

Bébé et Mamans

Année 7 - n° 66 - Avril 2019

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

NAUSÉES

Comment les soulager ?

ALLAITEMENT

Faut-il préparer la poitrine ?

GYNÉCO

J'ai tout le temps envie de dormir...

PEUT-ON FAIRE L'AMOUR ?

Notre réponse à cette question récurrente

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 POUR OU CONTRE : UN BÉBÉ AVANT 30 ANS ?
- 6 COMMENT LUTTER CONTRE LES NAUSÉES
- 10 UNE SANTÉ AU TOP, POUR TOUTE LA FAMILLE
- 16 FAUT-IL SE PRÉPARER POUR L'ALLAITEMENT ?
- 18 GYNÉCO : POURQUOI J'AI TOUT LE TEMPS ENVIE DE DORMIR ?

- 19 L'IMPORTANCE DE FAIRE DU SPORT PENDANT LA GROSSESSE
- 26 DYSTOCIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?
- 30 COMMENT SOULAGER LA DOULEUR AU PUBIS
- 32 PEUT-ON ENCORE FAIRE L'AMOUR PENDANT LA GROSSESSE ?

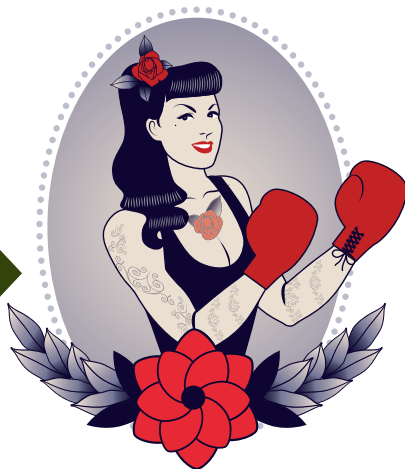




MOI

CE MOIS-CI, NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT
LUTTER CONTRE LES NAUSÉES, NOUS VOUS PARLONS
DE LA PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT ET NOUS
RÉPONDONS À CETTE QUESTION QUI REVIENT
SOUVENT... PEUT-ON FAIRE L'AMOUR ?

OUI



NO

AVOIR UN BEBÉ AVANT 30 ANS

PLANIFIER UNE GROSSESSE N'EST JAMAIS UNE CHOSE TRÈS FACILE. ÉTUDIER, TRAVAILLER, VOYAGER, SORTIR... LES FEMMES D'AUJOURD'HUI DÉCIDENT QUAND AVOIR LEUR BÉBÉ, MAIS EST-CE MIEUX D'AVOIR UN BÉBÉ AVANT LA TRENTAINE ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS !

Oui, parce que...

J'ai eu mon bébé avant d'avoir 30 ans. C'est quelque chose que j'ai toujours voulu. Comme ça, les grands-parents sont encore jeunes et peuvent en profiter... et même m'aider à m'en occuper. Chacun fait comme il veut, même si je pense qu'il vaut mieux avoir ses enfants le plus tôt possible pour pouvoir s'en occuper à 100%.

Séverine

Je pense que c'est mieux d'avoir son bébé assez tôt, même si je n'ai pas pu le faire moi-même car je n'avais pas d'emploi fixe ni de maison à moi. De temps en temps, les conditions extérieures décident pour nous...

Déphine

Il est possible d'avoir des enfants avant 30 ans et d'avoir bien profité de sa vie avant (même si la vie ne s'arrête pas avec bébé, elle change, c'est tout). Perso, j'ai pu vivre de grands moments avec mon compagnon puis le moment d'avoir un bébé est arrivé !

Sonia

Pour ma part, j'ai été maman à 21 ans et je ne le regrette pas ! J'ai même deux neveux maintenant et je profite de mon bébé et de mes neveux à fond.

Magalie

Non parce que...

J'ai décidé d'attendre d'avoir 31 ans pour avoir mon bébé, pour pouvoir me consacrer à fond à mon boulot à partir de 26 ans, mais aussi pour passer un maximum de temps avec mon conjoint, juste nous deux. Lorsque je me suis sentie prête, et bien nous avons décidé d'avoir notre bébé. Je pense que l'âge n'est pas très important, du moment qu'on désire bébé, tout se passera bien.

Dounia

J'ai eu mon premier bébé à 35 ans et, selon moi, c'est le bon âge parce que je possède déjà tout ce dont j'ai besoin et dont a besoin mon bébé pour ne manquer de rien.

Candice

Tout dépend de la situation de chacun, mais il est clair que si une femme veut avoir une carrière, elle doit attendre avant d'avoir son bébé, et très probablement l'avoir après 30 ans.

Alexandra

Avant 30 ans, je pense qu'on ne peut pas avoir vécu tout ce que l'on veut et c'est pour ça que c'est mieux d'attendre d'avoir 30 ans, ou plus, pour avoir son premier bébé.

Sophie

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

#rasleboldesnausees

AVOIR DES NAUSÉES
EST UN TROUBLE TRÈS
FRÉQUENT ET ENNUYEUX,
QUI A GÉNÉRALEMENT
LIEU LES PREMIERS MOIS
DE LA GROSSESSE. VOICI
COMMENT LES ATTÉNUER
DE MANIÈRE NATURELLE.

Une légère sensation nauséuse, surtout au premier trimestre, ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela indique que la grossesse a commencé et, avec elle, la production de certaines hormones, en particulier la progestérone sécrétée en abondance dès le début. L'augmentation de sa concentration dans le sang peut provoquer l'apparition de nausées car la progestérone réduit la tonicité des muscles de l'estomac et, par conséquent, ralentit la digestion. Avoir des nausées est donc un symptôme physiologique qui ne doit pas vous effrayer, même si elles sont accompagnées de vomissements, de vertiges ou de manque d'appétit, car elles ne mettent pas en danger votre santé ni celle de bébé. Cependant, il est important de les contrôler afin que vous ne souffriez pas trop et que vous viviez votre grossesse avec sérénité. Il est possible de traiter efficacement les nausées avec des thérapies non conventionnelles, bien tolérées, qui tiennent compte de la personnalité et de la santé de la femme enceinte et sont inoffensives pour le fœtus.

REMÈDES

L'ACUPUNCTURE

• **L'acupuncture est la thérapie la plus efficace pour limiter nausées et vomissements.** Reconnue depuis 1987 par la *Food and Drug Administration* (FDA), l'agence américaine responsable de l'approbation des médicaments et des thérapies, c'est une option vers laquelle de nombreuses femmes enceintes se tournent afin de soulager ce trouble si désagréable. L'acupuncture utilise avant tout la stimulation du 6ème point du méridien, appelé « méridien du cœur » (situé à 3 cm du pli du poignet dans la partie interne du bras), qui oriente la motilité de l'œsophage, de l'estomac et des intestins.

