

Année 11 - n° 107 - Février 2023

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

VIE PRÉNATALE DE BÉBÉ

Comment se développe
l'intelligence ?

TOUT SAVOIR...

... sur l'échographie
morphologique

LA PÉRIDURALE

Les points importants

EN BONNE SANTÉ

Comment dire adieu aux mauvaises habitudes ?

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 L'AVIS DES MAMANS : AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?
- 6 INTELLIGENT AVANT LA NAISSANCE
- 12 SAGE-FEMME : À PROPOS DE L'OCYTOCINE...
- 16 L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE : 10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS
- 22 VOTRE VENTRE VOUS PARLE
- 26 PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?
- 28 STOP AUX MAUVAISES HABITUDES
- 34 LE CHIFFRE : 18% DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE





MOI

EN FÉVRIER, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS PARLE DE LA VIE DU FOETUS DANS VOTRE VENTRE, ET NOTAMMENT DU DÉVELOPPEMENT DE SON INTELLIGENCE. VOUS DÉCOUVRIREZ AUSSI DES INFOS INTÉRESSANTES SUR L'OCYTOCINE ET LA PÉRIDURALE, AINSI QUE LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE.

OUI



NON

AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?

LORSQU'ON EST ENCEINTE, IL ARRIVE SOUVENT QUE NOTRE ENTOURAGE NOUS TOUCHE LE VENTRE. MÊME S'IL N'Y A PAS DE MAUVAISE INTENTION, CELA PEUT ÊTRE GÊNANT ! VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS...

Oui, parce que...

... J'aime quand on me touche le ventre parce qu'on me dit qu'il est beau et irrésistible et maintenant que j'en suis à sept mois, on sent bien le bébé bouger. J'aime partager avec d'autres personnes, en particulier ma famille et mes amis, cette sensation si spéciale.

Marie

... Que les gens puissent sentir la vie que je portais par ce geste, me paraissait beau. C'est quelque chose que j'aimais partager et cela me rendait très fière.

Talia

... J'adore tout simplement ! Les gens qui me caressent le ventre le font avec toute leur affection et leur tendresse, et j'ai même parfois l'impression qu'ils caressent mon bébé.

Anne

... Les gens qui me touchent le ventre le font avec tellement de tendresse et de délicatesse que je trouve que c'est un acte d'amour et de respect très beau.

Léa

Non, parce que...

Je pense que c'est quelque chose de très intime. Si une personne que je connais bien me touche le ventre, cela ne me dérange pas. Par contre, si c'est quelqu'un de l'extérieur... je n'aime pas du tout !

Patricia

... Même si j'étais fière de mon ventre, je ne supportais pas qu'on me le touche, à l'exception de ma mère et de mon mari. Ce que les gens ne savent pas, c'est que ce n'est pas très hygiénique.

Audrey

... Comme beaucoup de choses, cela dépend. Si quelqu'un que je connaissais peu me le touchait, cela me dérangeait. J'avais le sentiment qu'on envahissait mon espace sans en avoir le droit.

Arielle

... Moi, je n'aime pas. Parfois, on pose la question : « Ça vous dérange si je touche votre ventre ? » Et sans même avoir le temps de répondre, la main est déjà posée sur le ventre.

Johanna

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



Partenaire de
sos **préma**
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimerdormir&jouer

#intelligencedebébé



Intelligent avant la naissance

DANS L'UTÉRUS DE SA MAMAN, BÉBÉ COMMENCE À DÉVELOPPER DIFFÉRENTES CAPACITÉS QUI LUI PERMETTRONT DE FAIRE FACE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI DIFFÉRENTS TYPES D'INTELLIGENCE QUE BÉBÉ DÉVELOPPE AU COURS DE SA VIE PRÉNATALE.

