

Bébé Mamans

Année 5 - n° 42 - Mars 2017

magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**L'ÉCHO
DES 20
SEMAINES**

10 CHOSES
À SAVOIR

CONGÉ PARENTAL

POUR OU
CONTRE ?

BEAUTÉ

ATTENTION AUX
VERGETURES !

Accouchement !

“To be or not to be” se demande le papa...

Sommaire

Mars 2017



GROSSESSE

GYNÉCO

L'infertilité masculine.

GROSSESSE

Tout ce que vous devez savoir sur l'échographie des 20 semaines.

FICHE

Les avantages de l'allaitement pour bébé, sa maman et la société.

BIEN-ÊTRE

Comment laver le linge de bébé.

ACCOUCHEMENT

Papa avec vous ou loin de vous ?

MESSAGES D'AMOUR

Communiquer avec bébé intra-utéro.



BEAUTÉ

Attention aux vergetures.

ALLAITEMENT

Comment faire avec des jumeaux.

POUR OU CONTRE

Le congé parental.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mars.



Moi

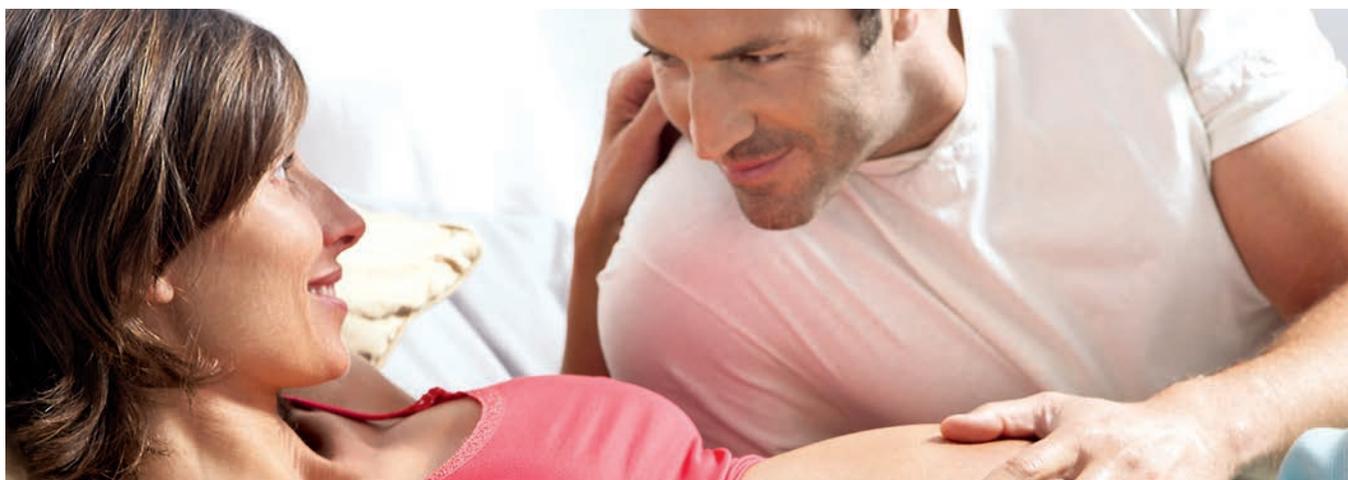


Dans ce numéro, nous vous parlons de l'échographie des 20 semaines, du rôle du papa pendant l'accouchement et des vergetures.



La fertilité masculine

Entre 30 et 40% des cas d'infertilité concernent les hommes et, plus particulièrement, la qualité du sperme.



30 à 40% des cas d'infertilité concernent les hommes, la raison principale étant la qualité du sperme, alors que dans 30 à 40% des cas, les causes sont à rechercher du côté de la femme et sont dues à des problèmes hormonaux, d'ovulation ou des trompes de Fallope. Les causes des 20% restant sont encore inconnues.

- **Les causes de l'infertilité masculine augmentent car la qualité du sperme dans notre société se dégrade**, et de façon plutôt alarmante si on regarde les 40 dernières années.
- Cela est dû, principalement, au fait que, aussi bien les hommes que les femmes, retardent l'âge de procréation, en partie pour des raisons sociales.
- La principale cause de l'infertilité masculine est la qualité du sperme, que ce soit la quantité, la mobilité ou les formes altérées des spermatozoïdes. On trouve parfois des spermatozoïdes sans queue, avec deux queues, ou avec une queue

tordue, ce qui complique leurs mouvements dans l'environnement dans lequel ils doivent se déplacer pour atteindre le tiers de la trompe de la femme, l'endroit où a lieu la fécondation.

- **La protéine qui affecte l'épine dorsale de la queue des spermatozoïdes est la tubuline** ; c'est la protéine que les biomarqueurs de qualité du sperme prennent en compte pour distinguer un bon sperme d'un sperme de mauvaise qualité, indépendamment de leur aspect physique au microscope.
- **Gardez aussi à l'esprit que le sperme d'un homme plus âgé peut impliquer des problèmes chez ses enfants, en raison de la modification de l'ADN masculin** à mesure que les années passent. Cela peut entraîner, par exemple, l'apparition de problèmes de diabète à l'âge adulte.
- **L'infertilité masculine dépend également des conditions de vie** et, dans certains cas, du type de travail et de l'environnement dans lequel ce travail se fait.

ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code

BABYLOVE

sur

www.enviedefraise.fr



L'échographie morphologique

10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Les futurs parents sont toujours impatients à l'idée du RDV de l'échographie morphologique car elle leur permet de voir bébé. Voici nos réponses aux 10 questions les plus fréquentes.

À quel moment a-t-elle lieu et à quoi sert-elle ?

On fait l'échographie morphologique de préférence entre les semaines 19 et 21 de grossesse ; elle correspond à l'échographie du deuxième trimestre. On la fait à ce moment pour laisser au couple le temps de connaître la situation en cas de problème grave. L'examen ne sert pas seulement à évaluer l'anatomie du fœtus. Son but est aussi de déterminer le nombre de fœtus, de vérifier la présence d'une activité cardiaque et l'âge gestationnel, de localiser le placenta et de vérifier la quantité de liquide amniotique.

Quel dispositif est nécessaire ?

La seule exigence technique est que le système à ultrasons soit pourvu d'une sonde gastrique, avec une fréquence de 3,5 MHz ; matériel dont même les centres les plus modestes sont équipés.

Où la fait-on ?

S'il ne la fait pas lui-même, votre gynécologue vous dira où vous rendre.

Comment procède-t-on et combien dure-t-elle ?

C'est un examen non invasif, indolore, rapide et relativement simple. Après avoir appliqué un peu de gel sur le ventre de la mère, le médecin passe une sonde qui émet des ultrasons. Lors du passage à travers les parois de l'utérus, ces ondes sont réfléchies différemment selon le type de tissu trouvé. Cela permet de dessiner avec précision l'image du bébé, vu sur un écran d'ordinateur. Cet examen mesure également la longueur du fémur et de l'humérus, la circonférence de la tête et de l'abdomen et la distance entre les oreilles (diamètre bipariétal). Cette échographie dure environ 20 minutes.





Qu'est-ce qu'on diagnostique et à quelle précision ?

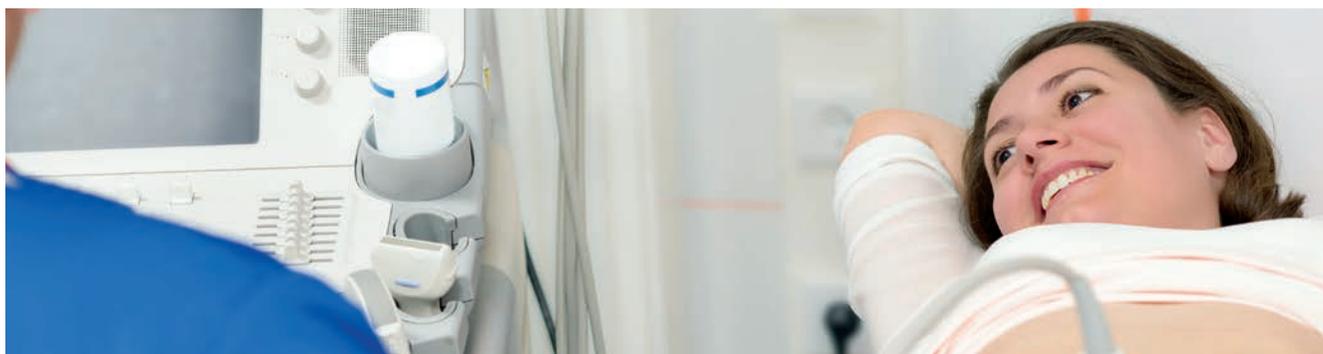
L'échographie morphologique de premier niveau, que toutes les femmes font au cours de leur deuxième trimestre de grossesse, n'est pas un examen de diagnostic, mais une étude de surveillance visant à identifier les cas qui nécessitent une étude plus approfondie. C'est un test qui se base sur des résultats probabilistes : on compare les mesures fœtales que prend le médecin à des paramètres prédéfinis par l'âge gestationnel. Par conséquent, l'expérience et la compétence de l'échographiste sont des facteurs déterminants. Gardez également à l'esprit que le fœtus est en constante évolution et que certaines malformations peuvent se développer après avoir effectué l'échographie morphologique. Pour toutes ces raisons, la finesse de l'échographie morphologique, à savoir la capacité du test à identifier les anomalies que présentent certains fœtus, est variable. Selon des études récentes, en prenant en

compte les différents organes et systèmes, la finesse moyenne est comprise entre 38 et 61%. En général, on identifie bien les maladies du système nerveux central, tandis que celles relatives à l'appareil cardiovasculaire et au squelette sont détectées dans une moindre mesure.

Échocardiographie : doit-on la combiner avec l'échographie morphologique ?

Avec l'échographie morphologique, on peut détecter jusqu'à 40% des anomalies cardiaques. Si l'échographiste arrive à afficher le croisement des gros vaisseaux sanguins (l'aorte et l'artère pulmonaire), sa « prévisibilité » (la probabilité qu'un individu positif à un examen de surveillance soit effectivement malade) est de 80%. Ce n'est que si des anomalies sont détectées ou qu'il y a des doutes, qu'il est approprié de réaliser une échocardiographie fœtale, qui est l'étude du cœur faite par un spécialiste, à l'aide d'une sonde spécifique.

56



S'il y a des complications possibles, quels autres examens sont nécessaires ?

