

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

INSOMNIE ENCEINTE

Les clés pour mieux
dormir

MESSAGES D'AMOUR

Communiquez avec
bébé dans votre ventre

GROSSESSE: QUESTIONS TABOUES

Enfin toutes les réponses !



PROFITEZ DE L'ÉTÉ!

Des astuces anti-chaueur pour femmes enceintes

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?
- 6 ASTUCES ANTI-CHALEUR
- 10 MESSAGES D'AMOUR
- 16 SAGE-FEMME : EXERCICE ET SANTÉ ÉMOTIONNELLE
- 18 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR !
- 22 GYNÉCOLOGUE : PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?
- 24 EST-IL PRÊT POUR L'ACCOUCHEMENT ?
- 28 QUESTIONS DE GROSSESSE

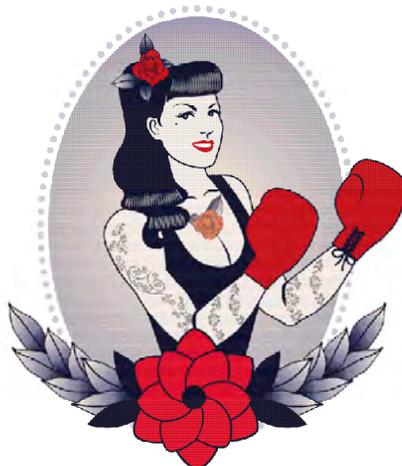




MOI

DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DE L'ÉTÉ 2021, RETROUVEZ UN GUIDE COMPLET POUR PROFITER DE CET ÉTÉ SANS SOUFFRIR DE LA CHALEUR, MÊME SI VOUS ÊTES ENCEINTE ! D'AILLEURS, IL Y A SÛREMENT DES QUESTIONS TABOUES SUR LA GROSSESSE QUI VOUS TROTTENT DANS LA TÊTE : DÉCOUVREZ ENFIN TOUTES LES RÉPONSES ! ET FINALEMENT, LE PAPA, EST-IL PRÊT POUR L'ACCOUCHEMENT ?

OUI



NON

AIMEZ-VOUS QU'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
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

#astucesanticoupdechaud

Astuces anti-chaueur

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ ET SE SENTIR BIEN, MÊME QUAND LES TEMPÉRATURES MONTENT... SURTOUT SI VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ.





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

RAFRAÎCHISSEZ-VOUS!

EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur lorsque l'on se trouve dans un environnement fermé. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur, mais il n'abaisse pas la température et l'on transpire tout autant.** Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur la personne, notamment lorsqu'elle dort ; il faut au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.
- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné, qui abaisse la température et l'humidité.** Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : cinq ou six degrés de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Essayez de maintenir la même température dans toute la maison.** Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher pour rafraîchir la pièce puis éteignez et laissez en service celui de la pièce contiguë : vous aurez ainsi une sensation de fraîcheur mais éviterez de sentir le froid directement sur vous.
- **Dans un premier temps, la fonction de déshumidificateur peut être suffisante pour abaisser le niveau d'humidité** et être bien, même avec une température de 27-28°C. Afin d'éviter le risque d'allergie aux acariens de la poussière, nettoyez régulièrement les filtres de votre installation : suivant l'usage, à peu près tous les 15 jours.
- **Enfin, bien s'hydrater** est fondamental en été.

#astucesanticoupdechaud



BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN RÉCUPÉRER!

MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

- **Quand il fait très chaud, il faut manger léger. Évitez les plats trop gras et trop élaborés.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités. Les soupes de légumes, froides ou tièdes, sont aussi une bonne option.
- **Pour les assaisonnements, préférez le sel marin, plus riche en sodium et autres minéraux que le sel de table ordinaire.** Consommez-le cependant avec modération car le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle. Le mieux est encore de le remplacer par des herbes aromatiques (basilic, thym, origan, etc...) et des épices. Enfin, utilisez du citron, riche en vitamine C, plutôt que du vinaigre.

BUVEZ

- **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.
- **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux, il convient donc de boire beaucoup d'eau ou autres boissons naturelles :** smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil. Consommez en revanche modérément les boissons trop sucrées et évitez complètement l'alcool.



