

Année 11 - n° 112 - Été 2023

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## MANGER EN ÉTÉ

La meilleure  
alimentation pour  
les mois chauds

## SAUTES D'HUMEUR

À quoi sont-elles  
dues ?

## LE GRAND MOMENT

Les 4 phases de  
l'accouchement



# ASTUCES ANTI-CHALEUR

Faites de votre été un moment agréable

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 QUEL RÉGIME ALIMENTAIRE POUR AFFRONTER LA CHALEUR ?
- 12 SAGE-FEMME : QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...
- 14 ASTUCES ANTI-CHALEUR
- 18 NAGER AVEC UN VENTRE ROND
- 22 ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES
- 26 GYNÉCOLOGUE : BRÛLURES D'ESTOMAC
- 28 TROP DE SAUTES D'HUMEUR !

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)



# MOI

DANS CE NUMÉRO, NOUS VOUS DONNONS DES  
ASTUCES ANTI-CHALEUR ET VOUS EXPLIQUONS CE  
QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX VIVRE L'ÉTÉ. NOUS  
VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT LES BIENFAITS DE  
LA NATATION ET POURQUOI VOUS AVEZ DES SAUTES  
D'HUMEUR DEPUIS QUE VOUS ÊTES ENCEINTE.

OUI



NON

# DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

## Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

**Angèle**

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

**Eva**

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

**Geneviève**

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

**Océane.**

## Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

**Melyssa**

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

**Alice**

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

**Isabelle**

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

**Cristiane**

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

#mangerenceinte

# Quel régime alimentaire pour affronter la chaleur ?

BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES, MAIS PAS SEULEMENT ! SI VOUS ÊTES ENCEINTE, CERTAINS ALIMENTS PEUVENT VOUS AIDER À MIEUX AFFRONTER LES GROSSES CHALEURS DE L'ÉTÉ.



# #mangerenceinte

## LA MENTHE

Fraîche, stimulante et désaltérante, la menthe est idéale lorsqu'il fait très chaud : elle contient en effet du menthol, une huile essentielle qui agit comme un tonique pour l'organisme.

Le granité à la menthe, par exemple, est un excellent reconstituant : mélangez quatre mesures de thé à la menthe pour une mesure de sirop de sucre (4 verres de thé pour 1 verre de sirop) ; mettez au congélateur ; remuez de temps en temps.

La menthe se marie également très bien aux plats de viandes ou de légumes, tels que les petits pois, les carottes et les courgettes.

Outre la cuisine, la menthe procure de façon générale une sensation réconfortante : pendant les heures les plus chaudes, passez une feuille de menthe sur vos mains, vos bras, votre nuque et votre front.

## LE CITRON

Rien de tel qu'un verre d'eau citronnée pour se rafraîchir, rétablir l'équilibre salin de l'organisme lorsque la soif se fait sentir, faciliter la digestion et aider à combattre les nausées.

C'est l'acidité qui donne au citron cette sensation de fraîcheur : 100 ml de jus contiennent environ 6 g d'acide citrique, une quantité élevée qui en fait, de plus, un puissant désinfectant.

Le citron contient en outre une substance particulière, la citrine, qui favorise la circulation sanguine en aidant à lutter contre le gonflement causé par la chaleur : elle fortifie et assouplit les vaisseaux sanguins, les protège (avec la vitamine C) contre l'oxydation et réduit la viscosité du sang en le liquéfiant.

## LE YAOURT

La légère acidité du yaourt en fait un aliment sain et rafraîchissant. Très nutritif grâce à ses ferments lactiques, c'est un excellent désintoxiquant, particulièrement efficace contre la constipation. Le yaourt est une véritable médecine naturelle : mélangé à des germes de blé et quelques fruits frais, il permet de combattre la fatigue et la perte d'appétit liées aux grosses chaleurs de l'été et fournit de la vitamine B1, un stimulant naturel de l'appétit, indispensable à la production d'énergie.





## LE MELON

Manger trois tranches de melon (environ 400 grammes) équivaut à boire deux grands verres d'eau fraîche. Outre sa teneur en eau, le melon est également une formidable source de potassium : trois tranches en apportent 1.000 mg, soit pratiquement un tiers de nos besoins quotidiens.

Ajoutons que ce fruit est très peu calorique : 100 grammes de melon ne fournissent que 33 calories, sous formes de sucres facilement assimilables pour récupérer rapidement de la fatigue de la plage. En plus du potassium, le melon contient des vitamines. C'est d'ailleurs, de tous les fruits frais, celui qui contient le plus de vitamine A ; il est aussi très riche en vitamine C, puisque deux tranches de melon en fournissent plus qu'une orange.

## LA PASTÈQUE

Reine des pique-niques, la pastèque est l'un des fruits qui rafraîchit et étanche le mieux la soif. Elle est essentiellement composée d'eau (plus de 95%) et, malgré une saveur très douce due à la présence de substances aromatiques naturelles, apporte moins de 4 grammes de sucre pour 100 grammes de fruits. Résultat : vous pouvez en manger autant que vous voulez, sans vous soucier des calories absorbées.

Mais choisir une bonne pastèque nécessite une certaine expérience : la peau doit être lisse et lorsqu'on la frappe un peu avec la jointure des doigts, elle doit donner un son plein.

Astuce : grattez un peu la peau de la pastèque avec l'ongle : si elle s'arrache facilement, c'est que le fruit est mûr.

