

# Bébes Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

**MÈRES  
PORTEUSES**

POUR...  
OU CONTRE ?

**7% de  
PRÉMAS**

LA FRANCE AU  
10ÈME RANG !

**SAGE-FEMME**

QUEL EST SON RÔLE ?

**Contractions...**

Est-ce que vous savez vraiment tout ?

# Sommaire

## Juin 2015



### MAMAN

#### OPINION

Mère porteuse, oui ou non ?

#### BYE, BYE, LES KILOS EN TROP !

Un plan personnalisé pour perdre du poids après l'accouchement

#### CRAMPES ET GROSSESSE

Les clefs pour combattre ce trouble

#### DES COULEURS QUI NOURRISSENT

Les bienfaits des fruits et légumes de saison

#### ALLAITEMENT

Le colostrum, son premier aliment !

#### CONTRACTIONS

Que savez-vous exactement ?

#### GYNÉCOLOGUE

Le cycle menstruel



#### SAGE-FEMME

Quel est son rôle ?

#### CHIFFRE

7% des bébés naissent prématurés

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juin



# Moi



Ce qu'il faut faire si vous avez des crampes pendant la grossesse, tout ce que vous devez savoir sur les contractions et l'opinion des mamans sur la GPA sont les thèmes abordés ce mois-ci.





# La GPA (Gestation Pour Autrui)

Que pensez-vous de recourir à la GPA (faire appel à une mère porteuse) lorsque l'on ne peut pas avoir d'enfant ? Nos mamans nous donnent leur avis.

## Oui car...

... Il faut laisser cette possibilité aux couples qui ne peuvent concevoir naturellement, quelle que soit leur orientation sexuelle. C'est la solution que je choisirais si je ne pouvais pas être mère.

**Linette**

... Tout le monde devrait avoir la possibilité d'être parent, même lorsque cela n'est pas possible naturellement...

**Charlotte**

... Je suis totalement d'accord, à condition que cette procédure soit parfaitement réglementée et que les futurs parents, ainsi que la mère porteuse, reçoivent une aide psychologique. Si on me le demandait, j'accepterais, ravie de pouvoir aider ; être parent est la plus belle aventure qui soit.

**Alice**

... C'est une décision personnelle qui peut donner du bonheur à de nombreux couples.

**Estelle**

## Non car...

... Cela me semble contre nature et une forme d'esclavage des femmes dans les pays pauvres.

**Laura**

... Je me mets à la place de celles qui acceptent d'être mères porteuses. Je pense qu'elles doivent énormément souffrir sachant qu'elles ne reverront jamais l'enfant qu'elles portent. J'ai moi-même un fils qui est mon plus grand bonheur et je serais incapable de le donner, même pour tout l'or du monde.

**Domitille**

... Il y a des millions de bébés qui ont besoin d'une famille...

**Angela**

... Je pense qu'il y a d'autres façons plus éthiques de devenir parents comme l'adoption ou devenir famille d'accueil. Il faut que chacun accepte son destin et essaye de compenser en vivant d'autres choses.

**Mireille**

# BABYBJÖRN®



**Porte-bébé We**  
[www.babybjorn.com](http://www.babybjorn.com)

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

**B&M** POST-PARTUM



[bebesetmamans.com](http://bebesetmamans.com)

# Bye, bye

## les kilos en trop

En suivant les conseils de nos experts, vous n'aurez aucun problème à retrouver votre poids après la naissance de bébé. La clé : une alimentation équilibrée combinée à un programme d'activité physique.

**P**rendre du poids pendant la grossesse est un phénomène physiologique. Après l'accouchement, les jeunes mamans se retrouvent donc avec des formes plus arrondies. Même si c'est un moment psychologiquement délicat, on déconseille vivement de se mettre tout de suite au régime, surtout si on allaite. En effet, l'allaitement nécessite une augmentation de l'apport énergétique d'environ 330 kcal par jour. Attention, cela ne signifie pas qu'il faille manger plus ! Il s'agit en fait de réorganiser la répartition des nutriments en privilégiant les aliments riches en protéines et en minéraux tels que le calcium ou le fer.



# -5 kilos

## À TABLE

5kg, c'est un surpoids physiologique. Dans ce cas, et si l'on ne dépasse pas les 330 kcal supplémentaires par jour, l'allaitement maternel est l'arme principale pour récupérer son poids d'origine, puisque la production de lait est une activité qui implique des dépenses d'énergie considérables. Pour intégrer cette petite quantité de calories supplémentaires, optez pour un verre de lait et une biscotte ou une salade de fruits et un yaourt, deux alternatives saines et savoureuses.

**Il faut cependant prendre quelques précautions.** D'abord, un petit déjeuner équilibré. Vous pouvez profiter que bébé se soit endormi après la première tétée du matin pour le prendre tranquillement. Notre suggestion : un yaourt entier avec des flocons d'avoine et quelques amandes (combinaison idéale, riche en protéines



et équilibrée en acides gras saturés et insaturés, tout à fait compatible pour une telle perte de poids). Le reste de la journée, essayez de privilégier les fruits et les légumes, riches en vitamines et minéraux, plutôt que les hydrates de carbone.

