

Bébé Mamans

Année 3 - n° 17 - Février 2015

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

TEST SEXE

OÙ EN ÊTES-
VOUS AVEC
MONSIEUR ?

GROSSESSE

LES EXAMENS
TRIMESTRE PAR
TRIMESTRE

VERGETURES

COMMENT LES
COMBATTRE

Food Therapy

Les aliments pour lutter contre les
maladies hivernales

Sommaire

Février 2015



MAMAN

ACCOUCHER À LA MAISON

Pour ou contre ?

COMBATTRE LES VERGETURES

Les soins spécifiques, en 4 étapes

LES EXAMENS DE LA GROSSESSE

Les examens les plus importants à faire pendant les 9 mois de grossesse

FOOD THERAPY

Rhume, toux, vomissements... Les aliments qui aident à récupérer plus vite

ALLAITEMENT

Les phrases qu'il ne faut jamais dire !

SAGE-FEMME

Le ballon pour accoucher

TEST : VOUS EN ÊTES OÙ ?

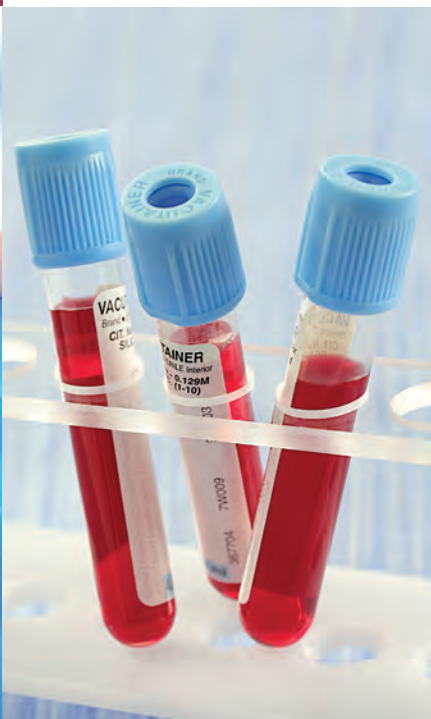
Répondez à nos questions et découvrez où en est votre intimité avec Monsieur...

GYNÉCOLOGUE

Les peurs de la femme enceinte

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février



Moi



Nous vous expliquons quels sont les examens indispensables pendant la grossesse, comment combattre les redoutables vergetures ainsi qu'un test pour savoir où vous en êtes avec Monsieur !



bebesetmamans.com

Accoucher : c'est mieux à la maison ?

Donner naissance chez soi, dans l'intimité, est une pratique de plus en plus répandue. Mais qu'en pensent nos mamans ?



Oui car...

... J'ai vécu les deux expériences et me suis sentie plus tranquille en accouchant à la maison. C'était pour mon deuxième enfant, et j'ai connu là l'un des moments les plus exceptionnels et intimes de ma vie. Je le referais.

Laetitia

... J'ai fait le choix d'accoucher à la maison car cela me semblait la solution la plus naturelle et la plus bénéfique pour le bébé. J'ai bénéficié de la présence constante de la sage-femme. J'ai aussi pu le faire parce que je n'ai souffert d'aucune complication pendant ma grossesse.

Audrey

... Accoucher à la maison a été l'une des meilleures décisions que j'ai jamais prises. La sage-femme a été constamment présente pour me guider et je suis restée très calme pendant tout le temps du travail. Le bébé est né en parfaite santé, sans stress et j'ai pu en profiter dès le début.

Anissa

Non car...

... Je pense que donner naissance à un enfant à la maison comporte un grand risque. Si un problème survient, il est essentiel de disposer du matériel et du personnel qualifié pour intervenir à ce moment sensible. Je choisirais sans aucune hésitation d'accoucher à l'hôpital.

Binra

... Il n'y a, à mon sens, rien de plus rassurant que de pouvoir compter sur un environnement professionnel : la sage-femme, le gynécologue, les infirmières et toutes les installations dont dispose un hôpital. On ne sait jamais, mieux vaut ne pas courir de risques...

Adriana

... Donner naissance à la maison signifie être loin de l'hôpital et donc de la possibilité de pouvoir résoudre certaines complications qui pourraient survenir. Les femmes n'accouchent pas toutes de la même manière et les bébés n'ont pas tous les mêmes besoins.

Charline

Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



*De nombreux modèles
à découvrir dans
notre catalogue*



Je commande mon
catalogue **GRATUIT**



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

Combattre les

La meilleure arme pour combattre les vergetures est la prévention. Voici des soins spécifiques destinés à resserrer la peau pour lui permettre de mieux « résister » à la grossesse.

Pourquoi les vergetures se forment-elles ?

En plus des facteurs hormonaux, il existe une prédisposition constitutionnelle chez certaines femmes qui ont une peau moins élastique. Il semble qu'avec l'âge, la peau devienne moins réceptive à l'activité hormonale. Cela expliquerait pourquoi les femmes qui ont eu des vergetures à la puberté n'en ont pas de nouvelles pendant la grossesse, ou pourquoi les jeunes mamans de 20 ans en ont plus que celles qui ont leur premier à 35. À l'âge s'ajoute aussi un facteur mécanique : les vergetures se forment plus facilement lorsque la peau est soumise à des tensions brutales.

