

Bébé et Mamans

www.bebesetmamans.com

COUPLE

RAVIVEZ LA PASSION
GRÂCE À CES
POSITIONS

EXERCICES

POUR SOULAGER
LES DOULEURS
DE LA GROSSESSE

MÈRES PORTEUSES

POUR
OU CONTRE ?

Un dictionnaire pour vous !

TOUS LES TERMES DE LA GROSSESSE, DE A À Z



Sommaire

Juillet 2017



GROSSESSE

NUTRITION

C'est bon, c'est sain, et c'est rapide !

GROSSESSE

Tous les termes à connaître, de A à Z.

BIEN-ÊTRE

Des exercices pour soulager les douleurs de la grossesse.

SAGE-FEMME

Vous qui êtes magique !

GYNÉCOLOGUE

Le cancer de l'utérus.

COUPLE

Les meilleures positions pour faire l'amour pendant la grossesse.

POUR OU CONTRE

La gestation par autrui.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet.





Dans ce numéro, nous vous aidons à combattre les douleurs de la grossesse, nous vous expliquons les meilleures positions pour faire l'amour et nous vous proposons un dictionnaire de la grossesse.



C'est bon, c'est sain



et C'EST RAPIDE !

Vous n'avez ni le temps, ni l'envie de vous mettre aux fourneaux ? Voici quelques trucs pour préparer, en un tour de main, des plats qui en jettent !

La cuisinière en chef de la maison... un rôle qui n'est pas toujours agréable, surtout après une rude journée de travail alors qu'on n'a qu'une envie, se détendre. En plus, si vous êtes enceinte, au fur et à mesure que les mois passent, tout devient plus difficile. La chaleur dans la cuisine, le fait de rester debout, le poids du ventre... Pour résoudre ce problème, pas la peine de sauter sur les plats tout faits, il suffit de connaître des petits trucs qui facilitent la vie, sans abandonner pour autant les aliments de saison. Le mot d'ordre est « organisation » ; de la liste des courses au choix des recettes et au type de cuisson, vous pouvez obtenir un maximum de résultats en un minimum d'effort.

LE PLAISIR DES SAVEURS

S'organiser est essentiel pour éviter que rapidité ne rime avec banalité. Manger est un plaisir et l'envie de faire vite ne doit jamais reléguer le plaisir au second plan. Par ailleurs, il ne faut pas grand chose pour donner un goût particulier aux plats les plus simples. Sans vous donner de recettes à proprement parler, nous vous proposons une liste de produits qui, si vous les avez toujours à portée de main, deviendront de véritables pépites dans votre cuisine sans que, pour autant, vous renonciez à la rapidité.

À PROPOS DES SAUCES

La pâte d'anchois est parfaite pour apporter de l'originalité à une sauce des plus simples : de la chapelure revenue dans un peu d'huile d'olive et une touche

d'ail. Délicieux avec des pâtes ! Temps de préparation : moins de trois minutes.

Les palourdes en conserve sont très savoureuses et facile pour préparer un plat typiquement méditerranéen : les *spaghettis alle vongole*.

Le thon en conserve, loin d'être un produit de dernière minute, est un ingrédient précieux avec lequel vous pouvez préparer des sauces savoureuses et sophistiquées en un instant.

La tapenade. Avez-vous déjà essayé d'en mélanger avec un peu de pulpe de tomate ?

La sauce « pesto » toute faite, un classique de la cuisine italienne, qu'on trouve d'excellente qualité en magasin. Elle se conserve longtemps et, si vous voulez en tirer le meilleur parti, vous pouvez y ajouter un peu de fromage type ricotta.





D'AUTRES CONDIMENTS !

Le yaourt, sain et léger, est l'aliment idéal pour préparer, en quelques minutes, des sauces originales pour assaisonner les salades (la combinaison yaourt, ail et concombre est un classique).