COMBATTRE LES PETITS TROUBLES DE LA GROSSESSE

LES CRAMPES

- **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires.** C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse, que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certes certaines femmes sont plus prédisposées que d'autres (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.
- **Que faire si vous avez une crampe ? Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous.** Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage

du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

LES MALAISES

- **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

#9moisd'amour

MESSAGES D'AMOUR

NUL BESOIN D'ATTENDRE NEUF MOIS POUR TRANSMETTRE VOTRE AMOUR À VOTRE ENFANT ET CRÉER UN LIEN AVEC LUI. VOICI DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER À COMMUNIQUER AVEC VOTRE PETIT DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE.

VISUALISATION, une place dans votre cœur

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La visualisation consiste à projeter des images mentales que la future maman crée dans un état de relaxation profonde. Grâce à cette technique, la femme apprend à appréhender progressivement les canaux émotionnels et psychiques qui lui sont utiles, et surtout qui lui seront utiles après l'accouchement, afin d'être à l'écoute de son bébé. Imaginez votre enfant dès le début de la grossesse, représentez-vous le enveloppé dans un faisceau de lumière représentant l'amour que vous lui portez. Ceci aidera votre bébé à se sentir accueilli et protégé et vous permettra de vivre sa naissance de manière plus consciente.

COMMENT FAIRE ?

Normalement, dans un premier temps, vous êtes guidée dans vos représentations mentales. Un expert vous aide à vous détendre, puis vous suggère les images mentales sur lesquelles vous aurez à vous concentrer. Une fois assimilée cette technique, il vous sera possible d'effectuer ces exercices à votre domicile avec l'aide d'un enregistrement. Nous vous expliquons deux d'entre eux.

LE NID DE LUMIÈRE

Dans un endroit calme, asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées ou bien sur une chaise, le dos droit et le corps détendu. Respirez plusieurs inspirations et expirations en laissant votre poitrine tomber librement, sans retenue. Lorsque vous inspirez, répétez-vous mentalement : « Du

plus profond de moi » et « Je me calme et je me détends » lorsque vous expirez longuement. Plongez dans votre for intérieur et essayez de sentir votre corps se détendre.

• **Ensuite, imaginez un faisceau de lumière à l'intérieur de votre corps qui se dirige vers votre utérus.** Imaginez que vous voyez votre bébé, avec ses bras, ses mains, ses jambes... Entourez-le de cette belle lumière, comme un nid qui le caresse et le protège. Imaginez vos mains berçant doucement ce nid de lumière, fait de l'amour que vous lui portez. C'est au tour de son petit cœur de s'illuminer maintenant ! Soyez attentive aux signaux qu'il vous envoie et attendez sa réponse... et sentez son amour qui vous répond et vient à vous. Respirez profondément et, quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux.

L'ENFANT DE LA PAIX

Ensuite, posez vos mains sur votre ventre, paumes vers le bas et les doigts entrelacés. Imaginez que vous dirigez un faisceau de lumière vers votre utérus et que celui-ci illumine votre enfant. Observez comment réagit votre bébé !

• **S'il est éveillé, vous pouvez le caresser tendrement, en lui expliquant que vous êtes sur le point de vivre une fantastique expérience ensemble.** Déplacez le faisceau de lumière et imaginez que vous créez deux bulles transparentes, l'une à côté de vous et l'autre autour de votre bébé. Répétez à haute voix et puis plus bas à chaque fois : « Paix et harmonie ». Lentement, votre bulle et celle de votre bébé ne font plus qu'une dans la lumière. Revenez doucement à la réalité et déplacez-vous lentement.

#9moisd'amour

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour le bébé, la voix de sa maman est sans doute le stimulus le plus intense. Chaque fois que maman parle, ses cordes vocales vibrent, propagent des vagues sonores qui sont absorbées par les tissus et les organes et atteignent l'utérus. Bébé reconnaît votre voix grâce aux sons, aux intonations et surtout, à vos émotions. Parler à votre bébé est le moyen le plus simple et efficace de communiquer avec lui.

COMMENT FAIT-ON ?