• **Pour personnaliser la thérapie à la femme et aux troubles ressentis, l'acupuncteur peut également utiliser d'autres points.** Ainsi, si la femme enceinte angoisse facilement, le thérapeute peut prendre en considération le point 7 du méridien du « cœur », situé dans le pli du poignet côté petit doigt. Si la femme enceinte est très stressée en raison de raisons



familiales ou professionnelles, l'acupuncteur utilise le point 36 du méridien du « ventre », situé sur la jambe, à 4 doigts transversaux au-dessous de la rotule et 2 latéraux du tibia.

• **Ces mêmes points d'acupuncture peuvent être stimulés avec des bracelets.** Ce sont les mêmes qui permettent d'éviter le mal de mer qu'on peut ressentir quand on voyage en voiture, en avion ou en bateau. Vous pouvez le porter dès

que vous ressentez les premiers symptômes ou que votre salivation augmente. On peut les mettre environ 5h en moyenne, il faut juste prendre soin de placer le petit bouton qui masque un aimant sur le point à stimuler.

• **Attention cependant, si la femme enceinte souffre de nausées accompagnées de vomissements continus,** elle est hospitalisée et on lui administre une réhydratation par voie intraveineuse.

anti-nausées

#rasleboldesnausees



LES EXTRAITS DE GINGEMBRE

• Vous pouvez également utiliser le **gingembre pour contrôler nausées et vomissements**. Les orientaux ont longtemps utilisé les extraits de cette plante pour sa capacité à restaurer la motilité des différents organes impliqués dans la digestion.

• **Le gingembre contient du gingérol et du shogaol, deux substances appartenant à la famille des phénols, qui facilitent le nettoyage de l'estomac.** À l'heure actuelle, les préparations à base de gingembre sont largement utilisées dans de nombreux pays occidentaux où elles sont utilisées par un nombre croissant de futures mamans.

• **L'utilisation de cette plante n'est pas dangereuse.** Comme plusieurs études cliniques ont montré chez les femmes enceintes consommant du gingembre, l'un de ses ingrédients actifs, le 5-hydroxy gingérol (qu'on considérait auparavant comme potentiellement dangereux), ne produit aucun effet tératogène, c'est-à-dire qu'il ne provoque pas de malformations chez le fœtus. Par conséquent, la femme enceinte peut consommer sans crainte 900 mg d'extrait sec de gingembre par jour. Cette dose, consommée quand vous avez des nausées, est suffisante pour les réduire ou les éliminer. Cependant, pour utiliser



cette plante de manière correcte, il est conseillé de respecter strictement les doses et les temps indiqués : une dose supérieure ou une consommation sur plus de 3 mois peut favoriser l'apparition de gastrite.



BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

une collection spécialement
conçue pour ces tout premiers
jours avec un nouveau-né.

#santéenfamille

CONSEILS POUR UNE SANTÉ AU TOP



LA POLLUTION EST NUISIBLE À LA SANTÉ DE TOUS, MAIS LES ENFANTS SONT LES PLUS VULNÉRABLES AUX SUBSTANCES TOXIQUES. COMMENT LES PROTÉGER ? VOICI UN GUIDE COMPLET POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DES PLUS PETITS ET LES PROTÉGER DES AGENTS LES PLUS POLLUANTS.

1 PROTÉGEZ-LE PENDANT LA GROSSESSE

La pollution atmosphérique dans les zones urbaines et la pollution intérieure sont associées à une augmentation de l'incidence et de la gravité des pathologies respiratoires aiguës et chroniques chez l'enfant et l'adulte.

- **Les plus vulnérables sont les enfants :**

43% des pathologies liées à l'environnement affectent les enfants de moins de 5 ans, qui sont plus susceptibles de souffrir de bronchite, bronchiolite et pneumonie, puis de bronchite avec toux persistante. Chez les enfants asthmatiques, la pollution aggrave le trouble, en fréquence et en intensité de crises.

- **La contamination peut également menacer le bien-être de bébé, avant même la naissance, car de nombreuses substances toxiques peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus.** Des études ont mis en relation la pollution et un faible poids à la naissance, ainsi que des risques de futures pathologies.

- **Limitez l'utilisation de la voiture et passez du temps en plein air, de préférence dans les espaces verts et loin des grands axes.** Modérez également l'utilisation de détergents et n'utilisez pas d'insecticides, pesticides, peintures, solvants et autres agents chimiques qui pourraient nuire au bébé.

en danger. Des études récentes ont montré que si une femme est exposée au tabagisme passif pendant sa grossesse, il y a une diminution significative du poids du bébé à la naissance.

- **Après la naissance, le tabagisme passif est non seulement l'un des facteurs de risque de mort subite du nourrisson, mais augmente aussi l'incidence des otites, bronchites et autres maladies des voies respiratoires.** Pensez que, pour éliminer 95% des substances toxiques libérées par une cigarette, il faut aérer la pièce au moins 3h.

2 BÉBÉ ARRIVE : DITES ADIEU À LA CIGARETTE !

Une cigarette contient environ 5.000 substances nocives pour l'organisme : beaucoup d'entre elles sont très toxiques et certaines cancérigènes.

- **Si vous fumez, les toxines atteignent le bébé à travers le placenta et le cordon ombilical, ce qui entraîne une altération des échanges nutritionnels et un danger pour la santé de l'enfant et le bon déroulement de la grossesse.** Fumer pendant la grossesse augmente le risque de naissance prématurée, de faible poids à la naissance et de syndrome de mort subite du nourrisson.

- **Il faut également faire attention au tabagisme passif.** Si vous ne fumez pas, mais que votre compagnon, lui, fume, l'enfant est





3 ALLAITEMENT : INVESTISSEZ DANS SA SANTÉ

L'allaitement maternel est la meilleure façon de protéger la santé des enfants.

- **Le lait maternel améliore les fonctions immunitaires et assure un effet protecteur continu au fil du temps contre toutes les infections (diarrhée, otite, bronchite, etc.), les allergies et le risque de surpoids et d'obésité chez les enfants.** Et, pour ceux qui craignent que le lait maternel soit contaminé par des agents toxiques que nous respirons, souvenez-vous que c'est le même cas pour le lait de vache (la base des laits en poudre) mais, contrairement au lait maternel, ce dernier n'offre pas les mêmes avantages à court et long termes sur la santé et le bien-être émotionnel du bébé. Par ailleurs, il y a aussi des avantages pour l'organisme de la maman : l'allaitement réduit le risque d'ostéoporose et de développer un cancer du sein ou des ovaires.