**Il faut également donner la préférence aux protéines animales maigres** comme le poisson et la volaille, en faisant très attention au mode de cuisson : au four ou grillé, sans assaisonnement. D'autre part, pensez à limiter les collations trop caloriques (viennoiseries industrielles, gâteaux apéritifs...) en les remplaçant par des fruits, des tomates cerises ou tout autre légume que l'on peut facilement picorer et qui ont l'avantage d'être frais et légers.

Finalement, il est absolument indispensable, lorsque l'on a quelques kilos en trop, de supprimer totalement la charcuterie. Enfin, pour les laitages, vous choisirez plutôt le yaourt, le fromage frais ou des fromages de chèvre, moins gras.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

On connaît l'importance de l'exercice physique, mais aller courir ou s'inscrire dans une salle de gym avant que bébé n'ait fêté ses 4 ou 5 mois n'est pas recommandé car le corps a besoin de temps pour se remettre de la grossesse. En revanche, essayez de marcher autant et aussi souvent que possible, même sur des distances courtes ; et chaque fois que vous le pouvez, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



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**

---

# -10 kilos

## À TABLE

Idéalement, il ne faudrait pas dépasser une prise de poids de 11-12 kilos pendant la grossesse. Si, après l'accouchement, la balance indique qu'il reste plus de 10 kilos à perdre, éliminer cet excès de poids risque d'être difficile. Le mieux, dans ce cas, est de consulter un nutritionniste.

Les mamans (qu'elles allaitent ou pas) n'ont pas un grand besoin de consommer des matières grasses, c'est donc une bonne habitude de

commencer à les diminuer pendant les six premiers mois de bébé. Il faut ainsi réduire les graisses des assaisonnements ainsi que les sauces. Pour les *Oméga-3* et 6, c'est un peu différent car ce sont des acides gras essentiels, que l'organisme ne fabrique pas naturellement, mais qu'il synthétise à partir de la nourriture. Les aliments les plus riches en *Oméga-3* sont les poissons, surtout les poissons gras, et les noix. Les *Oméga-3* sont très importants pendant la grossesse et l'allaitement car ils entrent dans la composition des membranes cellulaires dont ils sont l'un des principaux constituants.

Les plats froids uniques sont



une bonne option, d'autant plus agréable en été, car ils permettent de varier les ingrédients en combinant céréales, protéines et légumes. Vous pouvez ainsi alterner le riz (qui a un index glycémique assez élevé) avec le sarrasin, l'épeautre, le kamut, l'avoine, l'orge ou le millet. Quant aux desserts, s'il vous est impossible d'y renoncer, essayez au moins de faire attention à la préparation en supprimant œufs, beurre et sucre.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quand on a 10 kilos à perdre, l'exercice physique joue un rôle très important. Toutefois, si vous ne parvenez pas à réaliser une activité physique régulière, commencez par marcher plus. À long terme, d'un point de vue de dépense énergétique, l'essentiel est la continuité. Pour les personnes qui ont besoin de perdre du poids, marcher tous les jours une demi-heure est plus utile que de le faire une heure et demie deux fois par semaine. L'important est de rester actif.





## OFFRE PRIVILÈGE

Ce cadeau avec  
votre commande\* !



## LES PREMIERS JOURS

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

Retrouvez toutes nos collections sur  
**vertbaudet.fr**



## DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



# -15€

dès 40€ d'achats  
&  
LA LIVRAISON  
OFFERTE\*  
avec le code

**2967**

\* voir toutes nos conditions sur  
**vertbaudet.fr**



## MEUBLES & DECO...

Puéri et linge de lit  
tout mimi !



## COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...



# J'ai une crampe...

Les crampes se caractérisent par une douleur aiguë qui survient surtout la nuit. La pratique régulière d'une activité physique et une alimentation riche en potassium et en magnésium aident à les combattre.





### ORIGINE : INCONNUE

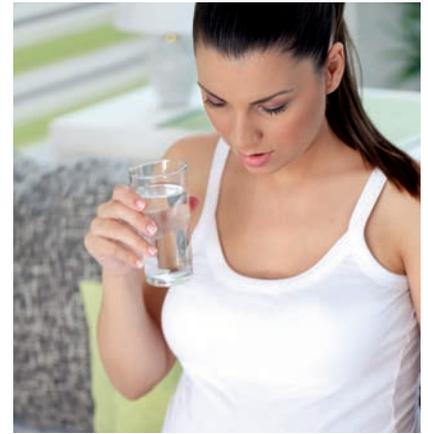
Elles sont probablement dues à plusieurs mécanismes, dont le ralentissement de la circulation sanguine dans les membres. Au cours des derniers mois, le fœtus a tendance à faire pression sur la veine cave qui permet le retour veineux du sang vers le cœur. Les muscles des jambes reçoivent alors moins d'oxygène, ce qui entraîne des crampes. Un mode de vie sédentaire, sans pratique d'une activité physique régulière et en marchant peu empêche le sang de circuler comme il se doit. Une alimentation déséquilibrée, et plus précisément une carence en potassium, favorise également l'émergence du problème. Enfin, il ne faut pas sous-estimer les effets du tabac, notamment dans les troubles circulatoires périphériques.