Les huiles aromatisées. Très facile à préparer, elles permettent de varier les saveurs des aliments avec un minimum d'effort. Il suffit d'ajouter des grains de poivre dans la bouteille d'une bonne huile d'olive, ou bien un mélange d'herbes de Provence ou une petite tranche de truffe. Laissez macérer deux semaines et dégustez !

Miel et confitures. Ils ont une place de choix bien méritée dans les habitudes des gourmets. Sains aussi pour les futures mamans, les différents types de miel, ainsi que les confitures de légumes (oignon, citrouille ou tomate), pour ne pas mentionner les moutardes sucrées, se conservent facilement et se marient à la perfection avec les fromages en offrant de nouvelles combinaisons de saveurs.

UN CONCENTRÉ DE SAVEURS

Le bouillon en poudre, meilleur que le bouillon en cubes, est un ingrédient extrêmement polyvalent. Vous pouvez même l'ajouter à de la pulpe de tomates pour en rehausser le goût.

L'extrait de viande. Un soupçon suffit à élever d'un rang n'importe quel velouté de légumes ou à assaisonner les légumes les plus insipides.

Des mélanges d'herbes aromatiques. Il en existe pour tous les types de cuisson de viandes : au four, grillée ou en brochette. Ce sont des combinaisons de différentes épices qui permettent une saveur plus ou moins piquante, et des arômes très marqués. Saupoudrez d'herbes aromatiques une escalope de poulet avant la cuisson et vous aurez un vrai plat de luxe.

Les bonnes épices. Bien sûr, pour cuisiner avec peu d'effort, il est essentiel d'avoir les bonnes épices dans vos placards. En plus du poivre, de la cannelle et de la muscade, vous devez avoir du gingembre (un petit



TOPICREM

Protégée
EN TOUTE CONFIANCE



LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 

morceau suffit à transformer un steak en un festin exotique) et certains types de curry.

LES INGRÉDIENTS CONFORTABLES

Laver les légumes, cuire la viande, vider les poissons... préparer des aliments demande du temps. Parfois, les « prêts à l'emploi » peuvent s'avérer utiles !

LES LÉGUMES EN CONSERVES

Le meilleur exemple sont les salades en sachet, déjà lavées et prêtes à consommer. Bien pratiques, il suffit de savoir les choisir. Assurez-vous qu'elles sont conservées dans des étagères réfrigérées, boudez les sachets qui ont de la condensation à l'intérieur et vérifiez toujours la date de péremption.

En ce qui concerne la salade, il ne doit pas y avoir de feuilles noircies ; par contre, la coloration rouge là où la salade a été coupée est un phénomène normal. Vérifiez aussi l'uniformité des feuilles. La présence de très grandes feuilles ainsi que d'autres plus petites indique que l'élaboration n'a pas été soignée. Et pour les femmes enceintes, pensez à nettoyer une deuxième fois la salade !

LA PÂTE FEUILLETÉE

Elle est pratique pour faire facilement des canapés et des tartes sucrées et salées. Si vous souhaitez préparer un dessert raffiné et rapide, faites des tartelettes avec du fromage de brebis, du miel et des fruits frais ; et pour une préparation salée, faites des chaussons avec des crevettes (pas de fruits de mer pour

les femmes enceintes !), une mousse de légumes et un peu de béchamel.

PIZZA, PAIN GRILLÉ AND CO

Indispensables, les pâtes toutes prêtes permettent d'économiser du temps. Dans la même veine, les pizzas toutes prêtes peuvent être la base idéale sur laquelle saupoudrer une couche de fromage et quelques feuilles de roquette.

LES CUISSONS RAPIDES

Pour les légumes, la cuisson la plus rapide est la cocotte-minute, qui conserve mieux les principaux nutriments. Si vous voulez un « extra » santé sans trop allonger le temps de cuisson, mettez les légumes dans le panier vapeur à l'intérieur de la cocotte.

Pour les poissons, un moyen rapide, simple, mais qui n'a rien de banal dans le résultat, est la cuisson en croûte de sel. Il suffit d'enrober le poisson (avec ses écailles !) de gros sel et de cuire au four pendant 20 minutes... En plus, cuit ainsi, le poisson conserve la plupart de ses nutriments.

