Année 3 - n° 10 - Mars 2015

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

TOUT LE TEMPS FATIGUÉE ?

CAUSES ET TRAITEMENTS

HYGIÈNE INTIME

UN CORPS SOUS HAUTE PROTECTION !

DOULEURS ET ACCOUCHEMENT

LES MEILLEURES POSITIONS POUR L'AFFRONTER

Je t'aime, papa

LE RÔLE DU PAPA SUR LE DÉVELOPPEMENT DE SON ENFANT

Sommaire
Mars 2015

MAMAN

OPINION
Aimeriez-vous avoir une famille nombreuse ?

FATIGUE ET POST-PARTUM
Découvrez quelles en sont les causes et leurs remèdes

I LOVE PAPA
Une vision particulière du rôle de papa, à travers les yeux d'un bébé

PRENEZ SOIN DE VOTRE HYGIÈNE INTIME
Des conseils pour éviter irritations et infections

ALLAITEMENT
Comment se préparer à donner le sein !

ACCOUCHEZ COMME VOUS VOULEZ
Debout, accroupie, à 4 pattes... Découvrez les positions qui facilitent la naissance de bébé

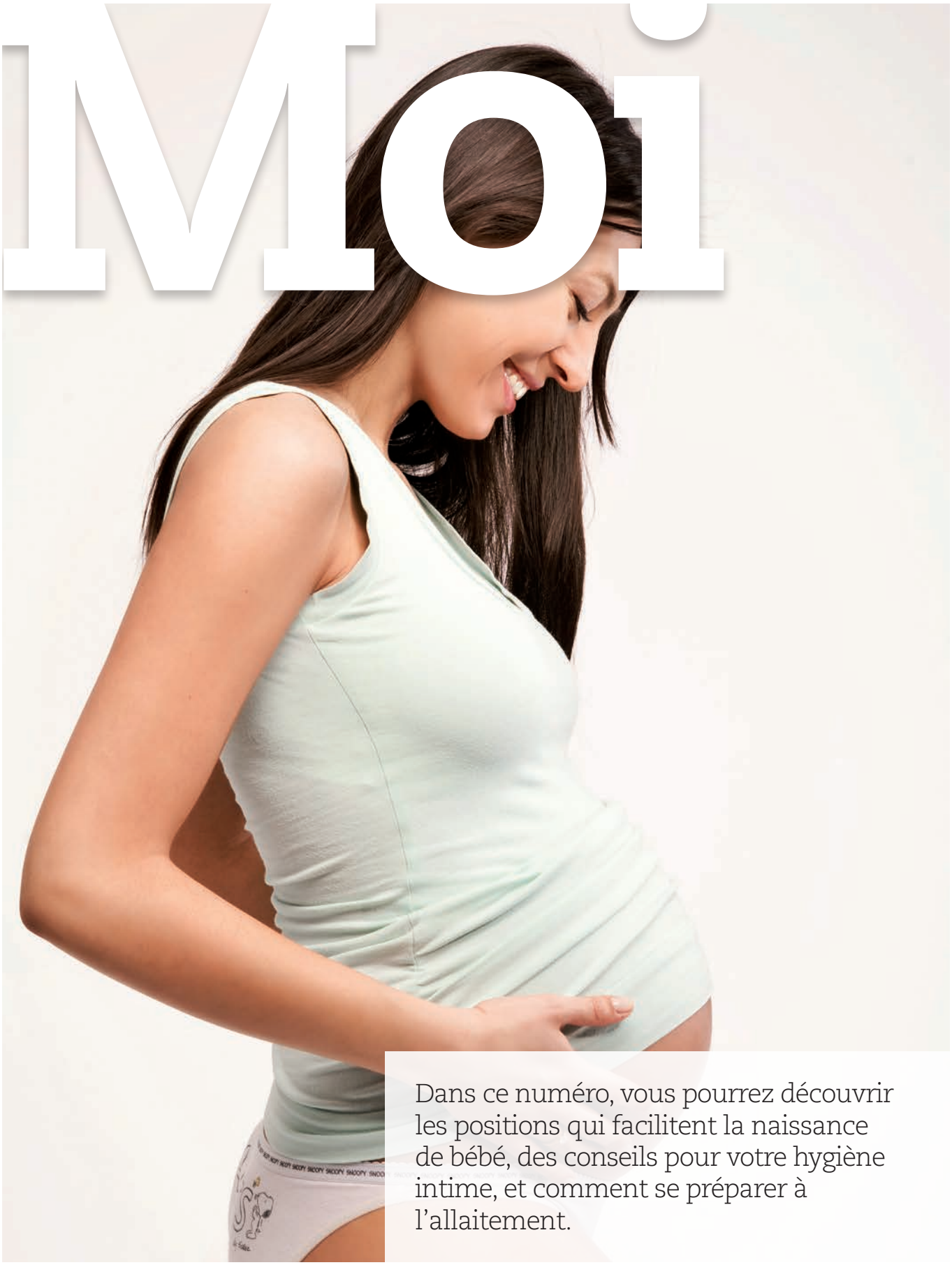
GYNÉCOLOGUE
L'allaitement, un avantage économique...

SAGE-FEMME
Quand bébé se présente par le siège

CHIFFRES
66% des enfants sont mal attachés en voiture

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de mars

Moi



Dans ce numéro, vous pourrez découvrir les positions qui facilitent la naissance de bébé, des conseils pour votre hygiène intime, et comment se préparer à l'allaitement.

Aimeriez-vous avoir une famille nombreuse ?

Vous pensez qu'un ou deux enfants c'est suffisant, ou qu'une famille nombreuse c'est beaucoup mieux ? Voyons ce qu'en pensent nos mamans ?

Oui car...

... J'ai trois filles de sept, quatre et deux ans, et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices, mais en s'efforçant, on peut y arriver : avec de l'organisation… et beaucoup d'amour.

