

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

BÉBÉ EST BIENTÔT LÀ

Comment imaginez-vous votre nouvelle vie ?

NAUSÉES ENCEINTE

Comment les soulager ?

ACCOUCHER DANS L'EAU

Les bénéfices pour maman et bébé

GROSSESSE DE À A Z

Les mots que vous devez connaître

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?
- 6 REMÈDES ANTI-NAUSÉES
- 10 LE QUOTIDIEN AVEC UN BÉBÉ
- 14 GYNÉCOLOGUE : LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE
- 16 LE DICTIONNAIRE DE LA GROSSESSE
- 24 SAGE-FEMME : SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU
- 26 TEST : LES CONTRACTIONS, ET VOUS !
- 30 HEALTHY FOOD





MOI

EN AVRIL, BÉBÉS ET MAMANS VOUS PRÉSENTE DES
REMÈDES ANTI-NAUSÉES, VOUS PARLE DES PROBLÈMES
DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE ET VOUS PROPOSE
UN PETIT TEST SUR LES CONTRACTIONS, POUR VOIR SI
VOUS ÊTES AU POINT :)

OUI



NON

PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?

DANS CERTAINES FAMILLES, ON PERCE LES OREILLES DES PETITES FILLES PEU APRÈS LA NAISSANCE, PARFOIS, C'EST MÊME UNE TRADITION ! ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Oui, parce que...

... J'ai décidé de mettre à ma fille des boucles d'oreilles car je ne connais aucune femme qui n'en porte pas. Chanteuses de rap, hippies, chic... Peu importe le style. Toutes en ont et parfois même plusieurs.

Laura

... Je suis pour parce que, comme ça, les trous seront déjà faits et si, plus grande, elle ne veut pas les porter, qu'elle les enlève, pas de problème !

Myriam

... Je suis pour parce que je trouve qu'un bébé avec de petites boucles d'oreilles adaptées à leur taille c'est vraiment adorable ! Ça leur va si bien !

Judith

... On lui a percé peu de temps après sa naissance parce qu'à moi, on ne me les a jamais percées de peur de me faire mal. Je les ai fait percer à l'âge de 10 ans et c'était très douloureux. Un bébé ne se rend pas compte.

Anne

Non, parce que...

... Je ne suis pas pour percer les oreilles de ma fille à peine née car je pense que c'est une décision qui doit lui revenir quand elle sera plus grande et de façon libre.

Carine

... En aucun cas je ne veux décider pour ma fille. Et si, un jour, elle veut le faire, très bien, mais ce sera sa propre décision.

Esmeralda

... Pourquoi lui mettre des boucles d'oreilles ? Pour la différencier des garçons ? Par tradition ? Est-ce là le seul but ? Je respecte toutes les opinions, mais la mienne consiste à dire que c'est une belle bêtise.

Isabelle

... C'est son corps et elle choisira elle-même si elle veut mettre des boucles d'oreilles et quand le faire. J'aime aussi beaucoup les tatouages, mais je ne lui en ferai pas !

Delphine

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [vertebaudet.fr](https://www.vertebaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertebaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#grossessesansencambres





REMÈDES ANTI-NAUSÉES

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.

#grossessesansencombres



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. On arrive à 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.

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 coté petit doigt. Si la femme

enceinte est très stressée pour des 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.

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.



#lespremiersjours

Le quotidien avec un bébé

COMMENT SERA LA VIE AVEC BÉBÉ À VOS CÔTÉS ? DE JEUNES PARENTS TÉMOIGNENT ET NOUS RACONTENT COMMENT ILS IMAGIENT LEUR QUOTIDIEN AVEC UN PETIT ANGE À LA MAISON ! CE QUI EST SÛR, C'EST QU'IL Y A BEAUCOUP D'AMOUR ET DE BONHEUR À VENIR !



L'HEURE DE SE PROMENER !

« Lorsque mon bébé sera né, j'aimerais pouvoir aller me promener très souvent avec lui, tous les jours si je peux ! »

Aude, future maman enceinte de 34 semaines

Faire une promenade est excellent pour le corps et l'esprit, et peut devenir une véritable « bouée de sauvetage » pour les jours où vous serez un peu déprimée, le moral dans les bottes et votre bébé qui pleure, qui est nerveux et qui, comble du comble, n'arrive pas à dormir. Très souvent, il suffit juste d'une promenade pour que votre bébé trouve le sommeil et que la jeune maman se relaxe et se détende. Le rituel de la promenade sert à casser la routine, et sortir prendre l'air permet de s'échapper de la maison afin de ne pas se sentir enfermée entre 4 murs. Il est bon d'avoir une certaine flexibilité pour ce faire, car si votre bébé s'endort après avoir mangé, il est préférable de reporter à plus tard la promenade et de profiter de l'occasion pour vous détendre dans le lit ou sur le canapé. Ne planifiez pas trop de choses et ne vous mettez pas trop de pression, car cela peut être frustrant. Vous verrez que, parfois, vous êtes fin prête pour aller vous balader et votre petit choisit ce moment précis pour avoir un renvoi, ou alors il faut lui changer la couche... et tous vos plans tombent par terre. Le papa peut également faire une promenade avec le bébé dans le porte-bébé ou dans la poussette : ainsi, la relation entre eux se renforce et la maman peut profiter de quelques minutes pour elle-même. En général, lorsque le bébé se trouve à l'extérieur, il se calme, s'amuse et, bercé par le rythme des pas, finit par s'endormir.

