Année 7 - n° 64 - Février 2019

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

NOUVEAU-NÉ

On vous a dit beaucoup de chose, mais info ou intox ?

GROSSESSE

L'importance de savoir bien respirer

ÉCHOGRAPHIE

À quoi ça sert ?

ALIMENTATION

Enceinte, on ne mange pas pour deux !

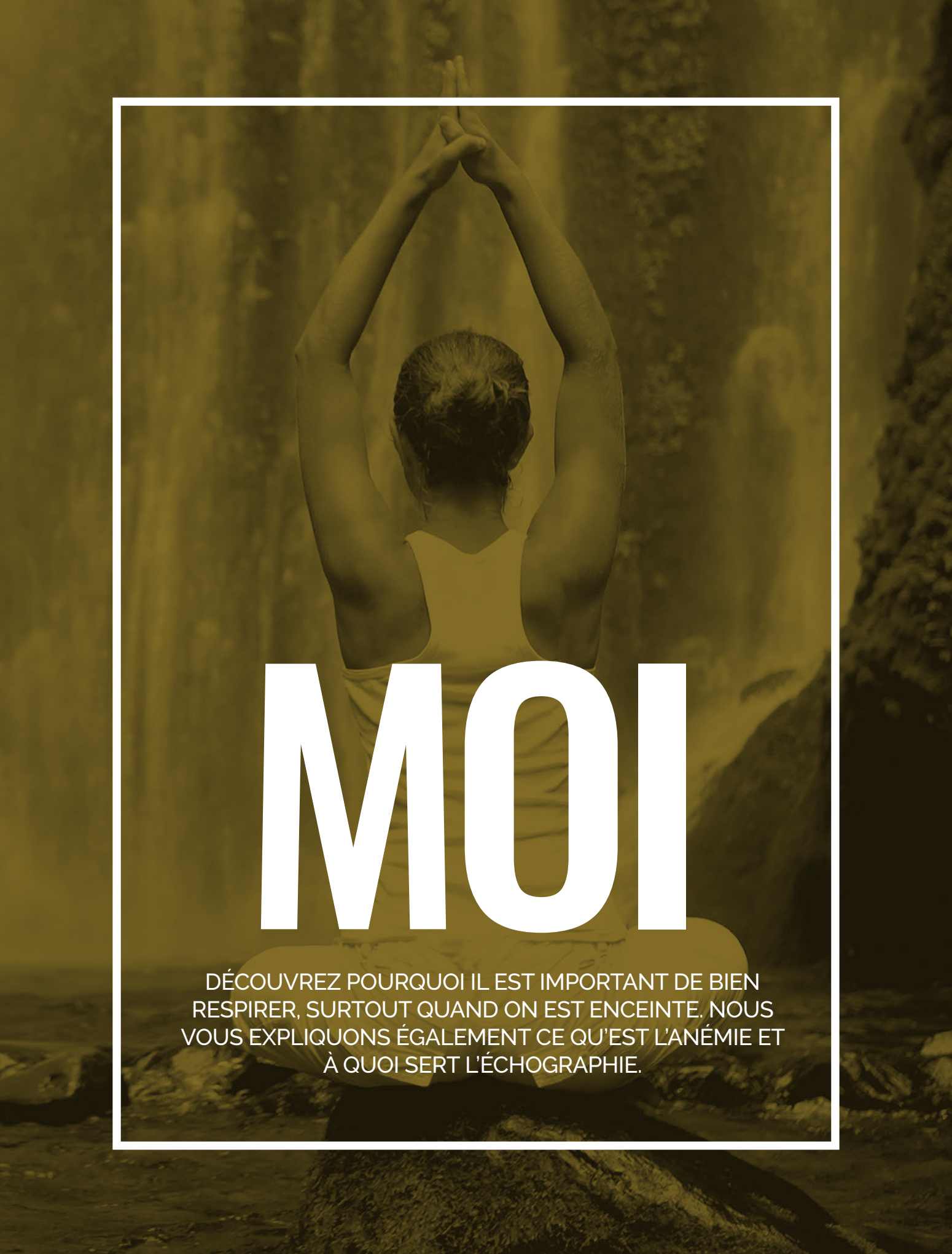
#cequevousalleztrouver

MAMAN

4 GYNÉCO : LES BRÛLURES D'ESTOMAC
6 LES AVANTAGES DE SAVOIR BIEN RESPIRER
12 TOUT SAVOIR SUR L'ANÉMIE
14 QU'EST-CE QUE L'ÉCHOGRAPHIE ?
20 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN ?
24 ENCEINTE, ON NE MANGE PAS POUR DEUX !
30 NOUVEAU-NÉ : MYTHES ET RÉALITÉ
34 CE QUE VEULENT NOS MAMANS EN 2019...

SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

DÉCOUVREZ POURQUOI IL EST IMPORTANT DE BIEN RESPIRER, SURTOUT QUAND ON EST ENCEINTE. NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT CE QU'EST L'ANÉMIE ET À QUOI SERT L'ÉCHOGRAPHIE.

BRÛLURES D'ESTOMAC

BEAUCOUP DE FEMMES ENCEINTES SOUFFRENT DE CE TROUBLE, EN PARTICULIER AU COURS DU DERNIER TRIMESTRE DE GROSSESSE. QUELLES SONT LES CAUSES ET LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES ?

Le reflux gastro-œsophagien est l'un des désagréments les plus fréquents pendant la grossesse. On estime qu'il touche 85% des femmes enceintes et que plus la grossesse est avancée, plus les reflux sont importants. Ils se caractérisent par une sensation de lourdeur au niveau de l'estomac, causée par une mauvaise digestion (dyspepsie), qui se transforme souvent en inconfort et provoque une sensation de brûlure, surtout si l'estomac est vide.