Attention à la balance !

Les vergetures se forment plus facilement dans les périodes où la peau est soumise à une tension rapide : à l'adolescence, pendant la grossesse, et lorsqu'il y a une importante prise de poids. Plus la peau est soumise à une tension forte, plus les fibres élastiques qui la composent risquent de se rompre, en particulier dans les zones qui augmentent de volume pendant les neuf mois de grossesse (ventre, hanches, poitrine). Le ventre grossit inévitablement, mais on peut éviter de prendre plus de kilos que nécessaire.



vergetures



Alimentation : les vitamines au pouvoir !

Il n'existe pas d'aliments anti-vergetures proprement dits, mais certains peuvent aider à préserver la jeunesse et l'élasticité de la peau, à commencer par les aliments riches en antioxydants comme les vitamines C et E que l'on trouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les huiles végétales. Concernant l'action de la vitamine C, qui renforce les cellules et donc le fibroblaste, une étude menée récemment en Turquie a conclu que les femmes enceintes qui présentaient des niveaux plus élevés de vitamine C dans le sang souffraient moins de vergetures.



Une hydratation quotidienne

L'une des principales façons d'éviter les vergetures est de garder la peau bien hydratée afin d'augmenter son élasticité et sa résistance dès les premiers mois de la grossesse, avant même que le ventre ne commence à se développer. Quels sont les produits les plus appropriés ? Les crèmes enrichies en huiles végétales, comme l'huile d'amandes douces, de jojoba, de karité, d'avocat, de germe de blé et l'huile d'olive, riche en oléocanthal, un puissant anti-inflammatoire qui aide à restaurer les conditions physiologiques de la peau.



Examens pendant la grossesse

Vous trouverez
dans cet article
les examens les
plus importants à
réaliser pendant
la grossesse.



AU PREMIER TRIMESTRE

- Au début de la grossesse, si possible avant la 13^{ème} semaine, et dans tous les cas lors du premier examen gynécologique, les examens prévus sont : un bilan sanguin complet, le groupe sanguin et le facteur Rh, les anticorps de la rubéole, les anticorps de la toxoplasmose (si la mère n'est pas immunisée, cette analyse doit être répétée une fois par trimestre), le VIH 1-2 (SIDA), la syphilis, les hépatites B et C. Si la future maman appartient à un groupe sanguin de Rh négatif, il faudra également réaliser le test à l'anti-globuline (à répéter à chaque trimestre). À cela, il convient d'ajouter :

TRANSAMINASES (GOT ET GPT)

- Ce test évalue la concentration de ces enzymes dans le sang ; il donne des indications sur la fonction hépatique.

CRÉATININE ET URÉE

- L'augmentation de la créatinine peut indiquer un mauvais fonctionnement des reins même s'il est rare que ce trouble se manifeste pour la première fois lors de la grossesse. De même, une altération dans les valeurs de l'urée peut révéler une déshydratation ou une maladie rénale.

CHOLESTÉROL ET TRIGLYCÉRIDES

- Les niveaux de cholestérol et de triglycérides augmentent considérablement pendant la grossesse, il faut donc les contrôler régulièrement (une fois par trimestre).

HORMONES THYROÏDIENNES (T3, T4, TSH)

- Cette analyse sert à prévenir l'hypothyroïdie congénitale, une affection causée par le manque d'iode pendant la grossesse.

ACIDE URIQUE

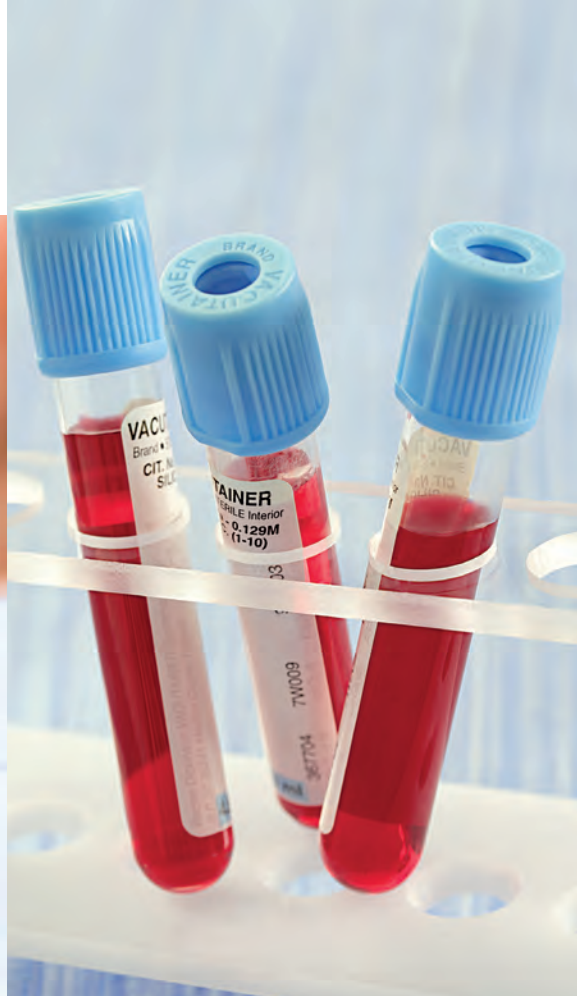
- Il permet de détecter un trouble du métabolisme. Si le taux d'acide urique est élevé, on prescrira à la future maman un régime alimentaire spécial.