Catherine

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Si on veut, on peut : nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles.

Eva

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans… et 11 mois. Être maman est une chose merveilleuse. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons et dont nous nous sentons capables de nous occuper.

Amélie

Non car...

... Il faut énormément travailler pour avoir les moyens d'élever plusieurs enfants et pour que, finalement, ce soit une nounou qui s'en occupe ! Non pas que je ne veuille pas d'une famille nombreuse, mais je préfère n'avoir que deux enfants et pouvoir en profiter plutôt que de ne pas les voir parce que je dois travailler plus.

Leila

... Avec la vie que nous menons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de nous occuper de plus de deux enfants. Il faudrait arrêter de travailler et s'occuper d'eux à plein temps pour que ce soit bien.

Réjane

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de 4 ans et une petite fille de 4 mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'absorbent déjà complètement.

Dorothée

planet cards

| we print your life |

www.planet-cards.com

Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*

10€ OFFERTS*

code **PCBMM1**

JE DÉCOUVRE

De nombreux modèles à découvrir dans notre catalogue

Je commande mon catalogue GRATUIT

Les avantages *Planet-cards* :

- LIVRAISON OFFERTE — CARTES ET FAIRE-PART
- TARIFS TOUT COMPRIS
- PRODUITS DE QUALITÉ
- DÉLAIS IMBATTABLES

*Offre valable sur la catégorie faire-part de naissance dès 40€ d'achat jusqu'au 31/03/2015.

Vous êtes tout le temps fatiguée ?

Bébé est là ! Tout devrait maintenant être merveilleux et pourtant, vous vous sentez « à plat ». Quels sont les examens et les traitements qui peuvent vous aider ?

IL VOUS MANQUE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral indispensable pour se sentir en forme : il régule la transmission des signaux nerveux, transforme les glucides en énergie et intervient dans la synthèse de la sérotonine, l'hormone du bien-être.

DES CARENCES ALIMENTAIRES

Si notre alimentation révèle des carences en cet élément, c'est en grande partie dû à la préparation et à la cuisson des aliments. Dans tous les cas, un simple test sanguin suffit pour mettre en évidence les carences.

LE TRAITEMENT

Si les examens confirment le déficit en magnésium, consultez votre médecin. Il vous prescrira des compléments sous forme de comprimés, sachets ou ampoules à prendre en cures de 2 ou 3 mois et à renouveler, si nécessaire, au cours de l'année. Il n'y a aucune contre-indication à prendre du magnésium, un minéral qui permet également de mieux surmonter les symptômes menstruels tels que ballonnements, douleurs à la poitrine et anxiété.

Que faire ?

Pour vous assurer la quantité requise de magnésium, il suffit de consommer quotidiennement une assiette de légumes verts, 4-5 noix, des pâtes et du pain complet.

VOUS SOUFFREZ D'ANÉMIE

Si, depuis quelques temps, vous vous sentez fatiguée et apathique, vérifiez votre taux de fer, d'autant plus si vous avez tendance à avoir des règles abondantes.

L'EXAMEN

Une analyse de sang permet de déterminer les valeurs d'hémoglobine, d'hématocrite, de fer sérique et de ferritine : ils permettent de déterminer, respectivement, la quantité et les réserves de fer dans le sang. Si ces taux sont trop bas, le médecin pourra vous prescrire, en plus d'un complément, de l'acide folique et de la vitamine B12, indispensables pour fabriquer l'hémoglobine, la protéine chargée de transporter l'oxygène dans le corps. Avec moins d'oxygène, le « carburant » cellulaire, tout fonctionne au ralenti, d'où la fatigue.

LES SYMPTÔMES

Le problème n'est pas seulement physique. Des études récentes ont montré qu'une carence en fer a des conséquences sur trois fonctions cognitives : l'attention, la mémoire et l'apprentissage.

Que faire ?

Viande, œufs et légumes secs doivent entrer dans votre alimentation quotidienne. Combinez-les avec des légumes ou des fruits comme le brocoli et les agrumes qui, grâce à leur teneur en vitamine C, favorisent l'absorption du fer.

4 règles « anti-fatigue »

Une alimentation non adaptée peut être cause de fatigue. Voici 4 règles à suivre :

- **Prenez 2 collations par jour de fruits et des légumes**, riches en vitamines et minéraux.
- **Évitez ou limitez les sucreries** qui entrainent des pics d'insuline et une sensation de faim peu de temps après.
- **Mangez du poisson 3 fois par semaine :** il contient de la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, la molécule de la vitalité.
- **Insistez sur les aliments qui contiennent du sélénium,** un oxydant puissant qui protège le système nerveux (crustacés, céréales, graines de tournesol, amandes).

VOUS SOUFFREZ DE DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Après la grossesse, il faut bien surveiller la thyroïde car cette glande endocrine, qui régule notre métabolisme, peut alors être soumise à des déséquilibres.

LES SYMPTÔMES

Dans 10% des grossesses, au cours des 12 mois qui suivent l'accouchement, on peut souffrir d'une inflammation de la thyroïde qui entraîne d'abord un hyperfonctionnement, avec des symptômes tels que la tachycardie et l'agitation, suivie d'un hypofonctionnement qui provoque fatigue et dépression. Généralement, tant l'hyper que l'hypothyroïdie sont transitoires et disparaissent en quelques mois.

UNE FATIGUE « PHYSIOLOGIQUE »

Il peut y avoir (même si la maman n'allaite pas), une augmentation de la prolactine, une hormone qui provoque de la somnolence, un manque de concentration et parfois même certains troubles tels que des maux de tête.

Que faire ?

