

Année 10 - n° 98 - Avril 2022

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

Quels aliments pour
la femme enceinte ?

BÉBÉ EN SIÈGE

Comment l'aider à se
retourner ?

SEXE & GROSSESSE

7 questions et 7
réponses

LE GRAND MOMENT

Comment reconnaître le début de l'accouchement

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : AIMEZ-VOUS QUE L'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ? | 20 | IL SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ? AIDEZ-LE À SE RETOURNER |
| 6 | RECONNAÎTRE LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT | 24 | SEXE : 7 QUESTIONS, 7 RÉPONSES |
| 12 | SAGE-FEMME : EXERCICE ET SANTÉ ÉMOTIONNELLE | 28 | SAVEURS DU MONDE |
| 14 | EN PHASE AVEC VOTRE VENTRE | 32 | LE CHIFFRE DU MOIS : 7% DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE |
| 18 | GYNÉCOLOGUE : PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ? | | |





MOI

CHÈRES FUTURES MAMANS, LE PRINTEMPS EST ENFIN LÀ ! CERTAINES D'ENTRE VOUS ACCOUCHERONT BIENTÔT, TANDIS QUE D'AUTRES DEVRONT ENCORE ATTENDRE. DANS LES DEUX CAS, VOUS ÊTES SÛREMENT CURIEUSES DE SAVOIR COMMENT RECONNAÎTRE LES CONTACTS DE L'ACCOUCHEMENT, ON VOUS DIT TOUT ! DÉCOUVREZ AUSSI QUEL POIDS VOUS POUVEZ PRENDRE ET SI VOUS POUVEZ FAIRE L'AMOUR SANS STRESS. BONNE LECTURE !

OUI



NON

AIMEZ-VOUS QUE L'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?

LORSQU'ON EST ENCEINTE, IL ARRIVE SOUVENT QUE NOTRE ENTOURAGE NOUS TOUCHE LE VENTRE. MÊME S'IL N'Y A PAS DE MAUVAISE INTENTION, CELA PEUT ÊTRE GÊNANT ! VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS...

Oui, parce que...

... J'aime quand on me touche le ventre parce qu'on me dit qu'il est beau et irrésistible et maintenant que j'en suis à sept mois, on sent bien le bébé bouger. J'aime partager avec d'autres personnes, en particulier ma famille et mes amis, cette sensation si spéciale.

Marie

... Que les gens puissent sentir la vie que je portais par ce geste, me paraissait beau. C'est quelque chose que j'aimais partager et cela me rendait très fière.

Talia

... J'adore tout simplement ! Les gens qui me caressent le ventre le font avec toute leur affection et leur tendresse, et j'ai même parfois l'impression qu'ils caressent mon bébé.

Anne

... Les gens qui me touchent le ventre le font avec tellement de tendresse et de délicatesse que je trouve que c'est un acte d'amour et de respect très beau.

Léa

Non, parce que...

Je pense que c'est quelque chose de très intime. Si une personne que je connais bien me touche le ventre, cela ne me dérange pas. Par contre, si c'est quelqu'un de l'extérieur... je n'aime pas du tout !

Patricia

... Même si j'étais fière de mon ventre, je ne supportais pas qu'on me le touche, à l'exception de ma mère et de mon mari. Ce que les gens ne savent pas, c'est que ce n'est pas très hygiénique.

Audrey

... Comme beaucoup de choses, cela dépend. Si quelqu'un que je connaissais peu me le touchait, cela me dérangeait. J'avais le sentiment qu'on envahissait mon espace sans en avoir le droit.

Arielle

... Moi, je n'aime pas. Parfois, on pose la question : « Ça vous dérange si je touche votre ventre ? » Et sans même avoir le temps de répondre, la main est déjà posée sur le ventre.

Johanna

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

#legrandmoment

RECONNAÎTRE LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

VOUS SENTEZ UNE CONTRACTION, PUIS UNE AUTRE...
SEMBLABLES À DES CRAMPES ET AUX DOULEURS DES
RÈGLES : EST-CE QUE CE SONT LES CONTRACTIONS DE
L'ACCOUCHEMENT ? APPRENEZ À INTERPRÉTER LES
SIGNAUX DE VOTRE CORPS.





COMMENT COMMENCENT LES CONTRACTIONS ?