Vous pouvez parler à votre enfant dès le premier trimestre de la grossesse. Bien que son système auditif ne soit pas complet avant le deuxième trimestre, votre bébé peut quand même ressentir vos émotions. Ainsi, le fait de parler devient un moyen d'affirmer sa présence et de lui faire sentir que vous l'aimez depuis le premier moment où vous avez appris qu'il était en vous.

PARLEZ à votre bébé

UTILISEZ DES PHRASES À VOUS

Quand vous communiquez avec bébé, soyez spontanée, douce et tendre. Expliquez à votre bébé ce que vous faites ou les émotions que vous ressentez. Votre voix est douce et chaude et dans le même temps, vous posez vos mains sur votre ventre. Si vous êtes en colère ou inquiète, apaisez bébé en lui parlant doucement, et dites-lui qu'il n'y est pour rien et que vous l'aimez toujours.

CRÉEZ UNE ROUTINE

Fixez ces « échanges » comme des rendez-vous. Consacrez-lui quelques minutes après un repas car un niveau élevé de sucre dans le sang de la maman, et donc dans celui du fœtus, fait que le bébé est plus actif et réactif à ces stimuli.

LAISSEZ-LE ÉCOUTER SON PAPA

Dès le troisième trimestre, il est important que bébé apprenne à distinguer la voix de son papa. Demandez-lui de caresser votre ventre en cercles, du bas de l'abdomen jusqu'au nombril afin de caresser tout le corps de bébé, tout en lui parlant. Certains papas se sentent intimidés ou gênés, ne les forcez pas. Laissez-leur le temps, ils oublieront cette « peur » et parleront à leur bébé.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le rebirthing (qui signifie « re-naissance ») est une technique de relaxation profonde conçue aux États-Unis dans les années 70. Elle est basée sur un type particulier de respiration sans interruption et toujours en inspirant et en expirant par la même voie. Ainsi, une réaction biochimique s'initie, qui active certains neurotransmetteurs impliqués dans les mécanismes de régulation de l'anxiété et du stress qui agissent au niveau psychique et libèrent des émotions associées à la mémoire. Pendant la grossesse, on utilise une version plus « douce » de cette technique.

COMMENT FAIT-ON ?

Avec l'aide d'un thérapeute, la maman apprend à trouver le rythme adéquat de sa respiration. En général, au bout de quatre ou cinq séances, elle peut le faire seule. Après avoir terminé les exercices, le thérapeute l'aide à comprendre ses émotions négatives, en particulier celles qui émergent au cours de cette rencontre. Nous vous détaillons un exercice simple que vous pouvez essayer de réaliser à la maison.

REBIRTHING, un souffle de bien-être



DES PAROLES D'AFFECTION

Allongez-vous dans un endroit calme et dans une position confortable. Commencez à inspirer et expirer par le nez, sans interruption. Mettez vos mains sur votre ventre et visualisez votre enfant. Répétez des phrases d'amour et de bienvenue qui lui sont adressées. Vous pouvez effectuer cet exercice dès le premier mois de grossesse. Une session de 15 minutes, une fois par semaine, est suffisante.

#9moisd'amour

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Se préparer à l'accouchement en étant immergée dans l'eau aide à être en phase avec le bébé qui, lui aussi, flotte dans le liquide amniotique. La lenteur des mouvements qu'impose le milieu aquatique et la possibilité de flotter permettent d'éliminer toutes les tensions accumulées et favorisent la relaxation et la concentration. L'eau devient un dénominateur commun entre la future maman et son bébé à naître et sert à établir un contact plus profond, aidant la femme à se préparer physiquement et à devenir mère.

COMMENT FAIT-ON ?

Si votre gynécologue ne vous a pas dit le contraire, vous pouvez, durant le premier trimestre, prendre un bain à la bonne température. Posez vos mains sur votre ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre enfant qui reçoit la caresse de cette eau chaude qui vous enveloppe.

• Si vous allez à la piscine avec votre partenaire, demandez-lui de vous tenir pendant que vous flottez sur le dos. Éliminez toutes les tensions corporelles accumulées et laissez l'eau vous bercer doucement, tout en essayant de respirer lentement et de visualiser votre bébé.

DANS L'EAU, comme un câlin

Bebes  Mamans.com  

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**

CLIQUEZ ICI !



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

#rubriquesagefemme

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.

#jeveuxdormir!