### COMMENT AGIR

La crampe provoque une douleur intense et particulièrement aiguë. La seule façon de l'enrayer est d'étirer le muscle affecté en massant la partie douloureuse. Si la crampe survient dans le mollet, attrapez vos orteils et fléchissez-les vers le haut. Si la douleur apparaît alors que vous êtes couchée, levez-vous immédiatement et marchez.

Voici quelques conseils pour prévenir les crampes : prendre un bain chaud ou faire un bain de pieds en terminant par un jet d'eau froide, afin de stimuler la circulation ; faire rouler sous un pied, puis sous l'autre, une balle de tennis, afin de masser la plante du pied ; marcher sur la pointe des pieds pour faciliter le retour veineux du sang vers le cœur.



### SPORT & ALIMENTATION

Pour lutter contre l'apparition des crampes, on recommande de suivre une activité physique modérée et constante, les plus indiquées étant la natation, le stretching et les longues promenades. Les futures mamans doivent aussi boire beaucoup d'eau et avoir un régime alimentaire le plus varié et équilibré possible, incluant des aliments riches en magnésium et en potassium. Si les crampes sont particulièrement fréquentes, on peut aussi prendre un supplément de ce minéral. Certains comportements ou situations favorisent également l'apparition des crampes, comme sauter des repas ou arriver à la maison épuisée. Ce trouble disparaît en général spontanément et sans laisser de traces après l'accouchement.

## LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM



**Les bananes**

Elles contiennent 350 mg de potassium et 35,4 mg de magnésium pour 100 g de fruits. Elles sont en outre très riches en acide folique, un élément fondamental pour le développement du système nerveux du bébé.



**Le chocolat noir**

C'est une délicieuse source de minéraux, notamment potassium et magnésium (respectivement 397 mg et 100 mg pour 100 g de produit). Il contient également du fer, du phosphore et de l'iode.



**Les céréales complètes**

Elles sont entre 3 à 5 fois plus riches en vitamines, minéraux et fibres que les céréales raffinées. De plus, elles sont riches en magnésium, en fer, en calcium et en acide folique.



**Le persil, le basilic et la sauge**

Ces herbes aromatiques possèdent des qualités digestives et reminéralisantes indéniables. Elles sont une bonne solution pour rehausser la saveur des plats.



**Les légumes à feuilles vertes**

Ils sont riches en fibres, antioxydants et minéraux. Le mieux est de les consommer crus et le plus frais possible, afin de profiter au maximum de tous leurs nutriments.



**Les fruits secs**

Les amandes, les noisettes et les noix en particulier contiennent de grandes quantités de ces minéraux, ainsi que des matières grasses saines. On recommande d'en consommer environ 30 g par jour.



**Les tomates séchées**

Elles se caractérisent par la quantité de magnésium, de potassium et de vitamine A qu'elles contiennent. Elles sont largement utilisées dans la cuisine italienne, dans les salades ou les sauces.



**Les prunes**

Particulièrement riches en potassium (190 mg pour 100 g de fruits), elles ont également une action laxative (fibres et sorbitol, un type de sucre) et anti-oxydante.

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



# Des couleurs qui nourrissent

L'été nous apporte tout un éventail de fruits et de légumes rafraîchissants et délicieux, aux couleurs et aux saveurs variées que nous retrouvons sur les étals des marchés.



## L'ABRICOT

Les enfants adorent son goût sucré. Riche en bêta-carotène, c'est le fruit idéal pour protéger la peau, la muqueuse gastro-intestinale, et pour conserver une vision parfaite.

- **L'action anti-oxydante du bêta-carotène est particulièrement intéressante dans la protection des attaques des radicaux libres** à tel point que de nombreuses études lui attribuent le pouvoir de protéger contre divers types de tumeurs.

### UN CONSEIL

Choisissez plutôt des abricots à la chair juteuse et dont le noyau se détache facilement, leurs qualités nutritionnelles sont supérieures.

## L'AUBERGINE

Elle contient de la solasonine et de la nasunine, deux substances qui stimulent la contraction des muscles de l'appareil digestif naturellement « paresseux » pendant la grossesse en raison du nouvel équilibre hormonal.

- **Son action digestive est renforcée par la présence de substances amères** qui favorisent la sécrétion de bile et jouent un rôle fondamental dans la réduction du taux de cholestérol.

### UN CONSEIL

Consommez de préférence les aubergines avec leur peau car c'est elle qui concentre les principes actifs.



## LA CAROTTE

Réservoir naturel de vitamine A, fournie sous forme de bêta-carotène. En plus de stimuler la production de mélanine (pigment protecteur qui nous fait bronzer), le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme, améliorant la vision et protégeant la peau et les muqueuses.

- **Idéale pour protéger la peau délicate des enfants du soleil** et pour prévenir l'apparition de vergetures chez la future maman.

### UN CONSEIL

Les carottes qui sentent bon sont aussi celles qui contiennent le plus de bêta-carotène. Pour vérifier la fraîcheur, essayez de les plier : si elles sont flexibles, c'est qu'elles ne sont plus toutes fraîches.

## LES CERISES

Les premières cerises arrivent sur les marchés en avril-mai, mais le pic de production est en juin.