GLUCOSE

- Ce test mesure la quantité de sucre dans le sang. Même si les valeurs sont normales, il convient de le réaliser à 2 ou 3 fois reprises pendant la grossesse. Un résultat qui se maintient au-dessus de la limite supérieure peut faire soupçonner l'existence d'un diabète, ce qui nécessite alors un contrôle plus précis.

Le diagnostic prénatal

- **Le dépistage prénatal** : à partir des données combinées de l'échographie et des tests sanguins, il exprime le risque statistique d'avoir un enfant souffrant de troubles chromosomiques comme le syndrome de Down.
- **Les tests invasifs, comme l'amniocentèse**. On les recommande si le dépistage des anomalies chromosomiques atteint une probabilité de 1 pour 250 ou plus ; s'il y a déjà un autre enfant atteint dans la famille ; si l'un ou les deux parents sont porteurs d'une anomalie chromosomique ; si l'un des parents est porteur d'aneuploïdies (anomalies numériques) des chromosomes sexuels ; et enfin si l'échographie a révélé une malformation du fœtus.
- **Le test de diagnostic prénatal non invasif** : il s'agit d'un simple bilan sanguin qui permet, pendant la grossesse, d'identifier de façon précoce de possibles anomalies chromosomiques.



Les trois échographies indispensables

En plus et parallèlement aux visites médicales et autres examens, la future maman devra réaliser au moins trois échographies.

- **La première échographie** a lieu aux environs de la douzième semaine. Elle sert à établir avec plus de précision le moment de la conception, à s'assurer que le fœtus est bien implanté dans l'utérus et à voir s'il y en a un seul ou s'il s'agit d'une grossesse multiple. On procède également à la mesure de la clarté nucale et au dépistage (*screening*) pour détecter la présence d'éventuelles anomalies chromosomiques.
- **Le deuxième contrôle** est effectué entre les semaines 19 et 23. C'est l'échographie morphologique, la plus importante. Avec cet examen, on détecte la présence de possibles malformations, on mesure la croissance de l'enfant et le développement de ses organes.
- **Lors de la troisième échographie** (aux alentours de la semaine 30), en plus de vérifier les paramètres de croissance et la position du fœtus, on évalue le placenta et sa position en vue de l'accouchement.

DÉPISTAGE BIOCHIMIQUE (DÉPISTAGE PRÉNATAL)

- **Le dépistage biochimique** consiste à analyser les enzymes du fœtus (BétaHGC, œstriol et alpha-fœtoprotéine) présents dans le sang maternel, afin d'évaluer les risques du fœtus de souffrir d'une anomalie chromosomique. Les résultats de ces analyses ne sont cependant pas déterminants dans la mesure où ils doivent être évalués conjointement avec les résultats de l'échographie de la semaine 12, au cours de laquelle le gynécologue mesure, entre autres données, la clarté nucale. Si le risque est de 1 pour 250 ou plus, alors on conseille une amniocentèse.

- **L'ANALYSE D'URINE** (voir encadré

« L'analyse d'urine »).

- **L'ÉCHOGRAPHIE** (voir encadré « Les trois échographies indispensables »).

- **LE CONTRÔLE DU POIDS ET DE LA PRESSION ARTÉRIELLE.** Ces données sont évaluées régulièrement pendant la grossesse, à chaque visite.

AU DEUXIÈME TRIMESTRE

- Le gynécologue fait répéter certains des tests qui ont été réalisés pendant le premier trimestre : bilan sanguin complet, cholestérol et triglycérides, créatinine, toxoplasmose (si le premier test s'est révélé négatif), test à l'anti-globuline, analyse d'urine, échographie (entre 19 et 23 semaines) et courbe du glucose (entre 24 et 28 semaines). Il demande en plus une évaluation du fer dans le sang, la ferritine.

FERRITINE

- Si le bilan sanguin révèle un faible volume de globules rouges, le médecin pourra demander un complément d'analyse avec la ferritine qui fournit une mesure des réserves de fer, un élément essentiel pour le bon développement du fœtus. En fonction des résultats, il pourra prescrire à la future maman un supplément en fer.

AU TROISIÈME TRIMESTRE

- On recommence les examens du deuxième trimestre : bilan sanguin, analyse d'urine et de glucose, ferritine, toxoplasmose, test à l'anti-globuline et échographie (entre les semaines 28 et 32) auxquels s'ajoutent d'autres contrôles nécessaires à l'approche de l'accouchement :

HÉPATITE B ET HBSAG

- Cette analyse est de nouveau réalisée au troisième trimestre, entre les semaines 33 et 37, car le risque de transmission, très faible au cours des deux premiers trimestres, augmente jusqu'à 70% en cas de contagion en fin de grossesse. Si la future maman est positive (porteuse sans symptôme), l'enfant recevra les immunoglobulines spécifiques dès la naissance, afin d'éviter de contracter la maladie. Elle pourra ensuite l'allaiter sans problème.