- **En plus d'être l'aliment idéal, le lait maternel ne représente pas de « coût » pour l'environnement et, au contraire, offre une économie d'énergie remarquable** (ce n'est pas le produit d'une production industrielle), il n'y a pas besoin de transport (donc pas d'impact sur la pollution atmosphérique) et, naturellement, il n'aggrave pas le problème de l'élimination des déchets.

4 LA POLLUTION PÉNÈTRE DANS LA MAISON

En général, quand on parle de pollution, on se réfère aux centres urbains, aux gaz toxiques ou aux rues à fort trafic. Et nous pensons que la maison est une oasis bienheureuse, où l'on peut enfin respirer l'air pur.

- **Malheureusement, c'est une fausse croyance, puisque la concentration de certains polluants est beaucoup plus élevée dans la maison.** Selon l'agence américaine pour la protection de l'environnement, l'exposition aux agents toxiques dans la maison est de 10 à 50 fois plus élevée qu'à l'extérieur. La raison de ce phénomène est qu'une sorte d'effet de « piège » se produit, la pollution atmosphérique pénètre dans la maison et s'ajoute aux substances potentiellement nocives d'origine « domestique », comme les peintures, isolants, produits de combustion, détergents, poussière et moisissure, en plus de la fumée s'il y a des fumeurs dans la famille.

Améliorer la qualité de l'air est pourtant possible en prenant de simples précautions.

- **Tout d'abord, il faut aérer souvent** car même s'il est pollué, l'air extérieur ne contient pas les contaminants présents dans la maison.

- **Il est également nécessaire de sortir avec l'enfant** pour lui permettre de passer un peu de temps à l'extérieur, si possible tous les jours.



RED CASTLE®

CITYLINK™

*La poussette compacte et tendance
qui facilite la vie des parents*



- ✓ ÉVOLUTIVE 1^{ER} ET 2^{ÈME} ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°



Existe en coloris
de châssis
blanc ou noir



0 > 36
mois

1 paire de moufles poussette **offerte**
pour l'achat d'une CITYLINK™
avec le code : **CITY**



*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr



5 LES PROMENADES : OÙ, QUAND, COMMENT ?

Être à l'extérieur est bon pour la santé, en particulier pour les enfants, qui passent généralement beaucoup d'heures à l'intérieur (maison, école, etc.). Mais pour que la promenade quotidienne soit vraiment bénéfique, il faut prendre quelques précautions.

- **Tout d'abord, évitez les rues les plus animées et les heures de pointe.** Si vous devez obligatoirement passer dans une grande rue, la poussette n'est pas le moyen de transport idéal car bébé est à la hauteur des pots d'échappement. Il est préférable de le prendre dans le porte-bébé, face à vous.

6 UN AIR PLUS SAIN DANS LA MAISON

Certaines mesures améliorent la qualité de l'air que nous respirons.

- **La décoration et les meubles :** utilisez des matériaux naturels et des peintures non toxiques, avec le label de qualité écologique de l'Union Européenne (*Ecolabel*). Révissez régulièrement les cheminées et radiateurs.
- **Dans la vie quotidienne, réduisez l'utilisation de certains détergents qui, en plus de polluer les sols et l'eau, sont une source importante de pollution domestique car ils s'évaporent dans l'air.** Il est donc très important de choisir un détergent polyvalent mais ne contenant pas d'eau de Javel.
- **Limitez également l'utilisation de parfums d'ambiance, insecticides et pesticides.**

7 MÉFIEZ-VOUS DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Les électroménagers et les appareils qui produisent des ondes électromagnétiques pullulent dans les maisons. Aujourd'hui, il n'y a pas de preuve démontrant les effets possibles des champs électriques et magnétiques les plus fréquents. Il est donc conseillé de suivre le principe de précaution, en réduisant le plus possible les occasions et les temps d'exposition des enfants aux émissions

électromagnétiques. Par exemple :

- **Évitez qu'ils restent à proximité d'appareils en cours d'utilisation** (micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge, etc.). Ces mêmes précautions valent pendant la grossesse.
- **La distance minimale entre le téléviseur et le canapé** est de deux mètres.
- **Réduisez au minimum l'utilisation du portable par l'enfant et faites-le parler à travers des écouteurs** (ce qui réduit l'exposition des ondes électromagnétiques dix mille fois).





8 LA SANTÉ DANS L'ALIMENTATION

Ces dernières années, la façon de manger a changé on a instauré des comportements qui, bien souvent, n'ont rien à voir avec la protection de l'environnement ou de notre santé.

- **L'alimentation doit être variée et équilibrée et les aliments doivent soigneusement se combiner pour assurer à l'enfant un apport suffisant en nutriments, peu de protéines,**

beaucoup de fruits et légumes, et des condiments végétaux plutôt que des graisses animales.

- **L'idéal est de manger des fruits et légumes de saison produits dans le pays,** ce qui garantit leur fraîcheur et indique également un moindre taux de pollution de l'environnement due au transport. En général, mieux vaut s'orienter vers les cultures écologiques.

- **Et que faut-il boire ?** La boisson la plus saine et rafraîchissante est l'eau.

9 ON BAISSÉ LE VOLUME

Nous vivons dans une société où le bruit de fond est permanent. Dehors, le bruit de la circulation nous entoure et, une fois à la maison, la télévision, la musique ou les jeux vidéo nous privent des bienfaits du silence. Résultat ? Une possible réduction de la capacité auditive à un âge précoce.

- **En assurant des « pauses » de silence à votre enfant, au moins à la maison, vous réduisez le risque de déficience auditive.**

De plus, le silence a une influence positive sur le comportement : il est démontré que la pollution sonore influe négativement sur l'apprentissage et est liée à des troubles de l'humeur et une augmentation de l'incidence des maux de tête infantiles.

10 FAITES LE PREMIER PAS

Les gaz provenant des pots d'échappement sont un facteur majeur de pollution de l'air. Que pouvons-nous faire pour protéger l'air que nous respirons ?

- **Limitez l'utilisation de la voiture et préférez les transports en commun.** Déplacez-vous à pied ou à vélo sur les petits trajets.

- **Lorsque vous êtes en voiture,** ne laissez pas tourner le moteur pour rien.

- **Enfin, demandez aux administrations publiques des zones piétonnes et des pistes cyclables fermés à la circulation,** en particulier à proximité des écoles.

