

Bébés Mamans

www.bebesetmamans.com

8 PETITS
EXERCICES
À FAIRE À LA PLAGE

**ELLES DONNENT
LEUR AVIS**

FAUT-IL AVOIR SES
ENFANTS QUAND
ON EST JEUNE ?

**GROSSESSE
& CHALEUR**

NOS ASTUCES POUR
SURVIVRE À L'ÉTÉ

Bien manger !

Les lignes directrices de votre
alimentation pendant la grossesse

Sommaire

Août 2015



MAMAN

MAMAN JEUNE OU MATURE

Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent

10 QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION

Nous répondons aux questions les plus fréquentes concernant le régime alimentaire de la femme enceinte

BELLE DE LA TÊTE AUX PIEDS

Des conseils pour profiter des bienfaits de l'été sans danger

DONNER LE SEIN EN ÉTÉ

Les 10 points à prendre en compte

SAGE-FEMME

Qu'est-ce que la listériose ?

GYM À LA PLAGE

Une grille d'exercices pour garder la forme pendant les vacances

ASTUCES ANTI-CHALEUR

Comment faire pour se sentir bien quand la température commence à monter ?

GYNÉCO

Infection urinaire pendant la grossesse

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août



Moi

A young woman with long brown hair, wearing a white lace dress, is smiling and looking up. She is holding a white fabric that is blowing in the wind. The background is a bright blue sky and a turquoise ocean.

Dans ce numéro, vous trouverez tous les secrets pour survivre à la chaleur pendant la grossesse, des exercices à faire sur la plage et les grandes lignes de l'alimentation des futures mamans.



Faut-il avoir ses enfants jeune ?

Vaut-il mieux être maman jeune ou sur le tard ? Nos mamans donnent leur avis.



Oui car...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience, on est plus en forme pour faire des activités avec eux... J'ai 26 ans, un petit garçon de 4 ans et une petite fille d'un an. Je ne changerai pas l'âge auquel je les ai eus !

Christine

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux : cela m'a appris à plus me concentrer, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour... J'ai 20 ans et un magnifique bébé de 3 mois. J'ai hâte qu'il commence à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

Sophie

... J'ai 23 ans, une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore de nombreuses années pour apprendre ensemble.

Lisette

Non car...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils !

Anne

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée.

Alice

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là.

Lucie

Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



CLIQUEZ ICI!

Est-ce que je mange assez ? Dois-je prendre un supplément ? Quels aliments me conviennent le mieux ? Il est normal de se poser toutes ces questions lorsque l'on attend un bébé. Voici les réponses à vos interrogations les plus courantes.

10 questions sur l'alimentation

1 QUEL EST LE BESOIN EN CALORIES PENDANT LA GROSSESSE ?

Il y a peu de changements au cours des 3 premiers mois ; en revanche, à partir du 2ème trimestre, vous avez besoin de 300 à 370 calories en plus chaque jour.

- **Traduit en aliments, cela ne signifie pas grand-chose** : un sandwich avec 60 gr de pain ou 200 gr de yaourt avec une cuillère à soupe de miel et une banane ou encore deux petits paquets de crackers avec 60 gr de fromage. Attention, cette augmentation des besoins énergétiques ne doit pas être une excuse pour manger plus de bonbons.



2 EAU PLATE OU EAU GAZEUSE ?

C'est une question de goût car le gaz ne modifie pas les propriétés de l'eau, il la rend juste plus « appétissante ».

Les bulles donnent une sensation agréable au palais et exercent une action légèrement anesthésiante sur les muqueuses, ce qui passe la soif.

- **L'eau pétillante aide également à lutter contre les nausées** ; attention néanmoins si vous souffrez déjà de gastrite.

3 VIANDES ET POISSONS : COMMENT LES CHOISIR ?

Les viandes et poissons sont une excellente source de protéines et de fer qui mérite une place de choix dans l'alimentation de la future maman. Vous pouvez consommer 5 ou 6 fois de viande par semaine et 2 ou 3 fois de poisson.

- **En ce qui concerne la viande** : alternez viandes rouges et viande blanches, et préférez celle provenant d'animaux nés, élevés et abattus en France.
- **Lors du choix du poisson, préférez les poissons gras pêchés en France** : ils sont riches en bonnes protéines et contiennent une quantité importante d'acides gras Oméga-3, particulièrement utiles lors de la grossesse pour le développement du cerveau, de la rétine et de nombreuses fonctions vitales du bébé.



