

Bébé Mamans

Année 12 - n° 118 - Février 2024

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ENCEINTE ET MALADE

Comment soulager les troubles du froid

LE GRAND MOMENT

Les 4 phases de l'accouchement

ANTIGYMNASTIQUE

Les meilleurs exercices à faire enceinte

QUESTIONS TABOUES

Les principales questions des futures mamans

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ? | 20 | GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE 4D |
| 6 | SOS : LES TROUBLES DU FROID | 22 | L'ANTIGYMNASTIQUE |
| 10 | QUESTIONS DE GROSSESSE | 26 | SAGE-FEMME : HERBES ET INFUSIONS PENDANT LA GROSSESSE |
| 16 | ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES | 28 | PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID |



A photograph of a woman with dark hair tied in a ponytail, gently kissing her newborn baby on the forehead. The baby is lying down, holding its hand near its mouth. The entire image is overlaid with a semi-transparent pink filter. A white rectangular border frames the central content.

MOI

EN FÉVRIER, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS
EXPLIQUE COMMENT VA SE PASSER L'ACCOUCHEMENT,
VOUS DONNE DES TIPS POUR PROTÉGER VOTRE PEAU
DU FROID ET RÉPOND À TOUTES LES QUESTIONS
TABOUES SUR LA GROSSESSE !

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINNE EST 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

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re) vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://www.revertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#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.



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.



#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 comprimés 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 RESSENTIR 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.

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®
aimer dormir & jouer

#donnerlavie

ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL
SE PASSE DANS VOTRE CORPS
ÉTAPE PAR ÉTAPE ET COMMENT
BÉBÉ INTERVIENT.



1 LA PHASE DE LATENCE OU PRODROMIQUE

C'est plutôt une phase de préparation à la dilatation. Les contractions sont encore irrégulières : elles peuvent survenir toutes les demi-heures comme il peut y en avoir 2 ou 3 d'affilée, très légères ou particulièrement violentes. En général, ces contractions préparatoires surviennent la nuit et empêchent la future maman de dormir ; le matin, tout revient dans l'ordre. On ne sait pas vraiment alors s'il faut aller à l'hôpital ou rester chez soi en attendant d'autres signes. Cette phase génère souvent inquiétude et stress ; la maman a l'impression que ces contractions ne servent à rien, que cette douleur est « inutile ».

Au contraire, ces contractions irrégulières sont très importantes car elles préparent le col de l'utérus, qui se raccourcit et s'aplatit jusqu'à s'effacer. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la dilatation à proprement parler peut commencer.

Cette phase préparatoire peut être accompagnée de l'expulsion du bouchon muqueux, de quelques pertes de sang et de la rupture de la poche des eaux.

Combien de temps ? Elle peut durer entre quelques heures et 2 à 3 jours.

Et pendant ce temps... Bébé est assez calme. Les douleurs ressenties dans le bas-ventre signifient qu'il commence à étirer bras et jambes pour essayer d'entrer dans le canal vaginal.

2 DILATATION

Pendant cette période, les contractions se font de plus en plus fréquentes et s'intensifient pour permettre la dilatation du col de l'utérus. C'est sans doute la phase la plus douloureuse.

Combien de temps ? Cela dépend de plusieurs facteurs : plus le col s'est raccourci et aplati dans les heures précédentes, plus rapide est la dilatation. Le fait d'avoir déjà eu des enfants accélère le processus. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce cas, qu'une dilatation passive se produise car la conjonction d'une grossesse antérieure et du poids du bébé tend à dilater un peu le col, avant même que la phase de dilatation proprement dite n'ait commencé. Le soutien psychologique que la mère reçoit des personnes qui l'assistent joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les

#donnerlavie



poussées du bébé de la meilleure façon possible.

Et pendant ce temps... Bébé pousse avec sa tête sur le col de l'utérus et commence peu à peu à se diriger vers la voie basse, se préparant ainsi à sortir.

3 EXPULSION

Elle commence lorsque la dilatation du col de l'utérus est terminée. On l'appelle aussi la phase de « séparation » car c'est le moment où la mère va se séparer de l'enfant qu'elle a porté. Cette étape exige un effort, mais il faut en profiter et la savourer car elle marque la naissance d'un enfant et des parents.

Combien de temps ? Chez les primipares, le délai entre la dilatation complète et la naissance du bébé est d'environ 1h. À partir du deuxième, ce délai se réduit.

Et pendant ce temps... Grâce aux contractions utérines et à ses poussées, le bébé va pouvoir engager sa tête. C'est à ce moment qu'il va procéder à la rotation interne, un mouvement lui permettant d'adapter le diamètre de sa tête au diamètre du

bassin de sa maman. Il va réaliser, avec l'os occipital, 1/8ème de tour pour placer sa tête en ligne avec l'os pubien, le dos et le cou face à la sortie, et la tête orientée vers l'intérieur. Puis, s'aidant de l'os pubien pour faire levier, bébé va réaliser des mouvements d'extension de la tête, la nuque va se détendre et les cheveux vont commencer à apparaître dans la région périnéale.

4 DÉLIVRANCE

Après l'expulsion, le placenta qui servait à alimenter bébé n'est plus d'aucune utilité et doit être expulsé : c'est la dernière phase du travail. Pour cela, l'utérus va encore se contracter, mais la maman ne s'en aperçoit généralement pas car la douleur est bien moindre que ce qu'elle vient de supporter.

Combien de temps ? Le placenta est expulsé 2 à 20 minutes après le bébé. Si, passé ce délai, il n'est toujours pas sorti, la sage-femme devra pratiquer un petit massage sur le bas-ventre de la jeune accouchée. Mettre bébé au sein immédiatement, dès la naissance, est aussi très efficace. La succion favorisant les contractions utérines, elle facilite l'expulsion du placenta.

**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 !

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTER DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.



Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'ils offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir... Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

• **En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement.** Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique

de disposer de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

• **Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus, cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale.** Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend



parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.

• **En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ».** Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

• **Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus.** À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance. On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale. En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien

retransmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

UNE NOUVELLE DIMENSION POUR LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

#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.

#24# BebesetMamans.20minutes.fr





- **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.

Passez 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.

HERBES ET INFUSIONS PENDANT LA GROSSESSE

QUELLES SONT LES INFUSIONS QUI PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉES ET
CELLES QUI SONT CONTRE-INDIQUÉES PENDANT LA GROSSESSE ?



Les produits à base de plantes ont une plus grande marge de sécurité et moins d'effets indésirables que les médicaments artificiels. On pense alors souvent que, comme ce sont des produits naturels, ils sont inoffensifs. Cependant, certaines plantes contiennent des produits chimiques qui peuvent affecter la femme enceinte ou franchir la barrière placentaire et atteindre le bébé.

• **La plupart des herbes qui peuvent être consommées pendant la grossesse**, peuvent être ingérées modérément comme condiment

dans les aliments. En effet, le processus de cuisson en réduit considérablement les aspects chimiques par rapport à une infusion faite avec de l'eau bouillante.

• **En règle générale, les effets néfastes des herbes se produisent si elles sont ingérées en excès.** Il est recommandé de consommer au maximum trois tasses d'infusions par jour (non concentrées) à condition qu'elles soient considérées comme sûres pour la grossesse. Les herbes classées comme dangereuses ou contre-indiquées ne doivent être ingérées en aucun cas pendant la grossesse.

QUELLES INFUSIONS ÉVITER ?

• **Certaines des infusions contre-indiquées sont les suivantes :** la consoude, l'anis, l'angélique, la racine de coton, le gui, la queue de lion, la myrrhe, le persil, la menthe, l'herbe de Grâce, la sauge, la tanaisie, le thym, le curcuma et le marrube, entre autres. Le persil étant un stimulant musculaire, il peut provoquer des contractions utérines et donc un risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré. La même chose pourrait se produire avec les infusions de menthe pouliot, parfois utilisées pour déclencher le travail ou pour favoriser l'expulsion du placenta.

À CONSOMMER AVEC PRUDENCE

• **Le gingembre est utilisé pour lutter contre les nausées et les vomissements.** Il peut diminuer l'intensité des vomissements, mais pas leur fréquence. Le gingembre n'est pas une plante nuisible si elle est consommée avec modération. Cependant, son utilisation est contre-indiquée au troisième trimestre.

• **Les infusions de valériane et de tilleul ont un effet sédatif et relaxant.** La camomille possède également ces pouvoirs, en plus d'être utilisée pour soulager l'inconfort gastro-intestinal. Cependant, si elle est ingérée en excès, elle peut provoquer une stimulation de l'utérus.

• **Les infusions de menthe peuvent être utilisées contre la grippe et les troubles gastro-intestinaux.** Elles diminuent également l'intensité des nausées mais, si elles sont consommées en grande quantité, elles peuvent stimuler l'utérus. Leur consommation est sans danger si elles sont ingérées dans les quantités recommandées. Pour éviter toute complication, consultez votre médecin avant de consommer une quelconque tisane.



#beautéenhiver



PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET
QUELS SONT LES PRODUITS LES
PLUS ADAPTÉS ?

PEAU SÈCHE

NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

#beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments





les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

PEAU SENSIBLE

ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloe vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