HÉPATITE C (VHC)

- Il s'agit d'un examen spécifique qui permet de vérifier que la maman dispose d'anticorps contre l'hépatite C. Si c'est le cas, il faudra alors aussi procéder au dosage du génome du virus (ARN du VHC), pour voir si, en plus des anticorps, le virus est actif. Dans ce cas, rien ne change en ce qui concerne l'accouchement, mais il faudra reconsidérer la possibilité ou non d'allaiter.





L'analyse d'urine

- C'est l'un des examens les plus importants car il permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine, en particulier de l'albumine. Si c'est le cas, la future maman pourrait souffrir de pré-éclampsie, une pathologie qui se caractérise par une augmentation de la pression artérielle et peut causer des complications graves pendant la grossesse. Détectée suffisamment tôt, la maladie peut être maintenue sous contrôle.
- L'analyse d'urine sert également à détecter les infections des voies urinaires, grâce à la présence des sédiments. Si le résultat est positif, le médecin prescrit un examen plus approfondi, afin d'identifier avec précision les bactéries responsables de l'infection et de prescrire le traitement antibiotique qui convient.
- L'analyse peut également révéler la présence de glucose, synonyme de diabète, qui peut survenir pendant la grossesse.

PRÉLÈVEMENTS VAGINAL ET RECTAL

- Il se fait habituellement entre les semaines 35 et 37, afin de détecter la présence de *Streptococcus Agalactiae* (également connu sous le nom de streptocoque du groupe B) une bactérie qui peut se développer dans le vagin et dans le rectum sans que la future maman ne ressente aucun symptôme. Si le résultat est positif, on lui administrera pendant le travail des antibiotiques pour éviter que l'infection ne touche le fœtus lors de son passage par voie basse.

TESTS DE COAGULATION

- Ils servent à vérifier que le sang de la future maman coagule normalement. Il s'agit d'un examen indispensable car il permet d'évaluer le risque d'hémorragie lors de l'accouchement et de s'assurer qu'une anesthésie péridurale est envisageable.

CONTRÔLES CARDIOTOCOGRAPHIQUES

- À partir de la semaine 37, on prescrit habituellement des contrôles cardiotocographiques (également connus sous le nom de surveillance fœtale ou « monitoring »), qui servent à contrôler le rythme cardiaque du fœtus et les contractions utérines. Ils sont un excellent indicateur du bien-être fœtal et de l'avancée du travail.