Si les troubles persistent, consultez votre médecin qui vous prescrira des examens spécifiques à la fois de la prolactine et de la thyroïde. Une échographie peut être nécessaire pour visualiser la structure de la glande, ainsi que des analyses hémato-chimiques permettant de doser les hormones thyroïdiennes en plus de déterminer la présence d'anticorps dirigés contre la thyroïde.

envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES

*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/03/15. Exclu web

10€ OFFERTS*

* dès 100€ d'achat

AVEC LE CODE :

FRAISES10

I love PAPA

Aujourd'hui, le rôle du papa a bien changé. Il est plus affectueux, tendre, disponible et de plus en plus présent dans les soins quotidiens apportés au bébé. Mais en quoi ce changement affecte-t-il la relation avec son enfant ?

Passer du temps avec son papa et recueillir toute son attention est une très grande chance pour un enfant. Quel que soit son âge, cela l'aide à grandir. C'est aussi un merveilleux cadeau pour le papa, une formidable occasion de combattre le stress et de redécouvrir le meilleur de lui-même. Nous avons voulu vous présenter une vision un peu différente du papa : à travers les yeux de bébé… Parce que pour un enfant, son papa est le plus fort, le plus tendre et le plus drôle !

... C'est le + fort

Quand je serai grand, je veux être fort comme mon papa. J'aime lui tenir la main quand je fais mes premiers pas, parce que je sais que si je trébuche, il me retiendra pour m'empêcher de tomber. Il peut me porter sur son dos pendant des heures, juste pour le plaisir de me voir heureux et éclater de rire... Et si je me retrouve dans une situation difficile, il est toujours là pour me sauver. C'est mon super héros !

... C'est le + gentil

Mon papa, il s'occupe de moi comme personne ! Quand je me réveille le matin, il me fait un gros câlin et je n'ai plus froid. Ses caresses me réconfortent quand je suis en colère ou quand je n'arrive pas à faire quelque chose, et si je tombe et que je me fais mal, un bisou de papa et tout va mieux. Plus de bobo ! Qu'est-ce que c'est bon quand il prend ma petite main et qu'il la caresse ! Je m'endors tout de suite !

difrax®
care since 1967

HAPPY GROWTH · QUALITY · DESIGN

Les sucettes évoluent en même temps que bébé!

La partie à sucer est en silicone transparente et douce

Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant

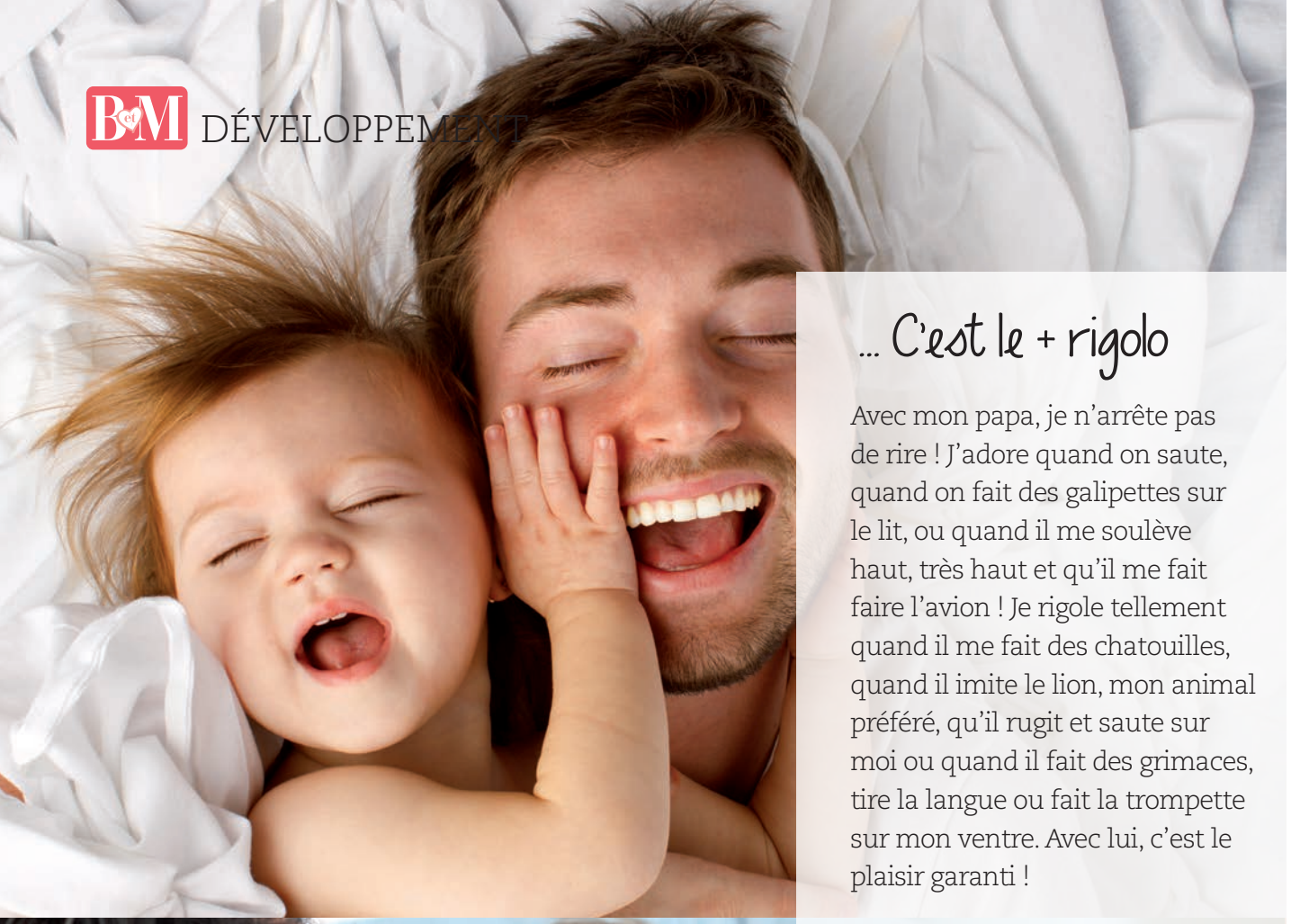
NATURAL

Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

DENTAL

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais

www.difrax.fr



… C'est le + rigolo

Avec mon papa, je n'arrête pas de rire ! J'adore quand on saute, quand on fait des galipettes sur le lit, ou quand il me soulève haut, très haut et qu'il me fait faire l'avion ! Je rigole tellement quand il me fait des chatouilles, quand il imite le lion, mon animal préféré, qu'il rugit et saute sur moi ou quand il fait des grimaces, tire la langue ou fait la trompette sur mon ventre. Avec lui, c'est le plaisir garanti !