Pour la viande, préférez la plancha (sur une poêle antiadhésive et sans matière grasse) : elle permet une cuisson rapide tout en rehaussant la saveur.



BABYBJÖRN®



Transat Bliss

Donnez à votre bébé un démarrage
en douceur avec le Transat Bliss BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles indiquent qu'il s'agit d'un authentique produit BABYBJÖRN.



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.



ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code
BABYLOVE

sur
www.enviedefraise.fr





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

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



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.

Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Pampers
aimerdormir&jouer

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.

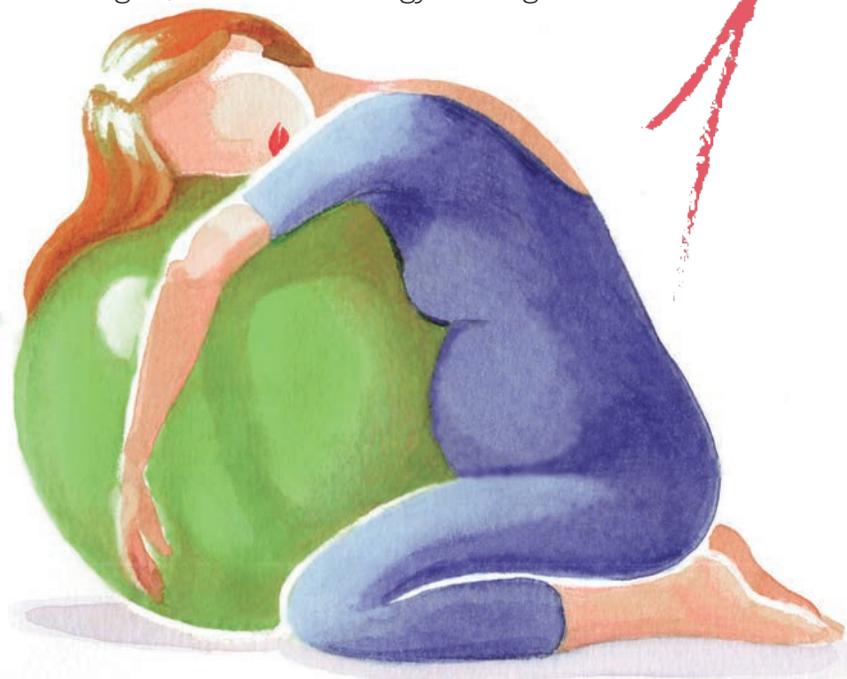
4 exercices pour soulager les douleurs

Simple mais efficace, ces quelques exercices vous aideront à soulager les tensions accumulées au cours de la journée.

Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

Pour soulager le MAL DE DOS

À partir du second trimestre, il peut arriver d'avoir mal au dos. Au fil des mois, le ventre grossit et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Si, avant la grossesse, vous souffriez déjà de problèmes tels que scoliose ou lombalgies, consultez votre gynécologue.



Pour stimuler la CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques, mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités.

- 1. ALLONGÉE SUR LE SOL**, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine : inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.
- 2. DEBOUT**, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement.
- 3. À GENOUX**, appuyez-vous sur une balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer.

1. ASSISE OU ALLONGÉE SUR LE SOL, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant.

2. DEBOUT, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage. Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important de vous tenir bien droite et de répartir équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

3. UN EXERCICE SIMPLE, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » : marchez lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.





Pour trouver le **SOMMEIL**

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé.

1. COUCHEZ-VOUS PLUS TÔT (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et rattrapez le sommeil perdu avec une sieste. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel, un excellent moyen pour se détendre et dégonfler les pieds enflés.

2. ALLONGEZ-VOUS ENSUITE SUR LE SOL, comme sur le dessin, de telle façon que tronc, cuisses et jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant.

Pour éviter les **CRAMPES**

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses qui sont dues à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire.