#enavantpourl'allaitement

Se préparer pour l'allaitement

FAUT-IL PRENDRE CERTAINES MESURES PENDANT LA GROSSESSE POUR BIEN ALLAITER SON BÉBÉ À LA NAISSANCE ?

LA POITRINE SE « PRÉPARE » PENDANT LA GROSSESSE

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

- À 14 semaines, le colostrum commence à se former dans les alvéoles mammaires. En cas de grand prématuré, la montée de lait peut se produire à 20-21 semaines. Autrefois, on prescrivait aux futures mamans des traitements pour renforcer le mamelon. On sait aujourd'hui que ces précautions sont inutiles.

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

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



Des soins et une hygiène corrects

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

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



SI LE MAMELON EST PLAT OU INVERSÉ

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

• **Pour faciliter l'extraction du mamelon, on peut également avoir recours à la pression négative** (sous vide) en utilisant un tire-lait ou une seringue à l'envers. L'opération est simple : il suffit d'appuyer l'extrémité de la seringue, où se trouve habituellement le piston, contre le mamelon et d'aspirer légèrement par l'autre bout.

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

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

QUE FAIRE AVANT LA NAISSANCE

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

• **Il est utile de s'informer sur l'aspect physiologique de l'allaitement et la gestion des tétées en suivant des cours de préparation à l'accouchement,** en lisant des livres traitant du sujet et en participant à des réunions organisées par la « Leche League » ou d'autres associations d'entraide. De cette façon, la future maman peut se faire une idée des difficultés auxquelles elle peut être confrontée et des solutions existantes.

• **Le choix de la maternité aussi est important.** Il est préférable d'opter pour un lieu qui favorise le « rooming-in », une pratique qui permet à la maman de garder son bébé avec elle dans sa chambre.

GROSSESSE ET SOMMEIL

POURQUOI LA FUTURE MAMAN RESSENT-ELLE UN FORT BESOIN DE DORMIR EN DÉBUT DE GROSSESSE ? COMBIEN D'HEURES FAUT-IL DORMIR ? ET EN CAS D'INSOMNIE ?



La future maman se demande souvent pourquoi elle a tant sommeil, surtout pendant les trois premiers mois de la grossesse. Les changements métaboliques et hormonaux qui surviennent dans l'organisme de la femme au tout début de la grossesse et l'immense effort que cela représente pour le corps de développer une nouvelle vie, en sont l'explication. Le sommeil devient alors un réparateur d'énergie, une défense biologique pour aider la femme à mener à bien ce processus.

- Pour les psychologues, cet état de somnolence correspondrait à un phénomène régressif de retour à la petite enfance et permettant ainsi de s'identifier au fœtus qui dort de longues heures. Cela s'expliquerait par le fait qu'inconsciemment, la femme perçoit les changements subis par son corps et par l'abondante production d'hormones.
- L'hypersomnie agit également comme un mécanisme de défense contre l'angoisse que génèrent tous les événements inconnus liés à la grossesse, l'accouchement, et la période post-partum.

Combien d'heures faut-il dormir ?

- De manière générale, la future maman dort en moyenne 8 à 10 heures par nuit et fait, au cours de la journée, de courtes siestes d'un total de deux heures.

À cela, il convient d'ajouter les petites pauses détente servant à récupérer et à se préparer à l'accouchement (pour apprendre à se relaxer entre les contractions).

- Il n'y a pas de position idéale pour se détendre pendant le premier trimestre. La future maman doit s'installer de la façon qui lui est la plus confortable, que ce soit sur le côté droit ou sur le côté gauche, couchée, sur le dos ou sur le ventre, sans crainte d'écraser son bébé, parfaitement protégé par le liquide amniotique. Elle pourra changer de position au fur et à mesure de l'avancée de sa grossesse et du volume pris par son ventre.

Que faire en cas d'insomnie ?

- La grossesse progressant, la future maman peut éprouver un trouble totalement opposé à l'hypersomnie : l'insomnie. Le ventre, qui se fait de plus en plus volumineux, les mouvements continus de l'enfant, les éventuels problèmes qui peuvent surgir, ainsi que l'anxiété ou le stress causés par la naissance qui approche, tout cela peut perturber le sommeil. Comment combattre l'insomnie ? Les hypnotiques doivent toujours être prescrits par un médecin ; avant d'y recourir, la future maman pourra essayer des infusions relaxantes et se créer un environnement invitant au repos.



#onsebouge

Grossesse & fitness

CE N'EST PAS PARCE QUE VOUS ÊTES ENCEINTE QUE VOUS DEVEZ DIRE ADIEU À VOTRE SALLE DE SPORT ! AU CONTRAIRE, SI VOTRE GROSSESSE SE PASSE BIEN, UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST PLUS QUE SOUHAITABLE. MAIS QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ? DANS TOUS LES CAS, N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER SON OK À VOTRE GYNÉCOLOGUE.

#onsebougé

LES EXERCICES
AQUATIQUES VONT
VOUS PERMETTRE DE
GARDER LA FORME
TOUT EN VOUS
RELAXANT.

...dans l'eau

Les activités dans l'eau, que ce soit à la piscine ou à la plage, sont toujours agréables et relaxantes, d'autant plus en période estivale lorsqu'il fait chaud dehors...

- Une sensation de légèreté : le poids du corps dans l'eau est d'environ un sixième du poids sur terre, un gros avantage dans les derniers mois de la grossesse pour soulager le travail du dos et éviter sciatiques et lombalgies.
- L'eau permet de réaliser des mouvements difficiles, voire contre-indiqués pendant la grossesse, en dehors de l'eau : vous pouvez faire des petits sauts ou même de rapides courses sans risque de déclencher des contractions.
- En outre, la pression hydrostatique favorise le retour

veineux, améliore la vascularisation des membres inférieurs et aide à combattre la sensation de lourdeur et de gonflement grâce, en partie, à l'action vasoconstrictrice du froid.

- En plus d'être moins difficiles à réaliser qu'en dehors de l'eau, les exercices aquatiques assurent aussi une meilleure tonification musculaire.
- Sur le plan émotionnel aussi, l'environnement aquatique est bénéfique puisque bouger dans l'eau stimule la production d'endorphines, les hormones du bien-être.
- Enfin, les mouvements lents et les sons étouffés aident à se détendre et à entrer en contact avec le bébé, notamment lors des exercices d'immersion.

PLAGE OU PISCINE ?