- Elles sont peu caloriques (38 calories pour 100 grammes de chair) et ont une action purifiante, détoxifiante et reminéralisante grâce à leur teneur en sels minéraux.

### UN CONSEIL

Pour profiter pleinement des propriétés de la cerise, choisissez des fruits pulpeux, à la peau lisse et brillante et à la queue vert clair.



## LE MELON

Très riche en minéraux (potassium) et en vitamines, le melon, surtout jaune, est un complément alimentaire très naturel.

- Le melon reminéralise, tonifie, est utile pour combattre l'anémie et semble particulièrement efficace dans la prévention des accidents cardio-vasculaires et cérébraux du fait de sa teneur en adénosine, un composé aux propriétés anticoagulantes.

### UN CONSEIL

Les variétés estivales à chair jaune contiennent plus de sucre et de vitamines que les variétés à chair blanche.

## LA PASTÈQUE

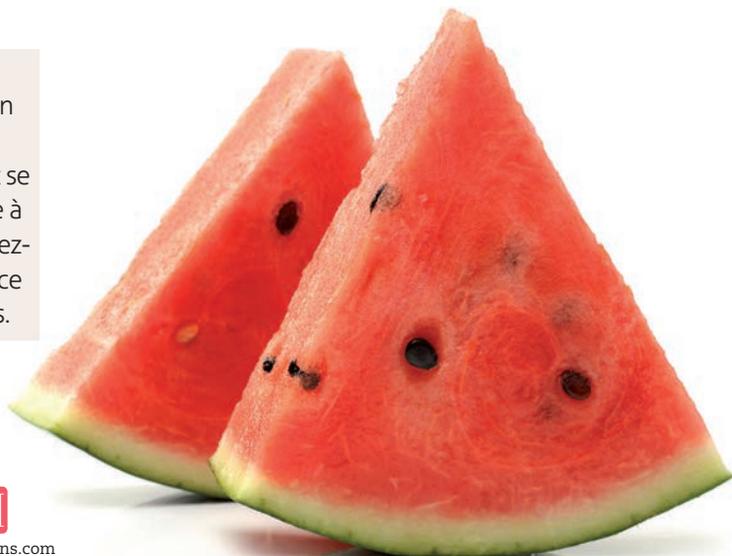
Avec une teneur en eau supérieure à 95%, la pastèque fait partie des fruits les plus rafraîchissants. Malgré sa saveur très douce, elle contient très peu de sucres et ne fournit que 15 calories aux 100 grammes.

- Elle est idéale pour les personnes qui surveillent leur poids.

Diurétique et dépurative, elle exerce une action décongestionnante sur les voies respiratoires et protectrice sur le foie.

### UN CONSEIL

Consommée en fin de repas, la pastèque peut se révéler difficile à digérer ; mangez-la de préférence entre les repas.



# 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



## LE POIVRON

En plus de contenir une grande quantité de vitamine A, le poivron, rouge ou jaune, est aussi très riche en vitamine C (3 fois plus que l'orange).

- Il renforce les vaisseaux sanguins, prévient les infections et permet de combattre les problèmes de fragilité capillaire dont souffrent souvent les futures mamans. Il agit également comme un stimulant gastrique, idéal pour les enfants qui manquent d'appétit en été.

### UN CONSEIL

Pour que les poivrons soient plus digestes, retirez-leur la peau en les passant au-dessus d'une flamme.

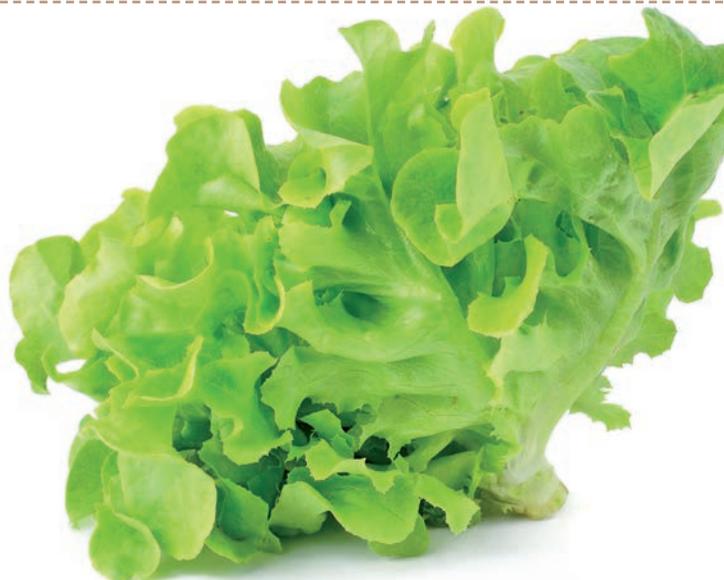
## LA SALADE

La salade contient de la vitamine A, beaucoup de vitamines C, B2 et PP, et une petite quantité de calcium, de phosphore et de fer.

- La salade, très rafraîchissante, a une action légèrement laxative. Grâce à sa teneur en bromure de calcium, elle peut avoir un effet apaisant et sédatif sur les futures mamans un peu anxieuses pendant leur grossesse.

### UN CONSEIL

Les parties un peu moins fraîches de la salade contiennent des nitrates, une substance qu'il vaut mieux éviter d'ingérer, notamment les enfants.



## LA TOMATE

Presque sans matières grasses, elle est très peu calorique (19 calories pour 100 gr de tomate fraîche).

- Elle contient beaucoup de vitamines A et C, et est riche en sels minéraux (potassium et calcium). À noter, la présence de lycopène, un élément qui possède des propriétés anti-oxydantes, mais aussi de protection de la peau, des maladies cardiovasculaires et de certains types de tumeurs.

### UN CONSEIL

Les tomates de couleurs vives contiennent plus de lycopène. Ce sont aussi celles qui sont le plus adaptées aux salades.



# 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 ! **

# Le colostrum, son premier aliment

À travers le colostrum, la jeune maman peut transmettre à son bébé ses propres défenses immunitaires qui le protégeront pendant les premiers mois. Voici comment.

**C**'est le premier aliment et l'élément le plus précieux que la maman puisse offrir à son nouveau-né. Sa composition n'a rien à envier au « vrai » lait puisque Dame Nature l'a calibré de telle façon qu'il permette au bébé d'affronter parfaitement ses premiers jours de vie. Il y a donc tous les avantages à allaiter dès la naissance.





## UN ÉQUILIBRE PARFAIT

- Le colostrum est plus épais et plus jaune que le lait.

Ceci s'explique par sa forte concentration en protéines, des nutriments dont le bébé a besoin immédiatement après la naissance car ils lui permettent de récupérer la perte de poids qui se produit la première semaine.

- Le colostrum est pauvre en graisses, ce qui le rend plus digeste : l'estomac et les intestins du bébé devant s'habituer à une nouvelle nourriture, inutile de les surcharger.

- Ce premier lait est très concentré en vitamines et minéraux, dont des bêta carotènes, responsables de sa couleur jaune, mais aussi de zinc, un oligo-élément qui exerce une action fondamentale dans la croissance.

- Le colostrum contient plus de 45% de sucres, qui agissent comme laxatifs, ce qui facilite l'élimination du méconium.

## DE PRÉCIEUX ANTICORPS

- Le colostrum représente une « défense » naturelle par sa concentration en anticorps, des substances qui exercent une action anti-infectieuse. Il contient des quantités significatives d'immunoglobuline A (IgA), qui adhèrent aux parois de l'intestin du nourrisson et empêchent la pénétration des virus et des substances étrangères qui pourraient entraîner des allergies.

- Il se caractérise par sa forte concentration en globules blancs qui agissent comme des sortes de sentinelles, détruisant bactéries et virus.

- Ce premier lait est donc le meilleur bouclier pour aider bébé à réaliser la transition d'un environnement interne protégé à un environnement externe plus risqué. Il l'aide également à développer son système immunitaire et donc à construire ses défenses personnelles contre les infections.

## NE VOUS INQUIÉTEZ PAS DE LA QUANTITÉ

- Une jeune maman produit entre 80 et 150 ml de colostrum par jour : cette faible quantité est tout à fait normale. Voici pourquoi :

- Le colostrum étant très énergétique, il répond pleinement aux besoins nutritionnels du bébé ; il n'est donc pas nécessaire qu'il soit fourni en quantités abondantes.
- D'autre part, le fait qu'il y en ait peu oblige le nouveau-né à téter plus vigoureusement pour assurer son alimentation, ce qui active la montée de lait. Lorsque le bébé s'accroche au sein, il met en œuvre automatiquement un mécanisme de production de prolactine et d'ocytocine par le corps maternel, deux hormones qui sont les « interrupteurs » de la lactation : le premier incite l'organisme de la jeune maman à produire du lait, tandis que le second en permet la sortie.

# Les contractions, et vous !

Toutes les contractions ne sont pas identiques ; il en existe de plusieurs sortes. Répondez à notre test et apprenez à les reconnaître.



1. Au cours des neuf mois de grossesse :
  - A > Il y a toujours des contractions.
  - B > Elles n'ont lieu que lors de la dilatation.
  - C > On ne remarque les contractions qu'à la seconde grossesse.
2. Le terme « précoce » indique :
  - A > Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré.
  - B > Une dilatation rapide.
  - C > Les prémices de la dilatation.
3. Les contractions de Braxton-Hicks se manifestent :
  - A > À la fin de la dilatation.
  - B > Avec les lochies.
  - C > Les dernières semaines de grossesse.
4. Pendant la dilatation, les contractions :
  - A > Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières.
  - B > Sont d'abord régulières puis deviennent irrégulières.
  - C > Surviennent de façon imprévisible.
5. On ressent les « tranchées utérines » :
  - A > Après la naissance.
  - B > Surtout pendant l'allaitement.
  - C > Il est rare de les ressentir.

## 1. A. Il y a toujours des contractions

L'utérus peut se contracter à n'importe quel moment de la grossesse. Si les contractions sont indolores, il n'y a pas à s'inquiéter : ce sont des contractions physiologiques « réactives » correspondant à des sortes de spasmes du muscle utérin. Elles peuvent avoir diverses explications : par exemple, la vessie est pleine et écrase peu à peu l'utérus ou la mère fait un effort intense ou encore elle caresse son ventre et, en réaction, bébé se met à bouger. Une fois que l'élément déclencheur n'agit plus, les contractions cessent et tout revient à la normale.