#lespremiersjours

ON ESPÈRE QU'IL VA FAIRE SES NUITS !

« Un de mes collègues, pour son premier enfant, n'a pas pu dormir une seule nuit entière pendant toute la première année ! Quel cauchemar ! »

Sébastien, futur papa

Dans l'imaginaire collectif, les enfants bien comme il faut sont ceux qui mangent bien et dorment, si possible, toute la nuit. En fait, c'est une espérance irréaliste, puisque le rythme du sommeil du nouveau-né est différent de celui de l'adulte. La plupart des bébés se réveillent pendant la nuit, et chez les nouveau-nés, les étapes du sommeil léger et profond ne sont pas encore bien définies. Souvent, le bébé passe d'un état à l'autre de manière confuse. Durant ces passages d'un type de sommeil à l'autre, le bébé se réveille plus facilement. Au début, il peut être difficile de s'adapter au rythme de votre bébé, mais, afin de récupérer un peu, il est très important de trouver un rythme commun, profitant des moments où il dort pour prendre du repos. Rappelons que, en tout état de cause, il ne s'agit que d'une courte étape de votre vie. D'ici quelques mois, le rythme du sommeil de votre petit sera plus régulier, ce qui permettra à papa et maman de se reposer d'avantage.

À NOUVEAU TOUS LES DEUX

« Ma femme a eu une grossesse à risque et nous avons dû nous abstenir de rapports sexuels pour éviter tout risque. J'espère qu'après la naissance, nous retrouverons notre intimité. »

Antoine, futur papa

Dans les premières semaines qui suivent la naissance du bébé, du fait de la fatigue, des hormones qui font du yo-yo et que la nouvelle maman est absorbée par son bébé, le désir sexuel est mis à rude épreuve. Ceci est tout à fait normal, et la plupart des couples ont besoin de temps pour retrouver leur intimité. Il est très important de bien dialoguer durant ces moments et de ne pas garder enfouies de quelconques frustrations : exprimer ses propres envies et besoins avec sincérité et savoir accepter les sautes d'humeur de son conjoint favorisent la compréhension et la communication dans le couple. La maman se sentira d'autant plus en confiance qu'elle sait que son conjoint l'accepte comme elle est, qu'il lui fait confiance et qu'il est là pour l'aider dans cette période merveilleuse que représente l'arrivée de bébé.

UN PAPA IMPLIQUÉ

« J'imagine que lorsque mon conjoint rentrera du travail le soir, il s'occupera de notre bébé et je pourrai déconnecter un peu ! »

Stéphanie, future maman, enceinte de 33 semaines

Certains papas n'ont pas de problème particulier pour s'occuper de leur bébé lorsqu'ils rentrent du travail et gèreront sans problème les changements de couches et le bain. D'autres auront plus de difficultés, car tous les papas ne sont pas égaux devant les soins à apporter au bébé. Il peut arriver que des papas ne trouvent pas l'énergie nécessaire pour soulager la maman après leur journée de travail. Certains papas seront ravis de pouvoir passer du temps avec leur conjoint et leur bébé dans le canapé, alors que d'autres seront ravis de s'affairer en cuisine et de préparer le repas pour toute la famille. Le parfait papa n'est pas nécessairement celui qui change les couches ; un père aimant est aussi celui qui montre de l'affection à son bébé et qui démontre son amour à la nouvelle maman.

COMBIEN DE TÉTÉES PAR JOUR ?

« Je sais que, au début, les tétées peuvent être nombreuses... »

Hélène, future maman enceinte de 27 semaines

Chaque enfant a son propre rythme et il est difficile de généraliser pour tous les bébés. Il y a des enfants qui prennent le sein toutes les trois heures, tandis que d'autres mangent plus souvent. S'adapter à la demande de bébé est très important afin de s'assurer du bon déroulement de l'allaitement maternel.

La production de lait est basée sur un mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman fabrique du lait. Généralement, le bébé demande le sein de nombreuses fois durant les 24 heures que dure la journée.

Le nouveau-né ne sait que 2 choses : quand son estomac est vide et quand il est temps de manger à nouveau ! Le conseil le plus simple est d'être vigilante aux demandes de votre petit et de se laisser guider par ces signaux. Si votre bébé a faim, croyez-nous, vous le comprendrez très vite !

LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE

PRENDRE LE NOMBRE DE KILOS CORRECT EST ESSENTIEL POUR BIEN VIVRE SA GROSSESSE ET ASSURER LE BIEN-ÊTRE DU BÉBÉ. QU'EST-CE QUE LES EXPERTS RECOMMANDENT ?



Je me souviens de mon père, gynécologue dans les années 70, disait que l'outil le plus important en obstétrique, et indispensable dans toute consultation gynécologique, était une simple balance bien calibrée. Depuis cette époque, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts et notre spécialité a changé de façon spectaculaire, mais la balance continue d'être d'une grande importance dans le suivi de la grossesse.

• **La prise de poids pendant la grossesse, si elle ne suit pas les paramètres établis**, peut avoir des

conséquences importantes sur la mère et le bébé. Un faible poids chez la mère peut causer un retard dans la croissance de l'enfant, qui peut être lié à des problèmes dans le système nerveux, le cœur et le système digestif du fœtus.

LA PEUR DE GROSSIR

Certaines femmes ont peur de prendre beaucoup de kilos pendant la grossesse.



• Ce trouble est connu sous le nom de **prégorexie**, et définit les problèmes d'alimentation liés à la grossesse. Des études menées au Royaume-Uni montrent qu'elle affecte 7% des femmes enceintes. Dans les premiers mois de la grossesse, les femmes prégorexiques peuvent cacher leur comportement en les faisant passer pour les troubles typiques de cette période, comme les nausées, les vomissements, les problèmes avec certains aliments et la perte d'appétit.

• **Lors des différents contrôles, on observe que ces femmes ne prennent pas de poids régulièrement.** En outre, leurs contrôles sanguins sont altérés (elles ont de l'anémie), les vomissements fréquents se poursuivent et le développement du fœtus n'est pas correct. La mère montre les effets typiques de la malnutrition, qui touche aussi le fœtus, ce qui peut induire une croissance intra-utérine réduite.

COMBIEN DE KILOS EST-IL RECOMMANDÉ DE PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE ?

La prise de poids idéale pendant la grossesse se situe entre 12 et 14 kilos, mais peut monter, dans certains cas spécifiques, à 18 kilos. Au-delà de ce chiffre, il faut contrôler le poids de la femme enceinte, car il y a un risque accru d'hypertension et de diabète. Pendant la grossesse, les besoins en protéines, phosphore, calcium, magnésium, fer et vitamines A, B, D et E augmentent. Plutôt que de manger beaucoup, ce qui compte c'est de manger bien et équilibré, et de surveiller que les périodes entre les repas sont corrects : il vaut mieux manger souvent et en petites quantités.

#neufmoisd'expériences

Le dictionnaire de la grossesse

A pregnant woman with long, wavy brown hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a white long-sleeved top and grey leggings. She is looking down at her belly with a gentle smile, her hands resting on it. The background is a bright, out-of-focus window.

CHAQUE GROSSESSE EST PASSIONANTE ET MAGIQUE, MAIS AUSSI UNE PÉRIODE DE DOUTES ET QUESTIONS POUR LA FUTURE MAMAN. VOICI UN GLOSSAIRE POUR VOUS AIDER À VOUS FAMILIARISER AVEC LES TERMES DE LA GROSSESSE ET BIEN COMPRENDRE LES EXPLICATIONS DE VOTRE GYNÉCOLOGUE PENDANT CES 9 MOIS.



#neufmoisd'expériences



AMNIOCENTÈSE

C'est un examen qui peut être effectué entre la 16^{ème} et la 18^{ème} semaine de grossesse. Il consiste à extraire une petite quantité de liquide amniotique à l'aide d'une très fine aiguille que l'on introduit dans l'abdomen, sous contrôle échographique permanent. Ce test permet de diagnostiquer les anomalies chromosomiques du fœtus. Il s'agit d'un examen invasif qui comporte un risque de fausse couche (moins de 1%).



BIOPSIE CHORIONIQUE

Ce test est réalisé entre la 10^{ème} et la 13^{ème} semaine de grossesse. Il consiste à introduire une aiguille dans l'abdomen de la future maman afin d'extraire une certaine quantité de villosités chorionales, des ramifications minuscules qui dérivent de l'ovule fécondé et qui possèdent le même patrimoine génétique que l'embryon. En plus de détecter de possibles anomalies chromosomiques, la biopsie chorionique permet de diagnostiquer des maladies génétiques telles que les anémies héréditaires (par exemple l'anémie méditerranéenne). Le risque de fausse couche lié à cet examen est inférieur à 1%.

BRAXTON-HICKS

Il s'agit de « fausses contractions » pouvant survenir au cours du troisième trimestre. Elles diffèrent des vraies contractions car elles sont sporadiques, plus douces et ne durent que quelques secondes. Elles n'annoncent pas le début de la dilatation, mais constituent une sorte « d'entraînement » pour l'utérus.