• **Les causes à l'origine de ce problème sont nombreuses.** L'augmentation du volume du ventre déplace l'estomac vers le haut et favorise la remontée des acides. À cet inconvénient s'ajoute la forte production d'œstrogènes et de progestérone qui, agissant sur la musculature, provoque une perte de tonus du cardia, une valve située entre l'estomac et le début de l'œsophage, qui empêche normalement que les aliments digérés ne remontent. Sa faible capacité à éviter le renvoi de la nourriture permet au suc gastrique de remonter vers la bouche…

LES COMBATTRE EN MANGEANT

• **Vous devez manger peu**, mais souvent, afin d'éviter de trop stimuler la sécrétion d'acides dans l'estomac.

• **On conseille de ne pas boire de jus d'orange, de réduire la consommation d'aliments gras et de renoncer au chocolat et aux aliments trop épicés et piquant**s, susceptibles de provoquer une irritation des muqueuses de l'appareil digestif.

• **Le pain grillé et les biscottes peuvent atténuer la sensation de brûlure**, tout comme le lait, qui rééquilibre l'acidité de l'estomac.

• **Si, toutefois, les brûlures d'estomac ne diminuent pas,** il peut être nécessaire d'avoir recours à des médicaments.

LES ANTIACIDES, SANS ALUMINIUM C'EST MIEUX

Pour lutter contre ce trouble, le médecin peut prescrire des antiacides spécifiques qui neutralisent l'acidité excessive des sucs gastriques. Dans 30 à 50% des cas, on prescrit des antiacides formulés à base d'aluminium, substance qui, selon des études récentes, est absorbée par l'organisme et peut franchir la barrière placentaire, entraînant des altérations fœtales de gravité variable. L'aluminium peut être présent dans ce type de médicament sous différentes formes, telles que l'oxyde d'aluminium, l'hydroxyde d'aluminium, le carbonate de sodium, le magaldrate, l'hydrotalcite, l'almagate, etc. C'est pourquoi, il est recommandé d'éviter la consommation d'antiacides formulés avec de l'aluminium pendant la grossesse. Il est préférable d'utiliser ceux formulés avec du calcium. Ils ont le même effet et ne causent pas de problèmes ni chez la mère, ni chez le fœtus. En outre, ils fournissent du calcium, bénéfique pour l'organisme.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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

› JE DÉCOUVRE

RESPIREZ !

NOUS VOUS PROPOSONS ICI QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR TRANSFORMER CE QUI EST UN RÉFLEXE EN UN GESTE CONSCIENT, BÉNÉFIQUE TANT POUR LA MAMAN QUE POUR SON BÉBÉ.

Ces exercices permettent une bonne oxygénation de l'organisme de la maman et de son bébé. Ils facilitent en outre le développement des poumons et soulagent la détresse respiratoire, un phénomène typique des derniers mois de la grossesse. Ajoutons que, grâce à eux, la femme enceinte se sent plus dynamique et pleine de vitalité à un moment où l'inquiétude et la fatigue ont tendance à dominer. Bref, ils relaxent pour amener au bien-être absolu.
La respiration est un mouvement spontané auquel on pense rarement. Et pourtant, si l'on en prend conscience et qu'on la réalise correctement, elle apporte de nombreux avantages, notamment pendant la grossesse. Savoir que les adultes n'utilisent, en moyenne, que 30% de leur capacité pulmonaire, alors que les enfants peuvent atteindre près de 100% est une constatation qui laisse perplexe. Sans prétendre respirer de nouveau à fond, comme lorsque nous étions enfants, sachez qu'avec un peu d'entraînement, il est possible d'améliorer très sensiblement notre capacité respiratoire.

QUATRE FONCTIONS IMPORTANTES

En plus d'oxygéner le sang et d'irriguer tous les organes, une bonne respiration assure quatre autres fonctions fondamentales, utiles tout au long de la vie, mais encore plus particulièrement pendant les neuf mois de la grossesse.

EXERCICE 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les yeux fermés, commencez par écouter tous les bruits qui vous entourent. Puis concentrez-vous sur votre corps et pensez à chaque zone l'une après l'autre, de bas en haut. Ne cherchez pas à tout prix à vous détendre, observez votre respiration, sans la forcer. Après cette prise de contact, essayez de respirer de manière consciente. Vous observerez que votre souffle devient plus long, comme des vagues qui vont et viennent. Lorsqu'enfin vous vous sentez plus calme et détendue, ouvrez les yeux et reprenez votre rythme normal de respiration.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : *il fait prendre conscience de la respiration, détend l'organisme et permet de « recharger les batteries ».*

1 PLUS D'ÉNERGIE

Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de précieuses substances contenues dans l'air qui constituent une source importante d'énergie pour notre corps. En d'autres termes, plus nous captons d'air à chaque respiration, plus nous « rechargeons les batteries ». Une pratique d'autant plus bénéfique pendant la grossesse lorsque l'on se sent très fatiguée, que ce soit en raison des bouleversements hormonaux des premiers mois ou des troubles du sommeil du dernier trimestre. Savoir bien respirer s'avère enfin particulièrement utile après la naissance pour compenser l'énorme dépense énergétique exigée par l'accouchement, puis par les soins que réclame bébé les premières semaines.

2 ÉLIMINER LES TOXINES

Une autre des fonctions stratégiques de la respiration est, lors de l'expiration, la purification de notre corps. Comme la peau, le foie, les intestins et les reins, les poumons sont d'importants organes chargés d'éliminer les impuretés et autres déchets du métabolisme. Ce qui signifie qu'en plus d'inspirer profondément, il est essentiel, à travers l'expiration, d'apprendre à se débarrasser de tout l'air contenu dans les poumons pour éliminer le plus possible de toxines… Le nid de bébé sera plus accueillant dans un corps purifié !