## 2. A. Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré

La future maman peut également ressentir des contractions étranges, plus intenses et plus fréquentes, accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. La plupart du temps, cette sensation est passagère et la situation se résout spontanément. Mieux vaut cependant consulter un gynécologue pour écarter tout risque de contractions « précoces » qui pourraient modifier le col de l'utérus, entraînant une dilatation, et donc déclenchant un accouchement prématuré. Si, lors de l'examen gynécologique, le médecin constate que le col est encore fermé et mesure au moins 3 cm de long, la maman peut rentrer chez elle : le risque d'accouchement prématuré est minime et, dans ce cas, on prescrit le repos. En revanche, si les contractions provoquent une modification effective du col de l'utérus, il faut intervenir immédiatement et bien contrôler la situation pour éviter que les contractions ne provoquent un accouchement prématuré.





### **3. C.** Dans les dernières semaines de la grossesse

Les contractions de Braxton-Hicks, qui doivent leur nom au médecin qui, le premier, les a identifiées en 1872, sont également connues comme des « fausses contractions ». Il s'agit de contractions d'une trentaine de secondes, très légères, localisées dans le bas-ventre, et irrégulières. Elles sont typiques des dernières semaines de la grossesse (même si, en fonction de la constitution physique, on peut les ressentir dès le sixième mois), mais ne sont pas dangereuses. Au contraire, elles sont très utiles car, si elles ne provoquent pas de dilatation, elles préparent le col de l'utérus à l'accouchement.

### **4. A.** Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières

Au début, ce sont des contractions sporadiques assez courtes (moins de 60 secondes). Elles apparaissent à intervalles irréguliers et sont souvent accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. Puis viennent les contractions de la dilatation proprement dite qui sont, elles, régulières : on les ressent au moins toutes les cinq minutes et elles durent environ une minute. Durant tout le travail, l'intervalle entre les contractions se raccourcit. C'est grâce à ces contractions, beaucoup plus douloureuses que les précédentes, que peut commencer ce que l'on appelle la phase de dilatation du col.

### **5. B.** On les ressent surtout pendant l'allaitement

Dès la naissance de l'enfant, l'utérus commence peu à peu à diminuer, pour retrouver sa taille normale 30 à 40 jours après l'accouchement. Pendant les premiers jours de la période post-partum, on peut ressentir des contractions encore très douloureuses, que l'on appelle les tranchées utérines, et qui sont comme des crampes abdominales (un peu comme à l'approche des règles) ; on les ressent souvent au moment de l'allaitement. En effet, lorsque l'enfant tète, l'organisme de la maman sécrète de l'ocytocine, une hormone qui, entre autre, encourage les contractions utérines (avant et après l'accouchement).

# Le cycle menstruel

Le cycle féminin a une durée moyenne de 28 jours et se caractérise par une série d'événements qui préparent le corps à la grossesse.



**P**our faciliter la conception, il est important de bien connaître le cycle de reproduction de la femme qui comprend trois phases se chevauchant les unes les autres : la phase ovarienne, la phase lutéale et la phase menstruelle.

- **La phase ovarienne correspond à la sélection, la préparation et la maturation d'un follicule** qui, en se rompant (ovulation), va libérer un ovule mature qui pourra, s'il rencontre un spermatozoïde, être fécondé dans le tiers externe de la trompe de Fallope. À l'issue de cette expulsion, le follicule ovarien se transforme en corps jaune qui produit les hormones nécessaires aux premiers mois de la grossesse. À sa naissance, la femme dispose d'un capital de 1 à 2 millions de follicules ; à la puberté, il n'en reste plus que 300.000 dont seulement 400 parviendront à maturation et produiront un ovule pendant toute la période de fertilité de la femme.
- **La phase lutéale correspond aux modifications de l'endomètre (muqueuse utérine).** Chaque mois,

l'endomètre se prépare à accueillir un ovule fécondé et à en faciliter son développement. S'il n'y a pas de grossesse, cette muqueuse qui recouvre la paroi interne de l'utérus et qui, chaque mois, est renouvelée, est évacuée : ce sont les règles.

**Cette préparation s'opère en trois étapes :**

- L'étape pré-ovulatoire (régulée par les œstrogènes) qui commence à la fin des règles et dure environ 12 jours jusqu'à l'ovulation.
- L'étape ovulatoire (régulée par la progestérone) qui dure du 12ème au 24ème jour.
- Et l'étape post-ovulatoire qui se produit lorsqu'il n'y a pas eu d'implantation d'ovule fécondé.
- **La phase menstruelle de la femme dure 4 à 5 jours.** La quantité de flux menstruel est habituellement de 60 à 80 ml, ce qui représente une perte d'environ 16 mg de fer.

## Les types d'altérations du cycle menstruel

- **Le déficit :** il s'agit de l'aménorrhée (absence de menstruations) qui peut être d'origine physiologique (puberté, grossesse, allaitement ou ménopause). On distingue l'aménorrhée primaire qui correspond à la non apparition des règles avant l'âge de 14 ans ; et l'aménorrhée secondaire, qui correspond à l'absence de règles chez une femme déjà réglée.
- **L'excès :** la polyménorrhée désigne l'augmentation de la fréquence des règles ; l'hyperménorrhée, elle, se caractérise par des pertes abondantes de plus de 180 ml ; enfin la ménorragie correspond à des pertes importantes sur plus de huit jours.

## 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

# Quel est son rôle ?

Nous vous expliquons exactement le rôle de la sage-femme et son implication dans la vie de la femme.



accès direct dans le parcours de soins des femmes. Ainsi, il n'est pas nécessaire de passer par le médecin traitant ou le gynécologue obstétricien pour consulter une sage-femme.

## LE RÔLE DE LA SAGE-FEMME

- La sage-femme accompagne les femmes pour leur permettre de vivre une grossesse en bonne santé et une expérience naturelle de la naissance. Elle est aussi formée à diagnostiquer et gérer certaines situations pathologiques. Si une femme enceinte a besoin de soins au-delà du domaine d'expertise de la sage-femme, elle sera référée à un obstétricien.
- La sage-femme est un acteur incontournable de la périnatalité dont le champ de compétence, défini par la loi, concerne tout d'abord la grossesse, l'accouchement et la prise en charge du nouveau-né, mais également la contraception et le suivi gynécologique de prévention (contraception, frottis). En l'absence de pathologie, elle est la référente en ce qui concerne la santé de la reproduction de la femme. Elle assure le diagnostic et le suivi médical de la grossesse, ainsi que l'accompagnement de la future mère et du couple dans le domaine de la préparation à la naissance et à la parentalité.

**E**n 2015, la France compte 20.000 sages-femmes en exercice, dont 1% d'hommes. La sage-femme est un professionnel médical prodiguant des conseils, des soins, et une prise en charge des femmes enceintes et des nouveau-nés. Garante de la physiologie, la sage-femme est amenée à accompagner les couples durant la grossesse et l'accouchement, mais aussi au retour à la maison après la naissance. Depuis quelques années, les sages-femmes ont élargi leur champ de compétences en permettant aux patientes de leur confier leur suivi gynécologique de prévention.

• Contrairement à d'autres spécialités, la maïeutique (discipline comprenant la connaissance de la santé sexuelle et reproductive de la femme et la santé du fœtus et du nouveau-né\*) est en





- Après la naissance, la sage-femme dispense les soins au nouveau-né et à sa mère, elle surveille la santé de l'un et de l'autre, conseille et éduque dans le domaine de la pédiatrie et de la gynécologie.

### LA SAGE-FEMME : MA SAGE-FEMME !

- Les sages-femmes ont appris, et ce depuis la nuit des temps, à comprendre les femmes dans leur ensemble, mais aussi à les accompagner spécifiquement dans le cadre de la grossesse et de l'arrivée du nouveau-né.
- La sage-femme est la personne qui peut prendre le temps d'écouter les maux de la grossesse ; elle est davantage disponible que le gynécologue obstétricien qui prend essentiellement en charge les grossesses pathologiques.
- La sage-femme peut vous proposer un suivi global de votre grossesse. D'abord, elle fait la déclaration de grossesse pour ensuite vous proposer l'entretien du 4ème mois, permettant un moment d'échange important. Anxiété, maux de la grossesse, projet de naissance ou allaitement sont des thèmes abordés durant cet entretien.

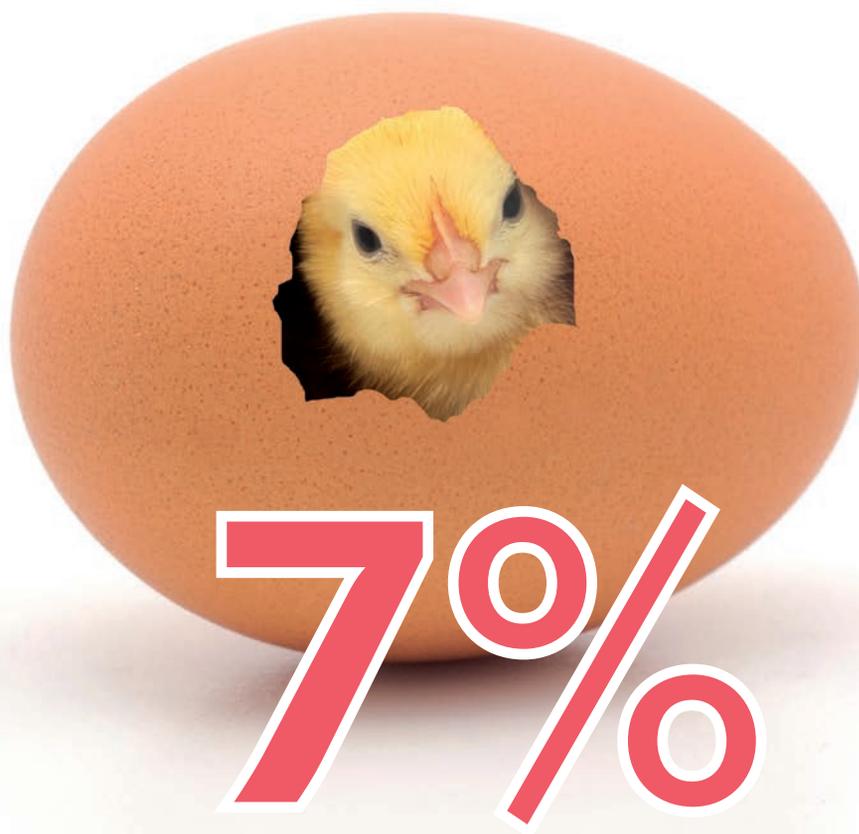
- Œdèmes, douleurs ligamentaires, reflux-gastro-œsophagiens... Votre sage-femme intervient pour soulager les maux de la grossesse en vous prescrivant quelques médicaments pour lesquels elle est habilitée. Durant la grossesse, la sage-femme évalue également vos habitudes alimentaires et peut vous conseiller des suppléments vitaminiques.
- Elle peut aussi vous accompagner après la naissance de bébé en se rendant chez vous pour vous conseiller sur les soins de puériculture (bain, change et soins du cordon) et l'allaitement au sein ou au biberon. La relation de confiance tissée durant la grossesse peut aussi perdurer après l'accouchement puisque la sage-femme peut vous prescrire votre contraception et faire votre suivi gynécologique.