CLARTÉ NUCALE

Il s'agit d'un examen échographique réalisé entre la 11^{ème} et la 14^{ème} semaine de grossesse et qui mesure l'épaisseur de l'espace situé sous la peau de la nuque du fœtus. Ce paramètre fournit une estimation du risque d'anomalies chromosomiques chez le bébé.

CERCLAGE

C'est une intervention chirurgicale qui consiste à placer une sorte de fil en matériel synthétique dans la paroi du col de l'utérus, formant une boucle fermée pour empêcher une dilatation prématurée. Cette bande est retirée avant l'accouchement. Le cerclage est réalisé aux alentours de la 13ème semaine de grossesse et est indiqué dans les cas de béance du col, pour des raisons congénitales ou à la suite d'interventions chirurgicales antérieures.

DOPPLER

C'est un examen non invasif réalisé avec un appareil échographique spécial et permettant de mesurer la vitesse du flux sanguin dans les vaisseaux du placenta, du cordon ombilical et du fœtus. On utilise cette technique lorsque l'on suspecte un problème d'irrigation.

DYSTOCIE

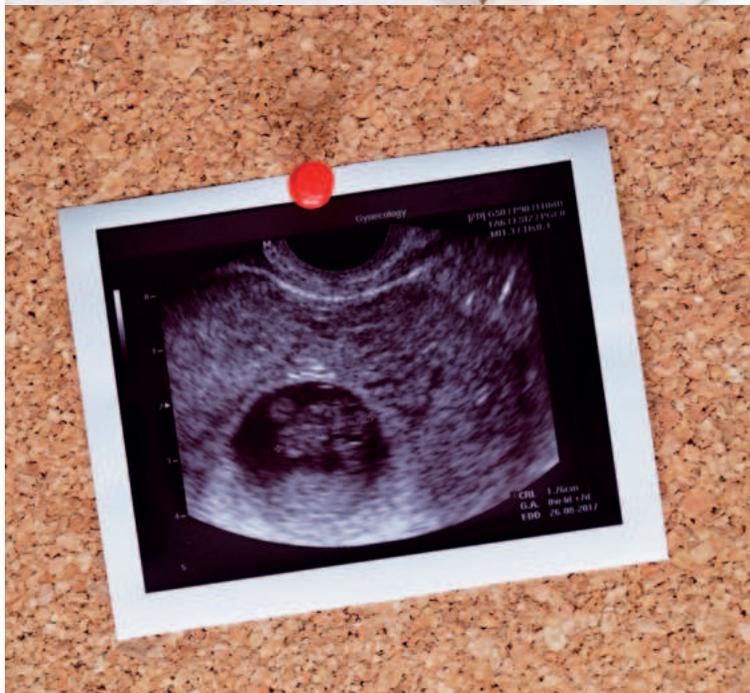
Ce terme désigne toute anomalie dans le déroulement de l'accouchement : par exemple, un ralentissement des contractions utérines et l'arrêt de la dilatation du col de l'utérus pendant le travail.

ENGAGEMENT

C'est une étape de l'accouchement qui correspond au moment où la tête du bébé (ou les pieds ou les fesses, s'il se présente par le siège) apparaît dans la cavité utérine et commence à descendre par la voie basse (voire lettre « V »).

ÉPISIOTOMIE

Elle consiste à faire une incision dans le périnée pour faciliter la sortie du bébé. On y a recours lorsqu'il y a un risque de déchirure, en cas d'intervention obstétricale vaginale telle que l'utilisation des forceps ou de la ventouse, ou en cas de présentation par le siège.



#neufmoisd'expériences



F FUNICULE

Ce terme est synonyme de cordon ombilical, organe qui relie le corps du fœtus au placenta. Il est composé de trois vaisseaux sanguins, une veine et deux artères, qui transmettent au bébé l'oxygène et les substances nutritives dont il a besoin.

L LOCHIES

C'est le nom donné aux premières pertes vaginales survenant après l'accouchement. D'abord constituées de sang, elles sont ensuite de couleur jaunâtre et enfin blanches. Les lochies indiquent que l'utérus est en train d'éliminer les déchets de la grossesse et de régénérer les tissus.

G GONADOTROPHINE CHORIONIQUE HUMAINE (HCG)

C'est une hormone produite par les cellules trophoblastiques, la couche externe de l'embryon. Sa présence dans le corps de la femme indique qu'elle est enceinte. L'HCG est produite à partir du septième jour suivant la conception. Sa concentration augmente rapidement au cours du premier trimestre de la grossesse, pour descendre ensuite à la fin du troisième mois. Les tests de grossesse peuvent détecter la présence de cette hormone dès le premier jour de retard des règles.