Merci... CALMOSINE DIGESTION

3 MAMANS SUR 4 SATISFAITES

dès le plus jeune âge

Bien digérer et être apaisé

Existe en dosettes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

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

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL
0 810 400 003 Service 0,06 € / min + prix appel
www.laudavie.com

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

Laboratoires LAUDAVIE
Les Plantes au service de la Famille

EXERCICE 2

LA RESPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

Commencez comme dans le premier exercice, en vous concentrant sur votre environnement puis sur votre corps. Posez ensuite une main sur votre thorax, légèrement au-dessus de votre poitrine. Quand vous inspirez, faites entrer l'air uniquement dans la zone thoracique puis expirez en dégonflant cette même zone. Répétez plusieurs fois puis faites une pause : les mains sur les jambes, paumes tournées vers le haut, respirez normalement. Posez ensuite une main plus haut sur votre thorax, au niveau des clavicules, puis inspirez et expirez en laissant la poitrine le plus immobile possible pour ne travailler que la partie supérieure des poumons. Faites quelques respirations puis relâchez.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : *il augmente la capacité pulmonaire.*

3 POUVOIR CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

Certaines techniques de respiration peuvent également agir sur les émotions. Si, jusqu'à encore récemment, on pensait que le bénéfice émotionnel dérivé d'une bonne respiration n'était qu'un effet placebo, on sait aujourd'hui que cela peut avoir un impact notable sur le système nerveux. Il suffit d'observer comment notre respiration évolue en fonction des émotions que nous ressentons : la peur semble bloquer notre respiration, nous manquons d'air ; quand nous sommes en colère, notre souffle est court, laborieux ; en revanche, lorsque nous sommes détendus, notre respiration est plus longue et plus profonde. En conclusion, si notre état d'humeur agit sur notre souffle, *a contrario* travailler notre respiration peut nous permettre de contrôler nos émotions. L'idée n'est pas de prétendre éliminer la cause, juste en respirant, mais plutôt de réussir à ne pas se laisser submerger par une émotion négative.

EXERCICE 3

LA RESPIRATION COMPLÈTE (YOGA)

Après vous être concentrée comme indiqué dans les deux premiers exercices, poursuivez avec la respiration complète : inspirez en gonflant d'abord la cage thoracique puis la zone claviculaire et expirez en vidant complètement les deux zones.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : *En plus d'augmenter la capacité à se concentrer sur l'instant présent, il permet de se purifier en profondeur et de se recharger en énergie.*

4 PRENDRE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

La respiration aide également l'esprit à se maintenir dans l'instant présent, surtout pour nous, les femmes, dont l'esprit est submergé de pensées et d'obligations et qui avons tendance à osciller entre le passé et l'avenir, entre ce que nous aurions dû faire et ce que nous aimerions faire. Nous oublions alors de vivre le présent, somme toute la seule véritable réalité. C'est encore plus vrai pendant la grossesse, une période au cours de laquelle la future maman revient sur son existence passée et pense, parfois avec appréhension, à l'avenir. La respiration est alors l'acte qui nous ramène au présent. En prendre conscience est l'un des meilleurs moyens de faire revenir l'esprit à l'instant présent et ainsi savourer pleinement les émotions de ces neuf mois, se concentrer sur bébé, sentir et apprécier les changements de son corps. Vous entraîner à vivre l'instant présent vous sera extrêmement utile lors de l'accouchement, d'abord pour vous concentrer, et ensuite pour profiter des pauses et recharger votre énergie.

Zerø.Zerø™

Biberon anti-colique

0,0 coliques. confusion.

Le premier biberon idéal pour tous les bébés

POCHE ANTI-COLIQUE BREVETÉE

PAS DE BULLES D´AIR

- Bébé avale moins d'air pendant la tétée, ce qui réduit considérablement le risque de coliques et de reflux.
- L'air ne circule pas à l'intérieur de la poche, ce qui empêche une oxydation et ainsi la destruction des précieux nutriments dans le lait maternel.
- Poche en silicone semi-rigide, facile à nettoyer et à assembler.

NOUVELLE TÉTINE EN SILICONE

A.S.I.O. ASSOCIAZIONE SPECIALISTI ITALIANI ORTODONZIA

Recommandée par : L'Association de spécialistes italiens en orthodontie.

Approuvée par : La Société espagnole d'odontopédiatrie.

