



Année 6 - n° 54 - Mars 2018

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**POUR OU
CONTRE**
LES VISITES À LA
MATERNITÉ

**+ SAINS ET
+ FORTS EN
10 ÉTAPES**

GROSSESSE
TOUT SAVOIR SUR
LA TOXOPLASMOSE

Allaitement maternel

Les clefs d'une tétée parfaite

Sommaire

Mars 2018



GROSSESSE

POUR OU CONTRE ?

Les visites à la maternité.

ALLAITEMENT

Vers une tétée parfaite.

PRENEZ SOIN DE VOUS

En prenant soin de votre plancher pelvien.

TOXOPLASMOSE

Protégez-vous pendant la grossesse.

+ SAIN ET + FORT

Comment améliorer les habitudes alimentaires de la famille.

VOTRE MENU PENDANT LES 9 MOIS DE GROSSESSE

Miam miam.



YAOURT

Y'a bon!

TEST

Les chiffres de la grossesse.

GYNÉCO

Tout savoir sur la césarienne.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mars.



Moi

A woman with long red hair, wearing a red knit beanie, a red scarf, and a dark puffer jacket, is blowing a large cloud of snow towards the camera. She is smiling slightly. The background is a soft, out-of-focus snowy landscape.

Dans ce numéro, nous vous donnons des conseils pour éviter la toxoplasmose pendant la grossesse, mais aussi pour prendre soin de votre plancher pelvien et pour améliorer les habitudes alimentaires de la famille.



bebesetmamans.com

Visites à la maternité : pour ou contre ?

La famille et les amis n'hésitent pas à rendre visite à la maman et au nouveau-né à la maternité. Est-ce une bonne idée ou vaut-il mieux attendre ?



Oui car...

... C'est un moment si merveilleux que peu importe qui est présent. Je n'aurais pas pu dire à ma famille ou à mes amis de ne pas venir à la maternité parce qu'ils étaient tous très heureux et qu'ils avaient hâte de rencontrer mon trésor.

Julie

... Il vaut mieux recevoir des visites à la maternité, parce qu'au moins, il y a des heures de visite. Des amis sont venus me voir chez moi et ne sont partis qu'après minuit. Je ne savais pas comment les faire partir sans les offenser.

Priscilla

... Plus il y a de visites à la maternité, moins il y aura de visites à la maison. Comme ça, vous êtes plus tranquille chez vous.

Elsa

... C'est agréable de rendre une visite à la maternité, mais l'idéal est de rester cinq minutes.

Cindy

Non car...

... Cela rend l'allaitement maternel plus compliqué, car c'est un moment qui requiert de l'intimité. Il n'est pas facile de s'initier à l'allaitement devant des amis. Beaucoup s'approchent très près pour voir comment le bébé tète. C'est quelque chose que je ne comprends pas.

Margaux

... Le bébé et la mère ont besoin de se reposer, d'avoir un contact physique, d'intimité... Très souvent, les visites compliquent les choses.

Brigitte

... La maman a besoin de repos et la meilleure chose est que seule la famille la plus proche vienne à l'hôpital.

Rachelle

... C'était une invasion totale dans ma vie privée et dans la relation naturelle que je voulais établir avec ma fille.

Maggy

BABYBJÖRN®



Libérez-vous et découvrez la nouvelle version du Porte-bébé One

www.babybjorn.fr

La tétée PARFAITE

Le lait maternel est sans aucun doute la meilleure nourriture pour le bébé. Voici quelques conseils que la production de lait soit adéquate et pour garantir au bébé ses bienfaits.

COMMENT DONNER LE SEIN

1 Bébé doit prendre le sein correctement car, de cette façon, on évite les irritations et les inflammations des mamelons et, surtout, cela lui permet de bien téter.

- **Gardez le bébé à hauteur de la poitrine, le nez faisant face au mamelon et son ventre contre votre ventre**, de sorte que sa tête soit alignée avec le reste du corps.
- **Rapprochez au maximum bébé du mamelon**. Si vous rapprochez le sein de bébé, il y a un risque qu'il prenne mal le sein et que vous souffriez de maux de dos.
- **Dans la même position que vous adopteriez pour prendre un ballon de rugby, prenez les fesses de bébé avec votre main**, tandis que son dos repose sur votre bras.
- **Le visage de bébé se trouve donc devant le vôtre**, la bouche au niveau du mamelon.

Certaines femmes trouvent la position couchée très confortable : maman et bébé sont allongés sur le côté, face à face.

QUELLE FRÉQUENCE ?

- 2**
- **L'allaitement doit être à la demande, sans heures fixes**. De cette façon, on évite le risque d'obstruction mammaire et cela favorise la récupération de la perte de poids physiologique du bébé.
 - **Pour savoir si bébé a faim, les pleurs ne sont pas les seuls signes à considérer**. Quand bébé met ses mains à la bouche, bouge ses lèvres comme s'il les suçait, les secoue et tourne la tête, il est très probable qu'il ait faim.



COMMENT SAVOIR SI TOUT VA BIEN ?

3

- Sa bouche est grande ouverte, comme s'il bâillait, et ses lèvres sont dirigées vers l'extérieur.
- Son nez et son menton touchent votre poitrine.
- Le rythme d'aspiration est continu et n'est interrompu que par de courtes pauses.
- Ses joues sont pleines et vous voyez ses fossettes.
- Vous pouvez entendre le bruit de la déglutition et sa bouche est mouillée.
- À la fin de la tétée, le mamelon ressort, il n'est ni écrasé ni « pincé », et votre poitrine est souple.

Le poids est l'un des paramètres les plus fiables pour savoir si un bébé prend tout le lait dont il a besoin. Au début, le nouveau-né doit prendre au moins 500g par mois. Un autre paramètre à contrôler est le nombre de pipis par jour. Si, au cours d'une journée, bébé mouille sa couche cinq ou six fois et que vous ne lui donnez rien d'autre à boire, cela signifie que tout va bien.

QUE FAUT-IL CONTRÔLER ?

4

- Si, après les premiers jours, votre mamelon a des crevasses ou est enflammé, cela signifie que bébé ne prend pas bien le sein.
- Si bébé fait peu pipi et que son urine est très concentrée, c'est qu'il ne boit pas suffisamment de lait, soit parce qu'il ne tète pas correctement, soit parce qu'il faut augmenter le nombre de tétées.
- Si bébé prend moins d'un demi-kilo par mois, consultez également votre pédiatre.