… Et je l'aime

J'adore quand on joue ensemble, qu'il me raconte des histoires, qu'on chante mes chansons préférées… Même si, parfois, il m'interdit de faire ce que je veux. Il dit que c'est pour mon bien, pour m'aider à grandir heureux et en toute sécurité. J'essaie de faire attention, mais c'est que je suis très curieux… Qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir un papa pareil !

Une peau et une maternité sublimées

monadia VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2013-2014 TESTÉ ET APPROUVÉ PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS

NOUVEAU

HUILE DE SOIN VERGETURES

FAVORISE LA PRÉVENTION DES VERGETURES POUR 98 % DES FEMMES*

Mustela propose sa toute nouvelle Huile de Soin Vergetures

Ce nouveau geste de soin nourrit et prévient l'apparition des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour les futures mamans, elle est composée d'une association unique d'huiles précieuses (Rose musquée, Baobab, Grenade) et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture naturellement sèche et légère en font un nouveau rituel de beauté pour toutes les futures mamans.

99% INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

TOLÉRANCE MAMAN BÉBÉ GARANTIE

www.mustela.com

EXPANSCIENCE LABORATOIRES

*Amélioration de l'élasticité de la peau et de la résistance aux étirements. Test d'usage réalisé sous contrôle gynécologique auprès de 42 femmes pendant 4 semaines.

Laboratoires Expanscience SA - RCS Nanterre 331 930 081 - Capital 3 081 420 euros. Crédit typo : Vanessa Bays

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. Mustela®

Attention à votre

Pendant la grossesse et après l'accouchement, il faut prendre certaines précautions d'hygiène intime pour éviter les infections et autres problèmes.

Plus de pertes pendant la grossesse

Pendant la grossesse, la future maman doit faire très attention à son hygiène intime. En effet, les tissus retenant plus de liquides, la peau est gonflée et sensible.

• **Les parois du vagin produisent des pertes plus abondantes qu'en temps normal.** Ces pertes sont le principal moyen de défense des parties génitales car elles contiennent et éliminent les germes qui pourraient causer des infections. Une bonne hygiène est indispensable pour ne pas les laisser stagner sur les organes génitaux au risque de créer un terrain fertile au développement de microorganismes.

Attention à maintenir l'acidité

L'intérieur de la région génitale abrite divers micro-organismes qui constituent ce que l'on appelle la flore bactérienne ; ils cohabitent pacifiquement grâce à l'action des *lactobacilles de Doderlein*. À partir des substances mises à disposition par la muqueuse vaginale, ceux-ci produisent de l'acide lactique qui fournit le degré d'acidité (pH bas) dont le milieu vaginal a besoin.

• **Pendant la grossesse, en raison de l'action des hormones, le pH devient moins acide.** Les organes génitaux, alors moins bien protégés, nécessitent des soins particuliers.

hygiène intime

Utiliser un savon spécifique

Il faut, pour l'hygiène intime, choisir un savon spécifique qui nettoie, mais ne modifie pas la flore vaginale. Choisissez un produit neutre, sans parfum (qui pourrait irriter les couches supérieures de la muqueuse génitale) et avec un pH proche de celui de la vulve et du vagin (entre 3,5 et 4,5).

• **Malgré l'usage d'un produit spécifique, de légères irritations des couches supérieures de la muqueuse peuvent apparaître,** en raison, par exemple, du frottement de la peau avec les sous-vêtements. Dans ce cas, utilisez des gels de protection spéciaux, à appliquer après le lavage.

Quelques consignes pour se laver

• **Utilisez, deux fois par jour, un savon pour l'hygiène intime ;** le reste du temps, faites des rinçages à l'eau tiède.

• **Lavez les parties génitales à l'eau courante,** en évitant de remplir le bidet où l'eau stagne.

• **Commencez par la vulve puis passez à la région annale,** et non l'inverse. Vous éviterez ainsi que les micro-organismes présents dans le rectum n'entrent en contact avec le vagin.

• **Séchez sans frotter, en tapotant légèrement,** afin de ne pas irriter la peau ou les muqueuses.

Se préparer pour l'allaitement

Faut-il prendre certaines mesures pendant la grossesse pour bien allaiter son bébé à la naissance ?

LA POITRINE SE « PRÉPARE » PENDANT LA GROSSESSE

Dès les premières semaines, la poitrine subit des modifications pour se préparer à l'allaitement.

• **À 14 semaines, le colostrum commence à se former dans les alvéoles mammaires.** En cas de grand prématuré, la montée de lait peut se produire à 20-21 semaines.

• **La poitrine est naturellement prête pour l'allaitement car c'est sa fonction physiologique.** En début de grossesse, elle augmente de volume. Sur l'aréole, les *tubercules de Montgomery*, qui ressemblent à des petits boutons, grossissent et sécrètent une substance émolliente et antiseptique qui lubrifie et protège le mamelon.

• **Lorsqu'il tète, le nouveau-né absorbe d'abord le colostrum,** un liquide dont la composition correspond parfaitement aux besoins nutritionnels des premiers jours de vie et représente une excellente source d'anticorps.

Des soins et une hygiène corrects

• **Le mamelon ne nécessite aucune préparation particulière.** En revanche, les produits d'hygiène et les savons peuvent assécher la peau et priver le mamelon des défenses naturelles produites par les *tubercules de Montgomery*.