- Les deux solutions sont bonnes. Néanmoins, compte tenu de la flottabilité plus importante dans l'eau de mer, certains mouvements peuvent s'avérer plus difficiles à réaliser ; d'autre part, il faudra remplacer le bord de la piscine qui sert parfois d'appui, par une planche de liège ou de polystyrène... ou par votre partenaire !
- L'eau doit vous arriver au niveau de la poitrine, il n'est donc pas indispensable de savoir nager.
- Vous pouvez réaliser les exercices que nous vous proposons ici tout au long de la grossesse, deux ou trois fois par semaine, et dans l'ordre que vous le souhaitez ; dans tous les cas, il est conseillé de commencer par un petit échauffement. Ne forcez jamais et tenez compte de votre condition physique antérieure.
- Finalement, pensez à toujours réaliser ces exercices doucement, sans à coup !
- Et bien sûr, avant toute activité physique, validez avec votre gynécologue...



Et la natation ?

CRAWL

Ce style peut s'avérer un peu difficile si l'on n'y est pas habitué. N'hésitez donc pas à utiliser une planche pour faciliter le mouvement : bras tendus et mains appuyées sur la planche, faites des mouvements de battement avec les jambes ; vous pouvez respirer en élevant la tête latéralement ou de face. Le crawl est excellent pour stimuler la circulation des membres inférieurs et travailler les muscles du périnée.

DOS

C'est un style de nage qui nécessite moins d'efforts que le crawl, du fait que l'on ne respire pas sous l'eau. Nager sur le dos soulage la colonne vertébrale, renforce les épaules et la poitrine, et améliore la posture. Vous pouvez réaliser le mouvement de façon asymétrique (dos crawlé) ou ensemble (type papillon sur le dos).

#onseboug

Exercices dans l'eau

La position du fœtus

En partant de la position debout, installez-vous en position fœtale, tête dans l'eau, genoux repliés dans vos bras ; relâchez quand vous avez besoin de respirer.

Utile car : le fait de rester sous l'eau en position de fœtus est non seulement relaxant, mais permet aussi à la maman de se rapprocher de son bébé en vivant des sensations similaires à celles qu'il vit dans son ventre.



Le vélo

À califourchon sur une « frite » (tube de mousse) que vous tiendrez de vos deux mains, effectuez des mouvements de bicyclette. Variante pour détendre la région lombo-sacrée : le dos contre le bord de la piscine, les bras tendus en croix, en appui, soulevez les jambes et pédalez. À la plage, vous pouvez demander à votre partenaire de vous maintenir sous les aisselles ou vous allonger sur le sable au bord de l'eau, en appui sur les coudes.

Utile car : cet exercice améliore la circulation sanguine et lymphatique dans les membres inférieurs.

La chaise

Asseyez-vous sur la « frite », en la maintenant latéralement de vos deux mains. Balancez-vous d'avant en arrière en serrant les jambes et en contractant le périnée pour garder l'équilibre. Dans la même position, faites de petits mouvements de ciseaux avec les pieds : vous remarquerez que le périnée se rétracte automatiquement. Comme précédemment, vous pouvez réaliser ces exercices sur la plage avec l'aide de votre partenaire qui vous maintiendra sous les aisselles, même si l'effort sera moins intense.

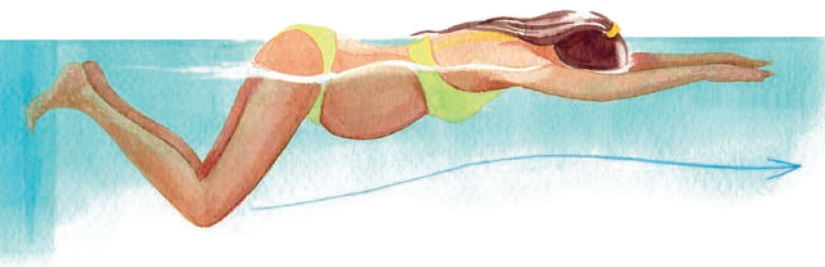
Utile car : ce mouvement améliore la circulation des membres inférieurs et fait travailler les muscles abdominaux et le périnée.



Le toboggan

Sur le ventre, la plante des pieds contre le bord de la piscine, les genoux pliés et les bras tendus vers l'avant, propulsez-vous vers l'avant, la tête dans l'eau en expirant, puis relevez la tête et recommencez. Si vous ne savez pas nager ou que vous ne vous sentez pas complètement sûre de vous dans l'eau, n'hésitez pas à vous aider d'une planche.

Utile car : cet exercice donne une agréable sensation d'abandon et de détente.





C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

#onseboug

... au Parc

VOICI COMMENT
TRANSFORMER UNE
SIMPLE PROMENADE
EN UNE SÉANCE
D'ENTRAÎNEMENT
UTILE ET SAINE
PENDANT LA
GROSSESSE.

La marche présente beaucoup d'avantages pendant la grossesse. De nombreuses études montrent en effet que les mamans qui pratiquent une activité en aérobic, comme la marche, souffrent moins de troubles physiques au cours de ces neuf mois. On signalera notamment celle menée par l'Université de Liverpool (Royaume-Uni) qui révèle que les femmes enceintes qui sortent régulièrement promener leur chien contrôlent mieux leur poids et se sentent en meilleure forme du fait de cette activité physique quotidienne... il va sans dire, bien entendu, que cet exercice n'est bénéfique que s'il est réalisé très régulièrement, comme une routine et non pas de façon sporadique.

Nous vous expliquons ici comment procéder pour que vos promenades soient efficaces.

#24# BebesetMamans.com



La randonnée : un sport complet

Les randonnées en montage pendant la grossesse sont tout à fait autorisées, dans la mesure où vous choisissez des chemins sûrs, peu accidentés et sans risques de chutes. Marchez à un rythme tranquille et n'hésitez pas à vous reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin. Vous pouvez vous aider de deux bâtons de marche nordique : ils permettent d'atténuer la charge du poids sur les articulations du bassin et des jambes et de travailler les muscles des jambes, le dos, l'abdomen et le périnée.



LES PULSATIONS...

• Pour que la marche devienne un exercice, il faut atteindre le seuil d'aérobie, c'est-à-dire le moment à partir duquel le travail permet de « brûler » non seulement les sucres qui viennent juste d'être assimilés, mais également ceux qui sont stockés dans les tissus adipeux.

• **Comment savoir à quel moment on a atteint le seuil d'aérobie ?**
Il suffit de contrôler son rythme cardiaque. Dans la première phase de l'exercice physique, le pouls a tendance à augmenter naturellement, puis il diminue peu à peu pour atteindre un seuil minimal : ce seuil indique le nombre minimum de pulsations nécessaires pour réaliser un exercice. Au-delà du seuil maximal, on entre en anaérobie, un type d'exercices non seulement inutile pendant la grossesse, mais qui pourrait en plus fatiguer excessivement le muscle cardiaque.