#intelligencedebébé

STIMULER SES SENS

L'esprit est nourri par des stimuli, ce qui n'est possible que grâce à la présence des organes sensoriels. Sans surprise, les sens se développent exceptionnellement tôt (en dehors de la vision, le sens le moins utile dans l'utérus). En ce qui concerne le toucher, les récepteurs de la peau apparaissent autour de la bouche après 7 semaines et, dans la même période embryonnaire, le nerf olfactif se forme. À partir de la 8ème semaine, les récepteurs du goût se situent au bout de la langue et l'organe de l'ouïe commence à mûrir. Le nerf optique commence à se former après 7 semaines de grossesse, mais la fonctionnalité visuelle ne se manifeste qu'entre 4 et 6 mois. Les sens sont une fenêtre sur le monde, à travers lesquels les stimuli et l'information atteignent le futur bébé, l'aidant à construire sa structure mentale et son système nerveux. Et, dans une sorte de cercle vertueux, les organes sensoriels ne continuent à se développer que s'ils reçoivent des stimuli. C'est pourquoi il est utile pour les parents d'avoir une relation active avec leur bébé, de lui parler, de le « caresser » et de lui mettre de la musique.

JE BOUGE, ALORS J'EXISTE

Le psychopédagogue Jean Piaget qualifie la psychomotricité comme la première intelligence. Grâce à la capacité d'effectuer des gestes et de se déplacer dans son petit espace, le fœtus ne se limite pas à avoir des comportements de réaction simple ou d'auto-défense, mais commence, autour de 12-13 semaines de grossesse, à faire quelque chose de créatif, comme « explorer » son visage ou le cordon ombilical avec ses petites mains. Et, si les mouvements sont peu précis et chaotiques à l'âge embryonnaire, à mesure que les semaines passent, ils deviennent plus précis.

Cette activité motrice est un entraînement pour la naissance, pour l'effort que l'enfant devra faire pour naître, ainsi que pour les moments d'après comme, par exemple, les gestes de succion et de déglutition, visibles après 12 à 13 semaines, le préparant à l'allaitement et à la respiration. Entre 15 et 20 semaines, alors que le cerveau se prépare à se former définitivement d'un point de vue cellulaire, les mouvements deviennent plus harmonieux et programmés. Le fœtus semble avoir le hoquet, sourire et pleurer. Pendant le sommeil paradoxal, qui apparaît à la fin du deuxième trimestre, il adopte des expressions de peur, de joie ou de colère. Il ne sait pas ce que sont





ces sentiments, mais il habitue son corps à les manifester pour le futur.

PREMIERS PAS VERS L'AFFECTIVITÉ

Le sommeil REM, caractérisé par des mouvements rapides des yeux, est la phase de l'activité psychique maximale du sommeil, au cours de laquelle le cerveau réorganise les données stockées pendant l'éveil et revit les expériences. Mais quelles expériences un enfant peut-il avoir dans le sac amniotique ? Probablement une série de sensations tactiles, olfactives, gustatives et auditives, en plus du lien très étroit de l'amour qui l'unit à sa mère. Deux êtres fusionnés en un qui partagent des sentiments et des émotions et qui constituent en même temps une unité qui se dédouble, mois après mois, à travers une croissance qui a pour but la séparation finale. Cette relation présuppose un aspect de l'intelligence qui aura une immense importance chez l'adulte : l'affectif et l'émotionnel.

CAPACITÉ À BOUGER

Si vous regardez un nouveau-né, vous remarquerez que ses gestes ne sont pas coordonnés, et que ses bras font des mouvements spasmodiques en zigzag. En d'autres termes, leurs mouvements ne sont pas intentionnels, mais automatiques. Avant le 5^{ème} ou le 6^{ème} mois, le bébé n'a pas d'harmonie gestuelle et ne peut pas décider volontairement de ses propres actions, comme, par exemple, sucer son pouce. Une étude a montré que, après 22 semaines de grossesse, le fœtus réalise certains gestes qui indiquent une prise de conscience et une volonté, en particulier lorsque le bébé met sa main sur ses yeux et sa bouche. En bref, la compétence motrice du fœtus semble être supérieure à celle d'un nouveau-né. Comment est-ce possible ? Cela montre que le développement de l'esprit a lieu avant la naissance dans une large mesure. Après cet événement, on assiste à une sorte de régression qui, cependant, a une explication logique. L'enfant a entraîné sa musculature dans un environnement fluide et étroit et, quand il doit faire face à la gravité et au manque de références spatiales, il doit réapprendre à bouger. En conclusion, aux yeux de la science, la naissance est un saut vertigineux entre deux univers très différents, l'utérus et le monde extérieur. La croissance d'un individu humain est linéaire et progressive et commence longtemps avant la naissance.

#intelligencedebébé



Le Quotient Intellectuel passe par différents types de capacités

De nos jours, il est de plus en plus courant de considérer la capacité mentale comme une pluralité d'intelligences. Certaines d'entre elles montrent un certain degré de développement de la vie prénatale.

- **Intelligence spatiale.** L'enfant est conscient de l'environnement amniotique dans lequel il se déplace de manière détendue.
- **Intelligence du corps.** C'est le domaine du corps et du mouvement. Le développement des organes de l'équilibre commence après 7 semaines de grossesse. Au 3^{ème} trimestre, quand la mère écoute une musique qu'elle aime, l'enfant bouge au rythme de la mélodie, en « dansant » à l'intérieur du ventre.
- **Intelligence intra-personnelle.** C'est la capacité à comprendre ses propres émotions. On considère que le bébé éprouve des sensations telles que le plaisir qui s'exprime à travers le sourire.
- **Intelligence interpersonnelle.** C'est la capacité de se mettre en relation avec les autres. En observant, grâce à une échographie, le comportement de jumeaux pendant la grossesse, on a pu reconnaître des gestes et des comportements qui expriment une forme de relation entre les deux enfants. Chaque paire de jumeaux a sa propre manière d'entrer en relation : affectueux, indifférent ou conflictuel.
- **L'intelligence linguistique.** Il a été déterminé que, au moins depuis la semaine 28, un foetus est déjà capable de pleurer in utero, puisque les bébés prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.
- **Intelligence musicale.** Le foetus montre des réactions précises à la musique. Par exemple, il se calme avec Vivaldi et Mozart, et bouge intensément avec Beethoven et Brahms ou rock.
- **Intelligence logico-mathématique.** Le bébé sait compter. Si vous donnez 1, 2 ou 3 petits coups sur le ventre, il répond avec autant de coups de pied.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

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



> JE DÉCOUVRE

#rubriquesagefemme

À PROPOS DE L'OCYTOCINE...

CETTE HORMONE JOUE UN RÔLE TRÈS IMPORTANT LORS DE L'ACCOUCHEMENT ET DE L'ALLAITEMENT, MAIS ELLE EST ÉGALEMENT LIÉE AU PLAISIR, AU LIEN AFFECTIF ET AUX RELATIONS SOCIALES. CE N'EST PAS POUR RIEN SI ELLE EST AUSSI APPELÉE L'HORMONE DE L'AMOUR. DÉCOUVRONS-LA UN PEU MIEUX.



Lorsque vous demandez à quelqu'un ce qu'est l'ocytocine, la réponse la plus commune est « c'est ce qu'on donne pendant l'accouchement pour réguler les contractions ». Cette réponse, a bien sûr des variantes : « c'est le sérum qui accélère l'accouchement » ou « c'est le goutte à goutte

pour que l'accouchement ne s'arrête pas », entre autres. Il faut espérer que ces réponses proviennent de personnes qui ne travaillent pas dans l'environnement médical, ce qui serait compréhensible puisque ce n'est pas leur rôle de le savoir. Mais il est certain que si des professionnels de la santé, y compris ceux qui



se consacrent au domaine de l'obstétrique et de la maternité, étaient interrogés, plus d'un répondraient que l'ocytocine est utilisée pendant le travail pour réguler les contractions. Sans être une fausse réponse, plusieurs conclusions peuvent être tirées :

- **Chaque fois que l'on fait référence à l'ocytocine, elle est associée à l'accouchement**, en oubliant que ses fonctions sont variées.

- **Son utilisation par administration externe est si répandue que l'on a tendance à penser que cette hormone s'utilise exclusivement de cette manière : en administration externe et pendant l'accouchement.** En conséquence de tout cela, l'ocytocine s'avère être une grande inconnue, puisque nous oublions souvent son grand potentiel et la propre capacité de la femme à la produire.

À QUOI SERT-ELLE ?

L'ocytocine est produite dans une petite partie du cerveau appelée hypothalamus et est transportée vers l'hypophyse postérieure (attachée à l'hypothalamus) pour être libérée dans le sang ou transmise à travers le système

nerveux en cas de besoin.

- **Les fonctions de cette hormone sont variées.**

Elle est surtout connue pour son effet pendant l'accouchement et l'allaitement. L'ocytocine produite par la femme est libérée dans le cerveau au moment de l'accouchement et aide à établir le lien d'amour entre la mère au nouveau-né. De plus, c'est l'hormone responsable de la montée du lait. Elle a également des fonctions liées au plaisir, au calme, aux relations sociales, à la satisfaction, au stockage des nutriments, à la croissance et à la cicatrisation.

- **Chose très importante, la production et la libération de cette hormone est totalement influencée par les émotions et l'état de la femme à un moment donné.** L'ocytocine est libérée dans des états de calme et de sécurité, elle rend moins craintif, plus sociable et facilite les relations aux autres. En cas de situations de stress ou de peur et durant des occasions qui provoquent instinctivement un réflexe de « protection et de fuite », la production d'ocytocine s'arrête et a pour conséquence de limiter la production d'endorphines et d'autres neuromodulateurs qui aident à se sentir mieux et à soulager la douleur.



SA FONCTION PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Si le processus de naissance se réalise de manière physiologique et normale (dans le cas où il n'y a pas de maladie ou d'autre pathologie), s'il n'y a pas d'obstacle, et si la femme est soutenue, elle se sentira en sécurité. Elle sera consciente de son corps et croira en sa capacité à donner naissance. Son cerveau instinctif et son système parasympathique s'activeront, l'ocytocine se produira naturellement et les endorphines seront libérées à leur tour.

• **La quantité d'ocytocine produite est propre à chaque naissance, à chaque femme et aux besoins de chaque bébé.** Le rythme et les contractions sont adéquats et cela influe sur la perception de l'accouchement par la femme, dans son évolution naturelle et dans le lien qu'elle a avec son bébé.

• **Si l'administration extérieure d'ocytocine est nécessaire, elle peut être donnée diluée dans du sérum, à l'aide d'une pompe, permettant de contrôler le rythme de la perfusion.** Mais rappelez-vous qu'après des milliers et des milliers d'années d'évolution, la plupart des femmes sont capables d'accoucher par elles-mêmes. De plus, aujourd'hui, nous

bénéficiions des avantages d'une société qui offre une grande hygiène et un excellent système de santé, qui est prête à agir, si nécessaire, devant toute complication.

• **Les craintes, les doutes, le manque d'information, le manque de mobilité et de choix pendant le travail** et, en fin de compte, tout le côté émotionnel, affectent grandement la production d'ocytocine pendant l'accouchement ou l'allaitement. Une femme qui est en train d'accoucher et qui doit se conformer à un lieu qu'elle n'apprécie pas forcément et à une mobilité réduite, qui ne ressent pas de sympathie particulière avec une équipe qui ne lui apporte pas le soutien dont elle a besoin et qui reçoit de l'ocytocine, peut être comparée à un adolescent, que l'on maintiendrait immobile aussi longtemps que possible et à qui on donnerait de l'hormone de croissance. Cela n'a pas de sens.

• **De plus en plus de professionnels et de centres de santé font attention à ces détails.** De plus en plus de sages-femmes luttent pour obtenir plus d'attention humaine. Parce que nous savons que, dans le corps, les émotions et la chimie sont extrêmement liées et tout cela, comme l'ocytocine, influence notre vie en général et en particulier lors d'un accouchement.

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

#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 la 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.

#unmomentmagique

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 et de l'observer 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

4
5
6

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.



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



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

CLIQUEZ ICI !

#unmomentmagique



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.

7 8

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 : quelles différences 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.

19
10



#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

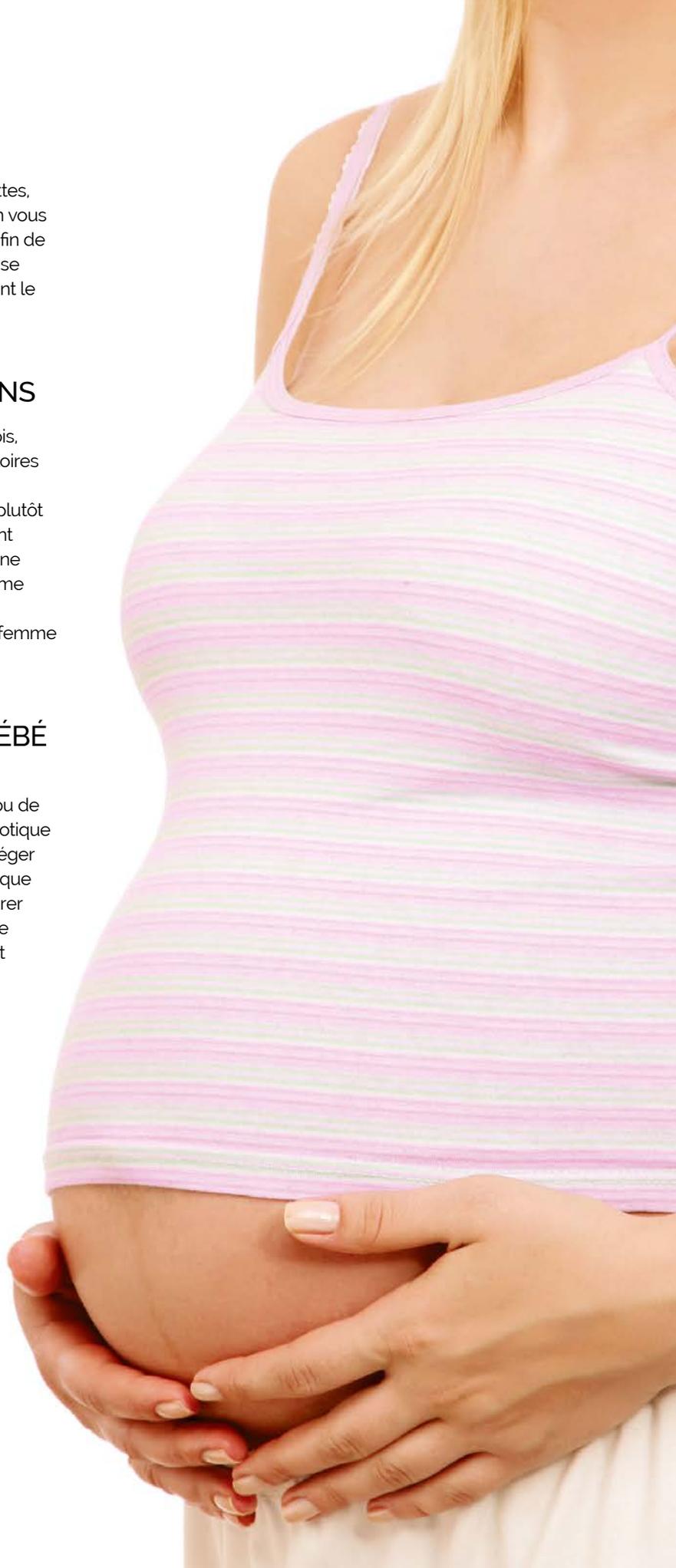
Au cours du troisième trimestre, on note que, parfois, l'utérus se durcit. Ce sont les contractions préparatoires qui permettent à l'organisme de « s'entraîner » à l'accouchement. Elles ont tendance à se produire plutôt la nuit. Mais comment savoir si ces contractions sont normales ou si elles indiquent 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.



#rubriquegynéco

PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

CETTE TECHNIQUE RÉDUIT LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT SANS QUE LA FEMME ENCEINTE NE PERDE CONSCIENCE, LUI PERMETTANT DE VOIR ET DE PROFITER DE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du médicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

• **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habituellement

administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins



environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

• **Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement.** Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

• **Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser.** La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

QUAND LA PÉRIDURALE PEUT-ELLE ÊTRE DEMANDÉE ?

Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.

PEUT-ELLE ÊTRE APPLIQUÉE EN CAS DE SCOLIOSE OU DE TATOUAGE DANS LE DOS ?

Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.

#enceinteetenbonnesanté

Stop aux mauvaises habitudes

SAUTER LE PETIT DÉJEUNER, MANGER DES PLATS PRÉPARÉS QUI, BIEN QUE TRÈS PRATIQUES, CONTIENNENT DE NOMBREUX ADDITIFS ET ÉDULCORANTS... LORSQUE VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ, IL EST IMPORTANT D'AMÉLIORER VOTRE ALIMENTATION.

Une alimentation saine, variée et équilibrée. C'est la règle à suivre pendant la grossesse pour répondre aux besoins nutritionnels de la mère et du bébé qui se développe. Une règle qui n'est pas très éloignée de l'alimentation qu'il faudrait suivre normalement. L'important est d'éviter certaines erreurs.





#enceinteetenbonnesanté

MANGER POUR DEUX

La grossesse ne nécessite qu'un supplément d'énergie d'environ 300 calories par jour, ce qui n'est pas beaucoup. Pour les garantir, il n'est pas nécessaire d'exagérer sur les portions servies ou de manger pour deux. Pour avoir une idée, 300 calories est l'équivalent d'un sandwich avec 50 grammes de fromage frais. Par conséquent, mangez un peu plus, mais sans exagération, pour éviter de prendre du poids au-delà des limites souhaitables.

MANGER UN SEUL PLAT

En raison du rythme au travail pendant la journée, la femme enceinte peut opter pour un choix en apparence pratique, mais peu recommandé d'un point de vue nutritionnel : limiter le repas à un seul plat. Il est vrai que c'est une solution pratique, mais c'est une erreur, parce que dans notre tradition culinaire, l'entrée est généralement constituée de crudité, tandis que le plat principal est composé d'aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage...). Renoncer à l'entrée comporte le risque de déséquilibrer l'alimentation. Pariez sur un seul plat complet : un plat qui combine l'entrée et le plat de résistance (comme, par exemple, des céréales, type blé, quinoa ou boulgour avec des légumes, lasagne ou purée), afin que votre alimentation soit complète et équilibrée.

ABANDONNER LES PÂTES, LE RIZ, LE PAIN ET LES MATIÈRES GRASSES

Conscientes qu'il ne faut pas trop prendre de poids, de nombreuses femmes enceintes mettent des barrières à leur alimentation. Sachant qu'il n'est pas nécessaire d'imposer des restrictions, ce serait aussi une erreur d'éliminer radicalement des catégories entières d'aliments considérés comme caloriques, tels que le pain, les pâtes, ou les matières grasses. En effet, il n'y a pas d'aliments responsables de la prise de poids car cela dépend toujours de la quantité ingérée, de la composition générale de l'alimentation et du mode de vie plus ou moins actif. Éliminer des groupes entiers d'aliments peut mettre





en péril la santé de l'enfant. En effet, la variété de l'alimentation est la première garantie de sa composition complète et éliminer le pain, les pâtes et les féculents signifierait renoncer à la quantité d'amidon qui, pendant la grossesse, doit représenter la majorité des calories journalières totales, c'est-à-dire 50-55%. Il en va de même pour les matières grasses qui sont une source de nutriments indispensables pour la croissance du bébé.



SAUTER LE PETIT DÉJEUNER

Les nutritionnistes le disent depuis des années : prendre un bon petit déjeuner est essentiel pour affronter la journée avec l'énergie nécessaire. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes enceintes. Cependant, en raison d'un réveil tardif ou des nausées qui se produisent habituellement le matin, beaucoup de femmes enceintes sautent le petit déjeuner ou le transforment en collation rapide, insuffisante en quantité et en qualité. Un thé ou, pire, une tasse de café, ne peuvent pas satisfaire l'organisme et ouvrent la porte au grignotage peu nutritif (pâtisseries, sandwiches, pizzas, etc.) pendant la matinée.



S'AUTORISER TROP DE COLLATIONS

Crackers salés, olives, pain grillé... Pour apaiser la nervosité, la femme enceinte peut souvent grignoter des collations sucrées ou salées. Un comportement qui n'est pas sain en général, et encore moins pendant la grossesse, moment où le corps peut perdre le mécanisme naturel de la faim et de la satiété. Le risque est que l'alimentation soit déséquilibrée et trop calorique, accumulant les graisses sans s'en rendre compte et incluant le risque de souffrir de diabète gestationnel.

MODIFIER VOS HABITUDES

Certaines femmes enceintes excluent de leur alimentation les aliments aux goûts très prononcés, s'éloignant ainsi de leurs habitudes et adoptant un

#enceinteetenbonnesanté



type d'alimentation aux saveurs plus neutres. Par exemple, certaines enlèvent l'ail de leur alimentation parce qu'elles sont convaincues que c'est désagréable pour le bébé, tout comme l'oignon ou le poivre. Pourtant, si ces aliments ne causent pas de problèmes de digestion ou de brûlures d'estomac, il n'y a aucune raison de s'en passer. Au contraire, différentes études ont montré que les bébés de mères ayant conservé leurs habitudes alimentaires pendant la grossesse ont accepté plus tard les saveurs auxquelles ils s'étaient habitués dans le ventre. En effet, on sait que le sens du goût est actif après 4 mois de grossesse.

BOIRE DE L'ALCOOL (MÊME DE TEMPS EN TEMPS)

La science n'a plus le moindre doute : l'alcool consommé pendant la grossesse est un ennemi sûr pour

le fœtus. Chaque fois que la mère boit, l'enfant boit avec elle. À travers le placenta, l'alcool et les produits nocifs atteignent le corps du fœtus, qui n'est pas encore capable de les métaboliser efficacement, comme le font les adultes. Par conséquent, l'enfant reste exposé plus longtemps aux effets nocifs de la substance et les dommages produits par cette exposition peuvent être de différentes sortes : troubles du développement des cellules et des organes, en particulier le système nerveux, ainsi que des problèmes neurologiques, etc. Bien sûr, toutes les expositions à l'alcool dans l'utérus n'entraînent pas de graves problèmes, mais plusieurs facteurs peuvent causer des complications, comme la quantité d'alcool consommée, le type de consommation (régulière ou occasionnelle), le mois de grossesse, etc. Aujourd'hui, il est impossible de spécifier une quantité de « sécurité » qui donnerait la certitude que l'alcool ne cause pas de mal. Le plus intelligent à faire est alors



que la femme enceinte renonce complètement à la consommation d'alcool.

mesure du possible, d'éviter leur consommation, en s'adaptant à un goût moins sucré.

CONSOMMER DES ÉDULCORANTS

Il est également déconseillé d'avoir recours à des édulcorants contenant « zéro calories » pour ne pas prendre de poids. Présentes dans de nombreuses boissons allégées, ces substances ne devraient pas apparaître dans l'alimentation des femmes enceintes. Chaque personne, en conditions normales, a une quantité quotidienne maximale qui ne doit pas être dépassée mais, pendant la grossesse, il est possible que ces substances atteignent le fœtus, dont la capacité de tolérance est très différente de celle de l'organisme adulte. Dans le cas de personnes qui consomment ces édulcorants pour des problèmes de santé (tels que les diabétiques), il convient, dans la

OPTER POUR DES ALIMENTS RAPIDES À PRÉPARER

Beaucoup de femmes enceintes perdent l'envie de cuisiner, ce qui fait qu'elles se limitent toujours aux mêmes aliments, simplement parce qu'ils sont faciles à préparer. Cependant, les aliments « pratiques » sont généralement les moins sains. Par exemple, les saucisses sont une excellente solution pour un repas rapide, mais pas plus d'une ou deux fois par semaine, en raison de leur teneur excessive en gras et en sel. Il en est de même pour les fromages, dont la plupart sont riches en matières grasses. Les conserves et les plats préparés ne sont pas recommandés car ils contiennent généralement une grande quantité d'additifs pour assurer leur conservation.



DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, 17,8% des femmes enceintes fument encore quotidiennement au troisième trimestre de grossesse, le taux le plus élevé d'Europe. Ce qui indique que la prévention concernant les risques pour le fœtus doit être renforcée.

Dans certains pays européens, on utilise une technique de communication afin de sensibiliser les futures mamans. Ce sont des conseils très courts et personnalisés dispensés par des sages-femmes formées par des psychologues. Si la future maman n'a aucune envie d'arrêter de fumer, le conseil se limite à une simple recommandation. Par contre, si celle-ci montre une réelle volonté de cesser de fumer, les sages-

femmes lui offrent toute une série de conseils et d'informations. Grâce à ce système, on obtient une réduction de 14% des femmes qui continuent de fumer, le double par rapport au pourcentage obtenu sur la seule volonté de la future maman.

Comment expliquer l'efficacité de cette méthode de communication ? Tout d'abord car le message est délivré au bon moment et, deuxièmement, car celui-ci est délivré par une personne empathique qui encourage la future maman.

Source :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/grossesse-et-tabac>



♡ Bébés & Mamans ♡

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