J'EN'ARRIVE PAS À DORMIR !

LA FAUTE À QUI ? AUX HORMONES, AU STRESS ET AUX CHANGEMENTS QUE SUBIT VOTRE CORPS. PENDANT NEUF MOIS, DORMIR EST PLUTÔT COMPLIQUÉ, MAIS RASSUREZ-VOUS, DES TECHNIQUES EXISTENT !

0-3 MOIS

LA FAUTE AUX PROGESTERONES

Cette hormone est essentielle au bon déroulement de la grossesse, mais elle modifie le repos nocturne. Pendant la journée, elle provoque fatigue physique, faiblesse et somnolence qui obligent la future maman à faire la sieste et, quand arrive la nuit, cette dernière n'est pas fatiguée et ne trouve pas le sommeil. En outre, la progestérone provoque des nausées et des vomissements, ainsi qu'une digestion lente et difficile qui ne permettent pas de se détendre une fois au lit. Finalement, l'augmentation du volume de l'utérus accentue le stimulus de la miction et oblige la femme enceinte à se lever souvent.

SOLUTIONS

- **Maintenez un bon rythme veille-sommeil.** Vous devez vous adapter à la somnolence diurne, vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin, mais sans dérégler votre rythme de sommeil-veille.
- **Misez sur un dîner léger.** Pour atténuer les problèmes digestifs, il est important de prendre des repas légers et fréquents, en privilégiant les protéines le soir et en respectant un intervalle de deux ou trois heures entre le dîner et le coucher.
- **La posture antiacide.** Pour lutter contre le reflux gastro-oesophagien, on recommande d'adopter une position semi-allongée, en plaçant des coussins sous le dos.



3-6 MOIS

UN « ÉTAT DE GRÂCE » À LA MARGE DU STRESS

Les troubles du début de grossesse sont terminés et les profonds changements du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, le bien-être physique relatif n'annule pas l'impact du stress psychologique : anxiété liée à un examen médical, souci du bien-être du bébé, doutes sur la capacité de faire face aux responsabilités futures. Tous ces facteurs peuvent altérer le sommeil.

SOLUTIONS

- **Abandonnez les mauvaises pensées.** Au lieu de rester au lit et de vous laisser ronger par l'angoisse,

levez-vous et de faites quelque chose pour vous distraire.

- **Pas d'excitants.** Le café et les boissons contenant de la caféine sont fortement déconseillées, de même que de rester tard devant un ordinateur ou une tablette puisque cela rend l'endormissement difficile.
- **Non aux médicaments, mais oui aux « aides ».** En cas d'insomnie non pathologique, des médicaments spécifiques sont interdits. Cependant, vous pouvez avoir recours à certaines infusions ou produits phytothérapeutiques, tels que ceux contenant du magnésium. Parlez-en à votre médecin.
- **Faites du sport.** La natation, le yoga ou le pilates peuvent aider à s'endormir, mais étant donné que le sport a aussi un effet excitant, mieux vaut éviter de les pratiquer le soir.

#jeveuxdormir!



Oui à la phytothérapie, mais avec prudence

Les produits de phytothérapie, c'est-à-dire les substances médicinales extraites de plantes, doivent être consommés avec le plus grand soin et toujours sous le contrôle d'un spécialiste, surtout pendant la grossesse. Il faut particulièrement les éviter au premier trimestre, lorsque les organes de l'enfant sont en pleine formation. Les produits contre l'insomnie sont la mélisse, l'aubépine, la camomille, la passiflore, le tilleul et la valériane.

TILLEUL : Laisser infuser 10 minutes les fleurs de tilleul, 1 ou 2 grammes par tasse. Vous pouvez boire quelques tasses avant d'aller vous coucher.

CAMOMILLE : 5 ou 10 fleurs (ou 1 ou 2 sachets) dans 400 cL d'eau bouillante pendant 20 minutes.

MELISSE : 1 comprimé d'extrait sec de 300 mg. À éviter en cas de troubles de la thyroïde.

PASSIFLORE : 200 mg d'extrait sec.

VALÉRIANE : 1 ou 2 comprimés de 150 mg d'extrait sec.