### CONTACTER MA SAGE-FEMME

- Dans le cadre de la grossesse, il est recommandé de consulter une sage-femme dès le retard des règles ou à l'annonce de votre grossesse. Dans les autres cas, nous vous rappelons que le suivi gynécologique est recommandé tous les ans, avec un frottis tous les deux ans à partir de 25 ans.
- Pour contacter une sage-femme libérale, il vous suffit de consulter l'annuaire téléphonique. Vous pouvez également contacter la maternité la plus proche ou la PMI où un ensemble de professionnels pourront être à vos côtés (puéricultrices, médecins, sages-femmes, infirmiers, conseillères conjugales, psychologues).
- Pour finir, vous pouvez également consulter le site du Conseil National de l'Ordre des Sages-Femmes de France\*\* où l'ensemble des sages-femmes par département est répertorié.

\* LOPEZ P, GAGNON R. - Maïeutique et sage-femme - Dossier de la maïeutique Volume 2, Numéro 1, Pages 3-6 - 2015

\*\* <http://www.ordre-sages-femmes.fr>



## des bébés naissent prématurés chaque année

**O**n considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37<sup>ème</sup> semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes. Selon le rapport Euro-Peristat\* sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 10<sup>ème</sup> rang (sur 29 pays), avec 6,6% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 15, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2003. Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive.

Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage de survie

des bébés prématurés a considérablement augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

\* [http://www.europeristat.com/images/EURO-PERISTAT\\_Communique%C3%A9%20France-1.pdf](http://www.europeristat.com/images/EURO-PERISTAT_Communique%C3%A9%20France-1.pdf)

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Mercure et Mars le tiennent actif et occupé ; il se décide rapidement. Vénus et Jupiter ont une bonne influence, lui inculquant la patience ainsi que le respect des règles et des espaces. Il va à son rythme.

Il prépare avec intelligence des phrases qui sauront vous attendrir. À partir du 21, il est plus sociable et autonome et prend plaisir à jouer et à écouter des histoires de princes et de princesses.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il « recharge rapidement ses batteries », parle et gesticule sans cesse. Intéressez-vous à lui car il ne va pas s'arrêter pour réfléchir. Il vous accompagne volontiers dans vos activités pratiques.

Pendant les 20 premiers jours du mois, il préfère rester près de vous, pour vous raconter ses rêves. À la fin du mois, Mars et le Soleil l'encouragent à être plus déterminé ; il s'impose alors avec enthousiasme.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Énergique et prêt à la répartie, il ne se laisse pas faire. À la maison en revanche, il se plie à votre autorité et, si vous le lui demandez, se met d'accord avec ses frères et sœurs pour vous obéir.

Attention ce mois-ci aux allergies et petits problèmes intestinaux. Conservez une certaine routine car les changements peuvent le rendre nerveux et le faire réagir de manière exagérée.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il se montre amical, affectueux et sait se tenir. Il se consacre avec succès à des activités artistiques et reçoit nombre de compliments. Il est très populaire auprès de ses amis, ce qui le rend très heureux.

Attiré par le mystère et les émotions fortes, il choisit des activités en conséquence. À partir du 21, il devient plus raisonnable et cherche des activités relaxantes.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Mercure le rend plus agité ; il ne supporte aucun ordre. Cependant, Vénus et Jupiter favorisent son bon appétit, son désir de se faire de nouveaux camarades de jeu et les démonstrations d'affection.

Pratiquement invisible et silencieux, il se déplace comme un chat. Après la nouvelle lune du 16, si on l'importune, il réagit brusquement et sur un ton réaffirmant sa volonté.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il s'adapte rapidement aux changements. Il suit avec attention les conversations, surtout s'il entend parler d'amour, de fées et de super-héros.

Il se montre réservé et a peur de parler. Aidez-le en lui soufflant les mots et en lui expliquant comment il doit se comporter. La deuxième moitié du mois est dynamique, pleine de bonne humeur et de rire.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

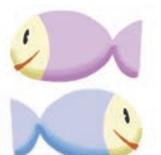
(24/08 au 22/09)

**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 !