1. DEBOUT, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire. Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

2. DANS LA MÊME POSITION DE DÉPART, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière : vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.



3. ASSISE SUR LE SOL, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aine, permettant une circulation jusqu'au bassin.



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

Vous qui êtes magique

Un sage-femme nous donne son point de vue personnel sur la maternité et la femme, un personnage puissant et plein de magie qui rend possible le miracle de la vie.



Je crois que vous ne le savez pas, mais vous êtes magique. Vous n'y accordez peut-être pas d'importance ou la modestie et le passage des jours ne vous permettent pas d'y croire pleinement. Notre société si peureuse, qui prend les génies pour des fous, l'inconnu pour du mystique, et l'exceptionnel pour du « pas normal », vous considère, vous, l'une des plus belles choses au monde, comme un risque potentiel pour beaucoup de choses.

• À vous, qui êtes un miracle de la nature, une magie avec une carapace faite de peau, une déesse qui crée et héberge la vie, le lien et l'étincelle qui, à partir de rien, d'une spirale d'ADN, crée en son sein un petit être, l'existence de quelqu'un qui respire, qui fera sourire des gens, découvrira l'amour et, qui sait, aura peut-être un rôle à jouer dans une découverte majeure pour l'humanité, ou sera simplement la pierre angulaire d'un autre être humain... je vous salue !

• Je vous regarde, et vous êtes encore plus belle que jamais. Vous ne le saviez pas ? Peu importe que vos courbes s'accroissent, que votre poitrine change, de forme, de couleur ou de taille, que vous soyez plus fatiguée à mesure que passent les mois. Quelle importance également que vous passiez de l'extase à la peur, que vos sentiments fassent le yoyo ? Vous êtes belle, et encore plus maintenant ! Et même les peurs ou les doutes ne peuvent vous altérer ; vous avez le pouvoir et la beauté de la création. Tous ces changements sont l'expression de la vie dans son essence la plus pure.

• Quand je vous vois au parc ou à la plage, faire du sport ou vous détendre, tout me fait penser que vous êtes le point culminant de l'évolution. Vous êtes la perfection faite réalité, de manière si étonnante que nous ne comprenons que la pointe de l'iceberg. C'est pour ça que vous êtes magique.

À L'ORIGINE DE LA VIE

En tant qu'homme qui consacre sa vie à accompagner les femmes, permettez-moi de dire que je vous admire. Si être un homme dans un monde de femmes peut me servir à quelque chose, c'est de vous donner un conseil : **PROFITEZ DE CE MOMENT !** Je ne pourrais jamais savoir ce qu'on ressent quand on embrasse la vie en son sein, quand un petit être grandit en vous, puis qu'il s'alimente de la sève émanant de votre poitrine. C'est pour ces raisons que j'ose dire que vous devez croire en la magie qui est en vous. Ne laissez pas la peur vous voler ce sentiment de puissance. Votre grossesse, votre accouchement et votre bébé sont à vous. Je ne peux pas le vivre, mais je peux au moins vous rappeler que vous êtes grandiose. Croyez-le et profitez du privilège de créer la vie.

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!

Moins de cancers du col de l'utérus

Pourquoi, au cours des dernières années, ce type de cancer a diminué ? Quels sont les principaux facteurs de risque ? Comment peut-il être évité ?



Le cancer du col de l'utérus est le plus facile à prévenir, tout en étant le 12ème le plus fréquent chez la femme. Sa diminution en nombre de femmes touchées est due, sans doute, au fait que la majorité d'entre elles font un examen gynécologique annuel. Ces examens permettent de détecter les lésions du col de l'utérus sous leur forme bénigne, ce qui fait qu'elles ne parviennent pas à se transformer en formes malignes cancérogènes.

En France, on diagnostique environ 2.800 cas tous les ans et un peu plus de 1.000 femmes en meurent chaque année.

L'un des facteurs de risque est l'infection du col de l'utérus par les familles du papillomavirus (on en connaît plus de 20), dont quatre ou cinq sont les plus répandus. D'autres facteurs incluent l'utilisation de contraceptifs oraux (pilule) qui,

par ailleurs, ont permis d'amener beaucoup de femmes à faire un contrôle annuel.