Certainement des études échographiques plus complètes. Dans ces cas, il est question d'un diagnostic à proprement parler. L'échographie du deuxième niveau est un examen sous prescription, visant à résoudre un problème spécifique. Le médecin qui a effectué l'examen de premier niveau indique à la future maman un centre spécialisé qui dispose d'appareils échographiques plus sophistiqués. Les indications pour l'examen de deuxième niveau sont multiples : suspicion d'une malformation, découverte de marqueurs faibles, c'est-à-dire des paramètres qui, statistiquement, s'associent à des pathologies (telles que l'épaisseur de la clarté nucale, ce qui peut conduire à la suspicion de syndrome de Down), le contrôle de la croissance fœtale, la diminution ou l'excès de liquide amniotique... L'échographie de troisième niveau est encore plus spécialisée. Le test

est effectué par un spécialiste en médecine fœtale (un obstétricien), avec les conseils de professionnels de différentes spécialités (selon la malformation détectée), invités à compléter le diagnostic prénatal et à établir une continuité dans le traitement après la naissance.



3D, 4D et 5D : Quelle différence et quand sont-elles recommandées ?

En utilisant la technologie 3D, le dispositif stocke un certain nombre de photogrammes et effectue le rendu, qui permet d'obtenir une image tridimensionnelle détaillée et similaire à celle d'origine. Cependant, c'est une représentation statique. En revanche, avec l'échographie 4D, il est possible de voir l'image tridimensionnelle en mouvement et en temps réel, comme pour la 5D. Du point de vue du diagnostic, elles peuvent être utiles dans certains cas, pour mieux visualiser l'entité de la malformation, comme dans le cas d'un bec de lièvre ou en présence d'anomalies squelettiques.



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

Dans la littérature médicale, on a parlé de défauts négligés par l'échographie morphologique, comme l'absence de jambes. Cela peut-il vraiment se produire ?

Avec l'échographie morphologique, ne peut être détectée qu'une partie des plus de trois mille malformations possibles (bien souvent les plus importantes). Le fait de ne pas pouvoir diagnostiquer une anomalie, en plus de la compétence du médecin et de l'instrumentation appropriée, dépend également de l'échogénicité de la patiente, à savoir le degré d'adéquation de ses tissus lorsqu'ils reflètent les ultrasons. Par exemple, chez les femmes obèses, il peut y avoir des difficultés. Mais la quantité de liquide amniotique et la position du fœtus peuvent aussi influencer. Par ailleurs, certaines pathologies se développent *a posteriori*, au cours du troisième trimestre, comme la microcéphalie ou une dysplasie squelettique.

Peut-on faire d'autres tests ?

Dans certains cas, on peut combiner les ultrasons avec une vélocimétrie Doppler des artères



9
10

utérines. C'est un examen de second niveau qui n'est indiqué que dans certaines circonstances ; par exemple si la maman a souffert de pré éclampsie lors d'une grossesse précédente ou si elle a eu un enfant avec un retard de croissance intra-utérin. L'échographie Doppler est utilisée pour évaluer le flux sanguin du placenta, de l'enfant et des artères utérines. Par conséquent, elle détermine si le fœtus est capable de se développer normalement.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne 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

Le meilleur cadeau pour votre bébé

L'allaitement maternel offre de nombreux avantages, pour la maman, pour le bébé et même pour la société.

On sait que le lait maternel est la meilleure assurance-vie pour les bébés de moins de six mois. Pourtant, moins de 40% d'entre eux sont nourris exclusivement au sein. C'est pour cette raison que l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) assure qu'un soutien adapté aux mamans et à leurs familles pour initier et maintenir l'allaitement maternel pourrait sauver la vie de nombreux enfants. L'OMS recommande de commencer l'allaitement dans la première heure suivant l'accouchement. Elle ajoute aussi que l'allaitement doit se faire « à la demande », soit aussi souvent que le bébé réclame, le jour comme la nuit.



Allaitement maternel : jusqu'à quand ?

L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à six mois, puis jusqu'à deux ans ou plus tout en introduisant des aliments complémentaires sûrs et nutritionnellement adaptés. À partir d'un an, bébé continue d'être un « nourrisson » : il doit continuer à boire du lait (pourquoi pas maternel ?) combiné à d'autres aliments. Le lait maternel, au fil du temps, voit son pourcentage de matières grasses et de calories varier selon les besoins nutritionnels du bébé et, même si cela peut paraître étrange de voir un enfant avec des dents continuer à prendre le sein, il n'en reste pas moins que, tant que son système immunitaire se développe, il continue à profiter des bienfaits du lait maternel. Il est également important de continuer à allaiter après avoir repris le travail car cela aide la maman à conserver le lien créé avec son bébé, malgré la distance.

Avantages pour le bébé

- Le lait maternel est conçu individuellement et exclusivement pour répondre aux besoins de chaque bébé ; aucun lait n'est identique.
- Le lait maternel est idéal pour les nouveau-nés car il leur apporte tous les nutriments dont ils ont besoin pour bien se développer. En outre, il est aseptisé et contient des anticorps qui aident à protéger les nourrissons des maladies infectieuses courantes comme la diarrhée et la pneumonie, qui sont les deux principales causes de mortalité infantile dans le monde. Il est prouvé qu'il y a plus d'hospitalisations chez les enfants qui ne sont pas allaités et que le lait maternel diminue le risque de mort subite du nourrisson.
- Le lait maternel est facile à obtenir et toujours accessible, il ne nécessite pas d'équipement, n'a pas besoin d'être chauffé et peut être donné à bébé n'importe où et à n'importe quel moment.
- Des études récentes montrent que les cas de diabète et de cholestérol élevé, ainsi que les allergies, sont plus faibles chez les nourrissons allaités et que le lait maternel pourrait aussi protéger du surpoids.
- Les enfants allaités ont, à l'âge adulte, une meilleure santé bucco-dentaire, avec moins de malocclusions dentaires.