Prenez soin de votre plancher pelvien

Les spécialistes recommandent de renforcer les muscles du plancher pelvien avant et après la naissance de bébé. Ce n'est que de cette façon que les troubles qui peuvent interférer avec le bien-être quotidien peuvent être évités.



Beaucoup de femmes entendent parler du plancher pelvien pour la première fois lorsqu'elles sont enceintes. Cependant, c'est une partie importante du corps, qui comprend l'ensemble des muscles, des membranes et des ligaments qui ferment la cavité abdominale et pelvienne dans sa partie inférieure. Le plancher pelvien soutient la vessie,

l'utérus, le vagin et le rectum et, de plus, est impliqué dans la vie sexuelle et peut contribuer à sa qualité.

• **Au cours de la grossesse, le plancher pelvien est soumis à une stimulation intense et, pendant l'accouchement, vos muscles sont étirés pour permettre au bébé de passer.** Cependant, ce groupe de muscles est également important

Quels sont les facteurs de risque ?

Dans certaines situations, la probabilité de souffrir de troubles du plancher pelvien augmente. La grossesse et l'accouchement par voie vaginale sont les causes les plus importantes d'un traumatisme, en particulier lors d'une première

naissance, si le bébé a un poids supérieur à 4 kilos, s'il se présente mal (c'est-à-dire quand le fœtus est dans une position anormale), quand les poussées commencent avant la complète dilatation, si le gynécologue a recours à des forceps ou si une épisiotomie a

été mal faite. L'obésité, les sports d'impacts forts (comme la course à pied), les infections urinaires fréquentes, les poussées trop fortes à la selle et la ménopause (qui implique une perte de tonus musculaire), peuvent également aggraver l'état du plancher pelvien.



dans la vie quotidienne. Connaître son plancher pelvien et le garder sain et tonique est fondamental pour la santé des femmes. Non seulement pendant la grossesse, dans le but de se préparer à l'accouchement, mais aussi dans les mois qui suivent la naissance de l'enfant, en le rééduquant, afin qu'il puisse à nouveau remplir correctement sa fonction. S'il on le néglige, le risque est de souffrir de troubles qui peuvent devenir de véritables pathologies, telles que l'incontinence urinaire, le prolapsus génital, les problèmes de dos et la dyspareunie (douleur lors des rapports sexuels). On ne remarque pas forcément immédiatement les dommages possibles, mais des années plus tard, par exemple pendant la ménopause. La prévention a donc un rôle important et doit commencer pendant la grossesse.

QUE FAIRE PENDANT LA GROSSESSE

- **La première étape consiste à savoir ce qu'est le plancher pelvien.** Pour cela, il est indispensable de s'adresser à un kinésithérapeute ou à une sage-femme, des figures compétentes qui aideront la femme enceinte à sentir les muscles du plancher pelvien et à les contracter correctement. Une fois le plancher pelvien identifié, il faut améliorer la force, le soutien et le tonus de ces muscles. Comment ? Grâce à une série d'exercices de base qui impliquent la contraction et la relaxation des muscles du plancher pelvien, combinée avec la respiration.
- **Il s'agit des exercices de Kegel, du nom du gynécologue qui les a conçus.** Ces exercices alternent des contractions rapides, mais intenses, avec des contractions plus lentes

Soins de base au jour le jour

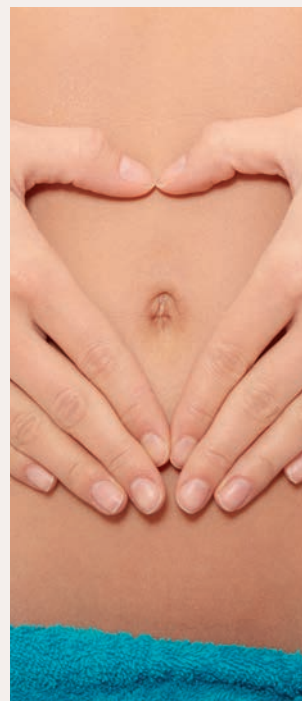
Voici quelques conseils pour prévenir les troubles causés par la perte de tonus du plancher pelvien dans la vie quotidienne :

- **Pendant la journée, urinez fréquemment** : le fait de se retenir d'uriner peut distendre la vessie et demande un effort aux muscles pelviens.
- **Adoptez une bonne posture pour ne pas surcharger l'abdomen**. Gardez un œil sur votre prise de poids ou sur les efforts que vous lui demandez.
- **Maintenez une bonne régularité intestinale** car la constipation peut provoquer des altérations de la fonction du plancher pelvien.
- **Essayez de maintenir un poids stable**, sans trop monter ou descendre.

• **Ne fumez pas** : le tabac provoque une toux chronique, qui est également néfaste pour le plancher pelvien.

• **Ayez des rapports sexuels fréquents** : selon les experts, les contractions qui se produisent pendant l'orgasme sont un excellent exercice pour le plancher pelvien.

• **Prenez soin de votre bien-être intime, surtout si vous souffrez d'incontinence**. Utilisez des produits spécifiques qui absorbent rapidement les pertes d'urine, neutralisent l'odeur et offrent une protection et une discrétion maximales. Si vous ressentez de l'inconfort et de l'irritation, des gels hydratants et apaisants peuvent vous soulager.



et plus longues qui augmentent l'endurance musculaire. De longues pauses sont prévues entre chaque série d'exercices pour faciliter la récupération musculaire. Afin d'apprécier les résultats, il est important d'être constante. Il faut faire ces exercices tous les jours, comme

une routine de la vie quotidienne. Dix minutes suffisent et on peut les faire dans n'importe quelle position. Au début, il sera peut-être plus facile de les faire allongée, mais une fois la technique apprise, vous pouvez les faire en cuisinant ou en attendant le bus.



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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers®
aimer dormir & jouer



Les signaux d'alarme

Ce sont les signes qui peuvent indiquer un dysfonctionnement du plancher pelvien :

- Perte d'urine après un effort (tousser, éternuer, soulever).
- Sensation de lourdeur dans la région du bassin.
- Sortie d'eau par le vagin après un bain.
- Sons d'air dans le vagin (pendant les exercices de gymnastique, par exemple).
- Difficulté à retenir les gaz intestinaux ou les selles.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT : LES MÉTHODES QUI VOUS AIDENT

L'accouchement soumet les muscles du plancher pelvien à un effort sévère et ils peuvent être particulièrement affectés, en particulier si vous avez eu une épisiotomie ou les forceps. Pour retrouver le tonus et la contractilité de ces muscles, il est préférable d'attendre environ 40-50 jours après l'accouchement. C'est le temps nécessaire pour que l'utérus revienne à sa taille normale, que les organes abdominaux et pelviens regagnent leur position dans l'abdomen et que la blessure provoquée par une déchirure ou une épisiotomie puisse guérir.

• **Mis à part les exercices de Kegel, une technique très efficace que vous pouvez utiliser pour tonifier le plancher pelvien dans la période post-partum est la gymnastique abdominale hypopressive.** Dans ce type d'exercices, aucune contraction active ou volontaire du plancher pelvien n'est faite, mais elle est involontairement tonique lorsque vous activez les muscles abdominaux et le diaphragme. L'objectif est de travailler le plancher pelvien en hypopression, ce qui est réalisé en effectuant une sorte d'aspiration des viscères vers le haut, de sorte que l'exercice

est effectué en apnée. C'est une discipline très efficace, mais complexe, elle nécessite donc une supervision approfondie par un spécialiste pour aider à la bonne réalisation de ces exercices.

• **Dans les cas graves, il peut être nécessaire d'utiliser des techniques de rééducation plus spécifiques.** L'une est l'électrostimulation, qui prévoit l'insertion de sondes rectales ou vaginales et qui, par des décharges électriques, provoque une contraction musculaire passive. Une autre est le *biofeedback*, qui demande à la femme de contracter activement à l'aide de signaux visuels et auditifs, qui indiquent le moment où la contraction des muscles doit être effectuée. Les deux méthodes se complètent et sont souvent combinées au cours de la même séance de rééducation, car l'électrostimulation permet de renforcer le muscle sans fatiguer la femme, tandis que le *biofeedback* augmente la prise de conscience du plancher pelvien. Ces techniques de rééducation peuvent être pratiquées dans les hôpitaux si une zone de rééducation est présente, ou dans des centres privés de kinésithérapie ou des cliniques gynécologiques.



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

Protégez-vous de la toxoplasmose

Manger des salades et des aliments froids, tels que de la charcuterie, du rôti de bœuf ou du carpaccio, sont des caprices qui peuvent vous coûter cher, à moins que les normes d'hygiène appropriées ne soient respectées.

DE PLUS EN PLUS DE RISQUES POUR LES FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER

La toxoplasmose est une infection normalement inoffensive causée par le parasite *Toxoplasma gondii*, qui passe généralement inaperçue parce que ses symptômes peuvent être aussi discrets qu'un mal de gorge mineur. Mais si la toxoplasmose est contractée pendant la grossesse, elle peut avoir des conséquences très graves sur la santé du bébé, raison pour laquelle vous ne devez pas la sous-estimer, mais au contraire la considérer comme une cause de « vigilance particulière ».

Il y a encore quelques années, environ 4 femmes sur 10 faisaient face à une grossesse après avoir développé des anticorps contre cette infection. Cependant, les choses sont en train de changer. La séropositivité contre cette infection est en constante diminution. Selon une étude récente menée auprès d'un échantillon de 3.074 femmes enceintes, seulement 22,5% d'entre elles étaient immunisées et, par conséquent, étaient à l'abri de tout risque. La raison est

probablement liée à une amélioration des habitudes d'hygiène, en particulier la nourriture. Un fait qui est d'un côté positif, mais de l'autre, cela laisse les femmes sans protection dans la phase la plus délicate pour la santé du futur bébé, c'est-à-dire la grossesse. Il est donc essentiel de savoir comment cette maladie se transmet et comment se protéger pendant la grossesse, afin de réduire au maximum le risque de contagion... Mais aussi, en cas d'infection, de savoir intervenir.



UN PARASITE QUI PROLIFÈRE DANS LES ALIMENTS

Le *Toxoplasma gondii* est un parasite qui est présent dans les volailles et les mammifères infectés, mais il parvient seulement à développer son cycle de vie entier chez les chats, se reproduisant dans son intestin. Les ovocytes du parasite se trouvent dans les selles des félins qui, à leur tour, peuvent infecter la terre avec laquelle ils entrent en contact. Par conséquent, l'infection peut se produire par l'ingestion de porc, de bœuf ou d'agneau (dans une moindre mesure, la viande de

volaille). Il a été montré que le parasite ne survit pas plus de 3-4 minutes lorsqu'il est exposé à des températures de 67-70°C. Une autre voie de transmission est la terre infectée, par exemple si les résidus présents dans les légumes et les fruits mal lavés sont ingérés. Même les mollusques crus peuvent être une source de contagion si l'eau est contaminée. Il est donc évident que la contagion est facile et que se protéger pendant la grossesse est fondamental !

La toxoplasmose est une infection particulièrement dangereuse si elle est transmise au futur bébé, surtout si elle survient au premier trimestre de la grossesse, d'où l'importance de l'éliminer dès le début. La probabilité de contracter la maladie en début de grossesse est faible, mais les dommages dont le futur bébé peut souffrir dans ces circonstances sont plus importants comme, par exemple, des lésions cérébrales et une cécité.

OUI À LA PRÉVENTION ET AUX CONTRÔLES FRÉQUENTS, MÊME APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Pour toutes ces raisons, vous ne devez jamais baisser la garde et il est essentiel d'effectuer le toxo-test de manière régulière. Pour être complètement sûre de ne pas avoir contracté l'infection, l'analyse doit être faite tous les mois, car si les anticorps qui indiquent une infection continue sont présents, il est nécessaire de commencer un traitement antibiotique pour empêcher la transmission à l'enfant. Le traitement est efficace s'il commence dans les 3-4 semaines après la contagion de la mère. De même, il



PRÉVENTION : PAS SEULEMENT À TABLE !

La viande doit toujours être bien cuite, et vous ne devez jamais la goûter pendant que vous la cuisez. Pour plus de sécurité, on conseille de choisir des tranches fines, en vérifiant que la viande est bien cuite à l'intérieur. Si vous touchez de la viande crue, par exemple pour la mettre dans la poêle, vous devez vous laver les mains immédiatement. De même, tous les ustensiles de cuisine et les couverts qui entrent en contact avec la viande crue, tels que les couteaux, les planches à découper et les surfaces de travail, doivent être lavés soigneusement. Les saucisses crues ou fumées, tout comme les produits fumés, sont interdits : jambon cru, saucisson ou chorizo, bœuf salé, lard salé... Les autres aliments à risque sont le lait et les fromages non pasteurisés, les œufs crus (attention aux sauces maison qui en

contiennent) et les fruits de mer crus.