Il est important d'apprendre à reconnaître les signes qui aident à savoir si la naissance du bébé est proche, et à ne pas les confondre avec de fausses contractions, ce qui vous évitera de stresser inutilement.

- **L'un des signes qui annoncent le début imminent du travail de l'accouchement est la perte du bouchon muqueux** : une formation de consistance gélatineuse, avec des stries roses ou rouges dues à la présence de gouttes de sang causées la rupture de vaisseaux sanguins. Le bouchon muqueux permet d'isoler le col de l'utérus de l'environnement extérieur. La perte du bouchon muqueux est indolore, ce qui fait que, parfois, la femme enceinte ne se rend pas compte de son expulsion.

Il peut aussi arriver que la perte du bouchon muqueux se produise une semaine ou dix jours avant le début réel du travail, mais mieux vaut aller à l'hôpital pour faire un contrôle si vous vous rendez compte que vous avez perdu le bouchon muqueux.

- **Dans le même temps, des douleurs situées dans le bas du dos peuvent se faire ressentir**, douleurs similaires à celles ressenties pendant les règles.
- **Les véritables contractions qui annoncent sans équivoque le début de l'accouchement sont re-**

connaissables car elles ont un rythme spécial. Elles apparaissent au début toutes les 15 à 30 minutes, puis deviennent de plus en plus fréquentes et les moments de pause entre les contractions se font plus brefs.

- **Une fois commencées, les contractions de l'accouchement ne s'arrêtent plus.** La douleur est provoquée par l'étirement des muscles du col de l'utérus et son intensité va en augmentant, mais disparaît entre deux contractions.

CONTRACTIONS D'ACCOUCHEMENT OU PAS ? COMMENT DISTINGUER LES CONTRACTIONS ?

Pendant la grossesse, il est possible de ressentir des contractions utérines, souvent liées aux mouvements fœtaux. Elles apparaissent à intervalles irréguliers et, en général, ne sont pas douloureuses. Ces contractions pendant la grossesse sont semblables aux crampes que l'on peut ressentir pendant les règles. Par ailleurs, on ne les ressent pas à intervalles réguliers et elles peuvent cesser brusquement. Il est normal que ces contractions inquiètent la future maman, mais



lorsqu'il est avéré que ce sont de fausses contractions, il faut évacuer le stress et savoir que même ces contractions ont leur fonction. Il s'agit en effet d'une préparation à l'accouchement, une espèce de répétition générale pour habituer l'utérus aux contractions, ce qui est très utile avant le début du travail. En revanche, en fin de grossesse, les contractions ressenties sont plus « ordonnées » : très légères au début, et très régulières, elles servent à préparer le col de l'utérus. Ensuite, les contractions se font plus fréquentes et plus régulières, activant le travail.

CONTRACTIONS UTÉRINES : EST-CE NORMAL QUE MON VENTRE DEVIENNE DUR ?

Lors d'une contraction de l'utérus, on sent son ventre se durcir. Cela se produit lorsqu'on marche, lorsque bébé fait ses mouvements dans le ventre, lorsqu'on tousse ou qu'on change brusquement de position. Ce phénomène est normal au cours de la grossesse. Parfois même, une émotion intense suffit pour déclencher une contraction. Celle-ci va se résoudre spontanément.

Par contre, si de telles contractions sont vraiment trop fréquentes alors que vous êtes encore bien loin du

terme de la grossesse, il vaut mieux en parler à votre médecin.

FAIRE L'AMOUR PEUT-IL AUGMENTER LES CONTRACTIONS ?

En fin de grossesse, les relations sexuelles peuvent augmenter l'activité contractile de l'utérus. En cause, les prostaglandines présentes dans le liquide séminal. Ces hormones favorisent la contraction de l'utérus et la maturité du col utérin. De fait, sauf contre-indication du médecin, les relations sexuelles ne sont pas interdites, mais plutôt encouragées au troisième trimestre de la grossesse.

QUAND FAUT-IL ALLER À L'HÔPITAL ?

Il est possible que les contractions se fassent ressentir entre une ou deux semaines avant la date prévue de l'accouchement. D'ailleurs, les grossesses se terminant entre la semaine 38 et la semaine 42 sont considérées comme normales. La phase précédant la dilatation du col peut durer 48 heures chez la maman qui accou-

#legrandmoment



che pour la première fois.