envie de fraises
HABILLE LES FEMMES ENCEINTES

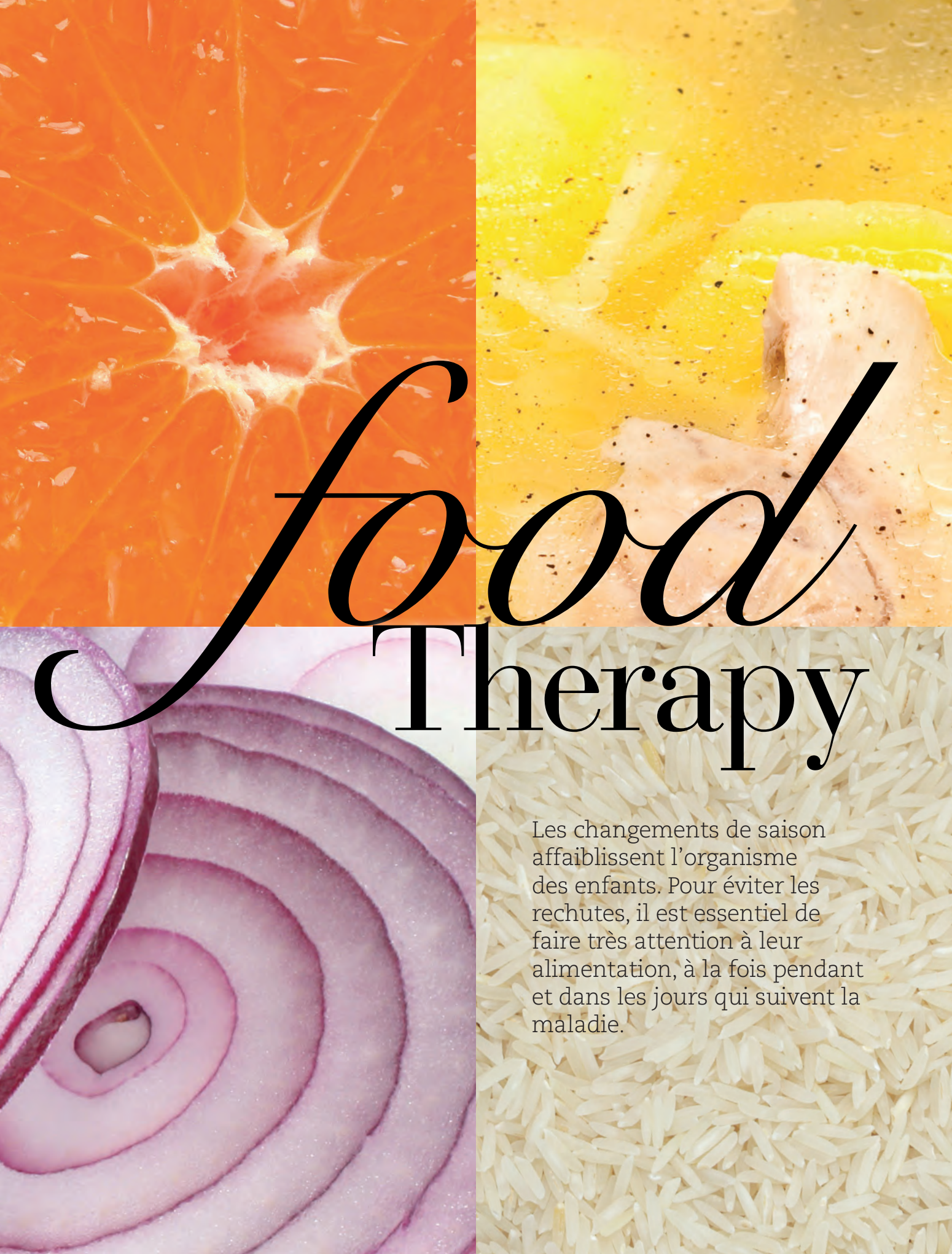


*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/03/15. Exclu web

10€
OFFERTS*

* dès 100€ d'achat

AVEC LE CODE :
FRAISES10



Food Therapy

Les changements de saison affaiblissent l'organisme des enfants. Pour éviter les rechutes, il est essentiel de faire très attention à leur alimentation, à la fois pendant et dans les jours qui suivent la maladie.

GRIPPE

Elle se manifeste habituellement par une fatigue générale et une forte fièvre. L'enfant est abattu, parfois somnolent, et n'a pas d'appétit.

- **Au début, ce n'est pas grave si l'enfant n'ingère pas d'aliments solides pendant toute une journée**, cela permet à l'organisme d'économiser une énergie qu'il emploierait à digérer.
- **En cas de fièvre, il est important que l'enfant boive souvent, même en petites quantités.** Il pourra ainsi récupérer la perte de liquides due à la transpiration (qui augmente) et à la respiration (qui devient plus rapide).
- **Préférez les boissons légèrement sucrées** pour contrer l'effet de l'acétone qui accompagne souvent la fièvre.
- **Les jus et les soupes** avec beaucoup de bouillon sont idéals.
- **Une fois passée la phase aiguë initiale, réin-**

tégrez progressivement des aliments solides, en petites portions et sans trop forcer.

- **Les pâtes et le riz constituent une excellente source d'énergie** : cuits à l'eau et assaisonnés d'un filet d'huile et d'un peu de fromage.
- **Pendant la convalescence, les fruits et les légumes (cuits et en purée) sont très importants** car ils fournissent au corps les vitamines nécessaires pour renforcer ses défenses.
- **Le poisson blanc (sole, colin, lotte, etc.) cuit à la vapeur**, fournit à l'organisme toutes les protéines et le fer dont il a besoin pour récupérer.
- **La viande (bœuf ou poulet) et le jambon blanc** sont aussi des aliments protéinés tout à fait bénéfiques à l'organisme.



TOUX

Lorsqu'elle est constante, la toux est très gênante pour l'enfant, non seulement parce qu'elle est irritante, mais aussi parce qu'elle peut causer des douleurs musculaires dans la poitrine, des maux de tête et, pendant les quintes les plus violentes, des vomissements.

- **Mieux vaut laisser l'enfant manger comme il en a envie**, en quantités et à l'heure qui lui conviennent. Le forcer à manger ajouterait des tensions à la gêne qu'il ressent déjà.
- **Plutôt que de faire deux repas copieux, il vaut mieux répartir la nourriture en plusieurs prises tout au long de la journée** car un estomac plein souffre plus des contractions produites par la toux ; on risque alors des vomissements ou une mauvaise digestion.



RHUME

Un enfant enrhumé est nerveux, fatigué (le nez bouché l'empêche de dormir) et a peu d'appétit. Sans compter qu'il ne ressent pas le goût des aliments qui, en plus, lui sont difficiles à avaler.

- **Il faut lui donner à boire souvent pour fluidifier les mucosités nasales et éviter ainsi les complications les plus courantes.** En effet, lorsqu'il a le nez bouché, l'enfant respire par la bouche, ce qui assèche les muqueuses de la cavité nasale et favorise la création d'un environnement idéal pour le développement de germes pathogènes.
- **Proposer des soupes, notamment du bouillon de poulet.** Le bouillon de poulet contiendrait des substances spécifiques qui régulent la sécrétion des mucosités. Combinées à la cystéine (un acide aminé doté de propriétés mucolytiques et présent également dans le bouillon de poulet), elles expliqueraient son efficacité pour bloquer les symptômes typiques du rhume.
- **Préférer des aliments de consistance plutôt molle car les difficultés respiratoires rendent plus laborieuse l'action de mâcher :** fromage blanc, omelette, quenelles...