C ORGANOGENÈSE

C'est le processus de formation des différents tissus et organes du bébé, la phase la plus délicate du développement embryonnaire. Elle se déroule principalement entre la troisième et la huitième semaine. Au deuxième mois, la circulation sanguine et le rythme cardiaque fœtal prennent leur structure définitive. Au cours du troisième mois, le système uro-génital et les organes sexuels de l'enfant se développent ; la colonne vertébrale commence à s'ossifier.



D PLANCHER PELVIEN

C'est l'ensemble des muscles et des ligaments situés à la base de l'abdomen, entre le pubis et le coccyx (la dernière partie de la colonne vertébrale). Il forme une surface d'appui pour les organes internes : la vessie, l'urètre, l'utérus et l'intestin. C'est une structure très élastique soumise à un grand effort pendant la grossesse et l'accouchement, ce qui peut conduire par la suite à des problèmes d'incontinence urinaire. Il est donc conseillé d'effectuer des exercices spécifiques pour renforcer le plancher pelvien.

PRÉ-ÉCLAMPSIE ET ÉCLAMPSIE

La pré-éclampsie peut apparaître dans la deuxième moitié de la grossesse ; elle se manifeste par de l'hypertension, les extrémités gonflées et une protéinurie (protéines dans les urines). Si elle n'est pas traitée, la pré-éclampsie peut dégénérer en éclampsie, entraînant des crises convulsives extrêmement dangereuses pour la mère et le

foetus. Dans les cas les moins graves, du repos et un régime basses calories et pauvre en matières grasses sont suffisants. Dans les cas plus graves, le gynécologue administrera à la maman des antihypertenseurs pour stabiliser la situation et permettre la poursuite de la grossesse aussi longtemps que possible avant de provoquer l'accouchement.

R RUBÉOLE

Avant tout projet de grossesse, il est vivement conseillé de réaliser un test sanguin pour déterminer si la future maman est immunisée contre la rubéole. Si cette maladie est contractée au cours du premier trimestre, il est probable que le virus traverse le placenta et cause la mort ou de graves malformations du fœtus. Au cours des deux trimestres suivants, le risque d'infection fœtale diminue jusqu'à devenir quasi nul.

#neufmoisd'expériences



TÉRATOGENE

C'est l'ensemble des substances pharmacologiques, maladies et phénomènes physiques qui entraînent des malformations congénitales du fœtus. Par exemple, la thalidomide est un médicament tératogène ; la toxoplasmose peut également avoir des effets tératogènes ; de même que l'exposition du fœtus à des radiations ionisantes.

TOXOPLASMOSE

Cette maladie transmise de la mère à l'enfant peut avoir de graves conséquences sur le fœtus. Il est donc vivement conseillé de procéder au test sanguin de dépistage pour s'assurer de l'immunité de la future maman à la toxoplasmose. Cette infection se contracte en consommant de la viande crue infectée ou par contact avec des excréments de chats porteurs de la maladie.



VOIE BASSE

La voie basse est composée du col de l'utérus, complètement dilaté et effacé, et du vagin. C'est le canal par lequel passe le bébé durant la phase d'expulsion.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