• Le seuil minimal et le seuil maximal se calculent très simplement en tenant compte de l'âge de la personne. Le moniteur de fréquence cardiaque permet de s'assurer que l'on ne dépasse pas ces seuils

LES BONS GESTES

• Commencez à marcher tranquillement en augmentant progressivement votre vitesse de façon à laisser à votre organisme le temps de s'adapter à ce nouvel exercice. Le bon rythme est celui qui ne fatigue pas et qui n'essouffle pas ; si c'est le cas, ralentissez.

• Assurez-vous que vos pieds sont parallèles, et non pas tournés vers l'extérieur, et que la plante de vos pieds est bien en contact avec le sol : cela est fondamental pour éviter les douleurs dans les jambes ou dans le dos.

• Veillez à garder votre dos bien droit : au début la position pourra vous paraître exagérée, mais ensuite elle vous semblera naturelle.

• Pendant la marche, laissez vos bras se balancer librement et assurez-vous que vos épaules et vos bras restent détendus.

Les avantages

DES JAMBES LÉGÈRES

Marcher active la circulation périphérique : la contraction rythmique des muscles des pieds et des jambes aide à faire circuler les liquides de bas en haut, soulageant la sensation de lourdeur et de gonflement typique des derniers mois de la grossesse.

RÉGULER LA RESPIRATION

Pendant la grossesse, le cœur et les poumons sont soumis à un plus grand effort puisque le corps de la mère doit transporter l'oxygène et la nourriture pour lui-même, mais aussi pour le bébé. Une activité en aérobie, comme la marche, fait travailler les systèmes cardiovasculaires et respiratoires pour leur rendre la tâche plus facile et éviter le surmenage.

PROTÉGER LE CORPS

Pratiquer une activité physique constante permet de brûler les calories en excès pour éviter de prendre trop de kilos et retrouver ainsi plus rapidement son poids après l'accouchement. Une activité physique douce, comme la marche, est en outre parfaite pour la prévention ou le traitement de maladies telles que le diabète, car elle aide à contrôler le niveau de glucose dans le sang.

BIEN-ÊTRE

Du point de vue psychologique, bouger active la production de substances telles que les endorphines, qui procurent un sentiment de bien-être auquel s'ajoute la satisfaction de sentir son corps agile et léger malgré un ventre tout rond.

Cette sensation sera d'autant plus intense que vous choisirez des endroits calmes, comme un parc ou le bord de mer, où la vue est agréable et l'air plus pur.

#dystociequesaco

**Il a du mal
à sortir...**

**I ♥ MY
BABY**

LORSQUE, UNE FOIS LA TÊTE SORTIE, LES ÉPAULES DU BÉBÉ NE PASSENT PAS, ON PARLE DE DYSTOCIE. C'EST UNE SITUATION RARE, DIFFICILE À PRÉVOIR, QUI NÉCESSITE PLUS D'ATTENTION, MAIS QUI SE RÉSOUT, NORMALEMENT, TRÈS BIEN.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DYSTOCIE ?

La dystocie des épaules se produit dans 0,2 à 2% des accouchements par voie vaginale. Pourcentage qui passe à 10% si l'on tient compte des naissances au cours desquelles l'intervalle de temps entre la sortie de la tête et le reste du corps dépasse 60 secondes, ou si des manœuvres ont été nécessaires pour accélérer l'expulsion. Rares sont les véritables cas d'urgence pour une dystocie.

- **Les causes de dystocie sont multiples.**

Dans 80% des cas, la dystocie a lieu chez des bébés pesant plus de 4 kilos et présentant une macrosomie fœtale (poids supérieur à la moyenne et disproportion entre la partie thorax-épaules et la tête, ce qui est habituellement associé à un diabète de la maman). En effet, le diabète, interférant dans le métabolisme des sucres, peut entraîner une croissance excessive du fœtus.

- **Concernant les causes liées à la mère, les facteurs de risque sont :** une présentation

anormale du bassin ou une disproportion manifeste entre la voie vaginale et la taille du bébé.

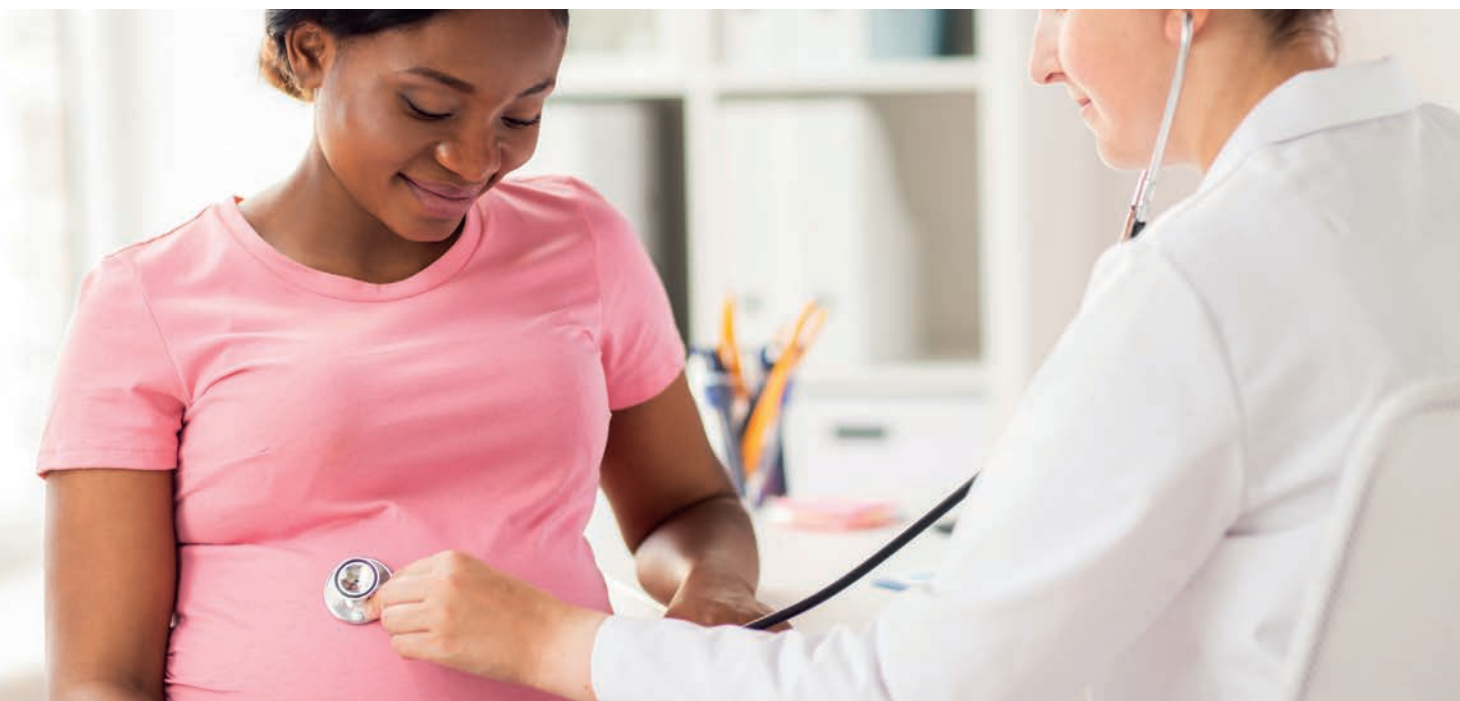
- **Peuvent également avoir une influence :** la petite taille, l'âge avancé, l'obésité avant la grossesse et la prise de poids excessive au cours des neuf mois. La relation de cause à effet entre ces facteurs et la dystocie des épaules n'est pas systématique, mais ce sont des éléments à ne pas sous-estimer.

