

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

UNE GROSSESSE CONTRÔLÉE

Tous les examens
que vous devez faire

ACIDE FOLIQUE

Pourquoi est-il si
important ?

SOULAGER LA DOULEUR

Les meilleurs exercices
à faire enceinte

LE GRAND MOMENT

À chaque femme, son accouchement



#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?
- 6 LES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LA GROSSESSE
- 14 SAGE-FEMME : SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU
- 16 ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ
- 20 DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS
- 24 À CHAQUE FEMME SON ACCOUCHEMENT
- 32 NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE VIE





MOI

EN JANVIER, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE POURQUOI L'ACIDE FOLIQUE EST ESSENTIEL, VOUS PARLE DES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LA GROSSESSE ET VOUS PROPOSE DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS DE LA GROSSESSE.

OUI



NON

LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?

QUAND ON IMAGINE SA FAMILLE, ON SE DEMANDE BIEN SOUVENT S'IL VAUT MIEUX N'AVOIR QU'UN ENFANT OU LUI DONNER DES FRÈRES ET SŒURS. ET NOS MAMANS, QU'EN PENSENT-ELLES ?

Oui, parce que...

... Chaque circonstance personnelle est différente et on ne peut pas toujours avoir deux enfants ou plus. Ces derniers ne sont pas là pour tenir compagnie au premier. Il n'y a aucune garantie que, en ayant un frère ou une sœur, vous vous entendiez bien avec lui (elle).
Parfois, un ami est plus loyal qu'un frère.

Jennifer

... De par la nature de mon travail, j'ai décidé de n'avoir qu'un seul enfant. Je préfère n'en avoir qu'un et lui donner tout ce que je peux. Je ne veux pas non plus renoncer à ma carrière.

Patricia

... Financièrement, on ne roule pas sur l'or et je pense qu'il est raisonnable de n'avoir qu'un seul enfant. Ainsi, nous pouvons vivre honorablement, sans excès, mais dans des limites raisonnables. Aussi, nous avons plus de temps à lui consacrer au quotidien et je pense que c'est très important pour que l'enfant se sente plus heureux !

Arentxa

Non, parce que...

... Mon mari est fils unique et ne voulait pas que son fils se sente comme lui. J'ai une sœur et c'est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées dans la vie. J'ai une fille de cinq ans et dans quelques jours, elle aura un petit frère !

Rachel

... Je suis fille unique et j'ai toujours voulu avoir plusieurs enfants. Parfois, je me sens seule et j'aimerais avoir un frère...

Liz

... Je sais que je veux que ma fille ait un petit frère (ou une petite sœur). J'ai trois sœurs qui sont un support infaillible ; c'est la meilleure chose que mes parents m'ont offerte.

Elvira

... J'ai un frère qui est tout pour moi. Alors oui, petits, on se disputait souvent ! Mais c'est un amour inconditionnel et je veux la même chose pour mes enfants.

Jessica

vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents



Les jouets bébé ont un vrai rôle... à jouer !

Dès les premiers mois, les doudous, tapis d'éveil, livres animés et autres jouets tout doux font leur apparition dans la vie de bébé. Le rassurer, l'éveiller, l'amuser... c'est leur spécialité !

Découvrez notre offre du moment grâce à ce QR code ou sur vertbaudet.fr



Je découvre

#grossessecontrôlée

Les examens à réaliser pendant la grossesse

AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE, IL EST RECOMMANDÉ DE PASSER PLUSIEURS EXAMENS MÉDICAUX. MAIS LESQUELS FAUT-IL FAIRE OBLIGATOIREMENT ET QUAND ? VOICI CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR.

AVANT

LA VISITE PRÉCONCEPTIONNELLE

- **Le médecin établit l'historique clinique de la maman**, l'interroge sur son mode de vie et procède à un premier examen de l'appareil génital.

UN BILAN SANGUIN COMPLET

- **Il s'agit d'une analyse de sang** portant notamment sur les globules blancs, les globules rouges, les plaquettes, la concentration en hémoglobine (protéine qui transporte du dioxygène dans l'organisme) et l'hématocrite (volume de globules rouges par rapport au volume sanguin total).

LE TEST INDIRECT À L'ANTIGLOBULINE

- **À réaliser obligatoirement si la future maman est d'un groupe sanguin Rh négatif.** Ce test met en évidence la présence d'anticorps anti-Rh positif. S'il se révèle positif (par exemple en raison d'une transfusion ou d'une grossesse précédente) les anticorps pourraient détruire les globules rouges de l'enfant lors d'une grossesse ultérieure.

LE TEST DE LA RUBÉOLE

- **Ce test mesure le niveau d'immunité contre la rubéole, maladie très dangereuse pour le fœtus si la mère est infectée pendant les premiers mois de la grossesse.** Si la future maman n'est pas immunisée, on lui conseillera de se faire vacciner et donc de retarder son projet de grossesse d'au-moins quatre semaines, après nouvelle analyse de contrôle.