- **Pour savoir exactement quand il faut aller à l'hôpital**, il est nécessaire de mesurer la fréquence et la durée des contractions.

- **On calcule la fréquence en mesurant l'intervalle de temps entre deux contractions**, qui est de 15 à 30 minutes au début du travail.

- **La durée, en revanche, est calculée du début à la fin de chaque contraction**, qui, dans les premières étapes du travail, est de 15 à 20 secondes.

- **Vous devez vous rendre à la maternité lorsque les contractions se font ressentir toutes les 10 minutes** et ont une durée de 40 à 50 secondes.

Des contractions utérines s'accompagnent de :

- **La perte du bouchon muqueux.**

- **La rupture du sac amniotique qui contient le liquide dans lequel baigne le bébé.** Le liquide qui a nourri et protégé bébé dans l'utérus fuit ou jaillit en raison de l'ouverture du col. Si le liquide est clair, préparez-vous tranquillement à rejoindre la maternité. Si le liquide est de couleur verdâtre ou saigne, il s'agit d'une urgence et vous devez soit aller le plus rapidement possible à la maternité, soit appeler une ambulance.

EST-CE QUE JE VAIS SUPPORTER LA DOULEUR ?

C'est l'une des plus grandes craintes des jeunes mamans qui vont avoir leur premier bébé. D'après les statistiques, les accouchements avant le terme sont moins douloureux que les accouchements après terme. Cependant, un accouchement rapide ne sera pas forcément indolore. Lorsque le travail dure trop longtemps, la maman faiblit et la douleur est démultipliée. Chaque maman a aussi son seuil de tolérance à la douleur et une comparaison restera seulement subjective.

Il est possible de faire face à la douleur des contractions de l'accouchement en s'y préparant longtemps en avance. Des femmes ont témoigné de l'efficacité de techniques respiratoires (notamment de la respiration profonde), du yoga ou de l'hypnose. N'hésitez pas à explorer les activités qui vous apportent de la détente pour faire face à l'accouchement. Les activités aquatiques sont aussi très prometteuses en évitant quand même la brasse qui creuse le dos et peut provoquer des douleurs mécaniques.

Compléments alimentaires pour enfants



- ♥ Sans édulcorants
- ♥ Sans arômes artificiels
- ♥ Extraits de végétaux bios



“Parce que nos enfants méritent le meilleur !”

www.nateos.eu



EXERCICE ET SANTÉ ÉMOTIONNELLE

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE A DES EFFETS POSITIFS SUR LA SPHÈRE ÉMOTIONNELLE ET SUR LA SANTÉ MENTALE DE LA FEMME ENCEINTE. VOICI COMMENT CELA PEUT VOUS ÊTRE BÉNÉFIQUE PENDANT LA GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT ET LE POST-PARTUM.



La grossesse entraîne de nombreux changements chez les femmes dans des aspects liés à leur santé mentale, hormonale, sociale et physique. Parmi toutes ces transformations, les changements psychiques et émotionnels résultant des

altérations hormonales propres à la grossesse sont des aspects très importants dans lesquels se retrouvent les hauts et les bas émotionnels, l'anxiété et le sentiment d'ambivalence. La pratique régulière de l'exercice physique a des effets positifs sur la

femme enceinte au niveau émotionnel, en lui offrant des avantages pendant la grossesse, l'accouchement et la puerpéralité. Diverses études ont montré que l'exercice peut augmenter significativement l'humeur chez les femmes enceintes et les femmes en post-partum et devrait être considéré comme une option de traitement de première ligne plutôt que la prescription d'antidépresseurs.

UN PLUS GRAND BIEN-ÊTRE PENDANT LA GROSSESSE

- **L'effet de l'exercice physique sur la santé mentale est un sujet de recherche depuis plusieurs décennies.** De nos jours, il y a de plus en plus d'études sur les effets positifs de l'activité physique sur l'humeur de la femme enceinte. Au cours de la dernière décennie, les systèmes de « prescription d'exercices » sont devenus populaires dans les soins primaires au Royaume-Uni, et bon nombre d'entre eux incluent la dépression comme critère de référence. Les programmes d'activité physique visent à modifier la qualité de vie et le niveau d'anxiété-dépression chez les femmes enceintes présentant des troubles d'intensité légère ou modérée.