VOMISSEMENTS ET DIARRHÉE

Parfois, la grippe s'accompagne de vomissements ou de diarrhée. Dans ce cas, mieux vaut ne pas trop charger l'estomac.

- **En cas de grippe intestinale, l'objectif principal est d'éviter la déshydratation :** pendant la phase la plus intense, donnez à votre enfant de l'eau légèrement sucrée, par petites gorgées ou à la cuillère. Si la diarrhée persiste, l'eau de riz est un remède assez efficace (faire bouillir pendant 30 minutes 25 à 40 g de riz dans un litre d'eau ; filtrer puis consommer par petites quantités tout au long de la journée).
- **Dès qu'il cesse de vomir et n'a plus de diarrhée, l'enfant récupère assez vite l'appétit.** Proposez-lui des aliments faciles à digérer.
- **Les pâtes et le riz peu assaisonnés sont idéals** pour récupérer l'énergie tout en se rassasiant.
- **En ce qui concerne les fruits,** la banane exerce une action protectrice sur la muqueuse de l'estomac.
- **Après une grippe accompagnée de vomissements et de diarrhée, préférez les légumes cuits et pas trop fibreux** comme les courgettes et les pommes de terre cuites à l'eau.
- **Les viandes blanches (poulet, dinde, lapin) et le poisson cuit à la vapeur ou poché** sont aussi faciles à digérer car leurs fibres sont très fines.

Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce

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

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



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

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



Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, l'enfant ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.



Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

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

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soin Vergetures

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

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

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

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

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

Le ballon pour accoucher

Le ballon est d'une grande aide pour les futures mamans : non seulement il permet de les soulager de certains troubles dont elles peuvent souffrir pendant la grossesse, mais il agit aussi positivement lors de l'accouchement.



les mauvaises positions du fœtus. Aujourd'hui, c'est un accessoire que l'on trouve dans la plupart des maternités françaises. De nombreux articles scientifiques en vantent les effets positifs, notamment en préparation à l'accouchement : il atténuerait la douleur des contractions et agirait positivement sur l'accouchement, sa durée et sa réalisation finale (par voie vaginale ou césarienne).

SES AVANTAGES

- Le ballon fait partie de ce que l'on appelle les « supports instables », des accessoires qui servent à activer les muscles qui interviennent dans la position du corps. Ces muscles sont très importants pendant la grossesse car ils aident à atténuer certains troubles comme la sciatique ou les douleurs de dos ; ils le sont également pendant le travail.
- Lorsque vous vous asseyez sur le ballon suisse, une force s'exerce, contraire à la gravité qui sert de support au plancher pelvien superficiel. C'est pourquoi le travail effectué sur le ballon ne surcharge pas les muscles du plancher pelvien.
- Le ballon permet des mouvements pelviens à la verticale, de plus grande amplitude et de façon plus détendue que dans d'autres positions, ce qui est très utile avant l'accouchement, surtout si la future maman est fatiguée. Il per-

Le ballon de naissance, aussi connu sous le nom de ballon suisse, a été créé dans les années 60. D'abord conçu comme un jouet pour les enfants, sa première utilisation en obstétrique remonte aux années 80 dans les maternités allemandes pour corriger

Lettres à la sage-femme

Col dilaté, effacé...

Bonjour, je suis enceinte de 32 semaines et je me pose des questions sur les termes techniques de l'accouchement. Pourquoi parle-t-on de col dilaté, de col effacé ? À quoi correspondent les phrases du type « elle a le col à 10 » ?

Jennifer

met en outre de plier les jambes correctement pour ouvrir la voie basse, sans surcharger les articulations. Il peut aussi être utilisé comme un moyen non pharmacologique de soulager et de contrôler la douleur.

Comment travailler avec le ballon ?

Pour les futures mamans qui ne souffrent d'aucun problème particulier pendant leur grossesse, on recommande une activité physique de trois à cinq fois par semaine. Demandez conseil à votre sage-femme sur l'utilisation correcte du ballon dans votre cas. En plus des exercices à réaliser en vue de l'accouchement, et une fois que vous vous sentez à l'aise avec le ballon, que vous avez appris à travailler correctement la position et les mouvements pelviens avec la sage-femme, vous pouvez également l'utiliser comme siège à la maison pour réaliser des activités que vous accomplissez habituellement assise sur une chaise ou sur le canapé, comme travailler à votre ordinateur, regarder la télévision, etc. Vous travaillerez ainsi vos muscles sans pratiquement vous en rendre compte.