Toutes les plantes sont riches en potassium, ce qui favorise le retour veineux et soulage la fatigue des jambes. Le gingembre semble être la seule substance sans danger pour améliorer la digestion et lutter contre les nausées : 300 mg d'extrait sec avant les repas.

6-9 MOIS

VOUS TOUCHEZ AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes nocturnes réapparaissent. La compression de l'utérus sur l'estomac aggrave les reflux, surtout pendant la nuit, lorsque la position horizontale favorise les remontées des acides gastriques. L'augmentation du volume de l'utérus et la compression de la vessie renouvellent les inconvénients du pipi nocturne. Le gonflement, les fourmillements et les crampes dans les extrémités empêchent également le sommeil. Aux troubles de la maman s'ajoutent les mouvements de l'enfant qui, la nuit, est généralement agité et donne des coups.

SOLUTIONS

- **Trouvez la bonne position.** Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, il est préférable de dormir d'un côté (du côté gauche, c'est encore mieux) que de rester sur le dos. Mettez un coussin entre vos jambes, ce qui vous permet également de soulager la sensation de lourdeur et le risque de crampes.
- **Non à la chaleur.** La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale. Pensez à utiliser un ventilateur ou la climatisation.
- **Ne buvez pas trop de liquides à l'approche du sommeil** afin de réduire les réveils dus à la nécessité de vider la vessie.



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.



#lerôledupapa

Est-il prêt pour l'accouchement ?

AUJOURD'HUI, ON S'ATTEND À CE QUE LE PAPA ASSISTE À LA NAISSANCE DE BÉBÉ, MAIS TOUS LES PAPAS NE SE SENTENT PAS CAPABLES D'Y ASSISTER...



Le papa est la personne la plus appropriée pour accompagner sa femme lors de l'accouchement et faire l'intermédiaire entre la future maman et le personnel médical. La salle d'accouchement offre certes la sécurité médicale, mais c'est un environnement inconnu dans lequel les femmes doivent parfois interagir avec des personnes qu'elles n'ont jamais vues auparavant, ce qui peut impliquer une certaine angoisse et rallonger le temps de la dilatation. Au lieu de cela, lorsque le papa est présent, le stress diminue car le partenaire représente une figure protectrice en qui la future maman a confiance.

VIVRE UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

• **Aujourd'hui, la présence de l'homme dans la salle d'accouchement est presque devenue un automatisme.** Cependant, jusqu'à il y a quelque temps, ce n'était pas le cas puisque les premières salles d'accouchement qui ont ouvert leurs portes aux papas ne sont apparues que dans les années soixante-dix. Maintenant, dans toutes les maternités, les couples ont la possibilité de vivre ensemble la naissance de bébé. Mais, pour l'homme, il s'agit d'une nouveauté. L'homme est introduit dans un contexte qui ne lui appartient pas, du point de vue anthropologique et biologique, il n'est donc pas toujours facile pour lui de vivre de près l'expérience de la naissance de son enfant : il voit sa compagne souffrir et est impuissant à résoudre son problème, il affronte les aspects émotionnels liés à la dilatation et va prendre son nouveau-né dans ses bras pour la première fois.

• **Entrer ou ne pas entrer dans la salle d'accouchement ?** Pour certains hommes, c'est indiscutable, une expérience qu'ils attendent « avec impatience ». Outre le désir d'aider leur femme dans un moment aussi important et délicat, ils veulent assister à la naissance de leur enfant, partageant chaque instant dès le début. D'autres papas préfèrent ne pas assister à cet événement car ils se savent facilement impressionnables et appréhendent ce moment.

UN COURS POUR APPRENDRE

• **Pour savoir comment se comporter et ce qui est préférable,** pour soi-même et pour le couple, les

#lerôledupapa



cours de préparation à l'accouchement, dirigés par des sages-femmes, sont utiles car ils permettent de savoir plus en détail ce qui se passera pendant la dilatation et l'accouchement. Les papas sont souvent de grands collaborateurs car ils peuvent aider physiquement à soulager la future maman dans les moments les plus pénibles et difficiles de la dilatation. Cependant, parfois, leur présence peut être un obstacle. Par exemple, lorsque leur sens de protection envers la future maman dépasse la situation. Ainsi, le père peut devenir une « nuisance » dans le sens où il veut résoudre cette situation immédiatement afin de ne pas voir sa femme souffrir. Pourtant, le futur papa doit comprendre ce qui se passe et l'accepter afin de jouer son rôle de soutien ; pour ce faire, il lui faut être préparé car, pour lui, c'est une situation inconnue.