- **La dystocie peut avoir lieu aussi bien si l'expulsion est rapide que si elle est progressive.** Statistiquement, on a observé qu'il y a dystocie quand on administre de l'ocytocine, quand on doit utiliser les forceps ou la ventouse et lorsque la phase allant des contractions régulières et actives jusqu'à dilatation complète du col de l'utérus est prolongée. Cependant, même en ayant identifié ces facteurs, la dystocie des épaules reste un phénomène peu prévisible.

SIGNES AVANT-COUREURS ET PRÉVENTION

- Dans la moitié des cas, la dystocie se produit sans qu'aucun des facteurs ci-dessus n'ait été observé. Si on a détecté à l'échographie des anomalies dans la voie vaginale, si le fœtus est très grand pour son âge gestationnel, ou si la maman a du diabète et que le poids du bébé dépasse 4,250 kilos, le médecin peut proposer une césarienne afin d'éviter les risques de complication. Dans les autres cas, la sage-femme saura reconnaître à temps les signes potentiels de dystocie lors de l'accouchement.

- Les seules mesures de prévention existantes sont de respecter certaines règles, valables pour toutes les futures mamans : éviter la prise de poids excessive pendant les neuf mois ; contrôler la glycémie au cours du 2ème trimestre pour diagnostiquer rapidement un diabète gestationnel ; vérifier la croissance du fœtus par des échographies régulières ; et, en cas de diabète gestationnel, évaluer l'occurrence de déclencher un accouchement à 38 semaines.



Comment le bébé sort-il du ventre ?

- Dans un accouchement normal, sans complication, le fœtus se présente la tête en bas, légèrement penchée vers le sternum et en contact avec le bassin de la maman, là où il commence à se rétrécir. Dans cette position, le bébé commence sa descente, inclinant encore plus la tête vers le sternum jusqu'à le toucher avec le menton. De cette façon, le crâne est à son diamètre minimum, facilitant le passage à travers la voie basse.

- La tête effectue ensuite une rotation sur elle-même et le fœtus tourne son visage vers le sacrum de la mère, en appuyant l'os occipital (à l'arrière de la tête) contre la

symphyse pubienne (articulation entre les os du pubis). Faisant ainsi levier avec l'occiput sur l'os pubien, le bébé réalise une petite extension de la tête, qui commence à apparaître.

- Enfin, pour permettre la libération des épaules et du reste du corps, il procède à une nouvelle rotation, grâce à laquelle l'une des épaules se retrouve en-dessous de la symphyse pubienne et l'autre sur l'os du sacrum de la maman. La première épaule servant d'appui, l'autre est libre de sortir en premier, facilement suivie par le reste du corps.



LES RISQUES POUR LE BÉBÉ...

- La complication la plus fréquente est la fracture de la clavicule, ce qui arrive dans environ 15% des cas. Si elle ne se produit pas spontanément, l'obstétricien peut décider de la provoquer afin de réduire la taille des épaules et de faciliter l'expulsion du bébé.
- Dans moins de 1% des cas, il y a fracture de l'humérus. Il peut aussi y avoir des dommages au niveau du plexus brachial, (avec une incidence de 5 à 15%) et, dans une faible proportion, des dommages plus graves avec atteinte neurologique.

... ET POUR LA MAMAN

- Les complications les plus fréquentes sont des épisiotomies plus importantes et des blessures causées par les manœuvres réalisées pour extraire les épaules du fœtus, qui peuvent causer des lésions graves dans la région génitale.
- Dans 11% des cas, il peut y avoir une hémorragie post-partum (conséquence du traumatisme qui a eu lieu dans la voie vaginale) qui nécessite un traitement spécial et un séjour prolongé à l'hôpital. La rupture de l'utérus est très rare, conséquence de manœuvres inadaptées.

Les manœuvres à effectuer

- **Le protocole à suivre en cas de dystocie de l'épaule correspond au sigle HELPERR.** La première chose que la sage-femme doit faire est de demander de l'aide (H - *Help*) et d'évaluer la nécessité de pratiquer une épisiotomie (E - *Evaluate*).
- **L'étape suivante est la réalisation de la manœuvre de Mc Roberts (L - *Legs*), qui consiste en une flexion des hanches de la future maman, de façon à agrandir l'ouverture pelvienne et à offrir au fœtus une sortie plus large.** Si on n'obtient aucun résultat au bout de 30 à 60 secondes, on procède à une pression au-dessus du pubis (P - *Pressure*) : les deux mains l'une sur l'autre, le gynécologue appuie pour essayer de faire tourner l'épaule antérieure du bébé sans lui faire mal. Puis on passe aux manœuvres de rotation interne (E - *Enter*), pour essayer de faire tourner le bébé et de le placer dans une position facilitant son expulsion.
- **Si ces manœuvres ne fonctionnent pas, on procède au retrait du bras postérieur (R - *Remove*).** Enfin, on place la maman à quatre pattes (R - *Roll*), ce qui permet à la sage-femme d'extraire d'abord l'épaule arrière.

#j'aimalaupubis...

Soulager la douleur au **PUBIS**

LA PUBALGIE SE MANIFESTE HABITUELLEMENT À PARTIR DE SIX MOIS DE GROSSESSE, LORSQUE LE POIDS DU BÉBÉ COMMENCE À PESER SUR LE BASSIN. ON PEUT LA SOULAGER AVEC DU REPOS ET EN PRENANT QUELQUES PRÉCAUTIONS.