Le tabac, l'alcool et les régimes alimentaires peu judicieux sont également des facteurs de risque.

RÈGLES DE PRÉVENTION

Aujourd'hui, pour lutter contre ce type de cancer, on a mis en place l'administration de vaccins contre les souches principales du papillomavirus, les 16 et 18. Ce vaccin protège de manière croisée contre les autres familles.

Lorsqu'un diagnostic de cancer du col utérin est établi, pour valider le pronostic et le traitement, il faut tenir compte de l'âge de la femme, afin de protéger autant que possible les femmes qui n'ont pas encore d'enfants et souhaitent en avoir, pour préserver leur utérus. Mais en plus des traitements chirurgicaux, dans certains cas, un traitement de chimiothérapie et de radiothérapie est nécessaire. De leur côté, les femmes doivent consulter leur gynécologue plus fréquemment entre 20 et 40 ans, âge où la maladie apparaît le plus. Toutes ces règles de prévention permettront peut-être de faire disparaître la maladie un jour...

L'un des avantages de la prévention de ce type de cancer est que, généralement, on dépiste et diagnostique également les cancers du sein, une autre maladie dont le diagnostic précoce a permis la baisse de la mortalité dont il était la cause.

<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-du-col-de-l-uterus/Quelques-chiffres>

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Chéri, attention à mon ventre ! Est-ce que ce sera la phrase la plus sexy que vous allez susurrer à votre homme pendant neuf mois ? C'est fort probable, d'après les statistiques. À cause de la peur de faire mal au fœtus, d'un ventre de plus en plus volumineux et du sentiment d'avoir un petit, mais déjà bien-aimé « intrus », comme témoin de l'intimité du couple, à mesure que la grossesse avance, 50% des couples arrêtent de faire l'amour. Pourtant, maintenir l'harmonie et l'intimité pendant la grossesse est souhaitable et bénéfique, à la fois physiquement et psychologiquement.

Un vent de passion



DES RETROUVAILLES PLUS AGRÉABLES

Pour la femme qui, dans quelques mois, devra assumer sa nouvelle image de mère, continuer à faire l'amour est une confirmation importante de son rôle de femme et de maîtresse, dont le corps continue d'être érotique, attirant et désirable. D'ailleurs, les hommes

apprécient les changements physiques qui se produisent chez leur partenaire, comme une poitrine plus importante et des courbes plus douces. Toutefois, si votre homme souffre d'une baisse de désir, inhibé par votre nouvelle image maternelle, ne vous inquiétez pas outre mesure. Au contraire, essayez de l'impliquer davantage dans les changements physiques qui vous touchent, faites-lui sentir les mouvements du bébé et rappelez-lui que, dans tous les cas, la grossesse n'est qu'un état transitoire. Pendant la grossesse, l'amour est très gratifiant. À partir du deuxième trimestre, la femme est naturellement plus disposée et s'excite plus facilement, grâce à une plus grande vascularisation et vasoconstriction des organes génitaux. De plus, libérées de la peur de tomber enceinte, de nombreuses femmes s'abandonnent beaucoup plus à leur partenaire et atteignent l'orgasme plus facilement. Être heureux au lit présente aussi des avantages d'un point de vue physique. La sensualité est un exercice fabuleux pour stimuler la circulation sanguine, soulager le stress de la grossesse et libérer des endorphines, les « molécules de bonheur » qui aident à combattre le stress et la dépression. Pourquoi, alors, ne pas profiter de la grossesse pour tester certaines positions du *Kamasutra*, le célèbre livre indien sur l'art de faire l'amour ? Nous vous expliquons quelles sont les plus appropriées avec leurs noms d'origine, mais surtout révisées et adaptées à la grossesse, ainsi que quelques variantes « épicées » pour maintenir la flamme.