UN RÔLE CLÉ

• **Les cours de préparation à l'accouchement se divisent en parties théoriques et en parties pratiques.** Côté papa, le but de ces cours est de lui faire prendre

conscience de l'événement qui l'attend, ainsi que la réalité à laquelle il devra faire face lors de l'accouchement. Lors des cours, la sage-femme explique au papa qu'il aura un rôle spécifique avant, pendant et après l'accouchement ; il se sent alors important, comme c'est effectivement le cas.

• **Le papa a également un rôle dans la salle d'accouchement :** les sages-femmes impliquent les hommes à la fois physiquement et psychologiquement dans tout ce qui arrive, ils ont une valeur ajoutée et sont d'une grande aide. Par ailleurs, il ne faut pas perdre de vue que, pendant l'accouchement, le papa peut se sentir impuissant. Il faut lui faire comprendre qu'il s'agit d'une situation naturelle et que sa simple présence et son soutien sont très importants.

Avant de prendre une décision, mieux vaut se renseigner, parler des désirs et des doutes qui peuvent surgir, pour ensuite prendre une décision ensemble, sachant que la présence ou l'absence dans la salle d'accouchement n'est pas déterminante pour la relation future avec le bébé.

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

#tabousdegrossesse



A woman with glasses and a grey sweater is pointing her right index finger upwards. She is sitting at a desk with several books, a spiral notebook, and a pen. The background is a solid teal color.

QUESTIONS DE GROSSESSE

CE SONT DES QUESTIONS TABOUES, MAIS
QUE TOUTES LES MAMANS SE POSENT.
NOUS VOUS AIDONS À CLARIFIER LES PLUS
FRÉQUENTES !

#tabousdegrossesse

PENDANT LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

PENDANT LA GROSSESSE, QUELLE EST LA MEILLEURE POSITION POUR FAIRE L'AMOUR ?

Jusqu'au cinquième mois, le ventre n'est encore pas assez volumineux pour gêner les rapports sexuels. Cependant, au cours des derniers mois, il est plus facile de vous mettre sur le côté, avec votre partenaire devant ou derrière, ou de vous mettre sur lui. Les dernières étapes de la grossesse représentent une opportunité idéale pour expérimenter d'autres positions. L'enfant, quant à lui, ne court aucun risque puisque, dans l'utérus, il est protégé par les membranes et par le liquide amniotique.

POURQUOI JE RESSENS PLUS DE PLAISIR QUAND JE FAIS L'AMOUR ?

Les changements hormonaux rendent les organes génitaux plus turgescents, plus humides et plus sensibles, grâce à un afflux de sang plus important. La zone la plus réceptive aux stimuli est ce que l'on appelle le « point G ». Il existe aussi un facteur psychologique. En effet, pour la femme enceinte, faire l'amour est la confirmation que son conjoint la désire toujours, malgré son ventre, ce qui la rend plus prédisposée à vivre pleinement ses rapports.

AU COURS DE CETTE PÉRIODE, J'AI EU DES PERTES VAGINALES. C'EST NORMAL ?

Pendant la grossesse, les glandes qui produisent les sécrétions vaginales « fonctionnent » plus que la normale, de sorte que les organes génitaux sont plus humides. C'est un phénomène normal : les sécrétions constituent une barrière antibactérienne naturelle efficace. L'important est d'avoir une bonne hygiène intime, en utilisant une à deux fois par jour un savon spécifique, ayant le même pH que la peau et en utilisant des sous-vêtements en coton pour éviter les irritations. Si les pertes sont accompagnées d'une mauvaise odeur, d'une sensation de brûlure ou si vous ressentez des démangeaisons, vous devez consulter votre gynécologue, car il pourrait s'agir d'une vaginite qu'il faudra traiter.





L'APPARENCE DE MES ORGANES GÉNITAUX A CHANGÉ PENDANT LA GROSSESSE. REDEVIENDRONT-ILS COMME AVANT ?

En raison de l'action des hormones, pendant la grossesse, les petites lèvres et les grandes lèvres gonflent. Ce changement est notable, surtout au cours des derniers mois. Certaines mamans connaissent également des changements plus importants au cours de la deuxième grossesse. Quoi qu'il en soit, l'apparence des organes génitaux externes redevient normale au bout de quelques semaines après l'accouchement.

EST-CE NORMAL QUE J'AI DES FUITES DE PIPI ?

Dès les premières semaines de grossesse, il est courant de ressentir le besoin d'aller fréquemment aux toilettes. Ce phénomène est dû, d'une part au travail plus intense de la circulation sanguine qui oblige les reins à travailler eux aussi davantage et, d'autre part, à la compression de l'utérus, qui se produit surtout en fin de grossesse, lorsque la tête de l'enfant appuie sur la vessie.

PENDANT L'ACCOUCHEMENT, MON INTESTIN PEUT-IL SE VIDER SANS QUE JE LE VEUILLE ?

Cela peut arriver. Les poussées et la tête de l'enfant qui, lorsqu'elle descend exerce une pression, peuvent faire sortir les selles. Cependant, c'est un phénomène tout à fait normal. Rassurez-vous, l'orifice par lequel l'enfant passe ne sera pas sale puisque le vagin se trouve au-dessus du rectum.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

EST-IL VRAI QUE L'ON PEUT SOUFFRIR D'INCONTINENCE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Oui, et c'est normal, surtout s'il s'agit d'un accouchement vaginal ou d'un accouchement instrumentalisé. Ce problème, qui est accentué par les efforts agissant sur les muscles abdominaux (quintes de toux, éternue-



#tabousdegrossesse



ment), est dû à un relâchement des muscles du bassin qui, après quelques semaines, récupèrent spontanément, entraînant la disparition du trouble. Si vous souhaitez encourager ce processus naturel, vous pouvez faire les exercices de Kegel, qui consistent à contracter les muscles du plancher pelvien pendant quelques secondes, puis à les relâcher et ainsi de suite. Faites-le cinq fois de suite à raison de trois fois par jour. Si le trouble persiste toujours trois mois après l'accouchement, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

EST-IL NÉCESSAIRE D'ATTENDRE 40 JOURS POUR REPRENDRE LES RELATIONS SEXUELLES ?

C'est un sujet qui tend disparaître ces derniers temps. En réalité, si vous n'avez pas eu d'épisiotomie et si les pertes de sang de l'après l'accouchement ont disparu, vous pouvez recommencer à faire l'amour après 15 à 20 jours. En revanche, si vous avez eu des points, il est préférable d'attendre quelques semaines de plus. Cependant, il n'existe pas de règle pouvant s'appliquer à toutes les femmes. Hormis les conditions physiques, vous pouvez refaire l'amour dès que vous sentez que c'est le bon moment.

EST-IL NORMAL D'AVOIR BEAUCOUP D'AIR DANS L'INTESTIN DURANT LES JOURS QUI SUIVENT L'ACCOUCHEMENT ?

Oui, car après la naissance, les viscères, qui étaient auparavant comprimées par le poids de l'utérus, reprennent leur place. Cela ralentit le fonctionnement intestinal et l'évacuation est perturbée. De ce fait, les bactéries présentes dans l'intestin créent des fermentations, qui augmentent la production de gaz. C'est pourquoi, dans certains cas, la jeune maman doit avoir recours à un remède naturel pour aller à la selle.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, VAIS-JE RESENTIR MOINS DE PLAISIR PENDANT LES RAPPORTS SEXUELS ?

C'est une peur très courante chez les femmes qui viennent d'accoucher. Après l'accouchement, le vagin subit une série de changements, de sorte que les rapports sexuels au cours des premiers mois peuvent sembler quelque peu « différents ». Cependant, il s'agit d'un phénomène transitoire. Le fait d'avoir accouché n'empêche pas les relations sexuelles et le vagin retrouve l'élasticité qu'il avait avant l'accouchement assez rapidement. Pour cela, les exercices physiques de contraction et de relaxation, que les sages-femmes enseignent à la fois en préparation à l'accouchement et en post-partum, sont très utiles.

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**

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

CLIQUEZ ICI !

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