Ces inégalités persistent tout au long de la vie. Par conséquent, l'allaitement maternel est le meilleur cadeau que vous puissiez faire à votre enfant.



Avantages pour la mère

- Il a été prouvé que l'allaitement maternel agit comme une protection naturelle contre le cancer du sein, quand allaite plus de trois mois.
- Il y a également moins de mamans qui allaitent souffrant d'ostéoporose et de cancer des ovaires. Finalement, l'allaitement aide à perdre du poids après la grossesse, il améliore l'estime de soi et renforce le lien entre la mère et son enfant.

Avantages pour la société

Pour la société aussi, l'allaitement est un avantage car, comme bébé est moins souvent malade, les parents s'absentent moins de leur travail ; ils consomment également moins de ressources de santé. Par ailleurs, à une époque où l'environnement et la prévention de sa détérioration devraient être une priorité pour tous, promouvoir l'allaitement suppose réduire la quantité de déchets générés (boîtes de lait en poudre, biberons, tétines, etc.).



Laver les habits de bébé

Les vêtements de bébé ont besoin de soins spécifiques car ils sont en contact avec sa peau délicate. Comment en prendre soin et les laver correctement ?

Une peau atopique ou une dermatite sont quelques-uns des problèmes les plus courants chez les nourrissons et les jeunes enfants car leur peau est encore très sensible, fine et fragile. D'ailleurs, 20% des enfants de moins de deux ans ont la peau atopique. C'est pour cela qu'il est si important de prendre soin de leur peau, mais aussi de tous les tissus qui sont en contact avec leur peau (vêtements, serviettes, draps, doudou, etc.), en

particulier au cours des six premiers mois.

Vous devez faire attention à plusieurs choses avant d'acheter les vêtements de bébé. Ils doivent être doux et agréables, en coton ou autres fibres naturelles. Ils doivent être sûrs, sans coutures, rubans ou décorations qui pourraient blesser bébé et, pour un meilleur confort, ils doivent être pratiques, avec des ouvertures entre les jambes et des fermetures faciles, comme des velcros ou des pressions.

CONSEILS POUR LAVER LE LINGE

- **Avant de mettre de nouveaux vêtements à votre bébé**, vous devez les laver avec une lessive hypoallergénique spéciale bébé afin d'éliminer les traces de poussière, les fils lâches ou les germes qui pourraient être apparus pendant le transport ou dans le magasin.
- **Il est important de laver les vêtements de bébé séparément du reste de ceux de la famille** jusqu'à au moins six mois car, en général, les tissus sont plus délicats que les vêtements d'un adulte et nécessitent des soins spéciaux. Si vous décidez de faire « machine commune », mettez les vêtements de bébé dans un sac en tissu pour les protéger et utilisez une lessive spéciale bébé.
- **Certains vêtements doivent être lavés à la main.** Dans ce cas, assurez-vous de bien les rincer pour éliminer les résidus de lessive.
- **Lorsque vous utilisez la machine à laver,** choisissez un programme pour vêtements délicats et un double rinçage.
- **Chaque fois que c'est possible, faites sécher les vêtements à l'air libre** plutôt qu'au sèche-linge.



QUELS PRODUITS UTILISER ?

- **La peau de bébé est très sensible, surtout pendant les six premiers mois.** Par conséquent, il est très important de laver les vêtements avec une lessive hypoallergénique, sans conservateur et sans azurant optique. De cette façon, vous évitez que la peau délicate de votre bébé ne s'irrite.
- **Rappelez-vous que les vêtements doivent être bien rincés,** il est donc important de suivre les doses indiquées et de ne pas utiliser plus de lessive que recommandé.

ENLEVER LES TACHES

- **Les taches doivent être traitées rapidement.** Mouillez la zone et appliquez un peu de lessive spéciale bébé puis frottez doucement la tache avec un mouvement circulaire.
- **Pour enlever les taches tenaces, comme la bouillie ou les fruits, vous pouvez utiliser un détachant ;** certains sont spécifiquement formulés pour bébés et ne contiennent pas de substances agressives, ils sont respectueux de leur peau et offrent d'excellents résultats.



Est-il prêt pour l'accouchement ?

Aujourd'hui, on s'attend à ce que le papa assiste à la naissance de bébé, mais tous les papas ne se sentent pas capables d'y assister...

Le papa est la personne la plus appropriée pour accompagner sa femme lors de l'accouchement. La salle d'accouchement offre certes la sécurité médicale, mais c'est un environnement inconnu dans lequel les femmes doivent parfois interagir avec des personnes qu'elles n'ont jamais vues auparavant, ce qui peut impliquer une certaine angoisse et rallonger le temps de la dilatation. Au lieu de cela, lorsque le papa est présent, le stress diminue car le partenaire représente une figure protectrice en qui la future maman a confiance.