LA POSITION DU MISSIONNAIRE

La plus classique et célèbre de toutes : la femme est allongée sur le dos, les jambes écartées, son homme au-dessus d'elle.

AVANTAGES : Facile dans les premiers mois. Confortable et naturelle pour les deux partenaires, qui peuvent se regarder et s'embrasser.

INCONVÉNIENTS : À partir du cinquième mois, peut devenir inconfortable pour elle, avec une sensation de ventre écrasé, si monsieur n'est pas assez agile pour éviter d'appuyer son poids sur son ventre à elle. Par conséquent, mieux vaut abandonner cette position pour d'autres n'appuyant pas sur le ventre.

La variante « hot » : la charrue. Essayez de mettre le bassin au bord du lit (ou, pourquoi pas, sur la table de cuisine), tandis que votre partenaire, debout ou à genoux et le torse droit, vous tient par les jambes.

Protégé par le liquide amniotique

À la pensée d'une nuit de passion, de nombreux couples sont bloqués par la peur de faire mal à l'enfant. Pourtant, lors de la pénétration, le petit n'est ni gêné, ni écrasé car il est bien protégé par les parois de l'utérus et par le liquide amniotique dans lequel il flotte. En outre, l'intensité des contractions vaginales dues à l'orgasme n'interfère pas avec la capacité de confinement du col de l'utérus, qui, pendant la grossesse, est pourvu d'un « bouchon » de mucus qui défend le fœtus contre les possibles infections.



LA POSITION D'ANDROMAQUE

La femme est assise à califourchon sur le bassin de l'homme, allongé sur le lit.

AVANTAGES : Position préférée des femmes et très stimulante pour les deux partenaires. Particulièrement recommandée au deuxième trimestre quand madame est encore agile physiquement et a beaucoup d'énergie. C'est elle qui dirige le rythme, libre de glisser (avec le poids du ventre en avant) au-dessus de son partenaire, qui trouve très excitant d'admirer les courbes de sa femme depuis cette perspective.

INCONVÉNIENTS : Maintenu trop longtemps, cela peut fatiguer les jambes de la femme. Dans ce cas, votre homme peut vous aider à bouger verticalement, en posant ses mains sur vos hanches.

La variante « hot » : la balançoire. À califourchon sur votre partenaire, mais cette fois de dos, en vous balançant d'avant en arrière. En plus du plaisir éprouvé par les deux partenaires, vous déviez l'attention de votre homme de votre ventre, en l'excitant avec le mouvement de vos fesses.

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



Quand vaut-il mieux attendre ?

S'il n'est pas nécessaire de renoncer à faire l'amour, certaines circonstances (comme des pertes de sang, des risques de fausse-couche ou un placenta praevia) interdisent les rapports sexuels complets pendant la grossesse. Dans ces cas, mettez de côté les acrobaties et préférez des pratiques calmes comme de longs massages ou des caresses et des baisers dans les zones « stratégiques », qui ne manquent pas de plaisir et qui permettent de redécouvrir de nouvelles façons, plus douces et plus lentes, de continuer à s'aimer.

POUR LES PLUS AUDACIEUX

La femme se met à quatre pattes sur le lit, les jambes écartées, tandis que l'homme, sur ses genoux, se tient derrière elle.

AVANTAGES : Parfait dès que la femme commence à souffrir du poids de son homme et veut protéger son ventre de mouvements trop énergiques. C'est la position qui offre la plus grande stimulation des parois frontales du vagin et du point G.

INCONVÉNIENTS : Une grande partie du poids de votre homme repose sur vos bras. Pour rendre la position plus confortable, reposez vos coudes sur un oreiller.

La variante « hot » : l'antilope.

Agenouillée sur le sol, appuyez vos bras sur le bord du lit ou du canapé. Ainsi, votre partenaire, à genoux derrière vous, peut vous caresser les seins et vous embrasser le dos.

**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 !

La gestation par autrui : pour ou contre ?

Quand on rencontre des difficultés à concevoir, on peut vouloir se tourner vers une mère porteuse, même si ce n'est pas autorisé en France. Pensez-vous qu'il faudrait légiférer ?