## LA TOMATE

Les vertus « rafraîchissantes » de la tomate sont nombreuses. Outre le fait qu'elle hydrate considérablement l'organisme, la tomate est également riche en sels minéraux, notamment en potassium et en calcium, permettant d'en reconstituer les réserves perdues à travers la transpiration. La tomate est aussi très peu calorique et riche en acides organiques : elle aide ainsi à maintenir l'équilibre acide de l'organisme dont elle favorise le nettoyage et élimine les toxines.

# #mangerenceinte



Pour profiter pleinement des vertus rafraîchissantes des tomates, consommez-les en jus : un jus de tomate à l'apéritif ou un savoureux gazpacho au déjeuner ou au dîner.

## LE CONCOMBRE

Le saviez-vous ? Le concombre contient plus d'eau que les oranges : jusqu'à 96,5 g d'eau pour 100 g de concombre. On comprend aisément qu'il soit très rafraîchissant et permette de se réhydrater lorsque l'on a beaucoup transpiré. À cela ajoutons que le concombre possède une intéressante teneur en potassium. Ses vertus réhydratantes et rafraîchissantes sont telles qu'il est également largement utilisé (tant la pulpe que le jus) dans les produits cosmétiques. Appliqué en compresses sur le visage et sur le corps, il sert à décongestionner les zones rougies et irritées par le soleil ou le vent. Pour de bons résultats, répétez l'application plusieurs fois par jour (au moins 20 minutes à chaque fois).

## LA COURGETTE

Grâce à sa richesse en eau et sa teneur élevée en potassium, la courgette est un excellent aliment pour

combattre la chaleur. De saveur très douce et facile à digérer, elle se prête à toutes les cuissons, au four, sautée à la poêle, grillée mais est également excellente crue en salade, coupée en julienne et assaisonnée avec un filet d'huile d'olive. Pour en apprécier ainsi toute la saveur, choisissez plutôt des petites courgettes, plus tendres et sans graines. Vous pouvez aussi la consommer en jus, associée à du poivron ou du céleri.

## LA MOZZARELLA

La seule différence entre la mozzarella au lait de bufflonne et celle au lait de vache réside dans le goût car, d'un point de vue nutritionnel, elles sont identiques. Avec une teneur en eau de 60%, c'est un produit idéal en période de grandes chaleurs.

Attention cependant car la mozzarella est aussi un produit délicat qui doit toujours être consommé très frais et en parfait état : sa surface ne doit pas être jaunie et la « peau » ne doit pas se détacher facilement. Le liquide de conservation doit, en outre, être transparent et ne pas contenir de morceaux de peau, signe de manque de fraîcheur. Enfin, si vous constatez une certaine amertume au niveau du goût, évitez de consommer le produit : il pourrait contenir des bactéries contaminantes (coliformes).

## LES GLACES ET SORBETS

Nous les avons volontairement laissés pour la fin car : qu'y a-t-il de plus frais qu'une glace ? Mais l'agréable sensation de fraîcheur qu'elle nous donne n'est pas la seule vertu de cette délicieuse préparation : la glace possède également une précieuse valeur nutritionnelle. C'est une collation rafraîchissante qui apporte de l'énergie, voire un aliment complet qui peut remplacer un repas léger suivant sa composition.

L'apport calorique et nutritionnel de la glace varie en fonction de sa qualité et de la quantité des ingrédients qui la composent : alors que 100 grammes d'un cône glacé au chocolat fournissent environ 290 calories, la même quantité de sorbet au citron n'en apporte que 65.

Pour inclure les glaces dans une alimentation équilibrée, il est important de tenir compte, non seulement de leur saveur, mais aussi de leur valeur nutritive. Même si vous êtes en surpoids, vous pouvez consommer des sorbets, peu caloriques et sans matière grasse (ils contiennent de la pulpe de fruits, du sucre et de l'eau). En revanche, il faudra être beaucoup plus modérée dans la consommation des crèmes glacées à base de lait ou de crème fraîche puisqu'elles apportent une grande quantité de protéines, de calcium et de matière grasse.

## LES BOISSONS LES PLUS DÉSALTÉRANTES

Quelles sont les meilleures boissons pour combattre la chaleur ? D'abord, bien évidemment, celles qui ne contiennent pas d'alcool (de toute façon à proscrire pendant la grossesse) mais également les sodas, qui n'éteignent la soif qu'en apparence. Les boissons gazeuses à base de fruits, telles que l'orangeade contiennent, généralement, seulement une toute petite quantité de jus (12%) et leur teneur en sels minéraux n'est en rien comparable avec celles des fruits frais ou des jus de fruits naturels ; en outre, leur teneur très élevée en sucre, en plus d'apporter de nombreuses calories, laisse la bouche un peu « pâteuse », augmentant encore la sensation de soif et incitant à boire encore plus. Cet effet s'accroît d'autant plus quand ces boissons sont consommées très froides.

Au-delà du risque de crampes abdominales, les liquides consommés trop froids exercent une action



particulière dans la bouche : s'ils bloquent d'abord momentanément la circulation du sang dans les muqueuses (entraînant une première sensation de soulagement), celle-ci se réactive de façon encore plus vive peu après et la soif réapparaît. Il se passe la même chose avec les boissons à base de thé : très sucrées, elles sont beaucoup moins saines qu'un thé de fabrication maison.

Nous vous proposons ici trois cocktails rafraîchissants, idéals pour les futures mamans :

- **Le délice d'ananas** : pressez 5 ou 6 citrons, ajoutez un verre de jus d'orange et un demi ananas coupé en morceaux. Diluez le jus obtenu dans un litre et demi d'eau minérale ; ajoutez un peu de sucre.
- **La boisson des Touareg** : ce peuple du désert sait parfaitement comment se rafraîchir. Dans un verre, mettez une cuillère à café de yaourt, une de miel et le jus d'un demi-citron ; complétez avec de l'eau minérale fraîche et mélangez soigneusement.
- **La boisson « anti-soif »** : coupez des fruits frais en petits cubes (pêche, abricot, ananas ...) ; ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à café de sucre. Battez un yaourt avec un peu de sucre et beaucoup de glace pilée ; incorporez un peu de crème fouettée. Versez la préparation dans un verre avec la salade de fruits.

# QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...

PARFOIS, LORSQUE LE BÉBÉ NÉCESSITE DES SOINS SPÉCIFIQUES, LA MAMAN DOIT ATTENDRE AVANT DE POUVOIR LE PRENDRE DANS SES BRAS. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT FAIRE POUR FAVORISER L'ALLAITEMENT DANS DE TELLES SITUATIONS, ET CE QU'IL FAUT SAVOIR DES SERVICES DE NÉONATOLOGIE.



Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces difficiles situations, la

maman a besoin du soutien de sa famille et de plus d'informations sur les services de néonatalogie, afin de savoir comment prendre soin de son bébé.

## QU'EN EST-IL DE L'ALLAITEMENT ?

• Une question préoccupe souvent les mamans : comment mettre en place



l'allaitement lorsque l'enfant est admis dans un service de néonatalogie ? Le lait maternel est extrêmement important dans ce genre de situation car c'est le seul à fournir au bébé les défenses nécessaires, immunoglobulines (IgA, IgG, IgM) et antimicrobiens (lactoferrine, interféron, leucocytes). Le lait est un trésor, car il protège le bébé contre les infections présentes dans ces services.

• **Pour que la « montée de lait » se produise, il est nécessaire que le bébé tète.** Par conséquent, chaque fois que vous avez l'occasion d'aller voir votre bébé en néonatalogie, et que l'état de celui-ci le permet, prenez-le, peau contre peau, et approchez-le de votre sein pour lui permettre de téter et de stimuler ainsi la production de colostrum. Le reste du temps, le tire-lait sera votre grand allié (pour favoriser la production de lait, il faut stimuler le sein toutes les trois heures, dix minutes chacun). Ne vous inquiétez pas si vous avez peu ou pas de lait : c'est normal au début de la lactation, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu. De plus, le nouveau-né n'ayant pas encore forcément acquis le réflexe de succion-

déglutition, il peut s'avérer nécessaire de le nourrir à l'aide d'une petite sonde. Vous pourrez toujours tirer votre lait avec un tire-lait et l'offrir à votre bébé, ce qui sera bien plus bénéfique pour lui que le lait artificiel.

## UNITÉ DE NÉONATOLOGIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

• **Connaître la réglementation du service.** La plupart des hôpitaux permettent aux parents d'accéder librement au service ; si ce n'est pas le cas, il faudra respecter les horaires indiqués.

• **Le bruit est particulièrement gênant pour un prématuré :** il faut donc parler doucement, à voix basse et faire le moins de bruit possible.

• **Il est très important de se laver les mains avant de toucher le nouveau-né** et éviter de porter des bracelets et/ou montres car ils pourraient blesser sa peau délicate.

• **Lorsque vous êtes avec votre bébé, parlez-lui et demandez aux infirmières de l'installer sur vous** (dans la mesure où il n'y a aucune contre-indication). Vous verrez comme il se tranquilliser et comme sa respiration et les battements de son cœur seront plus posés.

#astucesanticoupdechaud

# Astuces anti-chaueur

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ ET SE SENTIR BIEN, MÊME QUAND LES TEMPÉRATURES MONTENT... SURTOUT SI VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ.





Les fortes chaleurs sont difficiles à supporter : on fatigue au moindre effort, on ne cesse de transpirer et les jambes ont tendance à gonfler en fin de journée. Des troubles qui peuvent s'avérer encore plus gênants pendant la grossesse car, alors que l'organisme travaille au ralenti, le volume du ventre et la prise de poids accroissent encore la fatigue. En outre, les changements hormonaux et l'augmentation de l'utérus rendent le retour veineux encore plus difficile, provoquant une sensation de lourdeur dans les membres inférieurs. Comment y remédier ?

## RAFRAÎCHISSEZ-VOUS!

### EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur lorsque l'on se trouve dans un environnement fermé. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur, mais il n'abaisse pas la température et l'on transpire tout autant.** Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur la personne, notamment lorsqu'elle dort ; il faut au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.
- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné, qui abaisse la température et l'humidité.** Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : cinq ou six degrés de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Essayez de maintenir la même température dans toute la maison.** Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher pour rafraîchir la pièce puis éteignez et laissez en service celui de la pièce contiguë : vous aurez ainsi une sensation de fraîcheur mais éviterez de sentir le froid directement sur vous.
- **Dans un premier temps, la fonction de déshumidificateur peut être suffisante pour abaisser le niveau d'humidité** et être bien, même avec une température de 27-28°C. Afin d'éviter le risque d'allergie aux acariens de la poussière, nettoyez régulièrement les filtres de votre installation : suivant l'usage, à peu près tous les 15 jours.
- **Enfin, bien s'hydrater** est fondamental en été.