VIVRE UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

• Aujourd'hui, la présence de l'homme dans la salle d'accouchement est presque devenue un automatisme. Cependant, jusqu'à il y a quelque temps, ce n'était pas le cas puisque les premières salles d'accouchement qui ont ouvert leurs portes aux papas ne sont apparues que dans les années 70. Mais, pour l'homme, il s'agit d'une nouveauté. Il est introduit dans un contexte qui ne lui appartient pas, du point de vue anthropologique et biologique, il n'est donc pas toujours facile pour lui de vivre de près l'expérience de la naissance de son enfant : il voit sa compagne souffrir et est impuissant à résoudre son problème, il affronte les aspects émotionnels liés à la dilatation et va prendre son nouveau-né dans ses bras pour la première fois.

UN COURS POUR APPRENDRE

• Pour savoir comment se comporter et ce qui est préférable, pour soi-même et pour le couple, les cours de préparation à l'accouchement, dirigés par des sages-femmes, sont utiles. Ils permettent de savoir plus en détail ce qui se passera pendant la dilatation et l'accouchement. Les papas sont souvent de grands collaborateurs car ils peuvent aider physiquement à soulager la future maman dans les moments les plus pénibles et difficiles de la dilatation. Cependant, parfois, leur présence peut être un obstacle. Par exemple, lorsque leur sens de protection envers la future maman dépasse la situation. Pourtant, le futur papa doit comprendre ce qui se passe et l'accepter afin de jouer son rôle de soutien ; pour ce faire, il lui faut être préparé car, pour lui, c'est une situation inconnue.

UN RÔLE CLÉ

• Les cours de préparation à l'accouchement se divisent en parties théoriques et en parties pratiques. Côté papa, le but de ces cours est de lui faire prendre conscience de l'événement qui l'attend, ainsi que la réalité à laquelle il devra faire face lors de l'accouchement. Lors des cours, la sage-femme explique au papa qu'il aura un rôle spécifique avant, pendant et après l'accouchement ; il se sent alors important, comme c'est effectivement le cas.

• **Le papa a également un rôle dans la salle d'accouchement :** il a une valeur ajoutée et est d'une grande aide. Par ailleurs, il ne faut pas perdre de vue que, pendant l'accouchement, le papa peut se sentir impuissant. Il faut lui faire comprendre qu'il s'agit d'une situation naturelle et que sa simple présence et son soutien sont très importants.



Messages d'amour

Nul besoin d'attendre neuf mois pour transmettre votre amour à votre enfant et créer un lien avec lui. Voici des techniques pour vous aider à communiquer avec votre petit dès le début de la grossesse.



VISUALISATION, *une place dans votre cœur*

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La visualisation consiste à projeter des images mentales que la future maman crée dans un état de relaxation profonde. Grâce à cette technique, elle apprend à appréhender progressivement les canaux émotionnels et psychiques qui lui seront utiles afin d'être à l'écoute de son bébé. Imaginez votre enfant dès le début de la grossesse, pensez que vous l'enveloppez dans un faisceau de lumière représentant l'amour que vous lui portez. Ceci aidera votre bébé à se sentir accueilli et protégé.

COMMENT FAIT-ON ?

Un expert vous aide à vous détendre, puis vous suggère les images mentales sur lesquelles vous aurez à vous concentrer. Une fois cette technique assimilée, il vous sera possible d'effectuer ces exercices à la maison à l'aide d'un enregistrement. Nous vous expliquons l'un d'entre eux.

L'ENFANT DE LA PAIX

Posez vos mains sur votre ventre, paumes vers le bas et les doigts entrelacés. Imaginez que vous dirigez un faisceau de lumière vers votre utérus et que celui-ci illumine votre bébé.

- Déplacez le faisceau de lumière et imaginez que vous créez deux bulles transparentes lumineuses, l'une à côté de vous et l'autre autour de votre bébé. Répétez à haute voix et puis plus bas à chaque fois : « Paix et harmonie ». Lentement, votre bulle et celle de votre bébé ne font plus qu'une dans la lumière. Revenez doucement à la réalité et commencez à vous déplacer lentement.



PARLEZ-*lui*

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La voix de la future maman est sans doute le stimulus qui atteint le bébé le plus intensément et le plus fréquemment. Chaque fois que maman parle, ses cordes vocales vibrent comme une guitare, propagent des vagues sonores qui sont absorbées par les tissus et les organes et parviennent à atteindre l'utérus sans difficulté. Votre bébé reconnaîtra le son, l'intonation et, surtout, l'émotion de la personne qui lui parle. Pour cette raison, parler avec bébé alors qu'il est encore dans le ventre est le moyen le plus simple et le plus efficace de communiquer avec lui.

COMMENT FAIT-ON ?

Vous pouvez parler à votre enfant dès le premier trimestre. Bien que son système auditif ne soit pas complet avant le deuxième trimestre, votre bébé peut quand même ressentir vos émotions.

UTILISEZ DES PHRASES À VOUS

Quand vous communiquez avec votre enfant, il est important d'être spontanée, directe, douce et tendre. Expliquez à votre bébé tout ce que vous ressentez. Expliquez-lui ce que vous faites ou bien encore les émotions que



vous ressentez. Faites en sorte que votre voix soit aussi douce et chaude que possible et, dans le même temps, posez vos mains sur votre ventre.

LAISSEZ-LE ÉCOUTER SON PAPA

Surtout à partir du troisième trimestre, il est important que le petit apprenne à distinguer la voix de son papa. Demandez à votre partenaire de vous caresser le ventre tout en exprimant son amour envers bébé en parlant près de votre ventre, en lui disant combien il a envie que vous soyez réunis tous les trois. Ne forcez pas votre partenaire car, au début, certains hommes se sentent un peu intimidés ou gênés de vivre cette expérience. Cependant, si on leur donne un peu de temps, ils finissent par oublier cette « peur » et parleront à leur bébé.

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



REBIRTHING, un souffle de bien-être

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le *rebirthing* (qui signifie « renaissance ») est une technique de relaxation profonde conçue aux États-Unis dans les années 70. Elle est basée sur un type particulier de respiration sans interruption et toujours en inspirant et en expirant par la même voie. Ainsi, une réaction biochimique s'initie, qui active certains neurotransmetteurs impliqués dans les mécanismes de

régulation de l'anxiété et du stress qui agissent au niveau psychique et libèrent des émotions associées à la mémoire. Pendant la grossesse, on utilise une version plus « douce » de cette technique.

COMMENT FAIT-ON ?

Avec l'aide d'un thérapeute, la maman apprend à trouver le rythme adéquat de sa respiration. En général, au bout de quatre ou cinq séances, elle peut le faire seule. Après avoir terminé les exercices, le thérapeute l'aide à comprendre ses émotions négatives, en particulier celles qui émergent au cours de cette rencontre. Nous vous détaillons un exercice simple que vous pouvez essayer de réaliser à la maison.

DES PAROLES D'AFFECTION

- Allongez-vous dans un endroit calme et dans une position confortable. Commencez à inspirer et expirer par le nez, sans interruption. Mettez vos mains sur votre ventre et visualisez votre enfant. Répétez des phrases d'amour et de bienvenue qui lui sont adressées. Vous pouvez effectuer cet exercice dès le premier mois de grossesse. Une session de 15 minutes, une fois par semaine, est suffisante.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

DANS L'EAU, *comme un câlin*

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Se préparer à l'accouchement en étant immergée dans l'eau aide à être en phase avec le bébé qui, lui aussi, flotte dans le liquide amniotique. La lenteur des mouvements qu'impose le milieu aquatique et la possibilité de flotter permettent d'éliminer toutes les tensions accumulées et favorisent la relaxation et la concentration. L'eau devient un dénominateur commun entre la future maman et son bébé à naître et sert à établir un contact plus profond, aidant la femme à se préparer physiquement et à devenir mère.

COMMENT FAIT-ON ?

Si votre gynécologue ne vous a pas dit le contraire, vous pouvez, durant le premier trimestre, prendre un bain à la bonne température. Posez vos mains sur votre ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre enfant qui reçoit la caresse de cette eau chaude qui vous enveloppe.

- Si vous allez à la piscine avec votre partenaire, demandez-lui de vous tenir pendant que vous flottez sur le dos. Éliminez toutes les tensions corporelles accumulées et laissez l'eau vous bercer doucement, tout en essayant de respirer lentement et de visualiser votre bébé.



photob★x.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

Code Promo : **BMCAR35**
photobox.fr/bm-cartes



* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-cartes.

Combattre les

La meilleure arme pour combattre les vergetures est la prévention. Voici des soins spécifiques destinés à resserrer la peau pour lui permettre de mieux « résister » à la grossesse.

Pourquoi les vergetures se forment-elles ?

En plus des facteurs hormonaux, il existe une prédisposition constitutionnelle chez certaines femmes qui ont une peau moins élastique. Il semble qu'avec l'âge, la peau devienne moins réceptive à l'activité hormonale. Cela expliquerait pourquoi les femmes qui ont eu des vergetures à la puberté n'en ont pas de nouvelles pendant la grossesse, ou pourquoi les jeunes mamans de 20 ans en ont plus que celles qui ont leur premier à 35. À l'âge s'ajoute aussi un facteur mécanique : les vergetures se forment plus facilement lorsque la peau est soumise à des tensions brusques.

Attention à la balance !

Les vergetures se forment plus facilement dans les périodes où la peau est soumise à une tension rapide : à l'adolescence, pendant la grossesse, et lorsqu'il y a une importante prise de poids. Plus la peau est soumise à une tension forte, plus les fibres élastiques qui la composent risquent de se rompre, en particulier dans les zones qui augmentent de volume pendant les neuf mois de grossesse (ventre, hanches, poitrine). Le ventre grossit inévitablement, mais on peut éviter de prendre plus de kilos que nécessaire.



vergetures



Alimentation : les vitamines au pouvoir !

Il n'existe pas d'aliments anti-vergetures proprement dits, mais certains peuvent aider à préserver la jeunesse et l'élasticité de la peau, à commencer par les aliments riches en antioxydants comme les vitamines C et E que l'on trouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les huiles végétales. Concernant l'action de la vitamine C, qui renforce les cellules et donc le fibroblaste, une étude menée récemment en Turquie a conclu que les femmes enceintes qui présentaient des niveaux plus élevés de vitamine C dans le sang souffraient moins de vergetures.



Une hydratation quotidienne

L'une des principales façons d'éviter les vergetures est de garder la peau bien hydratée afin d'augmenter son élasticité et sa résistance dès les premiers mois de la grossesse, avant même que le ventre ne commence à se développer. Quels sont les produits les plus appropriés ? Les crèmes enrichies en huiles végétales, comme l'huile d'amandes douces, de jojoba, de karité, d'avocat, de germe de blé et l'huile d'olive, riche en oléocanthal, un puissant anti-inflammatoire qui aide à restaurer les conditions physiologiques de la peau.



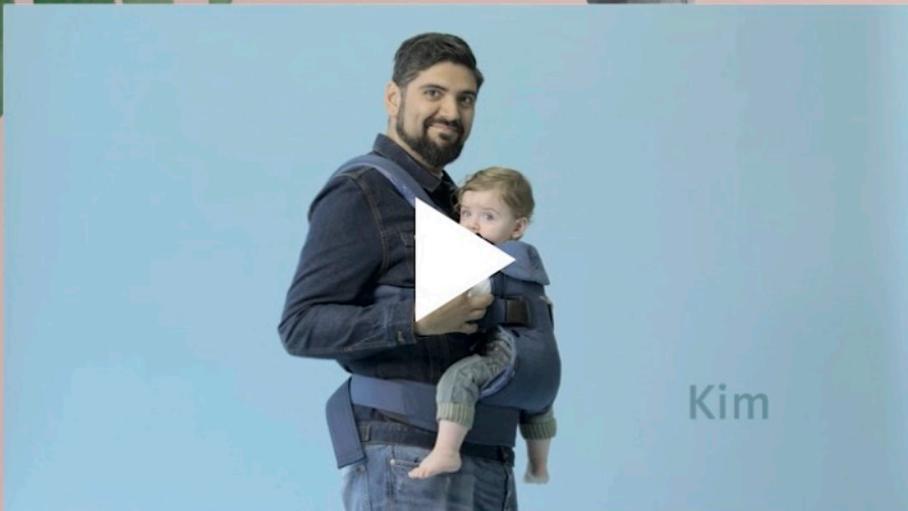
L'idéal, c'est de leur donner le sein en même temps, mais cela dépend du rythme et des exigences des bébés et de la maman.

ALLAITER DES JUMEAUX

Comme cela arrive quand il n'y a qu'un bébé, la production de lait maternel est étroitement liée à l'allaitement du nourrisson : quand bébé tète, il déclenche un processus de reflexe dans l'organisme de la mère qui augmente la quantité de prolactine. L'action de cette hormone induit la montée de lait puis une augmentation de la production de lait à chaque tétée. Dans le cas de ju-

meaux, précisément parce qu'il y en a deux, la poitrine reçoit une stimulation très énergique et la prolactine en circulation augmente rapidement, à tel point que, dans un court laps de temps, les glandes mammaires arrivent à produire jusqu'à deux litres de lait par jour. Si on met les deux bébés au sein immédiatement et dès qu'ils le demandent, il n'y a pas de risque qu'ils ne mangent pas assez.

BABYBJÖRN®



Kim

#dadstories
COLLECTION DE PRINTEMPS

Porte-bébé One
www.babybjorn.com

S'IL Y EN A DEUX

Grâce à la fécondation assistée, ces dernières années, l'arrivée de deux bébés est un phénomène de plus en plus commun. En Espagne par exemple, les naissances multiples ont augmenté de 70% les huit dernières années. Cependant, la naissance de deux enfants, au moins au début, peut multiplier les craintes par deux. Surtout en ce qui concerne l'allaitement : il est normal, par exemple, de se demander si la poitrine

est prête à travailler deux fois plus. Ne vous inquiétez pas : elle sait s'adapter aux besoins des enfants. Même dans les cas où les bébés sont nés prématurément (une grossesse gémellaire dure en moyenne de 35 à 37 semaines), la poitrine est prête à remplir sa fonction.

L'HORMONE DU LAIT

Elle entre en fonction dès le début de la grossesse. Alors que le lait maternel

arrive après l'accouchement, les glandes mammaires se préparent bien avant et « apprennent » très tôt à synthétiser protéines, graisses et sucres (lactose), les nutriments qui font partie de la composition du lait maternel. La prolactine, cependant, augmente après la naissance de bébé (la quantité est alors dix fois plus élevée que celle enregistrée dans d'autres moments de la vie de la femme) et, sous son action, la montée de lait se produit.



Ce qu'il ne faut pas faire



- **Il ne faut pas comparer les deux enfants, même si l'un semble avoir plus faim que l'autre et tète plus vigoureusement.** Ils ont beau être identiques, ce ne sont pas deux gouttes d'eau, pas même en ce qui concerne l'appétit.
- **Il faut éviter de leur donner des suppléments (« Ils ont faim », « Ils n'ont pas pris assez de poids »).** Si les bébés font au moins cinq pipis par jour, cela signifie qu'ils sont bien nourris et qu'il n'y a pas

besoin de biberons en plus. D'ailleurs, si on leur donne le biberon, ils tètent moins, la poitrine est moins stimulée et la production de lait diminue.

- **Il ne faut pas abandonner sous prétexte que les bébés sont petits et qu'on a peur que le lait maternel ne soit pas suffisant.** Même si l'un des jumeaux a souvent un poids plus faible que l'autre, le lait maternel reste le meilleur aliment pour leur assurer une croissance parfaite.