LE TEST DE LA TOXOPLASMOSE

- **La toxoplasmose est une maladie infectieuse très dangereuse pour le fœtus** si la future maman la contracte pendant les premiers mois de la grossesse car elle peut provoquer des dommages au niveau du système nerveux central et de la vision. Il n'existe aucun vaccin contre cette maladie. Pour éviter l'infection, il faut éviter de manger de

#grossessecontrôlée

la viande crue ou insuffisamment cuite ainsi que des fruits et des légumes crus qui ne sont pas soigneusement lavés, et ne pas toucher la litière des chats.

L'ÉLECTROPHORÈSE DE L'HÉMOGLOBINE (DANS LES PAYS MÉDITERRANÉENS)

• Cette analyse détecte si la femme est porteur sain ou si elle souffre d'anémie méditerranéenne (thalassémie), d'anémie falciforme ou de favisme. Si elle s'avère porteuse, son partenaire devra lui aussi se soumettre à un test. Si les deux sont positifs, alors il peut y avoir un risque de transmission de la maladie à l'enfant, de sorte que la grossesse devra être étroitement contrôlée.

LE FROTTIS

• Ce test permet de détecter des anomalies cellulaires qui pourraient conduire à la formation d'une tumeur dans le col de l'utérus. Il sert également à mettre en évidence des infections virales en cours causées, par exemple, par le papillomavirus.

PENDANT LE PREMIER TRIMESTRE

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

LES TRANSAMINASES (GOT ET GPT)

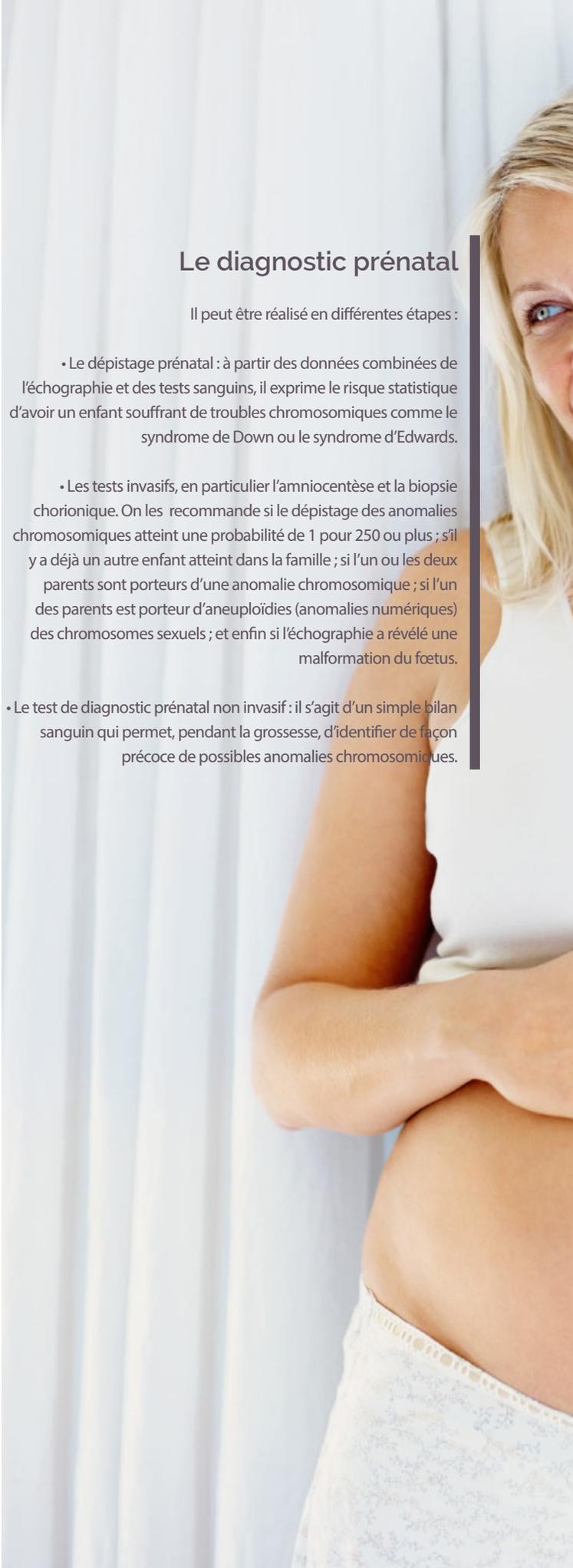
• Ce test évalue la concentration de ces enzymes dans le sang ; il donne des indications sur la fonction hépatique.