4

POURQUOI PRÉFÉRER LES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Elles possèdent une teneur plus élevée en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, que les céréales raffinées ; leur index glycémique est aussi plus faible.

- Elles contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, ainsi que certaines formes de cancer de l'appareil digestif ; elles favorisent en outre le transit intestinal, généralement plus lent pendant la grossesse.

PEUT-ON BOIRE UN PEU DE VIN AUX REPAS ?

Pendant la grossesse, l'alcool est un ennemi absolu du fœtus.

- **Chaque fois que la maman boit, son bébé boit lui aussi :** l'alcool traverse le placenta et arrive au fœtus qui, n'étant pas en mesure de le métaboliser aussi efficacement que les adultes, reste exposé plus longtemps à ses effets nocifs. Les conséquences sont de différentes natures : trouble du développement des cellules et des organes (notamment du système nerveux), problèmes neurologiques et croissance de la tête ralentie.

PEUT-ON FAIRE UN RÉGIME ?

Si vous avez besoin de perdre du poids, commencez par réduire la quantité de glucides et de graisses.

- **Réduire ne signifie pas éliminer complètement.** Les graisses ont un rôle important dans le développement du fœtus et doivent toujours être présentes ; préférez les graisses de poisson et l'huile d'olive et évitez fromages et charcuteries. Concernant les glucides, réduisez les sucres rapides ; en revanche, conservez pâtes, riz et autres céréales qui doivent faire partie de l'alimentation quotidienne.



Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98%
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soins Vergetures

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

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

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

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

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



EXPANSIENCE
LABORATOIRES

7 LES FRUITS : ENTRE LES REPAS ?

Non, c'est une erreur sans fondement scientifique.

- Notre organisme est naturellement capable de digérer plusieurs aliments différents en même temps. On peut donc manger des fruits à n'importe quel moment.

8 LES CONDIMENTS : QUELS SONT LES PLUS INDIQUÉS ?

L'huile d'olive, sans aucun doute. Elle contient des antioxydants (polyphénols et tocophérols) qui protègent l'organisme des radicaux libres ; en outre, l'acide oléique maintient le bon niveau de cholestérol.

- Ses bienfaits sont encore plus évidents pendant la grossesse.

Non seulement elle fournit les acides gras essentiels pour le développement du fœtus, mais son acide oléique a aussi un effet positif sur la croissance osseuse.



9 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS UTILES ?

Une alimentation variée qui contient céréales, produits laitiers, viande, poisson et fruits et légumes en abondance est suffisante pour assurer un approvisionnement adéquat de tous les principaux éléments nutritifs.

- La seule exception est l'acide folique qui nécessite généralement un supplément avant la conception et au début de la grossesse. Quant au fer, ce sera au gynécologue de déterminer si la future maman en a besoin.

10 QUELS ALIMENTS CHOISIR EN CAS DE CARENCE EN FER ?

Les aliments qui contiennent le plus de fer sont la viande, le poisson et les œufs : ceux-ci contiennent du fer sous une forme chimique spécifique facilement assimilable par l'organisme.

- De nombreux légumes (épinards, artichauts et légumes secs) sont également riches en fer, mais le fer d'origine végétale est plus difficilement assimilable et en petite partie. Pour en faciliter l'absorption, combinez-le avec des fruits riches en vitamine C.



VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

Annoncez son arrivée avec un faire-part qui lui ressemble !



Venez demander des **ÉCHANTILLONS GRATUITS** en ligne :

↪ WWW.PLANET-CARDS.COM ↩



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES

A woman with dark hair pulled back, wearing a white tank top, is lying down. She is looking towards the camera with a slight smile. A red tulip with green leaves is resting on her right shoulder. The background is a soft, out-of-focus white.

Belle de la tête aux pieds

Voici toutes les précautions à prendre pendant la grossesse pour profiter pleinement de l'été et éviter les désagréments tels que le masque de grossesse, les vergetures et les problèmes de circulation.