En ce qui concerne les légumes, la règle est de les laver avec beaucoup d'eau, surtout s'ils sont consommés crus. Attention : l'utilisation de désinfectants au chlore ou de bicarbonate n'assure pas l'élimination du parasite. Seul un lavage très soigné, fait en plusieurs fois, offre plus de garanties. En ce qui concerne les salades emballées prêtes à consommer, très pratiques, il est toujours préférable de les rincer à l'eau avant de les consommer. Les fruits doivent toujours être lavés, même s'ils sont épluchés. Pour les amatrices de jardinage, portez des gants en caoutchouc pour éviter tout contact direct avec la terre. Cependant, il serait plus sage d'abandonner ces tâches pendant la grossesse...

Si vous avez un chat à la maison, les excréments peuvent être infectés et, par conséquent, il est risqué de changer la litière. Si vous êtes obligée de le faire vous-même, mettez des gants et nettoyez la litière toutes les 24 heures, car les éventuels ovocytes expulsés par le chat ne sont infectieux qu'après ce délai.





serait souhaitable d'effectuer l'analyse de la toxoplasmose même quelques jours après la naissance, afin de détecter une infection possible produite dans les dernières semaines de la grossesse. La prévention est un autre aspect fondamental, en surveillant et en contrôlant scrupuleusement les normes d'hygiène. En ce sens, les saisons plus chaudes sont les plus dangereuses, parce que la femme enceinte peut avoir plus envie d'aliments crus ou préparés comme les salades ou la charcuterie, véhicules possibles d'infection.

EN CAS DE CONTAGION, UN TRAITEMENT INTRA-UTÉRIN EST NÉCESSAIRE

Le risque de transmission de la maladie au fœtus augmente à mesure que la grossesse approche du terme. Pour avoir une idée plus précise, dans la période d'avant la conception et pendant les premières semaines de grossesse, le risque de transmission est de 2% et dépasse les 60% au troisième trimestre.

Une fois l'infection maternelle détectée, le médecin prescrit un traitement antiparasitaire à la *spiramycine*, qui se poursuivra

jusqu'à la fin de la grossesse.

Le fait de prendre le médicament est important, car si l'enfant n'a pas encore été infecté, la transmission possible est bloquée dès que les foyers d'infection de la mère sont éliminés.

Quoi qu'il en soit, vous pouvez vérifier si le fœtus est infecté ou non par amniocentèse, et c'est le spécialiste (des maladies infectieuses, virologiste ou gynécologue) qui décidera de réaliser ce

test en fonction du moment de l'avancée de la grossesse. Si le parasite est présent dans le liquide amniotique, le bébé peut recevoir un traitement à l'intérieur de l'utérus, en administrant à la mère une combinaison d'antibiotiques à base de *pyriméthamine* et de *sulfadiazine*.

À la naissance, le bébé doit poursuivre le traitement et effectuer des examens périodiques au cours de la première année. Avec les possibilités de traitement actuelles, au moins 90% des enfants atteints de toxoplasmose congénitale naissent sans symptômes évidents et obtiennent des résultats négatifs lors des examens pédiatriques de routine.



Qui a dit que le plaisir du palais ne pouvait aller de pair avec les besoins de santé ? Découvrez comment manger de manière équilibrée et savoureuse.

+ sains et + forts en 9 étapes

Il n'est jamais trop tard pour commencer à éduquer le goût et, grâce à votre enfant, vous connaissez parfaitement les règles de base de l'alimentation : vous adapter à sa faim et à sa satiété, lui fournir une alimentation variée, éviter l'ajout de sucre et de sel, réduire l'apport en protéines et respecter ses goûts, sans le forcer. Que peuvent faire les parents pour améliorer les habitudes alimentaires de leur enfant et continuer à lui donner le bon exemple ? Voici les règles d'or.

1 ON NE LAISSE PAS LES FRUITS POUR LA FIN

Tout le monde le sait, consommer deux ou trois portions de fruits chaque jour est une sorte d'assurance santé. Hydratants, pauvres en calories et riches en fibres, minéraux, vitamines et antioxydants, les fruits méritent une place d'honneur sur le menu. Cependant, ils sont presque toujours servis en dernier, presque par obligation, et parfois même après les desserts sucrés, précisément lorsque l'appétit touche à sa fin. Alors pourquoi ne pas changer les règles et essayer de les déguster en premier, comme apéritif ? Quelques dés de poire servis avec des copeaux de parmesan sont une collation saine, tout comme des quartiers d'orange au fenouil, ou des salades de fruits et légumes, pleines de couleurs et de saveurs !

2 VOUS MANGEZ TROP ? UTILISEZ DES ASSIETTES PLUS PETITES

Une étude publiée dans le journal de l'Association for Consumer Research a confirmé l'hypothèse que d'autres études avaient déjà lancée : la taille des assiettes a son importance. Il a été prouvé qu'une astuce simple mais efficace pour manger moins tout en satisfaisant

l'appétit est d'utiliser des assiettes plus petites. Le moment est donc venu de faire le tour des magasins à la recherche d'une belle vaisselle pleine de couleur, qui devra remplir une condition : avoir un diamètre plus petit que celles que vous utilisez habituellement. De cette façon, le cerveau et l'estomac sont « trompés » : en voyant l'assiette vide, cela crée un sentiment de plénitude, vous incitant à manger un peu moins.

3 VOUS EXAGÉREZ AVEC LES CONDIMENTS ? PENSEZ AUX ÉPICES

La nature met à notre disposition un grand nombre d'épices et d'herbes aromatiques qui non seulement nous procurent des sensations agréables, mais réalisent également différentes actions saines pour notre organisme. La plupart de ces aromates regorgent de propriétés digestives et détox mais, plus important encore, une cuisine basée sur l'utilisation d'épices permet d'utiliser moins de sel et d'éviter l'excès de graisses dans l'assaisonnement, ce qui aide à préparer des plats moins caloriques et plus digestes.

4 VOUS AIMEZ LE SUCRÉ ? C'EST MIEUX, SI C'EST FAIT MAISON

Un petit dessert à la fin du repas vous met de bonne humeur, mais, pour ne pas nuire à votre ligne, le dessert doit être « spécial » : riche en saveur, mais pauvre en calories. Un rêve impossible ? Pas du tout !