#astucesanticoupdechaud



## BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN RÉCUPÉRER !

### MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

- **Quand il fait très chaud, il faut manger léger. Évitez les plats trop gras et trop élaborés.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités. Les soupes de légumes, froides ou tièdes, sont aussi une bonne option.
- **Pour les assaisonnements, préférez le sel marin, plus riche en sodium et autres minéraux que le sel de table ordinaire.** Consommez-le cependant avec modération car le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle. Le mieux est encore de le remplacer par des herbes aromatiques (basilic, thym, origan, etc...) et des épices. Enfin, utilisez du citron, riche en vitamine C, plutôt que du vinaigre.

### BUVEZ

- **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.
- **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux, il convient donc de boire beaucoup d'eau ou autres boissons naturelles :** smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil. Consommez en revanche modérément les boissons trop sucrées et évitez complètement l'alcool.



## COMBATTRE LES PETITS TROUBLES DE LA GROSSESSE

### LES CRAMPES

- **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires.** C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse, que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certes certaines femmes sont plus prédisposées que d'autres (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.
- **Que faire si vous avez une crampe ? Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous.** Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage

du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

### LES MALAISES

- **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

#fairedusportenceinte

# NAGER AVEC UN VENTRE ROND

LA NATATION EST L'UN DES SPORTS LES PLUS COMPLETS QUI SOIT CAR, EN PLUS DE TONIFIER, IL DÉTEND. PENDANT LA GROSSESSE CEPENDANT, IL FAUT BIEN CHOISIR SON STYLE DE NAGE POUR NE PAS CHARGER EXCESSIVEMENT LE DOS. VOICI QUELQUES CONSEILS.





**R**ien de tel que quelques exercices dans l'eau pour se sentir plus légère et détendue, d'autant plus pendant la grossesse ! D'abord parce qu'il n'y a aucun risque de tomber et de se blesser, les mouvements, même brusques sont atténués par l'eau, le ventre pesant moins, le dos et les jambes s'en trouvent soulagés ; enfin, la température de l'eau procure un effet revitalisant et l'action vasoconstrictrice du froid associée à la pression hydrostatique (plus élevée en haut qu'en bas) stimule la circulation veineuse et lymphatique. Il ne faut donc pas hésiter, quand on est enceinte, à pratiquer quelques mouvements dans l'eau. Mais est-il aussi possible de nager ?

## QUEL STYLE CHOISIR ?

Il est tout à fait possible de nager lorsque l'on est enceinte, à condition de prendre quelques précautions. En effet, quel que soit le style pratiqué, on a toujours tendance, lorsque l'on nage, à cambrer le dos, une posture que la grossesse entraîne déjà naturellement du fait du poids du ventre, et qu'il convient de ne pas accentuer. L'activité sportive doit au contraire aider à détendre les muscles et à corriger la lordose, c'est-à-dire la courbure excessive du dos, afin de prévenir et d'alléger les douleurs qui y sont liées.

- **Le dos crawlé** : C'est une nage simple et très relaxante car elle ne nécessite pas de respirer sous l'eau. Vous pouvez la pratiquer de façon classique (un bras après l'autre) ou en double (les deux bras en même temps). Variante : pour que l'exercice ne soit pas trop fatigant et que le dos ne se cambre pas trop, vous pouvez, au bout de quelques longueurs, placer une frite en mousse sous votre nuque et poursuivre en gardant les bras le long du corps ; vous pouvez aussi n'effectuer que les mouvements de bras en plaçant la frite en mousse sous les jambes, à la hauteur de genoux.

## #fairedusportenceinte



### Conseils pratiques

- La température idéale de l'eau pour la grossesse est d'environ 28-29°C.
- Le meilleur moment pour aller à la piscine est le matin, quand il y a moins de monde : vous disposerez de plus d'espace et ne risquerez pas d'entrer en collision avec d'autres nageurs.
- On pense souvent que l'on peut attraper des infections en allant à la piscine. En fait, le risque est pratiquement nul, puisque l'eau est désinfectée avec du chlore, une substance tout à fait inoffensive dans les quantités utilisées dans les piscines. Évitez néanmoins de rester assise sur le bord de la piscine et veillez à toujours poser une serviette sur le banc avant de vous y installer. Enfin, rappelez-vous qu'il est obligatoire de porter des sandales, même sous la douche. Et, malheureusement, pas de piscine si votre col est ouvert !

• **Le crawl** : En plus de travailler les bras et les épaules, l'amplitude du mouvement du crawl permet d'étirer la colonne vertébrale et de détendre les muscles du dos, le soulageant ainsi des éventuelles contractions. Ce style demande plus d'efforts que le dos crawlé et convient donc mieux à un début de session, comme l'échauffement.

Variante : Pour apprendre à mieux contrôler votre respiration : les bras tendus en appui sur une planche, bougez les jambes en inspirant sur un temps et en expirant sur deux temps ; inspirez ensuite en deux temps et expirez en quatre temps, puis en trois et six et en quatre et huit ; recommencez en sens inverse (quatre et huit, trois et six, etc.).