• **Même si une hygiène quotidienne normale est suffisante,** on conseille de masser la poitrine, ainsi que tout le corps, avec de l'huile d'amande douce. Cela permet également à la future maman de se familiariser avec cette partie de son corps.

SI LE MAMELON EST PLAT OU INVERSÉ

• **Étant donné que le bébé n'attrape pas que le mamelon, mais aussi une grande partie de l'aréole,** il peut téter sans problème. Il est inutile de faire des exercices pendant la grossesse pour extraire le mamelon. Il est plutôt conseillé d'attendre la naissance du bébé et, si l'on constate qu'il a des difficultés à téter, de masser l'aréole avec les doigts pour essayer de faire ressortir le mamelon.

• **Pour faciliter l'extraction du mamelon, on peut également avoir recours à la pression négative** (sous vide) en utilisant un tire-lait ou une sorte de seringue à l'envers.

• **Bien souvent, le mamelon se façonne et tend à sortir par la simple action de succion** du bébé.

• **Dans les rares cas où le mamelon résiste,** on peut avoir recours à des protège mamelons.

QUE FAIRE AVANT LA NAISSANCE

Si préparer la poitrine n'est pas nécessaire, se préparer à l'allaitement, en revanche, est important.

• **Il est utile de s'informer sur l'aspect physiologique de l'allaitement et la gestion des tétées en suivant des cours de préparation à l'accouchement,** en lisant des livres traitant du sujet et en participant à des réunions organisées par la « Leche League » ou d'autres associations d'entraide. De cette façon, la future maman peut se faire une idée des difficultés auxquelles elle peut être confrontée et des solutions existantes. Le choix de la maternité est également important. Il est préférable d'opter pour un lieu qui favorise le « rooming-in », une pratique qui permet à la maman de garder son bébé avec elle dans sa chambre.

ACCOUCHEZ comme vous voulez

Lorsque les contractions commencent, les médecins invitent souvent la future maman à s'allonger. Il existe cependant d'autres positions qui permettent de mieux affronter la douleur. En voici quelques-unes.

La fin de la grossesse approche et vous commencez à penser, avec un peu d'angoisse, à l'accouchement. Vous vous imaginez allongée, là, dans la salle d'accouchement, tandis que le médecin et la sage-femme s'assurent que tout se passe bien. Mais rien ne vous oblige à vous plier à cette pratique. Au contraire, il a été démontré que, pour soulager la douleur et accélérer la descente et la sortie du bébé, la meilleure position n'est pas d'être sur le dos.

UNE ORIGINE QUI REMONTE AU ROI SOLEIL

La position couchée (ou gynécologique) aurait été introduite par Louis XIV. Curieux de savoir de quelle manière ses enfants naissaient, il établît que sa maîtresse devait accoucher de cette façon. Ceci lui permettait, caché derrière un paravent, de jeter de temps en temps un œil sur ce qui se passait et d'assister ainsi à la naissance. Cependant, en général, la future maman accouchait avec l'aide de la sage-femme et des autres femmes de la maison, dans la position qui lui convenait le mieux. Ce n'est que récemment, avec l'arrivée de médecins de sexe masculin dans la profession, que la position couchée

DEBOUT

COMMENT FAIRE ?

La femme est debout, face à son partenaire dont elle enlace le cou avec ses bras : elle plie légèrement les genoux, détend ses jambes et se laisse aller dans les bras de son compagnon. Autre option : elle est dos à son partenaire qui la maintient sous les aisselles. Certaines maternités disposent aussi de cordes auxquelles la future maman peut s'accrocher.

LES AVANTAGES

La position verticale permet de profiter au maximum de la force de gravité, puisque sentant la pression du poids de l'enfant, la femme ressent consciemment la nécessité de pousser. Cette position peut être adoptée pour donner naissance car elle s'adapte à la sortie naturelle du bébé.

Une position qui permet de profiter de la force de gravité pour suivre le mouvement naturel de sortie du bébé.

sur le dos a été adoptée car jugée la plus appropriée puisqu'elle permet au personnel de santé de mieux contrôler la naissance. En fait, cette position gynécologique est la moins favorable, tant pour la femme que pour le bébé. En effet, l'utérus reposant sur la veine cave, il réduit le flux sanguin, ce qui peut gêner la maman et entraver l'oxygénation du bébé. En outre, cette position couchée bloque le bassin qui devrait rester « libre » pour permettre à la femme de choisir la meilleure position afin de soulager la douleur. L'avantage de cette position n'est donc que pour le médecin qui peut contrôler à tout moment comment évolue l'accouchement et intervenir en cas de complication, par exemple s'il faut réaliser certaines manipulations. **Quelle est alors la position idéale ?** Il n'y en a pas. C'est une question très personnelle qui varie selon les femmes, et même selon les accouchements.

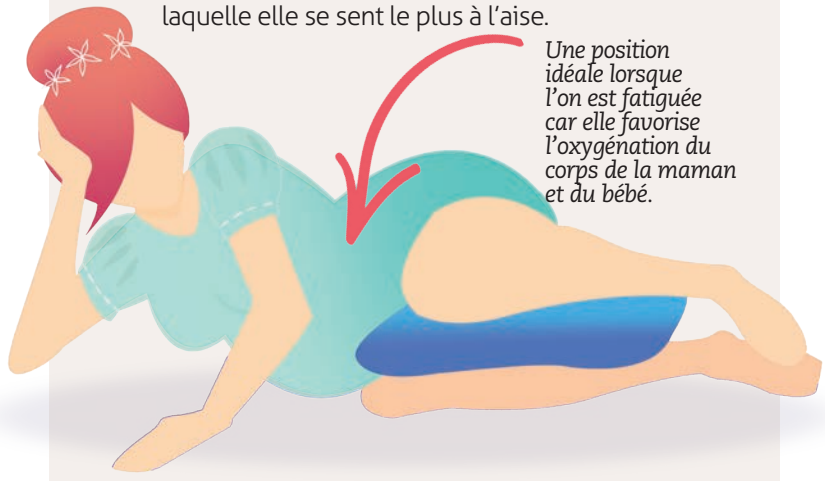
SUR LE CÔTÉ

COMMENT FAIRE ?