Il suffit de réduire les matières grasses et d'utiliser la bonne quantité de sucre. Les gâteaux faits maison donnent beaucoup de liberté dans les quantités et les ingrédients : yaourt, fromage cottage, vanille, cannelle, gingembre, amandes, noix, miel et fruits peuvent être la base d'une recette rapide et originale.

5 VOUS TERMINEZ VOTRE ASSIETTE TROP VITE ? APPRENEZ À MANGER PLUS LENTEMENT

En raison de la vie frénétique d'aujourd'hui, le temps des repas a été réduit. Des chercheurs de la *Texas Christian University* ont démontré que prendre le temps de manger influence positivement les calories consommées. Les raisons sont de natures différentes : d'une part, en allongeant les temps de repas, vous offrez à votre corps la possibilité de mieux percevoir le sentiment de satiété et, d'autre part, vous pouvez concentrer votre attention sur ce que vous mangez, avec la conséquence de mieux apprécier et d'être plus conscients de la nourriture que vous consommez. Prenez le temps de vous asseoir, d'observer la couleur et l'apparence de ce que vous allez manger et de savourer les arômes, comme c'est le cas avec un bon vin. Cela deviendra une expérience sensorielle complète, qui vous permettra non seulement d'apprécier pleinement la nourriture, mais aussi d'éviter les ballonnements inutiles.

6 COMMENCEZ AVEC LES LÉGUMES

Tous les nutritionnistes vous diront que les légumes sont des aliments très précieux pour la santé. Les principales autorités de la santé du monde telles que la



FAO (*Food and Agriculture Organization*), l'OMS (*Organisation Mondiale de la Santé*) et la *Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences*, recommandent une consommation élevée de ces aliments et conseillent d'en manger au moins trois portions par jour (en plus des deux portions de fruits) pour aider l'organisme à être dans les meilleures conditions. Cependant, les fruits et légumes sont souvent relégués à un rôle mineur dans nos menus, comme accompagnement ou garniture dans de nombreux cas. Réévaluer leur importance nutritionnelle signifie également redécouvrir la saveur et la richesse des couleurs et des textures que les légumes peuvent offrir. Et le meilleur moyen de le faire est de commencer les repas avec une bonne assiette de crudités ou avec une bonne salade verte. Il s'agit d'une habitude à effet immédiat pour contrôler le poids. Les légumes ne contiennent pratiquement pas de graisse et sont pauvres en sucre. En outre, ils rassasient avec très peu de calories, et le fait de les consommer en entrée stimule immédiatement la sensation de satiété, en aidant à contrôler l'appétit pendant le reste du repas.

La Redoute

Prenez la vie du **beau** côté !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



7 CHOISISSEZ LES BONS INGRÉDIENTS POUR VARIER

Une cuisine saine est une cuisine ennuyeuse ? Bien sûr que non ! Au contraire, précisément, une alimentation variée, qui rend les assises si agréables, est aussi le meilleur secret pour une alimentation saine. Elle a un double avantage : d'une part, elle garantit la consommation de tout ce dont le corps a besoin et, d'autre part, elle empêche l'accumulation de substances nocives, que nous obtiendrions en mangeant toujours les mêmes aliments. En outre, un aspect important associé à la variété dans l'alimentation est la capacité à nous protéger contre les intolérances. Le fait d'exposer l'intestin à un stress continu en raison de l'introduction de ces mêmes substances a un effet d'affaiblissement, au point de permettre l'apparition d'intolérances (ce n'est pas par hasard que des intolérances apparaissent soudainement aux aliments consommés les plus fréquemment). Nombreux sont les ingrédients bons et naturels qui se prêtent à des préparations les plus variées : épeautre, orge, avoine, millet et quinoa ne sont que quelques-unes des « alternatives céréalières » qui peuvent être utilisées comme base pour préparer de savoureuses entrées, pour remplacer les pâtes ou le riz, combiné avec des légumes de saison, ou en plats uniques accompagnés de poisson. Vous pouvez également alterner viande rouge et viande



blanche, les fromages et les légumineuses qui, bien sûr, en termes de biodiversité, sont sans égal : les haricots, les lentilles, les pois chiches...

8 LES MEILLEURES SAUCES POUR RÉDUIRE LES CALORIES

La mayonnaise, la sauce tartare ou la sauce cocktail, si faciles à utiliser car souvent achetées déjà préparées, ne sont pas les meilleures options pour pimenter les aliments. Il existe un autre aliment qui mérite d'être redécouvert comme ingrédient de base de sauces denses et savoureuses : le yaourt. Grâce à son onctuosité naturelle, il est parfait pour préparer des sauces et des condiments qui, avec un peu plus de 10 kcal par cuillère à café, n'ont rien à envier aux sauces les plus grasses et les plus populaires. Regardez le fameux tzatziki grec !

9 MOINS DE PAIN, DE BEURRE ET DE SEL

La salière, le beurre et le pain font la joie de la table, mais sont-ils nécessaires ? Commencer à éliminer toutes les tentations est une étape importante pour savourer son repas et, en même temps, maintenir l'équilibre nutritionnel. Grignoter du pain en attendant le premier plat peut augmenter le contenu calorique de 300 kcal, ce qui équivaut à 500 kcal si le pain est accompagné d'un peu de beurre et de sel.



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

Une alimentation équilibrée aide la femme enceinte à garder la forme et apporte à son organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pendant cette période délicate.

Votre menu pour 9 mois

Elle est loin l'époque où l'on disait aux femmes enceintes de manger pour deux. Aujourd'hui, la science de la nutrition a identifié avec précision les besoins de l'organisme dans cette situation particulière qu'est la grossesse.

UN POIDS ADÉQUAT

Contrôler la prise de poids est la première chose sur laquelle se baser pour réguler son alimentation. Une femme enceinte de constitution normale peut prendre entre 9 et 12 kilos pendant sa grossesse. Cependant, ce n'est qu'un ordre de grandeur qui varie d'une femme à l'autre en fonction de la condition physique avant la grossesse.

LES ALIMENTS INDISPENSABLES

Il est important que votre alimentation apporte à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pendant cette période.

LES PROTÉINES

• Pendant la grossesse, vous avez besoin de 6g de protéines par jour. Vous trouvez cette quantité en alternant poisson, viande maigre et œufs, et en consommant produits laitiers et féculents.