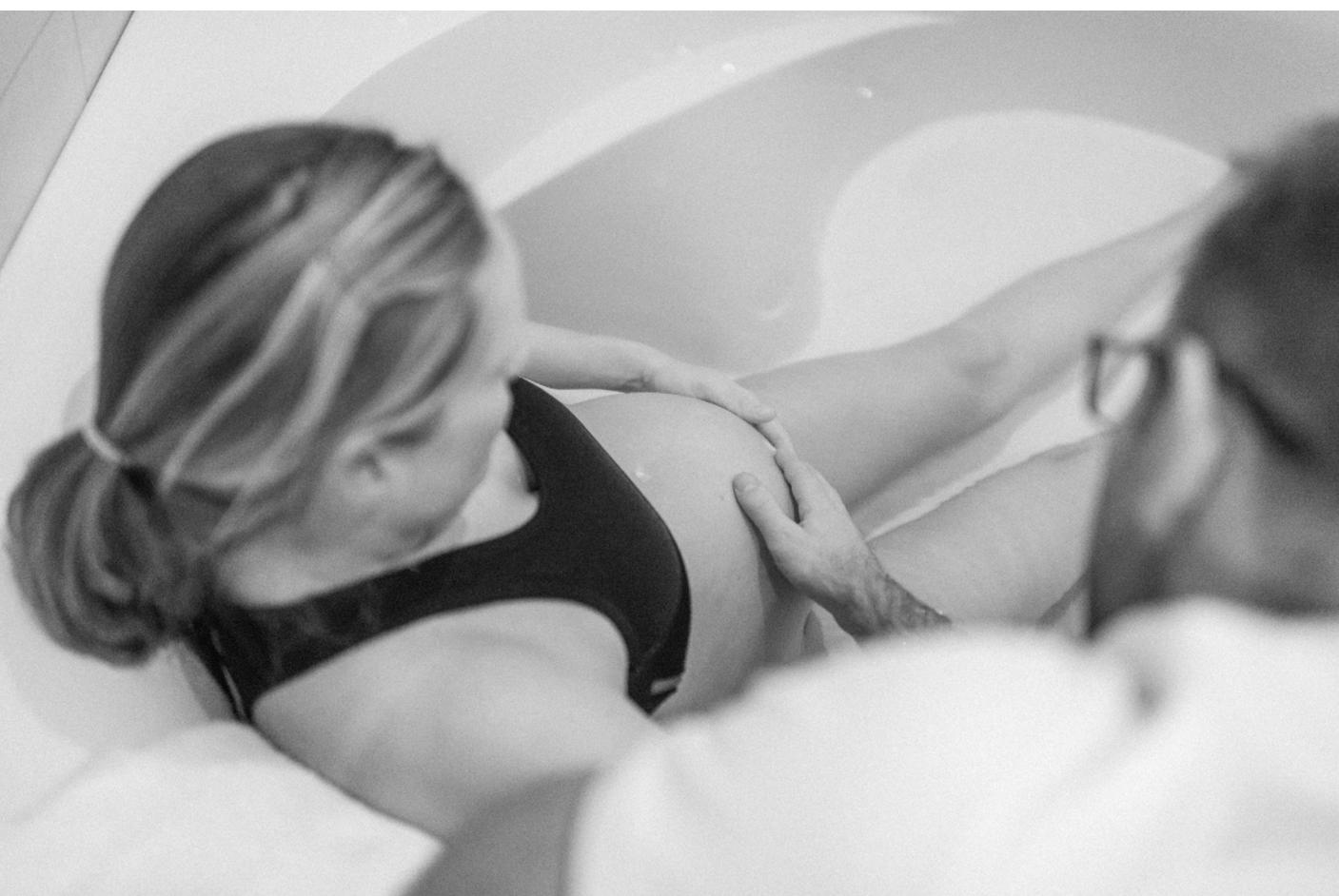
*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.


Pampers
aimerdormir&jouer

#rubriquesagefemme

SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE PERMET À LA FEMME ENCEINTE DE RESTER EN FORME, DE SOULAGER CERTAINES GÊNES ET D'ATTEINDRE UN MEILLEUR SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE.



La préparation à l'accouchement consiste en une série d'exercices qui enseignent à la femme à avoir pleinement confiance en elle-même et dans sa capacité à contrôler et participer à la naissance de son enfant. Les femmes d'aujourd'hui sont ouvertes à des

changements et des nouveautés dans cette préparation à l'accouchement. C'est pour cette raison que ces cours ont évolué, tant dans leur conception philosophique que dans l'approche du travail corporel et de la physiologie respiratoire.

LES AVANTAGES DE L'EAU

- **L'eau est un environnement idéal pour la femme enceinte.** Les propriétés hydrodynamiques et thermiques de l'eau permettent à la femme enceinte de faire travailler facilement son corps et son esprit, et ce de manière globale, mais aussi de profiter des avantages physiques et émotionnels que l'eau lui apporte.
- **Les pratiques aquatiques offrent la possibilité de développer des mouvements spécifiques pour apprendre et s'entraîner** aux techniques appropriées pour l'accouchement, comme différents types de respiration et de poussées. Les exercices du « avec » (flottaison) et du « contre » (en résistance), quand ils sont maintenus pendant un certain temps, permettent à la femme enceinte de travailler différents groupes musculaires, à la fois en force et en endurance, et en flexibilité. De même, le fait de flotter permet de décharger le poids de certaines parties du corps, facilitant les mouvements et permettant d'adopter des positions qui peuvent être inconfortables voire dangereuses hors de l'eau.

Les avantages de l'eau dans la préparation à l'accouchement sont les suivants :

- **Libération des articulations** grâce à la sensation de moins peser dans l'eau.
 - **Amélioration** du système cardiorespiratoire.
 - **Répartition idéale du poids**, ce qui évite de surcharger certaines parties du corps.
 - **Amélioration du tonus des muscles** des bras, du dos, du ventre et des jambes.
 - **Soulagement des inconforts** typiques de la grossesse comme la rétention d'eau, les varices et le mal de dos.
 - **Plus grande sensation de légèreté** et d'agilité en flottant dans l'eau.
- Bébé bénéficie également du bien-être de la mère et de la connexion qui s'établit entre eux en partageant le milieu aquatique.



#faitesletest

LES CONTRACTIONS, ET VOUS !

TOUTES LES CONTRACTIONS NE SONT PAS IDENTIQUES ; IL EN EXISTE DE PLUSIEURS SORTES. RÉPONDEZ À NOTRE TEST ET APPRENEZ À LES RECONNAÎTRE.