• **La brasse** : Ce style est peu indiqué pendant la grossesse, car il accentue la cambrure de la colonne vertébrale. En outre, la brasse fait beaucoup travailler les adducteurs (intérieur des cuisses) et donc, par réflexe, également le plancher pelvien, une zone qui doit certes être tonifiée, mais sans trop forcer au risque de perdre de son élasticité, ce qui compliquerait l'accouchement, moment auquel le périnée doit pouvoir se détendre pour permettre la sortie du bébé.

Variante : il existe des variantes un peu plus douces de la brasse classique. Vous pouvez par exemple, debout dans la piscine, profiter de la pression hydrostatique et faire la grenouille ; vous pouvez aussi nager en alternant les jambes pour atténuer la cambrure du dos. La brasse sur le dos est également une bonne option pour détendre les muscles ; à la fin de la session, pour revenir au calme, placez une frite en mousse dans votre dos, posez les bras en appui et poursuivez les mouvements des jambes.

• **Le style papillon** : Cette nage est fortement déconseillée pendant la grossesse : le style papillon exige en effet un grand effort, mais aussi une technique parfaite, que seules les personnes ayant une grande pratique de la natation connaissent.

### UN ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Sauf contre-indication médicale (menace de fausse couche ou risque d'accouchement prématuré), en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez commencer à nager à tout moment de la grossesse et poursuivre cette activité jusqu'aux dernières semaines. Veillez néanmoins à ne pas forcer et à nager à un rythme doux, sans vous fatiguer ni vous essouffler. Le nombre de longueurs et



les styles de nages varient en fonction de l'aptitude de chaque femme enceinte.

Il est préférable de ne pas nager toujours de la même manière, mais plutôt d'alterner les styles, dos crawlé, crawl et brasse en y apportant des variantes comme celles que nous vous avons indiquées plus haut. Vous détendrez ainsi tous les muscles de votre dos sans effort excessif.

À la fin de l'entraînement, réservez 10 minutes pour la relaxation.

## QUELQUES EXERCICES

- **Placer une frite en mousse sous vos jambes** et effectuez des mouvements de balancier comme si vous étiez sur une balançoire.
- **À califourchon sur la frite en mousse**, avancez en pédalant et en effectuant avec les bras des mouvements de brasse.

- **Mains et pieds en appui sur le bord de la piscine**, étendez les bras et séparez légèrement les jambes. Placez la frite en mousse sous votre ventre, à la hauteur de la fosse iliaque et mettez la tête sous l'eau. Cette position est très relaxante au cours des derniers mois lorsqu'il devient impossible de s'installer sur le ventre du fait de son volume.

- **Si vous en avez le temps et l'envie**, vous pouvez nager tous les jours mais deux ou trois séances d'une heure de piscine par semaine sont suffisantes pour se maintenir en forme. Dans tous les cas, l'important est de toujours réaliser une activité de façon modérée.

- **La natation est aussi une excellente activité après l'accouchement car elle permet de tonifier les tissus**, de récupérer la musculature et de soulager la fatigue. Elle est tout particulièrement bénéfique pour les mamans qui allaitent car la prolactine (hormone qui produit le lait) est très sensible au stress, d'où l'importance, pour bien allaiter, de se détendre.

#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.

# L'ARRIVÉE DE BÉBÉ, ÇA CHANGE LA VIE !



**C'est pourquoi nous vous accompagnons dès maintenant !**



Découvrez nos indispensables à glisser dans la valise maternité pour accueillir bébé, mais aussi pour vous chouchouter, vous qui allez devenir parents.

Je découvre

## vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents

# BRÛLURES D'ESTOMAC

BEAUCOUP DE FEMMES ENCEINTES SOUFFRENT DE CE TROUBLE, EN PARTICULIER AU COURS DU DERNIER TRIMESTRE DE GROSSESSE. QUELLES SONT LES CAUSES ET LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES ?



Le reflux gastro-œsophagien est l'un des désagréments les plus fréquents pendant la grossesse. On estime qu'il touche 85% des femmes enceintes et que plus la grossesse est avancée, plus les reflux sont importants. Ils se caractérisent par une sensation de lourdeur au niveau de l'estomac, causée par une mauvaise digestion (dyspepsie), qui se transforme souvent en inconfort et provoque une sensation de brûlure, surtout si l'estomac est vide.

- **Les causes à l'origine de ce problème sont nombreuses.** L'augmentation du volume du ventre déplace l'estomac vers le haut et favorise la remontée des acides. À cet inconvénient s'ajoute la forte production d'œstrogènes et de progestérone qui, agissant sur la musculature, provoque une perte de tonus du cardia, une valve située entre l'estomac et le début de l'œsophage, qui empêche normalement que les aliments digérés ne remontent. Sa faible capacité à éviter le renvoi de la nourriture permet au suc gastrique de remonter vers la bouche...

## QUE MANGER?

- **Vous devez manger peu**, mais souvent, afin d'éviter de trop stimuler la sécrétion d'acides

dans l'estomac.

- **On conseille de ne pas boire de jus d'orange, de réduire la consommation d'aliments gras et de renoncer au chocolat et aux aliments trop épicés et piquants**, susceptibles de provoquer une irritation des muqueuses de l'appareil digestif.
- **Le pain grillé et les biscottes peuvent atténuer la sensation de brûlure**, tout comme le lait, qui rééquilibre l'acidité de l'estomac.
- **Si, toutefois, les brûlures d'estomac ne diminuent pas**, il peut être nécessaire d'avoir recours à des médicaments.