Oui car...

... Ces bébés sont aimés avant même d'exister. Tout le monde devrait pouvoir choisir d'être parent, sans y laisser sa vie et ses économies. Ce qui est triste, c'est que cela se soit converti en une activité juteuse...

Irène

... Si une femme peut devenir mère grâce à un don d'ovules, quelle est la différence avec une femme qui prête son ventre ?

Marie Cécile

... Pourquoi le fait qu'une femme prête son corps pour le bonheur des autres ne peut pas être légal ? Nous vivons dans un pays arriéré.

Monica

... Avec des contrôles appropriés ! Être mère est la meilleure chose au monde et, si on peut le devenir avec un peu d'aide, allons-y !

Noha

Non car...

... Je ne pourrai pas me séparer du bébé après l'avoir porté dans mon ventre pendant neuf mois. Même si je le donnais, je me sentirai maman.

Cindy

... Avoir des enfants n'est pas un droit et les femmes ne sont pas des usines à bébés. La gestation par autrui implique la marchandisation du corps de la femme.

Adèle

... Avant de légaliser la gestation par autrui, il faudrait modifier les procédures de l'adoption. Beaucoup d'enfants attendent des familles qui n'arrivent jamais.

Annabelle

... La femme qui offre son ventre le fait pour de l'argent, pas par altruisme. Si on le légalise, on commercialise des personnes.

Sonia



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Enthousiaste, calme et toujours prêt à aider, il vous surprend par son attitude ferme et confiante. Le petit Bélier est un leader né qui inspire les autres par son exemple.

Généralement heureux et de bonne humeur, il peut sembler impatient si vous ne lui prêtez pas suffisamment attention. Respirez à fond et souriez-lui. La connexion entre vous peut déplacer des montagnes.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Intelligent, coquin, drôle... Soyez attentive à son développement et observez ses nombreux et merveilleux progrès... Vous serez surprise de la rapidité avec laquelle votre petit Gémeau progresse.

Il veut attirer votre attention avec des flatteries ou des petites colères. Dans les deux cas, les câlins et les baisers sont la meilleure chose à faire pour qu'il se calme et se sente en sécurité.



LION

(23/07 au 23/08)

Avec son imagination débordante, il est parfois tout le temps dans vos jupes et d'autres fois complètement indépendant ; c'est normal. Il se concentre sur ses jeux et profite de son imagination.

Le 3 Juillet, la Terre est à son point le plus éloigné du Soleil. Votre enfant a besoin de se sentir en sécurité auprès de vous : faites-lui des câlins et transmettez-lui le sentiment que tout va bien.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Il est très important que vous embrassiez et preniez votre enfant dans vos bras pour qu'il sente votre chaleur et qu'il écoute battre votre cœur. Il se sent alors complètement en sécurité et prêt à relever tous les défis.

Souvent collé à vous, il veut que vous lui racontiez de belles histoires pleines de fantaisie pour faire danser son imagination. Il peut aussi réclamer ses grands-parents car leur présence lui manque.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Pour lui faire plaisir et donner des ailes à son imagination, parlez-lui de sa marraine la bonne fée, *Lady Glasting*, la protectrice des enfants Sagittaire : s'il l'invoque avec ferveur, elle deviendra une amie précieuse.

Heureux et plein de vie, votre petit Capricorne a besoin du soutien total de sa famille pour se sentir tout à fait bien et en sécurité. C'est pour cela qu'il est important que l'harmonie règne dans la famille.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Les enfants sont très sensibles et les disputes de leurs parents leur causent beaucoup de souffrances et de malaise. Essayez de résoudre civilement les conflits et les malentendus.

Affectueux et attentif à sa famille, il manifeste son intelligence en essayant de répondre à vos demandes, en tirant d'admirables conclusions par lui-même. Aidez-le à améliorer ses compétences.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



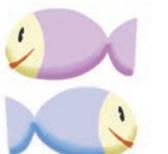
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