Les termes techniques employés pendant votre grossesse, le travail et l'accouchement sont parfois complexes. Cependant, il est nécessaire de bien les comprendre pour que vous puissiez vivre ces moments de façon plus sereine ainsi que pour votre conjoint. Concernant le col, il faut d'abord savoir ce que le médecin ou la sage-femme cherche lors de l'examen. Pour connaître l'évolution du travail, les sages-femmes « mesurent » la longueur du col (de 3 cm à 0) et sa dilatation (de 1 pulpe de doigt à 10 cm). Un col se modifie en deux temps ; il se raccourcit avant de s'ouvrir. Ainsi, votre col va passer de 3 cm à court (1 cm) et s'effacera. Ensuite, il va se dilater de 1 cm à 10 cm. La sage-femme emploiera le terme « vous êtes à complète ». À noter que le col est fermé ou légèrement ouvert durant toute la grossesse.

Lors de votre suivi de grossesse, et pour vous préparer au mieux à l'arrivée de votre enfant, vous pouvez bénéficier de 7 séances de préparation à la naissance vous permettant de revoir les différentes étapes de la croissance de bébé, du travail, de l'accouchement et de l'arrivée de votre enfant à la maison.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



En avez-vous envie ?

Avec l'arrivée de bébé, le désir et la passion ont tendance à passer au second plan. Comment faire pour récupérer votre intimité avec votre partenaire ? Répondez aux questions de ce test et une chose en amenant une autre...

1. Dernièrement, vos relations intimes sont plutôt du genre :

A > Qu'est-ce qu'a fait le petit aujourd'hui ? - Allez à Q2.

B > Qui fait quoi demain ? - Allez à Q3.

2. En fin de journée, pour vous, rien ne vaut...

A > Une bonne nuit de sommeil - Allez à Q4.

B > Un bon bain - Allez à Q5.

3. Le soir, quand bébé s'est endormi, vous pouvez enfin...

A > Parler sans être interrompu - Allez à Q5.

B > Faire « des galipettes » sur le canapé - Allez à Q6.

4. Votre libido est en berne, mais s'il vous déshabille du regard...

A > Vous le laissez faire sans bouger - Allez à Q7.

B > Vous l'arrêtez tout de suite dans son élan avec un « Ce n'est pas le moment ! » - Allez à Q9.

5. Pour récupérer la complicité d'autrefois avec votre compagnon, il vous faudrait...

A > Penser à de nouveaux fantasmes - Allez à Q7.

B > Essayer de nouvelles positions - Allez à Q8.

6. Vous le voyez s'approcher et vous le trouvez toujours aussi séduisant. Vous pensez :

A > Combien de femmes essayent-elles de le séduire pendant que moi je m'occupe de notre bébé ? - Allez à Q8.

B > J'arrive encore à le séduire quand je veux, yeah ! - Allez à Q11.

7. Quel reproche faites-vous le plus souvent à votre partenaire ?

A > Ton travail t'intéresse plus que notre couple - Allez à Q9.

B > Tu ne me dis plus de jolies choses... - Allez à Q10.

8. Depuis que bébé est arrivé, votre sensibilité érotique...

A > S'est endormie - Allez à Q10.

B > S'est ravivée - Allez à Q11.

9. Pour vous sentir de nouveau féminine, il vous faudrait...

A > Un week-end romantique avec lui - PROFIL B

B > Un miracle ! - PROFIL A





10. La question que vous vous posez le plus :

A > Pourquoi ne me traite-t-il plus comme une princesse ? - **PROFIL A**

B > Pourquoi me traite-t-il comme une fragile petite chose ? - **PROFIL C**

11. Un peu de sexe c'est pas mal, mais...

A > Beaucoup de sexe, c'est mieux ! - **PROFIL C**

B > Nous n'avons jamais le temps de bien faire !
- **PROFIL B**

A. SEXE KO

Aïe, aïe, aïe... Il faut que vous retrouviez l'envie de partager des moments d'intimité. Mais comment surmonter la fatigue ? Que faire si s'occuper de bébé absorbe tout votre temps et votre énergie ? Attention ! Plus le temps passe, plus il sera difficile de raviver la flamme de la passion. Mais si vous lisez ces lignes, tout n'est pas perdu. Commencez par des petits baisers, des étreintes et beaucoup de tendresse. C'est quelque chose que vous pouvez faire, même fatiguée, et une bonne façon de (re)commencer !

B. SEXE OK

Votre désir ne s'est pas éteint et vous savez profiter des pauses que vous accorde bébé. Bien sûr, la qualité de vos relations peut encore s'améliorer car vous avez toujours peur d'être interrompus au meilleur moment. Utilisez votre imagination ! Écoutez une chanson langoureuse au lieu de rester devant la télé ; plutôt que la liste des courses, écrivez-vous des messages coquins ; et touchez-vous, même habillés. Il n'y a rien de plus excitant que l'impossibilité de satisfaire immédiatement le désir qui monte !

C. SEXE, WOW !

Aviez-vous jamais pensé qu'avoir un enfant réveillerait votre sensualité et vous rendrait encore plus passionnés qu'avant ? Cette aventure si importante vous a unis, et votre sexualité en est sortie gagnante. Maintenant que vous êtes en totale harmonie, c'est le moment d'exprimer votre côté le plus transgressif. Vous pouvez laisser votre enfant à la garde de ses grands-parents ou d'amis de confiance, et passer une nuit dehors, comme des amants, sans penser à bébé dans la pièce d'à côté.