## LES ANTIACIDES, SANS ALUMINIUM C'EST MIEUX

Pour lutter contre ce trouble, le médecin peut prescrire des antiacides spécifiques qui neutralisent l'acidité excessive des sucs gastriques. Dans 30 à 50% des cas, on prescrit des antiacides formulés à base d'aluminium, substance qui, selon des études récentes, est absorbée par l'organisme et peut franchir la barrière placentaire, entraînant des altérations fœtales de gravité variable. L'aluminium peut être présent dans ce type de médicament sous différentes formes, telles que l'oxyde d'aluminium, l'hydroxyde d'aluminium, le carbonate de sodium, le magaldrate, l'hydrotalcite, l'almagate, etc. C'est pourquoi, il est recommandé d'éviter la consommation d'antiacides formulés avec de l'aluminium pendant la grossesse. Il est préférable d'utiliser ceux formulés avec du calcium. Ils ont le même effet et ne causent pas de problèmes ni chez la mère, ni chez le fœtus. En outre, ils fournissent du calcium, bénéfique pour l'organisme.

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.



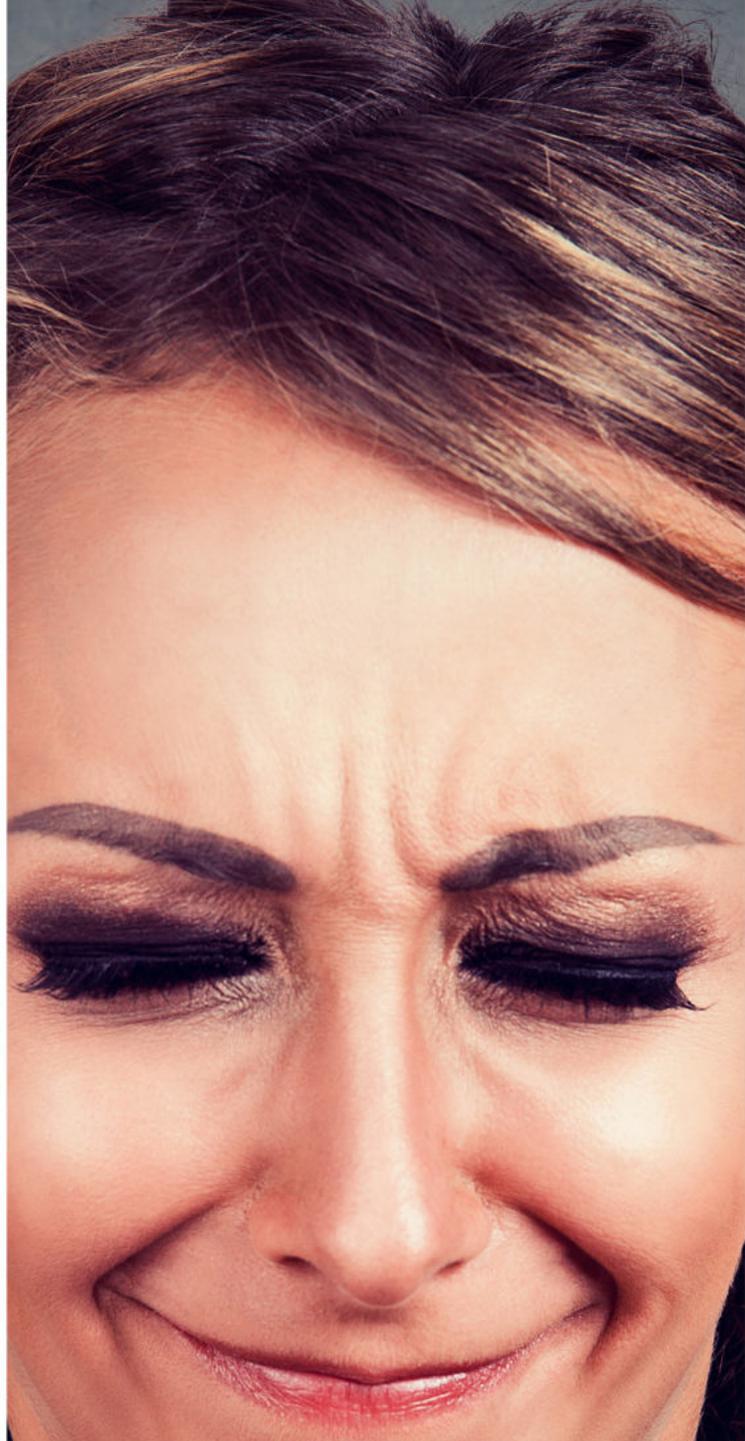
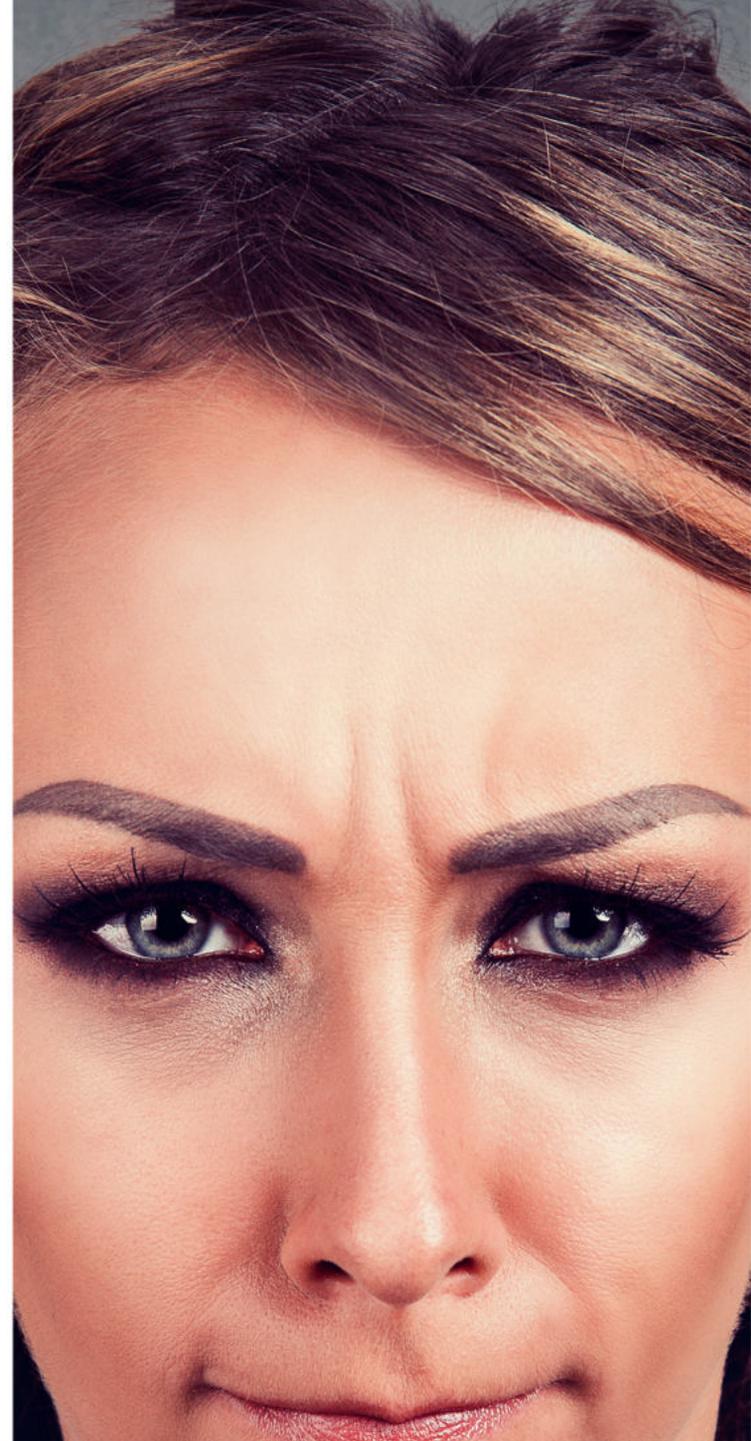
\*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