LES CAUSES DE SON APPARITION

Le pubis est formé de deux os qui constituent la partie inférieure de l'os iliaque et qui sont reliés entre eux par une articulation relativement sensible, la symphyse pubienne.

- C'est à cet endroit que l'on sent la douleur, qui peut se propager à l'intérieur de la jambe. Même s'il peut être désagréable, il s'agit d'un trouble bénin qui ne doit pas vous alarmer car il ne met pas en danger la santé de la mère ni celle du bébé et, en général, il disparaît spontanément après l'accouchement.

PAS DE TRAITEMENT SPÉCIFIQUE

- Avant, on prescrivait des suppléments de calcium et de vitamine D aux mamans qui souffraient de ce trouble pour renforcer les os. Aujourd'hui, on a tendance à lui suggérer d'effectuer des thérapies physiques, comme l'ostéopathie ou des activités aquatiques.
- Si la douleur est particulièrement aiguë, le médecin peut prescrire un médicament autorisé pendant la grossesse qui atténue les symptômes, mais ne résout pas le problème.

DES TRUCS CONTRE LA DOULEUR

Il existe des « trucs » qui peuvent aider à avoir moins mal. Essayez de garder les jambes le plus symétriques et parallèles possible. Quand vous sortez de voiture, par exemple, sortez les deux jambes en même temps, et pas l'une après l'autre. Faites aussi porter votre poids sur les deux jambes en même temps.

- Mieux vaut éviter les emplois qui exigent de passer beaucoup de temps debout. Si vous n'avez pas le choix, il est important de faire des pauses, en essayant toujours de répartir le poids sur les deux jambes. La nuit, dormez avec un oreiller entre vos jambes et levez-vous lentement, surtout le matin au réveil. Asseyez-vous pour mettre vos collants ou votre pantalon et reposez-vous souvent pendant la journée.

L'ostéopathie vous aide

- Grâce à la manipulation réalisée pendant les séances d'ostéopathie, on peut soulager toutes les tensions accumulées dans cette zone, lui rendant son élasticité dont les modifications du corps dues à la grossesse ont besoin.
- Une séance d'ostéopathie peut durer 30 à 60 minutes. Dans certains cas, avec une ou deux séances, on peut résoudre le problème, mais chaque cas est différent. Tout dépend de l'intensité de la douleur, de sa cause et de combien de temps s'est écoulé depuis son apparition.



#sexeoupassexelàestlaquestion

Sexe

7 questions,

ÊTRE ENCEINTE NE SIGNIFIE PAS RENONCER À FAIR L'AMOUR. AU CONTRAIRE, CELA PEUT ÊTRE L'OCCASION POUR LE COUPLE DE RENOUER AVEC UNE CERTAINE COMPLICITÉ.

1 Peut-on faire l'amour pendant les neuf mois de la grossesse ?

Si tout va bien et que le couple en a envie, rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles, même à la fin de la grossesse. Il est même conseillé aux couples de faire l'amour lorsque la grossesse est arrivée à terme et que le col n'est pas dilaté car les prostaglandines présentes dans le liquide séminal peuvent favoriser les contractions.



7 réponses

2 Risque-t-on de faire mal au bébé ?

C'est l'une des principales craintes du couple, mais elle est totalement injustifiée. Le bébé est immergé dans le liquide amniotique, bien protégé de l'extérieur ; il n'y a donc aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Bien sûr, au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc parfois l'occasion de découvrir de nouvelles positions et façons d'être ensemble, peut-être encore plus gratifiantes pour les deux partenaires.

3 Est-il vrai que le désir augmente ?

Pendant la grossesse, la production d'œstrogènes augmente, provoquant une vasoconstriction plus importante au niveau vaginal qui agit positivement sur le désir sexuel de la mère. C'est surtout le cas au cours du deuxième trimestre, lorsque le corps s'est habitué aux changements spécifiques de la grossesse : la femme se sent mieux et son ventre n'a pas encore acquis un volume trop important. L'avantage de cette période est aussi de pouvoir avoir des relations sexuelles sans s'inquiéter de devoir prendre des mesures contraceptives pour ne pas tomber enceinte !

4 Que faire si lui se sent gêné ?

Certains hommes continuent à voir leur femme belle et fascinante, même enceinte. D'autres, cependant, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils sont angoissés et ont même parfois peur de faire mal ou de déranger l'enfant. Mais le véritable obstacle est le mental lié au tabou qui associe la maternité à quelque chose de sacré. Comment faut-il agir ? Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse. Il faut aussi trouver une nouvelle façon de vivre ensemble la sexualité.



5 Quand faut-il s'abstenir ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : par exemple, lorsque la maman a des saignements ou des contractions utérines qui peuvent présager d'une menace de fausse-couche dans la première moitié de la grossesse, ou d'un accouchement prématuré à partir de la 24^{ème} semaine. Dans ce cas, le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles. Deux raisons à cela : d'abord, parce que le coït provoque une légère stimulation du col de l'utérus pouvant entraîner un risque de fausse-couche, à éviter à tout prix ; ensuite, parce que le liquide séminal contient des prostaglandines qui favorisent les contractions. Certes elles sont minimes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

6 Et dans le cas d'une amniocentèse ?

Ce genre d'examen, assez invasif, comporte un risque, certes minime mais réel, d'avortement spontané. C'est pour cela que les médecins recommandent de ne pas avoir de rapports sexuels au cours des 48 heures suivant l'examen. Tout redevient ensuite normal, et le couple peut de nouveau avoir des relations sexuelles.

7 Après l'accouchement, quand peut-on de nouveau faire l'amour ?

En général, on déconseille d'avoir des relations sexuelles durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient parfois rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales.

En général, en plus des changements hormonaux post-partum, la jeune maman est souvent totalement absorbée par le bébé et peu disposée aux contacts rapprochés.



Merci...

CALMOSINE DIGESTION

3 MAMANS
SUR 4
SATISFAITES

dès le plus
jeune âge

Bien digérer et être apaisé



Existe
en dosettes

- 1 Améliore le confort digestif grâce au FENOUIL.
- 2 Calme, en particulier au niveau digestif, grâce au TILLEUL.
- 3 Un goût agréable grâce à la FLEUR D'ORANGER.

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL

0 810 400 003 Service 0,06 € / min
* prix appel

www.laudavie.com

Laboratoires
LAUDAVIE

Les Plantes au service de la Famille

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