1 Au cours des neuf mois de grossesse :

- A- Il y a toujours des contractions.
- B- Elles n'ont lieu que lors de la dilatation.
- C- On ne remarque les contractions qu'à la seconde grossesse.

2 Le terme « précoce » indique :

- A- Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré.
- B- Une dilatation rapide.
- C- Les prémices de la dilatation.

3 Les contractions de Braxton-Hicks se manifestent :

- A- À la fin de la dilatation.
- B- Avec les lochies..
- C- Les dernières semaines de grossesse.

4 Pendant la dilatation, les contractions :

- A- Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières.
- B- Sont d'abord régulières puis deviennent irrégulières.
- C- Surviennent de façon imprévisible.

5 On ressent les « tranchées utérines » :

- A- Après la naissance.
- B- Surtout pendant l'allaitement.
- C- Il est rare de les ressentir.



TEST

#faitesletest



1. A. IL Y A TOUJOURS DES CONTRACTIONS

L'utérus peut se contracter à n'importe quel moment de la grossesse. Si les contractions sont indolores, il n'y a pas à s'inquiéter : ce sont des contractions physiologiques « réactives » correspondant à des sortes de spasmes du muscle utérin. Elles peuvent avoir diverses explications : par exemple, la vessie est pleine et écrase peu à peu l'utérus ou la mère fait un effort intense ou encore elle caresse son ventre et, en réaction, bébé se met à bouger. Une fois que l'élément déclencheur n'agit plus, les contractions cessent et tout revient à la normale.

2. A. DES CONTRACTIONS QUI POURRAIENT DÉCLENCHER UN ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

La future maman peut également ressentir des contractions étranges, plus intenses et plus fréquentes, accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles.

La plupart du temps, cette sensation est passagère et la situation se résout spontanément. Mieux vaut cependant consulter un gynécologue pour écarter tout risque de contractions « précoces » qui pourraient modifier le col de l'utérus, entraînant une dilatation, et donc déclenchant un accouchement prématuré. Si, lors de l'examen gynécologique, le médecin constate que le col est encore fermé et mesure au moins 3 cm de long, la maman peut rentrer chez elle : le risque d'accouchement prématuré est minime et, dans ce cas, on prescrit le repos. En revanche, si les contractions provoquent une modification effective du col de l'utérus, il faut intervenir immédiatement et bien contrôler la situation pour éviter que les contractions ne provoquent un accouchement prématuré.

3. C. DANS LES DERNIÈRES SEMAINES DE LA GROSSESSE

Les contractions de Braxton-Hicks, qui doivent leur nom au médecin qui, le premier, les a identifiées en



1872, sont également connues comme des « fausses contractions ». Il s'agit de contractions d'une trentaine de secondes, très légères, localisées dans le bas-ventre, et irrégulières. Elles sont typiques des dernières semaines de la grossesse (même si, en fonction de la constitution physique, on peut les ressentir dès le sixième mois), mais ne sont pas dangereuses. Au contraire, elles sont très utiles car, si elles ne provoquent pas de dilatation, elles préparent le col de l'utérus à l'accouchement.

4. A. COMMENCENT À INTERVALLES IRRÉGULIERS, PUIS DEVIENNENT PLUS RÉGULIÈRES

Au début, ce sont des contractions sporadiques assez courtes (moins de 60 secondes). Elles apparaissent à intervalles irréguliers et sont souvent accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. Puis viennent les contractions de la dilatation proprement dite qui sont, elles, régulières : on les ressent au moins toutes les cinq minutes et elles durent environ une minute.

Durant tout le travail, l'intervalle entre les contractions se raccourcit. C'est grâce à ces contractions, beaucoup plus douloureuses que les précédentes, que peut commencer ce que l'on appelle la phase de dilatation du col.

5. B. ON LES RESSENT SURTOUT PENDANT L'ALLAITEMENT

Dès la naissance de l'enfant, l'utérus commence peu à peu à diminuer, pour retrouver sa taille normale 30 à 40 jours après l'accouchement. Pendant les premiers jours de la période post-partum, on peut ressentir des contractions encore très douloureuses, que l'on appelle les tranchées utérines, et qui sont comme des crampes abdominales (un peu comme à l'approche des règles) ; on les ressent souvent au moment de l'allaitement. En effet, lorsque l'enfant tète, l'organisme de la maman sécrète de l'ocytocine, une hormone qui, entre autre, encourage les contractions utérines (avant et après l'accouchement).

HEALTHY

Food

APPRENEZ À RECONNAÎTRE
LES MULTIPLES PROPRIÉTÉS
QUI SE CACHENT DANS
CES FRUITS BONS POUR LA
SANTÉ.