- **L'activité physique s'avère efficace dans le traitement de la dépression pendant la grossesse.** Elle diminue la peur de l'accouchement et accélère la récupération post-partum. Il est également prouvé que l'exercice d'intensité modérée contribue à améliorer le concept de soi, l'état psychologique, le sentiment de bien-être et l'humeur, améliorant ainsi la qualité de vie pendant la grossesse.

MOINS DE DOULEUR LORS DE L'ACCOUCHEMENT

- **Les niveaux des hormones bêta-endorphines, responsables de la production du bien-être,** augmentent considérablement chez les femmes enceintes pendant l'exercice physique, entraînant un effet naturel contre la douleur et diminuant la perception de la douleur lors de l'accouchement. Selon certains experts, les femmes qui sont en



bonne forme physique et qui font une activité physique pendant la grossesse ont tendance à éprouver moins de douleur pendant l'accouchement. Ce qui peut être lié à une augmentation des hormones bêta-endorphines.

En conclusion, l'activité physique régulière pratiquée deux à trois fois par semaine pendant la grossesse, comme l'exercice d'intensité modérée ou aérobie (yoga, pilates ou activités physiques réalisées en milieu aquatique), chez les femmes enceintes en bonne santé, favorise la prévention des maladies mentales et a des effets positifs sur l'humeur. En effet, l'anxiété et la tristesse diminuent, l'adaptation aux changements s'améliore et la perception de la qualité de vie dans les domaines de la santé mentale et de la santé en général des femmes enceintes augmente.

EN PHASE AVEC VOTRE VENTRE

IL EST TRÈS IMPORTANT, PENDANT LA GROSSESSE, DE FAIRE ATTENTION À CE QUE L'ON MANGE, DANS LE BUT DE BÉNÉFICIER, TANT POUR LA MAMAN QUE POUR LE BÉBÉ, D'UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE.

1

PRENEZ UN BON PETIT-DÉJEUNER

Aussi étrange que cela puisse paraître, le premier conseil que l'on donne aux personnes soucieuses de leur poids n'est pas de manger moins, mais au contraire de manger plus. Quand ? Au petit déjeuner ! Le repas du matin, s'il n'est pas le plus abondant, est sans aucun doute le plus important pour une journée alimentaire bien équilibrée.

• **C'est une erreur de vouloir limiter la quantité quotidienne de calories absorbées en sautant ou en diminuant le petit-déjeuner.**

Au contraire, un petit-déjeuner insuffisant augmente la tendance au surpoids, car il rompt la régularité du cycle faim-satiété.

• **Pour une future maman, le petit-déjeuner idéal se compose d'une tasse de lait ou d'un yaourt,** une ration normale de céréales (40 gr.) ou toute autre source de glucides (pain, biscottes, etc...), un fruit de saison, deux ou trois fruits secs (noix, amandes ou noisettes) et un jus de fruits ou un verre d'eau.

2

FAITES SIX REPAS PAR JOUR

La sensation de faim et de satiété est régie, dans notre organisme, par un centre spécifique qui obéit à diverses impulsions chimiques et nerveuses. L'idéal est de toujours maintenir un bon équilibre entre ces deux sensations afin d'éviter les envies de manger subites et les repas trop copieux. Il est prouvé que, à apport calorique égal, répartir son alimentation de façon régulière tout au long de la journée fait moins grossir que de tout concentrer sur les deux repas du midi et du soir. Pendant la grossesse, la répartition se fait non pas en cinq, mais en six repas légers : le petit-déjeuner, une collation en milieu de matinée, le déjeuner, une collation l'après-midi, le dîner et une collation finale avant le coucher.