**KIABI**  
la mode à petits prix

#desmontagnesrusse

# TROP DE SAUTES D'HUMEUR!



LA FAUTE AUX HORMONES ET AUX CHANGEMENTS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS TYPIQUES DE LA GROSSESSE ! VOICI QUELQUES CONSEILS POUR SURMONTER CES MOMENTS DIFFICILES.



# #desmontagnesrusses!

L'idée de mettre votre bébé au monde vous rend heureuse mais, parfois, vous vous sentez submergée par des sentiments contradictoires. Outre la joie, vous ressentez aussi de l'anxiété et de la peur. Les causes ? D'une part, la confusion liée aux changements physiques causés par votre nouvelle situation hormonale et, d'autre part, une émotivité marquée, parce que vous savez que votre vie est sur le point de changer radicalement avec la naissance de votre enfant. Il est important d'apprendre à reconnaître vos émotions pour pouvoir vivre avec tout au long de la grossesse. Nous vous proposons un petit guide pour affronter et surmonter les moments les plus délicats, basé sur les recommandations des psychologues.

## 1ER TRIMESTRE : ENTRE JOIE ET PEUR

### VOS ÉMOTIONS

Les changements de votre corps le confirment : vous êtes enceinte. Cependant, l'idée qu'un bébé est en route est encore très abstraite. Il est vrai que vous vous sentez un peu plus « ronde » mais, quand vous mettez votre main sur votre ventre à la recherche d'un signe tangible de grossesse, vous le sentez bien plat et vous vous demandez si le bébé est bien là. Durant ces premiers mois, une ambivalence de sentiments est notable : bonheur et tristesse, rejet et désir, dépression et euphorie. Vous voulez faire des projets, imaginer ce que sera la vie avec votre enfant et ce que cela signifie d'avoir une famille. Vous vous demandez si ce sera un bébé en bonne santé, si vous arriverez en forme à l'accouchement ou bien encore jusqu'à quand vous pourrez combiner grossesse et travail.

### VOS PEURS

La peur la plus commune n'a rien à voir avec le manque d'amour envers son bébé, mais avec la prise de conscience du nouveau rôle qu'elle va bientôt devoir assumer. En général, la future maman a trois inquiétudes :  
**1. Ai-je pris la bonne décision ?** Parfois, il vous arrive de vous demander si vous êtes complètement certaine de vouloir un enfant et si vous avez bien réfléchi à la question.





**2. Que se passe-t-il dans mon corps ?** Vous vous regardez davantage dans le miroir et vous vous interrogez sur votre prise de poids.

**3. Serai-je une bonne mère ?** Vous craignez de ne pas savoir comment prendre soin de votre enfant et de perdre l'indépendance à laquelle vous êtes habituée.