LES MYRTILLES

Les canneberges et les myrtilles, comme tous les fruits à pigments bleus et rouges, tels que les prunes ou les raisins noirs, sont riches en anthocyanes, substances que la plante produit en réponse à des contraintes environnementales, telles que les changements de température, pour se défendre. Les anthocyanes développent une action très positive dans l'organisme car elles améliorent la sensibilité de la rétine, aident à prévenir et à atténuer les troubles cardiovasculaires en favorisant l'élasticité de l'endothélium, le tissu qui tapisse les vaisseaux sanguins. Par conséquent, elles sont de grandes alliées pour améliorer la fonctionnalité vasculaire et la circulation périphérique pendant la grossesse.

L'ORANGE

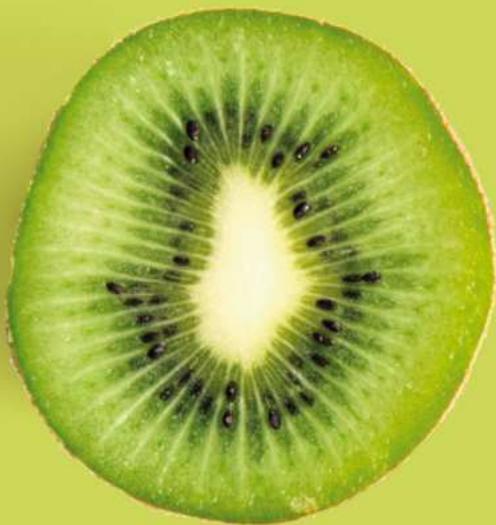
Ce fruit est un concentré naturel de facteurs protecteurs : elle constitue une magnifique source de vitamine C, contient du potassium, du calcium et du phosphore et fournit différentes vitamines du groupe B. Son action protectrice qui défend l'organisme est renforcée par la présence de substances antioxydantes, telles que l'hespéridine et les anthocyanes, anti-inflammatoires naturels, qui renforcent les capillaires sanguins. La couche blanche sous la peau ne doit pas être éliminée complètement car elle contient de la pectine, une forme spéciale de fibre qui a la propriété d'empêcher l'absorption du cholestérol.

LE KIWI

Les kiwis, en plus d'être très riches en vitamine, contiennent de l'inuline, une fibre spéciale, importante pour la prévention du cancer du côlon. Les enfants doivent également s'habituer à apprécier ces saveurs peut-être un peu moins sucrées et à ne jamais remplacer les fruits par du jus. Les polyphénols et autres molécules protectrices sont mieux préservées dans le fruit entier. Un autre bienfait du kiwi est sa richesse en acide folique, très bénéfique pendant la grossesse. On compte 38 mg d'acide folique pour 100 grammes de kiwi.

LA NOIX DE COCO

La noix de coco est un fruit sec dont on consomme la graine. Elle constitue une excellente source de vitamines et de minéraux et possède des propriétés bactéricides et antioxydantes importantes. La consommation, sous forme d'eau ou en mangeant directement le fruit, contribue à réguler la pression artérielle et à réduire les triglycérides chez les personnes atteintes de cholestérol. L'eau de coco est particulièrement recommandée pour les enfants car elle contient de la vitamine C, du sucre naturel et de nombreux minéraux. En tant que boisson naturelle isotonique, elle aide à limiter la rétention de liquides et à éviter les gonflements si fréquents chez les femmes enceintes.





BebesetMamans_chef



SALADE DE FRUITS AVEC DES FRUITS SECS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 4 kiwis, 4 prunes, 100 g de myrtilles, 50 g de noix émondées, 12 pistaches, 4 cuillères à café de miel, 1 citron.

1. Épluchez les kiwis et coupez-les en fines tranches.
2. Lavez les myrtilles et séchez-les avec du papier absorbant.
3. Lavez les prunes et coupez-les en morceaux en enlevant le noyau.
4. Mettez le miel dans un bol, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un peu de zeste. Dans un saladier, remuez et versez la préparation sur les fruits et mélangez délicatement.
5. Répartissez dans quatre ramequins et saupoudrez de noix et de pistaches hachées.
6. Servir froid.



BebesetMamans_chef



FROMAGE BLANC À LA NOIX DE COCO ET AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS pour 4 personnes : 40 g de noix de coco râpée, 4 oranges, 2 pamplemousses roses, 500 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de mélasse de pomme maison.

1. Torréfiez la noix de coco dans une poêle, en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle se colore, puis laissez refroidir dans une assiette.
2. Épluchez les oranges et les pamplemousses en retirant les membranes blanches.
3. Séparez les segments et essayez d'enlever toute la peau. Récupérez le jus qui s'échappe.
4. Mélangez ce jus avec le fromage blanc et la moitié de la noix de coco.
5. Répartissez dans des verrines, décorez avec les segments d'agrumes et saupoudrez avec le reste de la noix de coco.
6. Servir froid.

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 Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