3 CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE DENSITÉ CALORIQUE

Lorsque l'on veut limiter la prise de poids, il est important de choisir des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui, même consommés en grandes quantités, de par leur composition, n'apportent que peu de calories. Voici deux exemples : le chocolat est un aliment à haute densité calorique, puisque qu'un tout petit morceau de 10 grammes ne contient pas moins de 50 calories ; le fenouil, au contraire, présente une densité calorique très faible car pour atteindre les 50 calories de votre carré de chocolat, il vous faudra manger un demi-

kilo (500 gr) de fenouil. De façon générale, les fruits et les légumes sont les aliments à plus faible densité calorique et ils sont en plus riches en vitamines. Au contraire, les graisses sont de véritables bombes caloriques (une cuillère à soupe d'huile d'olive fournit plus ou moins les mêmes calories qu'un kilo de courgettes), de même que les aliments riches en matières grasses (comme le fromage et la charcuterie), suivis par les sucres que ne l'on ne trouve pas seulement dans les bonbons, mais également dans l'amidon des pâtes et du pain.



4 CONSOMMEZ DES FIBRES POUR RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE

Pour limiter la prise de poids, il est très important que la glycémie, le niveau de sucre (glucose) dans le sang, n'augmente pas trop rapidement après le repas. Pour ce faire, assurez-vous que votre plat contienne toujours suffisamment de fibres pour permettre une absorption correcte des glucides. En plus de consommer des céréales, du pain et des pâtes, prenez également l'habitude de commencer votre repas par une assiette de crudités : non seulement elles abaissent la glycémie, mais en plus elles sont rassasiantes.

5 BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Les besoins en liquides augmentent pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer suffisamment. Néanmoins, si l'on n'y prête pas attention, ces liquides peuvent rapidement faire monter le nombre de calories absorbées dans une journée. Par exemple, les jus de fruits, même ceux qui ne contiennent pas de sucres ajoutés, fournissent des calories qu'il ne faut pas négliger (un verre de jus d'ananas fournit environ 60 kcal) ; quant aux sodas, c'est encore pire puisqu'une canette fournit en moyenne entre 130 et 140 kcal. La meilleure boisson ? L'eau ! C'est la plus naturelle et la moins calorique.

6 UN PEU DE TOUT

Éliminer des catégories entières d'aliments sous prétexte qu'ils sont trop gras est une erreur. Même s'il faut consommer en abondance les aliments à faible valeur calorique, la principale source d'énergie alimentaire devrait rester les glucides : les pâtes, le pain et les céréales. Il ne faut pas non plus éliminer complètement les graisses : même si elles apportent beaucoup de calories, il ne faut pas oublier que celles-ci sont essentielles pour la formation des tissus fœtaux, en particulier les nerfs et le cerveau. D'où l'importance de choisir les bonnes graisses comme l'huile d'olive (une cuillère à soupe chaque jour) et les poissons gras (300 grammes par semaine est la dose idéale pendant la grossesse).



7 MÉFIEZ-VOUS DES MÉTHODES DE CUISSON

La valeur calorique d'un même aliment peut varier considérablement en fonction de la façon dont il est cuit. Ainsi, si 150 grammes de viande grillée fournissent environ 140 calories, la même viande panée et passée à la friture peut apporter jusqu'à 300 calories. De façon générale, limitez tous les modes de cuisson impliquant l'ajout d'ingrédients et de sauces à base de matière grasse. Privilégiez les cuissons au four, au micro-onde, au grill, bouilli, à la vapeur et sauté, mais avec très peu d'huile et dans une poêle antiadhésive.

Connaissez-vous votre indice de masse corporelle ?

Êtes-vous trop mince, en surpoids ou votre poids est-il normal ? Une façon de contrôler votre condition de départ consiste à calculer votre IMC, c'est-à-dire votre indice de masse corporelle. Pour cela, il vous suffit de diviser votre poids, exprimé en kilos, par votre taille (en mètres) au carré.

Par exemple, une femme qui mesure 1,65 mètre et pèse 60 kilos aura un IMC de $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$

Pour évaluer la signification de votre IMC, voici ce que vous devez savoir :

- **IMC inférieur à 18,5 = POIDS FAIBLE** : la prise de poids souhaitable pendant la grossesse varie entre 12,5 et 18 kilos.
- **IMC compris entre 18,6 et 25 = POIDS NORMAL** : la prise de poids souhaitable pendant la grossesse varie entre 11 et 16 kilos.
- **IMC compris entre 25,1 et 30 = SURPOIDS** : la prise de poids souhaitable varie entre 7 et 11 kilos.
- **IMC supérieur à 30 = OBÉSITÉ** : la prise de poids souhaitable est d'environ 7 kilos.

PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

CETTE TECHNIQUE RÉDUIT LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT SANS QUE LA FEMME ENCEINTE NE PERDE CONSCIENCE, LUI PERMETTANT DE VOIR ET DE PROFITER DE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du médicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

• **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habituellement administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre

les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

• **Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée**

de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement. Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

• Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser. La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

QUAND LA PÉRIDURALE PEUT-ELLE ÊTRE DEMANDÉE ?

Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.

PEUT-ELLE ÊTRE APPLIQUÉE EN CAS DE SCOLIOSE OU DE TATOUAGE DANS LE DOS ?

Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.



#positiondebébé

IL SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ? AIDEZ-LE À SE RETOURNER





À LA NAISSANCE, BÉBÉ DEVRAIT SE PRÉSENTER LA TÊTE EN BAS. MALHEUREUSEMENT, CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS. S'IL NE LE FAIT PAS SPONTANÉMENT, CERTAINES TECHNIQUES PEUVENT L'AIDER À SE RETOURNER, ÉVITANT AINSI LE RECOURS À LA CÉSARIENNE.

Aux environs de la 30ème semaine de grossesse, la plupart des bébés se préparent à l'accouchement et se mettent en position céphalique, c'est-à-dire la tête orientée vers le col de l'utérus et les jambes et bras repliés. À la fin de la grossesse, 95% des bébés sont dans la bonne position pour naître, tandis que 4% ont la tête vers le haut, autrement dit vers le fond de l'utérus, et la partie basse du corps vers le bassin de la mère. C'est ce que l'on appelle la présentation par le siège, qui peut avoir plusieurs variantes : bébé peut être plié en deux, les pieds à côté de la tête et les fesses en bas, ou accroupi avec les pieds et les jambes proches des fesses. Enfin, dans 0,5 à 1% des grossesses, le fœtus peut se trouver en position transversale, perpendiculaire à l'axe de l'utérus, et poussant avec une de ses épaules vers le bas. Si autrefois on considérait que ces présentations « anormales » nécessitaient obligatoirement la pratique d'une césarienne, aujourd'hui on essaye, dans la mesure du possible, d'utiliser des méthodes alternatives (tant en ce qui concerne la présentation par le siège que la position transversale) afin de favoriser l'accouchement naturel et d'éviter ainsi le recours excessif au bistouri.

LA VERSION PAR MANŒUVRE EXTERNE

• **Efficace dans 40 à 45% des cas**, la version par manœuvre externe est une technique qui nécessite l'intervention de deux personnes préparées et



qualifiées. Tandis que l'une d'elles essaye, en manipulant doucement l'abdomen de la maman, de remonter de la main les fesses du fœtus, l'autre spécialiste contrôle, en temps réel, tant la position que prend bébé que ses réactions à la manœuvre.

- **Au moindre obstacle lors de la rotation ou si le fœtus manifeste une gêne**, la manœuvre est instantanément interrompue. Ceci explique pourquoi la version par manœuvre externe ne réussit que dans la moitié des cas et qu'elle est réalisée à l'hôpital, afin de pouvoir intervenir le cas échéant par césarienne. Bien effectuée, c'est une intervention tout à fait sûre.

- **Outre la compétence et la délicatesse du spécialiste**, cette manœuvre requiert également la participation active de la future maman qui peut, parfois, ressentir un certain inconfort, en particulier lorsque l'enfant passe par la position transversale.

- **Malheureusement, faute d'information**, cette technique est de moins en moins pratiquée et les sages-femmes et médecins qualifiés se font de plus en plus rares.

LA MOXIBUSTION : UNE ANCIENNE TECHNIQUE CHINOISE

- **Recommandée par les sages-femmes, et bien connue des mamans qui suivent des cours de préparation à l'accouchement, la moxibustion favorise la présentation céphalique du fœtus.** Cette technique de la médecine traditionnelle chinoise consiste à stimuler par chauffage d'un bâtonnet de moxa (composition à base d'armoise séchée et broyée) le point d'acupuncture BL 67, qui correspond à l'angle externe de l'ongle du cinquième orteil. Après avoir été formée par une sage-femme expérimentée, la future maman peut pratiquer elle-même, chez elle, cette technique ancestrale, seule ou aidée de son partenaire. Nombreuses sont les femmes qui l'utilisent pour éviter une césarienne si bébé n'est toujours pas dans la bonne position en fin de grossesse.