La femme est allongée sur le côté, la jambe extérieure fléchie, le genou vers la poitrine. Elle peut mettre un coussin sous son ventre pour être plus à l'aise.

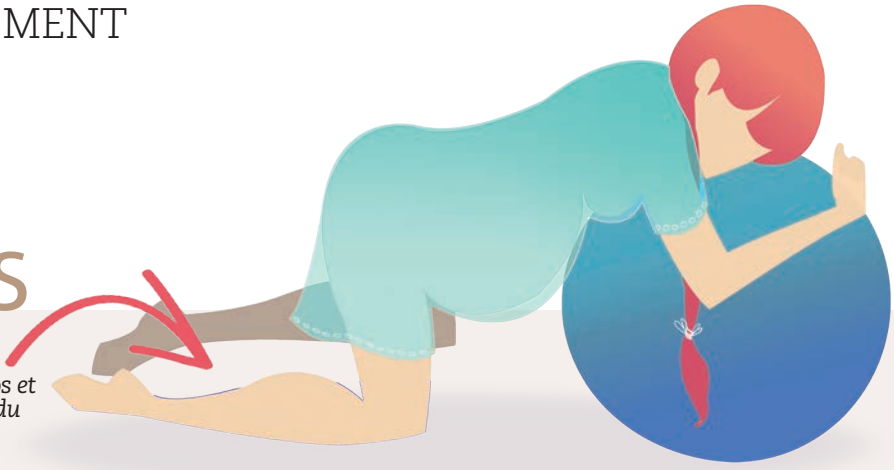
LES AVANTAGES

C'est une position très relaxante et qui élimine l'inconvénient du poids du ventre sur les veines, en assurant une meilleure oxygénation de bébé et maman. De plus, elle permet à la femme de bouger le bassin et d'écarter, fermer, bouger les jambes, selon la position dans laquelle elle se sent le plus à l'aise.



Une position idéale lorsque l'on est fatiguée car elle favorise l'oxygénation du corps de la maman et du bébé.

À 4 PATTES



En appui sur une surface, cette position permet de détendre le dos et facilite la mobilité et l'ouverture du bassin.

COMMENT FAIRE ?

La femme est sur le sol, les genoux sur un tapis ou sur des coussins, les bras en appui sur le lit, les jambes de son partenaire, un tabouret, un ballon ou tout simplement sur le sol. L'important est que le dos fasse un angle de 90° avec les jambes afin de ne pas forcer sur la colonne vertébrale. La maman peut également poser la tête, tournée sur le côté, pour détendre les muscles du cou. Elle peut ainsi bouger le bassin afin de trouver la meilleure position pour soulager la douleur et suivre les contractions.

LES AVANTAGES

De la même façon que dans la position accroupie, l'ouverture du bassin augmente de 30%. En outre, la future maman peut parfaitement le bouger, ce qui est presque impossible lorsque l'on se trouve sur le dos. C'est une position très confortable pour la femme car le dos et les épaules sont détendus. Cependant, toutes les femmes ne se sentent pas à l'aise dans cette position, surtout si elles doivent rester nues. Il est donc essentiel de bénéficier d'un cadre intime, comme une chambre avec la porte fermée.

Avec l'aide du papa, vous pouvez adopter cette position, même dans la phase d'expulsion.

ACCROUPIE

COMMENT FAIRE ?

La maman est accroupie, les bras en appui sur le lit ou sur une chaise. Elle peut aussi solliciter l'aide de son partenaire, qui s'assoit derrière elle en gardant les jambes droites de façon à ce qu'elle puisse se placer entre ses jambes et s'appuyer contre lui. Il est important que la femme garde les talons bien à plat sur le sol. Ainsi, tout le poids porte sur la zone du fémur tandis que, si elle restait sur la pointe des pieds, il y aurait une contraction des muscles postérieurs des cuisses et des fesses qui doivent rester détendus pour faciliter l'ouverture du canal vaginal.

LES AVANTAGES

C'est une excellente position à plus d'un titre car elle ne force pas sur la colonne vertébrale, elle permet de profiter de la force de gravité pour faciliter la descente de l'enfant et favorise l'ouverture du bassin et du plancher pelvien. Elle est très utile car elle favorise la descente du bébé. Attention cependant : si les muscles des jambes ne sont pas bien alignés, il peut être difficile de maintenir cette position. En outre, certaines femmes préfèrent l'éviter, car elles ressentent une forte pression sur la zone périnéale.

BebesetMamans.com

Le 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!

Dr. E. Ripoll

L'allaitement maternel : un avantage économique

Selon une étude britannique, l'allaitement participerait à la réduction des dépenses publiques d'un pays. Comment ? Grâce à la protection qu'offre l'allaitement contre de nombreuses maladies, en particulier à l'âge adulte.

Le groupe britannique de *Recherche en Économie de la Santé* s'est penché sur une pratique que le monde médical préconise depuis déjà plusieurs décennies, à savoir que l'allaitement correspond parfaitement aux besoins de la nature et représente la meilleure décision possible.

• **Cette étude ne porte pas sur les avantages de l'allaitement pour la santé, mais sur son intérêt économique.** Elle montre ainsi que consacrer des ressources pour faciliter et soutenir des programmes qui encouragent les femmes à allaiter est économiquement très intéressant. On estime qu'au Royaume Uni, l'augmentation de la durée moyenne de l'allaitement maternel permettrait une économie de plus de 40 millions de livres dans le budget santé.

UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ

• **Ces données sont extrapolables à tous les pays européens,** car elles se basent sur la réduction des maladies infantiles et la diminution de la probabilité de cancer du sein chez les femmes qui allaitent. L'étude évalue à 89 millions de livres les dépenses de santé pour traiter les maladies infantiles, les troubles de la croissance ou les soins aux prématurés. De fait, il a été prouvé que les nouveau-nés nourris au sein souffrent moins de diarrhées, ont une meilleure vision, se développement plus rapidement s'ils sont nés prématurés et ont une moindre propension au diabète, à l'obésité, au cholestérol et à l'hypertension à l'âge adulte. À cela s'ajoutent les 960 millions de livres de dépenses pour les traitements du cancer du sein. De nombreuses études ont montré que l'allaitement maternel est la meilleure prévention contre cette maladie.

L'allaitement maternel en chiffres

La pratique de l'allaitement maternel en Europe a augmenté de façon exponentielle. En 1975, l'allaitement était de l'ordre de 15%, aujourd'hui on estime à 75% les mères qui allaitent leur bébé à la naissance. En France, les données sont moins optimistes : 69% des nouveau-nés sont allaités ; à un mois, le pourcentage tombe à 54% ; et à six mois, il n'est plus que de 20%.

Source Étude EPIFANE 2012

Lettres au gynécologue

Risque de naissance prématurée

Je suis enceinte de 34 semaines. Il y a 3 jours, j'ai dû me rendre aux urgences car j'avais des contractions toutes les 4 min. Peu après mon arrivée à l'hôpital, elles ont disparu. On m'a dit que j'avais l'utérus irritable et prescrit du repos. On m'a aussi dit que le poids du bébé était une semaine en-dessous de ce qu'il devrait être. Est-ce que cela signifie que je vais accoucher avant terme ? C'est mon 3ème enfant. Le premier est né à 37 sem et le second à 38 sem.

Josette

Que votre bébé pèse un peu moins que ce qu'il ne devrait n'est pas très important. En revanche, votre utérus est, pour le bébé, le meilleur endroit. S'il se contracte facilement, vous devez faire attention à ne pas l'irriter en vous reposant au maximum afin d'éviter un accouchement prématuré. Encore quelques semaines et votre bébé aura pris assez de poids. Je sais que c'est difficile avec déjà deux enfants, mais plus vous vous reposerez, mieux ce sera.

Comment combattre la constipation

Quel type de régime alimentaire dois-je suivre pendant la grossesse pour ne pas être constipée et contrôler ma prise de poids ? Je suis enceinte de 24 semaines et j'ai déjà pris près de 6 kilos. J'ai beaucoup grossi ces dernières semaines et je suis très constipée. Je n'ai pas changé mes habitudes alimentaires, je dirais même que je mange mieux qu'avant : surtout des légumes, des fruits (un kiwi à jeun, des oranges, des poires, des pommes avec leur peau), des céréales complètes, etc... Que puis-je faire de plus ?

Maelys

En principe, au cours d'une grossesse normale, on prend entre 10 et 12 kilos. Vous avez grossi de six kilos en six mois, c'est donc tout à fait correct. Continuez à suivre une alimentation équilibrée comme vous l'indiquez. De nombreuses femmes souffrent de constipation pendant leur grossesse : si vous prenez déjà des fruits comme vous le dites, vous pouvez essayer les suppositoires de glycérine, qui ont tendance à ramollir les selles et à réguler le transit intestinal. Faites attention aux produits salés qui peuvent provoquer de la rétention d'eau et rendre les selles plus sèches. Essayez aussi de trouver un moment pour aller aux toilettes : on peut habituer l'intestin à évacuer à des moments précis.

BebesetMamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION LES SPECIALISTES, ET DÉCOUVREZ LES RÉPONSES QU'ILS ONT DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.

M.Garcia

Il se présente par le siège...

Voici les techniques les plus efficaces pour aider votre bébé à se retourner et à se présenter dans la meilleure position pour la naissance : la tête en bas.

L'une des grandes préoccupations de l'obstétricien pendant la grossesse est de savoir si le bébé est bien placé. L'expérience montre que dans plus de 95% des cas, le bébé est en position céphalique, la meilleure pour la naissance. Dans 3-4% des cas, le bébé se présente par le siège et dans 0,3% des cas, il se présente à la transversale. Autant de sujets d'inquiétude pour la future maman qui craint de devoir se soumettre à une césarienne.

LA VERSION PAR MANŒUVRE EXTERNE

• **Si le bébé se présente par le siège, la future maman doit voir avec son gynécologue les différentes options possibles.** Il faut, tout d'abord, garder son calme. Si cette information est communiquée à mi grossesse, le bébé a encore largement le temps de changer de position ; même en fin de grossesse, le bébé peut à tout moment bouger. Dans certains hôpitaux, on donne la possibilité d'accoucher par voie basse, même si le bébé se présente par le siège, surtout si la future maman a déjà d'autres enfants.

• **Depuis quelques années, on réutilise une ancienne pratique appelée la version par manœuvre externe.** Cette technique réussit dans environ 65% des cas et consiste à modifier la position du bébé par des manipulations de l'abdomen.

• **Cette manœuvre est effectuée par un obstétricien entre la semaine 32 et la semaine 36 de la grossesse,** à l'hôpital, et après avoir signé un consentement. On réalise une échographie pour voir la position du bébé, un monitoring pour s'assurer qu'il n'y a pas de contractions et que le rythme cardiaque du bébé est bon, on

administre à la future maman un médicament annulant les contractions, on passe à la réalisation de la manœuvre et enfin on s'assure que le bébé va bien. Si la version externe n'a pas fonctionné, il est possible de recommencer la manipulation le jour même ou dans la semaine, suivant le protocole de l'hôpital.