## Il n'y a pas de règles pour surmonter l'anxiété des premiers mois de grossesse

**1. Ne vous sentez pas coupable :** la grossesse est une période de transition entre un mode de vie autonome et celui dans lequel vous devenez responsable d'une autre personne. Par conséquent, il est tout à fait normal d'avoir peur et de ne pas être totalement heureuse.

**2. Donnez-vous un peu de temps :** l'insécurité et la peur devraient s'atténuer autour du troisième mois, quand vous commencerez à vous habituer à l'idée d'avoir un enfant.

**3. Prenez soin de vous,** optez pour une alimentation équilibrée et laissez-vous emporter par la tendresse de votre partenaire.

**4. Sentez-vous désirable :** continuez à mettre des vêtements sexy, si vous le souhaitez, et continuez à vous maquiller ou à porter des accessoires, si vous avez l'habitude d'en mettre.

## 2ÈME TRIMESTRE : MAINTENANT VOUS-Y CROYEZ VRAIMENT

### VOS ÉMOTIONS

À ce stade, vous commencez à être plus consciente de l'existence du bébé. C'est déjà une présence réelle : vous sentez comme il se déplace en vous et vous l'imaginez après la naissance. Si vous êtes particulièrement imaginative, vous commencez à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans le futur. Pensez à son anniversaire ou aux premiers jours d'école.

Vous vous demandez souvent à qui il ressemblera et quel sera caractère ? Il se peut aussi que vous ayez toujours des doutes quant à savoir si vous serez une bonne mère et attentive aux besoins de l'enfant.

# #desmontagnesrusses!

## VOS PEURS

Les peurs qui apparaissent autour du deuxième trimestre de grossesse expriment, surtout, un peu d'insécurité autour du nouveau rôle de mère :

- 1. Vous craignez de faire une erreur qui pourrait nuire à l'enfant.** Vous vous demandez si votre alimentation est correcte. Vous vérifiez souvent s'il bouge et s'il va bien.
- 2. Vous ne vous sentez pas sûre de vous** et vous avez tendance à vous comparer aux autres mamans pour gagner en confiance.
- 3. Vous vous voyez plus ronde et « différente ».** Bien que le ventre ne soit pas encore évident, vous avez pris quelques kilos, votre taille a disparu, votre visage est plus rond et la cellulite et les vergetures ne sont pas loin.

### Un peu de tension est plus que justifié

Vous devez apprendre à vivre cette étape de votre vie avec tranquillité.

- 1. Faites part de vos doutes au gynécologue.** Il saura vous répondre de manière compétente et complète.
- 2. Écoutez de la musique relaxante,** par exemple des morceaux de Mozart ou de Beethoven.
- 3. Essayez de visualiser des scènes de la Nature** (rivières, mers, montagnes ...) qui ont toujours un effet relaxant. Promenez-vous dans la nature ou dans un parc chaque fois que vous le pouvez.

## 3ÈME TRIMESTRE : LE GRAND JOUR APPROCHE

### VOS ÉMOTIONS

Vous retombez peut-être dans la dichotomie de la joie et de la peur, comme durant les premières semaines de grossesse. L'incertitude de la date d'accouchement vous rend nerveuse. Malgré les calculs basés sur vos dernières règles, vous savez que bébé peut naître plus ou moins tard. Vous prenez plaisir à préparer sa chambre et ses vêtements. Vous avez besoin de parler avec d'autres personnes. En effet, même si vous parlez habituellement au téléphone avec vos amis et votre





famille, pour les tenir au courant de vos petits problèmes quotidiens, vous avez besoin d'exprimer vos émotions les plus profondes. En parallèle de ces peurs, il vous tarde de plus en plus de rencontrer votre enfant, de le prendre dans vos bras, de lui donner le sein et de le caresser.

## VOS PEURS

Durant les dernières semaines de grossesse, le fait que bébé soit en bonne santé, et la pensée de l'accouchement, sont les deux choses qui vous préoccupent le plus.

- 1. Vous êtes nerveuse à l'idée d'accoucher.** Vous avez peur de ne pas reconnaître les contractions à temps, de ne pas pouvoir faire face à la douleur et les expériences racontées par vos amies ne vous rassurent pas.
- 2. Vous vous sentez fragile, vulnérable, avec la peur que quelque chose de mauvais vous arrive.** Vous avez peur de tomber ou de trébucher en marchant, donc vous n'osez pas sortir de chez vous.
- 3. Vous craignez que votre relation avec votre partenaire ne change.** Vous savez que toute l'attention sera concentrée sur le bébé, que vous serez tous les deux très occupés, et que votre couple risque d'en souffrir. Vous vous demandez aussi si vous pourrez retrouver votre complicité sexuelle.

### Vous avez besoin de temps juste pour VOUS

1. Essayez l'entraînement autogène ou la musique classique : la fréquence cardiaque ralentit et la respiration se calme.
2. Cultivez vos intérêts. Par exemple, si vous aimez lire ou cuisiner, intensifiez ces activités car elles vous aideront à éloigner les pensées négatives.
3. Évitez le café, le thé et le cola, car ils contiennent de la caféine et peuvent causer de l'insomnie.
4. Rédigez un journal dans lequel vous pouvez exprimer vos émotions et soulager votre anxiété. Ainsi, vous pouvez réorganiser vos pensées et vous vous habituerez à analyser vos humeurs en profondeur.

# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