BASÉE SUR DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

MINIMISE LA CONFUSION ENTRE TÉTINE ET MAMELON

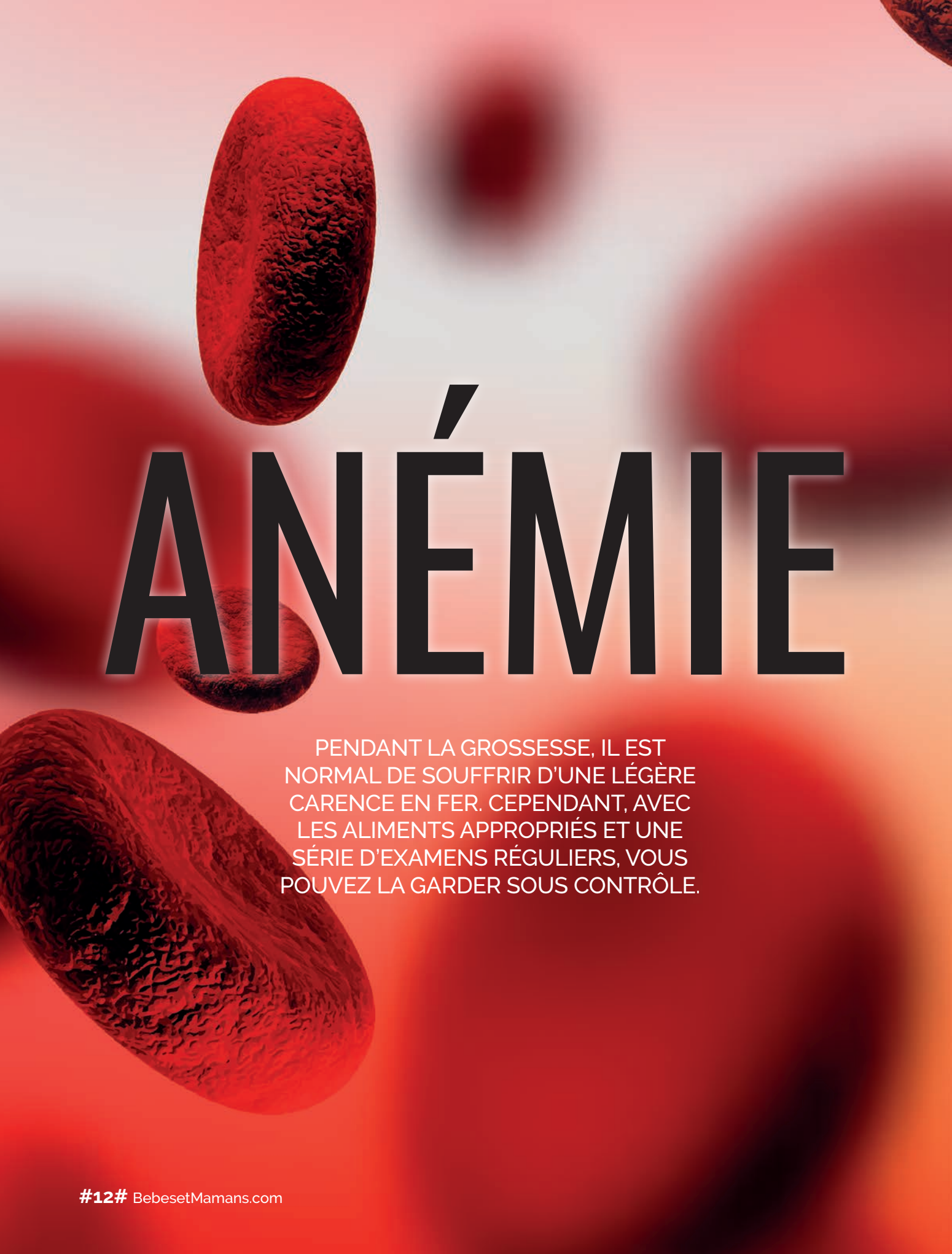
- Le bébé nourrit en allaitement mixte alterne entre biberon et sein sans confusion ni rejet.
- Le bébé nourrit au biberon exclusivement accepte la tétine de la manière la plus naturelle.
- Idéal dès la naissance. Convient également pour bébés prématurés avec une faible force de succion.

PAR DES MAMANS ET PROFESIONNELS DE SANTÉ* TESTÉS

*107 personnes interrogées en étude interne réalisée par l'équipe d'Innovation en Produit de Suavinex, Espagne 2017.

suavinex

www.suavinex.com



ANÉMIE

PENDANT LA GROSSESSE, IL EST NORMAL DE SOUFFRIR D'UNE LÉGÈRE CARENCE EN FER. CEPENDANT, AVEC LES ALIMENTS APPROPRIÉS ET UNE SÉRIE D'EXAMENS RÉGULIERS, VOUS POUVEZ LA GARDER SOUS CONTRÔLE.

1 POURQUOI APPARAÎT-ELLE

• **Le fer est, avec le cuivre et les protéines, la matière première que le corps utilise pour fabriquer de l'hémoglobine**, ce qui garantit l'apport en oxygène des tissus. En cas de carence, le corps produit de plus petits globules rouges et en quantité inférieure. C'est à ce moment que l'anémie apparaît, en raison d'une carence en fer.
• **Pendant la grossesse, le corps a besoin d'une plus grande quantité de fer**. Dans la plupart des cas, le corps de la femme sait comment faire face à cette demande sans problèmes, tant que la future mère ne souffre pas d'anémie ou que ses réserves en fer sont suffisantes en début de grossesse.

2 FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

• **Puisque, pendant la grossesse, le corps de la mère doit faire face à une demande accrue en fer, toutes les femmes enceintes souffrent d'une légère forme d'anémie**. Ce type d'anémie est physiologique et ne doit pas vous inquiéter.
• **L'anémie physiologique ne doit pas être combattue par des médicaments, ni par l'alimentation**. Il suffit de suivre un régime alimentaire varié et équilibré pour assurer les quantités nécessaires de cet élément.
• **En outre, l'anémie physiologique se résorbe généralement après l'accouchement**. Si cela se produit naturellement et que la mère ne perd pas une quantité excessive de sang, les quantités de fer redeviennent normales entre 5 et 8 semaines après l'accouchement.

3 COMMENT LA DIAGNOSTIQUE-T-ON ?

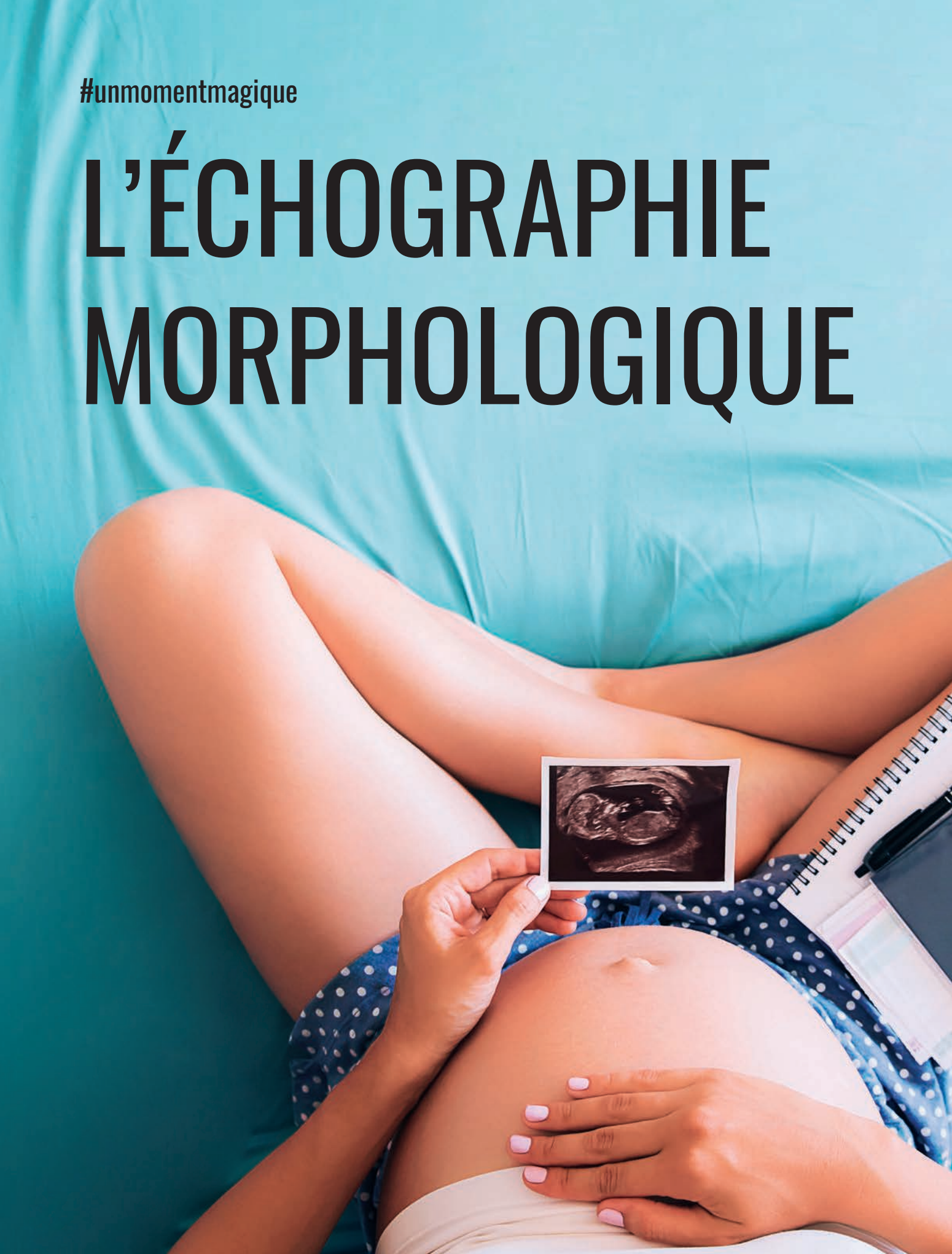
• **Pour évaluer le risque d'anémie possible pendant la grossesse, le médecin indique la réalisation d'un test sanguin faisant office de sentinelle**. C'est la numération sanguine, qui doit être faite selon un calendrier préétabli.
• **On effectue le premier contrôle en début de grossesse**, le second, entre la 22ème et la 26ème semaine et le troisième, entre la 33ème et la 35ème semaine, lorsque le volume de sang augmente davantage, phénomène typique de la grossesse.
• **La situation est normale si les valeurs d'hémoglobine dépassent 11 grammes par décilitre**. En revanche, la femme enceinte sera considérée comme anémique si les valeurs sont inférieures à 10,5. S'ils se situent entre 10,5 et 11,5, un autre test sanguin doit être effectué pour déterminer si les réserves (ferritine) sont plus ou moins épuisées.

4 COMMENT AGIR

• **Lorsque la ferritine est trop faible, un complément sous forme d'ampoules, de gouttes ou de comprimés, contenant du fer à des doses adéquates doit être utilisé**. Ce complément doit être pris chaque jour pendant deux mois. Cependant, la nourriture ne doit pas être négligée non plus.
• **Vous devez augmenter votre consommation de viande**, qui contient le fer de la manière la plus facile à absorber. Attention cependant à bien faire cuire votre viande.
• **La consommation de certains légumes, tels que les épinards et les légumes à feuilles vertes, doit également être augmentée**. Avant de les consommer, arrosez-les de citron, car l'acide ascorbique contenu dans cet aliment favorise l'absorption du fer.
• **Vous devez limiter la consommation de thé et de café** et séparer ces boissons des repas, car elles contiennent des tanins, substances qui limitent l'assimilation du fer.

#unmomentmagique

L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE



10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS

LES FUTURS PARENTS SONT TOUJOURS IMPATIENTS À L'IDÉE DU RDV DE L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE CAR ELLE LEUR PERMET DE VOIR BÉBÉ. VOICI NOS RÉPONSES AUX 10 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

1 2 3

À quel moment a-t-elle lieu et à quoi sert-elle ?
L'échographie morphologique a lieu de préférence entre les semaines 19 et 21 de grossesse. Elle correspond à l'échographie du deuxième trimestre. Elle est réalisée à ce moment-là pour laisser au couple le temps d'étudier la situation en cas de problème grave. L'examen ne sert pas seulement à évaluer l'anatomie du fœtus. Son but est aussi de déterminer le nombre de fœtus, de vérifier la présence d'une activité cardiaque et l'âge gestationnel ; elle permet également de localiser le placenta et de vérifier la quantité de liquide amniotique.

Un dispositif spécial est-il nécessaire ?
Non, la seule exigence technique est que le système à ultrasons soit pourvu d'une sonde gastrique, avec une fréquence de 3,5 MHz, matériel dont même les centres les plus modestes sont équipés.

Où la fait-on ?
S'il ne la fait pas lui-même, votre gynécologue vous dira où vous rendre. Dans de nombreux cas, cet examen se fait à l'hôpital.

Comment procède le gynécologue et combien de temps dure-t-elle ?
C'est un examen non invasif, indolore, rapide et relativement simple. Après avoir appliqué un peu de gel sur le ventre de la mère, le médecin passe une sonde qui émet des ultrasons. Lors du passage à travers les parois de l'utérus, ces ondes sont réfléchies différemment selon le type de tissu trouvé. Cela permet de dessiner avec précision l'image du bébé, observé sur un écran d'ordinateur. Cet examen mesure également la longueur du fémur et de l'humérus, la circonférence de la tête et de l'abdomen et la distance entre les oreilles (diamètre bipariétal). Cette échographie dure environ 20 minutes.

Qu'est-ce qui est diagnostiqué et à quelle précision ?
L'échographie morphologique de premier niveau, que toutes les femmes font au cours de leur deuxième trimestre de grossesse, n'est pas un examen de diagnostic, mais une étude de surveillance visant à identifier les cas qui nécessitent une étude plus approfondie. C'est un examen qui se base sur des résultats probabilistes : on compare les mesures fœtales que prend le médecin à des paramètres prédéfinis par l'âge gestationnel. Par conséquent, l'expérience et la compétence de l'échographiste sont des facteurs déterminants. Gardez également à l'esprit que le fœtus est en constante évolution et que certaines malformations peuvent se développer après avoir effectué l'échographie morphologique. Pour toutes ces raisons, la finesse de l'échographie morphologique, à savoir la capacité de l'examen à identifier les anomalies que présentent certains fœtus, est variable. Selon des études récentes, en prenant en compte les différents organes et systèmes, la finesse moyenne est comprise entre 38 et 61%. En général, les maladies du système nerveux central sont bien identifiées, tandis que celles relatives à l'appareil cardiovasculaire et au squelette sont détectées dans une moindre mesure.

Échocardiographie : doit-on la combiner avec l'échographie morphologique ?
Avec l'échographie morphologique, on peut détecter jusqu'à 40% des anomalies cardiaques. Si l'échographiste arrive à afficher le croisement des gros vaisseaux sanguins (l'aorte et l'artère pulmonaire), sa « prévisibilité » (la probabilité qu'un individu positif à un examen de surveillance soit effectivement malade) est de 80%.
Ce n'est que si des anomalies sont détectées ou qu'il y a des doutes, qu'il est approprié de réaliser une échocardiographie fœtale, qui est l'étude du cœur faite par un spécialiste, à l'aide d'une sonde spécifique.

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

Le choix N°1 des maternités*

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 ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

Si le résultat de l'étude indique des complications possibles, quels autres examens peuvent être nécessaires ?
Certainement des études échographiques plus complètes. Dans ces cas-là, il est question d'un diagnostic à proprement parler.
L'échographie du deuxième niveau est un examen sous prescription, visant à résoudre un problème spécifique. Le médecin qui a effectué l'examen de premier niveau indique à la femme enceinte un centre spécialisé qui dispose d'appareils échographiques plus sophistiqués. Les indications pour l'examen de deuxième niveau sont multiples : suspicion d'une malformation, découverte de marqueurs faibles, c'est-à-dire des paramètres qui, statistiquement, s'associent à des pathologies (telles que l'épaisseur de la clarté nucale, ce qui peut conduire à la suspicion de syndrome de Down), le contrôle de la croissance fœtale, la diminution ou l'excès de liquide amniotique et autres.

78

L'échographie de troisième niveau est encore plus spécialisée. Le test est effectué par un obstétricien, avec les conseils de professionnels de différentes spécialités (selon la malformation détectée), invités à compléter le diagnostic prénatal et à établir une continuité dans le traitement après la naissance.

3D, 4D et 5D : Quelle différence et quand sont-elles recommandées ?
En utilisant la technologie 3D, le dispositif stocke un certain nombre de photogrammes et effectue le rendu, qui permet d'obtenir une image tridimensionnelle détaillée et similaire à celle d'origine. Cependant, c'est une représentation statique. En revanche, avec l'échographie 4D, il est possible de voir l'image tridimensionnelle en mouvement et en temps réel, comme pour la 5D. Du point de vue du diagnostic, elles peuvent être utiles pour mieux visualiser l'entité de la malformation, comme dans le cas d'un bec de lièvre ou en présence d'anomalies squelettiques.

Dans la littérature médicale, on a parlé des défauts négligés par l'échographie morphologique, comme l'absence de jambes. Cela peut-il vraiment se produire ?
Avec l'échographie morphologique, ne peut être détectée qu'une partie des plus de trois mille malformations possibles (bien souvent les plus importantes). Le fait de ne pas pouvoir diagnostiquer une anomalie, en plus de la compétence du médecin et de l'instrumentation appropriée, dépend également de l'échogénicité de la patiente, à savoir le degré d'adéquation de ses tissus lorsqu'ils reflètent les ultrasons. Par exemple, chez les femmes obèses, il peut y avoir des difficultés. Mais la quantité de liquide amniotique et la position du fœtus peuvent aussi influencer. Par ailleurs, certaines pathologies se développent *a posteriori*, au cours du troisième trimestre, comme la microcéphalie ou une dysplasie squelettique.

Peut-on faire d'autres tests ?
Dans certains cas, on peut combiner les ultrasons avec une vélocimétrie Doppler des artères utérines. C'est un examen de second niveau qui n'est indiqué que dans certaines circonstances ; par exemple, si la maman a souffert de pré éclampsie lors d'une grossesse précédente ou si elle a eu un enfant avec un retard de croissance intra-utérin. L'échographie Doppler est utilisée pour évaluer le flux sanguin du placenta, de l'enfant et des artères utérines. Par conséquent, elle détermine si le fœtus est capable de se développer normalement.

9
10

#faitesletest

TEST

EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vousen faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

#faitesletest

7 **Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?**
A > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
B > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
C > Une pizza au jambon et au fromage.

8 **Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?**
A > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
B > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignotte dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
C > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 **D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?**
A > De l'huile d'olive vierge.
B > N'importe quelle huile de graine.
C > De l'huile d'arachide.

10 **Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?**
A > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
B > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
C > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 **L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?**
A > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
B > Un sandwich au jambon.
C > Un yaourt aux fruits.

12 **Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?**
A > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
B > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
C > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.

VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

BebesetMamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !

CLIQUEZ ICI !

#mangerpourdeuxnestpasuneexcuse

EN PHASE AVEC VOTRE VENTRE

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

1 PRENEZ UN BON PETIT-DÉJEUNER

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

• **C'est une erreur de vouloir limiter la quantité quotidienne de calories absorbées en sautant ou en diminuant le petit-déjeuner**. Au contraire, un petit-déjeuner insuffisant augmente la tendance au surpoids, car il rompt la régularité du cycle faim-satiété.

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

2 FAITES SIX REPAS PAR JOUR

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

3 CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE DENSITÉ CALORIQUE

Lorsque l'on veut limiter la prise de poids, il est important de choisir des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui, même consommés en grandes quantités, de par leur composition, n'apportent que peu de calories. Voici deux exemples : le chocolat est un aliment à haute densité calorique, puisque qu'un tout petit morceau de 10 grammes ne contient pas moins de 50 calories ; le fenouil, au contraire, présente une densité calorique très faible car pour atteindre les 50 calories de votre carré de chocolat, il vous faudra manger un demi-kilo (500 gr) de fenouil. De façon générale, les fruits et les légumes sont les aliments à plus faible densité calorique et ils sont en plus riches en vitamines. Au contraire, les graisses sont de véritables bombes caloriques (une cuillère à soupe d'huile d'olive fournit plus ou moins les mêmes calories qu'un kilo de courgettes), de même que les aliments riches en matières grasses (comme le fromage et la charcuterie), suivis par les sucres que ne l'on ne trouve pas seulement dans les bonbons, mais également dans l'amidon des pâtes et du pain.

4 CONSOMMEZ DES FIBRES POUR RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE

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

5 BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

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

Bébés&Mamans

6 UN PEU DE TOUT

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

Connaissez-vous votre indice de masse corporelle ?

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

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

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

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

7 MÉFIEZ-VOUS DES MÉTHODES DE CUISSON

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

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

NOUVEAU-NÉ

TOUT LE MONDE EST PRÊT À DONNER DES CONSEILS SUR LES SOINS DE BÉBÉ. CEPENDANT, IL ARRIVE SOUVENT QUE CES CONVICTIONS SOIENT FONDÉES SUR DES OUÏES DIRE. NOS EXPERTS VOUS AIDENT À CLARIFIER LES CHOSES.

1 Bébé doit-il récupérer son poids de naissance en dix jours ?

Après l'accouchement, les bébés perdent 10 à 15% de leur poids. C'est ce qu'on appelle la perte physiologique et c'est un phénomène naturel dû à plusieurs facteurs : l'émission des premières matières fécales, le dessèchement du moignon ombilical et l'alimentation peu abondante. Normalement, bébé récupère son poids perdu au bout de dix jours environ. Cependant, certains enfants peuvent avoir besoin d'un peu plus de temps, environ 12 à 15 jours, sans que cela ne pose problème.

2 Bébé a-t-il besoin de boire de l'eau en plus du lait ?

Que vous allaitiez ou que vous lui donniez du lait artificiel, bébé a ce qu'il faut pour couvrir les besoins de son organisme. Par conséquent, il n'y a aucune raison de lui donner d'autres liquides. Cela est vrai, sauf dans des situations spéciales, telles que chaleur intense, fièvre ou diarrhée. Si bébé est actif, qu'il a une salive abondante, que son urine est de couleur claire et que ses selles ne sont pas dures, c'est qu'il est bien hydraté.

3 Faut-il laver bébé tous les jours ?

Pour le nouveau-né, le bain représente un moment de plaisir et de bien-être. À cet âge, les enfants ne se salissent pas et, entre autres choses, leur peau est extrêmement délicate. Si bébé se sent bien et vous aussi, le bain quotidien est le bienvenu, surtout en été, même si ce n'est qu'avec de l'eau. Cependant, si cette coutume devient un moment pesant, vous pouvez l'éviter sans problème. La région des parties génitales doit par contre être nettoyée à chaque change.

4 Les pleurs renforcent-ils les poumons du bébé ?

Il est vrai que, parfois, pleurer aide bébé à relâcher la tension accumulée, mais cela ne signifie pas qu'il est bon de le laisser pleurer, encore moins que cela l'aide à renforcer ses poumons. Pleurer est la principale forme de communication du bébé et, en tant que telle, elle doit être interprétée.

5 Faut-il attendre avant de sortir bébé de la maison ?

Au début, lorsque le bébé est très petit, il est préférable d'éviter les endroits surpeuplés ou trop bruyants, mais cela ne signifie pas que vous ne deviez pas sortir. Même les nouveau-nés peuvent se promener tous les jours. De plus, quand maman va se promener, elle se détend, ce qui leur est bénéfique à tous les deux.

6 Après la tétée, le rot est-il indispensable ?

Certains enfants rotent dès qu'ils mangent, d'autres le font deux heures plus tard, tandis que d'autres ne le font tout simplement pas. Maintenez simplement bébé dans une position semi-couchée pendant environ dix minutes et ensuite, il pourra s'endormir paisiblement.

7 Le nouveau-né doit-il être plus habillé qu'un adulte ?

Dans les premiers jours, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu et que bébé est en phase de perte physiologique, il convient peut-être de le protéger un peu plus. Cependant, une fois cette phase « critique » terminée, vous pouvez habiller bébé avec les mêmes critères que vous. Un bébé excessivement couvert transpire et peut facilement subir des irritations de la peau, en plus de se sentir nerveux et d'avoir moins d'appétit.
Pour savoir si l'enfant a chaud, il suffit de toucher sa poitrine et son ventre : s'ils sont froids, il faut le couvrir davantage. Cependant, ne tenez pas compte de la température des mains ou des pieds qui, chez les bébés si petits, ont toujours tendance à être froids.

8 Quelle doit être la température de la chambre de bébé ?

La température de l'environnement dans lequel le bébé dort ne doit pas dépasser 18-20°C. Il n'est pas bon de trop le couvrir ou d'augmenter la température de la maison, même en hiver. Une trop forte chaleur est l'un des facteurs de risque reconnus du syndrome de mort subite du nourrisson.

9 Faut-il stériliser tous les objets qui entrent en contact avec bébé ?

Dans les premiers mois, il est important que tous les vêtements et objets de bébé soient propres. Pour nettoyer la sucette, il suffit de la rincer sous le robinet. Si bébé boit au biberon, celui-ci doit être lavé après chaque repas pour éliminer les débris d'aliments, puis stérilisé. Le linge de lit et les doudous doivent être lavés fréquemment pour éviter l'accumulation d'acariens.

10 Les bébés doivent-ils faire caca tous les jours ?

Normalement oui, mais certains enfants font caca tous les deux jours et d'autres le font tous les jours. En règle générale, les enfants allaités ont tendance à faire caca plus souvent que ceux nourris au lait artificiel. Et si le fait de ne pas faire caca tous les jours semble gêner bébé ? Vous devrez évaluer la situation avec le pédiatre. Si bébé boit du lait en poudre, il serait utile de vérifier la composition de la préparation, par exemple.

BebesetMamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France

Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

2019
Nos lectrices expriment leurs souhaits pour la nouvelle année.

– QU'ELLE SOIT EN BONNE SANTÉ !

Après de nombreuses tentatives (beaucouuup), nous sommes prêts à accueillir Sarah. Enfin ! Pour être sincère, je n'y crois toujours pas. Que puis-je demander ? Même si c'est un classique, j'espère de toutes mes forces que mon enfant sera en bonne santé. Je me fiche du reste. J'ai juste besoin de savoir qu'elle ira bien et que nous serons capables de nous en occuper comme il se doit ! Je suis excitée rien qu'à l'idée d'y penser. Je l'aime déjà tellement !

– UN PETIT FRÈRE OU UNE PETITE SŒUR POUR MON AÎNÉE

Lucie a 5 ans et c'est une petite fille magnifique. Que pourrais-je dire d'autre ! Depuis quelques années, Lucie nous demande un petit frère ou une petite soeur – peu importe tant qu'ils peuvent jouer ensemble. Le fait est que nous n'y arrivons pas. Nous essayons depuis plusieurs mois, sans résultat. Je suppose que mon âge y est pour quelque chose, mais les médecins ne comprennent pas. Mon souhait est qu'un autre bébé vienne bientôt agrandir notre famille.

– PLUS DE TEMPS ENSEMBLE

Mon souhait pour 2019 ne s'achète pas avec de l'argent, du moins en partie. Laissez-moi vous expliquer : je travaille beaucoup, y compris les week-ends ! Nous avons une boulangerie et devons ouvrir tous les jours. De plus, nous nous levons très tôt et il nous est difficile de pouvoir profiter de notre petite fille, Marie. La plupart du temps, elle est avec sa grand-mère et cela me fend le cœur. Je souhaite que nous puissions passer plus de temps ensemble !

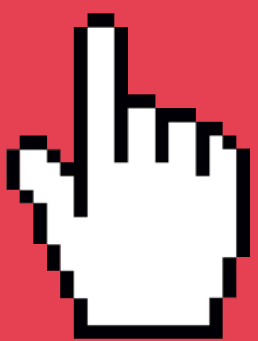
– ENFIN TOMBER ENCEINTE

J'ai toujours eu l'instinct maternel. Déjà petite, je m'arrêterais dès que je croisais un enfant sur le chemin de la maison et les mamans étaient toujours très surprises de la façon dont je m'adressais à eux. Plus tard, lorsque je me suis mise en couple, j'ai tout de suite voulu tomber enceinte. Pourquoi le destin ne nous donne pas ce que nous désirons le plus ? Ce sentiment de vide me désespère. C'est le seul cadeau que je demande pour cette nouvelle année.

– LA SANTÉ POUR MA FAMILLE

Et la paix dans le monde, une bonne santé pour tous et une bonne éducation pour tous les enfants... Mais avant tout, je souhaite que les miens soient en bonne santé. Je sais ce que c'est que de combattre une maladie grave. Heureusement, je suis toujours là pour vous le dire, mais pour rien au monde, je ne veux revivre ça. Un cliché, oui c'est vrai, mais y a-t-il quelque chose de plus précieux dans la vie ?

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !