

Bébés Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

VOTRE VENTRE VOUS PARLE

Qu'est-ce qu'il vous dit ?

QUESTIONS TABOU

Les réponses à tout ce que vous n'osez pas demander

L'ANTIGYMNASTIQUE

Tous les exercices pour une grossesse en bonne santé

LES TROUBLES DU FROID

Comment les combattre quand on est enceinte

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?
- 6 VOTRE VENTRE VOUS PARLE
- 10 GYNÉCOLOGUE : ENCEINTE AVEC UNE MALADIE CARDIAQUE ?
- 12 SOS, LES TROUBLES DU FROID
- 16 SAGE-FEMME : LE BALLON POUR ACCOUCHER
- 18 L'ANTIGYMNASTIQUE
- 22 QUESTIONS DE GROSSESSE
- 26 L'INCONTINENCE : COMMENT LA COMBATTRE ?
- 28 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?





MOI

BONJOUR LES FUTURES MAMANS ! DANS CE NUMÉRO DE FÉVRIER, NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI LE BALLON EST VOTRE ALLIÉ. D'AILLEURS SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE VENTRE VOUS PARLE ? OBSERVEZ-LE ET VOUS VERREZ ! AVEC CE TEMPS D'HIVER, LES MALADIES SONT BIEN LÀ, SUIVEZ NOS CONSEILS SI VOUS ATTRAPEZ FROID. ENFIN MANGEZ-VOUS BIEN À LA MAISON, FAITES LE TEST POUR LE SAVOIR ! BONNE LECTURE ET PRENEZ SOIN DE VOUS !

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINNE SOIT LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.

Louise

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.

Elise

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

Odette

Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.

Hélène

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.

Jeanne

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.

Dominique

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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


Pampers®
aimerdormir&jouer

#ventredegrossesse

Votre ventre vous parle

JOUR APRÈS JOUR, VOTRE VENTRE S'ARRONDIT ET DEVIENT LE REFUGE DE VOTRE ENFANT, IL Y GRANDIT ET S'Y PRÉPARE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI COMMENT INTERPRÉTER LES « MESSAGES » QUE VOUS ENVOIE VOTRE VENTRE AU FIL DE LA GROSSESSE.

QU'EST-CE-QUE LA « *LINEA NIGRA* » (LIGNE BRUNE) ?

Elle apparaît vers la fin du premier trimestre. C'est une ligne sombre, de couleur plus ou moins brune, qui va du nombril au pubis et divise l'abdomen en deux moitiés. Elle n'a aucune signification en matière de santé pour la mère ou pour le bébé. Sa tonalité varie fréquemment au cours de la grossesse en raison de la stimulation des mélanocytes, les cellules de la peau qui produisent la mélanine. Après l'accouchement, la « *linea nigra* » tend à disparaître spontanément, de manière progressive, en quelques mois.





DES VERGETURES DISGRACIEUSES

Pendant la grossesse, la peau du ventre est soumise à une forte tension qui peut provoquer des vergetures. Le phénomène est très variable d'une femme à l'autre et dépend du type de peau. La meilleure façon de les prévenir ? En plus de limiter la prise de poids trop brutale et trop rapide, il est important de nourrir la peau tous les jours. Par exemple, dès la fin du premier trimestre, massez-vous quotidiennement, après le bain ou la douche, avec une huile légère pour adoucir la peau et maintenir son élasticité. En plus du ventre, n'oubliez pas la poitrine, les hanches et les fesses.

UN VENTRE ROND OU LÉGÈREMENT POINTU ?

Autrefois, on croyait que la forme du ventre permettait de définir le sexe du bébé. Aujourd'hui, les sages-femmes la contrôlent toujours, mais pour obtenir d'autres informations comme, par exemple, pour déterminer la position de l'enfant (un ventre légèrement pointu peut signifier que le bébé se présente par le siège) ou contrôler la quantité de liquide amniotique. En effet, si le niveau de liquide est normal, le ventre a une forme doucement arrondie ; en revanche, si la quantité de liquide est faible (comme, par exemple, en fin de grossesse) il est moins arrondi.

VOTRE VENTRE EST-IL ENCORE EN HAUT OU EST-IL DESCENDU ?

Lorsque le ventre est « en bas », c'est que l'accouchement approche. Cependant, chez les primipares, cela peut arriver jusqu'à quatre semaines avant l'accouchement ; il ne faut donc pas se précipiter. Le ventre descend quand l'enfant commence à se positionner en vue de l'accouchement. Si l'enfant est déjà engagé dans le bassin, on peut sentir sa tête en posant les mains juste au-dessus du pubis. On note aussi à ce moment plus d'espace en-dessous de la poitrine ; la respiration et la digestion en sont facilitées.

MON BÉBÉ ME DONNE DES COUPS DE PIED

Au début, cela ressemble à des battements d'ailes de papillon mais, au fil du temps, les mouvements du bébé se font de plus en plus perceptibles. À la moitié de la grossesse, le bébé peut bouger comme il veut : il

donne de vigoureux coups de pied, fait des galipettes, suce son pouce, a le hoquet et même, se relaxe en vous écoutant lui parler doucement. Cependant, vers la fin de la grossesse, l'espace diminuant, les mouvements se réduisent ; ils sont aussi plus organisés car ils suivent le rythme veille-sommeil du bébé.

JE RESSENS DES CONTRACTIONS

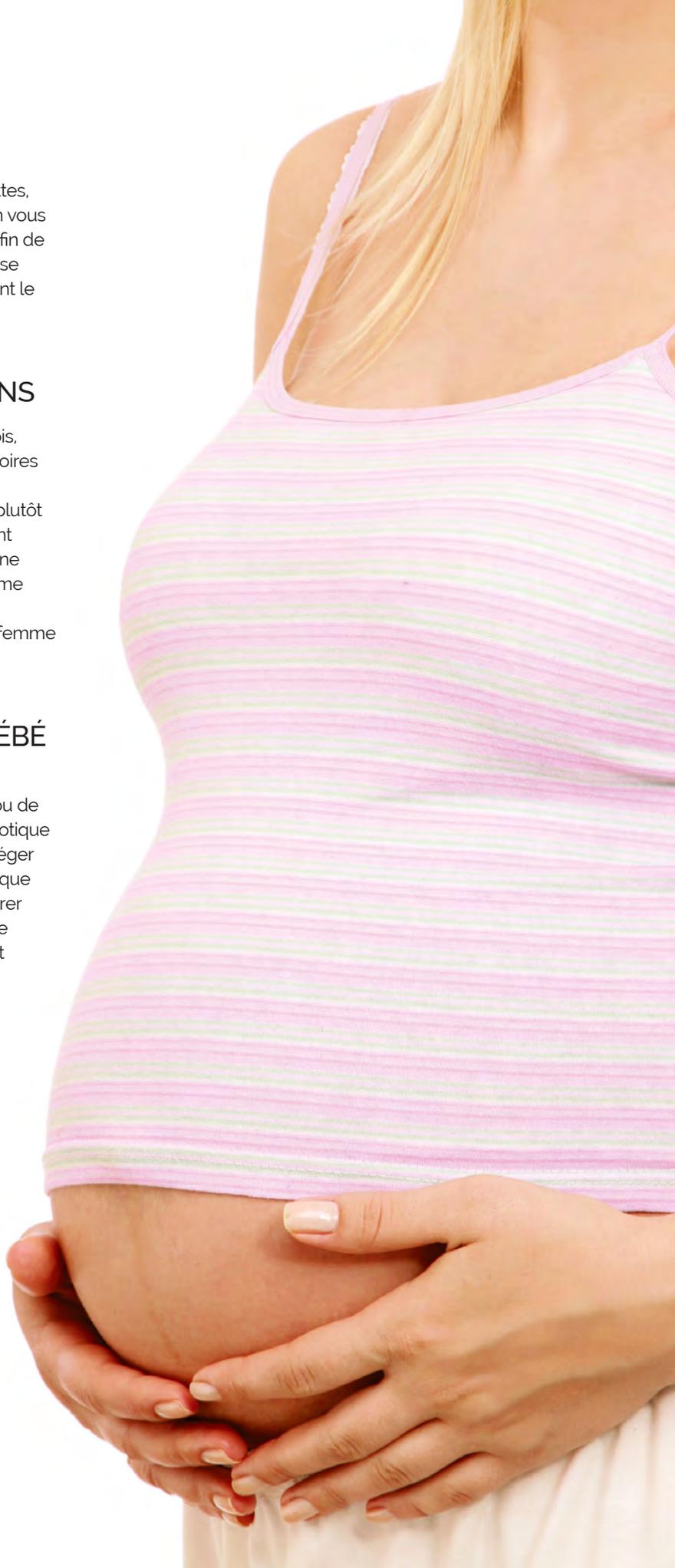
Au cours du troisième trimestre, on note que, parfois, l'utérus se durcit. Ce sont les contractions préparatoires qui permettent à l'organisme de « s'entraîner » à l'accouchement. Elles ont tendance à se produire plutôt la nuit. Mais comment savoir si ces contractions sont normales ou si elles indiquent que quelque chose ne va pas ? Normalement, la femme détecte elle-même lorsque la douleur est différente et mérite un avis médical. Il est alors conseillé de consulter la sage-femme pour évaluer la situation.

LE VENTRE PROTÈGE-T-IL LE BÉBÉ EN CAS D'ACCIDENT ?

Que ressent le bébé en cas de choc sur le ventre ou de chute accidentelle ? Normalement, le liquide amniotique amortit les chocs et l'enfant ne ressent qu'un très léger impact. Dans ce cas, il est normal que la mère panique un peu, mais la meilleure chose à faire est de respirer profondément, de rester calme et ne pas s'attendre à ce que le bébé bouge tout de suite. En effet, il est fort probable qu'il reste immobile pendant une bonne dizaine de minutes : lui aussi s'est rendu compte que quelque chose s'était passé et a besoin d'un peu de temps pour récupérer.

QUAND RETROUVERAI-JE UN VENTRE PLAT ?

Une dizaine de jours après la naissance du bébé, l'utérus n'est déjà plus perceptible de l'extérieur. Dans tous les cas, l'usage d'une gaine n'est pas recommandé. L'utérus, comme le reste des organes abdominaux, a besoin d'espace pour retrouver sa position naturelle. L'allaitement accélère cette récupération : la succion du bébé stimule la production d'ocytocine, l'hormone provoquant les contractions utérines. Voilà pourquoi de nombreuses femmes ressentent des contractions lorsqu'elles allaitent.



ENCEINTE AVEC UNE MALADIE CARDIAQUE ?

LES MALADIES CARDIAQUES NE SONT PAS INCOMPATIBLES AVEC LA GROSSESSE, DANS LA MESURE OÙ UNE ÉQUIPE MÉDICALE ASSURE UN SUIVI ADÉQUAT. VOICI LES CONTRÔLES QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR QUE VOTRE CŒUR NE FREINE PAS VOTRE ENVIE DE MATERNITÉ.



La maternité entraîne de nombreux changements physiologiques et la plupart des organes doivent adapter leur fonctionnement pour que la grossesse se déroule bien. En commençant par le cœur, l'un des organes qui « souffre » le plus au cours de ces 40 semaines. 9 mois durant lesquels le débit cardiaque augmente de 50%, avec 10 à 20 battements supplémentaires par minute, tandis que la quantité de sang expulsée pour chaque contraction, appelée aussi le volume systolique, est 30% plus élevé. L'accouchement entraîne aussi une demande plus importante puisque la douleur et les contractions de l'utérus entraînent généralement une augmentation de la pression artérielle.

• **Compte tenu de ce travail supplémentaire**, la présence de cardiopathies congénitales ou acquises pourrait

être considérée comme un obstacle à la procréation mais, en réalité, il n'en est rien. De la même manière que les progrès de la médecine ont permis à 90% des personnes atteintes de cardiopathie congénitale d'atteindre l'âge adulte, celles désirant être mère le peuvent, mais une bonne maîtrise de la grossesse est alors cruciale.

SUIVI MULTIDISCIPLINAIRE DÈS LE DÉBUT

• **La première chose à faire pour les femmes souffrant de cardiopathie est d'en informer leur médecin**, car bon nombre d'entre elles le font en silence, de peur



d'en être dissuadées en raison de leur problème de santé. Une fois enceintes, la coordination du travail des cardiologues et des gynécologues est essentielle pour permettre un suivi approprié dans l'adaptation des traitements. Parfois, il suffit d'adapter le traitement selon la patiente et le stade de la grossesse.

- **S'il existe une maladie cardiaque de base ou des facteurs de risque pouvant la déclencher pendant la grossesse**, il convient, lors de la première consultation, de réaliser un électrocardiogramme et un échocardiogramme, afin d'évaluer le risque de complications cardiovasculaires et ainsi d'établir un protocole de suivi et d'action durant toute la grossesse et la période post-partum. En fonction du risque (léger, modéré ou élevé), un calendrier de visites sera établi pour évaluer la nécessité de repasser les deux tests, ainsi que pour évaluer l'état hémodynamique et clinique de la patiente.

- **Concernant l'accouchement, les cardiologues, les obstétriciens et les anesthésistes doivent élaborer ensemble un plan d'action pour que la naissance se déroule de la meilleure façon possible.** La présence d'une maladie cardiaque n'implique pas nécessairement une césarienne. L'accouchement vaginal est plus recommandé chez ces femmes qu'une césarienne, à condition que les précautions adéquates soient prises et que la cardiopathie le permette. Enfin, ne renoncez pas aux nombreux avantages que l'accouchement vaginal apporte, tant pour la mère que pour le bébé.

- **Ce travail multidisciplinaire doit se poursuivre après la naissance, puisqu'il doit y avoir un suivi au cours des trois mois suivants pour vérifier qu'il n'y a plus de complications ou que l'état de santé de la mère ne s'aggrave pas.** De plus, il est nécessaire de contrôler les médicaments administrés à la mère pour faciliter l'allaitement et s'assurer qu'il soit sans risque pour le nouveau-né. Un travail d'équipe fondamental pour que les deux cœurs battent au bon rythme.

CONTRÔLE FOETAL ACCRU PENDANT LA GROSSESSE

Si la femme enceinte souffre d'une maladie cardiaque, il est nécessaire de réaliser une échographie fœtale pour analyser deux complications principales :

- 1- **Aux premier et deuxième trimestres, on évalue le risque de malformations fœtales.** Les patientes atteintes de cardiopathie congénitale ont un risque plus élevé que les autres de transmettre une cardiopathie congénitale à leurs enfants.

- 2- **Aux deuxième et troisième trimestres, on évalue la croissance fœtale.** Les patientes cardiaques courent un risque plus élevé d'avoir un bébé avec un retard de croissance intra-utérin (environ 15-25%) par rapport aux autres femmes. Ce fait nécessite un suivi strict par échographie pendant la grossesse.

#enceinteetmalade

SOS:

LES TROUBLES DU FROID

LES TROUBLES TYPIQUES DE L'HIVER TOUCHENT ÉGALEMENT LES FEMMES ENCEINTES, AVEC ENCORE PLUS DE FORCE... PRENEZ SOIN DE VOUS AINSI.

Avoir un rhume ou un autre des troubles typiques de ces époques froides de l'année est encore plus fréquent pendant la grossesse. Tout ça parce que le système immunitaire de la femme enceinte est légèrement plus faible qu'en temps normal, afin de permettre à l'organisme d'accueillir bébé sans le considérer à tort comme un élément étranger. Mais ne vous inquiétez pas ; vos défenses fonctionnent de la même manière et sont en mesure de combattre les virus et les bactéries les plus courantes. La seule mise en garde concerne les médicaments. Vous pouvez en prendre certains, mais il faut en éviter d'autres. Dans tous les cas, vous ne devez prendre des médicaments que si le médecin vous les a prescrit.

SI UN RHUME VOUS TOURMENTE

Nez qui coule, mal de tête, éternuements constants... contre le rhume, avec ou sans fièvre, il n'y a pas grand chose à faire.

• **Se laver souvent le nez avec une solution physiologique peut être utile.** Vous pouvez également utiliser un spray d'eau de mer pour faciliter la fluidification des mucosités. À cette fin, le meilleur traitement consiste à augmenter l'apport de liquides (eau, jus de fruits, infusions...). Mieux vaut par contre ne pas trop utiliser de décongestionnants nasaux ; une utilisation ponctuelle n'implique pas de risque accru de malformations, mais ils peuvent provoquer une irritation de la muqueuse nasale avec, comme conséquence, un risque que la rhinite ne devienne chronique. En outre, une utilisation excessive de ces produits vasoconstricteurs pourrait agir sur les vaisseaux sanguins de l'utérus et du placenta, diminuant le flux materno-fœtal. Concernant les autres médicaments qu'on n'utilise qu'en cas de rhume, comme les mucolytiques, leur efficacité est peu documentée, il est donc préférable d'éviter leur utilisation pendant la grossesse. Un autre symp-

tôme commun est la montée de la température...

• **Si elle dépasse 38 degrés, il est important d'intervenir.** D'ailleurs, une forte fièvre mobilise les défenses de l'organisme maternel, ce qui implique, entre autres choses, l'apparition de contractions utérines. Ces dernières peuvent même causer une naissance prématurée du bébé, à n'importe quel moment de la grossesse.

• **Le médicament de choix est le paracétamol,** car il ne comporte pas de contre-indications particulières pendant la grossesse.

SI VOUS AVEZ MAL À LA GORGE

Parfois, le rhume se complique et un mal de gorge s'ajoute aux autres symptômes. Que faire alors ? Si la douleur ne disparaît pas avec le paracétamol, l'ibuprofène est une alternative envisageable parmi les anti-inflammatoires. Cependant, il est préférable de l'éviter dans le premier trimestre de la grossesse ; en effet, certaines études ont montré une augmentation possible du risque de fausse-couche.

• **L'ibuprofène, comme les autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, est également contre-indiqué à partir de la semaine 34,** car il peut causer la fermeture du canal artériel, très important pour la circulation sanguine du fœtus. Une autre erreur consiste à prendre des antibiotiques pour éliminer l'infection : ils ne sont utiles que si l'infection est due à une bactérie, pas un virus. C'est votre médecin qui déterminera si vous en avez besoin. Naturellement, c'est la même chose avec les autres infections des voies respiratoires.

• **En général, on peut prendre la plupart des antibiotiques au cours des neuf mois de grossesse, sous prescription médicale.** Les plus utilisés et étudiés sont l'amoxicilline, l'amoxicilline combinée à de l'acide clavulanique, les céphalosporines et les macrolides.

#enceinteetmalade



AGIR CONTRE LA TOUX

Quand elles toussent beaucoup, l'une des craintes les plus fréquentes des futures mamans est que l'effort demandé puisse affecter bébé, voire même provoquer des contractions. En fait, il n'y a pas de risque et si, quand vous toussiez, vous sentez une sorte de durcissement dans le bas-ventre, ce n'est qu'une augmentation momentanée de la pression sanguine provoquée précisément par la toux. En bref, ce n'est pas un trouble qui peut causer des problèmes.

• **Quoi qu'il en soit, quand vous commencez à tousser, mieux vaut débiter un traitement par aérosol (avec de l'eau de mer), plutôt que d'attendre que cela n'empire.** En humidifiant les muqueuses, le stimulus de la toux se réduit. Pour lutter contre les quintes de toux, vous pouvez recourir aux remèdes de grand-mère suivants : boire un lait chaud avec du miel et mettre un demi-oignon dans la chambre.

• **Rappelez-vous d'humidifier l'atmosphère, surtout la nuit avant d'aller dormir.** Si la toux ne diminue pas et que le médecin vous diagnostique une bronchite, il peut vous prescrire des corticoïdes à inhaler.

• **Les « remèdes maison » sont toujours déconseillés. Méfiez-vous des préparations à base de propolis.** Mieux vaut les éviter car on ne connaît pas leurs effets pendant la grossesse. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que ce remède est habituellement formulé dans des solutions contenant de l'alcool, ce qui pourrait affecter le fœtus.

Si votre température augmente

C'est normal. La grossesse implique toujours une élévation de la température de quelques dixièmes. La forte production de progestérone entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui conduit à une augmentation de la chaleur du corps, qui est généralement comprise entre trois et cinq dixièmes. Cette augmentation a lieu en début de grossesse et est telle que, parfois, elle représente l'un des premiers symptômes de la grossesse. La future maman peut immédiatement établir quelle est sa nouvelle température basale. Pour déterminer un possible état fébrile, il faut tenir compte cette température.



RHUME OU GRIPPE ? Faites la différence

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Apparition des premiers symptômes	Généralement brusque et accompagnée de tremblements et de transpiration.	Peut être graduelle.
Fièvre	Supérieure à 38°C ; dure 3-4 jours.	Rare, peu élevée.
Mal de tête	Oui, important.	Ponctuel.
Mal-être général et douleurs	Presque tout le temps présents. Souvent intenses.	Rares.
Fatigue et faiblesse	Peut durer 2 à 3 semaines.	Moindres.
Nez bouché	Parfois.	Fréquent.
Éternuements	Parfois.	Fréquents.
Mal de gorge	Parfois.	Fréquent.
"Sifflements" dans la poitrine	Fréquents. Peuvent être très forts.	De légers à modérés.
Complications	Bronchite et pneumonie.	Otite.

ATTENTION À LA GASTRO-ENTÉRITE

• Communément appelée « grippe intestinale », la gastro-entérite est, la plupart du temps, due à un rotavirus. L'incidence maximale se produit précisément en hiver. Normalement, en trois ou quatre jours, la situation s'améliore spontanément jusqu'à la guérison.

• Il suffit de contrôler la fièvre avec du paracétamol et d'éviter la déshydratation en buvant beaucoup d'eau et des solutions de réhydratation orale (disponible en pharmacies). Cependant, si, au bout de 24 heures, vous continuez à aller souvent aux toilettes, il faut faire une analyse de vos selles, afin de connaître l'origine de la maladie.

• Si c'est une infection d'origine bactérienne ou parasitaire, et non virale, on prescrit habituellement du métronidazole, un antibiotique qui doit être administré avec prudence et de préférence à partir du quatrième ou cinquième mois de grossesse. Si vous avez plus de dix selles par jour, quelle que soit la source de l'infection, il faudra recourir à une préparation à base d'oxyde d'aluminium, sous prescription médicale, qui ne présente pas de contre-indications pour l'enfant.



#rubriquesagefemme

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.



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 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 permet 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.



#enceinteetenforme

L'ANTI GYMNAS TIQUE

L'ANTIGYMNASTIQUE N'EST PAS DESTINÉE À DÉVELOPPER LES MUSCLES, MAIS À LES DÉTENDRE. PAR AILLEURS, AU LIEU DE PROVOQUER UNE FATIGUE DUE À L'EFFORT, ELLE PERMET DE SE RELAXER. L'ANTIGYMNASTIQUE EST UNE DISCIPLINE IDÉALE POUR LES FUTURES MAMANS CAR ELLE LES AIDE À PRÉPARER LA DILATATION DE L'ACCOUCHEMENT.



#enceinteetenforme

Faire de l'exercice sans effort particulier et exercer ses muscles sans même bouger est le secret sur lequel repose l'antigymnastique. Les exercices se basent sur l'hypothèse suivante : pour faire face au stress de notre vie quotidienne, notre musculature travaille énormément et a tendance à se contracter. En se contractant, les muscles les plus forts (ceux du dos par exemple) empêchent les muscles plus faibles (comme les muscles de l'avant du corps) de travailler correctement, ce qui crée un déséquilibre musculaire. Contracter encore plus les muscles et les détendre par la suite durant plusieurs minutes aide le corps à se libérer de toutes les tensions accumulées. Cette discipline ne nécessitant pas d'efforts particuliers, elle est recommandée durant la grossesse aux femmes enceintes. De plus, au moment de l'accouchement, la future maman aura plus de facilités à se détendre et affrontera mieux les contractions.

JAMBES ET FESSES

- **Mettez une chevillière lestée** avec un poids compris entre 500 g et 1 kilo et penchez vous en avant en vous tenant à une chaise afin de ne pas perdre l'équilibre.
- **Gardez le dos droit et restez détendue.** Joignez vos pieds et maintenez-les parallèles.
- **Pliez la jambe droite vers l'arrière**, en l'approchant le plus possible de vos fesses.
- **Pliez la jambe gauche** et, le dos bien droit, rapprochez le plus possible le genou droit du sol.
- **Répétez l'exercice 20 fois**, puis changez de jambe et refaites une série de 20 flexions.

Ces exercices musclent les jambes et les fesses, zones dans lesquelles vous risquez de perdre une certaine tonicité à cause de la rétention de liquides, trouble typique durant la grossesse. Si vous pratiquez un exercice physique de manière régulière, même durant la grossesse, il vous sera beaucoup plus aisé de retrouver la ligne par la suite.

MUSCLES LOMBAIRES

Cet exercice aide à détendre et étirer les muscles du dos. Vous avez besoin d'une chaise sur laquelle vous pourrez vous appuyer.

#20# BebesetMamans.com





- **Posez le genou droit et la main droite sur la chaise.** Prenez une petite altère dans la main gauche et pliez le bras.
- **Gardez les jambes parallèles** et pliez légèrement le genou gauche.
- **En rythme, tendez le bras gauche** à hauteur de votre dos et tendez votre jambe gauche.
- **Répétez l'exercice de l'autre côté** afin de faire travailler la jambe droite.

Passes ensuite au second exercice... Tenez le dossier de la chaise d'une main afin d'éviter de perdre l'équilibre.

- **Écartez les jambes**, la pointe des pieds orientée vers l'extérieur, tenez-vous le dos bien droit, faites basculer le bassin en avant puis pliez les genoux et baissez-vous afin de rapprocher le bassin du sol.
- **Levez-vous lentement** afin de récupérer votre position de départ.
- **Répétez l'exercice 20 fois.** Cet exercice vous aidera à maintenir une bonne courbure de la colonne vertébrale (sans arquer le dos) lorsque votre ventre sera plus lourd.



POITRINE, ÉPAULES ET BRAS

Vous aurez besoin de deux altères de 500g ou un kilo chacune.

- **Allongez-vous au sol sur le dos.** Mettez des oreillers sous vos épaules afin de soutenir votre nuque et votre tête.
- **Pliez les jambes** et, en tenant les deux altères, levez les bras en arc de cercle jusqu'à ce qu'ils soient droits et perpendiculaires à la poitrine.
- **Ouvrez les bras, étendez-les lentement et faites un mouvement en arc de cercle.** Gardez cet arc tendu jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre dos s'étirer du fait de la traction que vous réalisez. Répétez l'exercice 20 fois, en rythme.
- **Ensuite, asseyez-vous,** augmentez le poids des altères, pliez les coudes et rapprochez-les de votre poitrine sans lever les pieds du sol.
- **Levez vos bras en gardant vos coudes pliés.** Répétez l'exercice 20 fois.

#tabousdegrossesse





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.



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

#problèmesdegrossesse

L'INCONTINENCE: COMMENT LA COMBATTRE?

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI COMMENT
RETROUVER LE CONTRÔLE DE VOTRE VESSIE ET
EN FINIR AVEC CE TROUBLE QUI PEUT S'AVÉRER
PARTICULIÈREMENT GÊNANT.

L'incontinence urinaire affecte de nombreuses femmes enceintes ou jeunes mamans. On estime que 40 à 50% des femmes enceintes souffrent à un moment ou à un autre de troubles urinaires ; selon certaines recherches, l'incontinence touche 10% des femmes un mois avant la naissance du bébé ; enfin, dans 30% des cas, elle apparaît après la naissance. En général, le problème trouve une solution de façon spontanée dans les trois premiers mois qui suivent l'accouchement.

Pour prévenir ce trouble, ou tout au moins en accélérer la guérison, il suffit souvent de faire quelques exercices de tonification des muscles qui appuient sur l'appareil urinaire et qui servent à contrôler la « fermeture » de l'urètre, le petit canal qui transporte l'urine vers l'extérieur. Nous allons donc voir ici ce qu'est exactement l'incontinence et comment on peut la traiter.

PENDANT LA GROSSESSE ET AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT

L'incontinence urinaire est un problème spécifiquement féminin.

- **La raison en est, en partie, les changements qui se produisent pendant la grossesse et l'accouchement**, notamment le déplacement et l'augmentation de volume de l'utérus ainsi que les changements hormonaux.
- **D'autre part, le poids du bébé qui appuie sur la vessie et l'ensemble des voies urinaires rend souvent difficile le contrôle de la miction.** Si l'on ajoute à cela l'augmentation de la production d'urine, conséquence directe des changements hormonaux, on comprend facilement qu'il puisse y avoir des difficultés.
- **Enfin, l'accouchement, notamment au moment des poussées, peut entraîner des dommages au niveau des ligaments** (étirements), des muscles et des nerfs du plancher pelvien (qui soutient l'appareil urinaire) favorisant encore l'incontinence.

PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION

Il est fondamental, pour éviter les « surprises » pendant la grossesse et après l'accouchement, de tonifier les muscles du plancher pelvien afin de les rendre plus forts et plus efficaces au moment de retenir l'urine. Quels exercices peut-on faire ? Pour pouvoir les exercer, il faut avant tout apprendre à identifier et à contracter les bons muscles. Mais cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car cette partie de leur corps est peu familière à nombre de femmes. C'est aussi pourquoi les



sages-femmes insistent tant, lors des cours de préparation à l'accouchement, sur la connaissance du plancher pelvien et sur les exercices à pratiquer pour prévenir l'incontinence. La future maman a également à sa disposition d'autres techniques de tonification, comme le biofeedback, qui permet de prendre conscience de l'activité pelvienne à travers des signaux visuels et auditifs, ou encore la stimulation électrique fonctionnelle.

COMMENT ÉLIMINER LE PROBLÈME ?

Aujourd'hui, la rééducation permet de guérir dans sept cas sur dix, l'incontinence après accouchement. Cependant, dans les cas les plus graves, lorsque ni ces techniques ni les traitements pharmacologiques ne fonctionnent, on peut en dernier recours envisager une intervention chirurgicale.

- **Enfin, si vous êtes en surpoids, la première chose à faire est de perdre les kilos superflus** qui surchargent considérablement le plancher pelvien et aggravent l'incontinence. Il convient également d'éviter la constipation et le tabac qui, en favorisant la toux, augmente l'effort et le risque d'incontinence.

#faitesletest

TEST

EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINTE 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 > Vous en 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 grignote 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.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

CLIQUEZ ICI !

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