Les taches de grossesse

Les femmes à la peau foncée risquent plus de souffrir de *chloasma* car elles sont génétiquement prédisposées à produire plus de mélanine (le pigment qui défend la peau d'une irradiation excessive). Cette tendance est aggravée par l'action des hormones (œstrogène et progestérone) dont l'augmentation stimule encore la production de mélanine qui forme des taches sombres, notamment sur le visage : le front, les joues, la base du nez et le contour des lèvres sont les zones les plus touchées. Le soleil n'est pas directement responsable, mais il peut aggraver la situation. Il est donc fortement recommandé, pendant toutes les vacances, d'utiliser un filtre solaire à indice de protection élevé et dont vous renouvelerez l'application toutes les deux heures.

Hydratation maximale

La peau est soumise, pendant la grossesse, à une forte tension et à l'action des hormones qui affaiblissent les fibres élastiques et le collagène. Le derme (la couche la plus profonde de la peau), soumis à cette tension, se fissure et laisse apparaître de fines stries rouges qui prennent, après l'accouchement, une couleur blanchâtre. Elles peuvent être en relief ou former de petits sillons sur l'abdomen, les seins, les fesses et les cuisses, les zones les plus touchées par l'augmentation de volume. Après la douche, des bains de mer ou une exposition au soleil, il est nécessaire d'appliquer une crème hydratante riche en vitamines C et E et qui agisse comme un antioxydant. De la même façon, pour maintenir un bon équilibre du pH de la peau, il est essentiel de boire beaucoup d'eau, surtout en été.

Les jambes gonflées

L'augmentation du volume de l'utérus et les changements hormonaux entravent la circulation sanguine, provoquant gonflement et lourdeur des jambes. La chaleur peut également dilater les vaisseaux capillaires et, chez les personnes prédisposées, faire apparaître des varices. Pour lutter contre ce problème, appliquez quotidiennement sur vos jambes une crème hydratante, en massages circulaires légers et en alternance avec un produit raffermissant qui tonifie les tissus et favorise la microcirculation. Si vos jambes sont enflées ou lourdes, vous pouvez aussi appliquer une crème ou un gel aux propriétés apaisantes et rafraîchissantes, qui vous soulageront immédiatement.



10 règles pour donner le sein en été

Quand il fait chaud, toute activité est un effort, même allaiter. Voici comment donner le sein en toute sérénité.

1
INSTALLEZ-VOUS DANS L'ENDROIT LE PLUS FRAIS DE LA MAISON, si nécessaire avec un appareil (ventilateur ou air conditionné) faisant circuler l'air de manière uniforme et pas seulement frontale, afin de vous rafraîchir sans risquer d'attraper un torticolis ou une douleur musculaire.



2
QUAND IL FAIT CHAUD, BÉBÉ A BESOIN DE TÉTER PLUS SOUVENT QUE D'HABITUDE ; les tétées seront aussi plus brèves. Ne vous inquiétez pas, c'est sa façon à lui d'éteindre sa soif : en effet, la première partie du lait a une consistance plus aqueuse. Ainsi, bébé s'hydrate sans trop d'effort.



3
AVANT LA TÉTÉE, BUVEZ CHAUD (un thé, par exemple). Vous n'en aurez probablement pas envie, mais cela vous aidera pourtant beaucoup car, la transpiration augmentant, la température de l'organisme s'abaisse. La fonction de la sueur est précisément de créer un mince film d'eau sur la peau qui, en s'évaporant, refroidit la surface du corps.



4
BUVEZ BEAUCOUP TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, MÊME LORSQUE VOUS N'AVEZ PAS SOIF, car les liquides sont la matière première dont le corps a besoin pour fabriquer du lait. Il faut boire plus que ce dont le corps a besoin afin d'éviter la déshydratation qui entraîne baisses de tension, crampes, agitation et parfois même malaises.



5
LES JOURS DE GROSSE CHALEUR, PRENEZ UN BAIN TIÈDE AVANT D'ALLAITER. Votre organisme s'habitue ainsi à la température ambiante et vous supporterez mieux la chaleur. Si vous avez encore trop chaud pendant la tétée, appliquez du froid sur vos tempes et vos poignets : vous vous sentirez tout de suite soulagée.

NE COUVREZ PAS BÉBÉ EXCESSIVEMENT QUAND VOUS LE METTEZ AU SEIN :

la couche et un body seront amplement suffisants. Ne vous inquiétez pas s'il transpire : la transpiration le rafraîchit naturellement. Vous pouvez aussi mettre une serviette de lin entre votre peau et la sienne.



7

AYEZ TOUJOURS PRÊT À CÔTÉ DE VOUS UN VERRE D'EAU OU DE JUS DE FRUITS AFIN D'ÉVITER DE DEVOIR VOUS LEVER AU CAS OU VOUS AURIEZ SOIF. Préférez les liquides à température ambiante car, lorsqu'ils sont trop froids, ils séjournent plus longtemps dans l'estomac et peuvent vous déranger.



8

LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD, VOUS POUVEZ ALLAITER À L'OMBRE D'UN ARBRE ou, si vous êtes à la plage, sur la rive, les pieds dans l'eau ; vous pouvez alors rafraîchir bébé en passant vos mains mouillées sur ses pieds et ses petites jambes. N'oubliez pas de mettre un chapeau de paille à larges bords pour vous protéger, ainsi que bébé, du soleil.



CHOISISSEZ LA POSITION LA PLUS CONFORTABLE POUR ALLAITER.

En plus de la position traditionnelle, il en existe d'autres plus commodes en été comme, par exemple, allongée de côté sur le lit ou assise dans une chaise longue avec bébé installé sur un coussin à votre droite ou à votre gauche.



10

SI VOUS AVEZ LA CLIMATISATION, RAPPELEZ-VOUS QUE LA TEMPÉRATURE DOIT SE SITUER AUX ALENTOURS DE 24°C LE JOUR ET 26°C LA NUIT, des températures idéales pour vous comme pour bébé. N'orientez jamais la sortie d'air directement sur vous et ne vous placez pas trop près de l'appareil.



envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



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

10€
OFFERTS*

* dès 100€ d'achat

AVEC LE CODE :
FRAISES10

Qu'est-ce que la listériose ?

La listériose est une maladie assez rare, mais qu'il ne faut pas négliger car elle peut causer de graves dommages au fœtus.



Le risque de contracter la listériose augmente particulièrement pendant la grossesse : le système immunitaire de la future maman étant fragilisé, elle devient plus vulnérable aux infections.

- **La voie d'entrée de la listeria** se fait par ingestion d'aliments contaminés.
- **Les symptômes sont assez légers** : gêne gastro-intestinale, troubles ressemblant vaguement à ceux de la grippe et fièvre. Il peut aussi n'y avoir aucun symptôme. Néanmoins, au niveau foetal et néonatal, selon les circonstances dans lesquelles se trouvent la mère et le bébé, les conséquences peuvent être graves.
- **Toute femme enceinte qui présente de la fièvre**, accompagnée ou non d'autres symptômes, doit immédiatement se rendre aux urgences pour évaluer la situation.

LES MESURES PRÉVENTIVES

- **Évitez de manger des viandes préparées** (type saucisses de Francfort) sans les avoir bien cuites auparavant.
- **Évitez de consommer des fromages à pâte molle**, comme le brie, le camembert, la feta et les fromages bleus (Roquefort) ; les fromages à pâte dure et mi-dure, comme la mozzarella et les fromages à tartiner, peuvent être consommés sans problèmes.
- **Ne consommez que des produits laitiers pasteurisés.**
- **Ne consommez que des pâtés en conserve**, ayant été soumis à stérilisation.
- **Évitez tous les produits fumés** (saumon, par exemple) ainsi que les poissons et crustacés crus.
- **Évitez les salades préparées** : préférez une salade fraîche que vous aurez soigneusement lavée vous-même.
- **Les viandes doivent être bien cuites** et les plats déjà préparés suffisamment réchauffés.
- **Nettoyez soigneusement les ustensiles de cuisine** ainsi que les surfaces de préparation des aliments.
- **Afin d'éviter une consommation croisée**, ne mélangez pas les aliments crus avec ceux qui ont déjà été préparés.
- **Enfin, il est essentiel de vous laver les mains** avant de manipuler des aliments.

difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



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

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



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



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



Gym à la Plage

Vous voulez profiter des vacances pour garder la forme ?
Voici des exercices spécialement conçus pour vous.



1 Une bonne respiration

Debout, le visage détendu, les lèvres à moitié fermées et la tête inclinée, le menton touchant presque la poitrine. Inspirez en plaçant vos mains sur votre ventre (vous remarquez comme il se soulève ?), puis expirez en soufflant de manière prolongée, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il se dégonfle. Cet exercice favorise la relaxation et est très bon pour l'enfant bercé par le rythme de la respiration.

2 Un peu d'échauffement

Marchez 5 minutes sur la rive, de l'eau jusqu'aux chevilles. La fraîcheur de l'eau est excellente pour stimuler la circulation sanguine, et le massage des pieds sur le sable particulièrement bénéfique à tout l'organisme. Selon la médecine chinoise, à chaque point de notre pied correspond un point de notre corps : en massant la plante du pied, on stimule toutes les zones correspondantes. Poursuivez encore 5-10 min en avançant progressivement dans l'eau jusqu'à arriver, si vous le souhaitez, à mi-cuisses et profiter de la résistance exercée par l'eau pour raffermir les jambes. Vous favoriserez ainsi le drainage des liquides et améliorerez votre circulation sanguine.

3

Marcher sur le sable

Sur la rive, à l'endroit où le sable est humide et plus compact, marchez sur la pointe des pieds pendant environ 20-30 mètres. Faites la même chose sur les talons, avec la partie extérieure du pied, puis avec la partie intérieure et enfin en marche arrière (faites attention à ce que personne ne vienne !).

Cet exercice est bon pour tous les muscles du pied, et permet également, en étirant les muscles du mollet, d'éviter les crampes dont les futures mamans souffrent souvent, notamment en été en raison d'une sur-transpiration qui augmente la perte de minéraux. Une fois l'exercice terminé, restez immobile les pieds bien en contact avec le sol : cette stimulation sanguine vous permettra de mieux ressentir chaque point de vos pieds.

En plus de vous apporter un bénéfice immédiat, cet exercice, très simple, vous aidera à mieux comprendre votre corps et à en ressentir toutes les sensations, ce qui vous sera très utile au moment de la dilatation et des contractions ; vous saurez alors quelles positions vous soulageront.



Contre la tension dans le cou

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, faites des mouvements circulaires avec votre tête : vers l'avant comme si votre menton voulait toucher votre poitrine ; sur le côté, vers l'épaule ; vers l'arrière ; puis sur l'autre côté. Ce mouvement est très utile pour éviter les problèmes de cervicales et de colonne vertébrale. Pour ne pas souffrir de vertiges, gardez les yeux ouverts pendant tout l'exercice. Répétez cinq fois d'un côté et cinq fois de l'autre.

5 Une poitrine ferme

Debout, un ballon entre les mains, les coudes bien ouverts à hauteur des épaules, appuyez sur la balle pendant quelques secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice dix fois. Puis fléchissez vos bras à hauteur des épaules, joignez vos coudes en inspirant et contractez votre poitrine. Ouvrez les bras, en expirant. Répétez dix fois.

6 Mouvement du bassin

Exercice très utile pour soulager la zone lombaire, mise à rude épreuve par le poids du ventre. Debout, les jambes écartées et la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur, fléchissez un peu les genoux et bougez le bassin, en amenant le pubis vers l'avant et le coccyx (la partie finale de la colonne vertébrale) vers l'arrière. Veillez à garder les épaules en arrière et à surveiller votre respiration pour bien soulager la tension musculaire. Pendant le mouvement vers l'avant, expirez en soufflant par la bouche à moitié fermée et en inclinant légèrement la tête. Lorsque vous allez vers l'arrière, inspirez. Répétez l'exercice 10 à 20 fois. Comme alternative, vous pouvez réaliser des mouvements circulaires du bassin : vers l'avant, de côté, vers l'arrière puis de l'autre côté, en inversant le sens tous les 5 tours. Idéal quand on a mal au dos.



7 Quelques étirements des jambes...

A. FLEXIONS ALTERNÉES

Debout, une jambe en avant et l'autre en arrière, les pieds parallèles. Fléchissez la jambe avant, en basculant le bassin vers l'avant ; étirez la jambe arrière jusqu'à sentir une tension. Maintenez la position pendant 15 secondes puis changez de jambe. Répétez deux fois de chaque côté.

B. FLEXIONS VERS L'AVANT

Assise sur le sol, le dos bien droit, les jambes tendues, un peu séparées et les pieds fléchis. Inclinez le buste (pas la tête) sur une jambe en faisant partir le mouvement de la hanche et jusqu'à pouvoir toucher vos chevilles avec vos doigts (aussi loin que vous le pouvez en fonction de votre condition physique et du volume de votre ventre). Puis massez votre jambe de la cheville jusqu'à l'aîne, afin de faciliter le retour veineux. Répétez dix fois puis passez à l'autre jambe.



... et pour le dos

Assise, les jambes pliées, les genoux vers l'extérieur et la plante des pieds jointe. Approchez les talons du périnée jusqu'à sentir une tension (en fonction de votre condition physique et de votre souplesse). Oscillez d'abord avec une jambe puis avec l'autre, comme si vous étiez sur une balançoire. En plus d'étirer le dos, cet exercice berce agréablement bébé. Répétez 20 fois.

Une bonne hydratation

Il est essentiel que la future maman s'hydrate correctement. L'eau permet de stabiliser le volume sanguin et la température corporelle pour un meilleur fonctionnement de l'organisme. C'est d'autant plus le cas pendant la grossesse car les changements physiologiques sont importants. Ajoutons que l'ambiance chaude et humide du bord de mer favorise la transpiration et augmente donc la perte de minéraux. Buvez jusqu'à 2,5 litres d'eau par jour.

8

Préparation du périnée

Assise, les jambes fléchies, les genoux vers l'extérieur et la plante des pieds jointe. Exercez une force sur vos genoux jusqu'à sentir une tension à l'intérieur des cuisses. Tandis que vous respirez, concentrez-vous sur les muscles qui entourent le canal vaginal ; imaginez que l'air entre et sort du vagin et qu'à ce moment tous les muscles se détendent. Répétez dix fois.

La séance d'exercices terminée, restez assise un moment les jambes croisées, la tête penchée vers l'avant et les mains sur le ventre. Respirez profondément.

Les astuces antichaleur

Voici quelques conseils pour bien profiter de l'été et se sentir bien, même quand les températures montent... surtout si vous attendez un bébé.

Les fortes chaleurs sont difficiles à supporter : on fatigue au moindre effort, on ne cesse de transpirer et les jambes ont tendance à gonfler en fin de journée. Des troubles qui peuvent s'avérer encore plus gênants pendant la grossesse car, alors que l'organisme travaille au ralenti, le volume du ventre et la prise de poids accroissent encore la fatigue. En outre, les changements hormonaux et l'augmentation de l'utérus rendent le retour veineux encore plus difficile, provoquant une sensation de lourdeur dans les membres inférieurs.

Rafraîchissez-vous !

EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur**, mais il n'abaisse pas la température et on transpire tout autant. Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur vous, notamment lorsque vous dormez ; il faut, au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.

- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné**, qui abaisse la température et l'humidité. Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : 5 ou 6° de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher** pour rafraîchir la pièce puis éteignez-la et laissez en service celle de la pièce contiguë : vous éviterez de sentir le froid directement sur vous.



*Bien
s'hydrater est
fondamental
en été*

Bien manger = bien récupérer

MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

• **Quand il fait très chaud, il faut manger léger.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui

vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités.

• **Le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle.**

Le mieux est de le remplacer par des herbes aromatiques et des épices.

BUVEZ

• **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.

• **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux,** il convient donc de boire beaucoup : eau, smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil.





Petits troubles de la grossesse

LES CRAMPES

• **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été** ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires. C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certaines femmes sont plus prédisposées (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et

noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.

• **Que faire si vous avez une crampe ?** Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous. Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

LES MALAISES

• **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez

aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

Infection urinaire

Nous vous expliquons ici comment contrôler cette maladie pendant la grossesse et quel type de traitement est généralement administré.



La présence de bactéries dans l'urine est appelée *bactériurie*. Chez les personnes saines, l'urine normale contient des bactéries qui lui donnent son odeur caractéristique ; à cela peuvent s'en ajouter d'autres selon les aliments que l'on consomme, comme les asperges ou les artichauts. Ces bactéries proviennent de l'urètre et des organes génitaux externes, qui contaminent l'urine au début de la miction. C'est pourquoi, lorsque l'on doit faire une analyse d'urine, il est recommandé de ne pas recueillir la première partie de la miction.

- **Le diagnostic est fait en laboratoire où l'on étudie les germes en milieu de culture**, ce qui permet d'apprécier le type de micro-organismes contenus dans l'urine, et leur quantité. Quand il y a un grand nombre de bactéries, on parle de *bactériurie significative*, qui peut être asymptomatique ou symptomatique. La première catégorie ne nécessite aucun traitement médical : il suffit d'augmenter l'apport de liquide pour la corriger.

INFECTION URINAIRE PENDANT LA GROSSESSE

- On parle de *bactériurie gravidique* ; elle touche 10% des femmes enceintes. Les analyses réalisées pendant la grossesse permettent de déterminer les bactéries qui, de façon spontanée, produisent une infection ascendante qui peut affecter la vessie (cystite), les uretères (pyélonéphrite) ou encore le rein (néphrite).

- **Pendant la grossesse, on prescrit généralement un traitement antibiotique de sept à dix jours**, associé à une augmentation de la consommation de liquides, notamment d'eau, pour diluer l'urine et nettoyer l'appareil urinaire du rein jusqu'à l'urètre.

- **La bactérie la plus courante responsable de ces infections est l'*Escherichia coli***. Il ne faut pas la négliger car elle conduit à des infections parfois très graves exigeant une hospitalisation.

L'analyse d'urine

C'est l'un des examens les plus importants de la grossesse ; on doit réaliser une analyse d'urine une fois par trimestre. Non seulement elle sert à détecter les éventuelles infections des voies urinaires, mais elle permet aussi d'évaluer le glucose (symptôme de diabète gestationnel) et de contrôler la présence de protéines dans l'urine, en particulier l'albumine. Si ces données se révèlent positives, cela signifie que la future maman court un risque de pré-éclampsie, une maladie caractérisée par une augmentation de la pression artérielle et pouvant sérieusement compliquer la suite de la grossesse.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Mars dans le signe du Lion renforce sa volonté et le plaisir qu'il a de faire les choses par lui-même. Vénus révèle son côté romantique et de nouveaux aspects de sa personnalité pleins de tendresse.

Ses sentiments et ses émotions sont de plus en plus profonds et enracinés. Ses gestes spontanés attirent la sympathie ; il se sent à l'aise et heureux.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Les planètes mettent en valeur sa capacité verbale : il module sa voix, approfondit son argumentation. Il développe sa musculature et son équilibre. Les Gémeaux de mai se montrent particulièrement sensibles.

Très méticuleux, il sait parfaitement où se trouvent les jouets qu'il a rangés et se met en colère quand on le contredit. Il développe son sens de la propriété faisant tout pour défendre ses biens et ses idées.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Vénus, Mars et le Soleil dans son signe le rendent sympathique, généreux, pétillant et très actif. Un peu arrogant, il sait aussi se montrer compréhensif. Il aime les jeux de mouvement et la concurrence.

Une longue période de premières fois se prépare dont vous garderez un souvenir impérissable. Sa curiosité et son esprit critique le poussent à apprendre. Il développe son sens de l'ordre et sa sociabilité.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Montrant de l'empathie, il s'implique rapidement dans toute activité. Il aime s'occuper des animaux, écouter vingt fois la même chanson et discuter avec ses petits amis... ou même avec des objets.

Aidez-le à prendre confiance en lui et créez des situations qu'il pourra gérer seul avec succès. À partir du 11, Jupiter lui est favorable, il se montre donc particulièrement sympathique.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se sent attiré par des sujets dont on parle mais qui n'ont pas encore pour lui de réalité, comme le bébé qui est dans le ventre de maman. Il est fasciné par les bâtiments imposants et les lieux chargés d'histoire.

C'est le moment de recycler : des jouets « trop petits » et avec lesquels il ne joue plus aux meubles sa chambre. La socialisation (intégration dans le groupe) facilite le retour ou l'adaptation à la garderie.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il s'exprime avec aplomb, essayant de trouver un équilibre entre être aimé et imposer sa volonté. Il défie clairement les plus âgés que lui, excité par le plaisir de la compétition, plutôt que par la victoire.

Ne soyez pas surpris s'il ne parle pas beaucoup, est peu actif ou si, d'un seul coup, il accélère le rythme. Il veut découvrir un monde plus grand, ce qui alimente son imagination naturellement déjà débordante.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

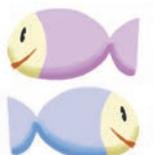
(24/08 au 22/09)

**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 !