LE CALCIUM

• Les besoins en calcium augmentent considérablement pendant la grossesse. Vous ne devez pas pour autant doubler votre consommation de produits laitiers (source la plus importante de calcium). L'organisme est « intelligent » et, avec l'augmentation des besoins en calcium, il améliore également sa capacité à l'absorber. On trouve du calcium en grandes quantités dans la plupart des légumes (en particulier ceux à feuilles vertes), dans les fruits secs, le poisson et certaines eaux minérales.

LE FER

• La quantité nécessaire double presque et on n'arrive pas toujours à l'atteindre par une alimentation spécifique, même si elle comprend des aliments contenant du fer facilement assimilable par l'organisme. Pour cette raison, le gynécologue peut prescrire un supplément, le cas échéant.

L'ACIDE FOLIQUE

• C'est une vitamine fondamentale pour le bon développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus ; la quantité nécessaire pendant la grossesse est deux

fois celle des besoins normaux. Il est difficile de répondre entièrement à ce besoin. Une alimentation riche en légumes à feuilles vertes aide, mais il est conseillé de prendre un supplément dès le début de la grossesse et, si possible, avant.

L'EAU

• À partir du troisième mois, votre organisme doit également « fabriquer » le liquide amniotique, le sang et les tissus du fœtus. Par conséquent, pendant la grossesse, il est important de boire plus (2 à 2,5 litres par jour), et d'augmenter la consommation de légumes et fruits frais.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

• Ils sont indispensables pour la formation du système nerveux et de nombreuses hormones, en particulier les Omega-3. Pour cette raison, il ne faut pas éliminer complètement les matières grasses de votre alimentation ; par contre, il est important d'en consommer de qualité (huile d'olive vierge, poisson et fruits secs). À l'inverse, les graisses provenant de la charcuterie ou du fromage sont riches en acides gras saturés, à consommer avec modération.



L'alimentation du PREMIER TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Il est normal que vous ne voyiez pas d'augmentation significative les 1er et 2ème mois. À la fin du 3ème mois, si vous aviez un poids « normal » avant la grossesse, vous devriez avoir pris 1 à 1,5kg.

VOS BESOINS

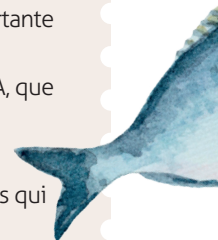
Vos besoins énergétiques, eux aussi, n'augmentent que légèrement, ce n'est donc pas

encore le moment d'augmenter les quantités. Cependant, si besoin, il est important de commencer à modifier la composition de vos menus. Augmentez votre consommation de légumes riches en acide folique. Mangez également de la viande et du poisson, car ce sont des sources précieuses de protéines et de fer.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	Un yaourt, 4 tranches de pain grillé et de la confiture.	Le yaourt se digère mieux que le lait. Le pain grillé fournit la quantité nécessaire d'amidon qui se complète parfaitement avec le sucre de la confiture.
Matinée	Deux petits paquets de crackers avec 1 tranche de jambon blanc sans polyphosphate.	Une collation salée lutte contre les nausées et anticipe le contenu nutritionnel du déjeuner, qui pourra être plus léger.
Déjeuner	Pâtes et haricots verts avec de l'huile d'olive. Une salade d'épinards frais avec 2 cc d'huile d'olive et des petits cubes d'Emmental. Une tranche de pain complet. Une pomme.	Combiner légumes verts et glucides permet un apport idéal. Les épinards sont riches en acide folique, une substance qui se conserve mieux dans sa version crue que cuite. Elle complète la consommation d'amidon et « assèche » le repas. Elle contient des acides organiques qui aident à lutter contre les nausées.
Goûter	Une tranche de quatre-quarts.	Elle fournit de l'énergie facile à digérer.
Dîner	Une portion de purée de légumes avec des croûtons. Blanc de poulet au citron. Carottes cuites assaisonnées avec de l'huile d'olive vierge. 2 tranches de pain grillé. Ananas.	Très légère, la purée de légumes garantit un bon apport en sels minéraux. Les croûtons la rendent plus digeste. Le poulet a des fibres très minces qui affectent peu la digestion et contient peu de graisses. Par contre, il offre une excellente teneur en vitamines et une quantité importante de fer. Les carottes sont une excellente source de vitamine A, que l'organisme transforme selon ses besoins. Grillé, le pain se digère mieux. L'ananas frais est très digeste et contient des enzymes qui facilitent la digestion des protéines.



L'alimentation du DEUXIÈME TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Votre prise de poids est plus évidente : il est possible de prendre jusqu'à 6 kilos au cours de ces trois mois.

VOS BESOINS

Pour faire face à une telle prise de poids, vous devez augmenter votre apport calorique. En moyenne, vous avez besoin de 350 à 370 calories en plus

chaque jour. Par rapport au premier trimestre, vos besoins en protéines, en vitamine C et en Fer augmentent, et votre apport en acide folique doit se maintenir. Finalement, augmentez votre consommation d'eau et de fibres, afin de maintenir l'intestin tonique, si votre gynécologue ne recommande pas le contraire car certaines femmes font de la rétention d'eau.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	1 tasse de lait entier, des corn flakes, du miel et une poire.	Les céréales fournissent de l'énergie sous forme d'amidon, le miel offre des sucres simples et le fruit fournit des vitamines et hydrate l'organisme.
Matinée	Deux kiwis.	Riches en vitamine C, ils favorisent la fonction intestinale.
Déjeuner	Des pâtes complètes avec une tomate fraîche, du basilic et de l'huile d'olive. Mozzarella. Carotte, céleri, fenouil avec une sauce au yaourt. Pain sans sel.	Les pâtes complètes assurent une quantité de fibres plus élevée. Les produits laitiers aident à enrichir le repas en calcium et en protéines, mais préférez des fromages frais, avec moins de sel. Vous pouvez manger tous les légumes que vous voulez, au déjeuner et au dîner : ils rassasient, rafraîchissent, hydratent et sont riches en minéraux et en vitamines. Le pain sans sel prévient l'hypertension.
Goûter	Pain sans sel avec une tomate et de l'huile d'olive vierge, plus un verre de jus d'orange.	Le pain est parfait pour apporter de l'énergie à l'organisme. Le jus assure un apport adéquat en eau et en vitamine C.
Dîner	Soupe d'orge et de légumes secs cuits. Poissons en papillote. Salade de pommes de terre et de haricots verts avec huile d'olive et ciboulette. Pain complet. Salade de fruits.	Une soupe de céréales et de féculents n'est pas lourde et améliore l'apport en eau, en plus de fournir des protéines d'origine végétale. Le poisson est très riche en acides gras Oméga-3, ainsi qu'en protéines nobles et en fer. Les pommes de terre et les haricots verts améliorent la teneur en amidon sans rendre la digestion plus compliquée. Une tranche de pain complet augmente la quantité de fibres. Les fruits frais apportent de l'eau, des vitamines et des minéraux.