Enceinte et angoissée

Nous vous présentons ici les craintes les plus courantes qu'éprouvent les futures mamans et vous expliquons comment les affronter et les surmonter.



Au cours de la grossesse, la future maman éprouve diverses émotions qu'elle ne sait pas toujours comment exprimer. L'une d'elles est la peur de devoir faire face à quelque chose qui lui est totalement inconnu et qui concerne son avenir et celui de son bébé. La liste que nous vous proposons des craintes que l'on peut ressentir pendant la grossesse vise à vous aider à en prendre conscience pour pouvoir les rationaliser et les exposer à votre médecin ou à la sage-femme lors de votre prochaine visite. Ils sauront alors vous guider dans la manière de les affronter et de les surmonter.

- **La peur de l'inconnu** : c'est une émotion typique de l'âge adulte et que les enfants ne connaissent pas. La seule façon de la dépasser est de s'informer en sachant exactement comment se déroulent une grossesse et un accouchement.
- **La peur de ne pas savoir comment faire** : la future maman craint que, si elle n'agit pas comme il faut, le travail prenne plus de temps, augmen-

tant ainsi les risques pour elle et pour le bébé. Les cours de préparation à l'accouchement peuvent être d'une grande aide pour surmonter cette peur.

- **Une peur généralisée** : c'est un sentiment étrange que la future maman ne sait pas trop comment exprimer ; c'est d'ailleurs plus une angoisse qu'une crainte. Les techniques psychanalytiques peuvent révéler quels comportements il convient d'adopter pour corriger cette angoisse.

- **La peur du risque** : elle se manifeste de deux manières. D'abord la peur de ce qui peut arriver à la future maman elle-même au moment de l'accouchement et qui est souvent déterminée par ce qu'elle a vu ou entendu dans les médias. Ensuite vient la peur de ce qui peut arriver au bébé, cet instinct maternel qui relie la douleur de l'enfant au fait qu'il pourrait se retrouver sans maman. Afin d'éliminer cette peur, il est important que les professionnels qui s'occupent de la future maman lui expliquent à quel point la médecine a progressé, éliminant presque totalement les risques liés à l'accouchement.

- **La peur de la douleur** : c'est une crainte qui disparaît peu à peu car les femmes ont maintenant une meilleure connaissance des techniques qui permettent d'atténuer, voire d'éliminer, la douleur physique liée à l'accouchement.

- **La peur créée par le contexte familial** : ayant entendu des femmes de la famille ou des amies proches raconter des expériences d'accouchements compliqués, la future maman craint de passer par la même situation.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Il se montre réservé et peu bavard. À partir du 20, vous le retrouvez comme avant, bien présent physiquement et émotionnellement. Favorisez les relations sociales car il n'aime pas être seul.

Si vous le lui demandez, bien que cela lui coûte, il accepte les règles, surtout si vous l'encouragez et le félicitez. Il a besoin de se sentir valorisé.

Mercure continue de le stimuler au niveau du raisonnement et du langage. Il parle de tout et avec tout le monde. Il vous expose ses idées et vous avez du mal à l'arrêter car il sait vous séduire par ses projets.

Il vous comble de petits mots doux et de câlins. La dernière semaine, cependant, il réagit avec colère à votre refus devant certaines de ses exigences.

Il est un peu fatigué d'être le centre de l'attention et partage volontiers la scène. Il cherche la compagnie de ses petits camarades, est plus disposé à faire des concessions et accepte de ne pas avoir raison.

Il a besoin d'une certaine stabilité émotionnelle ; ne vous inquiétez pas de ses humeurs changeantes ou quand il se montre plutôt introverti. À partir du 20, il se montre plus vif et coquin.

Votre petit se montre dynamique, sympathique, souriant et plein d'esprit. Il préfère les jeux qui stimulent l'esprit, parce qu'il se fatigue rapidement physiquement, surtout à partir du milieu du mois.

Il adore construire et manger seul. Plus conscient de ses capacités, il aime inventer des histoires et répéter, sans se lasser, les chansons et les danses qu'il connaît.

Il fait du bruit et se déplace dans la maison sans regarder où il va, suivant l'impulsion du moment. Établissez quelques règles avant de lui permettre de laisser libre cours à son énergie et à son imagination.

Il est dynamique, déterminé, avec les idées très claires... et il obtient ce qu'il veut. La dernière semaine du mois, Mars ne lui est pas favorable ; couchez-le tôt ou la fatigue le rendra nerveux et désobéissant.

Il se montre très communicatif, parle beaucoup et apprend très vite. Profitez de sa curiosité pour lui expliquer les choses. Nourrissez son esprit : proposez-lui des livres et des jeux d'esprit.

Jusqu'au 20, il bénéficie de l'influence de Vénus. Il apprécie les nouvelles saveurs et affine son goût ; les repas en famille n'en sont que plus agréables. Il se laisse captiver par des personnages fantastiques.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