- **Néanmoins, l'efficacité de la moxibustion n'est pas totalement prouvée.** En effet : comment le simple fait de stimuler un orteil pourrait-il favoriser le retournement de bébé ? On dispose de données empiriques, mais d'aucune certitude quant au mécanisme qui justifierait

l'efficacité de la moxibustion. Dans les années 80, des chercheurs chinois ont déclaré que la stimulation du point BL 67 entrainerait la production de prostaglandine et de cortisol, induisant ainsi des variations de la tonicité utérine et donc une mobilité du fœtus. Ces résultats n'ont cependant pas été confirmés en Occident.

• **De même, si certaines études menées en Europe mettent en évidence l'efficacité de cette technique, d'autres recherches n'ont pas donné de résultats aussi évidents.** À cela il faut ajouter que les mises en œuvre de la technique de moxibustion sont trop hétérogènes pour permettre une comparaison : il y a les femmes qui la pratiquent deux fois par jour et celles qui le font deux fois par semaine ; celles qui réalisent des sessions de quelques minutes et celles qui y consacrent une heure ; celles qui commencent à la semaine 37 et celles qui démarrent dès la semaine 28. Les futures mamans qui choisissent la pratique de la moxibustion pour éviter la césarienne doivent savoir qu'il n'y a aucune certitude quant à son efficacité et qu'elle ne doit pas être considérée comme une alternative, mais plutôt comme une technique complémentaire à d'autres dont l'efficacité a déjà été démontrée. Autrement dit, il n'y a aucune contre-indication à essayer la moxibustion, une pratique inoffensive et non invasive, et si les résultats escomptés ne sont pas atteints, il sera toujours temps de recourir à la version par manœuvre externe pour retourner bébé.

LES AUTRES MÉTHODES

La gamme des traitements et techniques, médicales et non médicales, pour amener bébé en position céphalique s'est considérablement élargie au cours de ces dernières années.

• **Parmi les différentes offres, on trouve :** l'homéopathie, l'ostéopathie, la musicothérapie, la méditation, les massages ainsi que les techniques posturales, comme marcher à quatre pattes, la position genou-thorax (à genou avec les épaules au sol) ou encore la position sur le dos avec le bassin légèrement surélevé par un coussin.

• **Malheureusement, jusqu'à présent,** aucune de ces techniques n'a encore fourni la preuve indiscutable de son efficacité.



#s'aimerpendantlagrossesse

SEXE : 7 QUESTIONS, 7 RÉPONSES

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



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.

PEUT-ON FAIRE MAL AU BEBE ?

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 aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc l'occasion de découvrir de nouvelles positions...



#s'aimerpendantlagrossesse

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. C'est surtout le cas au cours du 2ème 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.

QUE FAIRE SI LUI SE SENT GÊNÉ ?

Certains hommes continuent à voir leurs femmes belles et fascinantes, même enceintes. D'autres, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils ressentent de l'angoisse et ont même parfois peur de faire mal à l'enfant. Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse.

QUAND FAUT-IL S'ABSTENIR ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : lorsque la maman a des saignements ou des contractions 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 24ème semaine. Le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire

aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles. 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, minimales certes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

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, si le gynécologue donne son feu vert, le couple peut de nouveau faire l'amour.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, QUAND PEUT-ON REFAIRE L'AMOUR ?

En général, on le déconseille durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales. En plus, les changements hormonaux post-partum font que la jeune maman est souvent peu disposée aux contacts rapprochés.



#atable!



MEXICO

USA

BRASIL



SAVEURS DU MONDE

INDIA

CES PLATS QUE NOUS APPELONS
« ETHNIQUES », NOUS LES TROUVONS
DE PLUS EN PLUS SOUVENT DANS LES
SUPERMARCHÉS. ET PARMİ TOUTES
CES SAVEURS NOUVELLES POUR
NOS PAPILLES, CERTAINES SONT
PARTICULIÈREMENT APPROPRIÉES
POUR LES FUTURES MAMANS.



#àtable!

À LA MODE LIBANAISE

Notre cuisine les sous-estime, par rapport à l'importance que leur donne la cuisine d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Dans ces pays, les femmes enceintes mangent des pois chiches en complément des protéines animales afin de couvrir l'augmentation des besoins en acides aminés nécessaires au développement du fœtus.