#8# BebesetMamans.20minutes.fr

Le diagnostic prénatal

Il peut être réalisé en différentes étapes :

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





LA CRÉATININE ET L'URÉE

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

LE CHOLESTÉROL ET LES TRIGLYCÉRIDES

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

LES HORMONES THYROÏDIENNES (T3, T4 ET TSH)

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

L'ACIDE URIQUE

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

LE GLUCOSE

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

LE DÉPISTAGE BIOCHIMIQUE (DÉPISTAGE PRÉNATAL)

• Il consiste à analyser les enzymes du fœtus (BétaHGC, œstriol et alpha-fœtoprotéine) présents dans le sang maternel, afin d'évaluer les risques du fœtus de souffrir d'une anomalie chromosomique. Les résultats de ces

#grossessecontrôlée



analyses ne sont cependant pas déterminants dans la mesure où ils doivent être évalués conjointement avec les résultats de l'échographie de la semaine 12, au cours de laquelle le gynécologue mesure, entre autres données, la clarté nucale. Si le risque est de 1 pour 250 ou plus, alors on conseille une amniocentèse.

Les trois échographies indispensables

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

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

- **L'analyse d'urine** (voir encadré « l'analyse d'urine »).
- **L'échographie** (voir encadré « Les trois échographies essentielles »).
- **Le contrôle du poids et de la pression artérielle.** Ces données sont évaluées régulièrement pendant la grossesse, à chaque visite.

PENDANT LE DEUXIÈME TRIMESTRE

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

LA FERRITINE

- **Si le bilan sanguin révèle un faible volume de globules rouges,** le médecin pourra demander un complément d'analyse avec la ferritine qui fournit une mesure des

réserves de fer, un élément essentiel pour le bon développement du fœtus. En fonction des résultats, il pourra prescrire à la future maman un supplément en fer.

PENDANT LE TROISIÈME TRIMESTRE

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

L'HÉPATITE B ET L'HBSAG

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

L'HÉPATITE C (VHC)

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

LE PRÉLÈVEMENT VAGINAL ET RECTAL

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



#grossessecontrôlée



LES TESTS DE COAGULATION

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

LES CONTRÔLES CARDIOTOCOGRAPHIQUES

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

L'analyse d'urine

• C'est l'un des examens les plus importants car il permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine, en particulier de l'albumine. Si c'était le cas, la future maman pourrait souffrir de pré-éclampsie, une pathologie qui se caractérise par une augmentation de la pression artérielle et peut causer des complications graves pendant la grossesse. Détectée suffisamment tôt, la maladie peut être maintenue sous contrôle.

• L'analyse d'urine sert également à détecter les infections des voies urinaires, grâce à la présence des sédiments. Si le résultat est positif, le médecin prescrit un examen plus approfondi, afin d'identifier avec précision les bactéries responsables de l'infection et de prescrire le traitement antibiotique qui convient.

• L'analyse peut également révéler la présence du glucose, synonyme de diabète, qui peut survenir pendant la grossesse.

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

#rubriquesagefemme

SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE PERMET À LA FEMME ENCEINTE DE RESTER EN FORME, DE SOULAGER CERTAINES GÊNES ET D'ATTEINDRE UN MEILLEUR SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE.



La préparation à l'accouchement consiste en une série d'exercices qui enseignent à la femme à avoir pleinement confiance en elle-même et dans sa capacité à contrôler et participer à la naissance de son enfant. Les femmes d'aujourd'hui sont ouvertes à des

changements et des nouveautés dans cette préparation à l'accouchement. C'est pour cette raison que ces cours ont évolué, tant dans leur conception philosophique que dans l'approche du travail corporel et de la physiologie respiratoire.

LES AVANTAGES DE L'EAU

- **L'eau est un environnement idéal pour la femme enceinte.** Les propriétés hydrodynamiques et thermiques de l'eau permettent à la femme enceinte de faire travailler facilement son corps et son esprit, et ce de manière globale, mais aussi de profiter des avantages physiques et émotionnels que l'eau lui apporte.
- **Les pratiques aquatiques offrent la possibilité de développer des mouvements spécifiques pour apprendre et s'entraîner** aux techniques appropriées pour l'accouchement, comme différents types de respiration et de poussées. Les exercices du « avec » (flottaison) et du « contre » (en résistance), quand ils sont maintenus pendant un certain temps, permettent à la femme enceinte de travailler différents groupes musculaires, à la fois en force et en endurance, et en flexibilité. De même, le fait de flotter permet de décharger le poids de certaines parties du corps, facilitant les mouvements et permettant d'adopter des positions qui peuvent être inconfortables voire dangereuses hors de l'eau.

Les avantages de l'eau dans la préparation à l'accouchement sont les suivants :

- **Libération des articulations** grâce à la sensation de moins peser dans l'eau.
 - **Amélioration** du système cardiorespiratoire.
 - **Répartition idéale du poids**, ce qui évite de surcharger certaines parties du corps.
 - **Amélioration du tonus des muscles** des bras, du dos, du ventre et des jambes.
 - **Soulagement des inconforts** typiques de la grossesse comme la rétention d'eau, les varices et le mal de dos.
 - **Plus grande sensation de légèreté** et d'agilité en flottant dans l'eau.
- Bébé bénéficie également du bien-être de la mère et de la connexion qui s'établit entre eux en partageant le milieu aquatique.



#santédebébé



A pregnant woman is shown in profile on the left side of the frame, drinking from a glass of orange juice. She is wearing a light blue long-sleeved top. Her hand is resting on her pregnant belly. The background consists of light-colored, vertically pleated curtains.

ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

C'EST UNE VITAMINE
FONDAMENTALE, AUSSI BIEN
POUR LA SANTÉ DE LA FEMME
ENCEINTE QUE POUR LE BON
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT.
CEPENDANT, PEU DE FEMMES
PRENNENT LES QUANTITÉS
RECOMMANDÉES.

#santédebébé

Selon les dernières études menées à ce sujet, seules 10% des femmes françaises sont conscientes des avantages de l'acide folique avant la conception et pendant la grossesse. Et pourtant, c'est une vitamine essentielle pour la santé du bébé et celle de la femme enceinte. L'acide folique est la vitamine B9 du groupe B, qui joue un rôle clé dans la synthèse de l'ADN et dans la formation de l'hémoglobine, la protéine du sang responsable du transport de l'oxygène. L'organisme ne le produit pas, il doit donc être consommé à travers la nourriture.

- **Dans des conditions normales, la quantité quotidienne requise d'acide folique est de 0,2 milligramme.** Toutefois, pendant la grossesse, cette quantité est doublée et s'élève à 0,4 milligramme, étant donné que l'embryon, pour se développer, utilise la vitamine présente dans l'organisme maternel.
- **Une carence en acide folique au cours du premier trimestre de grossesse, période durant laquelle le système nerveux central du bébé se développe, augmente le risque de problèmes graves,** tels que le spina bifida et l'anencéphalie. Ces pathologies graves sont dues à la fermeture incomplète du tube neural, la structure du fœtus qui donne naissance au cerveau, à la voûte crânienne et à la colonne vertébrale.
- **L'absence d'acide folique au cours du premier trimestre de grossesse a également été liée à l'incidence d'autres malformations néonatales,** telles que le « bec de lièvre », ainsi que l'anomalie congénitale des voies urinaires et certaines malformations cardiaques.
- **Enfin, un faible niveau de vitamine B9 dans l'organisme de la mère tout au long de la grossesse peut augmenter le risque de retard de croissance intra-utérine,** de lésions placentaires et d'accouchement prématuré.
- **On a démontré que la consommation de compléments d'acide folique** avant la conception et au cours du premier trimestre de grossesse réduit les anomalies du tube neural de 50 à 70%, et les malformations cardiaques de 40%.

C'EST BON AUSSI POUR LA MAMAN

L'acide folique pendant la grossesse est bénéfique pour le bébé, mais aussi pour la femme enceinte.

- **La vitamine B9 réduit la concentration de**



L'homocystéine, un acide aminé considéré comme un facteur de risque de crise cardiaque et de maladies cardiovasculaires. Différentes études menées aux États-Unis ont montré que la consommation quotidienne d'aliments, renforcée avec un complément d'acide folique, réduit le risque de troubles cardiovasculaires.

- **De même, cette vitamine est essentielle à la synthèse de l'hémoglobine.** Par conséquent, l'acide folique est particulièrement important pour la santé des futures mères qui peuvent être confrontées à des problèmes d'anémie.

- **Le manque d'acide folique et de vitamine B12 est également la cause d'une forme grave d'anémie**, l'anémie mégalo-blastique, qui consiste en une capacité réduite de la moelle osseuse à produire des globules rouges matures.

UN COMPRIMÉ PAR JOUR

De nombreux aliments sont riches en acide folique. Par exemple, il est présent dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les céréales, les oranges, les fraises, les kiwis, les citrons et la viande, surtout le foie.

- **Cependant, le manque de vitamine B9 est une situation assez fréquente**, car la chaleur de la cuisson détruit la plus grande partie de la substance présente dans les aliments. En outre, la maladie cœliaque, le diabète sucré et la consommation de certains médicaments entravent l'absorption et le métabolisme de cette vitamine.

- **Pour s'assurer de consommer une quantité suffisante d'acide folique**, les médecins recommandent à toutes les femmes ayant un projet de grossesse et aux femmes enceintes, de prendre chaque jour un comprimé de 0,4 mg de cette vitamine.

- **Le tube neural de l'enfant se ferme 30 jours après la conception, très souvent lorsque la femme ignore encore qu'elle est enceinte.** Pour cette raison, il est important que la consommation d'acide folique commence au moins 3-4 mois avant la conception, afin de garantir à l'embryon une réserve optimale de vitamine B9 dans le plasma sanguin maternel. En outre, les experts recommandent de continuer à prendre le complément tout au long de la grossesse, et surtout au cours du premier trimestre, afin d'éviter d'autres malformations néonatales liées à une carence en acide folique (maladies cardio-vasculaires, bec de lièvre, etc.).



#nonauxdouleurs



Des exercices pour soulager les douleurs

SIMPLES MAIS EFFICACES, CES QUELQUES EXERCICES VOUS AIDERONT À SOULAGER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE.



Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

À partir du second trimestre de grossesse, il peut arriver à la future maman d'avoir de temps en temps mal au dos. En effet, au fil des mois, le ventre prend du volume et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Certains exercices peuvent s'avérer très utiles pour soulager les maux de dos ; il faudra néanmoins les adapter si, avant votre grossesse, vous souffriez déjà de problèmes spécifiques, tels que scoliose ou lombalgies.

1. Allongée sur le sol, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine : inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Vous allez peu à peu sentir que votre colonne vertébrale s'allonge et que votre dos « s'étire », tandis que la courbure excessive des dernières vertèbres s'atténue. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.

2. Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement. Restez quelques instants ainsi puis commencez à avancer dans cette même position. Vous aurez l'impression de marcher comme un singe, mais l'effet est garanti !

3. À genoux, appuyez-vous sur une grosse balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant. Vous pouvez aussi utiliser trois coussins empilés ou une chaise avec un coussin sur le dessus. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules ; vous pouvez rester ainsi tout le temps que vous le souhaitez. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer, procurant un grand soulagement.

#nonauxdouleurs



POUR STIMULER LA CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques (bébé grandit), mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités, tant supérieures qu'inférieures. Nous vous proposons ici quelques exercices qui pourront soulager ces douleurs.

1. Assise ou allongée sur le sol, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes. Répétez l'exercice dix fois. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant. Répétez l'exercice dix fois.

2. Debout, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage. Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important que vous vous teniez bien droite et que vous répartissiez équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour

dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

3. Un exercice simple, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » : il s'agit de marcher lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.

POUR DORMIR

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé ; c'est pour cela qu'elle se réveille souvent à l'aube. Comment remédier à cette « pseudo-insomnie » ? Le premier conseil que l'on donne aux femmes enceintes est de se coucher plus tôt (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et de rattraper le sommeil perdu dans la matinée ou en début d'après-midi. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel (riche en minéraux), un excellent moyen pour se détendre et dégon-



fler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un coussin sous la nuque et les jambes en appui sur une chaise, de telle façon que le tronc, les cuisses et les jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant. L'idéal est ensuite que, allongée sur le côté, votre partenaire vous fasse un massage : c'est le meilleur moyen pour faire venir le sommeil.

POUR ÉVITER LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses affectant principalement les mollets et qui sont dues, d'abord, à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire. Voici quelques exercices qui vous aideront à les éviter :

1. Debout, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire. Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Restez quelques instants dans cette position puis répétez le mouvement avec l'autre jambe, en amenant votre pied gauche vers l'avant et

en étirant le mollet droit.

2. Dans la même position de départ, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière : vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.

3. Le troisième exercice correspond un peu à la démarche d'un danseur : élevez votre jambe droite vers l'avant, pointe du pied tendue tout en levant le bras gauche pour faire contre-poids, tandis que l'autre pied reste posé sur le sol, puis commencez à marcher : avancez en prenant appui sur la pointe de votre pied droit et amenez la jambe gauche vers l'avant en avançant cette fois le bras droit. Puis appuyez le talon droit sur le sol et élevez la pointe du pied gauche. Continuez à marcher ainsi, comme si vous étiez sur des ressorts, en écoutant une musique douce dont vous pourrez suivre le rythme.

4. Assise sur le sol, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aîne, permettant une circulation jusqu'au bassin.

#legrandjour

À chaque femme son accouchement

ACCOUCHER DANS L'EAU, À LA MAISON, DE MANIÈRE NATURELLE... IL EXISTE DE NOMBREUSES MANIÈRES DE DONNER LA VIE ET LA MAMAN PEUT DÉCIDER DE CE QUI LUI CONVIENT LE MIEUX TANT QU'IL N'Y A PAS DE CONTRE-INDICATION MÉDICALE. DECOUVREZ CES QUELQUES FORMES D'ACCOUCHEMENT, AVEC LEURS PRINCIPAUX AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS.



ACCOUCHEMENT NATUREL

« Je suis très heureuse d'avoir accouché de mes enfants de manière naturelle et si c'était à refaire, je le referais sans hésiter une seconde. »

Christine

Un accouchement naturel sans intervention extérieure ? Pour beaucoup de femmes, cela correspond à une philosophie de vie, totalement légitime et respectable. Ce qui est important est de ne pas trop idéaliser cette option car les possibles complications inhérentes à un accouchement peuvent vite vous apporter de nombreuses désillusions. Un accouchement naturel est un accouchement par voie basse qui ne présente pas de problème clinique particulier. Le personnel essaie donc de s'adapter aux besoins de la femme, notamment via l'adoption de positions dans laquelle elle est plus à l'aise durant les phases de dilatation et de travail, mais aussi lors des phases de poussées, laissées au libre arbitre de la maman. De même, on lui laisse le choix de méthodes naturelles pour contrôler la douleur.

LE POUR ET LE CONTRE

Avec l'accouchement naturel, bébé naît dans des conditions de sécurité plus élevées, notamment des points de vue cardiovasculaire et circulatoire, mais aussi psychologique. Ceci est rendu possible grâce à l'ocytocine, une hormone secrétée durant la dilation et qui favorise les contractions utérines, renforçant le lien entre la maman et bébé. De récentes études suédoises ont démontré que les bébés naissant de manière naturelle ont une meilleure température des pieds et des mains et un meilleur odorat que les bébés nés par césarienne. De même, on note un meilleur équilibre de la flore intestinale et une propension deux à trois fois plus faible de contracter des maladies respiratoires comme l'asthme et les otites, ou encore des maladies dermatologiques (allergies) ou immunitaires. Pour terminer, si le premier accouchement est naturel, il est probable que les suivants le soient aussi. Si c'est le cas, la difficulté réside dans le fait de pouvoir garantir ce type d'accouchement à toutes les femmes qui le désirent, chose peu aisée dans une époque où la médicalisation est à l'ordre du jour, même si les sages-femmes font leur maximum pour soutenir la physiologie comme un impératif éthique.





PÉRIDURALE : LES AVANTAGES SANS LES INCONVÉNIENTS

« Quand j'ai su que j'étais enceinte, les émotions débordaient dans tous les sens : joie, stupeur et beaucoup de doutes... la seule chose que je savais dès le départ est que je voulais la péridurale !!! ».

Sophie

Le rêve de nombreuses futures mamans ? Accoucher sans avoir mal et vivre la naissance de leur enfant avec lucidité et conscience. Aujourd'hui, c'est clairement une réalité grâce à l'anesthésie péridurale qui réduit les douleurs d'environ 95%. Cependant, vous conservez la sensation des contractions (qui sont donc des stimuli non douloureux) et la possibilité de vous déplacer et de pousser durant l'expulsion. La péridurale est administrée par un anesthésiste avec l'aide d'une sage-femme qui suivra ensuite l'évolution de la dilatation. La péridurale consiste en l'introduction d'un cathéter très fin dans l'espace compris entre les deux vertèbres de la zone lombaire, à travers laquelle on administre un mélange de médicaments et qu'on retire 2 heures après l'accouchement.

LE POUR ET LE CONTRE

C'est une technique maîtrisée et sûre qui permet, entre autres choses, un temps de récupération très bref à la suite de l'accouchement et présente très peu de contre-indications. On recommande de ne pas y recourir si le niveau de plaquettes de la maman est bas, ou si elle souffre de problèmes de coagulation ou de scoliose. Dans ce dernier cas, il peut être délicat de trouver l'espace dans lequel insérer le cathéter. Plus rarement, la péridurale peut provoquer des céphalées dans les premiers jours après l'accouchement. Lorsqu'elle est utilisée durant l'expulsion, elle peut provoquer un allongement de la durée de l'accouchement car la poussée de la maman peut s'en voir affectée et être moins efficace.





SI NÉCESSAIRE, CÉSARIENNE PROGRAMMÉE

« J'ai toujours pensé que je voulais une césarienne. Ensuite, après trois mois de grossesse, l'échographie nous a indiqué que j'attendais des jumeaux et le gynécologue m'a dit que si je voulais une césarienne, et bien j'avais eu de la chance ! ».

Nina

La césarienne n'a pas toujours bonne presse ou n'est pas toujours bien vue, mais parfois on ne peut pas faire autrement ! La décision d'effectuer une césarienne se prend durant la grossesse, avant même l'arrivée des premières contractions. D'abord, on découpe la partie abdominale puis l'utérus, après avoir déplacé les muscles. Cette intervention dure un maximum de 30 à 40 minutes et s'effectue de préférence en parallèle de la péridurale, plus sûre pour la maman et le bébé. En général, on retire les points de suture 4 à 5 jours après l'accouchement. Il peut être nécessaire d'avoir recours à la césarienne si l'on soupçonne une souffrance foetale ou un retard de croissance grave, ou bien si le fœtus a adopté une position podalique (position en siège). La césarienne

est le passage obligé en cas de placenta prævia (situé entre le bébé et l'orifice utérin, empêchant le passage du bébé), si la maman a eu de précédentes césariennes ou si elle a subi des interventions sur l'utérus, par exemple pour l'enlèvement de fibrome. Il est aussi préférable d'opter pour la césarienne lorsque le poids de l'enfant est supérieur à la moyenne (plus de 4,5 kilos). Enfin, dans le cas de grossesse gémellaire, si les bébés se présentent par le siège, la césarienne sera de mise, tout comme si bébé est prématuré en position podalique et quand maman souffre de pathologies spécifiques. Il peut aussi se présenter le cas où la maman demande elle-même à avoir une césarienne, plus rare cependant.

LE POUR ET LE CONTRE

Même si tout se passe comme prévu et que la césarienne permet de solutionner une possible situation d'urgence, la césarienne peut faire émerger un sentiment de désillusion avec un mélange de colère, comme s'il avait manqué quelque chose. En effet, les mamans mettant au monde leur premier enfant par césarienne doivent recevoir plus de soutien concernant les soins à apporter à bébé. Dans la majeure partie des cas, cette sensation se dissipe très vite durant les premières semaines de bébé.



SI POSSIBLE, DANS L'EAU: RELAXATION MAXIMALE

« J'avais tout prévu pour mon accouchement dans l'eau et les conditions étaient réunies. Malheureusement, ma tension était trop basse et je n'ai pas pu réaliser le rêve de ma vie. »

Sylvie

On doit le fait de se plonger dans l'eau durant la dilatation pour soulager les douleurs des contractions à l'obstétricien Michel Odent qui démocratisa cette pratique dans les années 60. L'eau a un effet relaxant sur le corps de la femme et aide son esprit à se concentrer sur autre chose que la douleur, avec une réduction des hormones qui provoquent le stress et une augmentation des hormones liées au plaisir (ocytocine) et des endorphines. D'ailleurs, les femmes qui vivent leur dilatation en baignoire ont moins tendance à demander la péridurale. Cette pratique a peu de contre-indications : lorsque bébé se présente en siège ou lorsque la maman souffre d'herpès ou de problèmes de coagulation, d'infections ou de pathologies comme la pré-éclampsie. De même, on

conseille d'éviter l'accouchement dans l'eau en cas d'accouchement gémellaire ou prématuré (de plus de 2 semaines).

LE POUR ET LE CONTRE

Dans l'eau, la future maman peut bouger plus facilement car l'eau « l'aide » à porter son ventre. Elle peut se mettre d'une position fléchie à une position allongée, quasiment sans s'en rendre compte et en suivant son instinct, ce qui favorise la descente de bébé. De même, la dilatation évolue de manière progressive, ainsi que l'intensité de la poussée. Pour bébé, ce ne sont que des bénéfices car il naît ainsi de manière beaucoup plus douce et graduelle, en passant du liquide amniotique à l'eau. Pas de crainte, votre nouveau-né ne s'étouffera pas dans l'eau car il possède un réflexe d'apnée. De plus, l'hygiène est garantie, avec des baignoires de 2 mètres sur 1,5 mètre de large qui sont généralement faites en résine de verre qui peut être facilement stérilisée. Il s'agit cependant d'un mode d'accouchement peu fréquent, tout simplement car il existe peu d'informations à ce sujet, que c'est un accouchement assez onéreux et qu'il demande la présence d'une sage-femme rompue à ce type d'accouchement.

#legrandjour

À LA MAISON, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

« Mon premier accouchement a eu lieu à l'hôpital et a été très médicalisé à la suite de 3 jours de contractions. Mon second accouchement a eu lieu à la maison, dans notre intimité, avec mon compagnon, ma gygy et ma sage-femme. Ce fut un accouchement intense de moins de 4 heures dont je me rappellerai toute ma vie ! ».

Julie

Jusqu'aux années 60, accoucher à la maison était simplement une nécessité ! De nos jours, accoucher à la maison est lié à une décision propre de la future maman. Cependant, très peu de femmes souhaitent accoucher à domicile : environ 0,2%. La femme prenant cette décision a entre 30 à 40 ans, accouche de son deuxième et a un niveau socio-économique moyen-haut. Il est bon de savoir qu'accoucher à la maison est un droit reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé.

LE POUR ET LE CONTRE

Les avantages sont évidents : la maman reste chez elle où elle se sent en confiance, entourée de personnes qui lui sont proches, dans un environnement protégé, tranquille et relaxant. Ce type d'accouchement n'est conseillé que pour les futures mamans n'ayant eu aucun problème lors de leur grossesse, qui jouissent d'une bonne santé et qui ne présentent pas de facteurs de risques qui pourraient mettre en danger bébé ou elles-mêmes lors de l'accouchement. De même, bébé doit avoir eu un développement sans soucis majeur, se trouver en position céphalique et la dilation de maman doit avoir débuté de manière spontanée. Toutes ces conditions doivent être réunies et votre sage-femme doit aussi pouvoir vous garantir une assistance continue et personnalisée, sachant que son rôle est déterminant dans les soins apportés à la maman, à bébé et à la famille, non seulement durant l'accouchement, mais aussi durant toute la grossesse et la période post-accouchement. Cependant, il existe toujours un risque potentiel : 22 % des accouchements à la maison (1 accouchement sur 5) se terminent aux urgences. Ce pourcentage se réduit lorsque les mamans ne sont pas primipares (10 %), mais le risque ne doit pas être pris à la légère. Certains spécialistes considèrent que l'on devrait mettre en avant un modèle intermédiaire, comme un accouchement non médicalisé



à l'hôpital. Dans ce cas, la sage-femme réalise le suivi de la maman de manière exclusive durant la grossesse, réalisant l'accouchement à l'hôpital sans la présence du médecin qui interviendra seulement en cas de nécessité. Normalement, tout se déroule alors sans stress et avec une réalisation minimale de césariennes.

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

A photograph of three women laughing together in a warm, indoor setting. The woman in the foreground is wearing a dark, textured knit sweater and has her hand on the shoulder of the woman next to her. The woman in the middle is wearing glasses and a denim jacket. The woman in the background is wearing a dark hat and a brown top. The lighting is soft and warm, creating a joyful atmosphere.

#résolutions

AVEC LA NOUVELLE ANNÉE, DE
NOUVEAUX OBJECTIFS COMMENCENT.
NOUS VOUS DONNONS SEPT CONSEILS
POUR VOUS AIDER À RECONNAÎTRE
VOS OBJECTIFS.

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE VIE

Donnez à l'homme une raison et il pourra tout surmonter. Si vous voulez vraiment faire de cette nouvelle année votre année, il est essentiel d'être clair sur ce en quoi vous croyez. Si vous savez en quoi vous croyez, votre mission et vos objectifs doivent être cohérents avec vos croyances. C'est le chemin vers le bonheur. Et si vous ne savez pas clairement ce en quoi vous croyez ?

Si vous ne savez pas ce en quoi vous croyez vraiment, nous vous conseillons de vous poser les questions suivantes : qu'est-ce qui a du sens pour moi ? Pourquoi suis-je en train de faire cela ? Si la réponse à ces questions reste : « je ne sais pas », voici sept conseils qui vous aideront à trouver votre objectif.

1. OBSERVEZ VOTRE VIE

Une façon de déterminer ce en quoi vous croyez réellement est de regarder en arrière, de réfléchir sur les changements que vous avez fait dans votre vie, de penser à ce qu'ont été vos pensées, vos raisons... Pourquoi avez-vous choisi ce que vous avez choisi ?

2. REGARDEZ VERS LE FUTUR

Une méthode utilisée dans de nombreux cours de motivation est de regarder vers l'avenir. Prenez le temps d'écrire ce que vous voulez devenir, ce que vous voulez vivre et ce que vont dire vos proches de vous quand vous aurez 80 ans.

3. DEMANDEZ À VOS AMIS CE QU'ILS VOIENT

Quand des amis répondent à un test de personnalité sur vous, le résultat est beaucoup plus précis que quand on le fait soi-même. Les amis ont tendance à

mieux percevoir que nous quel genre de personne nous sommes. Ainsi, vous pourriez demander à vos amis ce qu'ils voient en vous.

4. FAITES DES TESTS

Il existe de nombreux tests qui permettent d'analyser et de découvrir ce qui compte vraiment pour nous. Beaucoup de ces tests parlent de valeurs, de travail ou de motivations... Essayez d'en faire un ! Le résultat vous surprendra certainement.

5. LAISSEZ-VOUS INSPIRER

Approfondissez votre relation avec les autres pour savoir ce qu'ils comprennent par « objectif » et demandez-vous si leur version est proche de la vôtre ou si les deux peuvent être complémentaires. Ayez des conversations, lisez des livres, laissez-vous influencer par des personnes que vous admirez.

6. « CHOISISSEZ » VOS VALEURS À TRAVERS UNE LISTE

Cela semble étrange, mais il y a de nombreuses enquêtes de valeurs qui se font à travers des listes. Il suffit de mettre vos valeurs préférées dans une liste et de leur attribuer un numéro de 1 à 10. Vous connaîtrez vos priorités et vous saurez ce qui est vraiment important pour vous.

7. POSEZ-VOUS DES QUESTIONS

Si vous avez fait les six étapes précédentes, il serait bon de vous demander : quel prix serais-je prêt à payer pour réaliser mon objectif ?

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

