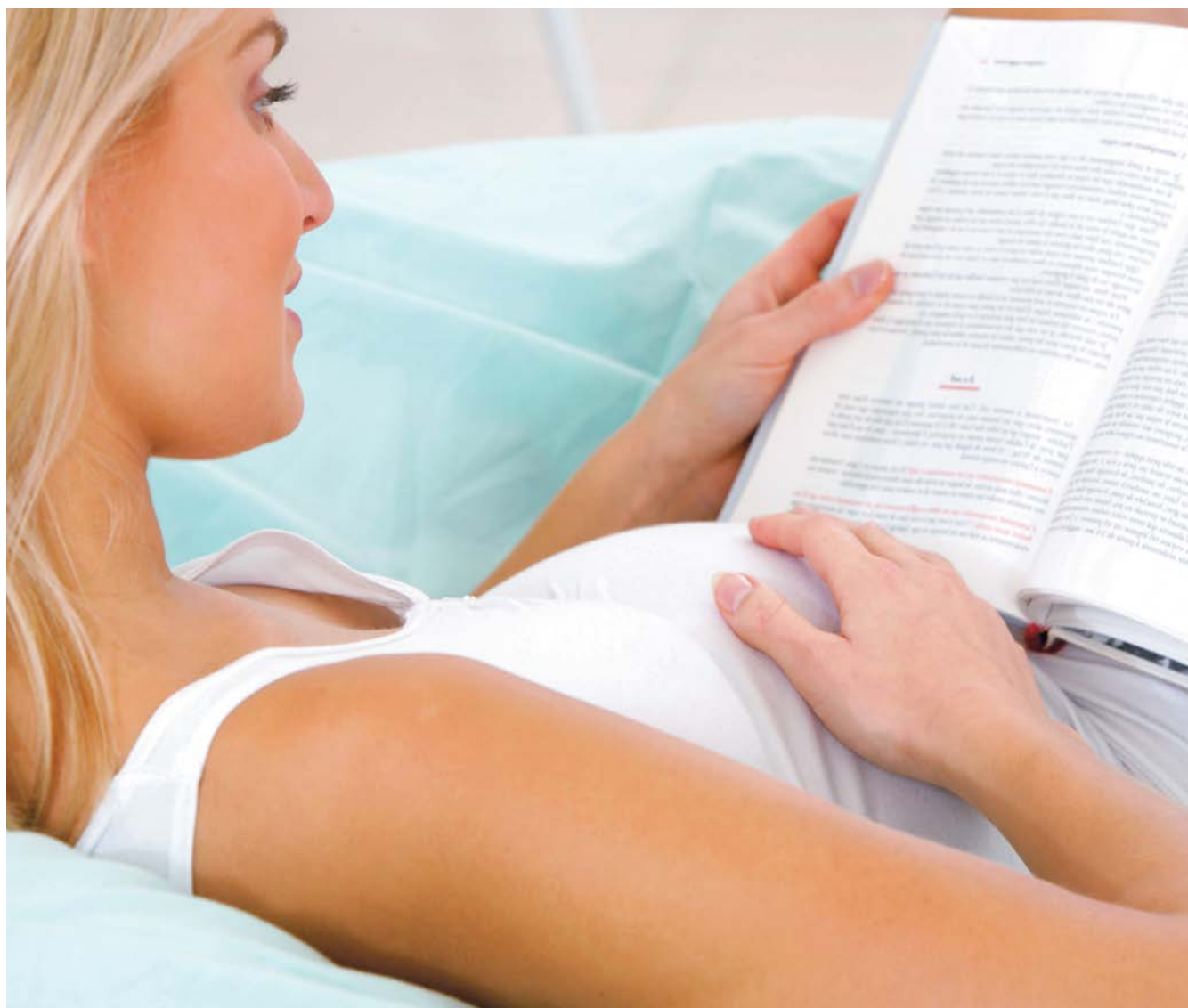
Beaucoup de femmes enceintes perdent l'envie de cuisiner, ce qui fait qu'elles se limitent toujours aux mêmes aliments, simplement parce qu'ils sont faciles à préparer. Cependant, les aliments « pratiques » sont généralement les moins sains. Par exemple, les saucisses sont une excellente solution pour un repas rapide, mais pas plus d'une ou deux fois par semaine, en raison de leur teneur excessive en gras et en sel. Il en est de même pour les fromages, dont la plupart sont riches en matières grasses. Les conserves et les plats préparés ne sont pas recommandés car ils contiennent généralement une grande quantité d'additifs pour assurer leur conservation.

Consommer des édulcorants

Il est également déconseillé d'avoir recours à des édulcorants contenant « zéro calories » pour ne pas prendre de poids. Présentes dans de nombreuses boissons allégées, ces substances ne devraient pas apparaître dans l'alimentation des femmes enceintes. Chaque personne, en conditions normales, a une quantité quotidienne maximale qui ne doit pas être dépassée mais, pendant la grossesse, il est possible que ces substances atteignent le fœtus, dont la capacité de tolérance est très différente de celle de l'organisme adulte. Dans le cas de personnes qui consomment ces édulcorants pour des problèmes de santé (tels que les diabétiques), il convient, dans la mesure du possible, d'éviter leur consommation, en s'adaptant à un goût moins sucré.

Le dictionnaire de la

La grossesse est une étape passionnante, mais aussi une grande inconnue, surtout si c'est votre première grossesse. Ce petit glossaire, organisé par ordre alphabétique, vous permettra de mieux comprendre les explications de votre gynécologue et les résultats des examens que vous devrez réaliser tout au long de ces neuf mois.



GROSSESSE

AMNIOCENTÈSE

• C'est un examen qui peut être effectué entre la 16ème et la 18ème semaine de grossesse. Il consiste à extraire une petite quantité de liquide amniotique à l'aide d'une très fine aiguille que l'on introduit dans l'abdomen, sous contrôle échographique permanent. Ce test permet de diagnostiquer les anomalies chromosomiques du fœtus. Il s'agit d'un examen invasif qui comporte un risque de fausse couche (moins de 1%).



BIOPSIE CHORIONIQUE

• Ce test est réalisé entre la 10ème et la 13ème semaine de grossesse. On introduit une aiguille dans le ventre de la femme enceinte afin d'extraire une certaine quantité de villosités chorales, des ramifications minuscules qui dérivent de l'ovule fécondé et qui possèdent le même patrimoine génétique que l'embryon. En plus de détecter de possibles anomalies chromosomiques, la biopsie chorionique permet de diagnostiquer des maladies génétiques telles que les anémies héréditaires (par exemple

l'anémie méditerranéenne). Le risque de fausse couche lié à cet examen est inférieur à 1%.

BRAXTON-HICKS

• Il s'agit de « fausses contractions » pouvant survenir au cours du troisième trimestre. Elles diffèrent des vraies contractions car elles sont sporadiques, plus douces et ne durent que quelques secondes. Elles n'annoncent pas le début de la dilatation, mais constituent une sorte « d'entraînement » pour l'utérus.

CERCLAGE

• C'est une intervention chirurgicale qui consiste à placer une sorte de fil en matériel synthétique dans la paroi du col de l'utérus, formant une boucle fermée pour empêcher une dilatation prématurée. On retire cette bande avant l'accouchement. Le cerclage se fait aux alentours de la 13ème semaine de grossesse et est indiqué dans les cas de béance du col, pour des raisons congénitales ou à la suite d'interventions chirurgicales antérieures.

CLARTÉ NUCALE

• Il s'agit d'un examen échographique réalisé entre la 11ème et la 14ème semaine de grossesse et qui mesure l'épaisseur de l'espace situé sous la peau de la nuque du fœtus. Ce paramètre fournit une estimation du risque d'anomalies chromosomiques chez le bébé.

DOPPLER

• C'est un examen non invasif réalisé avec un appareil échographique spécial et permettant de mesurer la vitesse du flux sanguin dans les vaisseaux du placenta, du cordon ombilical et du fœtus. On utilise cette technique lorsque l'on suspecte un problème d'irrigation.

DYSTOCIE

• Ce terme désigne toute anomalie dans le déroulement de l'accouchement : par exemple, un ralentissement des contractions utérines et l'arrêt de la dilatation du col de l'utérus pendant le travail.

ENGAGEMENT

• C'est une étape de l'accouchement qui correspond au moment où la tête du bébé (ou les pieds ou les fesses, s'il se présente par le siège) apparaît dans la cavité utérine et commence à descendre.



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



ÉPISIOTOMIE

- Elle consiste à faire une incision dans le périnée pour faciliter la sortie du bébé. On y a recours lorsqu'il y a un risque de déchirure, en cas d'intervention obstétricale vaginale telle que l'utilisation des forceps ou de la ventouse, ou en cas de présentation par le siège.

FUNICULE

- Ce terme est un synonyme du cordon ombilical, organe qui relie le corps du fœtus au placenta. Il est composé de trois vaisseaux sanguins, une veine et deux artères, qui transmettent au bébé l'oxygène et les substances nutritives dont il a besoin.

GONADOTROPHINE CHORIONIQUE HUMAINE (HCG)

- C'est une hormone produite par les cellules trophoblastiques, la couche externe de l'embryon. Sa présence dans le corps de la femme indique qu'elle est enceinte. L'HCG est produite à partir du septième jour suivant la conception. Sa concentration augmente rapidement au cours du premier trimestre de la grossesse, pour diminuer ensuite à la fin du troisième mois. Les tests de grossesse peuvent détecter la présence de cette hormone dès le premier jour de retard des règles.

LOCHIES

- Ce sont les premières pertes vaginales survenant après l'accouchement. D'abord constituées de sang, elles sont ensuite de couleur jaunâtre et enfin blanches. Les lochies indiquent que l'utérus est en train d'éliminer les déchets de la grossesse et de régénérer les tissus.

ORGANOGENÈSE

- C'est le processus de formation des différents tissus et organes du bébé, la phase la plus délicate du développement embryonnaire. Elle se déroule principalement entre la troisième et la huitième semaine. Au deuxième mois, la circulation sanguine et le rythme cardiaque fœtal prennent

leur structure définitive. Au cours du troisième mois, le système uro-génital et les organes sexuels de l'enfant se développent ; la colonne vertébrale commence à s'ossifier.

PRÉ-ÉCLAMPSIE ET ÉCLAMPSIE

• La pré-éclampsie peut apparaître dans la deuxième moitié de la grossesse ; elle se manifeste par de l'hypertension, les extrémités gonflées et une protéinurie (protéines dans les urines). Si elle n'est pas traitée, la pré-éclampsie peut dégénérer en éclampsie, entraînant des crises convulsives extrêmement dangereuses pour la mère et le fœtus. Dans les cas les moins graves, du repos et un régime basses calories et pauvre en matières grasses

sont suffisants. Dans les cas plus graves, le gynécologue administrera à la maman des antihypertenseurs pour stabiliser la situation et permettre la poursuite de la grossesse aussi longtemps que possible avant de provoquer l'accouchement.

PLANCHER PELVIEN

• C'est l'ensemble des muscles et des ligaments situés à la base de l'abdomen, entre le pubis et le coccyx (la dernière partie de la colonne vertébrale). Il forme une surface d'appui pour les organes internes : la vessie, l'urètre, l'utérus et l'intestin. C'est une structure très élastique soumise à un gros effort pendant la grossesse et l'accouchement, ce qui peut conduire par la suite à des



problèmes d'incontinence urinaire. Il est donc conseillé d'effectuer des exercices spécifiques pour renforcer le plancher pelvien.

RUBÉOLE

- Avant tout projet de grossesse, il est vivement conseillé de réaliser un test sanguin pour déterminer si la future maman est immunisée contre la rubéole. Si cette maladie est contractée au cours du premier trimestre, il est probable que le virus traverse le placenta et cause la mort ou de graves malformations du fœtus. Au cours des deux trimestres suivants, le risque d'infection fœtale diminue jusqu'à devenir quasi nul.

TÉRATOGENÈ

- C'est l'ensemble des substances pharmacologiques, maladies et phénomènes physiques qui entraînent des malformations congénitales du fœtus. Par exemple, la thalidomide est un médicament tératogène ; la toxoplasmose peut également avoir des effets tératogènes ; de même que l'exposition du fœtus à des radiations ionisantes.

TOXOPLASMOSE

- Cette maladie transmise de la mère à l'enfant peut avoir de graves



conséquences sur le fœtus. Il est donc vivement conseillé de procéder au test sanguin de dépistage pour s'assurer de l'immunité de la future maman à la toxoplasmose. Cette infection se contracte en consommant de la viande crue infectée, ou des légumes crus infectés mal nettoyés, ou par contact avec des excréments de chats porteurs de la maladie.

VOIE BASSE

- La voie basse est composée du col de l'utérus, complètement dilaté et effacé, et du vagin. C'est le canal par lequel passe le bébé durant la phase d'expulsion.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Comment se passe la conception

Comment la conception se produit-elle ? Comment l'œuf s'ancre-t-il dans l'utérus ? Nous vous expliquons tout ce qu'il faut savoir.



L'ovulation se produit chez les femmes environ 14 jours après le premier jour des règles. L'ovaire se fissure et libère un ovule, qui est récupéré par l'une des trompes. Si, dans une période de 24 heures, cet ovule rencontre un spermatozoïde dans le tiers extérieur de la trompe, il est alors fécondé et il commence à parcourir son chemin, aidé par les mouvements de la trompe, jusqu'à l'intérieur de l'utérus, pour s'implanter dans sa muqueuse (couche interne de l'utérus), qui s'est préparée à cette nidation et au début du développement de l'embryon. La croissance de l'ovule commence immédiatement après la fécondation, en divisant la cellule principale en 2, 4, 8, 10 et six cellules et, ainsi de suite.

Un œuf fécondé est plus petit qu'une tête d'épingle mais, malgré sa taille, il contient 46 chromosomes qui détiennent toutes les informations génétiques pour développer un corps humain. Parmi ces chromosomes, la moitié provient du père qui les a fournis avec le sperme et l'autre moitié provient de l'ovule de la mère. Le dévelop-

pement du nouvel être humain dépend des parents porteurs des 46 chromosomes, à savoir les 23 du père et les 23 de la mère. Le sexe dépend du père puisqu'il sera déterminé en fonction du spermatozoïde, X ou Y qui a fécondé l'ovule. Les ovules maternels sont toujours X. Ainsi, un ovule X avec un spermatozoïde X, donnera un ovule fécondé XX, pour une fille, et un ovule X avec un spermatozoïde Y, donnera un ovule fécondé XY, pour un garçon.

Environ 7 jours après la fécondation, l'ovule s'est niché dans la muqueuse à l'intérieur de l'utérus, où il se développera au cours des 9 mois suivants. L'embryon se développe à partir de deux types de cellules : les petites, qui sont celles qui permettent la nidation de l'embryon à l'intérieur de la matrice, en développant des racines qui perforent les vaisseaux sanguins de la mère pour absorber l'oxygène nécessaire à son développement et qui, plus tard, formeront le placenta et les membranes qui l'entourent. Et les grandes cellules, qui composent l'embryon.

Tout ce processus se déroule dans le corps de la mère sans qu'elle le perçoive, bien qu'étant donné sa sensibilité, elle puisse toutefois remarquer qu'elle est plus fatiguée, que les odeurs lui semblent plus fortes, ou que ses seins sont plus gonflés. Généralement, la première confirmation de la grossesse est l'absence de règles, à partir de laquelle un test de grossesse peut être effectué (détection de l'hormone chorionique dans l'urine ou le sang) et qui confirmera que la grossesse a bien commencé.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Calme et très mature pour son âge, il aide tous ceux qui en ont besoin. Soyez attentive et parlez-lui affectueusement. Sa capacité intellectuelle va vous étonner.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Il est heureux de jouer avec ses petits camarades : il invente des personnages de conte de fées et conquiert des châteaux fantastiques. Soyez attentive à tout ce qu'il peut vouloir vous dire.

Coquin et joueur, il s'amuse à faire des farces et adore quand toute la famille est là. Il a également besoin de se défouler à l'extérieur : dès que vous le pouvez, amenez-le dans la nature.



LION

(23/07 au 23/08)

Gentil et câlin, il aime jouer. Il s'inquiète si quelqu'un ne va pas bien et lui offre affection et présence. Le petit Cancer est un traditionnellement très protecteur et maternel.

Son énorme créativité l'amène à inventer des jeux qui lui permettent de découvrir plein de choses avec ses petits camarades. Il transmet son énorme dynamisme à tous ceux qui l'entourent.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Il se montre affectueux avec vous et a également besoin de vos baisers et câlins. Vous êtes son exemple vital. Essayez d'être patiente, pleine d'amour et d'optimisme.

Grâce aux influences de Mercure, il se concentre plus facilement et se montre plus perspicace que les enfants de son âge. Il adore les jeux qui stimulent ses facultés mathématiques et de déduction.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Il peut être un peu inquiet en raison de la sur-stimulation sensorielle à laquelle il est soumis : l'excès de télévision, téléphones portables ou tablettes. Essayez de faire une excursion en plein air.

Ce mois-ci, il a un plus grand besoin de contact physique. Jouez avec lui à vous donner la main : de merveilleuses émettrices et réceptrices d'énergie qui promettent des moments magiques.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Vivez avec votre enfant la joie de vous sentir à nouveau petite fille ! En plus, certains jeux permettent à votre enfant d'apprendre les formes géométriques et les concepts mathématiques de base.

Novateur et original par nature, il crée continuellement des jeux amusants avec lesquels divertir ses petits camarades. Sa grande inventivité lui permet également d'être un grand conteur.

Sensible au froid, il préfère parfois rester jouer à l'intérieur de la maison, avec plus de confort. Il aime les jeux liés à la construction, ce qui stimule sa concentration et sa vision dans l'espace.



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 !