L'alimentation du TROISIÈME TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Les trois derniers mois, vous prenez environ 5 kilos, et pouvez avoir pris 12 kilos à la fin de la grossesse.

VOS BESOINS

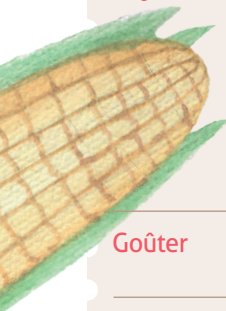
Il n'y a pas de changement significatif par rapport au trimestre précédent. En vue de l'accouchement, il est encore plus important de soigner votre

apport en fer et de continuer à augmenter les quantités de vitamines et d'antioxydants, qui vous aideront à mieux faire face à la période post-partum. Les brûlures d'estomac et la constipation sont des troubles qui peuvent s'intensifier, en particulier dans les derniers mois. Pour les combattre, buvez beaucoup, mangez des fibres et grignotez une biscotte au réveil.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	200g de yaourt entier, miel, muesli et un verre de jus d'orange.	Grâce à la présence de graines oléagineuses dans le muesli, vous améliorez votre apport en Oméga-3.
Matinée	Une tasse de myrtilles avec un yaourt un peu sucré.	Les myrtilles sont riches en anthocyanes antioxydantes, précieux pour maintenir l'élasticité des capillaires sanguins et améliorer leur résistance.
Déjeuner	Des pâtes avec une sauce à la viande et de l'huile d'olive. Une salade avec des noix et deux cuillerées d'huile d'olive. Deux tranches de pain complet.	Les pâtes, qui peuvent être complètes, assaisonnées avec une sauce à la viande, assurent un apport adéquat en fer. Les légumes restent indispensables au troisième trimestre, en tant que source de vitamines, de potassium et de fibres. Les noix augmentent les acides gras polyinsaturés. Elles fournissent des fibres et de l'amidon.
Goûter	Une banane en tranches avec du fromage brousse et du miel.	La banane est riche en potassium, et la brousse améliore l'apport en calcium.
Dîner	Tomates au four farcies de riz avec de l'huile d'olive. Steak à la plancha et chou-fleur cuit au four avec du fromage râpé. Pain complet. Deux pommes cuites.	Le riz est très digeste et la tomate apporte du lycopène, un antioxydant mieux assimilé après la cuisson. Très bonne source de fer sous une forme très assimilable. Le pain contient de l'amidon et, étant complet, il fournit également des fibres. La cuisson des pommes transforme la pectine, leur donnant un pouvoir laxatif.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME



Les yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEAUCOUP DE QUALITÉS !

- Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale, le yaourt est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.
- **L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives**, l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.
- **Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste.** Les protéines, sucres et graisses se décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.



Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de 6 à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme.

- Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus. La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.
- **En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B**, comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

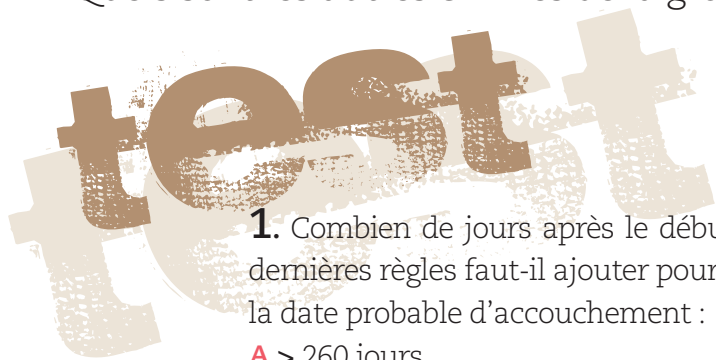
Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment

probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

- **Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales** et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.
- **Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires.** Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.

Les chiffres de la grossesse

Neuf mois s'écoulent, du moment de la conception jusqu'à la naissance. Quels sont les autres chiffres de la grossesse ? Découvrez-les avec notre test.



1. Combien de jours après le début des dernières règles faut-il ajouter pour avoir la date probable d'accouchement :

- A** > 260 jours
- B** > 280 jours
- C** > 300 jours

2. Le liquide amniotique se renouvelle :

- A** > Toutes les 30 minutes
- B** > Toutes les trois heures
- C** > Une fois par jour

3. Le cordon ombilical mesure :

- A** > 20-30 cm
- B** > 50-60 cm
- C** > 80-100 cm

4. À la fin de la grossesse, l'utérus mesure :

- A** > 20 cm de hauteur
- B** > 30 cm de hauteur
- C** > 40 cm de hauteur

6. En moyenne, la prise de poids pendant la grossesse doit être de :

- A** > 9-12 kilos
- B** > 12-15 kilos
- C** > 15-20 kilos

1. B. 280 jours après le début des dernières règles

Du moment de la conception jusqu'au jour de la naissance, la grossesse dure en moyenne 266 jours. Pour calculer la date probable d'accouchement (DPA), le gynécologue ajoute 266 jours si le jour de la conception est connu, ou 280 jours (14 jours de plus) à la date du début de la dernière menstruation, si la femme a un cycle 28 jours réguliers. Bien sûr, c'est toujours une date approximative.

2. B. Toutes les trois heures

Le liquide amniotique est composé de 98 à 99% d'eau, plus 1-2% de cellules fœtales, d'anticorps maternels, de protéines, de sels minéraux et de lipides. Sa fonction est de protéger le fœtus des coups possibles, de le maintenir à une température constante, de lui fournir les substances nécessaires à son développement et de le défendre contre les agents extérieurs tels que les virus et les bactéries. Ce n'est pas un liquide statique : il est sujet à un échange rapide, toutes les 3h.