Autres options : consultez votre sage-femme

• **Le yoga pour femmes enceintes :** il semblerait que cette ancienne discipline facilite le bon positionnement du bébé. Certaines postures (*asanas*) de yoga, telles que le fœtus, le chat ou le pont, sont d'une grande aide, en plus d'être excellentes pour renforcer les muscles du dos.

• **La médecine traditionnelle chinoise :** l'art de la moxibustion qui consiste à appliquer la chaleur dégagée par des herbes médicinales (de sauge) que l'on fait brûler sur des points d'acupuncture, favorise le changement de position du bébé, surtout si cette technique est associée à la version par manœuvre externe.

A. Weber

Lettres à la sage-femme

Don du cordon

Je voulais savoir quelles étaient les modalités pour faire don du cordon ombilical. Est-ce que tout le monde peut le donner et est-ce que ça se fait partout en France ou seulement dans quelques maternités ? Merci beaucoup ?

Morgane

Le don de sang ombilical se pratique dans 34 maternités en France, vous trouverez la liste sur le site dédié à ce don. Lors de votre suivi de grossesse, une sage-femme vous proposera de faire ce don. Il se pratique au moment de l'accouchement, juste avant la délivrance (expulsion du placenta). Ce don est indolore pour l'enfant et la maman. Après votre accouchement, un bilan sanguin vous sera prélevé pour s'assurer que vous n'êtes pas porteuse de maladie infectieuse. Si les critères sont remplis, tant sur votre santé que sur la qualité du prélèvement (quantité, etc...), le sang sera utilisé à des fins thérapeutiques. Dans le cas contraire, le sang ne sera pas jeté et permettra de faire évoluer la recherche.

Source : http://sangdecordon.org/don/maternites-ou-donner/

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

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber
Sage-femme libérale
Maison Médicale - Dun-le-Palestel

66%

des enfants sont mal attachés en voiture

L'utilisation correcte des systèmes de sécurité auto pour les enfants reste encore un problème pour de nombreux parents. **Selon certains chiffres, 2 enfants sur 3 seraient mal, ou pas du tout attachés en voiture !** Même si tous les parents sont conscients de l'importance des dispositifs de retenue et des conséquences d'un système mal installé, on relève encore une méconnaissance concernant l'utilisation correcte des sièges. Par exemple, malgré les recommandations des experts de toujours placer l'enfant dos à la route, beaucoup ne le font que lorsque le siège se trouve à l'avant, et pas lorsqu'il est placé à l'arrière ; et d'autres ne fixent le siège dos à la route que pendant les premiers mois du bébé.

Il y a également une certaine confusion quant au moment de ne plus utiliser le siège auto : plus de la moitié des parents pensent que cela dépend du poids (à partir de 36 kg) ou de l'âge (10 ans) alors que **c'est la taille qu'il faut prendre en considération**. En effet, le siège auto est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant mesure 135cm.

Les accidents de la route sont la principale cause de mortalité infantile. Les experts de la sécurité routière expliquent que la raison en est une mauvaise utilisation de ces dispositifs.

* Source : Association Prévention Routière

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Mars dans son signe éveille son esprit guerrier. Entre le 8 et le 19, il vous fait vivre quelques jours très intenses de rébellion ou d'envie de liberté… Une façon de se défouler.

Il est tiraillé entre la peur de faire une bêtise et qu'on le punisse, et l'envie de faire les choses par lui-même. Encouragez-le à se concentrer et à avoir confiance en ses capacités.

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Dans les premiers jours du mois, il est de mauvaise humeur et en colère après ses parents. Proposez-lui des jeux qui l'encouragent à exprimer ses émotions. À partir du 7, il retrouve le sourire.

Les planètes en Bélier l'affaiblissent. Il peut vous sembler apathique, rechignant à se laver et à s'habiller. Pour l'encourager, inventez des jeux d'équilibre comme marcher sur la pointe des pieds.

CANCER
(22/06 au 22/07)

LION
(23/07 au 23/08)

Il se sent tout-puissant, ou fait semblant pour se donner du courage et recueillir ainsi une certaine considération. À partir du 13, vous devez le corriger en paroles et en gestes.

La pleine lune, dans son signe le 5 du mois, renforce sa socialisation. Malgré quelques frustrations, il se sent plus fort et affronte ses pairs sans se laisser décourager.

VIERGE
(24/08 au 22/09)

BALANCE
(23/09 au 22/10)

Il a besoin de la présence rassurante de maman *Mary Poppin's* : un peu de sucre et un coup de baguette magique lui redonnent courage. Évitez le stress et qu'il ne fasse trop d'efforts.

Faire des puzzles, connaître la signification de l'avant et de l'après, avoir une idée et la concrétiser… Il prend conscience de sa capacité à réaliser des projets. Il réclame l'attention de ses amis.

SCORPION
(23/10 au 22/11)

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

À partir du 13, il fait preuve de beaucoup d'énergie, mais aussi de difficultés à se concentrer. Il montre qu'il est patient et sait orienter ses efforts de manière constructive pour atteindre des objectifs difficiles.

Le réveil de la nature a un effet merveilleux sur son humeur. Il montre sa sensibilité à cueillir des fleurs pour confectionner un bouquet et apprécie la saveur des aliments.

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

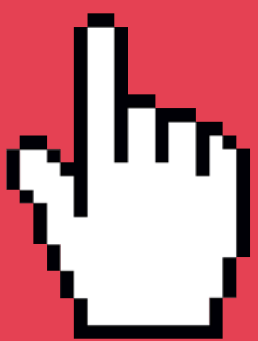
VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Il montre sa joie, apprécie ce qui est beau et s'enthousiasme facilement. Très sociable avec ses amis, il assure l'unité et l'entente du groupe.

Il se montre décidé et vous surprend car il est maintenant prêt à aller de l'avant et à franchir des étapes importantes, motivé par son désir de se réaliser.

POISSON
(20/02 au 20/03)

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !