

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

HOMÉOPATHIE

53% DES FRANÇAIS
DISENT OUI !

ALLAITEMENT

QUAND ÇA FAIT
MAL À LA POITRINE

MINDFULNESS (pleine conscience)

LES AVANTAGES
PENDANT LA
GROSSESSE

L'accouchement :

Bien connaître les trois phases, ce qui se passe et combien de temps ça dure



Sommaire

Juillet 2015



MAMAN

CHIFFRES

53% des français se tournent vers l'homéopathie

LES PHASES DE L'ACCOUCHEMENT

Que se passe-t-il, combien de temps durent-elle et comment intervient bébé

ALLAITEMENT

Que faire quand on a mal à la poitrine ?

EN FORME AVEC LE PILATES

Ses avantages pendant la grossesse et l'accouchement

SAGE-FEMME

Vivez pleinement votre grossesse avec le *mindfulness*

SUMMER FOOD

Comment s'alimenter selon le lieu de villégiature de la future maman

GROSSESSE

Comment bien commencer la journée

GYNÉCO

Les jumeaux : un phénomène en augmentation

PAPA & BÉBÉ

Votre homme s'occupe-t-il suffisamment de bébé ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet



Moi



Comment bien s'alimenter en été, des conseils pour profiter du soleil sans danger et savoir reconnaître les différentes phases de l'accouchement sont quelques-uns des sujets abordés ce mois-ci.





53%

des français se tournent vers l'homéopathie

L'homéopathie est une méthode thérapeutique douce, généralement sans effets secondaires remarquables, et qui apprend à l'organisme à se guérir seul. Les substances utilisées produisent des effets similaires aux symptômes de la maladie que l'on veut combattre, obligeant ainsi notre métabolisme à répondre.

L'utilisation des médicaments homéopathiques a considérablement augmenté au cours de ces dernières années, principalement dans le traitement des affections mineures comme le rhume, la grippe, la toux ou le stress. Mais l'homéopathie peut également fonctionner comme une thérapie complémentaire à la médecine traditionnelle.

Dans notre pays, 53% de la population a régulièrement recours à ce type de traitements. Les femmes sont les premières utilisatrices de l'homéopathie, et 45% des utilisateurs de l'homéopathie le font pour traiter les petits traumatismes de leurs enfants. En effet, les parents perçoivent de plus en plus l'homéopathie comme une médecine sûre, non agressive, et sans effets toxiques ; ils l'utilisent pour traiter les coliques, les allergies, la grippe, les problèmes de peau, etc... **mais toujours, bien entendu, sur ordonnance d'un spécialiste !**

Source : <http://www.snphpharma.fr/La-place-de-l-homeopathie-en.html>

BABYBJÖRN®



Porte-bébé We
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

Accouchement :



1 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

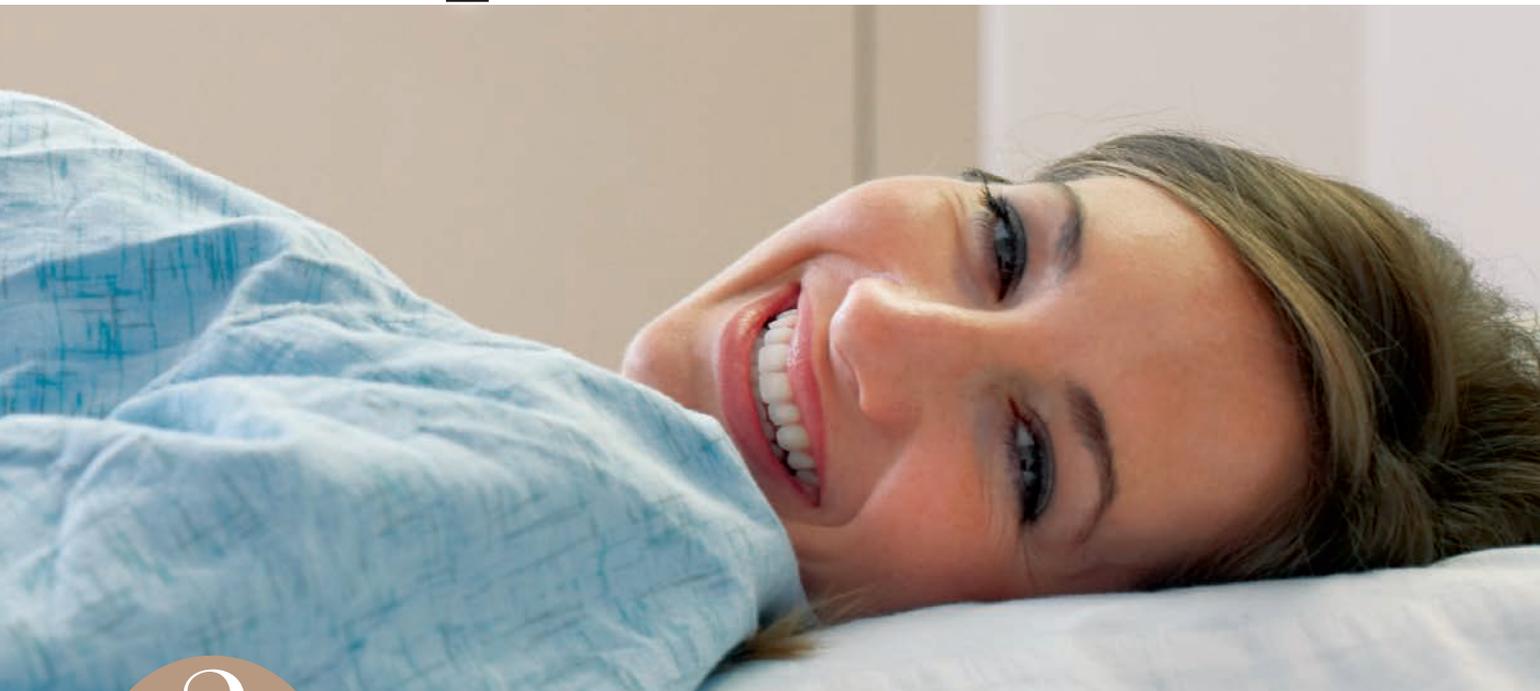
joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les poussées du bébé de la meilleure façon possible.

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.

les 3 phases

Elles sont au nombre de trois. Nous vous expliquons ce qui se passe dans votre corps et comment bébé intervient.



2

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.





3 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.

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.



envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/03/15. Exclu web

10€
OFFERTS*

* dès 100€ d'achat

AVEC LE CODE :
FRAISES10

Quand ça fait mal...

Vos seins sont rouges, chauds, douloureux et bébé a des difficultés à téter ? Nous vous expliquons pourquoi et comment agir.



Les premières semaines qui suivent la naissance sont une période d'adaptation où maman et bébé apprennent à se familiariser avec les tétées, et la production de lait doit encore se réguler. Il arrive alors assez souvent

que les seins fassent souffrir parce qu'ils sont obstrués ou qu'ils présentent des crevasses sur le mamelon. Allaiter n'est plus alors ce moment si agréable de détente et de complicité avec bébé, mais devient une épreuve bien douloureuse.

CANAL OBSTRUÉ ET OBSTRUCTION MAMMAIRE

- **Lorsqu'un conduit galactophore est obstrué, on note comme une crevasse ou une tache rouge sur le sein.** En touchant, la zone a tendance à se durcir, ce qui peut rendre bébé un peu nerveux quand il tète car le lait ne coule plus de façon fluide.
- **Les causes de ce blocage peuvent être multiples :** un canal qui ne se vide pas bien, une mauvaise position de bébé pendant la tétée ou un soutien-gorge trop serré, par exemple.
- **Il peut également se produire une obstruction mammaire.** Dans ce cas, c'est tout le sein qui est gonflé, rouge et dur. La maman a très mal et bébé a du mal à prendre le sein et à téter (précisément parce que l'aréole est trop dure).
- **Le problème trouve généralement son origine dans l'arrêt de l'allaitement à la demande,** soit parce que la jeune maman a essayé de distancer les tétées, soit parce qu'elle a introduit un substitut au sein comme la sucette ou un biberon d'eau. Parfois, cela peut être dû au fait de commencer toujours par le même sein. Enfin, si l'obstruction se produit après quelques mois, c'est peut être dû la diminution de la fréquence des tétées, ou bien parce que bébé est enrhumé, qu'il se réveille moins souvent la nuit pour manger ou à cause de l'introduction de nouveaux aliments. Dans tous ces cas, la poitrine produisant plus de lait que bébé n'en consomme, il y a un risque d'obstruction.



COMMENT RÉSOUDRE LE PROBLÈME ?

- **En cas d'obstruction, l'important est de drainer le sein,** la meilleure solution étant d'allaiter souvent en installant bébé de telle façon que sa langue appuie sur le point douloureux afin de faciliter l'évacuation du conduit. On recommande également d'alterner les positions de bébé pendant les différentes tétées.
- **Si bébé ne parvient pas à s'accrocher,** il faut vider un peu le sein avant la tétée pour assouplir la zone autour de l'aréole.
- **Pour soulager l'inconfort,** vous pouvez, avant et pendant la tétée, appliquer des compresses chaudes sur la poitrine et masser doucement la zone douloureuse.
- **Si la situation ne s'améliore pas dans les 24-48 heures,** consultez la sage-femme ou le médecin.



Attention aux crevasses !

- **Les crevasses sont de petites coupures, blessures ou lésions plus ou moins profondes qui apparaissent sur le mamelon et le rendent douloureux.** Elles sont souvent dues à une forme de succion ou à une position incorrecte du bébé.
- **Il est donc indispensable de toujours bien faire attention, et le cas échéant de corriger, la position de la bouche du bébé** (qui doit être grande ouverte, avec les lèvres vers l'extérieur et couvrant une grande partie de l'aréole, pas seulement le mamelon), sa posture (le corps du bébé doit faire face à celui de la mère qui ne doit pas être inclinée vers lui) et la façon dont il tète (les joues de bébé doivent se gonfler et il doit avaler silencieusement).
- **Pour favoriser la guérison et soulager la douleur,** gardez le plus souvent possible votre poitrine à découvert, sans soutien-gorge.
- **Appliquer et laisser sécher quelques gouttes de votre propre lait sur le mamelon est aussi un remède très efficace** car les propriétés antibactériennes du lait favorisent la guérison des plaies.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE MASTITE ?

- Si la poitrine est dure et douloureuse et que vous avez de la fièvre, alors il est probable qu'une mastite soit en cours. Il s'agit d'une infection bactérienne, qui se différencie de l'obstruction mammaire car la température dépasse 38,5°C. La mastite n'affecte habituellement qu'un seul sein, qui présente des crevasses rouges et est extrêmement douloureux.
- **Les éléments qui favorisent l'apparition d'une mastite** sont une obstruction mammaire non traitée ou la présence de crevasses qui sont une porte ouverte pour les germes.
- **Les recommandations sont les mêmes que pour l'obstruction mammaire :** compresses chaudes, massages et tétées fréquentes pour prévenir la stagnation du lait. La jeune maman soit également se reposer, comme si elle avait une forte grippe. Ces mesures sont parfois suffisantes pour faire baisser la fièvre et noter une amélioration.
- **Si ce n'est pas le cas,** consultez le médecin qui vous prescrira un traitement antibiotique compatible avec l'allaitement.



LIVRAISON
OFFERTE*



LES
PREMIERS
JOURS

Tout ce dont vous aurez
besoin et (surtout) envie !

vertbaudet.fr



DOUDOU
&
KITS

Jolis et pratiques !



**sol
des**

sur
vertbaudet.fr

Jusqu'à

-60%*

du 24/06 au 04/08/2015

* Voir conditions sur **vertbaudet.fr**



MEUBLES
& DECO...

Puéri et linge de lit
tout mimi !



COLLECTION
PREMA

spéciale (tout) petits...



En forme avec le

C'est une méthode qui permet d'acquérir un meilleur contrôle de son corps, ce qui est particulièrement utile pendant la grossesse et lors de l'accouchement.

Le Pilates est une forme d'entraînement physique différent du fitness classique, qui peut aider la future maman à prendre conscience et à contrôler son corps en renforçant les muscles plus particulièrement soumis à tension pendant les neuf mois de la grossesse...

- Cette discipline doit son nom à son inventeur, l'allemand *Joseph Hubertus Pilates*. Au fil du temps, les accessoires ont évolué, mais les principes de la discipline sont restés intacts.

EN QUOI CONSISTE LE PILATES ?

On pourrait le définir comme une méthode de prise de conscience de son corps : il enseigne à coordonner le corps et l'esprit pour prendre conscience des muscles impliqués dans les mouvements et ainsi acquérir une posture correcte et conserver un bon équilibre corporel.

- **On apprend à travailler en synergie les différentes parties de son corps**, en particulier les muscles abdominaux profonds que l'on a tendance à ignorer, mais qui sont essentiels pour maintenir l'équilibre et soutenir la colonne vertébrale.

- **Le rôle de l'esprit dans cette discipline est fondamental** : se concentrer sur la réalisation d'un mouvement permet de l'exécuter avec précision et efficacité, en utilisant les bons muscles, sans fatiguer inutilement les autres et sans risque de se blesser.

PILATES



QUELS SONT LES AVANTAGES ?

- **Pendant la grossesse, le corps change.** L'augmentation du poids et du volume du ventre déplace l'axe d'équilibre vers l'avant, obligeant la future maman à modifier progressivement sa posture. D'où une surcharge des muscles de la région lombaire, qui sont alors obligés de se contracter pour assurer la stabilité du bassin, mais peuvent générer une intense douleur dans le dos.
- **Cette période donne également lieu à une augmentation de la production de relaxine,** une hormone dont la fonction est de détendre les ligaments du bassin pour faire de la place au bébé, mais qui entraîne aussi, de fait, une relaxation générale des muscles et des articulations, qui deviennent moins stables. Renforcer la musculature et apprendre à répartir son poids de façon correcte améliore la capacité d'adaptation du corps aux changements continus et aide à prévenir douleurs et traumatismes.

- **Savoir contrôler son corps est également très utile au moment de l'accouchement :** capable de se concentrer sur les mouvements à réaliser, la future maman sait quels muscles elle doit activer dans chaque situation, comment elle doit les utiliser, ceux qu'il faut contracter et ceux qu'il faut relâcher pour faciliter la descente du bébé sans fatiguer son organisme plus que nécessaire.

Vivez pleinement votre grossesse avec le *Mindfulness*

Nous vous expliquons ce qu'est la *pleine conscience* ou « *mindfulness* » et comment cette technique peut vous aider à affronter avec moins de stress les défis de la maternité.



La grossesse est une période extraordinairement riche qui nous fait grandir à travers d'importants défis physiques et psychologiques. La façon dont les futurs parents vont aborder cette aventure peut affecter

leur santé, ainsi que celle du bébé qui se développe. Le « *Mindfulness* » existe depuis plus de 2.500 ans dans la philosophie orientale, mais s'est dernièrement rapidement répandu en Occident. C'est dans les années 1970 que Jon Kabat Zinn, biologiste moléculai-

re, a commencé à diffuser cette technique. Depuis 1979, le Centre Médical de l'Université du Massachusetts à Worcester (États-Unis) offre une « *thérapie cognitive basée sur la pleine conscience* » (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* ou MBCT).

difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL ?

Le *Mindfulness* n'est rien d'autre que la prise de conscience du présent, ici et maintenant, en essayant, par une attitude ouverte et amicale, de comprendre ce qui se passe autour de nous, sans juger, sans ignorer les choses, ni se laisser dépasser par le quotidien.

- Il est scientifiquement prouvé que la pratique du *Mindfulness* nous permet de choisir et de décider jusqu'où nous voulons concentrer notre attention pour profiter de chaque détail de cette étape de transition à la maternité/paternité et qui, autrement, pourrait nous échapper, nous amenant au bien-être psychologique pour vivre pleinement la maternité. En s'arrêtant, on économise de l'énergie et on ne tombe pas dans le piège des habitudes réactives, résultat de nos pensées conditionnées par nos expériences et nos exigences de parents.

- La méthodologie du *Mindfulness* est simple et basée sur des exercices formels et informels. La pratique formelle consiste à pren-



Quelle est l'essence du *mindfulness* ?

La pratique du *mindfulness* est résumée dans le poème suivant (traduction libre) :

« La méditation consiste à voir notre corps comme il est, notre âme comme elle est, notre maison comme elle est, et les gens qui nous entourent comme ils sont. Il s'agit d'observer nos émotions et nos pensées, à cet instant précis, dans cette pièce, sur cette chaise. Il ne s'agit pas de les faire disparaître ou de les rendre meilleurs, mais de les considérer tels qu'ils sont, avec tendresse ».

Pema Chödrön (2001)

dre le temps de rester silencieux, assis, couché ou debout, en concentrant son attention sur la respiration, les sons, les sensations corporelles, les pensées ou les émotions qui nous

habitent, et à la pratique d'exercices de yoga. La pratique informelle se rapporte à la prise de conscience des activités quotidiennes, en concentrant son attention sur la respiration.

Annoncez l'arrivée de bébé

avec des faire-part PERSONNALISÉS !



10€
OFFERTS

code **BBM610**



- Les avantages Planet Cards -



Livraison OFFERTE



Enveloppes OFFERTES



Fabrication 24h



Fabriqué en France

JE PROFITE DE CETTE OFFRE ! 

Summer

food

Voici quelques conseils pour bien s'alimenter en été, selon le climat et les différents rythmes de vie de la future maman.





Plage



Montagne



Ville

Toutes à la *plage* !

C'est la destination préférée de nombreuses futures mamans. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal par la grossesse elle-même. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

- Carottes, abricots, melon et tous les fruits et légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table. Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau

contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.

- La tomate bien rouge est également excellente du fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.
- N'oublions pas les aubergines, dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres anti-oxydants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.
- Les myrtilles sont une formidable source d'anthocyanes. Elles contiennent aussi de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures.



UN BRONZAGE DE RÊVE

Les tomates et les carottes sont deux « bronzants » naturels très efficaces. Quant à l'huile d'olive extra-vierge, grâce à sa teneur en vitamine E, elle protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide à fixer le bronzage et empêche la peau de sécher et de se desquamer.

APÉRITIF : LÉGUMES !

Les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur. Commencez le repas par une salade ou des crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduisent le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant l'été.



BEAUCOUP DE FRUITS

L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants en été en raison de leur teneur en broméline et en papaine, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les futures mamans dont la digestion est plutôt difficile pendant la grossesse. Les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps.

DU POISSON ? OH OUI !

Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Oméga-3, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs.

Boire, boire et encore boire

Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides, surtout s'il fait chaud et humide.

Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.



Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98%
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soins Vergetures

Ce nouveau geste de soin
nourrit et prévient l'apparition
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour
les futures mamans, elle est composée
d'une association unique d'huiles précieuses
(Rose musquée, Baobab, Grenade)
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture
naturellement sèche et légère
en font un nouveau rituel de beauté
pour toutes les futures mamans.

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

*Amélioration de l'élasticité de la peau
et de la résistance aux étirements.
Test d'usage réalisé sous contrôle
gynécologique auprès de 42 femmes
pendant 4 semaines.



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES



À la *montagne* avec modération

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés aux femmes enceintes.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

La charcuterie contient beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum pendant la grossesse. Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il faudra vous limiter au jambon blanc et à la mortadelle.

LA VIANDE, EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas en abuser car, lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques. Voici comment limiter les risques :

- **Faire mariner la viande** (huile, vin blanc et herbes) réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.
- **Éviter de consommer les parties noires et brûlées.**

ATTENTION AUX FROMAGES

Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne. Certes savoureux, il n'a pas que des avantages car il est aussi très calorique. Vous devrez, en outre, faire très attention aux fromages artisanaux. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent représenter un danger pendant la grossesse en raison de la présence possible d'une bactérie, la *listeria*, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse pendant la grossesse. Préférez donc les produits pasteurisés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.



Les trésors de la forêt

Après toutes ces mises en gardes, voici de quoi vous régaler : myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, ces fruits sont particulièrement sains.

- **Les myrtilles sont très riches en anthocyanes**, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire

particulièrement fréquents pendant les derniers mois de la grossesse.

- **Les mûres contribuent à l'absorption des sucres** (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

Si vous restez en ville

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive... L'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

GLAÇONS ? NON MERCI ! OUI AUX SALADES !

Il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux, surtout en ville où la sensation d'étouffement est plus intense. Attention cependant à ne pas consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse, se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour des plats frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz. Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés, qui apportent des fibres (qui favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

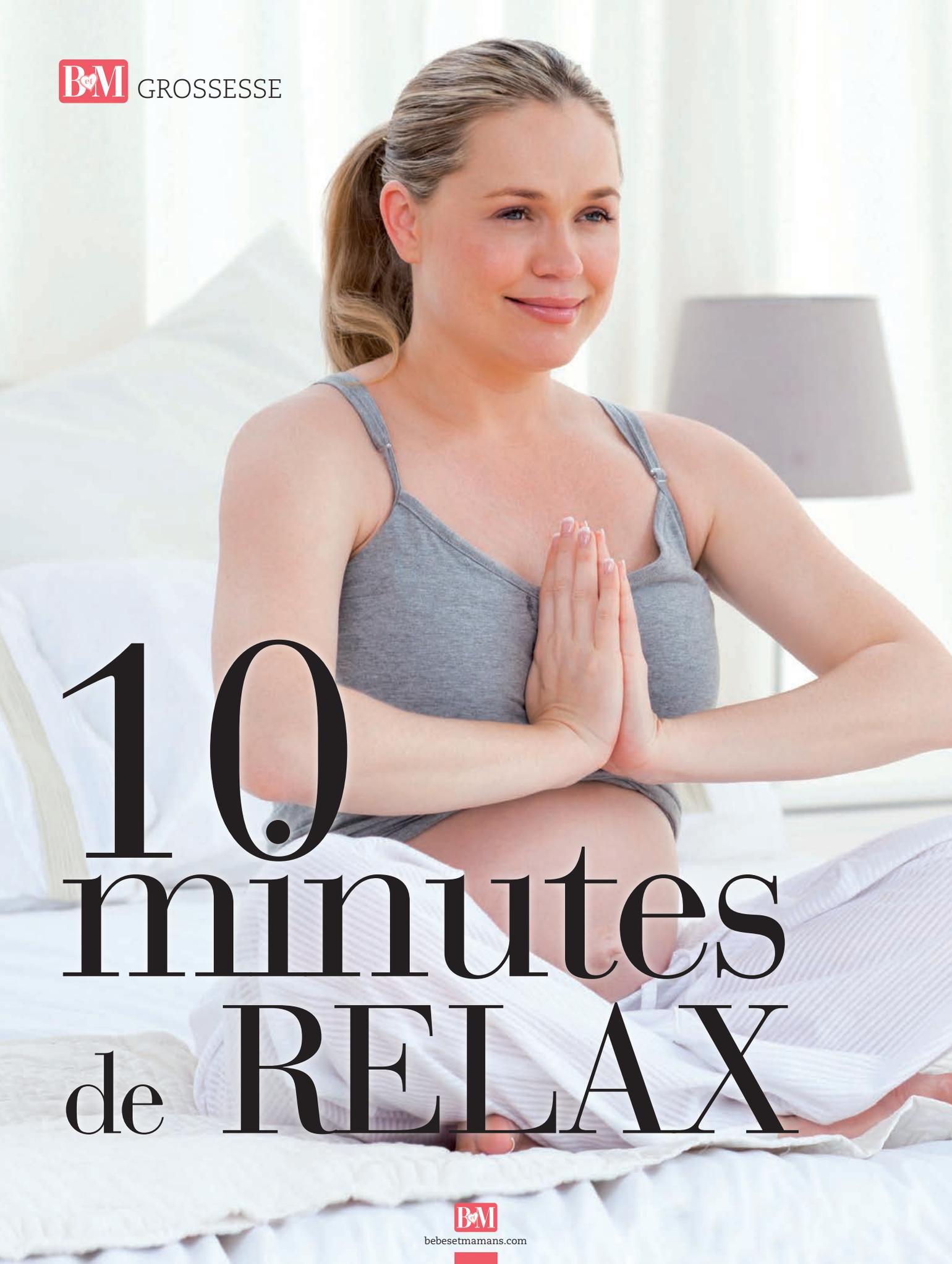
LES BONNES GLACES...

À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion... Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques.

ET POUR FINIR... DE LA PASTÈQUE !

Déguster un morceau de pastèque, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville... un plaisir que les futures mamans peuvent s'offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres. Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.





10 minutes de RELAX

Commencer la journée par un exercice de méditation est un geste d'amour envers vous-même, indispensable pour pouvoir ensuite tout donner aux autres.



1 UNE PAUSE POUR SE RESSOURCER

Pourquoi est-il si important de se détendre ? En vous arrêtant et en prenant le temps de vous relaxer, vous permettez à votre corps et à votre esprit de faire une pause, d'autant plus méritée pendant la grossesse, compte tenu du travail considérable qu'ils réalisent. Ce moment de détente est également l'occasion de profiter pleinement de cette période magique et presque sacrée que vous vivez.

- **Apprendre à se détendre s'avère aussi particulièrement utile pour l'accouchement :** vous concentrer sur votre respiration, sur l'instant présent, sans anticiper la douleur à venir, vous apportera tout le calme nécessaire avant la naissance.

2 LE MATIN, LE MEILLEUR MOMENT

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut éviter le soir. En fin de journée, on se sent plus fatiguée et on n'a qu'une seule envie : dormir. L'idéal est de faire les exercices le matin : s'accorder une pause en début de journée permet de bien commencer, dans le calme et la sérénité, pour arriver plus facilement jusqu'au soir.

- **Faites sonner votre réveil 10 min à l'avance.** Au début, cela vous paraîtra très contraignant mais, à la longue, vous apprécierez les avantages de ce moment qui deviendra indispensable. Choisissez un endroit calme où personne ne viendra vous déranger et, confortablement assise, déconnectez quelques minutes.

3 CONCENTRATION & RESPIRATION

En quoi consiste exactement la relaxation ? Elle est basée sur un exercice simple et difficile à la fois, qui consiste à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et sort par le nez. Peu à peu, vous sentez que vos épaules se détendent et qu'à chaque respiration la tension se relâche.

- **Il n'est certes pas facile de se vider totalement l'esprit,** mais en vous concentrant bien sur votre respiration, vous arriverez progressivement à déconnecter du monde extérieur. Chaque fois que votre esprit aura tendance à divaguer vers vos pensées et préoccupations, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort.

Toujours plus de jumeaux

Les naissances de jumeaux ont presque doublé en France depuis 40 ans. Mais quelles sont les causes d'une telle augmentation ?



Le nombre de naissances gémellaires a augmenté de 80% en France au cours de ces 40 dernières années. Au cours de la seule année 2013, on a compté 13.229 naissances de jumeaux, 197 naissances de triplés et 7 de quadruplés*.

- **La pratique grandissante des techniques de reproduction assistée**, en particulier de la fécondation in vitro (FIV), est sans aucun doute l'une des principales causes de cette augmentation, mais ce n'est pas la seule. Si, au cours des premières années de l'utilisation de la FIV, on transférait de nombreux embryons, on limite maintenant l'implantation à trois au maximum. Il faut savoir en effet que les grossesses multiples comportent un risque élevé de prématurité, avec les conséquences que cela peut entraîner pour la santé du bébé : si le risque d'accouchement prématuré est de 6% dans une grossesse avec un seul fœtus, il monte à 50% dans le cas d'une grossesse gémellaire.

- **Un autre élément est l'augmentation de l'âge de la procréation** : une femme de 39-40 ans a plus

de risque d'avoir une grossesse gémellaire en raison des troubles de l'ovulation dus aux bouleversements hormonaux.

VRAIS OU FAUX JUMEAUX ?

- **Les vrais jumeaux (monozygotes)** se développent à partir d'un ovule fécondé par un spermatozoïde, qui dédouble son matériel génétique en deux parties identiques. Ils sont de même sexe, ont le même groupe sanguin et le même patrimoine génétique.
- **En revanche, les faux jumeaux (dizygotes)** sont le résultat de deux ovules fécondés par deux spermatozoïdes. Ils peuvent être, ou pas, du même sexe et avoir, ou pas, le même groupe sanguin ; ils ont chacun leur propre placenta et sac amniotique.

Où y a-t-il le plus de jumeaux ?

La France se situe dans une position moyenne en Europe. Le nombre de grossesses gémellaires est de 17,4‰**. Les 5 premiers pays, avec plus de 20‰ sont Chypre, la République Tchèque, le Danemark, Malte et l'Espagne. Au niveau mondial, c'est la ville de Cândido Godói, au Brésil, qui détient le record et où 1 femme sur dix donne naissance à des jumeaux. En France, c'est en Corse qu'on enregistre le taux le plus élevé en 2010 (40‰) et dans les Pays-de-la-Loire le taux le plus bas (30,6‰)***.

* <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/chiffres/france/naissance-fecondite/accouchements-multiples/>

** <http://www.inserm.fr/espace-journalistes/rapport-europeen-sur-la-sante-perinatale>

*** http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=14&ref_id=17820

Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

Papa et bébé

Quand il faut s'occuper de bébé, papa et maman se comportent différemment. Pensez-vous que votre partenaire s'implique suffisamment.



Oui car...

... C'est mon compagnon qui s'occupe de notre enfant lorsque je travaille et je dois reconnaître qu'il le fait parfaitement, voire mieux que moi. J'ai beaucoup de chance qu'il s'y consacre de cette façon.

Véronique

... Je peux totalement compter sur l'appui et l'aide de mon compagnon pour élever notre fille. Ce n'est pas une aide qu'il m'apporte à une tâche qui me revient, non, c'est une responsabilité que nous partageons. Avoir un enfant est une grande aventure, à vivre à deux.

Ève

... Moi, je demande beaucoup à mon partenaire. Dès que nous avons commencé à vivre ensemble, je lui ai expliqué que nous devions partager les tâches, que je ne devais pas tout faire toute seule. J'enseignerai la même chose à mon fils, pour qu'il sache se débrouiller, qu'il vive seul ou en couple.

Francette

Non car...

... Mon partenaire ne s'occupe absolument pas de notre bébé. C'est moi qui dois tout faire tandis que lui peut avoir toutes les activités qu'il souhaite à côté.

Vanessa

... Le mien ne s'implique pas comme il le devrait ; dès qu'il peut, il s'échappe. Pour moi, ma priorité c'est mon fils ; pour lui, c'est d'abord lui et ensuite son fils. Moi, j'arrive en dernier et ça ne devrait pas être comme ça. Les hommes changent beaucoup lorsqu'ils deviennent père.

Alice

... Nous les femmes, nous nous dédions totalement à notre bébé, dès la grossesse, et cela affecte tous les domaines de notre vie...

Patricia

... Je dois m'occuper de tout. Mon compagnon ne fait aucun effort pour quitter le travail un peu plus tôt le soir.

Mireille

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il décharge sur ses proches toute la tension accumulée sous l'influence de Mars. Il vous répond mal, discute vos ordres. Vous arrivez à atténuer ses envies de rébellion en le cajolant et en le mettant en valeur.

Il partage des jeux avec ses frères et sœurs, sait se comporter en public, parle et rit beaucoup. Les bébés commencent à se mettre debout pour explorer leur environnement.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il veut faire les choses tout seul comme boire au verre, gonfler des ballons ou laisser la poussette pour marcher. Il réclame toute votre attention et n'a jamais assez de jouets.

Mars est pendant tout le mois dans son signe, ce qui le rend combatif, vaillant et courageux quand il faut prendre l'initiative. Il montre ouvertement sa sympathie... ou son antipathie !

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars et Jupiter provoquent en lui des émotions comparables aux orages d'été. Il alterne des moments de joie et de tristesse, le désir de proximité physique avec celui de solitude.

Mars renforce son estime de soi, sa volonté et ses muscles ! Il choisit des jeux qui requièrent un effort. À partir du 18, avec Vénus dans son signe, il est un peu plus tranquille et vous couvre de tendres câlins.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il a hâte de devenir autonome, de décider de l'heure à laquelle se coucher et des menus des repas. Les plus grands défendent leurs biens et leur espace.

Ce mois-ci, les planètes sont en sa faveur et lui confèrent un magnétisme tout particulier. Il est brillant, amusant, en un mot, adorable. Il se fait de nombreux amis et reçoit mille compliments.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Vous pouvez lui accorder quelques dérogations comme jouer avec un objet qui appartient aux plus grands. Faites-le avec parcimonie, de façon à ce qu'il apprenne à apprécier le côté exceptionnel.

Il a envie de se battre, c'est sa manière de se mesurer aux autres. Ainsi, il veut défendre le plus faible contre le plus fort et se bat pour un ballon. Ses impulsions se calment dans les dix derniers jours du mois.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il brille par son intelligence et sa ruse, naviguant entre les négligences et les opportunités qui se présentent à lui. Attiré par l'âme sœur, il se rapproche de l'un de ses deux parents.

Il apprécie de découvrir de nouveaux endroits pour enrichir son vocabulaire et connaître de nouvelles saveurs et de nouvelles odeurs. Il est plein d'énergie et dort moins.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

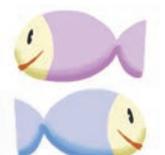
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