3. B. 50-60 cm

Le cordon ombilical est formé de trois vaisseaux sanguins (deux artères et une veine ombilicale), recouverts d'une substance gélatineuse, appelée la gelée de Wharton. Sa fonction est de transporter de l'oxygène et de la nourriture à l'enfant, mais aussi d'éliminer les déchets. En moyenne, il mesure 50-60 cm (mais des cordons plus courts peuvent aussi exister ou même deux fois plus longs), et son épaisseur est de 1,5-2 centimètres.

4. B. 30 cm de hauteur

Avant la conception, l'utérus, la cavité abdominale qui va recevoir l'enfant pendant 9 mois, ne mesure que 6-7 cm de long. Pendant la grossesse, il augmente considérablement sa taille, de sorte qu'il peut mesurer 30 cm par 25 à la fin de la grossesse. Le poids change aussi considérablement, de 50-60g, il passe en fin de grossesse à 1-1,5kg. En effet, pour que sa taille augmente, il faut non seulement qu'il s'étire et se dilate, mais il a aussi besoin de nouveaux tissus.

5. A. 9-12 kilos

De nos jours, on ne conseille plus à une femme enceinte de « manger pour deux ». Les gynécologues et les nutritionnistes s'accordent à dire que, pour que la grossesse se déroule au mieux, il suffit que le besoin énergétique de la femme augmente de 300 à 400 calories par jour. Cela signifie qu'une femme enceinte ne devrait pas prendre plus d'un kilo (ou un peu plus) par mois, et maintenir la prise de poids totale à la fin de la grossesse entre 9 et 12 kilos.

Césarienne : tout ce qu'il faut savoir

Dans quels cas est-elle indiquée ? Peut-elle se pratiquer plusieurs fois ?
Quelles techniques chirurgicales sont utilisées aujourd'hui ?



La césarienne est l'intervention chirurgicale qui a sauvé le plus de femmes et d'enfants dans le monde. On la pratiquait dans l'Antiquité dans des cas extrêmes, avec l'intention de sauver la vie du bébé lorsque la mère était décédée. Dans l'ère moderne de la médecine, et après la connaissance de différentes méthodes d'anesthésie, la césarienne était pratiquée avec certains risques, dont le plus fréquent était l'infection possible des plaies chirurgicales réalisées lors de l'intervention.

À mesure que les techniques chirurgicales se sont modifiées et que leurs risques ont diminué, la pratique de la césarienne a augmenté et a été établie comme un substitut à de nombreuses interventions qui se pratiquaient en obstétrique et qui, aujourd'hui, présentent plus de risques pour la mère et le bébé, comme l'inversion de la position du fœtus ou l'utilisation d'instruments comme les forceps, puis la ventouse ou pour éviter les déchirures vaginales, du rectum ou de l'utérus en essayant d'extraire le bébé par voie vaginale.

QUAND EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

- **Les principales césariennes, à savoir celles décidées avant le début du travail**, concernent les disproportions materno-fœtale, le placenta prævia, le décollement prématuré du placenta, des positions irrégulières du fœtus, par exemple s'il se présente par le siège ou s'il est en situation transversale, ainsi qu'en cas de césariennes antérieures pour lesquelles la cause indiquée se répète dans cette nouvelle grossesse.
- **Les césariennes secondaires sont celles qui sont décidées au cours de l'accouchement**, sont indiquées en cas de détresse fœtale, de disproportion relative entre le fœtus et la mère, de travail prolongé sans évolution ou de menace de rupture utérine.

QUELLES SONT LES TECHNIQUES ?

- **La technique la plus utilisée aujourd'hui est l'intrapéritonéale supracervicale**, réalisée sur le segment inférieur utérin, avec une section transversale arquée de l'abdomen et de l'utérus. Une autre technique est la césarienne extra-péritonéale abdominale et la coupe du segment inférieur après libération du péritoine.
- **Si la césarienne a été effectuée correctement, elle peut être répétée plusieurs fois** chez les femmes qui souhaitent avoir plus d'enfants et qui présentent des problèmes de récurrence qui nécessitent la même solution lors de l'accouchement.
- **Les femmes qui ont eu cette opération pour des raisons spécifiques qui ne se reproduisent pas dans leur nouvelle grossesse peuvent accoucher par voie vaginale.**



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Dynamique, il adore les jeux d'aventure avec ses petits amis et a beaucoup de plaisir quand ils font un cercle pour raconter des histoires passionnantes de cow-boys et d'indiens.

Astucieux et espiègle, il fait des blagues à ses amis et aime les échanges dialectiques. Parlez beaucoup avec lui et apprenez-lui à écouter et accepter les opinions différentes.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Il veut jouer et s'amuser en équipe. Il adore les jeux qui impliquent l'exercice physique et le mouvement, ainsi que les énigmes qui l'obligent à penser et stimulent son imagination.

Très attaché à la figure de la grand-mère, il adore les contes de fées. Il est très important de maintenir une harmonie familiale authentique pour que votre enfant soit heureux.



LION

(23/07 au 23/08)

Les alignements planétaires peuvent l'amener à être nerveux, vous allez donc devoir apprendre à gérer les colères. L'exemple que vous montrez est vital : s'il voit que vous vous disputez, il fera pareil.

Très doux et sensible, il exprime son affection et se confie à ses petits amis. Introspectif à certains moments, encouragez-le et parlez-lui beaucoup pour qu'il sente que vous le soutenez.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

L'harmonie règne dans la famille grâce à l'influence de Vénus, planète de l'amour et planète du signe de la Balance. Votre petit ravit tout le monde par sa joie et ses beaux sourires.

Il a beaucoup d'intuition et de sagacité pour choisir ses amis. Le petit Scorpion est généralement très sélectif lorsqu'il choisit ses amis et il accorde sa confiance à peu de personnes.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Avec ses petits amis, il préfère les passe-temps qui le font raisonner. Sagittaire est un signe qui se distingue par son intelligence et ses compétences philosophiques.

Apprenez-lui à ne pas forcer les situations. Mieux vaut accepter les choses calmement que de résister sans succès (en cas de colère). Il se sent délicieusement bien quand vous lui faites des câlins.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Encouragez son goût pour les activités artistiques qui lui permettront de profiter librement de sa créativité. L'un des animaux puissants du Verseau, l'Aigle, lui apporte inspiration, liberté et charisme.

Vous êtes complices de moments amusants. Il adore profiter de phénomènes naturels comme le bruit du vent dans les feuilles des arbres, la pluie, la chaleur des rayons du soleil...



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 et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