CE QU'IL FAUT FAIRE

- On conseille de commencer à allaiter le plus tôt possible, même si les bébés sont nés par césarienne.
- L'idéal est d'allaiter les bébés en même temps : ainsi, une symbiose parfaite entre la mère et ses deux enfants se crée. Par ailleurs, de cette façon, la mère n'est pas soumise à un effort excessif. La tétée se transforme en un moment intime et il n'y a aucun risque que, pendant qu'elle allaite un bébé, l'autre se mette à pleurer et que cela lui génère du stress. Si elle commence à leur donner le sein en même temps, il est probable que les bébés aient tendance, alors, à synchroniser leurs rythmes.
- Parfois, il peut être plus confortable de toujours offrir le même sein à chaque bébé. Mais si l'un

tête plus que l'autre, mieux vaut alterner les seins, afin de mieux vider les seins et d'éviter l'apparition de mastites. Il faut surveiller que les bébés couvrent bien l'aréole dans son ensemble avec leur bouche et non pas seulement le mamelon, et qu'ils avalent de façon bruyante : c'est la preuve qu'ils tètent bien.

- Une fois la maison, à la sortie de la maternité, il est important d'avoir le soutien d'un membre de la famille, de son conjoint ou d'une amie ; les deux bébés ont besoin de soins et la nouvelle maman aura besoin de quelqu'un pour l'aider, notamment pendant l'allaitement, pour trouver et conserver la position la plus confortable.



Congé parental : pour ou contre ?

Quand la femme devient mère et a une carrière solide, elle est souvent confrontée au dilemme d'arrêter de travailler pendant une certaine période pour profiter de son enfant ou reprendre rapidement pour éviter de perdre des opportunités.



Oui car...

... Actuellement, je profite d'une année de congé pour m'occuper de mon fils. Il se termine le mois prochain et je dois reprendre le travail, mais c'est sans aucun doute l'une des meilleures décisions de ma vie. Mon fils avait besoin de moi et j'ai été à ses côtés. Si seulement cela pouvait durer une année de plus...

Alba

... Je n'hésiterai jamais à échanger une évolution professionnelle contre une opportunité de partager l'une des étapes les plus importantes de la vie de mes filles.

Vanessa

... Le congé parental apporte tout le soulagement nécessaire pour se concentrer sur bébé et les soins dont il a besoin. C'est indispensable.

Lidia

Non car...

... Avec un seul salaire à la maison, peu de familles peuvent survivre et d'autant moins avec des enfants. Ce qu'il faut faire, c'est allonger le congé maternité à un an. Ainsi, nous n'aurions aucune difficulté à être avec nos enfants.

Béatrice

... Il est déjà assez difficile de bâtir une carrière professionnelle sans pour, en plus, arrêter si longtemps. Au retour, on est généralement à la traîne, si on ne s'est pas fait licencier avant.

Marta

... Cela signifie que les femmes assument la charge complète du bébé et, par dessus tout, sont économiquement dépendantes de leur partenaire. No way !!

Esther



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Calme et un peu timide, il préfère rester dans son monde et rêve d'histoires de héros et de science-fiction. Respectez ces moments et encouragez-le à faire différentes activités.

Vif et gai, il remplit la maison de rires avec ses jeux. Prêtez-lui une attention particulière, écoutez-le, jouez souvent avec lui et applaudissez-le. Les enfants ne vivent qu'une fois, et le temps passe très vite !



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Il pose des questions dont la réponse n'est pas évidente... La polyvalence de son signe le conduit à vouloir faire les choses de manière différente. Après la pleine lune du 12, il est plus détendu.

Excité par l'arrivée du printemps (il va pouvoir aller jouer dehors...), il veut être proche de vous et profiter de vos baisers... Parfois, un tendre câlin vaut mille mots.



LION

(23/07 au 23/08)

Il éblouit la famille avec son talent oratoire. Avec la Nouvelle Lune du 28, protégez-le du froid et des courants d'air. Les lions ont généralement une bonne santé, mais ils peuvent avoir un rhume.

Déterminé, il défend avec véhémence sa façon de voir les choses. Essayez de le comprendre et d'établir des modèles de comportement, ni trop laxistes ni trop sévères, et qui sont faciles à suivre.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Obéissant et responsable, il assume joyeusement les tâches qui lui sont confiées et fait son possible pour être en harmonie avec ses frères et sœurs et ses amis. Il diffuse une belle énergie grâce à la Lune.

Guerrier sous l'influence de Mars, il se bat pour se faire entendre et renforcer son territoire personnel. Parlez avec lui et justifiez vos arguments. Proposez-lui différents jeux pour stimuler son imagination.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Heureux et excité avec l'arrivée du printemps, il a envie de passer plus de temps avec sa famille. Inventez des activités que parents et enfants peuvent faire ensemble : jeux, excursions, etc.

Déterminé et fort, il fait ce qu'il pense bien pour atteindre ses objectifs et surmonter tout type d'obstacle. Sa force de caractère l'aide à surmonter les défis quotidiens, augmentant ainsi son estime de soi.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Venus lui offre des moments de créativité artistique. Restez attentifs à ses progrès et pensez à stimuler son attrait pour les activités liées à l'art : musique, dessin, écriture, etc.

Imaginatif et rayonnant, l'entrée du Soleil dans son signe lui offre une énergie lumineuse supplémentaire. Les influences de la Lune et sa sensibilité lui ouvrent la porte d'un monde fantastique.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



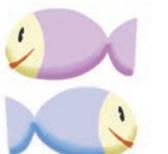
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

TOPICREM

Hydratée

EN TOUTE CONFIANCE



- ✓ Hydratation 24h
- ✓ Pénètre instantanément
- ✓ Parfum agréable

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 