HOUMOUS

Pour 4 personnes : 250 g de pois chiche cuits, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de tahini (ou de beurre de cacahuète), un peu de lait, le jus de 1 citron, huile d'olive, persil haché, 1 cuillère à café de graines de sésame, sel, poivre.

- Mixer les pois chiches et passer la pâte obtenue à travers un moulin à légumes ou un tamis pour enlever les restes de peau. Verser la pâte dans un saladier. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure et servir avec du pain grillé.

POIS CHICHE



CURRY



UN AVANT-GOÛT D'INDE

En Inde, pendant la grossesse, on réserve une attention particulière aux recommandations d'hygiène et aux épices, pour assurer une plus grande sécurité alimentaire. Le curry, dans sa version la plus douce et consommé avec modération, a une action stimulante sur les fonctions digestives et fournit des substances protectrices, comme la curcumine, bénéfique pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire. Nous vous proposons une recette pour le marier avec des légumes.

LÉGUMES ET CURRY

Pour 4 personnes : 50 g de margarine, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 CS de curry en poudre, 1 poivron vert haché, 350 g de légumes coupés en petits morceaux, 1 CS de noix de coco en poudre, bouillon de légume, 1/2 CC de curcuma, sel et poivre.

- Faire fondre la margarine dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de curry et de curcuma et laisser cuire pendant deux minutes, en remuant souvent. Ajouter le poivron et laisser prendre avant d'ajouter le reste des légumes. Ajouter la noix de coco, recouvrir de bouillon et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et servir avec du riz, du chutney et du yaourt velouté.

EN DIRECT DES CARAÏBES

Pendant la grossesse, il est essentiel de consommer une quantité suffisante de matières grasses, en particulier des « bonnes » graisses, qui servent à construire le tissu nerveux du bébé. Dans les Caraïbes, en plus du poisson, riche en Oméga-3, on consomme de l'avocat, un fruit très particulier car il contient plus de 20% de matières grasses, principalement insaturées, c'est-à-dire « bonnes ».

SOUPE D'AVOCAT

Pour 4 à 6 personnes : 3 avocats bien mûrs, 2 poireaux ou oignons coupés fins, le jus d'un citron vert, 1/2 litre de lait, sel et poivre.

- Couper l'avocat en tranches dans la longueur. Écraser la pulpe et préparer une purée. Ajouter les poireaux ou les oignons puis le jus de citron, en remuant bien. Ajouter le lait, assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.

AVOCAT



UNE IDÉE DE LA THAÏLANDE

La médecine traditionnelle thaïlandaise se rapporte à la conception orientale selon laquelle, pour être bien, il faut maintenir un équilibre entre les facteurs opposés. La grossesse est considérée comme une condition « chaude », qui doit être contrôlée par l'utilisation d'aliments « frais ». L'ananas occupe une place particulière : il est riche en facteurs vitaminiques et en fibres, et il contient une grande quantité d'une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines.

KAS PAD SUPPAROT

Pour 4 à 6 personnes : 1 gros ananas, 450 g de riz cuit, 3 CS d'huile, 1 œuf battu, 1 oignon moyen en rondelles, 1 CS de sauce soja, 100 g de crevettes ou de thon, 100 g de noix, 1 poivron rouge, 1 CS de coriandre hachée, sel et poivre.

- Couper l'ananas en morceaux. Dans une poêle, faire cuire l'omelette des deux côtés, la retirer du feu et couper en lanières. Faire revenir l'oignon, ajouter la sauce soja et le riz et cuire trois minutes. Ajouter l'ananas, les crevettes, les noix et l'omelette. Faire revenir et ajouter le sel et le poivre. Servir avec des lamelles de poivron et de la coriandre.

ANANAS





DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37^{ème} semaine de grossesse et pèsent moins de 2,500 grammes.

• **Selon le rapport Euro-Peristat*** sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 14^{ème} rang (sur 31 pays), avec 7,1% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 14, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2010 (6,6% de bébés prématurés). Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive. Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage de survie des bébés prématurés a considérablement

augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

* <https://www.europeristat.com/index.php/reports/european-perinatal-health-report-2015.html>

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

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

